

## CREIXEMENT PERSONAL 33 UN HOMBRE

## Estar cremats

Què podem fer quan perdem la il·lusió per la nostra feina

PER  
Gaspar  
Hernández

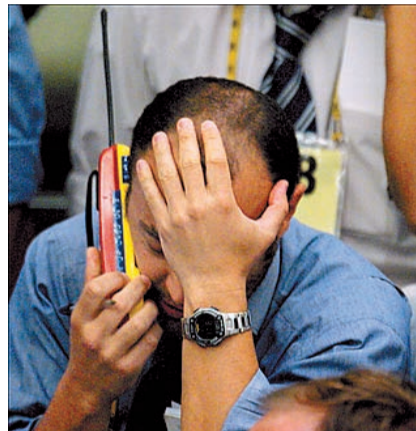
**A**tenció: si vostè és idealista en extrem i el seu altruisme voreja la ingenuïtat; si diposita excessives expectatives a la feina, unes expectatives que sobrepassen la realitat; si vostè és molt autoexigent, si sent que res del que fa és suficient; si no és capaç de perdonar-se el més mínim error; si reconeix que li falta habilitat per gestionar l'estrès i les situacions conflictives; si necessita tenir-ho tot sota control, és poc flexible i no s'adapta bé als canvis; si es nega a acceptar que la seva vida és a les seves mans; si en vostè hi dormen totes aquestes característiques ha de saber que és una terra molt fèrtil perquè hi arrela la *síndrome burn out*, és a dir, que té molts números per acabar cremat amb la feina que està fent. I si a més a més es dedica a la docència o a la medicina, les possibilitats es dupliquen: ho afirmen les estadístiques.

Però no tot depèn d'un mateix.

De fet, hi ha diversos factors propicis per generar la *síndrome burn out*, tot i que al final els factors només tenen força—o no en tenen—en funció de com ens els agafem nosaltres. Segons explica Marisa Bosqued, psicòloga clínica, en el llibre *El síndrome burn out* (Paidós), els factors de risc a la feina són: la sobrecàrrega, la falta de mitjans per portar-la a terme, la falta de definició del que hem de desenvolupar, els canvis continus, el mal ambient o la mala gestió dels directius, la falta de reconeixement...

Tot això pot fer que ens anem sentint cada vegada més lluny del projecte de l'empresa i més descontents i cremats. Però no sempre és el que passa. Com hem apuntat abans, existeixen trets de caràcter que ens fan més o menys propicis a patir el símptoma; si no, tots els treballadors d'una empresa en què hi hagués una mala gestió, l'ambient estigués deteriorat o on no es reconegués la feina dels treballadors, estarien cremats. Si no és així, és perquè depèn de com ens agafem les coses.

Per exemple, és important diversificar la nostra realització perso-



nal: si la centrem només en la feina, generem massa expectatives i massa pressió. Abans, recorda la psicòloga Mercè Conangla, treballàvem per viure, sense més aspiracions que donar menjar a la nostra família. Ara, en canvi, busquem en la feina una realització personal que sovint no aconseguim, i això fa que ens sentim frustrats i infeliços.

No obstant, no s'ha d'oblidar que nosaltres som els responsables de la nostra vida, i que en realitat estem exercint la feina que nosaltres mateixos hem triat. Sempre ens queda l'opció de canviar d'ocupació, i més encara en una societat tan mòbil i

variable com aquesta. De vegades passa que exercim la mateixa feina durant molts anys i amb el pas del temps hem anat perdent la il·lusió. Això, segons Conangla, es deu al fet que hem oblidat el sentit, el «per a què» fem el que fem, i si a la feina li falta sentit, tot es teyeix d'una absurditat quotidiana que ens va cremant a poc a poc.

Al principi pot semblar-nos un quadro d'estrès, però si el que va començar sent estrès s'allarga massa i no sembla curar-se amb un simple període de vacances o de calma, podem arribar a la conclusió que patim la *síndrome burn out*.

Si, a més a més dels símptomes típics de l'estrès, també ens sentim esgotats —un esgotament que no es correspon amb la feina realitzada—, necessitem mecanismes de defensa, barreres que ens distancien de l'objectiu perseguit i ens baixa l'autoestima en picat, llavors queden molts pocs dubtes. Per combatre aquesta síndrome, només hi ha dues opcions: o canviem la realitat que ens envolta (canvi de departament, de secció o de feina) o canviem la nostra manera de prendre'ns les coses. ≡

## LES CLAUS

## 1 El caràcter

L'idealisme extrem, l'altruisme ingenu, l'autoexigència aguda i la rigidesa són trets de caràcter que propicien la 'síndrome burn out'.

## 2 La feina

Sobrecàrrega de feina, canvis continus i absència de reconeixement faciliten que els treballadors acabin cremats.

## 3 El sentit

De vegades oblidem el sentit que per a nosaltres va tenir la nostra feina. Si recordem per a què serveix, també recuperem la il·lusió.

## 4 Síntomes

A diferència de l'estrès, la 'síndrome burn out' no es cura amb unes vacances, sinó amb un canvi de feina o del nostre interior.

## SAVIESA ORIENTAL

## No fer res: la pràctica del zazen

G. H.

**E**l zen, amb el budisme tibetà, és la tradició espiritual asiàtica més coneguda. Però la seva definició és complicada, perquè el zen no encaixa amb els dogmes religiosos, ni amb els objectes de culte, i el seu punt de vista transcendeix l'oposició entre sagrat i profà. Segons explica Raquel Bouso a *El zen* (Fragmenta Editorial), malgrat que disposa de temples, monestirs i escriptures, el zen és conegut per la seva irreverència. «**Qualsevol denominació és vista pel zen com una limitació, ja que, incapaç de donar compte de la realitat en la seva complexitat i diversitat,**

**no fa sinó aturar el flux de vida que la recorre».** A més, les ensenyances zen deixen ben clar que les normes i definicions són merament convencions, mitjans provisionals.

Deixem-nos de definicions: seguir la via del zen significa meditar. La meditació típicament zen, anomenada zazen, consisteix a asseure's amb les cames creuades, l'esquena recta, les mans obertes, els ulls entreoberts i en silenci, respirar profundament i en calma. La diferència més visible amb el ioga és la respiració: el zazen manté la consciència en el ritme respiratori, però no hi posa l'èmfasi del ioga, no la regula; és una respiració tranquil·la que reproduïx el flux rítmic de l'acte mateix de respirar.



►► Un home fa meditació.

Molt bé; estem respirant. El primer dubte que assalta els principiants és: sobre què meditem? I després: amb quin objectiu? La resposta és que no meditem sobre res, que d'això precisament es tracta. «**La majoria de persones —comenta Raquel Bouso— vivim fent coses. I si no, projectem les que farem, repassem mentalment les que fem o imaginem les que voldríem fer. La pràctica del zen consisteix a no fer res, o, millor, a deixar de fer».** Ni tan sols es demana meditar sobre res en concret ni contemplar objectes, com és el cas del mandala utilitzat en altres escoles budistes. La meditació zen no té cap contingut específic.

El fet de voler obtenir alguna cosa de la meditació desvirtua la seva raó de ser. ¿Què aconseguirem no meditant sobre res? Doncs amb una mica de sort i molta pràctica, una manera diferent de captar la realitat, una nova forma d'estar en el món. ≡

## RECOMANABLE

'El zen'. Raquel Bouso.  
Fragmenta editorial.



En aquest petit gran llibre, la professora de la Universitat Pompeu Fabra Raquel Bouso defineix el que és indefinible: el zen. Bouso n'explica l'origen, la història i la relació amb les arts i el món contemporani. També explica què significa seguir la via del zen. El llibre inclou contrapunts d'altres especialistes.