

DUELO PROFESIONAL (PARTE I)

LA DESVINCULACIÓN PROFESIONAL CONLLEVA UN DUELO Servijob, 7 Junio 2004
http://www.servijob.com/application/ServiJob?opihist=0&ses=1&principalportletinicio=NA_4&vengo=opcion&id2=10834

En el mercado laboral actual resulta cada vez más frecuente que personas y empresas se vean obligadas a afrontar situaciones de incertidumbre y cambio. En numerosas ocasiones, ante resultados insatisfactorios o como consecuencia de una variación de la estrategia empresarial –fusión, reestructuración, deslocalización,... - las compañías deciden desvincular algunos colaboradores. Trataremos aquí el proceso que atraviesan las personas afectadas, conectando la vertiente profesional y psicológica del proceso al que se enfrentan. Porque al igual que ocurre con otros tipos de pérdida, la desvinculación profesional conlleva un duelo.

La pérdida del empleo se considera un acontecimiento traumático en la vida de un adulto, estando clasificado en el quinto lugar del ranking de situaciones dolorosas que un individuo puede tener que afrontar (*ver ANEXO I*). No es de extrañar por lo tanto que, incluso en casos en que la desvinculación supone una liberación por haber estado precedidas de estrés, acoso laboral –mobbing- o desgaste profesional -burnout-, las personas experimenten síntomas y fases típicos de los períodos de duelo. Porque como asegura Jorge Bucay, aunque todas las pérdidas sean diferentes, desde el punto de vista psicológico, la diferencia tiene que ver más con la dificultad para la elaboración del duelo que con el recorrido en sí.

El duelo es el proceso que se desencadena tras una pérdida, cuando se deja atrás algo que no se volverá a recuperar. Y atravesarlo es imprescindible para beneficiarse del crecimiento personal que conlleva cualquier cambio. No hay ninguna ganancia importante que no suponga de alguna forma una renuncia, un coste emocional. Hay situaciones que se transforman, los vínculos cambian, hay etapas de la vida que quedan atrás; y siempre hay una pérdida a elaborar. Son necesarias en nuestro proceso de maduración y es nuestra responsabilidad enriquecernos al despedirlas. Porque madurar es aprender a soltar, y viceversa.

SEGUIR AFERRADO A LO QUE NO TENGO IMPIDE DISFRUTAR DEL AQUÍ Y AHORA, Y AFRONTAR LA PÉRDIDA CONSISTE EN ACEPTAR VIVIR EL DUELO, SABIENDO QUE AQUELLO QUE ERA, YA NO ES MÁS, POR LO MENOS DEL MISMO MODO QUE ERA. POR ESO ES IMPORTANTE INVERTIR NUESTRA ENERGÍA EN LO QUE ESTÁ OCURRIENDO, AL SERVICIO DE LA DESVINCULACIÓN, PORQUE... HASTA QUE NO SEAS CAPAZ DE VACIAR TU TAZA, NO PODRÁS PONER MÁS TÉ EN ELLA. (*ver ANEXO II*)

Por lo tanto, el objetivo a conseguir mediante la elaboración del duelo es la aceptación de la pérdida y la integración en la nueva realidad en las mejores condiciones posibles. La capacidad del individuo para afrontar en concreto una pérdida laboral, dependerá del nivel de tolerancia a la frustración y la forma en que se hayan resuelto otras pérdidas en la vida; y su duración se verá afectada, entre otros aspectos, por la empleabilidad. Definiendo ésta como grado de facilidad ó dificultad que tiene un profesional para acceder a una nueva alternativa profesional, basándose en su perfil objetivo -formación, experiencia, edad, idiomas, competencias, ...-, sus expectativas, sus motivaciones y la dinámica del mercado de trabajo.

ANEXO I - SITUACIONES DOLOROSAS

BUWAY, JORGE (2001). EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS. EDITORIAL GRIJALBO.

Estadística de situaciones dolorosas por orden de intensidad en los países sajones, tomada como referencia y confirmada año tras año:

Muerte del cónyuge	100
Condena en la cárcel	91
Muerte de un familiar cercano (hijo)	83
Divorcio	80
Despido trabajo, reducción salarial	76
Muerte familiar cercana (padres, hermano)	65
Enfermedad personal o accidente grave	60
Casamiento	50
Muerte de amigo cercano	48
Jubilación	45
Enfermedad o accidente grave familiar	44
Dificultades sexuales	39
Crecimiento de la familia (nacimiento, adopción)	39
Gran cambio financiero	38
Muerte de una mascota	37
Cambio de trabajo	36
Discusiones repetidas con cónyuge	35
Hipoteca bancaria de más de 15.000 €	31
Gran cambio en el trabajo (promoción o transferencia)	29
Hijo o hija que dejan la casa (matrimonio, ejército)	29
Problemas legales	29
Esposa que comienza a trabajar	26
Mudanza, remodelación en la casa	25
Problemas graves con el jefe	23
Cambios en la vida social	18

Conviene aclarar que, aunque la muerte de un hijo se considera históricamente como la situación más dolorosa que el ser humano puede atravesar, para superarla se suele contar con la pareja y eso hace que sea más llevadera; sin embargo, la muerte del cónyuge es preciso superarla en soledad. Por otro lado, es posible que en las culturas latinas la clasificación sufra modificaciones en ese sentido y, en cualquier caso, las circunstancias personales que acompañan a los acontecimientos serán las determinantes del dolor que experimenta un individuo en concreto.

ANEXO II – CUENTO

BUWAY, JORGE (2001). EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS. EDITORIAL GRIJALBO.

- Gran Maestro -dijo el discípulo-, he venido desde muy lejos para aprender de ti. Durante muchos años he estudiado con todos los iluminados y gurús del país y del mundo y todos han dejado mucha sabiduría en mí. Ahora creo que tú eres el único que puede completar mi búsqueda. Enséñame, maestro, todo lo que me falta saber.

Badwin el sabio le dijo que tendría mucho gusto en mostrarle todo lo que sabía pero que antes de empezar quería invitarlo con un té.

El discípulo se sentó junto al maestro mientras él se acercaba a una pequeña mesita y tomaba de ella una taza llena de té y una tetera de cobre.

El maestro alcanzó la taza al alumno y cuando éste la tuvo en sus manos empezó a servir más té en la taza que no tardó en rebalsarse.

El alumno con la taza entre las manos intentó advertir al anfitrión:

- Maestro ... maestro.

Badwin como si no entendiera el reclamo siguió vertiendo té, que después de llenar la taza y el plato empezó a caer sobre la alfombra.

- Maestro -gritó ahora el alumno-, deja ya de echar té en mi taza. ¿No puedes ver que ya está llena?

Badwin dejó de echar té y le dijo al discípulo:

- Hasta que no seas capaz de vaciar tu taza no podrás poner más té en ella.

BIBLIOGRAFIA

Bucay, Jorge (2001). EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS. Editorial Grijalbo.

Bucay, Jorge (1999). DÉJAME QUE TE CUENTE. RBA Integral.

Buendía, J., Ramos, F. (2001). EMPLEO, ESTRÉS Y SALUD. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.)

Coelho, P. (1988). EL ALQUIMISTA. Editorial Planeta

Krishnamurti J. (1994). EL VIVIR Y EL MORIR. Editorial Planeta.

Marinoff, L. (2002). MÁS PLATÓN Y MENOS PROZAC. Ed. Punto de Lectura

Menapace, M. CUENTOS RODADOS. Editorial Patria Grande

Rovira Celma, A. (2003). LA BRÚJULA INTERIOR. Colección Empresa Activa. Ediciones Urano.

Spencer Jonson, M.D. (1998) ¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI QUESO?. Colección Empresa Activa. Ediciones Urano.

Trias de Bes, F., Rovira Celma, A. (2004). LA BUENA SUERTE. Colección Empresa Activa. Ediciones Urano.