

La salud mental en las empresas

Uno supone que sus compañeros de trabajo, su familia, sus gobernantes, sus amigos y uno mismo disfrutan de salud mental y física. Pero esta suposición es equivocada muchas veces, por no decir casi siempre.

A la mayoría de los adultos nos acosan achaques físicos y mentales. Alguna parte del cuerpo nos funciona con dificultades, y otro tanto sucede con nuestras mentes.

Alguna parte del cuerpo nos funciona con dificultades. Otro tanto sucede con nuestra mente

No ocultamos las enfermedades del cuerpo. A veces hasta hacemos alarde de ellas. Pero disimulamos hasta donde es posible, las de la mente, porque las consideramos vergonzantes o porque no sabemos que las padecemos.

Por otro lado, sabemos mucho más de la fisiología que de la psiquis. De ahí que se conozcan menos curas para las enfermedades de la mente que para las del cuerpo.

000--000

Pero vamos al tema empresarial.

Tanto las enfermedades del cuerpo como las de la mente, que padecen los trabajadores de una empresa, producen un impacto negativo en sus resultados económicos

Tanto las enfermedades del cuerpo que padecen los trabajadores, como las de la mente, impactan negativamente los resultados económicos de las empresas. Pero este impacto no lo registran por ningún lado los estados financieros.

¿Cuáles enfermedades de los trabajadores causan más daño económico a las empresas, las del cuerpo o las de la mente? Ambas, pero a las segundas no se les aplica tratamiento, a menos que se vuelvan insoportables o francamente críticas.

A quien padece un cáncer, por poner un ejemplo doloroso, se le practica una cirugía y se le somete a un tratamiento de quimioterapia. Si es del caso se le prescribe una incapacidad prolongada o se le pensiona anticipadamente.

Pero cuando alguien padece un trastorno psíquico no sabemos qué camino coger. A veces ni siquiera creemos que la persona está enferma. Decimos que es caprichosa, malcriada,

Un enfermo mental no está en capacidad de auto diagnosticarse

pendenciera, fundamentalista, malgeniada, gritona, intolerante, testaruda, ciclotímica, respondona, abusiva, ventajosa, ladrona...

No me detengo tampoco en otras patologías mentales, como las adicciones. ¿Adicciones a qué? Al licor, al cigarrillo, al juego, a comprar, al trabajo, al sexo, al ejercicio físico, al orden, a los fetiches, a lo místico...

Ni me detengo en los envidiosos, en los bipolares, en los tímidos (cuya misión en la vida parece ser la invisibilidad), ni en los avaros, ni en sus contrarios, los despilfarradores incontrolables.

Se subestiman o se desestiman las enfermedades mentales en las empresas

Todas estas patologías mentales las vemos como algo molesto, insoportable si se quiere, pero natural. No consideramos enfermizos estos comportamientos. No caemos en cuenta de que dañan el ambiente de trabajo y por lo tanto deterioran los resultados de la organización. Son los huecos que harán zozobrar el barco, más temprano que tarde.

Como son tantos los compañeros que presentan estas disfunciones, terminamos creyendo que su comportamiento es normal.

000--000

Es posible que alguien que trabaje o viva con usted padezca algún grado de esquizofrenia

Por otro lado, un enfermo mental no está en capacidad de auto diagnosticarse y no busca ayuda por iniciativa propia. De ahí que estos trastornos acompañen a los enfermos a lo largo de toda su existencia sin que nadie, ni el enfermo ni quienes lo rodean, hagan algo por aliviarlos.

Se subestiman o se desestiman las enfermedades mentales en las empresas, por lo tanto, no se hace mucho por aliviarlas.

000--000

Es posible que alguien que trabaja al lado suyo, un subordinado, un jefe o un compañero, padezca algún grado de esquizofrenia. ¿Cómo saberlo? Le doy algunas pistas.

El esquizofrénico está convencido de que tiene sobre sus hombros la misión de salvar al mundo (o al continente o a la empresa donde trabaja). Su convicción es sincera. El esquizofrénico y su misión son una misma cosa. Entre ésta y la

persona no existen fronteras. La misión es él. Él es la misión.

**Un
esquizofrénico
atrae a otros
esquizofrénicos**

Cuando un esquizofrénico comprueba que no es capaz de cumplir su misión de salvador, lo cual sucede siempre, puede optar por dos caminos: asume el papel de víctima o convierte en enemigos personales a quienes no están de acuerdo con sus designios. El esquizofrénico se siente inocente primero y perseguido después. Los culpables de que su misión fracase son otros, nunca él.

**Típicamente, el
esquizofrénico
utiliza un
lenguaje
limitado
cargado de
palabras de
contenido
fuerte que las
repite una y otra
vez, de manera
obsesiva**

En la tercera fase de la enfermedad el esquizofrénico se vuelve violento. Está dispuesto a acabar con sus enemigos. Se siente autorizado para hacerlo porque piensa sinceramente que ha recibido de la vida un encargo impostergable y que nadie puede oponerse a que lo lleve a cabo.

Su violencia la ejerce de diferentes maneras: con un discurso virulento y descalificador; abusando de su autoridad, cuando es jefe; utilizando recursos jurídicos, cuando sabe cómo hacerlo; o con una pistola, cuando los demás recursos le han fallado, dependiendo de la profundidad a la que haya llegado su esquizofrenia.

Típicamente, el esquizofrénico utiliza un lenguaje limitado. Escoge palabras de contenido fuerte para impresionar con su discurso, y las repite una y otra vez, de manera obsesiva.

Al leer la descripción simplificada del comportamiento de un esquizofrénico que les acabo de hacer, algún lector estará pensando en el presidente de Venezuela, en Hitler o en el extinto "Tirofijo". Otro estará pensando en su jefe. Pero les aseguro que ningún lector está pensando en sí mismo.

**Cuando el
enfermo de
esquizofrenia
es el gerente, el
futuro de la
empresa es
incierto**

Yo, por mi parte, estoy pensando en un par de miembros de juntas directivas con los que convivo profesionalmente. Son esquizofrénicos puros.

Un esquizofrénico atrae a otros esquizofrénicos. Contrae nupcias con otro esquizofrénico. Constituyen sociedades entre ellos. Crean alianzas profesionales. Procrean hijos, algunos de los cuales nacen predispuestos genéticamente a padecer la enfermedad (si uno de los padres es esquizofrénico, lo leí en Internet, los hijos tienen una probabilidad del 12% de sufrir el trastorno. Si ambos lo son, la probabilidad asciende al 39%).

Lo más probable es que algún compañero suyo sea paranoico

Conozco a una familia completa de empresarios compuesta por esquizofrénicos. Ninguno de sus miembros está sano mentalmente.

Se vuelve difícil convivir con los esquizofrénicos en las empresas. Su presencia contamina los grupos de trabajo. Se convierten en una carga dañina y difícil de sobrellevar. Tienen mala energía, dicen sus compañeros.

Pero cuando el enfermo de esquizofrenia es el gerente, el futuro de la empresa es incierto, para decirlo de una manera generosa.

000--000

Los paranoicos construyen ideas delirantes que nada tienen que ver con la realidad

Es muy probable, por otro lado, que un compañero suyo sea paranoico.

Un paranoico se identifica porque en su mente construye ideas delirantes que nada tienen que ver con lo que sucede en la vida real. Está desadaptado de la realidad. Hay una fisura o una desconexión entre su mente y el mundo exterior. El enfermo está totalmente seguro de sus creencias y no se le puede convencer de lo contrario mediante el razonamiento lógico.

El paranoico padece delirios de grandeza

Una forma de paranoia la padecen quienes creen que poseen capacidades o habilidades excepcionales para determinada actividad, cuando en realidad son personas promedio. En este caso se dice que el paranoico padece delirio de grandeza.

Una forma de paranoia la padecen los seductores impertinentes

Las personas que padecen delirio de grandeza son muy sensibles al fracaso y a la crítica. Esperan ser admiradas por todos sus actos. Con frecuencia sospechan que otros las envidian. Esperan que sus necesidades sean satisfechas de inmediato. Si esto no sucede, se vuelven agresivas, arrogantes o mezquinas.

Una forma de delirio de grandeza la padecen aquellos paranoicos a quienes podemos clasificar como seductores impertinentes. Su idea delirante consiste en creer que poseen habilidades infalibles para enamorar a cualquier persona de género opuesto que se atravesase en su camino. Esta manía la padecen con mayor frecuencia los hombres. Como jefes, estos enfermos se convierten fácilmente en acosadores.

000--000

Otros paranoicos se inventan enfermedades para llamar la atención. Necesitan que los compadezcan porque padecen alguna dolencia física o emocional. Técnicamente se denominan hipocondríacos y abundan por todas partes. Les encanta asumir el papel de víctimas.

La mitomanía también es una forma de paranoia

000--000

También padecen paranoia quienes interpretan como hostiles o malévolas actuaciones francamente triviales, inocentes o incluso positivas de otras personas. Creen que hay cámaras y micrófonos que los vigilan. Piensan que todo el mundo está pendiente de ellos para hacerles daño. Pueden incluir en sus delirios a sus vecinos, a sus colegas, a su cónyuge, a sus hijos o a sus subordinados. Estas suspicacias las conducen a adoptar conductas agresivas contra quienes suponen que los persiguen o los hostigan.

En la paranoia caben también los celos compulsivos

Cuando estos enfermos ocupan cargos directivos llegan a extremos como grabar las conversaciones de los trabajadores o fisgonearlos detrás de las puertas. Seleccionan entre al personal a otros paranoicos para que les suministren información. Ven enemigos por todas partes. Prescinden de subordinados cuando tienen la mínima sospecha de que pueden quitarles el puesto o que han hecho comentarios en contra suyo. Exaltan la lealtad. Contratan sólo subordinados mediocres, a quienes pueden someter fácilmente. Los ejecutivos paranoicos son fácilmente manipulables por los subordinados que se aprovechan de su enfermedad para indisponerlos contra otros y en su favor.

Existe también la mitomanía revertida: personas que protagonizan historias en las cuales siempre salen perdiendo

000--000

En la paranoia caben también los celos compulsivos. Estos paranoicos imaginan que van a perder a su ser amado con cualquiera que aparezca por ahí. Es una disfunción muy frecuente y dañina. Los celos aparecen también en relaciones de amistad y laborales, no exclusivamente en relaciones amorosas.

000--000

La mitomanía es también una forma de paranoia. El mitómano se inventa historias, se las cree a pie juntillas y espera que los

demás se las crean también.

Vive en un mundo de fantasía. Con tal de impresionar a sus interlocutores, dice lo primero que le pasa por su mente. Rápidamente se hace a la reputación de mentiroso. Es, por esta razón, una disfunción muy fácil de identificar.

000--000

Existe también la mitomanía revertida: algo negativo les sucede o les va a suceder

Habrà convivido usted con personas que padecen una suerte de mitomanía revertida. Estas personas relatan todo el tiempo historias en las cuales salen perdiendo.

Algo negativo les sucede siempre. Perdieron el celular, su hijo tuvo un accidente, el vehículo no les funciona, se le entraron los ladrones a la casa, los abandonó su vigésima pareja, los persiguen penalmente, les embargaron el sueldo.

Algo grave les acaba de ocurrir siempre o estuvieron a punto de que les ocurriera. Su idea delirante consiste en asumir el papel de víctimas para recibir compasión. Viven a merced de los demás.

Los abusadores de la autoridad, capataces, monarcas, tiranos o emperadores son también enfermos mentales

De ellos usted recibirá por Internet correos que previenen contra un nuevo virus que destruirá en segundos el disco duro de su computador, prevenciones contra técnicas de atracos recién descubiertas por la policía y contra unos contaminadores del sida que recorren las calles de la ciudad pinchando las nalgas de las niñas, los peligros de consumir bebidas negras, las prevenciones contra los terremotos, en fin, de todas las amenazas que es posible imaginar. Para estos paranoicos, la vida está llena de riesgos de los cuales hay que cuidarse. A ellos les consta y por eso asumen la responsabilidad de alertarnos. Debemos agradecerse. ¿Qué haríamos sin ellos?

000--000

O talvez usted habrá tenido que soportar a quienes padecen una clase de disfunción mental muy corriente: los abusadores de la autoridad y del poder.

Son los monarcas. Los emperadores. Los capataces. Los tiranos. Jefes que se empeñan en controvertir todo lo que piensan o hacen sus subordinados para demostrarles que son

**En todas las
empresas
coexisten
personalidades
saludables y
enfermas**

ellos los que tienen el poder, la autoridad y el conocimiento y que los demás son una manada de estúpidos.

Estos personajes no estimulan, desalientan. No encuentran en sus subalternos nada que merezca resaltarse. Viven al acecho de lo malo, nunca de lo bueno. Se sienten importantes sólo cuando abusan de su autoridad.

El poder no proviene de su personalidad sino del cargo que desempeñan. Carecen de liderazgo. Se les acata porque no queda otro remedio. Son jefes impopulares. Los resultados del área a su cargo se logran a pesar de ellos, no por ellos. En esta categoría se inscriben más mujeres que hombres.

000--000

El hecho es que en las empresas, y en la vida diaria coexisten personalidades saludables y enfermas.

¿Qué es una personalidad saludable? La que le permite a quien la posee relacionarse fluidamente con el entorno. La que predispone a quienes lo rodean en lugar de indisponerlos. La que hace que la vida transcurra amablemente. La que permite alcanzar los propósitos como un asunto natural. La que pareciera que el mundo entero se confabula a su favor. Una personalidad saludable identifica a los ganadores.

**La personalidad
es como un
miembro
invisible que
madura durante
los primeros 20
años de vida**

¿Qué es una personalidad enferma? Todo lo contrario. La que le impide a quien la posee relacionarse fluidamente con el entorno. La que vive a trompicones. La que indispone en lugar de predisponer. La que hace que la vida sea una sucesión de pequeñas y grandes tragedias. La que todo lo hace difícil. La que sólo permite alcanzar propósitos con un esfuerzo descomunal. La que pareciera que el mundo entero se confabula en su contra. Una personalidad enferma o insana identifica a los perdedores.

000--000

Pero, ¿qué es la personalidad? La personalidad es como un miembro invisible del ser humano, que crece y madura con el tiempo, desde que nace hasta los veinte años, aproximadamente, según los expertos. Después de esa edad cesa la transformación, el miembro invisible llega a su estado de madurez y cambia muy poco en el resto de la vida.

Su personalidad es la suma de sus hábitos

La personalidad está constituida por los hábitos. Es la suma de hábitos ganadores y perdedores. Estos hábitos se forman en los primeros años y acompañan a la persona a lo largo de toda su existencia. Solamente se modifican levemente a través de las crisis.

Si usted es un adulto hoy, dentro de cinco o diez años tendrá más o menos la misma personalidad que tiene hoy, es decir, los mismos hábitos, excepto por la forma como haya respondido frente a las crisis que le haya tocado afrontar.

000--000

Sólo las crisis cambian los hábitos, es decir, la personalidad

¿De qué depende que uno desarrolle una personalidad saludable o insana? Depende de dos factores: de la genética y de la biografía personal durante las dos primeras décadas de existencia.

La personalidad depende de la genética y de la biografía personal

Los genes son como una marca de fábrica con los que uno nace y que lo acompañan a lo largo de toda su existencia. Estos genes se moldean día a día, para bien o para mal, con la forma como uno responde frente a los desafíos que le plantea el entorno. Inicialmente con la respuesta que adopte frente a los desafíos que le plantea su entorno familiar durante los primeros años de vida.

Uno nace sin hábitos. Con una personalidad meramente genética. Son los avatares de la vida, en sus primeros años, los que le agregan los demás ingredientes.

000--000

Genes y entornos similares pueden producir personalidades disímiles

Veámoslo con este ejemplo: un hijo que crece en una familia desarticulada, marcada por la violencia y el alcoholismo, puede responder frente a esos desafíos volviéndose también violento y alcohólico no sólo por cuenta de sus genes sino porque fue eso lo que vivió en su temprana edad. Aprende de lo que vive y lo reproduce en su propio comportamiento.

Otro hijo, crecido en la misma familia, por el contrario, puede ser no violento y abstemio porque no está dispuesto a repetir la lección que aprendió. Su experiencia dolorosa en la familia le sirve para orientar su comportamiento en el rumbo opuesto.

Moldea sus genes en otra dirección.

En ambos casos los genes y los entornos son similares (aunque nunca idénticos), violentos y alcohólicos, sin embargo la respuesta de un hijo es opuesta a la del otro.

000--000

Lo más probable es que en una familia saludable crezcan hijos saludables. Lo más probable, no lo seguro

Pero puede suceder lo contrario. Un hijo crecido en una familia de apariencia armónica y sana, donde las normas están a la orden del día, constituida por padres de bien, ciudadanos honestos y queridos por su entorno, exitosos profesionalmente, opta por volverse violento, alcohólico y delincuente.

¿Por qué lo hace? Quizás para expresar su rechazo a las normas que le impusieron desde cuando era un pequeño indefenso. Normas que no escogió. Que le obligaron a seguir contra su voluntad.

Que uno desarrolle una personalidad saludable o insana depende de lo poco o mucho que se quiera a sí mismo

Más tarde, cuando tiene capacidad para oponerse, cuando su voz es finalmente escuchada, cuando puede determinar libremente su conducta, se solaza rompiendo los rígidos esquemas que lo aprisionan. Toma la decisión de ser libre a cualquier precio, a veces transgrediendo las normas de la familia y de la sociedad.

000--000

Pero otro hijo de la misma familia puede comportarse como lo hicieron sus padres. Aprende de lo que vive y se lo apropia para su comportamiento.

Los seres humanos necesitamos que nos quieran

Su personalidad será parecida a la de sus padres, y se convertirá en el orgullo de ellos. Tal vez este hijo tiene una personalidad más adaptable o sumisa, o compatible con el modelo que le impuso su familia.

¿Qué es lo más probable? Lo más probable es que de una familia saludable nazcan hijos saludables y que familias enfermas produzcan hijos enfermos. Es lo más probable pero no lo seguro.

000--000

Los seres humanos necesitamos que nos quieran. Si carecemos de amor en la primera infancia, nos acostumbramos a pensar que valemos poco. Construimos una pobre imagen de nosotros mismos. Nuestro amor propio será bajo. Nos pasaremos la vida buscando alguna forma de reconocimiento. Tendremos dificultades para amar y respetar a quienes nos rodean.

Si recibimos abundante amor en la primera infancia, nos acostumbramos a pensar que valemos mucho. Construimos una imagen amable de nosotros mismos que nos acompañará como una coraza a lo largo de nuestras vidas. Nuestro amor propio será alto. Nos resultará fácil amar y respetar a los demás.

El amor propio, la autoestima son, al final de cuentas, la base de la salud mental. Esta es una manera muy simple, no necesariamente incorrecta, de entender las enfermedades mentales. Las personas con autoestima alta son saludables mentalmente. Las que tienen baja autoestima, por carencia de amor, padecen, seguramente, alguna forma de disfunción mental que debería ser tratada por un profesional de la psiquis.

Coletilla

Dígame usted qué piensa de usted mismo, como se percibe, qué tanto se quiere y yo le digo qué tan saludable es mentalmente. Y le digo cómo percibe y qué tanto quiere a quienes lo rodean.

000--000

Escríbame a alvaromarin@crisisologia.com