

## Introducción

Lo que voy a decir puede parecer obvio, pero lo diré de todos modos: actualmente, muchas personas de todo el mundo sufren de algún modo en sus trabajos. No todas sufren, pero sí muchas: millones, quizá miles de millones. Puedo hablar de ello por experiencia propia. Sufrí durante muchos años. ¡Pero eso ya ha terminado!

Éste es mi mensaje para ti respecto al sufrimiento. En primer lugar, el sufrimiento se puede presentar de muchas formas. Puede manifestarse a través del sentimiento de no tener una meta y de estar harto, cuando la única razón para seguir en tu trabajo es la paga de final de mes. Se puede manifestar a través del estrés, de trabajar demasiado y del agotamiento. A veces, se debe a la ambición en general, después de haber intentado durante mucho tiempo y con demasiada insistencia ascender en la escala corporativa, para al final ver que ésta se decanta en la dirección equivocada. En el trabajo siempre tropezaremos con dificultades y siempre sufriremos la inevitable decepción y frustración. A veces, el sufrimiento se debe a expectativas poco realistas, pues somos incapaces de ver las cosas tal como son.

Cuando hay relaciones, puede haber desacuerdos. Unas veces el desacuerdo puede ser creativo, otras no. Cuando no lo es, puede conducir a la manipulación, al conflicto e incluso a la intimidación. Podemos sufrir cuando estamos sin trabajo durante mucho o poco tiempo.

Sea cual sea nuestro trabajo, siempre estamos expuestos a que nos infravaloren, critiquen o nos juzguen con dureza. Podemos sufrir por sentirnos atrapados en un trabajo que nos resulta duro o no nos hace felices: quizá sintamos que no tenemos mucha voz ni voto respecto al contenido de nuestro trabajo o en el contexto laboral. Puede que nos sintamos incapaces de ir en una dirección que tenga sentido para nosotros o que nos haga felices.

Puede que sintamos que no podemos realizar el tipo de cambios en nuestro trabajo que más nos gustaría.

El sufrimiento puede ser físico, emocional, mental o incluso espiritual. Está el tipo de sufrimiento físico que surge cuando el estrés o la insatisfacción laboral nos generan una tensión constante en el cuerpo. Esto, a su vez, puede conducirnos a la mala salud y a contraer una enfermedad grave. Hay distintos grados de sufrimiento emocional en que sentimos ira, tristeza, amargura e infelicidad en el trabajo. Podemos sufrir mentalmente pensando de forma obsesiva en el fracaso, la inferioridad y la impotencia; estos pensamientos pueden convertirse en creencias fijas que nos dicen que no podemos influir positivamente en nuestro destino o modificarlo de alguna forma. Luego está el sufrimiento espiritual, que es más común de lo que imaginamos. Éste aflora cuando nuestro trabajo nos desconecta de nuestra verdadera esencia.

Sea cual sea la causa del sufrimiento, puede empezar fácilmente en un área y extenderse a otras. El sufrimiento físico suele conducir al sufrimiento emocional, mental y, a veces, espiritual. Por ejemplo, si tienes una lesión que te impide realizar ciertas actividades, será difícil que no tengas ciertos pensamientos y sentimientos al respecto. El sufrimiento puede ser contagioso. Si hace tiempo que no encuentras trabajo, es muy probable que tu estrés afecte a las personas con las que te relacionas todos los días. En nuestra cultura de los «famosos», donde los que más brillan y son más atractivos son los que consideramos buenos, el sufrimiento se considera malo; algo que se ha de disimular y mantener a raya. Leemos cosas sobre el sufrimiento en los periódicos, y eso es lo máximo que nos acercamos al mismo. El sufrimiento es visto como una enfermedad, como algo vergonzoso, como algo que hemos de evitar a toda costa. Cuando llama a nuestra puerta, sentimos que hemos de escondernos y no hablar de ello. «Hay que aguantar el tipo», y todas esas cosas que se suelen decir.

Hay una diferencia entre dolor y sufrimiento. El dolor no se puede evitar. El dolor es algo que todos sufrimos en algún momento. Puedes ser la persona más optimista y positiva del planeta, pero algún día tendrás que enfrentarte al dolor. No podemos ahuyentarlo eternamente. Esperemos que cuando llegue sepamos cómo usarlo para que nos ayude a elevarnos y nos permita evolucionar y seguir adelante.

El sufrimiento se puede evitar. Cuando negamos el dolor, creamos un sufrimiento innecesario. Cuando reprimimos el dolor que nos ocasionan ciertos sentimientos, podemos crear un sufrimiento capaz de adoptar cualquier forma. Es como intentar cerrar la tapa de una olla con agua hirviendo: no es una buena idea.

Afortunadamente, podemos desvelar los patrones del sufrimiento. Lo bueno es que del mismo modo que se manifiesta el sufrimiento, también se puede manifestar la inspiración, la alegría, el amor y la posibilidad. La vida puede ser un tapiz extraordinariamente complejo de experiencia y crecimiento. Este libro encierra una filosofía muy simple: el sufrimiento sucede; sufrir no tiene ningún mérito; podemos aceptar y transformar el sufrimiento; cuando realmente somos capaces de transformar el sufrimiento, podemos experimentar algo diferente.

La profunda falta de sentido y la depresión que padecía me hicieron sufrir considerablemente en mis diez primeros años de vida laboral. No le veía el sentido al trabajo que estaba realizando. No tenía ninguna afinidad con el mismo. Y lo que es peor, tenía serias dudas sobre la ética de algunas de las cosas que hacía. Por ejemplo, durante algunos años empezaba el día tramitando documentos sobre la exportación de armas a países extranjeros. ¡No es el trabajo más inspirador que he hecho en mi vida!

Había otros aspectos de mi trabajo de los que tampoco estaba muy seguro. Como, por ejemplo, ofrecer grandes préstamos para financiar lo que a mí me parecían proyectos colosales, en muchos países en vías de desarrollo. Esos préstamos obligaban a esos países a pagar grandes intereses y a estar endeudados durante muchos años. Apenas tenía capacidad de decisión sobre mi trabajo cotidiano, el proceso empezaba en otro departamento y terminaba en mi mesa para su tramitación. Mi opinión al respecto importaba un comino; estaba allí para hacer lo que me decían y no estaba en posición de discutir. Intenté averiguar si había alguien más que compartiera mi malestar y preocupación, pero la inmensa mayoría de los empleados parecían estar bastante satisfechos de poder seguir con lo que estaban haciendo. Mientras tuvieran su sueldo a final de mes y pudieran ahogar sus penas en unas cuantas cervezas, ya estaban contentos. Pero ése no era mi caso: era desgraciado y no me sentía realizado.

Recuerdo que mientras tuve ese trabajo padecí de fuertes migrañas que aparecían súbitamente. Luego tuve todo un surtido de molestias menores, nada serio, pero que soporté durante años. Busqué soluciones cambiando mi dieta, me pasé a la alimentación macrobiótica, practiqué yoga, taichi y varios tipos de meditación. Me di cuenta de que el origen de mi sufrimiento no tenía nada que ver con mi estilo de vida, pero sí, y mucho, con mi trabajo. Con el tiempo, la tensión acumulada y el estrés me obligaron a tomar un periodo de descanso: de hecho, casi un año. La tensión física desapareció, pero no sucedió lo mismo con la depresión. Mis diez años de banca habían concluido, pero ¿ahora qué? No veía ningún futuro especialmente brillante para mí.

Durante este periodo de convalecencia y con la ayuda de un grupo de psicoterapia, empecé a desempolvar un montón de cosas que nunca había examinado en mí mismo. Encontré un trabajo en un distrito de una zona deprimida del centro de la ciudad, en el Consejo de la Vivienda, donde trabajaba con personas con necesidades especiales e inquilinos mayores. Había pasado de un entorno estructurado y conservador a un entorno socialista, idealista y bastante caótico. No es que no tuviera problemas, pero me sentía más a gusto y descubrí habilidades que no sabía que tenía. Descubrí que sabía tratar a la gente, que era capaz de gestionar y resolver problemas. Empecé a confiar en mí mismo y a desarrollar mi intuición.

Al final, desapareció mi depresión, y en su lugar se despertó una pasión latente por la espiritualidad. Empecé a asistir a talleres de crecimiento personal y espiritual que me ayudaron a transformar distintos aspectos de mi vida, pero todavía sentía una falta de armonía entre mi corazón y mi espíritu. Me ascendieron a un puesto mejor, pero esto no me ayudó mucho. Volví a sentir la necesidad de cambio. Mi corazón me decía que era el momento de partir, pero mi cabeza me decía que me quedara. Como estaba más despierto espiritualmente, decidí hacerle una pregunta a mi espíritu más profundo, a mi Yo Superior, al Universo (el nombre no importa): «¿He de dejar este trabajo?» Esperé, y en cuarenta y ocho horas recibí la respuesta. En el descanso de la hora de comer, regresaba caminando al trabajo y había un hombre que iba unos pasos por delante de mí. En la parte de atrás de su camiseta había escrito un eslogan de Nike que decía: «Simplemente, hazlo». Ese mensaje fue como si me hubiera alcanzado un rayo, pero entonces se interpuso

mi mente, restándole importancia al mensaje. Me recordó con un aluvión de pensamientos que tenía responsabilidades y que no podía tirarlo todo por la borda por un eslogan que había visto por casualidad escrito en una camiseta. Seguí caminando y me fijé en un escaparate donde había una pegatina con el mismo mensaje: «Simplemente, hazlo». Muy bien, con eso bastó; cedí, me rendí, y poco después estaba entregando mi carta de dimisión.

Todavía recuerdo la dicha que sentí ese día y lo grises que me parecían todas las personas de mi trabajo. Así empezó mi nueva aventura laboral. Había renunciado a una carrera «segura», y me había lanzado a buscar cualquier tipo de trabajo que pudiera encontrar. Pinté casas, me dediqué a la jardinería, vendí libros y productos naturales, trabajé en una oficina, hice té. Era capaz de notar cuándo fluía y cuándo tenía que esforzarme. Sabía que buscar trabajo me obligaba a luchar. Cuanto más confiaba en el proceso, más notaba que fluía.

En esa época empecé a trabajar a tiempo parcial para una organización increíble llamada Alternatives, que se encuentra en la Saint James Church, en Piccadilly, Londres. Al cabo de aproximadamente un año, me ofrecieron un puesto de administrador a tiempo completo. No me entusiasmaba trabajar de administrador, pero me encantaba la organización, así que acepté. Seguí asistiendo a seminarios de crecimiento personal y descubrí conceptos interesantes como algunos valores y talentos por explotar. Al año de estar trabajando de administrador, me ofrecieron el puesto de director de Alternatives. En poco tiempo otros dos codirectores dimitieron y me quedé solo dirigiendo la organización. Meditaba y rezaba porque no tenía mucha experiencia empresarial. Afortunadamente, el Universo estaba a la escucha y me respondió. Fui guiado a contratar a las personas perfectas para los puestos perfectos y tomé algunas decisiones importantes para que la organización recobrara la moral, la estabilidad y la abundancia económica.

Ahora que estoy escribiendo esto, hace más de diez años que soy director de Alternatives. Aquí he aprendido a jugar y a ser creativo. He aprendido más sobre el poder de la generosidad y el hecho de que «todo lo que das vuelve a ti». He aprendido la importancia que tiene la comunidad y encontrar «la tribu correcta». En 2001, escribí mi primer libro y ahora ya soy un escritor con varias obras publicadas: éste es mi tercer libro.

Escribir ha llegado a gustarme mucho: tanto la fase de investigación como el aspecto creativo. Aproximadamente, en 2004 empecé a interesarme en el coaching y en la PNL, y tras unos pocos años de formación, monté una empresa de coaching personal y empresarial que ahora dirijo a tiempo parcial. También, hace años que imparto talleres y retiros. Recientemente, he creado una sección de *podcasting* en mi página web, donde entrevisto a varios autores y maestros en el despertar espiritual, crecimiento personal, coaching, la empresa y el mundo laboral y difundo gratuitamente sus mensajes. Todos ellos siguen siendo una gran fuente de inspiración y alegría para mí.

Este libro ha supuesto un viaje de grandes descubrimientos: investigar y escribir ha cambiado mi visión del trabajo y del crecimiento personal. Y esto es como debe ser; como dice el Buda, nada es permanente. Este libro utiliza diversas fuentes de sabiduría, principalmente, budismo, coaching/PNL y taoísmo. Aunque presento muchas historias, ideas y meditaciones budistas, no es un libro para hacerse budista. No tienes por qué creer en nada de lo que escribo aquí. Simplemente, te animo a que pruebes algunas de las ideas y veas qué sucede. Te ofrezco este libro con un espíritu de aventura, compasión y servicio, con la esperanza de que te ayude a encontrar tu propia forma de transformar el sufrimiento y navegar por la infinidad de posibilidades que hay más allá del mismo.

Puedes usar este libro para transformar tus actitudes y perspectivas limitadoras respecto al trabajo que realizas, y abrirte a nuevas formas de conducta. Esto sin duda alguna te aportará más paz, alegría y posibilidades en tu trabajo actual. También puedes utilizar este libro para indagar sobre cómo cambiar el trabajo en sí mismo. Puedes estar seguro de que cambiar tus actitudes y perspectivas sobre tus posibilidades te va a ayudar. Aprender a ser más auténtico, a tener más recursos, a ser más intuitivo, más lúdicamente creativo y a fluir también te será muy útil. Puede que no sepas qué es lo que quieres conseguir, así que utiliza este libro como una ayuda en tu proceso de obtener mayor claridad. Deja que sus ideas y metodología te guíen en la dirección de tu corazón: hacia la experiencia ilimitada de paz, sentido, pasión, entusiasmo, talento, fluir, sabiduría, alegría y júbilo en tu trabajo.

STEVE AHNAEL NOBEL, 2011

# 1

## ¿Por qué sufrir?

«El mundo está lleno de sufrimiento.  
También está lleno de superación.»

HELEN KELLER

.....

**E**l príncipe Siddhartha nació en Nepal, en el año 563 a.C., cerca del Himalaya, en el seno de una familia real y acaudalada. Justo antes de su nacimiento su madre tuvo un sueño en el que un elefante blanco entraba en su útero a través de su costado. Un sabio interpretó su sueño, y le dijo que el bebé sería un líder mundial o un monje. Su madre murió dos días después del parto y el joven príncipe fue educado por su padre en un palacio al pie de la majestuosa cordillera del Himalaya. El rey decidió que su hijo no sería monje, y dio orden de que no saliera nunca de los confines de palacio. A los dieciséis años, su padre concertó su matrimonio con una hermosa princesa. Para mantenerle más entretenido, hizo construir un palacio suntuosamente ornamentado para la pareja. En él, sólo se permitía la entrada a personas jóvenes, atractivas y sanas. Pero el príncipe empezó a inquietarse y a querer salir de palacio.

Al final, encontró la forma de escapar durante breves periodos de tiempo. En su primera salida visitó una población cercana y se encontró con la vejez. En su segunda visita descubrió la enfermedad. En su tercera visita presencié la muerte; sin embargo, también conoció a un santón

que parecía estar satisfecho y en paz con el mundo. Al príncipe le impactó tanto la visión del monje que abandonó su vida real y emprendió la búsqueda espiritual. En los seis años siguientes se sumió en la vida ascética, se sometió a largos ayunos y se expuso a penurias y sufrimientos. Al final, agotado, aceptó un poco de arroz con leche que le ofreció una joven, y a partir de entonces, decidió seguir la vía de la moderación, equidistante de la autoindulgencia y la autonegación. Se sentó a meditar bajo una higuera, conocida desde ese día como «El Árbol del Despertar», e hizo el voto de no volver a levantarse hasta haber logrado la iluminación. Tras muchos días de meditación pudo ahondar en la naturaleza del sufrimiento y, finalmente, despertó como «El Buda», conocido también como «El Iluminado».

.....

## El trabajo y el sufrimiento...

A diferencia de los primeros años del príncipe Siddhartha, la mayoría estamos destinados a realizar algún trabajo en el mundo. El trabajo puede ser en casa o en el mundo. El trabajo puede ser una gran fuente de alegría o de sufrimiento. Hay muchas personas que sufren innecesariamente en su trabajo. En algunos países en vías de desarrollo, donde los trabajadores reciben salarios mínimos por largas jornadas laborales, trabajar viene a ser lo mismo que la esclavitud. Con frecuencia, esos trabajadores se sienten atrapados porque no tienen voz, ni libertad para organizarse y se saben explotados.

En el desarrollado Occidente, el trabajo también puede ser una fuente de sufrimiento, y se da el caso de que se exprime la dignidad humana a través del exceso de trabajo, del estrés, las críticas, la intimidación y de frías prácticas laborales. Muchas personas son desgraciadas en sus trabajos, y muchas otras lo son por no tenerlo. Es un problema de gran magnitud.

El trabajo no siempre ha sido semejante fuente de malestar. En Inglaterra, antes de la Revolución Industrial, las personas trabajaban en contacto con la tierra y en comunidades. No es cierto que las personas trabajaran en



condiciones inhumanas desde la salida hasta la puesta del sol. Según algunos relatos, antes de la Revolución Industrial el ritmo de vida era relativamente lento y ocioso, y la gente trabajaba de forma bastante relajada. El calendario pre-industrial estaba lleno de días de fiesta —principalmente religiosas— y también había mucho tiempo para festines y festejos. Por supuesto, todo eso cambió cuando las fábricas, los molinos y las vías férreas empezaron a poblar el paisaje. Esto, unido a ideas religiosas sobre la rectitud de la ética laboral, hizo que el trabajo pronto se convirtiera en una actividad larga, dura y agotadora, donde el tiempo no estaba para disfrutarlo, sino para cambiarlo por dinero.

En los últimos siglos, en Occidente, hemos estado condicionados por algunas ideas poco saludables, que hemos de cambiar si deseamos transformar nuestra desdichada forma de pensar sobre el trabajo. Viktor Frankl, fue un superviviente de los campos de concentración nazis, que después de la guerra escribió sobre su experiencia y reflexiones en su libro *El hombre en busca de sentido*. Frankl narró tres reacciones psicológicas que experimentaban los internos de los campos de concentración: la primera era el *shock*, en la fase de internamiento en el campo; la segunda era la apatía, cuando los internos se acostumbraban a su vida en el campo; la tercera era la despersonalización y desilusión. ¿Te resulta familiar algo de esto? Es curioso el hecho de que el cartel de bienvenida para los millones de desafortunados que entraban en los campos de concentración, incluidos Auschwitz y Dachau, pusiera «EL TRABAJO TE HACE LIBRE».

## La falta de trabajo

Los efectos del desempleo van desde los traumas emocionales hasta los problemas para que te vuelvan a contratar en el futuro. Una reducción de plantilla o un despido pueden suponer un cambio de profesión. Si habías planeado seguir en cierto campo laboral y alcanzar un nivel concreto de promoción y aumento salarial, puede que esta situación te haga sufrir. Estar sin trabajo puede generar apatía, desánimo y bochorno. No trabajar puede conducirte a una crisis sobre el sentido de la vida y a cierta falta de conexión y compromiso con el mundo.

Perder un trabajo durante un breve periodo de tiempo puede provocar estrés e incluso depresión. Cuando el desempleo dura mucho, los problemas psicológicos de falta de autoestima, estrés y depresión pueden ser mucho más graves. El estrés de estar desocupado durante mucho tiempo tenderá a afectar a amigos y a familiares. En tiempos de desempleo masivo el pesimismo colectivo puede adueñarse de un país. Varios estudios confirman que existe una correlación estadística entre el desempleo y la delincuencia, el suicidio y las enfermedades mentales.

## Trabajo sin sentido

Una de las grandes causas de sufrimiento es sentir que el trabajo es monótono y que no tiene sentido. Hay un antiguo proverbio inglés que reza: «*All work and no play makes Jack a dull boy* [Sólo trabajar sin jugar hacen de Jack un muchacho aburrido]». El sentido original de la palabra *dull* era más bien estúpido que aburrido. Actualmente, hay muchos trabajos que simplemente son estúpidos. En algunos puestos se hace poco más que mover papeles —algunos trabajos se basan en fabricar artilugios inútiles—, otros son sumamente repetitivos.

Lo que ya no es tan conocido es que el trabajo estúpido mata. Según un estudio realizado por la Facultad de Medicina del Colegio Universitario de Londres, algunos trabajadores puede que se estén haciendo un favor al no presentarse para puestos aburridos. Según un informe: «Los hombres que tienen trabajos con salarios bajos y pocos estudios tienen mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, tendencia que se ha evidenciado en los últimos treinta años». Cuando se trata de este tipo de trabajo es triste ver cómo una persona hace el paripé, se presenta en su puesto, cumple con lo que tiene que hacer y luego se marcha a casa. Sin chispa, sin pasión. ¡Muchas veces las luces están encendidas, pero no hay nadie en casa!

## El trabajo superficial

Una de mis películas favoritas es *Antes del amanecer*, que trata de la historia de amor entre dos jóvenes que se conocen en un tren en el trayecto entre

Budapest y Viena. Jesse es un joven y atractivo norteamericano que viaja a través de Europa y Celine es una hermosa joven francesa que va a visitar a su abuela a Budapest. Celine le cuenta a Jesse que su padre siempre está pensando en su futura carrera. Si Celine le dijera a su padre que le gustaría ser escritora, él le contestaría: «¿Así que quieres ser periodista?» Si Celine le dijera que le gustaría ser actriz, él le diría que debería ser presentadora de televisión. Si le dijera que quiere crear un refugio para gatos abandonados, él le respondería que estudiara veterinaria. Celine se queja de que «Es una constante reconversión de mis ambiciones fantasiosas en metas prácticas para ganar dinero».

Ir en busca del dinero puede acabar siendo una fuente de sufrimiento. El dinero en sí mismo no puede aportarnos verdadero sentido. Sí, el dinero es importante para vivir en el mundo moderno, para pagar los recibos y mantener a la familia, pero el trabajo también es mucho más que el dinero. Lo que vale la pena preguntarse es: ¿qué cantidad de dinero puede compensar una vida de insatisfacción?

## **El trabajo estresante**

El trabajo puede hacernos sufrir por mantenernos demasiado ocupados, ser excesivo y estresante. El trabajo suele ponernos a prueba, con sus fechas límite, frustraciones y exigencias. Puede exigirnos que trabajemos muchas horas o que incluso tardemos horas desplazándonos para llegar al mismo. El estrés en pequeñas dosis puede ser una fuerza motivadora, pero cuando es continuado puede llegar a agotarnos y a abrumarnos. Si dura demasiado tiempo puede convertirse en una forma de vida. Los efectos del estrés aumentan o disminuyen según una serie de factores, como lo reforzadas o débiles que estén ciertas áreas: nuestra red de familiares y amigos que nos apoyen; conciencia de sí mismo e inteligencia emocional; optimismo y nivel de autoconfianza.

El estrés también puede matar —los estudios demuestran que el estrés de regresar al trabajo después del fin de semana puede desencadenar un peligroso aumento de la presión sanguínea— cuando desencadena ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, que suelen aumentar los lunes por la mañana.

## El trabajo motivado

La ambición puede conducir a la infelicidad. Una buena amiga mía estudió medicina, y al principio de la carrera preguntaron a su grupo qué era lo que les había motivado a elegir esa profesión. Los alumnos fueron respondiendo uno a uno, y la mayoría de las respuestas tenían algo que ver con el dinero y la posición social. Cuando llegó su turno, ella respondió que quería un trabajo en el que realmente pudiera ayudar a las personas y contribuir positivamente en sus vidas. Me contó que tras su respuesta se produjo un incómodo silencio en el aula. Para ella fue duro darse cuenta de que la mayoría de sus compañeros no compartían su motivación.

La ambición por sí sola no puede satisfacerte durante toda una vida laboral. La ambición es sin duda una fuerza motivadora, pero es una aliada menos fiable que el entusiasmo. La palabra «entusiasmo» procede del griego, y significa «estar poseído por Dios». La ambición puede ayudarnos a ascender en la escala ejecutiva y a que podamos pedir una hipoteca mayor, pero la ambición sin entusiasmo puede producir sufrimiento. He conocido a muchas personas que se han fijado una serie de metas en sus vidas con una secuencia parecida a ésta: «A los veintiún años conseguiré matrícula de honor en la asignatura que haya elegido, a los veintidós conseguiré mi máster, luego viajaré por el mundo durante un año, después conseguiré un trabajo en una de las compañías que yo haya seleccionado», y así sucesivamente. Si la motivación y la concentración son fuertes, es muy probable que logres estas metas. Pero esta lista de objetivos no es una garantía para la felicidad duradera.

Para algunos, la ambición es tan fuerte que se transforma en una ambición negativa. Aquí es donde un deseo excesivo por conseguir algo, pronto se convierte en sufrimiento. Quizá la ambición negativa se manifieste en forma de avaricia y egoísmo, que sacrificará las necesidades o derechos de los demás en pro de alcanzar un objetivo.

## El trabajo estancado

Sentirse estancado o atrapado en un trabajo es una fuente de desdicha. Puedes sentir que te has estancado en tu trabajo y que eres incapaz de buscar

otro porque llevas en él demasiado tiempo; cobras un buen sueldo; has invertido demasiado en él; tienes que cubrir tus gastos y hacer un cambio es arriesgado; tienes una familia en la que pensar y seguir con lo mismo parece la opción más sencilla; eres demasiado mayor para cambiar de trabajo o crees que te faltan los conocimientos y habilidades que necesitas para hacer lo que realmente deseas.

En algunos lugares, es la propia cultura la que genera ese estancamiento. Por ejemplo, en la India, más de 260 millones de mujeres, niños y hombres pertenecen a la casta de los intocables. Aunque la palabra intocable fue erradicada de la Constitución india hace unos sesenta años, los intocables siguen estando relegados a realizar los trabajos más bajos de la sociedad. Suelen dedicarse a lo mismo que sus padres.

## **La violencia laboral**

Por desgracia, el conflicto es una de las causas habituales de la infelicidad laboral. Mientras el desacuerdo creativo puede conducir a nuevas ideas y posibilidades, el conflicto destructivo rara vez produce algo útil. Siempre que en el trabajo anden sueltos grandes egos, seguro que habrá conflictos y desacuerdos. También el que soplen aires de grandes cambios en el horizonte puede provocar conflictos. Cuando las personas se sienten inseguras y tienen miedo, pueden reaccionar de manera agresiva y poniéndose a la defensiva.

La intimidación en el trabajo es una forma de conflicto muy específica. Puede hacer sufrir a los demás, especialmente cuando es constante y malévola. Las víctimas suelen ser —aunque no siempre— personas que están en un puesto «inferior». La intimidación puede presentarse de varias formas: cara a cara, por carta, a través de una llamada telefónica, por correo electrónico o a través de un mensaje en una red social. Hay distintas formas en que las personas se pueden sentir acosadas en el puesto de trabajo, entre las que se encuentran: que se metan contigo o te critiquen constantemente; ser humillado delante de los compañeros; ser tratado de manera injusta con regularidad; insultos verbales; cargar con la culpa de problemas ajenos o recibir amenazas de castigos. Es importante sentirse respetado.

do y seguro en el puesto de trabajo, de lo contrario esto te provocará sufrimiento.

## La inseguridad laboral

En el pasado se pensaba que un trabajo era para toda la vida, y al final de un largo periodo laboral podías cobrar una pensión y quizá te regalaban un reloj de oro y un diploma enmarcado. Todavía recuerdo el reloj de oro de mi padre y el diploma que tenía colgado en su dormitorio que reconocía sus cuarenta años de vida laboral. Yo miraba ese certificado con admiración y asombro por su trabajo. Entonces no era consciente de lo largos que realmente pueden ser cuarenta años.

Ahora, me parece mucho tiempo para estar en el mismo sitio. Actualmente, ya no hay trabajos para toda la vida, y esto puede provocar entusiasmo y ganas de aventura, o inseguridad y deseos de aferrarse, según el punto de vista de la persona. Cuando el miedo que provoca la incertidumbre es intenso, puede existir el temor de no querer tentar la suerte o asumir riesgos. Esto puede bloquear la posibilidad de probar algo nuevo. Cuando te falta valor o una visión superior o más amplia, esto puede impedir que aproveches las posibilidades que te ofrece la vida, lo que a su vez crea sufrimiento.

## Trabajo: más allá del sufrimiento...

Lo verdaderamente triste de dedicar nuestro tiempo a un trabajo con el que no estamos satisfechos es que estamos vendiendo un producto que es finito. Nuestro tiempo en la tierra se agotará y es un recurso que nunca recuperaremos, ¡al menos no en esta vida! Por otra parte, lo bueno es que sufrir en el trabajo no es obligatorio, sino opcional, y quien decide si sufres o no es tu jefe, tu gobierno o tu cultura: eres tú.

Algunas circunstancias pueden ser muy complicadas, pero lo que importa no son las circunstancias, sino nuestra reacción a las mismas. Victor Frankl dijo: «Todo ser humano tiene la capacidad para cambiar en cada instante». Hay una salida para el sufrimiento, pero se ha de elegir

conscientemente. El sufrimiento es un tipo de reacción que nos está indicando que pasa algo, que algo ha de cambiar. Actualmente, en Occidente se nos está instando a que tomemos las riendas de nuestro destino: nuestras vidas laborales, en gran medida, han dejado de estar organizadas en nuestro nombre, ya no existe un trabajo para toda la vida. Los valores de nuestros padres y abuelos ya no pueden servirnos de guía como sucedía en décadas anteriores. Mientras sigamos sufriendo, nunca nos daremos cuenta de que hay otras cosas a nuestro alcance. Cuando somos capaces de trascender el sufrimiento laboral, se nos pueden presentar muchas otras oportunidades.

### LAS CUATRO POSIBILIDADES

1. Existe la posibilidad de que en algún momento sufras física, emocional, mental o incluso espiritualmente en tu trabajo.
2. Existe la posibilidad de que transformes tu sufrimiento y que lo trasciendas para explorar una visión nueva, más saludable y optimista.
3. Existe la posibilidad de que conozcas tu verdadera naturaleza, tengas más recursos, juegues en vez de matarte trabajando, sepas cuáles son tus auténticos valores, sigas la dirección correcta y encuentres o crees el trabajo que desees.
4. Existe la posibilidad de que aprendas a fluir, actúes sin esfuerzo, estés abierto a la gracia y se despierte en ti la dicha en tu trabajo.

## El trabajo y el sentido

El mundo laboral en el que estamos entrando nos exige que no nos despidamos, que sepamos adónde vamos, que tengamos un objetivo y que aportemos algo importante para los demás. Quizás el trabajo sea un eslabón para lograr algo más grande. Quizás el trabajo sea una forma de aclarar hacia

dónde nos dirigimos realmente en la vida. El propósito es un fuego interior, una claridad un sentimiento exaltado de estar vivos. El propósito se refleja en los ojos, en el lenguaje corporal, en la forma de hablar de una persona y de desenvolverse en el mundo; hay vitalidad en su voz. El propósito es saber adónde vas y por qué vas allí. El propósito es cómo enamorarse: no sabes lo que es hasta que lo experimentas por primera vez. El propósito es visionario, no perseguidor de metas. Con él nos convertimos en artistas de nuestra vida laboral. Ya no estamos limitados por los sueños y las esperanzas de los demás y dejamos que nuestros sueños remonten y echen a volar.

## **El trabajo y la presencia**

El mundo laboral en el que estamos entrando nos exige que estemos despiertos y que seamos conscientes, en vez de estar dormidos o ir con el piloto automático. Cuando el trabajo nos resulta doloroso, evitaremos ese sufrimiento con todo tipo de cosas que nos ayuden a dormir. Cuando estamos despiertos, estamos más presentes en todo lo que hacemos. Cuando nuestro trabajo es una fuente de sufrimiento, no podemos estar presentes. Podemos estar a la vez alerta del peligro e intentar estar en otra parte mentalmente.

Cuando disfrutamos con lo que hacemos y con las personas con las que estamos trabajando, estamos más presentes. Esto puede transformar hasta el trabajo más insignificante. He conocido personas que realizan tareas muy insignificantes que las hacen con tanto esmero, devoción y alegría que inspiran a todos los que tienen cerca. He visto a personas que se dedicaban a limpiar que estaban alegres y que eran atentas, y he conocido trabajadores de cadenas de montaje que estaban concentrados, vendedores llenos de energía y recepcionistas verdaderamente amables. Una vez conocí a un jesuita que inspiraba un gran respeto simplemente con el poder de su presencia. Escuchaba y hablaba con mucha atención y concentración. Nunca se apresuraba, siempre se tomaba su tiempo, y sus respuestas siempre eran fruto de una seria reflexión. Aportaba mucha presencia a todo lo que hacía y a todas las personas con las que estaba. Estar presentes es una de las cualidades que podemos aportar para mejorar nuestra experiencia laboral.



## **El trabajo y el valor**

El mundo laboral en el que estamos entrando nos exige valor. Durante siglos nos han enseñado que nos conformemos con un sistema. El ambiente laboral actual no favorece la conformidad, sino el valor. El valor es saber mantener una individualidad saludable cuando trabajamos con otras personas. Hace falta valor para saber cuáles son nuestros valores y regirnos por ellos. No cabe duda de que esto puede ser complicado en ciertos entornos laborales. Cuando las cosas se ponen feas, el valor es la energía principal que puede sacarnos de situaciones en las que nuestra cabeza nos dice que tenemos que aguantar. ¡Sin valor simplemente aguantamos situaciones que no deberíamos soportar! El valor hace que nos levantemos y que hablemos en voz alta. El valor hace que nos movamos cuando hemos de movernos. El valor nos conduce a la tenacidad y al cambio.

Por cierto, al hablar de valor no me estoy refiriendo a la temeridad o a la estupidez. El valor no es reactivo, sino profundamente contemplativo. La temeridad o la estupidez son actos reflejos donde no existe un verdadero sentimiento de poder interior.

## **El trabajo y la flexibilidad**

El mundo laboral en el que estamos entrando nos exige que tengamos capacidad de adaptación, que sepamos cambiar, que podamos pasar ágilmente de un conjunto de habilidades a otro, y que no nos aferremos a nuestros planes y seamos más espontáneos. La adaptación es la esencia de la evolución. Ahora estamos pasando de una forma de pensar y una identidad a otra. Si nos adentramos y trabajamos en esta nueva era laboral con una mentalidad antigua nos supondrá mucho esfuerzo. Estamos entrando en la Era Virtual, pero el trabajo siempre está adaptándose, por lo tanto, seguirá desarrollándose más allá de la Era Virtual. Es indudable que entrar en la Era Virtual y trascenderla es imposible conservando el mismo nivel de pensamiento que funcionó durante la Era Industrial. Ten metas, pero lo más importante, es tener visión.

La visión te llevará mucho más lejos que las metas. La visión te ayu-

dará a adaptarte mejor. Tener capacidad de adaptación significa que puedes deshacerte de lo que no necesitas, que puedes reducir algo, tomarte tiempo, probar cosas nuevas, pensar sin encasillamientos y cambiar tu orientación profesional si así lo deseas. Disponte a soltar lastre. Así tendrás más espacio para maniobrar y más ayuda y apoyo que en décadas anteriores.

## **El trabajo y la posibilidad**

El mundo laboral en el que estamos entrando nos exige que recuperemos nuestra fe en la posibilidad. La liberación se produce principalmente en el plano mental. Una mente libre puede crear un estilo de vida libre. Una mente atrapada no es verdaderamente consciente de sus verdaderos talentos, dones y potencial. Estamos condicionados a bloquearnos con creencias y expectativas limitadoras. No podemos llegar a conocernos o ver el mundo realmente a través de estas creencias. Cuando transformamos nuestras creencias, literalmente, vemos y experimentamos un mundo nuevo. Mi definición personal de libertad laboral es trabajar en lo que nos gusta, cuando deseemos y donde deseemos. En nuestro mundo actual, con todas las nuevas tecnologías, en particular Internet, tenemos más oportunidades que nunca de tomar las riendas de nuestro tiempo. El trabajo típico de nueve a cinco ya no es la única opción disponible.

## **El trabajo y el talento**

El mundo laboral en el que estamos entrando nos exige que aportemos nuestros talentos naturales y que desarrollemos nuestros puntos fuertes. El trabajo es una forma muy poderosa de descubrir nuestros dones, talentos y recursos internos: a menudo aquellos que ni siquiera sabíamos que teníamos. Cuando descubres un don elevas y bendices tu mundo. Puedes ser un profesor de matemáticas con una pasión y habilidad para las mismas, que será evidente para todo aquel a quien enseñes. Tu pasión será contagiosa y afectará a todas las personas con las que te relaciones. Puedes ser un gran cocinero e inspirar a otras personas a que les guste la cocina. Puedes saber

tratar muy bien a la gente y encontrar muchos trabajos distintos que te permitan utilizar esta habilidad.

Lo que importa es que descubras tus talentos y los apliques a una necesidad real en el mundo, una por la que la gente te pague. Puede que seas un artista, coach, médico, ingeniero, sanador, líder, trabajador social o profesor en potencia, pero si no utilizas tu talento, sufrirás.

## **El trabajo y la intuición**

El mundo laboral en el que estamos entrando nos exige que seamos más conscientes. No podemos confiar sólo en la lógica y en el intelecto; necesitamos nuestra intuición e imaginación para sobrevivir y medrar en estos tiempos de cambio. Confiar sólo en la lógica ya no es suficiente. Has de ser más innovador. Has de despertar tu intuición y combinarla con tu lógica. La intuición es tu brújula personal para navegar por las dificultades que se presenten en tu trabajo, encontrar nuevas soluciones, tomar decisiones más importantes y actuar de un modo más eficaz.

¿Tiene sentido utilizar sólo la mitad de tu cerebro? El cerebro es una maravillosa herramienta y trabajar es una gran forma de utilizarla y desarrollarla. La intuición puede ayudarte a encontrar o a crear el trabajo que te gusta. Cada vez es más difícil predecir lo que va a suceder en el mercado laboral. La intuición te permite adelantarte a aquellos que sólo actúan guiados por la lógica. La intuición y la lógica combinadas forman una sinergia de recursos que puede llegar a ser casi mágica.

## **El trabajo y el juego creativo**

El mundo laboral en el que estamos entrando nos exige que seamos más creativos, que seamos lúdicos y que estemos más dispuestos a pasárnoslo bien. Si el trabajo no es divertido, quizá tengas que cambiar algo: ya sea tu forma de trabajar o el trabajo en sí mismo. La antigua ética laboral ya no encaja en el paisaje actual. Está surgiendo una nueva ética que se basa más en el juego que en matarse a trabajar. Se trata de dejar de ser un trabajador para ser un jugador. Como trabajador sabes lo que es el trabajo duro; como

jugador, trabajas en un estado mental diferente. Los jugadores avanzan espontáneamente hacia lo que les gusta hacer y se alejan de lo que les parece pesado o demasiado serio.

La diversión y el juego conducen a una vida laboral más productiva y feliz. El juego es un estado mental que es creativo e innovador por naturaleza. El juego nos ayuda a romper con nuestra forma de pensar y obrar habitual y nos conduce a probar algo nuevo. En los entornos lúdicos se respira la alegría de vivir, están llenos de vida, reina el buen humor, enganchan y no hay críticas, y se aprecia realmente el buen trabajo realizado. El humor es una parte esencial de la evolución en el trabajo.

## **El trabajo y el amor**

El mundo laboral en el que estamos entrando exige que el trabajo sea un romance. En el trabajo no puede faltar la pasión: el trabajo y el amor no están reñidos. Cuando hagas algo que te guste, no te parecerá que estás trabajando. La pasión y el entusiasmo conducen al propósito; sin pasión, nos regimos por la cabeza, en lugar de hacerlo por el corazón. Necesitamos el corazón para estar despiertos en nuestro trabajo.

Cuando trabajamos de acuerdo con nuestros valores, nos apasionamos. Pero la mayoría no conocemos nuestros valores, entonces, ¿cómo podemos sentir pasión? Cuando trabajes en armonía con tus valores, el mundo será diferente para ti. Éste tendrá un aspecto literalmente distinto; de hecho, el mundo que verás será diferente al que ve una persona sin pasión. La pasión es la puerta hacia la inspiración, donde nuestra mente también está encendida, pero este fuego proviene del corazón. El trabajo apasionado es sensual, utiliza las manos y todos nuestros sentidos.

## **El trabajo y la dicha**

En el otro extremo del sufrimiento se encuentra la dicha. La dicha es un estado de existencia que trasciende la alegría y la felicidad. La dicha puede producirse inesperadamente a través de una práctica espiritual, o a través de intentar de manera insistente realizar el trabajo que nos gusta.

Cuando aprendemos a fluir en vez de luchar, estamos en el sendero de la dicha.

En nuestro trabajo podemos invitar a la gracia y a la divina providencia. Todo esto —fluir, dicha, gracia y divina providencia— son conceptos espirituales. Los milagros pueden producirse y se producen en este mundo. Es un misterio que no es necesario entender del todo para permitir que suceda en nuestra vida. Del mismo modo que no necesitamos entender cómo funciona la electricidad para encender la luz en nuestra casa.

El trabajo y la espiritualidad no se han mezclado realmente durante siglos, pero en la actualidad es más importante que nunca que nuestro trabajo sea un recipiente para nuestro espíritu. El trabajo que está desconectado de nuestro espíritu puede ocasionar sufrimiento. Afortunadamente, hoy en día podemos vivir una vida espiritual sin retirarnos del mundo. La mayor parte de las personas espirituales que he conocido no viven en monasterios, sino que trabajan en distintos campos.

La dicha se produce cuando trascendemos los estados de aburrimiento, estrés o cansancio y aprendemos a acceder a los estados de relajación, creatividad, claridad, curiosidad, concentración, pasión y sabiduría. El trabajo es maravilloso cuando fluye como el agua, cuando va sorteando todos los obstáculos hacia nuestra visión superior de la vida y del trabajo.

## El trabajo: intentar hacer algo diferente...

Como habrás podido comprobar, este libro explora una forma de trabajar que se niega a aceptar el sufrimiento, y esta nueva forma empieza realmente con un objetivo o un conjunto de intenciones diferente. Estas intenciones pueden dirigir tu mente hacia lo que te gusta, en lugar de hacerlo hacia lo que no te gusta, esto generará más entusiasmo y deseo. Cuando hagas lo contrario y te concentres en lo que no te gusta, pronto aparecerá la depresión. La intención actúa con lo que ya es y con lo que puede llegar a ser.

Por esta razón cada capítulo concluye con una «Declaración de intenciones». Es un conjunto de intenciones que puedes usar o adaptar para tus

propios fines, para ayudarte a aclarar lo que quieres experimentar hoy, mañana, el próximo mes, el próximo año, la próxima década, en tu trabajo. La claridad de intenciones es importante cuando se trata de encontrar o crear el trabajo que te gusta.

En general, no actuamos en el mundo con intenciones claras. Para ello hemos de tener cierto grado de conciencia. Normalmente, tenemos intenciones conflictivas que crean resultados conflictivos en el mundo. Las siguientes intenciones se basan en la naturaleza ilimitada del amor, la compasión, la autoestima y la posibilidad. Cada intención empieza con la frase afirmativa de «¡Estoy dispuesto!»

## Declaración de intenciones

1. Estoy dispuesto a presenciar y a transformar todo el sufrimiento que surge en mi trabajo. Estoy dispuesto a liberarme de la limitación de todos mis condicionamientos, creencias, suposiciones, pactos inconscientes, obligaciones, dramas, de la actitud de perseguidor, salvador o víctima que me bloquean.
2. Estoy dispuesto a ser más auténtico, estar más presente, ser más consciente en mi vida y en mi trabajo. Estoy dispuesto a dejar de confiar excesivamente en vivir con el piloto automático. Estoy dispuesto a ser totalmente yo mismo.
3. Estoy dispuesto a transformar mi actitud y mi perspectiva en mi trabajo. Estoy dispuesto a afrontar todos mis temores sobre el presente y el futuro. Estoy dispuesto a ver un futuro brillante, expansivo, incitante y esperanzador abriéndose ante mí.
4. Estoy dispuesto a reconocer que mi tiempo en la Tierra es limitado. Estoy dispuesto a reconocer que mi tiempo es muy valioso. Estoy dispuesto a utilizar mejor mi tiempo.
5. Estoy dispuesto a aceptar la totalidad de mis dones, recursos, aptitudes y talentos. Estoy dispuesto a utilizar mi intelecto con mi imaginación y mi intuición. Estoy dispuesto a desarrollar mis aptitudes. Estoy dispuesto a encontrar mi lugar en el mundo. Estoy dispuesto a escuchar la información que recibo y a utilizarla correctamente.
6. Estoy dispuesto a divertirme, a estar de buen humor, a reírme y al juego creativo en mi trabajo. Estoy dispuesto a no tomarme tan en serio.
7. Estoy dispuesto a divertirme, a jugar y a que entren en mi vida personas positivas. Estoy dispuesto a abrirme y a conectar de verdad con otros exploradores y pioneros de los campos que he elegido.
8. Estoy dispuesto a que mi trabajo sea una historia de amor. Estoy dispuesto a descubrir mis verdaderos principios. Estoy dispuesto a que el entusiasmo y la alegría entren en mi trabajo. Estoy dispuesto a disfrutar con lo que hago. Estoy dispuesto a que se me revele cuál

va a ser el trabajo de mi vida. Estoy dispuesto a soñar con mi trabajo hasta que se haga realidad.

9. Estoy dispuesto a fluir como el agua en vez de luchar. Estoy dispuesto a actuar sin esfuerzo de acuerdo con mis verdaderos principios. Estoy dispuesto a estar en el lugar correcto en el momento correcto. Estoy dispuesto a que mi trabajo se desarrolle con facilidad y gracia. Estoy dispuesto a trabajar con más dicha si cabe.
10. Estoy dispuesto a emprender este viaje y encontrar mi propio camino. Estoy dispuesto a confiar en mi guía interior y a terminar este viaje, dondequiera que me lleve.