

# Adictos al trabajo

---

Autores:  
**Lic. Marta Verónica Zubowicz**  
MN.N\* 42892

*“Te ganarás el pan con el sudor de tu frente, hasta que vuelvas a la misma tierra de la cual fuiste sacado”*  
*Génesis 3:19*

Al trabajo se lo define como toda aquella actividad, física o intelectual, que realiza una persona y por la que obtendrá, a cambio, una retribución que lo habilitará a acceder a bienes y servicios.

Desde esta definición se puede pensar al trabajo como una acción inherente al ser humano desde que se originó el mundo, debido a que el hombre siempre fue en la búsqueda de los alimentos y la vestimenta que le proporcionarían la subsistencia, al mismo tiempo que iría desarrollando la tecnología que le permitiría obtenerlas de una manera más eficaz.

Freud, al referirse a la actividad laboral, esgrime: *“El motivo de la sociedad humana es, en su raíz última, económico; como no posee los medios de vida suficientes para mantener a sus miembros sin que trabajen, tiene que restringir su número y desviar sus energías de la práctica sexual para volcarlas al trabajo. Vale decir, el eterno apremio de la vida, que*

*desde los tiempos primordiales continúa hasta el presente”*<sup>1</sup>

Siendo el trabajo una actividad loable y valorada socialmente, dado que no sólo otorga la posibilidad de adquirir los medios para vivir sino también el bienestar que surge de la consecución de los bienes materiales, se debe, además, contemplar el rol social que cumple permitiendo la interacción entre las personas, el desarrollo y el funcionamiento de la economía y la oportunidad de crecimiento personal.

Son muchos los factores que hacen que el trabajo ocupe un lugar muy importante en la vida de las personas; el problema surge cuando se convierte en el “único” lugar importante y comienza a erosionar las diferentes áreas de la vida cotidiana dando lugar al surgimiento de múltiples conflictos que atañen nuestra profesión.

---

<sup>1</sup>Sigmund Freud. Obras Completas. Amorrortu Editores. Tomo XVI. 2000. Pág. 284/285

Sin embargo, resulta difícil someter a la práctica laboral al banquillo de los acusados e intentar mirarlo desde otro lugar, desde un lugar sintomático que dé cuenta cómo el trabajo -o el exceso de él-, quizás esté siendo utilizado como un refugio, un sitio en el que las personas se esconden de aquellas cosas a las que no quieren o no pueden enfrentar, haciendo que esta actividad se transforme en una actividad imprescindible. No porque es la que les permite conseguir el pan de cada día, sino porque les estaría ayudando a evitar la angustia, a eludir la palabra y a negar la falta. Entonces se podría pensar, de ser éste el caso, que el trabajo cumple la función de permitirles resistir a la amenaza de algo insostenible al igual que lo hace cualquier objeto de una adicción.

## ¿Se puede hablar de adictos cuando se habla de trabajo?

Obviamente, hablar de adictos al trabajo no es ninguna novedad, sobre todo en lo que se refiere a los textos psicológicos, incluso se utilizan palabras extranjeras para designar esta “adicción” como Workaholic, Karoshi y Burn-out. Si bien todos ellos designan complicaciones psicológicas relacionadas al trabajo son diferentes entre sí.

Por ejemplo, un Workaholic es un adicto al trabajo que excluye cualquier otra actividad, transformando al trabajo en una obsesión que lo afecta física y psicológicamente.

Karoshi es un término japonés que significa “morir por exceso de trabajo”, hecho que realmente sucede y sus cifras van en aumento.

Mientras que el síndrome de Burn-out (estar quemado) se presenta como una extenuación, un desgaste debido a las exigencias continuas y excesivas de la profesión.

No obstante, hablemos de adicción, síndrome o síntoma, desde el lugar que nos compete debemos tener en cuenta las grandes dificultades que se presentan en todos los tratamientos de adicciones. En el caso de los adictos al trabajo la tarea del psicólogo se complica aún más, dado que esta adicción no sólo no es juzgada descalificatoriamente, sino que es considerada una virtud; se admira y felicita a la persona que se “mata” trabajando, que se “sacrifica” para progresar; aun cuando se perciba que en el medio se van perdiendo muchas cosas, inclusive la salud, se continúa priorizando el estilo de vida orientado a la conquista de bienes materiales, a la competencia, al éxito económico y al logro profesional. Bien vale recordar en este punto lo dicho por Freud:

*“En el marco de un panorama sucinto no se puede apreciar de manera satisfactoria el valor del trabajo para la economía libidinal. Ninguna otra técnica de conducción de la vida liga al individuo tan firmemente a la realidad*

*como la insistencia en el trabajo, que al menos lo inserta en forma segura en un fragmento de la realidad, a saber, la comunidad humana. La posibilidad de desplazar sobre el trabajo profesional, y sobre los vínculos humanos que con él se enlazan, una considerable medida de los componentes libidinosos, narcisistas, agresivos y hasta eróticos le confiere un valor que no le va en zaga a su carácter indispensable para afianzar y justificar la vida en sociedad”<sup>2</sup>*

Freud da cuenta de los distintos componentes que se desvían hacia el trabajo y de la satisfacción que se obtiene de la sublimación de las pulsiones; sin embargo, los adictos al trabajo no hablan de satisfacción sino de esfuerzo, de renuncia y de entrega.

Las personas dedicadas obsesivamente al trabajo rara vez llegan al consultorio por sí mismos. Argumentando su falta de tiempo para solicitar una entrevista psicológica (generalmente no realizan ninguna actividad fuera de lo laboral, ni tampoco tienen tiempo ocioso). Entregados exclusivamente a trabajar, no encuentran espacio para otros intereses y, aun cuando comienzan una terapia, la mayoría de las veces lo hacen por pedido de su entorno familiar -que se ve afectado- o por sugerencia médica. Es por

eso que no suelen sostener la terapia en el tiempo.

Son pacientes que presentan grandes desafíos a la hora de implementar un tratamiento, ya que suelen ser reticentes a brindar información y evaden cualquier tipo de preguntas relacionadas con la esfera laboral; frecuentemente justifican su conducta desde la lógica y no manifiestan ninguna intención de cambiar la forma de vida que llevan; muy por el contrario, sienten orgullo de ello y no ven nada preocupante en su manera de vivir la vida.

Aunque el exceso de trabajo no posee un objeto de la adicción, como las drogas o el alcohol, también afectará la calidad de vida no solo del trabajador sino de todo su entorno -incluido el laboral-, debido a la necesidad que tienen de controlar y calcular los actos, tanto los propios como los de los otros, no pudiendo despegarse de sus tareas y no admitiendo que otros tampoco lo hagan, evitando la diversión y el disfrute.

Es así como van perjudicándose todas las relaciones humanas, produciéndose el alejamiento de las personas significativas, enfrentando crisis continuas en la pareja y obteniendo un bajo rendimiento laboral; situaciones que van impactando negativamente en la salud física y mental.

---

<sup>2</sup>Sigmund Freud. Obras Completas. Amorrortu Editores. Tomo XXI. 2001. Pág. 80. Nota 5.

La salud física es una señal de que las cosas no están bien. Cuando el cansancio es extremo, cuando comienzan a alterarse los horarios del sueño y de la comida, los inconvenientes comienzan a ser mayores presentándose, por ejemplo, cuadros de hipertensión, problemas cardíacos y complicaciones gástricas, junto a contracturas musculares y dolores óseos que los llevan a automedicarse.

Desde lo psicológico no deberíamos dejar de tener en cuenta el rol del trabajo como sostén, como ese lugar seguro que los protege de la incertidumbre, la soledad y el miedo, y cuya caída podría llevar al padecimiento de una depresión, observable en muchas personas que pierden el trabajo o se jubilan. Por eso, a la hora de implementar un tratamiento, habría que considerar minuciosamente el monto de angustia que presentan, la tolerancia a la frustración que poseen y la posibilidad que tienen de acceder o no a otro tipo de satisfacciones.

Resulta interesante, para problematizar un poco el tema, remontarnos al origen de las palabras “adicto” y “trabajo” en relación a la satisfacción que les provee la dedicación excesiva al trabajo y al beneficio secundario que obtienen de ello.

Según su etimología, la palabra adicto deriva de la palabra “*addictus*” en latín, la cual designaba a las personas que, siendo

incapaces de pagar las deudas, eran entregados como esclavos a sus acreedores. Mientras que la palabra trabajo (proveniente del término latino “*tripalium*”) denominaba a una herramienta con tres picos que se utilizaba para sujetar a los animales que iban a herrar pero también era utilizado para torturar a esclavos.

¿Sería algo así como que los adictos al trabajo serían esclavos entregados y torturados por deudas que no se pueden saldar?

Entonces habría que ahondar allí, en esas deudas impagables que torturan la vida de las personas y en las posibles, o imposibles, vías de expiación, que en algunos casos llegan a desenlaces impensados y de las que el trabajo podría ser una de ellas; incluso Freud le escribía a la por entonces su novia: *“El trabajo continuo actúa como un narcótico: pero, como sabes, hacía tiempo que buscaba algo que lograra sacarme de mi estado de excitabilidad. Ya lo logré.”*<sup>3</sup>.

Tal vez posibilitando la existencia de un movimiento del deseo que se relacione más con las ganancias que con las deudas; con otras formas de satisfacción que no involucren el sacrificio y el sudor de la frente... entonces, quizás, ya no haya

---

<sup>3</sup> Gérard Badou. Martha Freud. Editorial El Ateneo 2007. Pág.193

necesidad de que el trabajo actúe como un  
narcótico.