

intro **PSICOLOGÍA**



¿SE SIENTE ATRAPADO EN SU Trabajo?

¿Se siente útil? ¿Le motiva su ocupación, o simplemente no puede prescindir de ella? Encontrar la vocación implica hacerse preguntas y asumir riesgos sin miedo al fracaso.

Por **Cristina Llagostera**. Ilustración de **José Luis Ágreda**

Si el dinero dejara de ser un problema, si tuviera que decidir en qué quiero ocupar mis horas, mis días, en qué quiero contribuir al mundo, ¿seguiría dedicándome a lo que realizo ahora? Esta pregunta plantea un dilema importante: hasta qué punto la elección del trabajo o estilo de vida está guiada por la vocación.

Cuando se responde con una afirmación, significa que uno se siente útil realizando algo que ama, más allá de las ganancias o comodidades que le pueda aportar. Pero no suele ser lo más común: muchas personas se sienten atrapadas en trabajos que no les satisfacen y de los que no pueden prescindir. A otras les aterra el

riesgo de iniciar un cambio y equivocarse, y otras tantas están inmersas en una rueda que no les deja apenas tiempo ni espacio para plantearse otras alternativas.

¿Siempre es posible realizar la vocación? Seguramente este sea uno de nuestros mayores retos: descubrir y dar forma a nuestro potencial como personas inmersas en una sociedad. Puede que las circunstancias no acompañen, pero en algún lugar o de alguna manera es conveniente expresar esas capacidades e inquietudes que bullen en el interior, sea con la actividad profesional o en el tiempo libre, pues de lo contrario puede aparecer el sufrimiento o la desidia en alguna de sus manifestaciones.

INTERÉS MÁS CAPACIDAD
“Donde los talentos y las necesidades del mundo se cruzan, ahí está nuestra vocación” (Séneca)

A cada persona le fascinan cosas diferentes; eso se expresa como una inclinación natural que la motiva a seguir aprendiendo sobre ciertos temas. Por otra parte, todos los seres humanos poseen talentos o habilidades especiales, cosas que realizan con mayor creatividad o facilidad de manera instintiva. Cuando se da esa conjunción entre interés genuino y aptitudes individuales, el resultado suele ser superior en todos los sentidos.

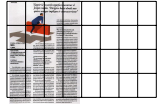
Existe una diferencia radical entre lo que se realiza por vocación o por mero deber. La capacidad de esfuerzo y concentración aumenta cuando nos dedicamos a algo que nos interesa. La persona se siente como pez en el agua, moviéndose en un ambiente afín, más dispuesta a superar los obstáculos. Y quizá lo más importante: la tarea o el trabajo dejan de ser un medio para convertirse en un fin.

La palabra vocación significa llamada. Tiene que ver, por tanto, con seguir aquello que uno siente que le atrae y que además le permite aportar algo al mundo. Descubrir la propia vocación es una de las cosas que da mayor sentido y orientación a la propia vida.

A la hora de elegir una ocupación, a menudo se tienen en cuenta factores externos: las posibilidades de trabajo, de remuneración, el prestigio social, la opinión de los padres, los maestros, los amigos... Seguir la vocación, en cambio, significa encontrar el propio rumbo no a partir de señales externas, sino internas. El objetivo es dirigirse hacia lo que uno quiere ser, aunque implique ir contracorriente.

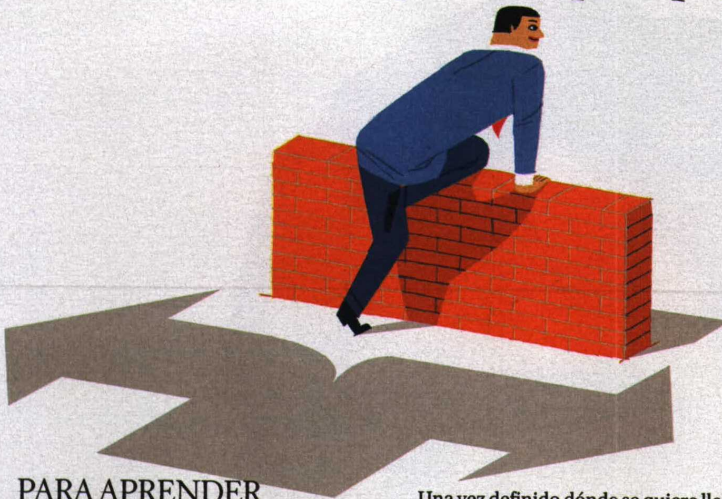
Un primer requisito es atreverse a soñar. Demasiado a menudo cortamos las alas al entusiasmo, cavilando sobre las condiciones adversas o los problemas, lo que impide conectar con las necesidades o deseos verdaderos. Pero precisamente allí donde se despierta el entusiasmo se halla una isla de interés, algo que nos atrae y nos hace vibrar de emoción, y es preciso escuchar esta señal. ➤

*“Un primer requisito es atreverse a soñar.
Demasiado a menudo cortamos las alas al
entusiasmo, cavilando sobre los problemas”*



PSICOLOGÍA

“Seguir la vocación significa encontrar el propio rumbo. Dirigirse hacia donde uno quiere aunque implique ir contracorriente”



**PARA APRENDER
MÁS**

1. LIBROS

- ‘El 8º hábito’, de Stephen R. Covey. Ed. Paidós.
- ‘El trabajo ideal: descubre cuál es tu verdadera vocación’, de Richard J. Leider y David Shapiro. Ed. Paidós.

2. PELÍCULAS

- ‘En busca de la felicidad’, de Gabriele Muccino.

Una dificultad es que las primeras decisiones sobre la profesión se producen en la adolescencia, momento en que se suele estar confuso y con el peso de grandes expectativas sobre las espaldas.

Sin embargo, conocerse mejor: saber qué aspectos nos definen, cuáles son nuestras cualidades, en qué tipo de ambientes nos movemos mejor, qué valores y principios nos sustentan, en qué actividades destacamos... ayuda a encontrar una orientación. El siguiente paso supone plantearse cómo conseguir realizar estos deseos y capacidades a través de una actividad o profesión.

Víctor Frankl decía que el trabajo es el espacio en el que la peculiaridad del individuo se enlaza con la comunidad. Todas las personas necesitan aportar algo. Si sabemos cuáles son nuestras capacidades, podemos entonces preguntarnos qué es lo que queremos ofrecer para caminar hacia aquello que uno desea.

Una vez definido dónde se quiere llegar, puede imaginarse el camino que habrá que recorrer. Supone una manera de dar forma en la mente a la intención, para bajarla al mundo concreto, pero también de advertir el esfuerzo necesario y los obstáculos que pueden surgir.

LOS RETOS DEL CAMINO

“No es porque las cosas sean difíciles por lo que no nos atrevemos; es porque no nos atrevemos por lo que son difíciles” (Séneca)

A menudo, las personas aducen una larga lista de razones por las que no están haciendo lo que les gusta. Sin embargo, detrás de toda limitación externa suele esconderse un miedo, y este en la práctica supone el mayor obstáculo. En este punto se puede seguir a merced de los propios temores o, por el contrario, intentar ser más consciente de ellos.

Como comienzo, la persona puede realizarse preguntas como, por ejemplo: ¿Qué me digo a mí mismo cuando pienso en lo que me gustaría hacer? ¿Qué es lo que más me asusta? ¿Cuál sería la peor posibilidad si fracasase en el intento?

En la base del miedo se suelen encontrar creencias acerca de uno mismo, los demás o la situación, como: “No soy suficientemente bueno”, “es demasiado difícil”... Frases que se repiten una y otra vez y que conforman una especie de lentes a través de las cuales vemos la realidad. Si estas creencias hacen sentir a la persona

más capaz y la estimulan, bienvenidas. Pero si generan frustración, sensación de incapacidad... es mejor revisarlas, pues suponen un freno importante.

LA ENTREGA

“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad” (Albert Einstein)

Cuando lo que se hace está en sintonía con los propios valores, gustos y principios, ya no es necesario buscar contraprestaciones ni imponerse obligaciones o castigos, pues la motivación principal proviene del interior. La persona funciona de manera integrada, siguiendo la corriente de lo que realmente le inspira, y con ello la energía y la capacidad se multiplican.

Quien se dedica a su vocación nunca deja de aprender. Sigue manteniendo esa mirada de interés y curiosidad hacia lo que le atrae, incluso aunque se jubile. Ahora bien, esto no debe confundirse con la obsesión por el trabajo, que implica más bien una huida y una desconexión.

Una persona puede escuchar su voz, descubrir hacia dónde le llama, y preguntarse si quiere o no aceptar el reto. La vocación requiere entrega, compromiso, insistencia, aprendizaje... Seguramente nadie se siente capaz de realizar algo hasta que no lo intenta. Por eso resulta inútil esperar a estar absolutamente seguro o preparado para dar el paso. La reafirmación vendrá más adelante, cuando uno compruebe que está en el buen camino.

En la vocación, lo que se realiza fuera es un reflejo del interior. Implicarse en una labor significa comprometerse con uno mismo para dar lo mejor. Cuando surjan conflictos o dificultades, la persona tiene la sensación de estar en el lugar correcto, y eso le da solidez e integridad.

“La mayor tentación es conformarse con demasiado poco”, decía Thomas Merton, poeta y pensador estadounidense. La vocación nos llama y nos invita a esperar más, a luchar por lo que amamos y hallar un sentido más profundo en lo que hacemos. Si aún no la has encontrado, no te conformes, sigue buscando. ●