



## Recuperando el fuego

Cómo la gente exitosa supera el agotamiento

por Steven Berglas

### RESUMEN EJECUTIVO

El éxito se ha vuelto uno de los grandes mitos de nuestro tiempo. Sin embargo, buena parte de los que hacen de este sueño una realidad descubren que no han obtenido lo esperado: ahora se sienten atrapados en una situación que sólo los remunera con el agotamiento.

El agotamiento se ha vuelto una constante entre los ejecutivos y empresarios exitosos, pues estos han fundamentado su carrera en un ideal que les brinda bienestar económico, pero no una realización integral.

En este sentido, es propicio aprender a lidiar con el éxito y aprender a crear un balance entre todos los factores involucrados. Sólo de este modo será posible que llegar a la cima se traduzca en una experiencia favorable en nuestras vidas.

En el presente texto, el autor nos brinda un panorama general del fenómeno del agotamiento: sus síntomas, causas y prevención.

### Alcanzando la cima y tocando fondo

La gente que ha logrado cierto éxito en su carrera profesional está acostumbrada a superar obstáculos, perseverar frente a la competencia y a adaptarse a los cambios. Sin embargo, una vez que ha alcanzado el éxito, la gente puede sentirse perdida o exhausta. Esta situación podría ser llamada el “agotamiento de la supernova”, es decir, una estrella brillante que se recalienta demasiado y, en consecuencia, termina perdiendo su luz.

El agotamiento puede ser el resultado de varios factores, como sentirse oprimido, presionado o aburrido de trabajar en niveles cada vez más altos, incluso después de que se ha obtenido el éxito. Si bien llegar a la cima puede ser un desafío interesante y divertido, mantenerse en esta posición puede resultar tedioso.

Al glorificar el éxito, nuestra cultura crea “ideales vacíos”, que generan problemas. Un buen ejemplo de esto es la gente que persigue un objetivo sólo por dinero. De hecho, desde un punto de vista psicológico, es mejor no conseguir nuestros objetivos, que conseguirlos sin obtener una mejoría psíquica. La persona que se siente insatisfecha preguntará: “¿Eso era todo lo que había?”, y la embargará un fuerte sentimiento de pérdida, pues el éxito no la hace sentirse realizada.

El agotamiento puede atacar sobre todo a aquellos profesionales muy exitosos que trabajan en algo que no les gusta. Se sienten incapaces de renunciar al éxito a menos que se vean impulsados a hacerlo debido a una crisis. Pero, una vez que dicha crisis tiene lugar, la renuncia puede ser muy liberadora. Michael Jordan sintió este tipo de agotamiento cuando estaba en la cima de su profesión. Se retiró por dos años, y luego sintió el entusiasmo de volver a la cima otra vez.

### Actores prometéticos

El agotamiento puede ser experimentado tanto física como psicológicamente. Entre los síntomas corporales podemos citar la depresión clínica y enfermedades cardíacas producidas por el estrés. Asimismo, buena parte de las personas exitosas que se sienten agotadas incurren en comportamientos autodestructivos, como el abuso del alcohol o drogas, con el fin de escapar de tareas que no son de su entero agrado. Incluso, algunos llegan a enfrascarse en actividades ilegales o peligrosas, pues estas les procuran emociones que no obtienen en sus trabajos rutinarios.

Compare la emoción y la energía asociada con la consecución y el disfrute de un buen desempeño con el fuego que Prometeo, el dios griego, le dio a los humanos. Dicha energía llena nuestro desarrollo psicológico y nuestra confianza en nosotros mismos.

Buena parte de las personas exitosas son como Prometeo: ambiciosas, negadas a someterse al *statu quo* y capaces de aplicar enormes fuerzas para poder continuar. Pero, cuando este tipo de personas alcanzan sus objetivos, es posible que se sientan atrapadas en cadenas psicológicas, igual que Prometeo, que fue atado a la cima de una colina por Zeus. Y, esta impresión de estar atrapada debilita a la persona; de modo que no logra obtener placer alguno de su trabajo.

### Depresión y ansiedad después del éxito

Muchas personas sienten depresión y ansiedad después de haber obtenido el éxito. La sociedad moderna occidental hace énfasis en el éxito y suele equiparar riqueza material con felicidad y realización. La gente cree que puede valorarse mediante las posesiones materiales. Sin embargo, muchas personas terminan descubriendo que las recompensas materiales y

los altos cargos no les brindan la vida buena y feliz que esperaban.

Normalmente, la gente experimenta dolor psicológico cuando llega a la cima del éxito. Entonces se pregunta cómo podrá superarse ya en esta posición, y sobreviene la depresión. Esto sucede cuando la gente es felicitada por lo que ha hecho en el pasado. Temen quedar al margen y sienten la necesidad de hacer algo que los lleve de nuevo al éxito.

Algunos ejecutivos y empresarios se sienten desilusionados cuando ya no son indispensables en un negocio que camina por sí mismo. Algunas víctimas del agotamiento han señalado que estar en la cima es como estar atrapado en una celda, privado de sentidos, pues se sienten aisladas y carentes de un sistema de apoyo. Irónicamente, ciertos CEO, aburridos de la rutina propia de una empresa que ha logrado cierto éxito, se enfrascan inconscientemente en una especie de sabotaje empresarial que propicie conflictos interpersonales. Esto los estimula, pues se sienten de nuevo útiles al mediar entre las partes.

La gente tiende naturalmente a valorarse, viéndose reflejada en los demás, sobre todo en sus superiores. Pero, una vez que se ha alcanzado la cima, hay menos alternativas en este sentido. Además, el tiempo es tan valioso para las personas que han alcanzado la cima, que se sienten impulsadas a trabajar cada vez más: pasar tiempo con la familia o amigos, o dedicarse a pasatiempos divertidos no es lucrativo. Pero, a medida que la posible víctima de agotamiento gana más y más dinero, se siente menos realizada y feliz.

### El agotamiento de los *baby boomer*

Algunas personas son más propensas a sufrir de agotamiento; por ejemplo, los *baby boomer* y las personas que están experimentando el éxito ajeno.

Los *baby boomer* (las personas nacidas entre 1946 y 1964 en Estados Unidos) son particularmente propensos a sentirse emocionalmente en bancarota. Muchos han desarrollado una obsesión por la riqueza y han invertido todas sus energías en hacer realidad dicho sueño. Fueron educados para valorar el individualismo y la independencia. Nunca se sienten unidos a los demás o apoyados por otros. Pero, tanto el estrés que representa lidiar con posibilidades ilimitadas y oportunidades infinitas, como el ideal de ser capaz de obtener lo que se quiere, producen agotamiento.

Los *baby boomer* que recibieron demasiado de sus padres no se sienten retribuidos psicológicamente cuando alcanzan en éxito. Además, no dan la pelea para lograr sus objetivos, o en realidad no están interesados primordialmente en el éxito. Algunos *baby boomer* son indolentes y se separan del mundo real, para poder escapar de sus problemas y del sentimiento de que no han podido obtener resultados coherentes.

### Tras los sueños de otra persona

Las personas que persiguen objetivos establecidos por otros son propensas al agotamiento, pues están viviendo, esencialmente, un sueño ajeno. Cualquiera en esta posición se sentirá más que atrapado. De hecho, sienten que todo su ser está subordinado al éxito de otro.

Esto puede ocurrir, por ejemplo, cuando un padre, sólo para obtener satisfacción personal, insta a su hijo a ser exitoso. Ser controlado por otra persona puede socavar nuestro sentimiento de que somos eficientes y de que estamos a cargo de áreas significativas de nuestro mundo.

Una reacción a esta situación puede ser que el individuo se vuelva en contra de su propia carrera. Por ejemplo, aquellos que odian el rumbo que ha tomado esta última pueden adoptar conductas autodestructivas con el fin de desembarazarse de todo. La raíz de dicho comportamiento está en la ira hacia quien nos controla abusivamente.

### Adopte cualidades femeninas

Para evitar el agotamiento, cambie ciertas cualidades. Por ejemplo, ciertos rasgos masculinos, como la independencia, la fortaleza y el poder, pueden propiciar el agotamiento. Dado que la cultura estadounidense promueve con tanto ahínco dichas cualidades, las personas que se ven atrapadas en un trabajo que no disfrutan no se atreven a renunciar a aquellas. Consideran que dar un paso en este sentido podría vulnerar su imagen y marcarlos como incapaces para enfrentar presiones.

Por otra parte, características que normalmente se atribuyen a las mujeres pueden ayudar (incluso a los hombres) a evitar el agotamiento. Por ejemplo, las mujeres son alentadas normalmente a apoyar a los demás. Se les enseña que es mejor ser popular que estar aislado en la cima de la jerarquía social. Dado que las mujeres tratan por lo general de estrechar los lazos rotos, se esfuerzan más en procurar que las relaciones funcionen. Y dicha propensión femenina a mantener los lazos con los demás (así como su capacidad para admitir los errores) es una vacuna efectiva contra del agotamiento.

### Una imagen defectuosa del éxito

Para superar el agotamiento, olvídense de su obsesión de que alcanzar el éxito profesional supondrá cambios positivos en su vida. El peligro aquí es la imagen del éxito que tienen los estadounidenses: "Éxito a toda costa". Esto es lo que lleva a muchos estudiantes a hacer trampa en los exámenes. Incluso cuando son descubiertos, los culpables no sienten remordimiento. Sólo les preocupa haber sido descubiertos.

El fundamento de dicha imagen distorsionada está en el puesto privilegiado que se le otorga a la celebridad. De este modo, la exposición pública se vuelve con frecuencia la medida del éxito. Así pues, el gran énfasis que se hace en el éxito socava la ética de trabajo protestante, según la cual la realización

espiritual es el resultado del trabajo duro y el autosacrificio. Esta ética se opone a la riqueza en cuanto tal. Pero, ahora, el individualista riguroso ha sido sustituido por el narcisista que sólo busca mantener una buena imagen. Esta actitud egoísta y superficial no comporta una verdadera realización.

### Remedios contra el agotamiento: retos y relaciones

Una buena manera de superar el agotamiento es superar nuestra aversión al riesgo y tratar de propiciar el desarrollo de otras personas en vez de crear un monumento de uno mismo. Por lo general, cuando la gente logra el éxito, teme hacer cambios o exponer sus habilidades en un futuro a la opinión de los demás. Todas las personas, independientemente de su edad, sienten miedo de arriesgarse y socavar el nivel de éxito que han logrado.

Con el fin de encontrar un balance, sea receptivo con los desafíos, el cambio y la innovación. Si bien demasiado cambio podría exasperarnos y liquidar el impulso al éxito, es preciso mantener cierto nivel del mismo que haga de nuestro trabajo algo divertido y estimulante.

Utilice las técnicas necesarias para lidiar con el cambio y la innovación. Entienda aquello que le da miedo. Aumente el número de opciones posibles e invierta tiempo en aprender a lidiar con las mismas, para que pueda aplicar sus conocimientos y habilidades del mejor modo posible.

Un buen modo de disminuir las posibilidades de agotamiento es contar con los demás y propiciar su desarrollo. Ayude a los demás a mejorar sus habilidades como si usted se estuviera preparando para pasar la antorcha. En vez de adorar el dinero y el éxito, concéntrese en desarrollar relaciones. De ese modo se sentirá más satisfecho y recuperará el fuego.

Este Resumido ha sido parcialmente patrocinado por:



Directorio y Buscador de Negocios  
en Hispanoamérica



Lo mejor de las revistas de negocios



Estadísticas e Investigación de Mercado Digital  
en Latinoamérica

**Título original:** Reclaiming the Fire

**Editorial:** Random House

**Publicado el:** mayo de 2001

¿Le gustó el Resumido? Compre el libro en:  
<http://www.resumido.com/es/libro.php?cod=299>

Resumido.com, respetando la propiedad intelectual y los respectivos derechos de autor de las diferentes publicaciones citadas, no pretende reproducir ni parcial ni totalmente el contenido de las mismas ni el modo en el que su contenido se presenta aquí. Por el contrario, ofrecemos la oportunidad de que dichas obras no sólo sean conocidas sino adquiridas en beneficio de sus respectivos creadores; motivo por el cual, Meltom Technologies se reserva el derecho de excluir cualquier título, cuando se presuma la vulneración de derechos subjetivos, particulares o directos del mismo.