



Los espacios ‘ego-free’ serían una especie de bombona de oxígeno cuando el ambiente de trabajo se convierte en insoportable

Los espacios ‘ego-free’ serían una especie de bombona de oxígeno cuando el ambiente de trabajo se convierte en insoportable

Desde *Utopía*, de **Thomas More** (1516), los personajes misteriosos y los viajes a lugares desconocidos son habituales en las obras del género literario de ficción que, tomando el nombre de esta obra, conocemos como utopías. Sin embargo, a la hora de soñar mundos mejores, es innegable que el entorno laboral cotidiano tiene un gran potencial inspirador.

Así, a la vista de los espacios libres de humo aparecidos a raíz de la normativa antitabaco, surge de manera espontánea un anhelo vehemente de oasis protegidos de otro tipo de humos tóxicos: los producidos por el egocentrismo y el afán obsesivo de autoafirmación. Estos espacios *ego-free* serían una especie de bombona de oxígeno cuando el clima laboral se convierte en irrespirable debido a la susceptibilidad, la envidia, la crítica destructiva, la necesidad de acaparar poder y protagonismo, el ansia enfermiza de admiración y reconocimiento, la ceguera a la hora de asumir errores y carencias, la rigidez en los planteamientos o la incapacidad para el diálogo. Que los humos generados por la inflamación del ego son tristemente frecuentes, eso lo sabemos todos; lo que me pregunto es qué podríamos hacer para

prevenir y ahorrarnos los mil incidentes causados a diario por esta forma de contaminación del ambiente laboral.

Pienso que una campaña de desintoxicación con ciertas garantías debería incidir en tres ámbitos: información, tratamiento y conservación. La primera sería una fase de concienciación de los perjuicios para la cabeza y el corazón de este tipo de contaminación. Como todos nacemos con una cierta inclinación a la adicción por lo que alimenta el *ego*, necesitamos aprender a detectar cuándo generamos humo tóxico. Porque una cosa es la recta autoestima (la conciencia del valor de la propia vida) y otra cosa la enfermiza inflamación del *yo* (la adicción a satisfacer constantemente el ansia de autoafirmación). Para esta fase de sensibilización, sugiero la lectura dramatizada del genial poema de **Pere Quart** “Ja és hora que se sàpiga”, magistral parodia del delirio egocéntrico. También **Quino**, sabio humanista, [nos invita a estar alerta](#) de los problemas del *ego*:

El segundo paso de la campaña de desintoxicación consistiría en declarar espacios *ego-free* los despachos y las salas de reuniones: que sean zonas libres de los humos producidos por la egolatría en cualquiera de sus manifestaciones. Habría que poner el letrero correspondiente, con un icono claro y sugerente, de manera que todo el mundo fuera consciente de que allí los humos no son admitidos. Paralelamente, se deberían acondicionar zonas específicamente habilitadas para este tipo de fumadores. Así, si en una reunión alguien sintiera una necesidad imperiosa de satisfacer exigencias injustificadas de su *ego*, podría salir discretamente y dirigirse a este espacio para administrarse la dosis de vanagloria que necesitara, sin perjudicar el normal desarrollo de la reunión.

En los espacios habilitados para el consumo controlado de todo aquello que alimenta el *ego*, los usuarios podrían disponer de juegos competitivos, ceremonias de entrega de medallas, bandas sonoras de aplausos, y hasta actores dispuestos a hacer profundas reverencias y a estrecharles la mano para darles efusivamente la enhorabuena. Todo esto, claro está, debería ser administrado de manera controlada bajo prescripción facultativa y con el objetivo de reducir progresivamente las dosis hasta la total desintoxicación del paciente. De esta manera, los enfermos crónicos disfrutarían a diario de unos minutos de “gloriaterapia” y el resto del día podrían trabajar sin contaminar el entorno.

La clave definitiva del éxito de la campaña sería la creación de una sala de mantenimiento donde todos pudieran hacer unos minutos de ejercicios de liberación del *ego*. Eso sí, para tener acceso a la sala debería pasarse una prueba; por ejemplo, la que sugería el escritor **Carlos Pujol** para demostrar un mínimo de madurez: ser capaz de mirarse

al espejo y no pensar “¡Mecachis, qué guapo soy!”. Una vez dentro, uno podría disfrutar de juegos diseñados para reírse de uno mismo, relativizar los éxitos y sacarse de encima el miedo al fracaso.

Entre otras ventajas, hay que decir que la nuestra es una utopía *low-cost*. Mejor aún: la campaña que proponemos es una inversión totalmente garantizada, porque -aplicada con rigor- produciría un efecto espectacular en el clima y la productividad laboral. ¿Quién podría dudar de la inmensa eficiencia de una persona o de un equipo de trabajo verdaderamente *ego-free*?

Teresa Vallès es la decana de la Facultad de Humanidades de la UIC

(Publicado originariamente en el [Diari de Tarragona](#))