

# PRACOHOLIZM NIEJEDNO MA IMIĘ

## TEST zamiast wstępu

Z podanych par określeń umieszczonych w dwóch kolumnach, wybierz jedno, które bardziej odpowiada twoim preferencjom:

1	2
bezrobocie	pracoholizm
spokojna praca	kariera zawodowa
stabilność	ryzyko
dostosowanie	rywalizacja
spokój	aktywność
odtworzenie	rozwój
wynajmowany pokój	własny dom
w czasie urlopu	
remont mieszkania	podróże
dodatkowo (można pominąć)	
rodzina	praca

### WYNIKI:

Jeśli większość twoich wyborów znajduje się w drugiej kolumnie, jesteś pracoholikiem, albo nim będziesz (pamiętaj, to tylko psychozabawa!).

Dzięki takim ludziom, jak ty, możemy mówić i pisać o polskim pracoholizmie, ba, nawet porównywać się z Japończykami, Amerykanami, czy Niemcami.

W tym zakresie zrobiliśmy wielki skok, wszak przypominasz sobie polskie porzekadło: „czy się stoi, czy się leży...”.

Brak kompleksowych polskich badań naukowych nad pracoholizmem, zdaje się świadczyć o jego marginalnym zakresie i zaawansowaniu jako patologii społecznej.

Snucie analogii między pracoholizmem i alkoholizmem w Polsce w kontekście następstw społecznych jest co najmniej nadinterpretacją definicji. Obie patologie łączą tylko niektóre objawy i skutki w jednostkowej skali.

### ISTOTA I FAZY PRACOHOLIZMU

Pracoholizm dotyka ludzi dorosłych, czyli odpowiedzialnych za efekty podejmowanych decyzji, z nadużywaniem pracy w swoim życiu włącznie.

Nadużywanie pracy, podobnie jak alkoholu, może z czasem i w sprzyjających okolicznościach psychologiczno - społecznych przejść w stan uzależnienia.

Granica jest słabo wyczuwalna, przebiega między **PRACUJĘ, BO LUBIĘ I CHCĘ** a **PRACUJĘ, BO MUSZĘ, czyli między przyjemnością a katogą.**

Nadużywanie pracy może mieć charakter sporadyczny, napadowy („za pięć dwunasta”, „sytuacja awaryjna”, etc.), cykliczny (ciągi na przemian: tyram - objam się) lub permanentny (chroniczny).

Ciągowe uzależnienie od pracy oznacza coraz słabszą walkę z nałogiem, chroniczne - poddanie się.

Pracoholizm permanentny jest najbardziej szkodliwy, zarówno dla osobnika nim porażonego, jak również jego rodziny, pracodawcy i jakości wykonywanej pracy (z badań wynika, że pracoholik obsesyjny, po około 3 latach pracy zapada na „wypalenie zawodowe” objawiające się m.in. spadkiem efektywności o ok. 60% w porównaniu z okresem startu).

Konsekwencje ogólne tej przypadłości są znane: od alienacji do dodatkowych nałogów, (alkoholizm, nikotynizm, narkomania, hazard, seksoholizm, zakupoholizm, etc.) po skrajne wyczerpanie psychofizyczne, choroby i śmierć (u!).

## **OBLICZA PRACOHOLIZMU**

### ⇒ **Pracoholizm pozorowany**

Czy pamiętasz ze szkoły takich, co to mieli wszystko posegregowane, zaznaczone, „wykute na blachę”, nie dali ściągnąć, ani nie podpowiadali, a w czasie kontrowersyjnych dyskusji chowali się za plecami „buntowników”?

To z nich wyrosli pracusie - dyspozycyjni, oddani ciałem i duszą firmie bez reszty czasu dla siebie i swoich bliskich.

Siedzą w pracy po godzinach (w domu ciepły obiadek, kaptcie, oddana żona i grzeczne dzieci), bo szef jeszcze nie wyszedł („bezdomny”, samotny).

Ciągle biegają po firmie z obłudą w oczach, nurzają się w komputerze, papierach, tudzież innych narzędziach, przeszkadzają innym w pracy żądając niepotrzebnych materiałów dla zasady, spektakularnie sprzedają swój „trud i znoj”. Nie mają natomiast pojęcia chociażby o zasadzie V. Pareto, priorytetach, czy innych tajnikach skutecznego działania.

Pracusie mogą tworzyć „kulturę” firmy, albo odwrotnie „kultura” firmy stwarza pożywkę dla rozwoju pracusiów eliminując efektywnych i kreatywnych pracowników i menedżerów.

### ⇒ **Pracoholizm niewolniczy (mobbingowy)**

Wyjątkowo patologiczna odmiana. Jeden tyra za kilku zwolnionych albo i za szefa „z nadania”, typowego reprezentanta.

Odpowiada za spadek zysków firmy w gospodarczym kryzysie.

Nie może chorować (a od czego szczepienia), mieć zdarzeń losowych w rodzinie, o urodzeniu dziecka nie wspominając. O urlopie może pomarzyć (odpocznie na bezrobociu albo na emeryturze, jeśli dożyje).

Odejść nie ma gdzie, chyba „z deszczu pod rynnę”. Żyje w permanentnym, wyniszczającym stresie.

### ⇒ **Pracoholizm tymczasowy**

Najlepiej odejść z „firmy pracusiów” albo z „niewolniczej”, ale dokąd?

Część z was pozostanie i pozornie dostosuje się płacąc za to dyskomfortem psychicznym, kompensowanym dbałością o dobre relacje w życiu prywatnym i satysfakcjonujące sposoby spędzania wolnego czasu.

Znalezienie nowej pracy będzie odruchem obronnym przed pozostaniem „w tym bagienku”.

### ⇒ **Pracoholizm obsesyjny**

Udało się, wreszcie stanowisko godne twojego wykształcenia, umiejętności i aspiracji.

Teraz pokażesz, co potrafisz. Postawisz upadającą firmę na nogi.

Utożsamiasz się z firmą bardziej niż ze sobą i najbliższymi, harujesz, zostajesz po godzinach, zabierasz pracę do domu, nie rozróżniasz soboty i niedzieli od wtorku. Jesteś jak Zosia Samosia, każdego pracownika sprawdzasz osobiście, nie dowierzasz, zaostrasz dyscyplinę formalną.

Od czasu do czasu uczestniczysz (bądź sam je organizujesz) w weekendowych oddalonych od domu imprezach integracyjno - motywacyjnych, najlepiej z zajęciami, typu outdoor, żeby podtrzymać odpowiedni poziom adrenaliny. Co tam, wspólny relaks z rodziną?

W czasie Wielkanocy i Bożego Narodzenia chorujesz - dopada cię grypa, alkohol i inne plagi.

Myślę, że jesteś jednym z tych menedżerów, którzy wypełniali ankietę sondażową dla PBS.

Wyniki sondażu wskazują, że co trzeci polski menedżer pracuje w niedziele i święta, a co drugi nie korzysta z wakacji.

I co dalej?

❑ **warianty optymistyczne**

- osiągasz dalsze sukcesy, awansujesz, dobrze zarabiasz, kupujesz mieszkanie i samochód, zakładasz rodzinę i mówisz „STOP PRACA”, teraz „PRACA I RODZINA”
- twoja rodzina akceptuje taki stan rzeczy, pomaga Ci, wspiera, liczy na lepsze czasy

❑ **warianty pesymistyczne**

- oddałeś całą energię firmie, po kilku latach szaleńczej pracy czujesz się jak „wyciśnięta cytryna”, skrajnie wyczerpany i wypalony, już nie jesteś potrzebny; w kolejce czekają następni ziejący żądzą pracy
- rozpadł się twój związek (nie dbałeś o partnera, który cały dom miał na głowie, a na dodatek z niego „wyrosłeś” - został gdzieś daleko w tyle w rozwoju, nie masz już o czym z nim rozmawiać)
- choroby somatyczne i psychiczne
- nałogi

⇒ **Pracoholizm ucieczkowy**

Na ten typ pracoholizmu podatne są osoby żyjące w sytuacji długotrwałego oddziaływania stresogenów niemożliwych do usunięcia ze względów etycznych, religijnych czy emocjonalnych. Te stresogeny czy raczej ci stresogeni, to najczęściej toksyczni rodzice, życiowi partnerzy uzależnieni od alkoholu, narkomani, chorzy psychicznie lub zwykli nieudacznicy a także dzieci dostarczające więcej kłopotów niż radości.

Stałym stresogenem może być też żona lub mąż (typowi biorcy), z jednej strony żądający dużo pieniędzy, a z drugiej nie dający żadnego wsparcia, ani nie wyrażający wdzięczności.

Widzę dużo przesady w żądaniach niepracujących żon wobec zaharowanych mężów, aby ci ostatni uczestniczyli stale jako partnerzy we wszystkich obowiązkach domowych i rodzinnych.

Mało zarabiający mężowie, o słabym statusie zawodowym i woli też doprowadzają do pracoholizmu swoje żony, dobrze wykształcone, pracowite, dla których z różnych względów jest ważna kariera zawodowa.

Kobiety uciekają psychicznie lub fizycznie od mężczyzn, którzy chcą podnieść swoją wartość kosztem poniżania kobiety, której niezależnie od jej statusu zawodowego i finansowego, wskazują miejsce „kury domowej podającej obiad i kapcie panu i władcy z racji samego urodzenia się facetem”.

W takich sytuacjach ucieczka w pracę jest w miarę uzasadniona, chociaż nie do końca usprawiedliwiona. W każdym razie lepsza od ucieczki w depresję, samodestrukcję, alkoholizm, narkomanię, czy inne patologie.

Tak, czy owak, nie ułożone życie rodzinne będzie wysuwać się z tła. Ani sława, ani pieniądze na dłuższą metę nie zastąpią naturalnej potrzeby miłości i wsparcia. Kompensacja tego braku pogłębi tylko pracoholizm. Pętla będzie się zaciskać.

⇒ **Pracoholizm twórczy**

Szczególnych trudności w oddzieleniu pracy od życia prywatnego doświadczają osoby pracujące twórczo, wykonujące wolne zawody: artyści, pisarze, dziennikarze, architekci, naukowcy, trenerzy, etc.

Ich dzieło tworzenia trwa stale. W czasie relaksu właśnie (stan Alfa) wpadają na genialne pomysły i nierzadko natychmiast zabierają się do ich realizacji.

Myślę, że dlatego tak wielu z nich, będąc już z racji wykonywanej pracy obsesyjnymi pracoholikami, czyli mając o jedną ucieczkę mniej niż inni, wchodzi w te inne holizmy.

⇒ **Pracoholizm nominowany**

Rodzimy się z określonym temperamentem, intelektem, wyglądem.

Moim zdaniem, wynikającym z obserwacji i wieloletniego doświadczenia psychoterapeutycznego, melancholicy stanowią liczną grupę wśród osób pracowitych ze

skłonnością popadania w pracoholizm, a cholerycy są wręcz nominowani na pracoholików od urodzenia.

Melancholicy, to najogólniej perfekcioniści, podporządkowujący się procedurom i regulaminom, uporządkowani i zorganizowani, kończący to, co zaczęli.

Cholerycy są natomiast ukierunkowani na cel, szybcy w działaniu, ogarniający całokształt problemu, rywalizacyjni i despotyczni.

Nie sądzę, aby pracoholizm szczególnie zagrażał flegmatykom, którzy z natury są solidni, spokojni i zgodni, dobrze znoszący naciski, unikają ryzyka, znajdują proste wyjścia z trudnych sytuacji.

Skłonności do pracoholizmu nie wykazują też sangwinicy, dla których życie towarzyskie, zabawa i dobre relacje z ludźmi liczą się najbardziej.

Należy pamiętać jednak o tym, że wielu z nas ma temperament mieszany.

Najbardziej sprzyjającym nominowanemu pracoholizmowi obsesyjnemu jest połączenie temperamentu cholerycznego z wysokim intelektem. Ci ludzie są jak orły, „latają wysoko i samotnie”.

Mają kłopoty z ułożeniem sobie życia osobistego, są impulsywni, drażliwi, zmienni, apodyktyczni. Ich potrzeby poznawania, aktywności i samorealizacji dominują nad potrzebami przynależności społecznej, a często i bezpieczeństwa.

Praca jest dla nich celem, a nie środkiem do życia. Najczęściej zajmują wysokie stanowiska bądź prowadzą własne firmy.

#### ⇒ **Pracoholizm z wyboru**

Znam wiele osób, które pracują ciężko i długo, także w weekendy i święta, bo lubią.

Najczęściej są przedsiębiorcami, lub mają wolne zawody. Są zafascynowani swoją pracą, własnym rozwojem, ogólnie zadowoleni z życia. Cechuje ich adekwatna pewność siebie i optymizm.

Pracę traktują jak wyzwanie, hazard. Jest dla nich wartością sama w sobie, stylem życia, a nie tylko sposobem zdobywania pieniędzy i statusu społecznego.

Chętnie pomagają innym, korzystają z życia.

Bywa, że przeżywają, jak wszyscy aktywni ludzie, okresy silnego stresu i wypalenia, ale wychodzą z tego obronną ręką i nadal cieszą się pracą, co najwyżej zmieniając formę czy zakres działalności.

Jednakże, przez swoje najbliższe otoczenie są uważani za pracoholików, mimo, że nie wykazują objawów tej „choroby”.

Najczęściej, to nie oni izolują się, ale są emocjonalnie odtrącani przez rodzinę, przyjaciół i sąsiadów. Zazdrość otoczenia jest tym silniejsza, im bardziej jest ono inercyjne i „kiepskie”.

Często mam wrażenie, że łatkę pracoholika najchętniej przypinają innym, osoby leniwe, puste wewnątrz, zawistne.

Pracoholik z wyboru ma małe szanse psychicznego powrotu do otoczenia, z którego „wyrósł, jak z dziecinnej koszulki”. Albo zaakceptuje swoją sytuację i poszuka alternatywnych rozwiązań, albo będzie cierpiał z powodu odrzucenia i tracił własną godność w próbach odzyskania przyjaźni i miłości poprzez narzucanie się.

#### **PODSUMOWANIE**

Jak wynika z powyższych przemyśleń, pracoholizm nie jedno ma imię.

Jego forma jest determinowana wrodzonymi predyspozycjami psychofizycznymi, wzorcami rodzinnymi i społecznymi.

Często jest kształtowany przez mechanizm samosprawdzającej się przepowiedni, typu: „staram się - mam wyniki - warto starać się jeszcze bardziej”.

Bywa, że jest przyczyną osobistej psychicznej degradacji i spustoszenia życia rodzinnego, ale też i tego skutkiem.

Człowiek uciekając od konfliktowych sytuacji powodowanych przez siebie lub innych poprzez różne holizmy może dojść do pracoholizmu, jako wybawienia, tym bardziej, jeśli w życiu zawodowym zawsze się sprawdzał i miał sukcesy.

Nie wszystko w życiu można mieć - jednym bardziej wychodzi życie prywatne, rodzinne (cenione najwyżej przez większość społeczeństwa, jak wynika z sondaży), innym zawodowe. Tylko szczęśliwcom wychodzi jedno i drugie.

Cóż, dla własnego zdrowia psychicznego, warto uznać zasadę: „jak się nie ma, co się lubi, to się lubi, co się ma.....”.

I na koniec warto sobie zadać pytanie:

Czy człowieka i jego rodzinę bardziej niszczy pracoholizm, czy bezrobotność?

Ja nie wiem.

*Artykuł napisała TERESA SASAK© - właścicielka ASYLON OP, trener - coach*