



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MUNKAMÁNIA A KÖBÖN

Pszichológusszemmel
a „Miss Sloane” című filmről



*Ha belegondolsz, a karriered tönkretétele a jobbik alternatíva
amellett, hogy a karriered tesz tönkre téged.*

(Miss Sloane)

Az ember élete első pillanatától kezdve célorientált lény. Kezdetben ez olyan egyszerű dolgokban nyilvánul meg, mint hogy sirással rábírnak a környezetünket szükségleteink kielégítésére, vagy hogy egyedül eljussunk a kanapétól az ágyig, majd ahogy fejlődünk, egyre bonyolultabb és összetettebb célkitűzéseink lesznek annak érdekében, hogy előbbre jussunk életünk valamely területén. Három nagy területet emlegetünk főként, amelyeken különböző célokat valósítunk meg: egészség – magánélet – karrier. Főleg a két utóbbi tudja nagyon eluralni a hétköznapijainkat, de ezek közül is a karrier az, ami munkamánia néven egész komoly függőséghez vezethet. Vajon hogyan jutunk el odáig, hogy a munka lesz az életünk?

◆ A TÖRTÉNET

Aki kicsit is hajlamos a munkamániára, rögtön vonhat némi párhuzamot ön maga és filmünk címszereplője, Elizabeth Sloane (Jessica Chastain) között, aki az egyik legkeresettebb, félelmet nem ismerő lobbista Washingtonban. Rendkívül rátermett, tájékozott a politikában, betéve ismeri a paragrafusokat és a szabályozásokat, megdöbbenő gyorsasággal gondolkodik és érvel, mindig három lépéssel az ellenfelei előtt jár. Nem szürke kosztümös kis egérke, hanem beleváló, vagány nő. Minden követ megmozgat, a végletekig feszíti a húrt és tágítja a határokat, ha arról van szó, hogy sikerre vigyen és megnyerjen egy ügyet.

Ezúttal azonban nagy fába vágta a fejszéjét, mert a fegyvertartás szigorítása megosztja az amerikai társadalmat, s azért, hogy a törvényjavaslat

támogatottságát elősegítse, szembe kell fordulnia régi cégével, s környezete számára világossá válik, hogy meglepő módon neki is vannak elvei. Így viszont nem egy magas rangú személy ellenszenvét vívja ki, akik megpróbálják személyes síkon ellehetetleníteni őt. Láthatjuk, hogy lobbistának lenni olyan, mint a sakk: 5–6 lépéssel mindig az ellenfeled előtt kell járnod, ha nem akarsz mattot kapni, és Elizabeth bizony nem akar.

„SZERETNI ÉS DOLGOZNI” (SIGMUND FREUD)

Freud szerint a lelki egészség, vagy ha úgy tetszik a „normális ember” definíciója a szeretetre és a munkára való képesség körül keresendő. De mi van akkor, ha a mérleg nyelve az egyik tényező felé eltolódik, és nem tudunk egyensúlyt teremteni életünk e két fontos területe között?



Elizabeth szinte csak a munkájának él. Kitűnően hazudik, ha kell, és nemcsak munka közben, hanem még az orvosának és önmagának is. Ezer fokon pörög, tizenhat órát dolgozik, és úgy tűnik, szinte semmit sem alszik. Álmatlansággal küzd, és gyógyszerei mellé stimulánsokat szed, hogy minél tovább ébren tudjon maradni. Magánéletéről egyáltalán nem rendelkezünk információval, de nincs is miről tudni, hiszen nincs neki. Egyenlőségjelet húz önmaga és a karrierje közé, ha tehetné, még az evésről is lemondana, mert csak felesleges időpocsékolás két munkaóra között. El sem tudja képzelni, hogy ha nem lenne a hivatása, akkor mit kezdene magával, mert önazonos saját sikereivel, és minden elismerése, önbizalma és kompetenciaérzése kizárólag a munkájából fakad. Mindeközben a másik két pillérre (egészség, magánélet) egyáltalán nem fordít energiát, és egyensúlya egyre inkább megbomlani látszik.

VASÁRNAPI NEURÓZIS

Tankönyvi példája a munkamánia vagyis a *workaholism* nevű szenvedélybetegségnek, amely új keletű és divatos fogalomnak tűnik, de Gustav Flaubert francia író már az 1800-as évek közepén leírta a jelenséget, majd 1919-ben a magyar pszichoanalitikus Ferenczi Sándor is ennek tüneteit fedezte fel a páciensein. Úgy gondolta, hogy a vasárnaponként megjelenő rosszkedv, fejfájás és hányinger mögött a hét egyetlen szabadnapján tapasztalt munkamegvonás és az ebből fakadó frusztráció, szorongás jelenik meg, aminek a *vasárnapi neurózis* nevet adta. A munkamánia azért is különösen veszélyes, mert a kémiai függőségekkel ellentétben ezt a fajta addikciót nehezebb felismerni, hiszen gyakori tapasztalat, hogy a környezet eleinte nem tartja problémának a viselkedést, sőt, társadalmunk igen nagyra értékeli a szorgalmas, munkájukban sikeres, jól kereső embereket. Mivel nem minden nagy teherbírású, munkáját szerető ember a munkamánia rabja, ezért igen nehéz meghúzni a határt a *workaholism* és a szorgalmas, céltudatos viselkedés között.

GYANÚS TÜNETEK

A különböző testi tünetek, a fejfájás, a hasfájás, az emésztési zavarok, az alvásproblémák, illetve a társuló viselkedésbeli problémák, a nyugtalanság, a türelmetlenség, a koncentrációs nehézségek és a gyakori indulatkitörések megjelenése fontos vészjelzések, amelyeknek súlyos következményei lehetnek: szív- és érrendszeri megbetegedések, gyomorfekély, depresszió, alkoholizmus, kiüresedett érzelmi élet, tönkrement kapcsolatok és széthulló családok. Ezekben a súlyos esetekben általában szakember segítsége szükséges, de vannak olyan apróbb jelek is, amelyeket ha észreveszünk magunkon, életünk tudatos átszervezésével visszaszerezhetjük a kontrollt, és megakadályozhatjuk, hogy a munka kezdjen el uralkodni a mindennapjaink felett. Fontos figyelmeztetés, ha a szabadságon, a hétvégén, a családdal vagy a barátokkal töltött idő alatt sem tudunk kikapcsolni, érzelmileg nem vagyunk elérhetőek, mert folyton a munkára gondolunk, csak arról beszélünk, esetleg ténylegesen magunkkal visszük a telefont, laptopot, hogy minden lehetőséget felhasználjunk a munkavégzésre. Ha mégis sikerül elengedni magunkat, bűntudatot és szorongást érzünk, hogy elhanyagoljuk a feladatainkat, sőt, egyfajta felsőbbrendű, lenéző attitűddel viseltetünk azon ismerőseink irányába, akiknek a munka nem játszik akkora szerepet az életében, mint nekünk.

ÚJRA EGYENSÚLYBAN

A munkától való kóros függőség a biztonság és a kontroll illúzióját adja a szorongó, gyakran maximalista embernek: a munka világában egyértelműek az elvárások, tudjuk, mi számít sikernek, milyen a tökéletes teljesítmény, mi a következő lépcsőfok, sőt, be is bizonyíthatjuk, hogy képesek vagyunk a lehető legtöbbet kihozni magunkból. A való élet, a kapcsolatok területén való boldogulás ennél sokkal bonyolultabb, és nincs kézzelfogható, objektív mércéje a teljesítménynek és a sikernek.

Senki sem szeret olyan dolgokba kezdeni, amelyekben nem kompetens. Viszont ha nagyon leszűkítjük az életünket, akkor az adott tevékenység megszűnésével – pl. elveszítjük a munkánkat – nemcsak pénzügyi gondokkal kell megküzdenünk, hanem némi egzisztenciális válsággal is, annak legfilozófiaibb értelmében, mert újra kell definiálnunk magunkat, és azt, hogy kik vagyunk mi ebben a világban. Ez pedig komoly önismereti munka, s közben el kell

viselnünk saját szorongásunkat, amíg rá nem jövünk a megfejtésre, hogy merre tovább. Bár azt várnánk, hogy a megoldás egyetlen irányba mutat majd, valószínűleg ennél sokkal komplexebb választ fogunk kapni, és a középpontban nem egyetlen megoldás vagy cél lesz, hanem sokféle apró tevékenység, amikben jól érezzük magunkat, és amelyek között egyensúlyt kell teremtenünk, hogy az életünk is egyensúlyba kerülhessen. A hangsúly az egyensúlyon és az összhangon van.

A CÉG ÉRDEKE IS

Nigel Marsch, aki sokat foglalkozott a munka és a magánélet egyensúlyával, mesél egy történetet, amikor az egyik ismerőse, akinek a munka teljesen eluralta az életét, és a kapcsolatai teljesen tönkrementek, azzal szeretne volna visszaszerezni az egyensúlyt, hogy elhatározta, beilleszti a tornát a mindennapjaiba. Fontos azonban felismerni, hogy az egyensúly nem egy plusztevékenység beszorítását jelenti az amúgy is zsúfolt hétköznapiakba, hanem a fizikai, érzelmi, intellektuális és spirituális terület közti összhangot. Az egyensúly megtalálásának fontos része a tudatos tervezés, a céljaink, az értékeink, az igényeink, a saját magunkkal szembeni elvárásaink és a prioritásunk megfogalmazása. Ha ezzel megvagyunk, és jön egy pluszfeladat a főnöktől, egy újabb felkérés vagy egy előre nem betervezett munka, akkor végig kell gondolnunk, hogy mennyire egyeztethető az össze az általunk megfogalmazott célokkal, igényekkel, prioritásbeli sorrenddel, illetve azzal a kényes egyensúllyal, amit kitűztünk magunknak. Amennyiben a feladat és az előre meghatározott céljaink között nincs összhang, határozottan nem kell mondanunk. Viszont igent kell mondanunk azokra az apró figyelmes gesztusokra és cselekvésekre, amelyek valójában nem igényelnek túl nagy erőfeszítést, mégis energiával töltik fel a kapcsolatainkat.

Hosszú távon a munkáltatóknak is jól fog járnunk azzal, hogy odafigyelünk a saját szükségleteinkre, igényeinkre, illetve a kapcsolatainkra, és többé nem vagyunk hajlandóak az értékes szabadidőnket, illetve a számunkra fontos emberekkel együtt töltött időt áldozni a munkára, a levelezésünk folyamatos monitorozására, a feladatainkon való agyalásra, hiszen a workaholism káros hatásai hamar visszakövetelik azokat a pozitívumokat, amelyeket egy munkamániás nyújthat a cégének. ♦

100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

Gondoskodó kezükben a jövőnk

Az uniós pályázat abban segített,
hogy megvásároljam az alapvető gépeket.
Ma már saját üzletem van, és 15 embernek
adok munkát.

Máhr Szilvia
textilkészítő iparművész



SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE