

A munka rabjai

Az isten mentsen meg mindenkit attól, hogy főnöke a munka megszállottja legyen. Ha észleljük ennek első jeleit, ajánljunk neki egy jó lélekbúvart.

A munkamánia az addiktológia tárgykörébe tartozó betegség. Ez a függőség vagy szenvedélybetegség tulajdonképpen nem más, mint az ember boldogság iránti vágyának patológiás megnyilvánulása. A szenvedély kialakulása során az egyén értékorientációja megváltozik, a szenvedéllyel kapcsolatos értékek előtérbe kerülnek, más, koráb-

ban jellemző értékek rovására. A szenvedélybeteg magatartása veszít sokszínűségéből, viselkedése egyre sematikusabbá válik. Az egyén magát a szenvedélyt és az ezzel kapcsolatos viselkedéseket leválasztja az énről, s erről a problémáról egyszerűen nem lehet vele beszélni – vázolja fel a munka megszállottjainak lélekrajzát *Minarik Annamária* pszichológus, a Pszicho Sapiens Management Consulting Kft. ügyvezető igazgatója.

Hiánytünetek megszüntetése

A betegség kialakulásának hátterében számos ok húzódik meg. A pszichológiai háttérmechanizmusok között kiemelendő az a törekvés, amellyel az egyén az elviselhetetlen hiánytüneteket akarja megszüntetni, illetve fel akarja oldani a belső feszültségeket, konfliktusokat és az önképben rejlő ellentmondásokat.

A munkamánia egyértelmű tünetekkel lép fel, jellemző a napi 10 óránál is több munka, amelyben nincs beiktatott pihenőidő, vagy ha van, az is a munka fogságában (munkára gondolással) telik el. A munkamánias számára mindennél fontosabb a munkája, csak a saját teljesítményében hisz, ezért nem bízta másra a feladatokat, inkább egyre többet és többet vállal, határok nélkül. A folyamat kialakulásának első lépéseként a munka egyre kiemeltebb szerepet kap életében, miközben a személy kissé elhanyagolja a kapcsolatait és egyéb tevékenységeit.

Ahogy előre halad a betegségben, egyre inkább a munkájának kezdi alárendelni az életét, életvitelét, és frusztrálva érzi magát, ha úgy véli, akadályozzák ebben. Egyre kevésbé lesz jellemző rá a kreativitás, és egyre kevésbé képes hatékony megküzdési módokat alkalmazni. A fokozatosan növekvő munka és elvárások miatt elkezd kimerülni, teljesítménye csökken, és megjelennek a különböző fizikai vagy pszichés betegségektől is.

Az a fránya versenyhelyzet

A munkamánia kialakulásában kiemelt szerep jut a munka világában erősen je-

len levő versenyhelyzetnek. A leginkább veszélyeztetett személyiségtípus a perfekcionista vonásokkal rendelkező ember, azaz a maximalista. A munkamánias ugyanis – mint minden addiktológiai betegségben szenvedő ember – külső esz-közhez köti a belső rend megteremtését. Nem minden perfekcionista lesz azonban munkamánias, a kulcs a határok megszállásában van.

A munkamánias ember a pihenést nem érzi kielégítőnek, értékesnek, nem képes kikapcsolódni és elválasztani a munkát a magánélettől. Ennek következtében szociális kapcsolatai beszűkülnek, s ez érinti a közvetlen családi kapcsolatokat is. A veszélyeztetettebbek a férfiak, mivel számukra társadalmilag nagyobb elvárás az ambiciózus magatartásmód, illetve rájuk a családfenntartás szempontjából is nagyobb nyomás nehezedik.

A dolog veszélye abban rejlik, hogy elmentésben a többi addikcióval, a munkamánia a társadalmi megítélés szempontjából sokkal inkább jutalmazott tevékenység.

Nagy ára van

Fontos azonban megvizsgálni, hogy a probléma hátterében az egyén tudatos vagy nem tudatos motivációja áll-e. Sokszor nem biztos ugyanis, hogy a szó szoros értelmében vett szenvedélybetegségről van szó, olykor egy nem vagy csak részben vállalt személyes probléma áll a munkamánias viselkedés mögött. A meg nem oldott családi konfliktusok, az elhidegülő vagy bántó kapcsolatok, illetve az otthon megélt magány is sokszor eredményezi, hogy az egyén a munkájába menekül. Ilyenkor egyfajta „elhárító mechanizmusként” jelenik meg a munka mint lehetőség az egyén számára, célja a figyelem elterelése a problémákról.

Azonban, mint minden túlzásba vitt tevékenységnek, a munkamániának is nagy ára van, hiszen a beszűkült tudati fókusz egyre jobban eltávolítja az egyént a problémák megoldásának lehetőségétől. Aki csak a munkájára koncentrálna, az minden energiájával egy irányba figyel és cselekszik, s elhanyagolja az élet többi területét. Ez a jelenség magában hordozza a veszélyt, hogy amennyiben a munka bizonytalanná válik, vagy netán meg is szűnik, a személyiségstruktúra is meginog, az egyén elveszíti fő hajtómotorját, átélve ezzel a teljes megsemmisülést, értéktelenedést.

Mártonffy Attila



FORRÁS: PSZICHO SAPIENS

Minarik Annamária, Pszicho Sapiens Management Consulting
Megváltozik az értékorientáció

Egészségkárosító hatás

A munkamánia veszélyes betegség, hiszen a kimerülésen és a szociális elszigeteltségen túl komoly egészségkárosító hatása is lehet (szív- és érrendszeri, stresszbetegségek, depresszió stb.). Szélsőséges esetben ez az állapot eredményezhet komolyabb pszichés megbetegedést vagy akár öngyilkossági kísérletet is.

Mit lehet tenni? Nagyon fontos, hogy az ember elég differenciáltan működjön, azaz ne egy tevékenységre fókuszáljon. Kellő önmérvényesítéssel és nyitottsággal megtalálhatja a módot, hogy kitöltse az idejét, és lekösse az energiáit. Fontos, hogy örömet leljen egyéb tevékenységekben, küzdelmekben is, és megtanuljon elengedni, lazítani.