

Zdrowe zarządzanie w świecie biznesu



SPIS TREŚCI

Pustka pełna pracy	5
Nie o tym jak ciężko pracujemy, ale o tym jak pracujemy ciężko	10
Mroczne pracy pożądanie	15
Spaleni pracą	20
Czas wypalenia	26
Wypaleni ludzie	31
Metoda na stres	34
Okiełznać stres	37
Mózg w stresie	40

PUSTKA PEŁNA PRACY

Z Kamilą Wojdyło rozmawiała Dorota Krzemionka

Praca ma zagłuszać negatywne emocje. Im więcej pracoholik przeżywa lęku, złości czy rozczarowania, tym więcej pracuje. A im więcej pracuje, tym gorzej się czuje – jest bardziej wyczerpany. Tak powstaje błędne koło uporczywego zapracowywania się.

Dorota Krzemionka: Rodzina zarzuca mi pracoholizm, gdy w weekendy siedzę nad papierami. Czy jestem pracoholikiem?

Kamila Wojdyło: Sama liczba godzin czy intensywność pracy nie wystarczy, by to rozstrzygnąć. Pytanie, z jakich powodów Pani tak dużo pracuje? Jakie znaczenie praca ma w Pani życiu? Przede wszystkim motywacja i funkcja pracy pozwalają odróżnić entuzjazm pracy od pracoholizmu. Entuzjasta w pracy kieruje się przede wszystkim potrzebą rozwoju, ciekawością poznawczą. Pragnie się doskonalić. Natomiast pracoholik nadmiernie chce pokazać swoje kompetencje, zdobyć uznanie i aprobatę społeczną. Wielogodzinna praca kompensuje mu niskie poczucie własnej wartości. We wczesnych badaniach kryterium pracoholizmu była wyłącznie liczba godzin pracy. W rezultacie do jednego worka wrzucano osoby intensywnie pracujące i te uzależnione od pracy.

„Oto dzień minął, a ja nic nie zrobiłam” – pisze we wspomnieniach Maria Skłodowska-Curie. A Witold Gombrowicz w *Autobiografii pośmiertnej* przyznaje: „Dochodziłem do obsesji, nie mogłem zupełnie się oderwać [od pisania]...”. Tu już chyba mamy do czynienia z pracoholizmem?

Niekoniecznie. Trzeba zobaczyć, co się kryje za tymi wzorcami zachowania. U entuzjastów pracy często mamy do czynienia ze stanem *flow*, czyli natchnienia i oderwania od rzeczywistości. Cieszy ich to, co robią. Praca daje im poczucie spełnienia, samorealizacji. Pracoholikowi trudno to odczuwać.

Dlaczego nie potrafi cieszyć się pracą?

Ponieważ m.in. odczuwa wewnętrzną pustkę. Praca staje się dla niego wyuczoną strategią jej zapełniania, oczywiście niewystarczającą. Niezależnie od tego, ile godzin trwa, nie jest w stanie złagodzić bólu wewnętrznego, wypełnić tej pustki, zastąpić tego, czego pracoholikowi tak naprawdę brakuje.

A czego mu brakuje? Skąd ta pustka?

Ona bierze się przede wszystkim z odcięcia od własnych emocji. U pracoholików jedną z funkcji intensywnej pracy jest redukcja emocji negatywnych. Im więcej ich pracoholik czuje, tym więcej pracuje. A im więcej pracuje, tym gorzej się czuje, jest bardziej wyczerpany,