

generacja

To jeszcze miłość czy już obsesja? Pracujesz po KILKANAŚCIE O PRACOHOLIZM. *A może ty po prostu lubisz to, co robisz?* Tylko jak odróżnić pierwsze od drugiego?

PRACOHOLIK TO TY?

TEKST Angelika KUCIŃSKA

72

I masz prawo się pogubić, bo jesteś millenialsem, a oni przecież całkowicie zweryfikowali podejście do pracy. Przyszli, pogrymasili, pożegnali stare porządki. Dwudziesto- i trzydziestolatkowie nie chcą etatów, biurek, nadgodzin i pakietów socjalnych. Ciepłych posadek z przelewem w terminie, ale bez gwarancji satysfakcji w pakiecie. Chcą pracy, która ich kręci. W ładnym biurze, w którym nie trzeba za dużo bywać – bo elastyczność to podstawa. W rozwojowej branży – bo jednak myślą o przyszłości. Ale to, że udało ci się upolować pracę marzeń, nie znaczy, że ryzyko pracoholizmu cię nie dotyczy. „Nie ma badań, które pokazywałyby, że pracownicy jednej branży są bardziej narażeni niż pracownicy innej” – mówi Igor Rotberg, psycholog, terapeuta i trener rozwoju osobistego. „Ale rzeczywiście jest tak, że pracoholizm częściej dotyczy osób, które nie pracują w wyznaczonych godzinach, od do, wykonują wolne zawody, pracują w dopiero rozwijających się branżach”. Czyli wszystkich tych, którym serca zabiły szybciej, gdy zobaczyli w ogłoszeniu formułkę „nienormowany czas pracy”, ale nie zorientowali się, że to może być podstęp. Bo brak normy może znaczyć też to, że jednego dnia popracują trzy godziny, ale przez kolejnych sześć dni będą harować po piętnaście. Wszystkich, którzy nabrali się na wizję świetlanej przyszłości w progresywnej branży, ale zapomnieli, że rozwój wymaga czasu, wysiłku i zaangażowania. Jak rozpoznać, czy jeszcze pracujesz z pasji i przekonania, że to, co robisz, ma sens, czy już dlatego, że musisz? Kim jest pracoholik, a kim ktoś, kto ma zdrowego bzika na punkcie swojej pracy? I dlaczego tak duży wpływ na to, do której z tych grup trafisz, ma twój szef?



TRUNKARCHIVE.COM

GODZIN DZIENNE. ZNAJOMI OSKARŻAJĄ CIĘ



generacja

Jeśli praca jest twoją pasją, to spędzasz w niej tyle samo czasu
CO PRACOHOLIK. ŁATWO ZAPOMNISZ,
*że w życiu najważniejsza jest
równowaga pomiędzy
obowiązkami a frajdą.*

Pracoholik bez nadgodzin

74

Wszyscy już dawno w domach, a ty jeszcze siedzisz, jakby cię przyspawali do biurka. Dla kolegów z pracy jesteś typowym nałogowcem. Mają rację? Nie mają. „To jest dokładnie to, po czym nie jesteśmy w stanie rozpoznać pracoholika. Nie ma jednoznacznej definicji pracoholizmu. Psychologowie wciąż nad nią pracują. Ale pracoholizmu na pewno nie definiuje czas spędzany w pracy, bo np. lekarz pracuje w 12-godzinnych zmianach, ale nie każdy lekarz jest pracoholikiem” – tłumaczy Igor Rotberg. Możesz pojawiać się w biurze koło południa, wychodzić w okolicach 17 i wciąż być pracoholikiem. Bo nie o to chodzi, ile w nim siedziałaś, ale z jakim poczuciem z niego wyszłaś. Sfrustrowana, bo znów nie dałaś rady? Przybita, bo szef pochwalił kogoś innego? „Pracoholik źródła samooceny upatruje w ocenie innych ludzi. Pochwały mu ją podnoszą, ale kompletnie nie radzi sobie z porażkami. Nie jest w stanie zaakceptować swoich niedoskonałości. Drugą ważną kwestią jest źródło motywacji. Pracoholizm cechuje motywacja zewnętrzna. Przymus pracy bierze się z powinności narzuconych przez innych. Muszę tak ciężko pracować, bo szef mi każe” – dodaje psycholog. Pracoholik jest wiecznie niezadowolony z siebie i innych. Taki syndrom prymusa, wersja hard. Nie tylko lubi być najlepszy, ale też musi być najlepszy, bo jak nie będzie, to koniec świata. Ciągłe się boi – że go skarcą albo co gorsza zwolnią. Magda, 29 lat, spędziła trzy lata w dziale marketingu firmy telekomunikacyjnej. „Początek był świetny. Nowa praca, pierwsza tak poważna, miałam mnóstwo zapału – opowiada. – Chyba każdemu na początku zależy, żeby się jak najszybciej wykazać. Byłam chwalona, a to mnie dodatkowo napędzało, żeby starać się jeszcze bardziej. Praca stała się dla mnie najważniejsza, wydawało mi się, że to jest właśnie ten moment w życiu, kiedy mogę całkowicie się jej poświęcić. Nie mam męża, dzieci... Dostałam awans, zostałam szefem działu. Potem przyszedł kryzys, redukcje i oczekiwania, że mniejszym zespołem będziemy osiągać lepsze wyniki. Pracowałam za trzech, a wracałam do domu z poczuciem, że nie dałam rady. Byłam kłębkiem nerwów. Wylądowałam u lekarza. Zwolniono mnie, bo nie wyrabiałam normy. Dwa miesiące temu zaczęłam nową pracę i nawet jeśli zabrzmi to jak brak ambicji, na razie nie mam ochoty się wykazywać. Robię swoje i wychodzę, a po pracy planuję wakacje”.

Praca jak crossfit

O ile pracoholik wychodzi z pracy i przeklina siebie i resztę świata, o tyle ktoś, kto lubi swoją pracę, zakończy dzień z poczuciem spełnienia, choćby nawet szef zwrócił mu uwagę,

że coś mu nie poszło. Dlaczego? Bo jest pewien swojej wartości, a porażki nie są w stanie go złamać. Jeśli jesteś świadoma swoich kompetencji, a z krytyki wyciągasz wnioski, pracoholizm raczej ci nie grozi. „Entuzjasta pracy – niezależnie od tego, czy praca go stresuje, czy nie – czerpie z niej przyjemność. Wyjdzie z pracy zmęczony, ale zadowolony. Entuzjazm w pracy jest o tyle zdrową postawą, że wynika z motywacji wewnętrznej. Praca nas cieszy, widzimy w niej sens” – mówi Igor Rotberg. Jeśli uprawiasz jakiś sport, to wiesz, o czym mowa. Wylewasz z siebie hektolitry potu, po wszystkim czujesz się kompletnie przeczołgana, ale endorfiny działają. Ten rodzaj przyjemnego zmęczenia odczuwają ludzie, dla których praca jest pasją. „Mogę pracować kilkanaście godzin bez przerwy, ale zawsze zasypiam szczęśliwa. Nie czuję, że marnuję życie na pracę” – mówi 31-letnia Eliza, która redaguje książki dla jednego z wydawnictw. „Pracuję z domu, nikt nie patrzy mi na ręce, a do tego im szybciej coś skończę, tym więcej wolnego będę miała, zanim zacznę następny projekt. Ale przede wszystkim naprawdę lubię swoją pracę, daje mi poczucie, że robię coś wartościowego dla siebie i dla innych”. Dla ludzi, którzy kochają swoją pracę, bywa ona najważniejsza, a przynajmniej bardzo ważna. Uszczęśliwia ich. Jest tylko jedno niebezpieczeństwo. Jeśli praca jest twoją pasją, to spędzasz w niej tyle samo czasu co pracoholik. Wrzodów żołądka nie dostaniesz, ale łatwo zapomnisz, że w życiu najważniejsza jest równowaga między obowiązkami a frajdą. To super, że kochasz swoją pracę. O ile kochasz ją tak mocno jak urlop.

Podziękuj szefowi

Jest jednak ktoś, kto powinien kochać twój czas na relaks nawet bardziej niż ty. Twój szef. Pracoholizm wynika nie tylko z naturalnych predyspozycji, ale też zależy od środowiska, w którym pracujesz. „Jeżeli w pracy stawiane są nierealistyczne cele, a do tego wprowadzana jest atmosfera rywalizacji, to jest to idealne środowisko, żeby zostać pracoholikiem” – mówi Igor Rotberg. Typowy pracoholik nie jest team playerem. Nie pobięgnie w sztafecie. To sprinter, który musi wygrać. Kiedy ostatnio przestałaś lubić kogoś, z kim pracujesz, tylko dlatego, że szef nagrodził właśnie jego a nie ciebie? Szefowie często stawiają jednym pracowników za wzór innym, wierząc, że to zmobilizuje tych drugich. Zamiast promować grę zespołową, faworyzują jednostki. Ignorują fakt, że takie metody zarządzania uderzają też w zarządzających. Bo zamiast zaangażowanych, zadowolonych pracowników wychowują sfrustrowanych, niewydajnych pracoholików. „Pracoholik nie jest człowiekiem sukcesu – przekonuje Rotberg. – Pracując ponad normę, stara się być pracownikiem idealnym, ale jego zaangażowanie nie przekłada się na efektywność, bo skupia się na detalach, a nie na całości. Często też ma niewystarczającą wiedzę lub umiejętności. Poza tym z reguły nie dogaduje się z zespołem”. Twój szef wmawia ci, że ludzie, z którymi pracujesz, są twoją największą konkurencją? Podziękuj mu. I znajdź sobie lepszego. Zanim staniesz się pracoholikiem, którego nie będzie chciał żaden inny. ☺