



Pracoholizm – inne spojrzenie.

O pracoholizmie wiele złego powiedziano. Trudno powiedzieć dlaczego. Ostatecznie pracoholicy nie są tą częścią społeczeństwa, która najwięcej komplikuje.

Spójrzmy na pracoholizm inaczej, przez moment. Przecież gdyby nie „pracoholizm”, to byśmy siedzieli nadal w ciemnych jaskiniach, wierząc, że za horyzontem kończy się świat i lepiej tam nie podchodzić, bo można spaść (nie wiadomo gdzie).

Zadajmy sobie pierwsze i podstawowe pytanie: **Co dzięki temu mamy?**

Ostatecznie, **gdyby nie było korzyści, to dawno byśmy z tego zrezygnowali**. Nie trzymamy w domu zbędnych rzeczy. To jeden z naszych odruchów. Pozbywamy się zbędności. Zmieniamy wszystko, co działa na naszą niekorzyść. Nie oznacza to, że zawsze nam wychodzi. Mimo wszystko, fakty są takie, że zawsze się staramy.

Więc, my ludzie – jedyny gatunek, który zaprzyjaźnił się z pracoholizmem (i go wymyślił) – na pewno mieliśmy i nadal mamy w tym jakiś interes. Może nawet coraz większy. Przy okazji, człowiek jest również najmniej bezinteresownym stworzeniem na świecie.

Jak to wszystko do siebie pasuje. Zostawmy na chwilę interesy i pozwólmy sobie na małą dygresję.

Pozostałe zwierzęta żyją w wielkiej łączności z prawami Matki Natury. Tylko człowiek tak bardzo się od nich (Praw Natury) oddalił. Wszystkie zwierzęta, oprócz człowieka wiedzą, że etat Boga jest już zajęty – mam na myśli tego Jedyne Boga. **Człowiek oczywiście zdał sobie sprawę ze swej Boskiej natury i to jest w porządku** (to wynik wielkiej inteligencji), **lecz zupełnie nie pojął, co to właściwie oznacza**. Uczynił sam z siebie bożka i rozminął się z własną Boskością (to wynik braku mądrości). Stąd problem.

Na początku poprzedniego akapitu użyliśmy słowa „pozostałe”, ponieważ człowiek też jest zwierzęciem, jest bardzo inteligentnym ssakiem, chociaż nie najmądrzejszym (niestety). Pewnie, były, są i będą wyjątki. Jednak generalnie można powiedzieć, że człowiek, jest jedynie najbardziej ucywilizowany spośród zwierząt (między innymi dzięki osiągnięciom wynikającym z pracoholizmu). Z tym ucywilizowaniem (niestety) też należy być bardzo ostrożnym, bo żaden inny gatunek nie wyczynia takich potworności osobnikom ze swojej „Rodziny”. Owszem, zdarzają się przypadki patologii również poza Rodziną Ludzi, ale szczerze mówiąc i w tym względzie daleko innym gatunkom do nas. Człowiek – ta niby najbardziej ucywilizowana istota na ziemi – jest jednocześnie najbardziej patologiczną.

Dlaczego?

Najkrócej mówiąc jest tak. Poza człowiekiem nikt nie skonstruował bomby atomowej (lub jakiegokolwiek innej, po prostu bomby). Poza człowiekiem nikt nie wymyślił instytucji państwa. Poza człowiekiem nikt nie stworzył kultury. Poza człowiekiem nikt nie stworzył religii. Poza człowiekiem nikt nie wymyślił książek, telewizji, noża, samochodu, betonu, plastiku i wielu innych rzeczy. Poza człowiekiem nikt nie stosuje psychicznego gnębienia. Poza człowiekiem nikt nie oddalił się tak od Prawdy. Poza człowiekiem nikt nie pobił tak bardzo. **Wszystkie stworzenia są bardzo blisko Natury – wszystkie poza człowiekiem**.

Koniec dygresji. Wróćmy do tematu.

Więc, jaki to mógł być interes? Pewnie było ich „kilka”. Nie ma sensu wymieniać tego, co wszystkim jest wiadome. Zajmijmy się tylko tym, co może być (tytułowym) innym spojrzeniem.



Pracoholizm pomógł ludziom przeżyć. Jest w tym stwierdzeniu pewna nieścisłość, albo raczej wieloznaczność. Po pierwsze przysporzył człowiekowi wielu różnych dóbr. Po drugie miał wpływ na rozwój Rasy. Po trzecie.... Po czwarte.... Jednak jeszcze ważniejszym wydaje się być to, że **człowiek znalazł sobie prosty sposób na unikanie tego, z czym sobie nie potrafił poradzić.**

Uogólniając:

Pracoholizm pojawił się razem z nierozwiązanymi problemami wewnętrznymi. A może w ślad za nimi. Mniejsza o to.

Jeszcze ogólniej:

Jeżeli ktoś sobie nie radził ze swoimi sprawami, a nawet swoim życiem, zaczynał więcej pracować, by o tym nie myśleć. Może za bardzo uogólniliśmy, ale dzięki temu trudniej jest przeoczyć istotę rzeczy.

Teraz wprost:

Mówi się o pracoholizmie, że jest przyczyną problemów, a w rzeczywistości pracoholizm jest ich skutkiem.

W pewnym sensie wyjątkiem są pracoholicy z „pierwszej grupy” – za chwilę się wyjaśni, o kim mowa. U nich często nie działa to tak samo. Mogą mieć bardzo szczęśliwe życie, poukładane sprawy wewnętrzne i zewnętrzne. Zresztą umieją zadbać o to, by spraw zewnętrznych mieć mało – tylko ważne i niezbędne, żadnych małostkowości. Nie pędzą za sławą, więc trudno ich zaszantażować. Nie boją się o etat, więc trudno ich zastraszyć. Nie bawią się najczęściej w politykę, więc są po prostu Wolni. Można wymieniać więcej, ale po co. Ci ludzie wyróżniają się w tłumie. Przepraszam, ich w ogóle nie ma w tłumie.

Są wyjątkowi. Charakteryzuje ich cichość, skupienie, pokora. O wielu takich dowiadujemy się w następnym pokoleniu (teraz to się zmienia, ponieważ mamy bardzo wiele możliwości zdobywania informacji). Ich życie przypomina raczej „osobistą modlitwę na pustyni”, nieprzerwaną i niezmaconą sprawami świata zewnętrznego medytację. Żywią się własną Pasją. Są darem Niebios i wielu z nich staje się inspiracją dla pozostałych. Niektórzy ich jedynie podziwiają – szkoda, naprawdę szkoda, że tylko podziwiają (ich własna szkoda).

Dwie grupy ludzi – dwa rodzaje pracoholizmu.

Pierwszą grupę łatwo nazwać. To Pasjonaci. Oni nie czują upływ czasu. Zmęczenie ich zazwyczaj omija. Nie powiedzą, że są pracoholikami nie dlatego, że są bezkrytyczni lub nieświadomi, lecz dlatego, że oni nie mają nawet poczucia, że pracują – oni żyją w pewien sposób. Ich Pasja jest ich życiem – wszystko inne, to dodatki do Pasji, mało ważne dodatki.

Druga grupa jest po drugiej stronie kontinuum, choć zewnętrznie zachowuje się tak samo, jak pierwsza. To pozór. W tych ludziach jest wiele frustracji, niezadowolenia, lęku. Nie radują się tym, co robią i często kończą zawalem. To tacy „uciekiniery w niewoli”. Wciąż uciekają w pracę i to ich zniewoliło.

Powinniśmy teraz stwierdzić, że cała reszta nie ma nic wspólnego z pracoholizmem. Raczej tego nie zrobimy, ponieważ tych jest naprawdę „garstka”. **Potrzeba bardzo dużej dyscypliny i samoświadomości, by się temu zjawisku wyrwać – tych jest naprawdę niewielu.** To zrównoważeni Mędrcy. Żyją w zgodzie z zasadą „Wu – Wei”, czyli „działania przez nie-działanie”.

Poza tym cała reszta jest zatopiona w pracoholizmie tak samo. Wszyscy mamy z tym problem. Różnica jest ewentualnie ilościowa lub jakościowa. No i oczywiście **jedni są bardziej, a drudzy mniej świadomi swego pracoholizmu.**



Przecież człowiek wciąż coś robi – to takie stworzenie. Czy słyszał ktoś, żeby powiedzmy drzewa, jaskółki, tygrysy lub żaby, musiały wymyślać sobie jakieś sposoby odpoczynku? Raczej nie! Tylko człowiek tego dokonał, a może raczej na to się skazał!? To niby o czym to świadczy?

Najpierw się napracował, później się napracował, by znaleźć sposób na relaks, a jeszcze później się napracował, by się zrelaksować i odpocząć – oto i człowiek ze swoimi wynalazkami. Tak właśnie jest.

Wszystko, co nie przychodzi nam łatwo, naturalnie jest w pewnym sensie pracą. Z tego wynika, że również (a może nawet przede wszystkim) aby odpocząć, musimy się napracować. Czyż to nie świadczy o upodobaniu do pracoholizmu? Upodobaniu, bo **my to wybieramy.**

Nie jesteśmy żadnymi ofiarami pracoholizmu, choć wygodniej jest myśleć, że jesteśmy. Zawsze wygodniej na kogoś coś zwalić, niż wziąć to na siebie i przejąć odpowiedzialność. A w takich właśnie czynnościach (zwalanie na innych), najbardziej ujawnia się nasz wewnętrzny pracoholizm.

No właśnie, **pracoholizm jest związany z naszym wnętrzem, a nie z naszymi działaniami zewnętrznymi.** Na zewnątrz się jedynie przejawia. Co, brzmi jakoś znajomo? Tak, wszędzie to samo. **Życie odbywa się wewnątrz i jedynie przejawia się na zewnątrz** – tak też jest ze wszystkim w życiu.

Pracoholizm ...

... Jest czwarta rano, a ja siedzę i piszę o pracoholizmie. Dobre. Kiedy myśli nie pozwalają zasnąć, zaczynam się czuć w łóżku jak „na rożnie” – jedno wielkie „obracanie się”. Oczywiście to nie jest wina tych myśli, ale myślącego (tego, który myśli, że myśli). Wiem, że to kwestia treningu i dyscypliny, ale czasem łatwo o tym zapomnieć. Więc wolę wstać i pisać, bo to dla mnie bardzo ciekawe zajęcie, bawię się tym, sam z siebie i do siebie się śmieję. Nie odczuwam wtedy zmęczenia, a czas znika. Przecież to jest czysta forma pracoholizmu Pasjonata. Dodatkowo **Pasjonatom również się to przydarza, że mają swoje problemy, więc „ucieczkowe potęgowanie” aktywności też może nastąpić.** Być może właśnie następuje, ale to inna sprawa i mało ciekawa dla wszystkich, poza mną samym. Więc to przemilczę.

Zdefiniowanie pracoholizmu jest naprawdę trudne. To bardzo subtelna materia. Kryteria mogą być tak różne, że trudno to nawet wyrazić. Najwygodniej byłoby splaszyc sprawę do zewnętrznych działań, ale to byłoby jedynie pogodzeniem się z powszechnie stosowanym unikiem. **Wielu ludzi uważa, że pracoholizm polega na ciągłym robieniu i niemożności skończenia.** To tylko część prawdy. **Można „nic nie robić” i być pracoholikiem tak samo lub nawet bardziej.**

Pracoholizm ma wiele „twarzy”. To oczywiste, każdy człowiek ma przecież swoją i niepowtarzalną twarz, więc i pracoholizm ma wiele twarzy, bardzo wiele. Jeżeli ktoś nie może na moment przestać myśleć, to również jest pracoholikiem – robi coś – myśli. A któż potrafi przestać myśleć? To nie jest proste, choć możliwe (już mówiliśmy, tych jest tylko „garstka”). I nie chodzi nam tu o bezmyślność – wolę dodać to dla wyjaśnienia. Druga strona medalu z myśleniem jest taka, że większość z nas nie potrafi zacząć myśleć. Dlatego musimy się tak napracować. Gdybyśmy potrafili myśleć (tak naprawdę), cały globalny pracoholizm zniknąłby w jednej sekundzie. Więc ci, którzy myślą że myślą, nie potrafią przestać, a ci, którzy myśleć jeszcze nie zaczęli, również nie potrafią przestać się starać.

Pracoholizm nie ma żadnej twarzy – tak też można powiedzieć. W wyniku tego właśnie zjawiska, może ukryć się zawsze, wszędzie i we wszystkim.



Próba definiowania opisowego:

Pracoholizm jest wtedy, gdy zajmujesz się sprawą „B”, a wiesz, że należy się zająć sprawą „A” i robiąc „B”, wciąż myślisz o „A”, i robisz „B”, by zapomnieć o „A”.

Pracoholizm jest poszukiwaniem spokoju, w przysparzaniu sobie wciąż większej ilości aktywności – starych lub nowych, to bez znaczenia. Chodzi o to, by się czymś zająć „zamiast”. I wiesz co, pracoholizm nie jest tu bynajmniej największym problemem.

Pracoholizm jest jedynie zjawiskiem, którym **zastępczo** zajmuje się ludzkość, by nie zająć się tym, czym należy. To dość wygodne, choć głupie – wymyślić sobie „wroga” na zewnątrz i z nim walczyć. Po to również jest nam potrzebny pracoholizm. Jest nam potrzebny, byśmy mieli na co narzekać i czym się zajmować „zamiast”.

Pracoholizm jest bardziej skutkiem niż przyczyną (dla przypomnienia). Zajmowanie się skutkami nie uleczy przyczyn. To pułapka, „wygodna pułapka”. Jeżeli już nie ma na co zwalić, to zawsze jest jeszcze pracoholizm. Jeżeli już nie ma na kogo zwalić, to zawsze jest jeszcze pracoholik. I to nazywamy ucywilizowaniem? – ciekawe.

Pracoholizm jest zapewnianiem sobie „poczucia sukcesu w przegranej”. „Coś, co robię daje wymierne efekty, coś wychodzi mi dobrze.” Wolimy to, niż frustrację braku poradenia sobie z czymś innym. Oto tajemnica popularności tego zjawiska, oto cała magia pracoholizmu. Ludzie potrzebują poczucia jakiegoś sukcesu. Pracoholizm daje taką szansę lub takie poczucie.

(Później, jeszcze poprobujemy więcej.)

Problemem nie jest praca, **problemem jest niemoc** w załatwieniu jakichś ważnych życiowo kwestii. **Problemem jest unikanie odpowiedzialności** za stan obecny i „**alergia**” na działania naprawcze w danej sprawie.

Nie ma znaczenia, jak wiele wymyślimy procedur, programów ochronnych, nagród, straszaków lub czegokolwiek innego, by przeciwdziałać pracoholizmowi. **Dopóki nam się wydaje, że problemem pracoholika jest praca, to działamy nie tam, gdzie należy.**

Naprawdę, nie ma w tym niczego dziwnego. Od dziecka się tego uczyliśmy – każdy z nas. Każdy uczeń wolał iść na ten przedmiot w którym był dobry, a unikał tego, który sprawiał mu trudności. To zupełnie normalne. Wstyd, lęk, napięcie – kto chciałby to przeżywać?

Podobnie i tu. **Wolimy to, co nas „buduje”**. Nie skupiamy się w takim momencie na fakcie, że długofalowo to nie rozwiązuje problemu, a wręcz przeciwnie najczęściej go jeszcze pogłębia. Na planie krótkoterminowym mamy ewidentne zyski, mierzalne korzyści, (złudne nieco) zadowolenie wewnętrzne, satysfakcję, poklask, pieniądze, awans, sławę, władzę lub cokolwiek innego. Jak mamy z tego zrezygnować? – łatwo się mówi. Owszem, jest to pułapka, ale cóż – coś za coś.

Jesteśmy bardzo sprawni w stwarzaniu sobie alternatywnych rzeczywistości. To pozwala nam spojrzeć na swoje życie w inny sposób, przez filtr zwycięstw, i zupełnie nam umyka, że są to jedynie pozorne zwycięstwa.

Jest jeszcze inny kontekst, również bardzo ważny. Jest powiązany z poczuciem bezpieczeństwa. **Wielu ludzi wierzy, że na bezpieczeństwo mogą zapracować.**



Wierzą, że jeśli będą więcej pracować, to ich nikt nie „skasuje” w tej „dżungli”. Czasem tak, a czasem nie. Ostatecznie komu potrzebny przemęczony pracownik? Wszystko ma swoje dwie strony – góra i dół, „orzeł i reszka” (i dodatkowo, zupełnie nieprzewidywalny i zapomniany pomiędzy nimi „boczny grzbiecik”).

Cóż, prawda jest taka, że wynika dla społeczeństwa wiele korzyści z tego zjawiska (mamy na myśli pracoholizm). Niestety, korzyści się kończą, gdy zostanie przekroczony „próg bezpieczeństwa”. Dochodzi do zachwiania równowagi i zaczynają się kłopoty. Ale wtedy wszystko zwała się na pracoholizm i po sprawie. Dopóki komuś służył – było OK., ale gdy przestał – stał się winnym i skazanym (bez rozprawy i świadków). Oczywiście pracoholizmowi nic się nie stało – był, jest i będzie. Ewentualnie następny „człowiek poległ”.

Pracoholizm jest ułudą. Dobrym, ponieważ cichym „winnym”. „Winnym”, którego nawet nie ma. Bardzo wygodne, naprawdę.

Pytanie: „Dla kogo wygodne?”

Na pewno nie dla tych, którzy „polegli”. Następne stracone życie dla iluzji. Kiedy my zmądrzejemy? Za bardzo postawiliśmy na swoją inteligencję. Warto zainwestować troszkę w Mądrość. **Równowaga zawsze jest zdrowa.**

Wiem, wiem, troszkę to pomieszane. W jednym zdaniu piszemy, że pracoholizm jest, w następnym, że go nie ma. To jak to właściwie jest?

Odpowiedź jest oczywista, mimo tego pomieszania.

Pracoholizm w pewnym sensie jest i w pewnym sensie go nie ma. Jeśli ktoś wciąż pracuje – to mamy do czynienia z pracoholizmem. Jednak, gdy porozmawiamy z lekarzem, psychoterapeutą, lekarzem psychiatrą, to nikt nie stwierdzi, że „mamy” pracoholizm. Nie ma takiej jednostki chorobowej, nie ma leków na pracoholizm. Więc, z tego poziomu patrząc, nie ma pracoholizmu. Natomiast bardzo szybko dojdziemy do wniosku, że przeżywamy **syndrom „zaraz i zamiast”**. Więc jest i nie ma jednocześnie. Mówimy po prostu o zupełnie różnych poziomach.

Podsumujmy.

Pracoholizm jest jedynie określeniem zjawiska, a sam w sobie nie jest problemem, a nawet nie istnieje.

(To jest moment, gdy poprobujemy więcej.)

Oto nasza **propozycja definicji** pracoholizmu.

Pracoholizm to syndrom „zamiast i zaraz”.

Używanie słowa „praca” w tym wyrazie jest (przynajmniej) pomyłką, a nawet nietaktem. Praca nie ma z tym właściwie nic wspólnego. Praca jest człowiekowi potrzebna, hartuje go, kształtuje, rozwija. Potrzebujemy pracy, każdy z nas – choć w różnych ilościach. Tu mamy do czynienia z powiedzmy „zamiast-holizmem” lub „zaraz-holizmem”.

I rzecz następna. To niezmiernie ciekawe połączenie słów. Po słowie „praca”, pojawia się słowo „holizm”. Oj, to nie jest przypadek.

Trochę to dziwne i trochę nie.

Z jednej strony zapomnieliśmy o holistycznym podejściu do człowieka w naszych zwariowanych czasach. Więc, ten „holizm” w słowie „pracoholizm”, to może jakaś ironia lub



„budzik”. Z drugiej jednak strony, może chodzi o to, że praca jest jedynym całościowym podejściem do człowieka. Troszkę to pokręcone jest z tymi słowami.

Holistyczne podejście charakteryzuje się tym, że traktuje człowieka jako całość. Uwzględnia wszystkie możliwe poziomy, a nie tylko jeden. A słowo wskazuje, że jesteśmy „uwięzieni” w jednym poziomie – praca. **Słowo „pracoholizm” suponuje, że praca może człowiekowi wszystko zastąpić lub zrekompensować. To nie jest możliwe, zwłaszcza, jeżeli praca staje się ucieczką.** Taka ucieczka nie ma końca. (Znaczy ma, nawet czasem zanadto przyspieszony, ale nie o to nam teraz chodzi.)

Ludzie, którzy w sposób ucieczkowy wybierają aktywności zewnętrzne, wiele tracą. Zamiast pójść na prywatkę – „idą do pracy”, zamiast spotkać się z przyjaciółmi lub rodziną – „idą do pracy”, zamiast pójść do kawiarni, teatru lub kina z najbliższymi – „idą do pracy”. Rezygnują z wczasów, rekreacji, hobby – „idą do pracy” – nowe hobby. Coraz mniej radości, coraz więcej wyobcowania, pretensji, niezadowolenia, napięcia.

„Pracoholicy” nie zdają sobie sprawy, że tracą życie. Tak, życie, ponieważ z tych wszystkich drobnych rzeczy (i wielu innych) składa się życie.

Pracoholizm jest rezygnacją z życia – syndrom „zamiast” (nadmierna aktywność zamiast Życia).

Podobnie jest z alkoholizmem i narkomanią – alkohol (narkotyki) zamiast Życia. W ogóle wszystkie „...izmy” i „...manie” są tym samym – syndromem „zamiast”. Tyle, że czasem co innego jest „zamiast” Życia. Wspólne jest jednak to, że jest „coś” zamiast.

Podsumujmy to wszystko.

Każde „zamiast” i każde „zaraz” wskazuje na pracoholizm.

Nie ma znaczenia, czy uciekasz w pracę, alkohol, narkotyki, czytanie, pisanie, krzyżówki, zabawę, podróże, ryby, grzyby, „pilotowanie” swojego telewizora, sprzątanie, szydełkowanie, dłubanie w drzewie lub w nosie – **w cokolwiek uciekasz, automatycznie stajesz się pracoholikiem.**

To zjawisko, które określamy słowem „pracoholizm” nie ma bowiem związku z pracą jako taką, ma związek z syndromem „zamiast i zaraz”.

Jeśli masz problem z pracoholizmem i masz go dość, możesz to zmienić. To kwestia twojego wyboru i działania. Jeśli chcesz.

Etap I. **Diagnoza:**

Gdzie jest zakotwiczone moje „zamiast”? Czego dotyczy?

Jakie myśli wciąż mi nie dają spokoju?

O czym chcę tak bardzo zapomnieć?

Co powraca do mnie jak „bumerang”?

Etap II. **Wnioski i plan.**

Co mi mówi serce w tej sprawie?

Czego chcę w tej sprawie?

Z jakich moich talentów mogę skorzystać, by to załatwić?



Czy ja chcę to zmienić?

Co zyskam, gdy zmienię?

Co zyskam, gdy nie zmienię?

Które zyski są dla mnie bardziej atrakcyjne?

*Etap III. **Działanie.***

Co chcę z tym zrobić?

Jakie jest moje pierwsze działanie w tej sprawie?

Jak tego dokonam?

Kiedy zacznę?

Działanie.

*Etap IV. **Zauważenie**, że pracoholizm sam się rozplynął, jak poranna mgła.*

Jeśli uporządkowałeś swoje sprawy i nie ma w twoim życiu syndromu „zamiast” – to pozbyłeś się pracoholizmu.

Zapamiętaj to uczucie.

Zapamiętaj jak tego dokonałeś.

Zapamiętaj, że dokonałeś tego sam.

*Przestań słuchać i przejmować się jakimiś teoretycznymi pierdołami głoszonymi przez teoretyków życia. **Życie prawdziwe i jedyne jest w Tobie.** O tym zawsze pamiętaj. Wszystko masz w sobie. Tam są wszystkie odpowiedzi na twoje pytania – w Tobie.*

Oto Życie.

Właśnie go doświadczasz.

KefAnn