

## Работохолизмът – бягство от реалността

Понятието „работохолизм“ само по себе си е съставено от две думи – работа и алкохолизъм (Workaholic). С други думи за работохолик се счита човек, който е пристрастен към своята работа.

Според Оксфордския английски речник, думата за първи път се появява във вестник Торонто Дейли Стар на 5-ти април 1947 г. като заигравка с Анонимните алкохолици: „Ако страдате от неконтролируемо желание да работите, свържете се с Анонимните работохолици и променените ви работни навици ще ви върнат към обичайното щастливо безделие.“

Въпреки че понятието „работохолизм“ има по-скоро негативна конотация, понякога се използва и от хора, които чрез него изразяват силната си страст и стремеж към изграждането на кариера в съвсем позитивен аспект. Живеем във време, в което на много хора им се налага да работят някой и друг час отгоре, за да успяват да издържат семействата си. Много често и на тях се лепва етикетът „работохолик“. Не бива да бъркаме работохолизма с усърдната работа.

Работохолиците страдат от непреодолимата потребност да бъдат заети непрекъснато до такава степен, че дори поемат задачи, които не са тяхна отговорност или на практика са безполезни. Често обаче работата ги изцежда изцяло и не им носи радост и удовлетворение. Работохолизмът в негативен план се свързва с пренебрегване на семейството, социалните контакти и дори собствените си потребности за сметка на времето, прекарано в работа. Хората, които са считани за работохолици, обикновено губят представа за времето – волно или неволно. Например често смятат, че са прекарвали само 30 минути в работа, а всъщност се оказва, че са минали часове. Във физически аспект работохолиците често страдат от хронична умора, различни заболявания, причинени от стреса, нервност, безсъние, депресия, професионално прегаряне.

В най-общ план работохолизмът има психологически корени.

Според Тайби Калер (транзакционен аналитик), работохоликът е тип личност, която е получила в детството си посланието „Бъди съвършен“, като начин за справяне с живота. В следствие, за да изпълни „заръката“ на родителите си, работохоликът се изгражда като логичен, организиран и отговорен. Подчинява се на разума си и не се оставя да бъде ръководен от емоции. Нуждите му са съсредоточени върху това да бъде признат за своята работа, да структурира времето си и да определя конкретни цели. В негативен план, човекът получил послание „Бъди съвършен“ трудно успява да си почива. За него, ако работата не е свършена, почивката не е сладка. От друга страна, често упражнява свръхконтрол и му е трудно да делегира. По тази причина бива отхвърлен от другите и остава изолиран. В такива моменти може да изпадне в депресия, да се почувства обезценен и самотен. За този тип личност, изходът от ситуацията е да развива своето Свободно дете - да бъде спонтанен, емоционален, да се научи да се забавлява и да си почива.

За работохолика работата може да е и спасителната сламка, която го избавя от потъване. По тази причина той се хваща за нея толкова здраво и фанатично. Усърдната работа (в негативен смисъл) измества фокуса от други проблеми, които човек има – семейни, социални или други. Колкото повече се задълбочават проблемите, толкова повече работи работохоликът. Желанието да бъдеш непрестанно зает е свързано с желанието да елиминираш възможността мислите ти да се насочат към корена на нещата. Работохоликът непрекъснато решава сложни казуси на работа, помага на други хора в работните им задачи, спасява ситуации, гони крайни срокове, защото там, в работата, се чувства силен. Там държи нещата под контрол. Колкото по-слаб се чувстваш в това да се справиш със собствения си живот, толкова повече бягаш и се вкопчаваш в това, в което се чувстваш способен и могъщ, а именно работата. Вероятно ще се сетите за поне един човек, който се справя блестящо с работните си задължения, менажира хора, работи изключително динамично, на работни срещи е ненадминат оратор, но в личния си, емоционален живот е

абсолютно безпомощен – трудно контактува с противоположния пол и е неспособен да изгради трайни отношения. Работохолиците, които са семейни, често бягат от това да разрешат проблемите вкъщи като изцяло се скриват в работата си. Това само задълбочава кризата и често води до разпадане на семейството.

Работохолизмът е бягство от реалността, изместване на фокуса. Патерица, която не решава проблема, а дори го задълбочава. Кръгът става порочен. Работохолизмът също води да психични, физически и социални последици, за които човек трудно си дава сметка.

Много статии препоръчват методи за справяне с този проблем, но няма 2,3 или 5 универсални стъпки, които биха могли да послужат на всички засегнати. Симптомите на работохолизма могат да бъдат еднакви при много хора, но корените в основата му са твърде индивидуални. Добро начало е човек да си даде сметка, че деструктивната му отдаденост на работата може да е изместване на фокуса от нещо друго, с което му е трудно да се справи.

Страхът е естествена човешка реакция на ситуации, в които не сме в комфортната си зона. Трябва да го приемем, а не да се срамуваме и да го замитаем под килимчето на безкрайните работни задължения. Ако човек има сериозни проблеми вкъщи или изобщо няма половинка, има нужда да бъде обичан и да обича, чувства се самотен, предаден, гневен на съдбата, определени хора или друго, но за него е болезнено и трудно да приеме и признае чувствата и емоциите си, тогава изпитва непреодолимата потребност да избяга от себе си, да отрече, да забрави. Проблемът обаче остава, а фрустрацията се повишава.

Приемайки факта, че бяга, човек може да направи още една стъпка напред – да си даде отговор на въпроса „От какво?“. Честността със себе си е важна. Може да е трудно и болезнено, но е ценно, защото само когато си дадем сметка от какво наистина имаме нужда, можем адекватно да отговорим на потребността си. Тази задача понякога може да е трудна и човек да не успява да се справи сам. Тогава би могъл да потърси помощ. Усещането за слабост, за неспособност да се справиш с дадена ситуация също се приема трудно. В такива моменти човек предпочита да забрави проблема, да го игнорира изцяло, защото се срамува от безсилието си. Съвършенството обаче е непостижимо и трябва да приемем този факт. Например, ако имаме проблеми в семейството си и имаме трудности да ги разрешим, няма нищо срамно в това да потърсим помощ от специалист.

Празниците приближават, а това означава множество почивни дни. За работохолиците това вероятно е сериозен източник на стрес, защото през почивните дни имаш достатъчно време да се сблъскаш със себе си. Поемете този риск. Проведете отбягвания дълго вътрешен диалог. Изправете се срещу страховете си. Признайте нуждите си. Назовете емоциите си. Бъдете искрени със себе си. Доверете се на някого. Поискайте помощ. И живеете истински.

**Марина Попова**, психолог. Бакалавър по психология (ВТУ „Св.св Кирил и Методий“), магистър по Трудова и организационна психология (СУ „Св.Климент Охридски“). От юни 2013 г. работи като консултант на Националната информационна линия за наркотиците и алкохола (<http://www.drugsinfo-bg.org/bg/>) към Асоциация за рехабилитация на зависими „Солидарност“ (<http://www.solidarnost-bg.org/>).

[http://www.puls.bg/health/relationships/news\\_22177.html](http://www.puls.bg/health/relationships/news_22177.html)