

## **NOI MUNCIM, NU GÂNDIM** **„Workaholism-ul” - Sacrificând viața pe altarul muncii**

de *Daniel Lucescu*

„Gândul de a fi în vacanță și de a nu avea de lucru pentru cineva cu adicție față de muncă, este la fel ca și cum nu ai avea sticla cu băutură atunci când esti alcoolice. În situația în care cineva cu adicție față de muncă nu mai este posibil să muncească, poate avea aceleași simptome ca și un alcoolice lipsit de băutură: depresie și dureri de cap.”

Deși nu este recunoscută de biblia Asociației Americane de Psihiatrie – Manualul de Diagnostic și Statistică ca și adicție, „workaholismul” este considerat ca un simptom privind o varietate de probleme emoționale incluzând anxietatea și depresia.

Adicția față de muncă este greu de a fi recunoscută ca și problemă personală pentru că simptomele workaholismului sunt confundate cu comportamentul cuiva care este harnic, care este dedicat muncii sale. Tuck T. Saul, doctor în psihologie, arată care sunt câteva din diferențele dintre cei care au adicție față de munca și cei care muncesc cu dedicare.

Cel harnic vede munca ca și o necesitate și o obligație pe care trebuie să o îndeplinească; cel care are adicție, munca este ca un refugiu față de problemele vieții, un loc în care se simte în siguranță, departe de sentimente neplăcute sau alte îndatoriri.

Cel harnic știe să-și limiteze angajamentul față de muncă pentru a fi cu totul disponibil și prezent pentru activitățile în familie, prieteni, distracție; cel cu adicție lasă ca munca să domine toate celelalte domenii ale vieții, promisiunile și obligațiile față de familie sunt încălcate adesea pentru a împlini cerințele față de muncă.

Cel harnic poate să-și controleze apetitul față de muncă, cel cu adicție față de muncă, nu poate să nu lucreze, vorbește tot timpul despre lucru, se gândește la lucru și când este în vacanță sau acasă. Dacă nu poate să lucreze cade în panică sau depresie. Un „workaholic” nu este în stare să se bucure de realizările muncii sale. El are nevoie mereu de obiective pe care să le îndeplinească și când este aproape de final are nevoie de alt obiectiv care să-i țină adrenalina în mișcare.

Acum 40 de ani economiștii preconizau că vor fi vremuri când oamenii din țările industrializate vor avea așa de mult timp liber că va fi o criza, nemaștiind ce să facă cu el. Totuși ultimile cercetări arată creșterea numărului așa numiților „extreme worker” și asta datorită tehnologiilor de ultimă oră, globalizare, presiunea concurenței, nevoia creșterii productivității, nesiguranța locului de muncă. În aceste condiții există posibilitatea să lucrezi în timp ce faci dușul, mânănci, conduci automobilul, ești la o petrecere, călătorești cu avionul. Acești „extreme workers” sunt prezenți în toate domeniile din industrie, lucrătorii din media, avocați, consultanță etc. „Extreme worker” este o persoană care lucrează 60 de ore pe săptămână și mai mult chiar, cantitatea de muncă este foarte variabilă și fără a fi predictibilă. Ritmul intens de muncă sub presiunea termenului limita de finalizare, responsabilitatea pentru profitul și pierderile companiei, un număr mare de subordonați, și mult timp petrecut în călătorie de afaceri îl face să aibă senzația că nu există scăpare.

Există o presiune de a muncii tot mai multe ore la cei care sunt angajați cu un salariu anual fix și care nu se schimbă indiferent de numărul de ore lucrate. Pentru a atinge rezultate optime această categorie de angajați trebuie să lucreze uneori mai mult de 70 de ore pe săptămână în afară de ceea ce iau acasă să lucreze pentru companie, în timp ce acei care dețin o poziție mai înaltă în sistemul ierarhic sunt plătiți mai bine, decât cei din poziții mai joase.

O angajată dintr-o corporație de media marturisea despre acest paradox. „Anul trecut a fost un an intens. Am plecat de acasă la ora 6:30am și am foarte rar înainte de 8:00 pm. Mergeam în fiecare sâmbătă pentru o jumătate de zi și în final se făceau 8 ore. Noi am realizat vânzări peste 40% față de cele planificate. Fiecare a luat câte un substanțial bonus la masa de sărbători. Dar când șeful a ținut discursul sau am simțit că mor. El a spus ca aceasta dovedește că în anul următor vom putea produce de două ori mai mult. Am simțit că mi-am săpat groapa singură.” În aceste condiții șansele ca tot mai mulți să devină cu adicție față de muncă sunt tot mai mari.

În Japonia este un nou cuvânt care definește workaholismul „koroshi”. Se estimează că în această țară mor anual

1000 de oameni și aproape 5% dintre lucrători au atac de cord datorită „workaholismului”. Pe lângă aceste date cuprinse în statistică există și alte consecințe asupra sănătății unuia cu adicție față de muncă: insomniile, ulcer, stări de anxietate, depresie care poate conduce la sinucidere și alte deviații de comportament legate de stres. Un studiu al unui institut din Anglia arată ca unul din trei oameni care lucrează, au mai mult de 48 de ore de lucru pe săptămână și se declară a fi cu adicție față de muncă. Barbații din Anglia au în medie cele mai multe ore de muncă din Uniunea Europeană.

Conform Organizației Internaționale a Muncii, americanii au cele mai multe ore de muncă în comparație cu alte popoare din lume. Un studiu recent al Fundației Naționale pentru Somn arată ca 38% din lucrătorii din America au 50 sau mai multe ore de muncă pe săptămână. Un italian venit în America declara ca ei nu se așteaptă să cumpere nimic duminică, fiecare își ia liber, iar în luna august toți sunt în concediu. Un economist de la Harvard scria ca „Un angajat este în medie la lucru în plus cu 163 ore echivalentul al unei luni din an, față de anul 1969. El estima că lucrătorii din industrie lucrează cu 320 ore mai mult decât cei din Franța sau Germania.

Deși avem aici cel mai înalt standard de viață de pe planetă, case mai mari, tot felul de aparate și mașini care să ne economisească timpul, munca și cheltuirea banilor, au devenit un obstacol să beneficiem de timp liber, de odihnă, și să ne bucurăm de acele „jucării” pe care ni le-am cumpărat.

Adicția față de muncă ne ține departe de familie, ne distruge relațiile din familie, în aceeași măsură ca și alte adicții. Familiile se simt neglijate de acești dedicați muncii, aceasta fiind adevărat și cu privire la cei ce sunt angajați în „lucrarea Domnului”. O soție se întreba, ce să facă, pentru ca soțul ei este „workaholic” pentru Domnul.” Acum copiii noștri sunt în creștere, iar el călătorește cel puțin o jumătate de an. Și chiar atunci când este acasă el este ocupat „nonstop” cu „lucrarea Domnului”. El arată a fi mulțumit cu felul în care merg lucrurile. Dar mie îmi lipsește acea relație pe care ar trebui să o avem. Cum să fac față acestei singurătăți?” Cea mai importantă „biserica” pentru un creștin este familia. „Dacă nu poartă cineva grija de ai lui și mai ales de cei din casa lui, s-a lepatat de credința și este mai rău decât un necredincios” este numai unul din multele pasaje Biblice care face referire directă la acest subiect.

Într-un articol despre „workaholism”, Marlene Maheu, doctor în psihologie, spune „Workaholismul” devine o relație cu munca care este în competiție cu alte relații importante”.

Ea enumerează o serie de aspecte care ar putea să ne indice ca noi avem probleme cu adicția față de muncă: -casa devine un alt birou; esti peste măsură de mult dedicat muncii tale; îți iei echipament de la birou oriunde mergi chiar și în vacanță; munca te face mai fericit decât orice altceva în viață; somnul și timpul de recreere îți par ca o pierdere de timp; tu crezi că dacă ai avea șansa să faci un lucru încă odată îl vei face corect; adesea în timpul tău liber mintea este ocupată cu rezolvarea problemelor de muncă; prietenii nu te mai sună ori nu-ți faci timp să răspunzi la telefoanele lor; familia și prietenii îți spun că „ai multă energie” sau ca esti „maniac”; esti mai tot timpul obosit, iritat, izolat social, ai simptome fizice legate de stres cum ar fi: dureri de cap, insomnii, dureri musculare, ulcer etc.

Cele mai multe studii i-au evidențiat pe columbieni ca fiind cel mai fericit popor din lume. S-ar părea că această situație este legată de faptul că au cele mai multe sărbători publice, 18 pe an. Columbia este urmată de Slovenia cu 16 zile pe an și Slovacia, Cipru și Chile cu 15 zile pe an. Avem nevoie de zile libere dar ar trebui măcar duminica să o respectăm ca zi de odihnă. Rabinul Samuel M. Stahl într-o predică despre „workaholism” spunea: „Deși mulți evrei sunt „workaholici”, adicția față de muncă nu este premiată în Iudaism. Noi putem vedea clar acest adevăr în modul în care evreii își dau scrisorile și documentele sacre. De exemplu: Luni este scris „Sheni b’Shabbat”, a doua zi care ne conduce către Sabat, Marti este cunoscută ca și „Shlishi b’Shabbat”, a treia zi care ne conduce către Sabat. În ebraică zilele săptămânii nu au nume....numai ziua de Shabbat are nume.” Arătând care sunt efectele negative ale adicției față de muncă, el continuă spunând „Iată de ce noi promovăm Sabatul, ziua de odihnă. În Sabat noi suntem chemați a fi și nu a face; să avem timp de reflecție și nu să producem. În această zi mai mult decât în celelalte zile ale săptămânii putem înțelege mai bine că noi suntem creați după imaginea lui Dumnezeu și realiza care este valoarea noastră ca și ființe umane. Valoarea noastră nu este dependentă de mărimea venitului nostru, de magnitudinea caselor noastre, de numărul publicațiilor sau a volumelor premiate. Fiecare din noi suntem copiii lui Dumnezeu și fără aceste roade ale muncii noastre.