

A probléma

A munkaholizmusnak számtalan formája van. Többek közt: önazonosságunkat és önbecsülésünket abból eredeztetjük, amit csinálunk; túlságosan elfoglaltak vagyunk; elhanyagoljuk az egészségünket, kapcsolatainkat és spiritualitásunkat; mindent a munka szemszögéből szemlélünk; nem vágyunk semmit se csinálni (munkakerülés vagy kiégés); halogatunk; eltoljuk a szabadságokat és a pihenőidőket; felesleges munkát végzünk; aggodalmaskodunk; tökéletességi kényszerünk van; kerüljük a másokkal való intimitást; irányítani akarjuk a dolgokat.

Ezek a megküzdési módjaink arra a fájdalomérzésre, hogy elveszítjük önmagunkat, és hogy nem vagyunk elég jók. Azzal, hogy csinálni valókkal túlszervezzük életünket, elszaladunk saját magunk elől. Elfoglaljuk magunkat, hogy ezzel letakarjuk érzéseinket. Élvezzük az adrenalinlöketeket, melyek a szoros határidőnek való megfelelés intenzitásából erednek. Talán dicsérnek minket, és előléptetnek a munkában, mert felelősségteljesek és keményen dolgozók vagyunk. Sőt az is lehet, hogy egy munkaholista cégnél alkalmaznak, ahol dicsérettel és előreléptetéssel ösztönzik függésünket. Mégis nagyon nagy árat fizettünk ezekért a „jutalmakért”. Az önismeretünket adtuk el aggodalmaink és fájdalomaink munkába temetéséért. Veszélybe sodortuk egészségünket és tönkretettük kapcsolatainkat. Talán gyakran úgy éreztük: „Hát ennyi az egész?”

Mivel sok félreértés övezi a munkaholizmust, felismerése hosszú időt vehet igénybe. Egyszerre szer-(adrenalin) és viselkedési (túltevékenykedés) függőség, és nem korlátozódik fizetett munkánk végzésének idejére. Munkaholisták lehetünk hobbiinkban, fitneszben, házimunkában, önkéntes munkában, vagy abban, hogy megpróbáljuk megmenteni a világot. Mindez csodálatraméltónak tűnhet, de ha a szüntelen foglalatosság miatt önanyagoláshoz vezet, akkor már munkafüggésnek számít.

Mivel progresszív (egyre súlyosbodó)

betegségről van szó, végül egyre űzöttebbek leszünk, egészen addig, amíg el nem érjük a mélypontunkat. Ez a mélypont lehet egy súlyos egészségügyi probléma vagy egy ultimátum a partnerünktől, munkaadónktól, vagy egy barátunktól. Elérkezik egy pont, ahol már nem csak egyszerűen munkaholisták vagyunk. Ráébredünk, hogy változnunk kell.

Felépülésünkben útmutató segítséget nyújt a Névtelen Munkaholisták Tizenkét javasolt Lépése. A munkafüggés olyannyira leválasztott minket az életről, hogy a felépülési folyamat követhetetlennek tűnik. Mennyi ideig fog tartani? Már így is túl elfoglaltak vagyunk! Mi lesz a feladatainkkal és kötelezettségeinkkel?

A megoldás

Ahogy fájdalomunk mélyül, növekszik hajlandóságunk is – hajlandóságunk annak beismerésére, hogy függünk a munkától, és hogy életünk irányíthatatlanná vált, és hogy módszerünk nem vált be, hajlandóságunk arra, hogy ne akarjunk minden kérdésünkre azonnali választ kapni, és hogy ne várjuk a problémák azonnali megoldását; hajlandóságot annak kimondására, hogy „beteg vagyok, fel akarok épülni, és segítségre van szükségem”. A Névtelen Munkaholistáknál e tehetetlenség beismerése az Első Lépés. Többen hasznosnak találtuk, hogy e Lépést, és az ezt követőket másokkal együtt tegyük meg a W.A.-ban.

A kezdeti hajlandóságot további hajlandóság követi. A Második Lépés kijelenti, hogy egy nálunknál hatalmasabb Erő képes visszaállítani józan gondolkodásunkat. Ez az erő lehet Isten, Felsőbb Erő, az Univerzum, a W.A. Csoport, - bármi is legyen erők forrása.

A Harmadik Lépésben elköteleződünk, hogy akaratumat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízjuk. Azzal, hogy engedjük, hogy a Felsőbb Erőnk mutasson nekünk utat, megköveteli, hogy feladjuk a kontrollt, de nem kell,

hogy felelőtlené váljunk. Akaratunk inentől annak eszközévé válik, hogy a saját akarattól a hajlandóság felé forduljunk. Azok számára, akik idáig büszkék voltak önállóságukra és erős akaratukra, e Lépés megtételével új gondolkodásmóddal találkozunk.

A Negyedik Lépésben írásos leltárt készítünk magunkról a munkaholizmus vonatkozásában. Erényeinket ugyanúgy összegyűjtjük, mint hibáinkat. Megkérünk egy W.A. tagot, hogy segítsen, hogyan kell elkészítenünk e listát. Azzal, hogy közlőnk megvizsgáljuk magunkat, előkerül az a szerethető ember, aki idáig el volt veszve az elfoglaltságok között.

Mivel sokan közülünk szégyellik magukat, hogy munkaholizmusuk milyen károkat okozott környezetüknek és saját maguknak, gyógyító hatással bír, ha Negyedik Lépéses munkánk eredményét megosztjuk egy megértő személlyel. Ez akárki lehet, mi választjuk ki. Amikor titkainkat elmondjuk, gyakran úgy találjuk, hogy másoknak is hasonló tapasztalataik vannak.

A Hatodik és Hetedik Lépés arra kér minket, hogy készüljünk fel lelkiileg az általunk megkárosítottak jóvátételére. A Nyolcadik Lépésben listát készítünk ezekről a személyekről, a Kilencedikben pedig tapintatosan jóvá tesszük hibáinkat. Ha ezen Lépésekkel elkészültünk, sokan felfedezzük, hogy óriási teher emelkedik fel rólunk, bizonyos fajta szabadság- és békeérzés uralkodik el rajtunk.

A munkaholizmusból való gyógyulás nem egy egyszeri kúra, hanem egy életre szóló folyamat. Csak egy napi haladék lehetőségét kapjuk, hogy fenntartsuk absztinenciánkat, és spirituálisan fejlődjünk. A Tizedik Lépésben folytatjuk a Negyedik Lépésben elkezdett folyamatot – érzéseink tudatosítását, valamint szavaink és tetteink felelőségének felvállalását. A Tizenegyedik Lépés erősíti Felsőbb Erőnkkel való tudatos kapcsolatunkat, melyet a Második Lépésben kezdtünk el: ti. hogy ima és meditáció révén kommunikálunk Vele.

A Tizenkettedik Lépés arról szól, hogy továbbfejlesztjük spirituális ébredésünket, melyek az

előző Lépések eredményeiként könyvelhetőek el. Azt úgy tehetjük meg, hogy továbbadjuk a munkaholistáknak a W.A. üzenetét, úgy, hogy alapelveit munkánkban, otthon, és szabadságon is – azaz mindenütt – gyakoroljuk.

A leginkább az akadályoz meg bennünket régi szokásainkba való visszacsúszásban, ha W.A.-s felépülésünket megosztjuk másokkal. „Nem tarthatjuk meg, csak úgy, ha továbbadjuk.” Azáltal visszük az üzenetet, hogy napi tevékenységeinkben felépülő munkaholista mintáját nyújtjuk, ugyanúgy, ahogy a W.A.-ban szolgálatot végzünk.

A Lépések követésével kapcsolatba kerülünk belső bölcsességünkkel és spiritualitásunkkal. Ahogy megtanuljuk magunkat olyannak elfogadni, amilyenek vagyunk, a munka és más tevékenységek felé mutató új hozzáállást sajátítunk el. Jobban élvezzük a munkát, és megtanuljuk a módját, hogyan dolgozzunk hatékonyabban. Ha a munkát elhelyezzük annak megfelelő helyére, lesz időnk a szórakozásra, egészségünk ápolására, kapcsolatainkra, és kreativitásunk megélésére.

Üdvözlünk programunkban, és kívánjuk, találj meg a felépülést, a lelki békét, az öröm képességét, melyet mi már megtaláltunk.

Workaholics Anonymous
World Services Organization
PO Box 289
Menlo Park, California 94026-0289
phone: 510-273-9253
email: wso@workaholics-anonymous.org
www.workaholics-anonymous.org

© 1995-1998 Workaholics Anonymous
Conference Approved Literature 1995

A W.A. Tizenkét Lépése

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk a munkával szemben, hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja józan gondolkodásunkat.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondjaira bízunk.
4. Félelmeinket hátrahagyva, mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy másik embertársunknak hibáink igaz természetét.
6. Teljesen felkészültünk rá, hogy Isten megszabadítson minket ezektől a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük Őt, hogy segítsen felszámolni jellembeli hiányosságainkat.
8. Számba vettük mindazokat, akiknek valaha ártottunk, és hajlandók lettünk jóvátételt nyújtani mindnyájuknak.
9. Amikor lehetőségünk nyílt rá, közvetlenül nyújtottunk jóvátételt nekik, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és amikor hibát követtünk el, haladéktalanul beismertük.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, és csak azt kértük tőle, engedje felismernünk ránk vonatkozó akaratát, és adjon erőt annak megvalósításához.
12. E Lépések eredményeként tapasztalt spirituális ébredésünk után igyekeztünk továbbadni az üzenetet másoknak, és alkalmazni ezeket az alapelveket életünk minden megnyilvánulásában.

Névtelen Munkaholisták



Felépülés a munkaholizmusból

A Névtelen Munkaholisták Tizenkét Lépése