

Névtelen Munkaholisták



Absztinencia a Névtelen Munkafüggőknél

Alsó és felső határvonalak

ABSZTINENCIA

A W.A. Alapelvei az absztinenciát a következő módon határozzák meg:

„Távol tartjuk magunkat a kényszeres munkától, a kényszeres tevékenységektől, a kényszeres aggodástól és a kényszeres munkakerüléstől. A legtöbb munkafüggő számára az absztinencia sokkal többet jelent a kényszeres munkától való fizikai szintű megkönnyebbülésnél. Sokkal inkább egy fajta hozzáállásról van szó: megadjuk magunkat valaminek, ami nálunknál hatalmasabb. Az absztinencia nem csak a kényszeres munkától, de a kényszeres gondolkodástól és aggodástól való szabadságot is jelenti. Mindegyikőnk szabadon eldöntheti, mi módon éri el a személyes igényeinek és preferenciáinak megfelelő absztinenciát.”

A szerfüggésektől eltérő módon, ahol az absztinencia a szerhasználat megállításával világosan meghatározható, a munkafüggésnek több különböző formája van. A munkaholizmus messziről ordító, és kifinomultan megbúvó formákban is megjelenhet.

Honnan állapíthatjuk meg, hogy absztinensek vagyunk, vagy visszacsúszunk az aktív függésbe?

Minden munkaholistának saját magának kell megállapítania, számára mi jelent absztinenciát. Az alsó határvonalak hasznos eszközöknek bizonyulnak az egyéni absztinencia megállapításában.

ALSÓ HATÁRVONALAK - VÉDELEM

Az alsó határvonalak meghatározzák azt a pontot, ahonnan átsúszunk az absztinenciából az aktív függésbe.

A munkaholizmust kiváltó és jelző viselkedésmódok személyenként különbözőek lehetnek. A saját alsó határvonalaink kitapasztalásának első lépése visszakanyarodik

a felépülési program Első Lépéséhez: „Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk a munka és más tevékenységekkel szemben.”

Üljünk le egy csendes sarokba, és állítsunk össze írásban egy listát azokról a nehezen kezelhető viselkedéseinkről és tevékenységeinkről, melyek a munkaholizmusunk időszakát jellemezték. Hasznos lehet ezzel a listával felkeresni szponzorunkat vagy egy másik W.A. Tagot. A következő lépésben válasszunk ki egy vagy két elemet a listánkról, és alkossuk meg határainkat, melyek útmutatóul szolgálnak absztinenciánkhoz.

Álljon itt néhány példa az absztinencia határaihoz, melyeknek munkafüggők alávetették magukat:

- nem dolgozom hat napnál többet egy héten (beleértve a házimunkát és az önkéntes munkát is)
- nem dolgozom egy héten 40 óránál többet
- nem fogok munkához, és befejezem a munkát, ha éhes, dühös, magányos és fáradt vagyok
- nem vállalom újabb feladatot, amíg meg nem beszélem egy másik W.A. taggal
- nem hozom magammal a munkát az étkezőasztalhoz
- nem hagyom, hogy a munka bekússzon azokba az időtartamokba, amit a családdal való együttlétekre terveztem be
- nem vádolok másokat a saját stresszességem miatt
- nem rohanok vagy vezetek veszélyesen, akkor sem, ha késésben vagyok
- addig nem kezdek új feladatba, amíg az előzőt le nem zártam.

Erre az esetre létezik egy különleges határhúzási lehetőség: „72 órán belül nem vállalom el olyan új feladatot, ami több időt vesz igénybe, mint egy egyszeri alkalommal két óra, ezalatt pedig imádkozom, beszélek a szponzorommal, és tervet készítek, hogy mi legyen az az időben és energiában egyenértékű program, mellyel kicserélem.

A határvonalak lehetnek megerősítő jellegűek: meghatározzák azokat az alapvető viselkedési formákat, melyek elsajátítása absztinenciánk kritikus pontja:

- éjszakánként legalább 7 órát alszom
- minden nap meditálok és imádkozom
- hetente legalább egy gyűlésre elmegyek
- minden nap legalább 10 percig irodalmat olvasok
- minden hónapban találkozom a szponzorommal, hogy dolgozzunk a Lépéseken
- hetente legalább ötször felhívom W.A.-s társaimat a programhoz fűződő megbeszélés céljából

A gyakorlás alapelve a gyöngédség: emlékeztetnünk kell magunkat, hogy legyünk magunkkal gyöngédek, türelmesek az erőfeszítések alatt, tudván, hogy új életstílusunk sok gyakorlást kíván. Az alsó határvonalak feladata, hogy figyelmeztessenek minket, ha viselkedésünk átlépi az egészségesség határát a kevésbé egészségesbe. Visszacúsásainkat ne önmagunk büntetésére használjuk; inkább tekintsük őket emlékeztetőknél, hogy nem vagyunk tökéletesek, és hogy szükségünk van a programon való munkára nap mint nap.

Munkaholistaként fontos, hogy felépülési programunkat ne ugyanazzal a vak lelkesedéssel kövessük, mely már előzőleg is térdre kényszerített bennünket, és behozott a

W.A-ba. Egyszerűen kezdjük el; ahogy egyre tudatosabbá válunk, egyre több alsó határvonalat húzhatunk.

Amikor Felsőbb Erőnk és programbeli barátaink segítségével elkészítjük első viselkedési határvonal listánkat, olyan tevékenységeket válasszunk ki, melyek elérhetőek számunkra az adott időszakban. Ha úgy találjuk, hogy sosem sikerül egy bizonyos viselkedést elérnünk, akkor az „itt és most”-ban való életvezetést mérlegelve Felsőbb Erőnk segítségével megváltoztathatjuk a listát. Az alsó határvonalak sikereink fémjelzői és nem kudaraink alapjai kell legyenek. Alsó határvonalaink idővel, felépülésünk előrehaladtával változnak, egyre többre leszünk képesek. Úgy találtuk, hogy a felépülés ragályos; minél többünk van, annál többet akarunk.

FELSŐ HATÁRVONALAK - CÉLKITŰZÉS

A felső határainkat kereső viselkedésformák céljainkat és elképzeléseinket tükrözik. Például egy olyan valaki, akinek az alsó határvonala így néz ki: „nem dolgozom hat napnál többet egy héten” kitzúhat egy ilyen felső határvonalat: „hetente lesz két szabadnapom.”

Felső határvonalaink vágyainkat fejezik ki. Célokot adnak, mely felé törekednünk lehet. Alsó határaink elérése reményt nyújtanak, hogy idővel a felsőket is elérhetjük egyszer.

Az idő múlásával felső határaink válnak alsó határainkká. A W.A-ban az előző példa: „nem dolgozom öt napnál többet egy héten” felső határból felcsúszik egy könnyen elérhető alsó határrá. A következő felső határ lehet: „nem dolgozom több, mint négy napot egy héten.”

Néhány példa felső határra:

- szabadságra megyek, ahol semmi munkával kapcsolatosat nem kell csinálni.
- minden héten egy napot arra szánok, hogy kikapcsolódjak a gyerekeimmel
- az egészségemet a munkám elé helyezem
- minden éjjel legalább 8 órát alszom
- étkezésnél leülök, és nyugodtan megeszem az ételtem
- minden héten tartok egy olyan napot, amikor használom a „mit ne csináljak” listámat
- két egymást követő szabadnapom lesz egy héten
- nem dolgozom napi 9 óránál és heti 40 óránál többet

ÖSSZEFOGLALÁS

Míg mi, munkaholisták, úgy találtuk, hogy betegségünkön keresztül sok közös vonásunk van, tetteink és viselkedésünk, melyek függőségünkhöz vezettek, mégis különbözőek. Alsó határvonalaink azok az útjelzők, melyek az absztinencia felé vezetnek. Felső határaink azok az útjelzők, melyek a felépülés és az aggodalmaskodástól való szabadulás ösvényét jelölik ki. A felső határok is fontosak, mert felépülésünk irányát mutatják. Míg alsó határaink a fájdalom megszüntetéséért felelősek, felső határaink örömet és elégedettséget ígérnek. Az alsó és felső határok lehetővé teszik, hogy egyéni mintázatainkhoz szabott felépülési programunk szerkezetét átlássuk. Követjük azt az irányt, melyet az általunk kifejejtett alsó és felső határok mutatnak, ehhez igénybe vesszük Felsőbb Erőnket, támogató W.A. közösségünket, szponzorunkat vagy koszponzorunkat, valamint a józanságra és lelki békére irányuló vágyunkat.

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 akaratainkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondjaira bizzuk.
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. Szamba 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.

A NÉVTELEN MUNKAHOLISTÁK MEGHATÁROZÁSA

A Névtelen Munkaholisták azon személyek közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket, hogy megoldják közös problémáikat, és segítsenek egymásnak felépülni a munkaholizmusból.

A közösséghez való tartozás egyetlen feltétele a kényszeres munkával való felhagyás vágya. Nincs tagsági díj. A W.A. önellátó a saját, önkéntesen felajánlott hozzájárulásából. A W.A. nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, politikai szervezettel, nem bocsátkozik vitába, nem ellenez és nem hagy jóvá semmilyen külső állásfoglalást.

Egyetlen célunk, hogy felhagyjunk a kényszeres munkával és hogy elvigyük az üzenetet a még szenvedő munkaholistákhoz.

*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*

*© 2006 Workaholics Anonymous
Approved by World Service Conference
July 2004*