



„Erényt faragtam a munkamániámból”

Önpusztító munkafüggőség

A legszalonképesebb függőség a munkaholizmus, hiszen megszállottjai a társadalom megbecsült tagjai. A kényszeres elfoglaltság azonban rombolja a testi-lelki egészséget és a családi, baráti kapcsolatokat is. Az újonnan megalakult magyarországi önszorgató csoport, az Anonim Munkaholisták tagjai, közöttük Brigitta is, felismerték ennek veszélyeit.

BESZTERCZEY JUDIT írása

FOTÓ: NÉMETH GABRIELLA

Hatan ülnek egy budapesti klubhelyiség közepén álló asztal körül, s csupán egyetlen férfi van közöttük. Saját bevallásuk szerint mindannyian arra használják a munkát, hogy elmeneküljenek az érzéseik elől, és leplezzék életük bizonytalanságait. A munkaholisták önszorgató csoportjának tagjai halmozzák a tevékenységeket, legyen szó munkahelyi elfoglaltságról, hobbiról, háztartási teendőkről, más embereken való kényszeres segítsérről vagy sportolásról. Félnék a szabadidőtől, az üresjáratoktól, otthonukat pedig menedék helyett munkahelyük meghosszabbításának tekintik. A csoporthoz tartozók elvesztették a mértéket, és padlóra küldték magukat megszállottságuk miatt.

Sokat segített a kritika

Az egyik székben Brigitta foglal helyet, aki magára vállalta, hogy megszervezi a munkafüggők gyűléseit, ráadásul az amerikai önszorgató szakirodalom legfontosabb kiadványait le is fordította magyarra. A rendkívül intelligens fiatal nőnek nem esett nehezére átrágni magát a szakszövegeken, sőt, hetente több száz kilométert utazik egy vidéki városból az Anonim Munkaholisták gyűléseinek kedvéért.

Brigitta a közelmúltban döbent rá, hogy kényszeres munkafüggő. Felismeréséhez másfél éve élettársa megjegyzése segítette hozzá. „Egyik éjjel éppen a saját kottáimat körmölgettem – meséli a zeneművészettel foglalkozó nő. – Időnként olyan kottákat kaptam a munkahelyemtől, melyek rosszul olvashatóak. Ezért éjjelente kézzel akkurátusan odaírtam

a magam által vásárolt új példányba, a hangjegyek mellé, a magyar szöveget is. Sokszor hetekig eltartott ez az extra munka. Emlékszem, éjjel ket-tőkor felriadt az akkori társam. Látva, hogy még mindig dolgozom, munkamániásnak nevezett.” Brigitta érezte, illik rá a kifejezés és a mögöttes tartalom. Betegsége feltárásához azonban innen még hosszú lelki út vezetett.

Kényszeres szeretetvágy

„Néhány felvonnással később mélységében is rádőbentem: születt munkaholista vagyok, aki gyerekkora óta kényszeresen bizonyít. Mindig attól szorongtam, hogy nem fogad el a családom és a környezetem. Ezért kötelességemnek éreztem, hogy százötven százalékot nyújtsak. Önzőn és agresszíven követeltem a figyelmet, a szeretetet és az elismerést. Képtelen voltam elhinni, hogy emberfeletti teljesítmény nélkül, csupán önmagam miatt szerethető vagyok.”

Brigitta mégsem okolja különös gyermekkorát vagy szülei magatartását, hiszen szerinte ők a legjavukat nyújtották: abból adtak, amit kaptak. Másrészt a múlt kárhóztatása helyett kizárólag tettei és helyes hozzáállása segíthet viselkedésfüggéseinek leküzdésében. A zene jelentette számára a lelki feloldozást: már hároméves korában a zongora billentyűit bővílte. „Ki akartam szakadni az otthoni környezetből, ezért 14 éves koromban középiskolába egy messzi városba mentem, egyetemistaként pedig magam

„Képtelen voltam elhinni, hogy emberfeletti teljesítmény nélkül, csak magam miatt szerethető vagyok.”

kerestem meg a létfenntartáshoz szükséges összeget.” A kitűnő érettségi után végrehajtotta azt a bravúrt is, ami csupán keveseknek sikerült. „Felvételt nyertem a Zeneakadémiára, méghozzá arra a szakra, amelyre évtizedek óta nem került be női hallgató.”

Függőségek örvényében

Brigitta nem titkolja, a munkamániája mellett többször élt már át enyhe anorexiás életszakaszokat, ráadásul társfüggőnek is vallja magát. Csak most jött rá, hogy a korábban egyik legnagyobb problémájának tartott pánikbetegség a munkamánia tüneteiként jelentkezett, hiszen mindig szorongott az elfoglaltság nélküli időszakoktól.



Az Anonim Munkaholisták néhány alapelve

- Minél könnyedebben veszek mindent az életemben, annál több eredményt érek el.
- Életem teljes és szelíven beosztott.
- Minél inkább szelektálok, annál hatékonyabb vagyok.
- Van szabadidőm és van időm másokra. Az idő a barátom. Ha nem kapkodok, időt nyerek.
- A legfontosabb a saját életem. Mielőtt belefogok valami újba, szünetet tartok. Kiürítem a fejem, hogy át tudjam gondolni, mikor, mennyit és hogyan csináljak.
- Azért dolgozom, hogy éljek, és nem azért élek, hogy dolgozzak.

„A munkaholizmus nem csupán a munkahelyen nyilvánulhat meg. Én otthon végeztem kényszeres cselekvéseket.”

„A nyaraktól rettegtem, hiszen ilyenkor nincs különösebb elfoglaltságom. Először 21 éves koromban fordultam pszichiáterhez, akitől nyugtatót kaptam. Így azonban csak vegetálni tudtam.” Még évek teltek el, mire Brigitta talált egy olyan terapeutát, akinek szeretetteljes segítségével sokat enyhültek szorongásos tünetei. De ezzel még nem zárult le a történet, hisz az alapproblémát nem oldotta meg. Mivel már a húszas éveinek elején főmunkahelye mellett mellékállást is vállalt, előfordult, hogy huzamosabb ideig napi 12-14 órát dolgozott,

szünnap nélkül. Pénzhiány helyett immár lelki kényszert érzett a folyamatos ténykedésre. Kikapcsolódásként órák hosszát súrolta a fürdőkádját. „Fontos tudni, hogy a munkaholizmus nem csupán a munkahelyen nyilvánulhat meg. Én otthon végeztem kényszeres cselekvéseket. Akkor kezdtem először fenntartással kezelni tetteim ésszerűségét, amikor a tervezett 15 perc helyett órák hosszát súroltam a fürdőkádat, vagy zsírtalanítottam a süteket.”



Brigitta szerint kaotikus lelki állapotának természetes következménye lett, hogy párkapcsolatba bonyolódott egy alkoholista művésszel.

„Nem véletlen, hogy én, a megmentési kényszertől sújtott társfüggő éppen egy aktív alkoholistával estem szerelembe. Szélsőséges játszma tombolt köztünk, amelyben én voltam a perfekcionista, a megmentő és kioktató, míg ő az elesett és oltalomra váró. Olyan is előfordult, hogy kezem emelt rám.”

Kiút az önségítő csoporttal

A nő nem szégyellte segítséget kérni. Hatalmas áttörést jelentett számára, amikor terapeuta tanácsára felkereste az alkoholisták hozzátartozói számára



„A munkafüggő sosem pihen, és soincs jelen a pillanatban. Fejben mindig dolgozik.”

szervezett önségítő csoportot, az Al-Anont. Itt kezdte meg a mélyreható önismereti munkát, s az évek során lépésről-lépésre szembesült problémáival és függőségeivel. „Hatalmas lelki terhektől szabadultam meg a segítségükkel.”

Brigitta mintegy másfél éve döbönt rá, hogy a munkamániájával is kezdenie kell valamit. „Akaratán kívül is segített a felismerésben az új szerelmem, aki szintén munkaholista zeneművész. Rögtön megéreztem kettőnk között a felszíni különbségek alatti mélyesleges hasonlóságot.”

Brigitta az utóbbi években többször is mélypontra került megszállottsága miatt. „Legutóbb összetörtem az autóm a fáradtságtól. Mivel feszültnek éreztem magam, kiegyenlítőképpen túlvállaltam magam, így képtelen voltam koncentrálni. Szerencsére épségben szálltam ki a kocsiból.” Közel egy éve pedig annyira kimerült a saját maga által felhalmozott munkamennyiségtől és tempótól, hogy jártányi ereje sem maradt. De krónikus fáradtságát még saját maga előtt is letagadta. „Biztosan elmúlik, hiszen nagyon szeretem a munkám, ami átsegít az összes nehézségen” – gondolta. Ekkortájt már javában forgatta az angol nyelvű, Anonim Munkaholista szakirodalmát, és érdeklődő társaival együtt létrehozták a magyarországi munkaholista önségítő csoportját.

Fontos a határok kijelölése

A csoport tagjai tavasszal tartották az első gyűlésüket. „Meg kell húznunk a határainkat a munka terén.” Első lépésként hozhatnak például olyan dön-



Nehéz velük az élet

„A munkaholista egyik legfőbb ismérve, hogy keserves velük együtt élni” – summázza tapasztalatait a téma egyik hazai szakértője, dr. Borbély-Pecze Tibor Bors. A szakember szerint állandó alkalmazkodást igényel egy munkafüggő a családban: az ő beosztásától függ a gyerek szülinapi zsúrjának az időpontja, a környezetét feszültségben és állandó mozgásban tartja a munkabeosztásával. „A munkaholista sosem pihen, és soincs jelen a pillanatban. Fejben mindig dolgozik.” Az addiktológiai konzultáns úgy véli, a munkamánia, mint viselkedési addikció, az utóbbi húsz évben, részben az internet térhódítása miatt került a figyelem középpontjába, korábban fel sem merült, hogy a munka is okozhat függőséget. „Míg a magyar egészségügyi rendszer nem tud mit kezdeni a munkafüggőkkel, addig Amerikában a tanácsadók már ismerik a tanulási vagy a joggingfüggés kórképét is.” A szakember szerint a magyar munkahelyek többségénél szinte követelmény a túlzott

munkavégzés, de egyes nyugat-európai vállalatok már tisztában vannak ennek mentális és fizikai következményeivel, például az akkut gyomorfekélyvel vagy az alvászavarokkal. Az sem mellékes, hogy mennyibe kerülnek a munkafüggők a vállalatnak. Ez egyben humánpolitikai kérdés is. „Hazánkban bevett szokás, hogy még éjjel 11-kor is e-mailekkel bombázza a főnök a dolgozót, ugyanakkor az Európai Unió brüsszeli irodáiban már írott szabály, hogy este 7 után tilos hivatalos ügyben levelezni.” Az addiktológiai szakember azt a téveszmét is eloszlatja, hogy a munkafüggők feltétlenül jó teljesítményt nyújtanak. „A munkaholista nagy része a kiégettséggel is viaskodik, így nem feltétlenül dolgozik jól, ellenben szüksége van a munkahely által nyújtott látszólagos biztonságra. Ugyanakkor nem biztos, hogy munkafüggő a rengeteget dolgozó ember, érdemes például azokra a kereskedőkre gondolni, akik az ünnepek előtt dömpingmunkát végeznek, mégsem függők.”

tést, hogy hetente hat napnál nem dolgoznak többet, és minimum hét órát alszanak éjjelente. A sürgetettség érzése miatt nem vezethetnek veszélyesen gépkocsit. Telefonálás közben nem csinálnak mást, evés közben nem dolgoznak, és családi körben is visszafogják a munkát. A csoport létrehozójaként Brigitta arról is listát vezet, mit ne csináljon, és milyen tevékenységeket engedjen meg ma-

gának. „Szeretném értékesnek érezni magam akkor is, ha éppen nem dolgozom. Korábban mindent túlgondolkodtam, hiszen ez is egyfajta lelki biztonságot nyújtott, és elmenekülhettem a szorongásaim elől. Ezzel is felhagynék. Sokan megkérdezik, mikor vállalkozni már gyermeket. Úgy érzem, amíg rendbe nem teszem az érzelmi életemet, ez a kérdés még nem életszerű.” ■