

NÉVTELEN MUNKAHOLISTÁK



Munkából játék

HOZZÁÁLLÁS

Munkafüggőkként a munkát és a más tevékenységeket arra használtuk, hogy tagadjuk létezésünket és elmeneküljünk az érzéseink elől. Talán a túlzott mennyiségű „csinálás” volt az egyetlen eszközünk, hogy elismerést vívjunk ki, megtaláljuk az önazonosságunkat és igazoljuk a létezésünket. A játék - a nagy jelentőségűnek kikiáltott munkához képest - talán triviálisnak és felszínesnek tűnhetett. Olyan büntudatot éreztünk, ha játszottunk, hogy játékainkat munkafeladattá változtattuk, hogy hasznosnak érezhessük magunkat.

Vagy talán abban a hitben nőttünk föl, hogy a munkának taposómalomnak (mindennapi darálónak, mókuseréknek) kell lennie, a játék pedig komolytalanság. Kikapcsolás gyanánt egyikről a másikra váltogatunk.

Am egyik esetben sem vesszük komolyan a játékot. A munka az, amit pénzért végzünk; a játékot az élvezetért űzzük. A munka komoly. Minél több szenvedéssel jár, annál inkább bebizonyítjuk magunknak, hogy rászolgáltunk a pénzünkre. Az az elképzelés, hogy a játékért fizetnek bennünket, nevetségesnek tűnik.

Talán vállalkozók vagyunk, a magunk urai, és azt gondoljuk, ez minket nem terhel meg annyira, mert nagyon szeretjük, amit csinálunk, vagy az ellenkezője: csak a szenvedés igazol minket. De a vásárlókat nem érdekli a szenvedésünk; őket az érdekli, hogy a termék megfelel-e az igényeiknek. Valójában ha egy könyv vagy egy film örömmel készül, az érzés átsugárzik az alkotáson és vonzza a vásárlókat.

Néhányan rájöttünk, hogy majdnem egész napunkat pénzkereséssel tölteni azért, hogy legyen néhány óra örömünk, abszurd. Meg kellett értenünk, hogy a játék és a munka felé tanúsított hozzáállásunk lehet egy és ugyanaz. Mindegy, mit csinálunk, csinálhatjuk játékosan, kreatívan, felfedező szellemben és örömmel, ahelyett, hogy az eredményen görcsölnénk.

JUTALOM

Sokan megtaláltuk a saját helyünket, ahol a saját tehetségünket kamatoztathatjuk; másoknak nincs ilyen szerencsénk. Talán azt a munkát végezzük, amit szeretünk, de munkafüggő beállítódásban, munkafüggő módon. Mindegyik esetben azért jöttünk a WA-ba, mert - ha rájöttünk, ha nem - az egónk irányít és nem a szeretet. Azért dolgoztunk, hogy érzéstelenítsük magunkat, hogy csodáljanak minket, hogy szeressenek minket, hogy értékesnek érezhessük magunkat, hogy izgalomban tartson, hogy büszkéek legyünk rá, mennyit dolgoztunk. Vannak köztünk olyanok, akik azért dolgoztunk, hogy kudarcot valljunk, mert a kudarc bebizonyítja, hogy valami baj van velünk, és mi éppen ettől érezzük magunkat otthonosan.

Időnként külső jutalomért dolgoztunk: egy második házért, egy kapcsolatért, hogy a számlánkon több pénz legyen. Talán azért kezdtünk dolgozni, mert szerettük, de ha egyszer rákaptunk az efféle jutalmakra, azok egyszer csak fontosabbá váltak, mint a munka.

Bármilyen helyzetben is vagyunk, a játékhoz és munkához való hozzáállásunk romboló volt. A munkánkat ugyan elvégeztük, de nem éltük meg. Talán a nekünk megfelelő munkát végeztük el, de nem a megfelelő módon. Betarthatatlan határidőket állítottunk fel, és eröltettük, hogy a feladatok idő előtt elkészüljenek. Vagy gyilkos időbeosztásnak engedelmesskedtünk, és csodálkoztunk, miért húzódnak vissza attól, amit egykor szerettünk. Vagy úgy találtuk, hogy nem vagyunk képesek a munkára, tökéletességi kényszerünk megbénít, és függő viselkedésformákban találtunk menedéket.

FELÉPÜLÉS

A WA-ban tudjuk, hogy igazi munkáltatónk a Felsőbb Erőnk. A Lépések elvégzése során Isten oltalmába ajánljuk életünket. Útmutatást kérünk Tőle, mit csináljunk, mikor és hogyan. Rájövünk, hogy testünknek és elménknek határai vannak; táplálnunk kell pihenéssel, egészséges étkezéssel és testgyakorlással.

Megtanuljuk, hogy bármilyen tevékenység - élvezetességétől függetlenül - veszélyessé válhat, ha túlzott mértékű.

A munka folyamatában a legfontosabb kritérium az öröm. Gyakran akaraterőnkre támaszkodunk, hogy tovább folytassuk a munkát, csak éppen az öröm hiányzik belőle. Ha ahelyett, hogy az eredményre összpontosítanánk, megkérdézzük magunkat: „Ha tovább csinálom, örömet lelem benne? - a válasz gyakran „nem”.

Ha egyszer megragadjuk a lényegét, és rájövünk, hogy megérdemeljük, hogy kiélvezzük a dolgok ízét, több kérdés nem is marad. Nem kell megvárni, míg leragad a szemünk, vagy megfájdul a nyakunk. Már jó időben észre fogjuk venni, hogy ki kell kapcsolnunk a számítógépet, be kell csuknunk a könyvet, ki kell kapcsolnunk a telefont és el kell raknunk az eszközeinket.

Ehhez a változáshoz időre van szükségünk - abbahagynunk az azon való gondolkozást, hogy mennyi mindent pipálhatunk ki, vagy hogy milyen jutalmat kapunk a munkáért, és a jelenben kell tartózkodnunk, és mélységeiben átélnünk az érzéseinket.

Amit ilyenkor teszünk, az az, hogy egészségesebb ént fejlesztünk, mely képes az élet zamatának megízlelésére ahelyett, hogy a jövőbeli jutalmakon ábrándozna. Ha egyszer összeköttetésbe kerülünk az érzéseinkkel, sokkal tisztábban látjuk majd, mit is akarunk.

MUNKAHELYI VÁLTOZÁSOK

E tisztánlátás megváltoztatja, hogy hogyan észleljük környezetünket. Hirtelen észre vesszük, hogy a munkahelyünkön mások ugyanazt a munkát józan módon végzik; hogy nem kell túlmunkát végeznünk, és pótolhatatlannak lennünk ahhoz, hogy megtartsuk az állásunkat. Máshogy kezdenek minket kezelni, ahogy meghúzzuk a határainkat. Nem mentünk meg másokat és nekik sem kell megmenteniük bennünket.

Mi lehetünk azok, akik a tempót diktálják. Ha megváltoztatjuk elvárásainkat, el fogunk csodálkozni, hogy milyen fokra emelkedik a kreativitás és együttműködés.

Esetleg rájövünk, hogy ott kell hagynunk azt a munkahelyet. Feladatunk vagy nem illik a tehetségünkhöz, idegenkedünk tőle, esetleg értelmetlennek érezzük. Úgy találjuk, hogy értékítéletünk megváltozott. Többé nem vagyunk hajlandóak olyan módon dolgozni, mely ártalmas, etikátlan vagy megalázó.

Talán olyan célért dolgozunk, melyben hiszünk, de a mód, ahogy tesszük, ellentmond felépülésünknek. Ma már úgy gondoljuk, hogy a társadalomnak úgy hozzuk a legnagyobb hasznot, ha mi és a munkahelyünk egészséges példát nyújtunk másoknak.

Abbahagyjuk az eredmény figyelését és megszerezzük azt, amit akarunk, minden helyzetben úgy viselkedve, hogy harmóniában maradjunk erkölcsi alapelveinkkel. Így találjuk meg új, a siker alapjait képező normánkat.

A MUNKAHELYEN TÚL

Újfajta gondolkodásmódunk vonzza a hasonló észjárású embereket. Megtaláljuk a ránk váró pozíciókat, vagy megteremtjük azokat.

Ha a munkát játékká változtatjuk, azzal hatással vagyunk életünk további alakulására. Mivel elégedettnek érezzük magunkat a munkánkban, nem érezzük többé, hogy teljesíteniük kell. Többé nem érezzük szükségét, hogy egyre

több jutalmat kapjunk azért, hogy elviseljük a lélekölő munkát. Egészségünk is javulásnak indul, ha elhiszük, hogy jogunk van a minden területen működő öngondoskodásra.

Az elégedettség életünk természetes részévé válik. Ironikus módon jobb eredményt érünk el kisebb erőfeszítéssel. Nem akarunk több javat szerezni, vagy többet beletenni a munkába, mert tudjuk, elegendőek vagyunk. A belső üresség érzése és a saját fontosságunk elismerése iránti sóvárgás alábbhagy. A munka innentől fogva nem úgy működik, mint saját értékességünk bizonyítéka.

Kapcsolataink megváltoznak. Olyan embereket választunk, akiknek tiszták a személyes határaik - olyan embereket, akik szeretik saját magukat, függetlenek, nem irányítanak másokat. Többé nincs rá szükségünk, hogy olyan barátságokat alakítsunk ki, melyben gondoskodó szerepet töltünk be. Akkor adunk másoknak, ha magunkról már gondoskodtunk. Amit adunk, így jobb minőségű lesz, mert nem várunk cserébe semmit, és nem neheztelünk.

Amikor önmagunk ostorozása és feladatok idő előtti elkészülésének erőltetése helyett felfrissülten, a maga kellő idejében dolgozunk, minden helyreáll. A munka saját maga jutalmává válik, úgy, mint a játék, mert a munka mostantól játék.

WORKAHOLICS ANONYMOUS
P. O. Box 289 Menlo Park, California 94026-0289
(510) 273-9253

Copyright © 1996 Workaholics Anonymous
Approved by WA World Conference, August, 1996