

KAJ NAS ŽENE V DELOHOLIZEM

Opisujemo, katere štiri vrste patoloških notranjih prisil nas ženejo v deloholizem, to pa v izgorevanje

Opisujemo štiri vrste psihodinamik ali patoloških notranjih prisil, ki nas ženejo v deloholizem, ta pa v izgorevanje. Osnovne značilnosti narcisistične, globoko odvisne, shizoidne in anankastične psihodinamike opisuje Andreja Pšeničny, avtorica tega koncepta in psihologinja z inštituta za razvoj človeških virov.

Andreja Pšeničny deloholizem opiše kot pretirano mentalno, fizično in čustveno angažiranje za delo, ki je nesorazmerno z zadovoljstvom ob opravljenem delu in z izplenom iz odnosa, v katerega deloholik vlaga. V deloholizem nas žene patološka notranja prisila – neki strah, ki ga poskušamo zmanjšati s pretiranim delom, a nam to ne uspeva.

V deloholizem iz (nezavednega) strahu

Ta strah izhaja iz storilnostno pogojevane samopodobe, ki so jo deloholikom izoblikovali starši pri vzgoji s pogojevano ljubeznijo in s poudarjanjem delavnosti kot pomembne vrednote v družini. Delavnost so starši na otroka prenesli bodisi kot vrednoto bodisi skozi svoja pričakovanja in zahteve, pojasnjuje sogovornica.

Prevladuje ena od štirih psihodinamik

Pšeničnyjeva je v raziskavi med 147 ljudmi, ki so zaradi znamenj izgorevanja poiskali pomoč na inštitutu za razvoj človeških virov, opredelila štiri tipe psihodinamik ali patoloških notranjih prisil, ki vodijo v deloholizem, ta pa lahko pripelje do izgorelosti. Gre za narcisistično, globoko odvisno, shizoidno in anankastično psihodinamiko, ki temeljijo vsaka na drugem strahu.

Pri sodelujočih v raziskavi je sogovornica opazila vse štiri vrste notranjih prisil oziroma psihodinamik, ena pa je prevladala. Pri polovici je bila najbolj izrazita anankastična psihodinamika, pri petini narcisistična in globoko odvisna, pri desetini pa shizoidna psihodinamika. Na kratko jih predstavljamo.

Narcisistična psihodinamika

Ljudje z narcisistično notranjo prisilo so se pritoževali nad pomanjkanjem vpliva, zlasti na odločanje, neustreznim vrednotenjem njihovega dela in časovnimi pritiski, kar je v njih zbuvalo jezo, zamero in cinizem, anksioznost ter menjavanje depresivnih občutkov s (samo)agresijo, češ da »jim pripada več«. Sebe so opisali kot uspešne in izjemne ljudi, ki zmorejo vse.

Pričakujejo, da jih drugi brezpogojno in nekritično sprejemajo take, kot so. Žene jih notranja prisila po doseganju perfektnih in izjemnih rezultatov. To izhaja iz tega, da so jih starši čustveno sprejeli le, ko so z izjemnostjo nekega dosežka zadovoljili potrebe staršev, ob neuspehu pa so jih razvrednotili.

Pri ljudeh z narcisistično notranjo prisilo se deloholizem pojavi, da bi se izognili razvrednotenju in ohranili iluzijo vsemogočne lažne zunanje samopodobe. Njihova storilnostna samopodoba temelji na tem, da so dobri samo, ko so pohvaljeni za dosežek. V ozadju je strah, da bodo zapuščeni, ker niso najboljši. Zaradi potrebe po ohranjanju idealizirane samopodobe več vlagajo v delo, kar jih utruja. Tako dosegajo manj in dobijo manj pohval, kar jim sproži občutek razvrednotenja, pred katerim se branijo z novim delom.

Globoko odvisni

Ljudje z globoko odvisno psihodinamiko se pritožujejo nad nejasnimi ali nasprotujočimi si pričakovanji in pomanjkanjem socialne podpore. To jim zbuja strah, depresivne občutke, izgubo motivacije, anksioznost in panične napade, ker »drugi ne opazijo, koliko so naredili zanje«. Opisujejo se kot empatične, skrbne in altruistične osebe, ki sebe nizko vrednotijo. Pričakujejo, da drugi poskrbijo zanje in odločajo namesto njih.

Žene jih prepričanje (notranja prisila), da morajo zadovoljiti ljudi okrog sebe, v deloholizem pa se zatekajo zato, da bi se potrdili kot nepogrešljive. Njihova storilnostna samopodoba izhaja iz prepričanja, da niso slabi, če so drugi zadovoljni zaradi njihovega dela. Povezana je s tem, da so otroci morali aktivno skrbeti za (čustvene) potrebe svojih staršev. Taki ljudje se v deloholizem se zatečejo iz razočaranja nad nerealnimi pričakovanji o tem, kaj vse jim bo delo prineslo. Razočaranje sproži željo po zapuščanju, ta pa strah pred zapuščanjem, ki ga premagujejo z deloholizmom.

Shizoidna notranja prisila

Ljudje s shizoidno psihodinamiko se pritožujejo nad pomanjkanjem samostojnosti, premajhnim nadzorom nad okoliščinami in neustrezno komunikacijo, kar jih vodi v izgubo zanimanja in anksioznost, češ da izgubljajo »občutek sebe«. Imajo se za samostojne in odgovorne, od drugih pa pričakujejo, da upoštevajo njihove krhke meje. Delam, ker moram, je njihova notranja motivacija. V deloholizem bežijo, ker jim omogoča vzdrževati stik s svetom brez bližine in intimnosti. Njihova storilnostna samopodoba izhaja iz prepričanja, da delajo, ker brez dela ne obstajajo. To je povezano z zavračajočimi, hladnimi in distanciranimi starši, ki so z njimi komunicirali le skozi funkcionalno oskrbovanje. Iz strahu pred izolacijo se vržejo v delo, kar lahko pripelje do strahu pred preplavljanjem in izgubo sebe. Temu sledi distanciranje in spet strah pred izolacijo, pa nov beg v delo.

Anankastična (kompulzivna) notranja prisila

Ljudje z anankastično psihodinamiko se pritožujejo nad občutkom preobremenjenosti in pomanjkanjem vpliva na okoliščine, ob čemer so razočarani, ker »napredujejo drugi, čeprav me hvalijo«. Izgubljajo entuziazem, prežemajo jih občutek »sizifovstva«, psihosomatske težave in anksioznost zaradi potlačene agresije. Opisujejo se kot pridne in disciplinirane osebe, ki spoštujejo red. Pričakujejo, da jih bodo drugi ustrezno nagradili za njihov trud. Moram se bolj truditi, je njihova notranja motivacija, storilnostno pogojena samopodoba pa temelji na tem, da delajo, ker je delo najpomembnejša vrednota.

Starši so jim vcepili, da smejo izstopati samo s pridnostjo. Niso upoštevali otrokove individualnosti, bili so avtoritarni in avtorski starši, ki so samostojnost enačili z odporom. Delo je bila temeljna vrednota v družini, počitek pa dovoljen šele, ko je vse delo (učenje) opravljeno. V ozadju njihovega bežanja v deloholizem je strah z občutki krivde, ker se želijo uveljaviti. Poskušajo se ga obraniti s potlačenjem in racionalizacijo. Ker sami ne zmorejo zahtevati ustrezne nagrade za svoje delo, so razočarani, ker njihov poseben trud ni bil opažen. To v njih sproži jezo, ki jo potlačijo in jo preusmerijo v še več dela. Krivdo za to, da niso nagrajeni, pripišejo sebi, češ da se niso dovolj potrudili (samoagresija).