

Rácz Andrea – Kovács Gábor

## Munkamánia

**A**munka mint addiktív tevékenység sokáig nem szerepelt a társadalmi köztudatban, hiszen az elismerésre méltó, köztisztelőben álló és szükséges tevékenységek közé tartozott.

A munkamánia mint társadalmi jelenség nem a modern kor terméke, hiszen Gustav Flaubert már 1852-ben említést tett a kényszeresen munkájukba temetkező emberekéről. A hazai kutatók közül Ferenczi Sándor 1919-ben írt a vasárnapi neurózisról, amikor az egyént már vasárnap a következő heti teendői foglalkoztatják. Max Weber elméletében leírja, hogy a protestáns munkaetika és a kapitalizmus nemhogy elfogadhatónak, de kötelezőnek írja elő a vagyon felhalmozását és a produktív munkavégzést. A sok órán át tartó munkavégzést, a keményen dolgozó embert példa értékűnek, a munkát az érvényesülés, a családfenntartás alapjának tartják, amely az előrehaladás, a sikeresség, a gazdagodás záloga lehet. Azonban egyes embereknél a napi 12-18 órás vagy a teljes hétvégi munkavégzés igénye nem külső, hanem belső kényszer hatására jelentkezik, melyet munkamániának<sup>1</sup> nevezünk.

Jelen tanulmányban a munkával mint addiktív tevékenységgel kívánunk foglalkozni, bemutatva a munkamániáról szóló elméleteket, valamint kialakulásának szakaszait, tüneteit, a munkamániás személyiség alapvonásait, és Struhl elmélete alapján egy létező gyógykezelési módot.

A téma aktualitását az adja, hogy az utóbbi évtizedekben egyre több ember számára a munka válik élete középpontjává. Ennek hátterében a gazdasági, társadalmi, munkaerő-piaci követelmények mellett nagymértékben pszichológiai tényezők is szerepet játszanak.

### Elméletek a munkamániáról

Dr. Simon Lajos pszichiáter<sup>2</sup> szerint a munkamániában szenvedő emberek általában valamilyen pótcselekvést hajtanak végre, azaz a munkavállalók a munkatevékenységükkel terelik el a figyelmüket az életük sikertelen, vagy kevésbé sikeres területeiről. Bizonyos esetekben a munkamánia kompenzációs folyamatként diagnosztizálható, hiszen ha egy ember életének egyensúlyi rendszerében valami túlméretezetté válik, akkor életének többi eleme szegényesebb lesz, hátrányosabb helyzetbe kerül. Ez azonban még nem tekinthető betegségnek, csak amikor az egyén a munkával való foglalatosság ideje alatt nem hoz létre valóságos értéket, munkája nem produktív, a munka inkább csak ürtűgy. Simon Lajos szerint a munkamániások munkahelyükön sem érzik jól magukat, panaszkodnak, hogy fáradtak, hogy mennyit dolgoznak, noha a túl-

munkát saját maguk vállalják. Ennek eredményeként a munkamániától szenvedő személy hatalmas nyomás alá kerül, érzi, hogy az általa vállalt feladatokat a kitűzött határidőre nem tudja teljesíteni, ettől a stressz is jelentősen megemelkedik. Magánéletében is konfliktusokba ütközik, mivel elhanyagolja családját, barátait, ami fokozza és elmélyíti a pszichés terhelést, melynek következménye a pszichoszomatikus betegségek jelentkezése, illetve a depresszió és a szorongás.

Dr. Hoyer Mária klinikai szakpszichológus<sup>3</sup> véleménye szerint a munkamániás mindig ideológiát teremt saját szenvedélybetegségére, „meg kell élnie, el kell tartania a családját”. Ha a munkamániást szembesítenénk azzal a kérdéssel, hogy mi lenne akkor, ha nem kellene ennyit dolgoznia, nyilvánvalóvá válna számára, mennyire nem képes a családjával, illetve közvetlen környezetével intim bensőséges viszonyt kialakítani, és ezért menekül a munkába. A függőség kialakulásában meghatározó az áldozat-szerep is. A gyermekkorban átélt testi és/vagy lel traumák és ezek feldolgozatlansága, valamint az ebből fakadó veszteségélmény felnőttkorban könnyen addiktív viselkedést alakíthat ki.

Kassai-Farkas Ákos, a Nyíró Gyula Kórház osztályvezető pszichiátere<sup>4</sup> szerint a munkamánia mint orvosi diagnózis nem létezik, a kezelő orvos már csak a következményekkel: depresszióval, alkoholizmussal, széthullott családokkal, megfélemlési zavarokkal küszködő gyermekekkel, öngyilkossági kísérlettel, vagy egyéb pusztító/önpusztító tendenciákkal találkozhat. A pszichiáter véleménye szerint a munkamániás betegek csak kifogásokat keresnek, hiszen ők azok az emberek, akik nem tudnak rendet teremteni önmagukban, ezért ők az ember természetéből fakadó belső rendre való törekvést kívülre helyezik. Számukra a munka erre a legmegfelelőbb terep, ugyanis itt adottak erőviszonyok, jól körülhatároltak és egyértelműek az elvárások, illetve a követelmények, valamint a teljesítményü megítélése is. Ezeknek az egyéneknek a munka világába válik világossá, hogy mit is jelent a siker és a kudarc, ehhez mérten lehet teljesíteni, vagy alulteljesíteni.

Dr. Füredi Júlia pszichológus<sup>5</sup> a munkamánia kialakulásában a „menekülés” és a „pótcselekvés” helyett a legfontosabb tényezőnek a gyermekkori élményeket tartja, miszerint a szülők túl nagy elvárásokat támasztanak a gyermekkel szemben, melyeknek képtelen megfelelni, de magát az elvárást, az elvárási mechanizmust és a mércé magáévá teszi, és ez egész életében végigkíséri. Azokat elvárásokat, amelyeket önmaga elé kitűz, képtelen teljesíteni, hozzájuk mérten állandó lemaradásban van, és

emiatt örök elégedetlenkedővé válik. Mindent a munkájának és a munkája által elérhető sikereknek rendel alá, és ha munkatevékenysége során kudarcok érik, azokat fogja a legnagyobb bajnak tartani, és a későbbiekben képtelen lesz feldolgozni őket. „A munkamániás retteg, hogy jön valaki, aki esetleg nála jobb lesz, kifúrja a helyéből, és így munkahelye megszűnik...”

### A munkamánia kialakulása és tünetei

A munkamániának mint addiktív magatartási formának 3 stádiuma különíthető el egymástól.<sup>6</sup> A korai stádiumban a munkamániás egyre több feladatot vállal, gondolatai is mindig az elvállalt feladatok, illetve a munkája körül forognak. Listákat készít feladatairól, rendszeresen túlórázik, egyre több időt tölt munkahelyén, vagy ha otthon van, akkor is dolgozik. Szabadnapot, szabadságot nem vesz ki, pihenésre egyáltalán nem szán időt, hiszen ezt csak a munkájából elfecsérelt időnek tartja. A középső stádiumban az addikt személy magánéleti kapcsolatainak sérülése a jellemző, bár a munkamániás ebben a stádiumban még tesz lépéseket ezek helyreállítására, de törekvései viselkedéséből fakadóan kudarcba fulladnak. Fizikumja romlásnak indul, testileg egyre elhasználtabb lesz, mellyel párhuzamosan megjelennek a szellemi leépülés nyilvánvaló jelei is, mint az emlékezetki-hagyás, a memóriazavar. Ilyenkor tapasztalható, hogy az egyén sokszor csak a „semmibe bámul”, a munkájával pedig nem halad. Az utolsó stádiumban súlyosbodik az egyén állapota testileg és lelkileg egyaránt, képtelen lesz dolgozni, megjelennek az ilyenkor jellemző tünetek, mint fejfájás, hátfájás, magas vérnyomás, depresszió.

Szervi tünetek	Viselkedésbeli tünetek
fejfájás	indulatkitörések
fáradtság	álmatlanság
allergiák	nyugtalanág, hangulatváltások
hasfájás	hiperaktivitás
fekély	irritabilitás, türelmetlenség
mellkasi fájdalom	feledékenység
légszomj	koncentrációs nehézségek
szédülés	unalom

Herring szerint a munkamániának nemcsak szervi és viselkedésbeli tünetei vannak, hanem számos olyan vesztesége is, mely az egyént alapvető emberi értékektől fosztja meg.

### A munkamánia deficitjei

Értékek	Veszteségek
• Gondolatok	⇒ Semmi másra nem tud gondolni, csak a feladataira.
• Jelenlét	⇒ A munkahelye távol tartja szeretettitől.
• Önazonosság	⇒ A munka határozza meg az ént, az önbecsülést.
• Fontosságérzet	⇒ Az élet értelmét a munka jelenti.
• Egészség	⇒ Lelki, fizikai és szellemi leépülés.
• Sorrendállítási képessége	⇒ Életében a munka a legfontosabb.
• Energia	⇒ Minden energiáját a munka emészti fel.



### A munkamániás személyiség

A munkamánia fogalmi meghatározásánál láthattuk, hogy az egyénnél ez a maladaptív – környezetére és önmagára ártalmas – magatartási forma belső készítés hatására manifesztálódik, és különböző megerősítések révén válik tartós, kóros, az egyén és környezete számára destruktív magatartási formává.

A pszichológiai szakirodalom a munkamániás személyiség alapvonásának a perfekcionizmust tartja, melynek jellemző motívumai a tökéletességre, teljességre való törekvés, valamint különböző jártasságok, újabb készségek, kompetenciák elsajátítása a munkával való foglalatosság során. A perfekcionizmussal e tekintetben még semmi probléma nem lenne, hiszen külső és belső elvárásaként egyaránt jelentkezik a munka minél tökéletesebb elvégzése. A problémák akkor kezdődnek, ha az egyén tevékenysége során átlépi azt a határt, ami a normálist elválasztja a neurotikustól.

Hamachek<sup>7</sup> (1978) a perfekcionizmusnak két típusát említi: a normális és a neurotikus perfekcionizmust. Véleménye szerint az állapot normálisnak akkor tekinthető, ha az egyénnek a munka örömet, megelégedettséget okoz, ha erőfeszítései eredményét sikeresnek könyvelheti el. Ezek a perfekcionista képesek felismerni személyiségükből fakadó korlátjaikat, és azokat képesek elfogadni, tiszteletben tartani. A normalitással ellentétben, a neurotikusság jegyei abban lelhetők fel, hogy az egyéneket munkájuk, feladataik végrehajtása során a kudarc elkerülése motiválja. Ezért ők lesznek azok, akik képtelenek majd megelégedni munkájuk eredményével. Önértékelésük ezáltal csökken, munkájukkal kapcsolatban akkor sem éreznek elégedettséget, ha az kiemelkedőnek, az elvárásokat meghaladónak minősíthető. A munkamániában szenvedő ember a későbbiekben majdani feladatait – a kialakult érzelmi distresszből fakadóan – fenyegető feladatként, újabb lehetséges kudarcok forrásaként fogja értékelni. Ugyanezt a személyiségvonást Roedell (1984) pozitív és negatív oldalról közelíti meg. Azt tartja a perfekcionizmus pozitívumának, véleménye szerint abban nincs semmi kivetnivaló, ha valaki önmaga számára a mércét igény szintjének megfelelően magasra állítja, hiszen ez az egyik lehetséges útja annak, hogy valaki a munkája tekintetében fejlődést érjen el, és ez a személyiségre is konstruktívan hasson. A perfekcionizmus negatívumát abban látja, hogy a mérce magasra helyezése és ennek megütése hiányában a perfekcionista önmagát bünteti, ennek köszönhetően megöli képzelőerejét, hátráltatja, esetleg megbénítja gondolkodását, gátat vet lelkesedésének, melyből az következik, hogy az ígéretes, értékekben gazdag tehetség már csírájában – még az előtt, hogy megmutathatná, valójában mire képes – elfojtódik. Burns (1980) kifejti, hogy perfekcionista az az emberek tekinthetők, akik „kényszeresen és megállíthatatlanul törekszenek elérhetetlen célok felé, akik önmaguk értékét csak az elért teljesítményükkel mérik”. Burns gondolataihoz hasonlóan vélekedik Pacht (1984) is, aki szerint ezek az emberek azt a tökéletességet szeretnék elérni, ami valójában nem is létezik, ezért kétségekbe, önértékelési zavarokba bonyolódva számtalan pszichés problémájuk alakul ki, melyekkel azután képtelenek megbirkózni. Hewitt és Flett (1995) a perfekcionizmust három komponensre bontja az elvárások tekintetében, melyek a következők:

- Én felé irányuló irreális elvárások

Az egyén olyan elvárásokat támaszt önmagával szemben, amelyeknek képtelen megfelelni, ezért önmagát alulértékeli, munkáját az elvárt teljesítményszint alattinak minősíti.

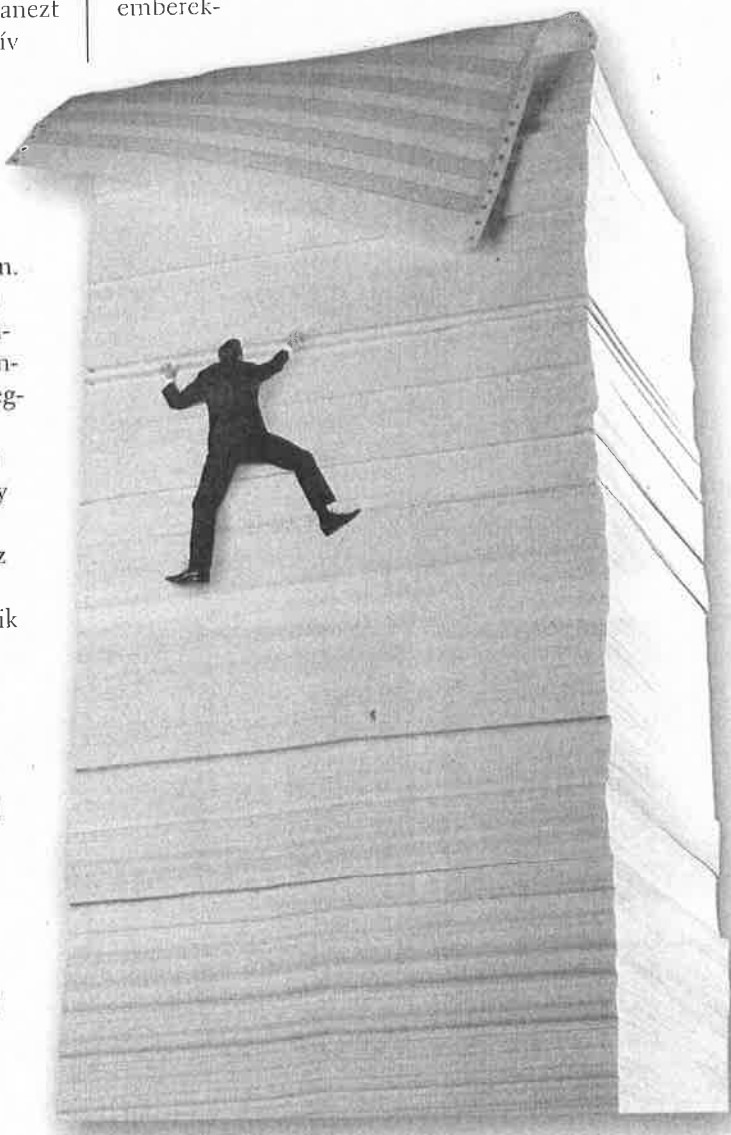
- Mások felé irányuló irreális elvárások

Az önmagával szemben támasztott irreális elvárások mintájára elvárásait kiterjeszti környezetére is, önmagát mintegy példának állítva. Ez a perfekcionista magatartás antiszociális, narcisztikus személyiségjegyekkel ötvöződik, az egyén viselkedése környezete számára teljesen elfogadhatatlan, ő maga pedig nem kíváncsi lesz.

- Társadalmilag meghatározott elvárások

A perfekcionista torz képet alkot környezetéről és annak vele szemben támasztott elvárásairól, így nem csoda, ha úgy értékeli, sehogy sem tud megfelelni a vele szemben megfogalmazott elvárásoknak

Bandura (1977) kognitív szociális tanuláselmélete szerint a gyermekek a perfekcionista magatartást teljesítményszintstandardok, modellek útján sajátítják el. Ebben a korban a tanulás elsősorban a gyermeket körülvevő társadalmi csoportosulásokban, az elsődleges kiscsoportban, mint a család, és a kortárs csoportokban (iskola, óvoda) zajlik. A tanulás szempontjából a család minősül preferencia csoportnak, hiszen ebben a közegben tölti idejének jelentős részét. Ez a preferencia szerep folyamatosan áttevődik az iskolatársakra, tanárookra, a társas tér bővülésével a gyermek számára fontossá váló emberek-



re. A probléma akkor jelentkezik, ha a gyermek a tanulási és folyamán a felnőttek értékeit sajátítja el, és igény-szintjét, önmagával szemben támasztott elvárásait ezekhez igazítja, melyeknek természetesen képtelen lesz megfelelni. Ebből fakadóan önértékelése, önmagá-

alkotott képe csorbát szenved, és erre megoldásnak azt fogja találni, hogy el akarja magát fogadtatni az önmaga számára modellként állított felnőttekkel, ezzel párhuzamosan önmagával szemben azt a követelményt állítja, hogy keményebben kell dolgoznia. Felnövekedvén az ilyen gyermekek viselkedésének alapmotívuma az eredmény-centrikusság lesz, hiszen elképzeléseik szerint környezetük az elért eredményeik alapján ítéli meg őket. Az eredmények érdekében nagy erőfeszítéseket tesznek, hogy mindenben kiemelkedőt nyújtsanak, ezáltal újabb kompetenciákat sajátítanak el, melyek által viselkedésük megerősítést nyer. Ennek következményeként ezek az emberek folyamatosan túlértékelik erőiket, minden feladathelyzetben hatalmas erőket mozgósítanak, mert úgy érzi, csak így képesek az elfogadható teljesítményre. Önértékelésük bizonytalan, mert még így sem biztosak eredményeik megítélésében. Ezen személyiségtípus sarkalatos pontjának tekinthető a normák kitűzése és az önértékelés között fennálló reciprok viszony, vagyis az, hogy minél magasabbra teszi a mércét, annál kevésbé érzi, hogy megütötte volna.

### A munkamániás élete társas közegében

Ha egy baráti társaságban, beszélgetés közben témaként felvetnénk a kérdést, hogy milyen magánélete lehet egy munkamániásnak, valószínű azonnal érkezne egy másik kérdés válasz gyanánt: Miért, van neki? Természetesen van magánélete, de erről korántsem állítható, hogy normális. A munkamánia kialakulásának fázisait végigjárva magánélete minőségileg megváltozik, olyannyira, hogy a munkamániás tönkreteszi önmaga és családja életét. Nem tud az őt körülvevő személyekkel intim, közeli kapcsolatot kialakítani, fenntartani, egyrészt nincs rá ideje, másrészt – a perfekcionista magatartásának fő motívumaként meghatározott eredmény-centrikussága miatt – a mérhető anyagi javakat hajszolja, és a kapcsolatok, a barátság számára nem mérhető. Ha mégis valamilyen módon sikerül rávenni, hogy részt vegyen egy társas összejövetelen, bizonyosan nem lesz a társaság középpontja, de még aktív résztvevője sem. A társas életet gyötrelmes időráblásnak tekinti, mely csak arra alkalmas, hogy elvonja munkájától. Társaságban feszélyezve érzi magát, csupán a munkájával kapcsolatos gondolatok foglalkoztatják. A környezetével való kapcsolatán kívül a gyermekeivel való kapcsolatát is markánsan meghatározza perfekcionizmusa, melyet gyakorta kiterjeszt gyermekei tanulmányaira, szabadidős tevékenységére is.

### A munkamániás gyógykezelése

A munkamánia mint diagnózis az orvosi köztudatban – jelenleg – nem létezik. A kezelőorvos már csak a munkamánia következményeivel találkozik. Orvosa válogatja, hogy a következmények tükrében felfedezi-e a munkamániát, mint a tünetek, tünet-együttesek okozóját. Ha a munkamániát diagnosztizálta, a kérdés az, hogy hogyan kezelje.

A munkamániás kezelésének sarkalatos pontja a perfekcionista jegyek feltérképezése és azok finomítása. Struhl

(1998) néhány javaslata a kezelésre vonatkozóan:

- Elismertetni a beteggel perfekcionizmusát, utat mutatni a frusztrációjával való megküzdésre.
- Hozzásegíteni az egészséges egyensúly felállításához életének különböző területei között.
- Megértetni a beteggel, hogy normáit nem szabad a környezetére erőltetni, továbbá hogy a saját és mások hibái szerves részét képezik a tanulási- és munkafolyamatnak.
- Megláttatni vele, hogy képes megoldani problémáit, és a kezdeti nehézségek miatt nem szabad teret engedni frusztrációjának.
- Rávenni, hogy tudatosan fordítson nagyobb figyelmet kapcsolataira, szellemi, testi és lelki egészségére.
- Szembesíteni a kérdéssel: Valóban ez az életforma az, amit mindig is el akart érni?

Ez a gyógykezelési módszer természetesen nem az egyetlen követendő út a betegség megszüntetéséhez – hiszen az sem mindegy, hogy egy szomatikus betegség, vagy a család segítségkérésének következtében kerül sor a kezelésre –, de bizonyosan a sikeresebbek közé sorolható. Fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy pusztán az a tény, hogy valaki az átlagosnál többet dolgozik, nem jelenti azt, hogy az illető munkamániás, hiszen számos oka lehet annak, hogy az ember túlmunkát vállal. A túlzott munkavállalásnak oka lehet például, ha az egyén mintegy kényszerként – de nem kényszeresen – a megélhetés biztosítása, pénzszerzés céljából többet dolgozik az átlagnál, ebben az esetben a munkamánia tünetei nem lelhetők fel, hiszen a túlzott munkavállalás megszűnik az életkörülmények megváltozásával. Természetesen azok az emberek sem tekinthetők munkamániásnak, akik élvezik és szeretik a munkájukat, akiknél a munkavégzés és a szabadidő eltöltése egybeesik, hiszen számukra nem kényszer, hanem öröm a munka. A munkamánia esetében a hangsúly a kényszeresség van.

Köztisztelőben álló, vagy sem – a munkamánia betegség, mely súlyos károkat okoz magának a betegségben szenvedő egyénnek és családjának egyaránt, ezért a betegség minél hamarabbi felismerése, kezelése és megszüntetése minden tekintetben indokolt és szükséges.

### Jegyzetek

- <sup>1</sup> Német Attila – Gerevich József: Addikciók (Budapest, Medicina, 2000.)
- <sup>2</sup> Legát Tibor: A munka, mint betegség (MaNcs, 2001.)
- <sup>3</sup> Javanovszky István: A mintapolgárok között is sok a szenvedélybeteg (Élet és Irodalom, 2001/3.)
- <sup>4</sup> Hámor Szilvia: Betegség-e a munkamánia? (Népszabadság, 2001.02.06.)
- <sup>5</sup> Legát Tibor: A munka, mint betegség (id.mű)
- <sup>6</sup> Német Attila – Gerevich József: Addikciók (id. mű), Fassel elmélete alapján (1992)
- <sup>7</sup> Német Attila – Gerevich József: Addikciók (id. mű)