

ЛЮДИНА НА РОБОТІ ТА ВДОМА



Більшості з нас доводиться працювати. Якою мірою робота впливає на наше особисте життя? Як позначається на сімейних стосунках? Яким чином впливає на психологічний клімат у сім'ї?

Оптимальний варіант – це якщо людина у змозі переключатися з робочого режиму на домашній і навпаки. Тобто, приходячи на роботу, забувати про сімейні негаразди, а повернувшись додому, – залишати за порогом робочі проблеми. Це цілком можливо, якщо сімейне життя налагоджене, а робота не занадто напружена. На жаль, більшість із нас схильні перебільшувати або домашні, або робочі проблеми, і тоді виходить, що дім – це продовження роботи або навпаки.

Для жінок досить типово й на роботі жити сімейними проблемами. Цьому нерідко сприяє мікроклімат переважно жіночого колективу, в якому заведено ділитися своїми радощами та прикрощами. Це не завжди погано, адже кожна з жінок отримує своєрідну групу психологічної підтримки. Прості щирі слова іноді мають магічну силу: «Не переймайся, у мене діти теж хворіли, коли були маленькими, а нині все гаразд»; «Мій син у підлітковому віці ще й не таке виробляв, а тепер зразковий сім'янин»; «Ми з чоловіком весь час сварилися, коли одружилися, а тепер живемо душа в душу». Водночас порівняння своїх дрібних негараздів із серйозними життєвими драмами оточуючих може дати корисне

відчуття масштабу власних проблем і вчинити своєрідний психотерапевтичний ефект.

Проте докладне колективне обговорення складних моментів сімейного життя кожної з жінок може перетворитися на справжню гру, в якій «виграє» та, в якій на цей момент прикрощі найсерйозніші. Найгірше, якщо в жіночому колективі відбувається взаємне «накручування», після якого жінка приходиться додому заведена і роздратована, готова «поставити на місце» чоловіка, дітей, маму, свекруху... Якщо постійно «варитися» в сімейних проблемах, переживати і вирішувати їх не стане легше. Навпаки – набагато корисніше психологічно відпочити від сімейних негараздів і подивитися на них, повернувшись додому, «свіжим поглядом» – може, все не так страшно? І не треба забувати, що від невміння «відключитися» від сімейних проблем робота неминуче страждатиме. Неможливо стати професіоналом у своїй сфері, не вмючи викинути з голови домашні справи.

Чоловіки, навпаки, більше схильні до того, щоб і вдома продовжувати жити роботою. Чоловіча психіка взагалі менш пластична й лабільна, тому їм важко переключатися на домашнє життя. Не варто ледь чоловік переступить поріг домівки, навалювати на нього домашні неприємності. Адже чоловік може взагалі почати тікати від проблем у телевізор, комп'ютер, машину, тривале мовчання, «виробничу необхідність» затримуватись на роботі... Не кажучи вже про те, що в нього може з'явитися звичка розслаблятися з друзями, випиваючи чарку-другу. Тому краще чоловіка спочатку нагодувати й розпитати про проблеми на роботі, а лише тоді розповідати новини про домашні справи. А вирішення багатьох серйозних питань іноді взагалі краще полишати до вихідних.

Нерідко на сім'ю переносяться темп і стиль роботи. Ті, хто звик на роботі жити в шаленому ритмі, повернувшись додому, замість того, щоб «знизити оберти» можуть у тому ж самому темпі включатися у хатню роботу. Жінка в такому разі відразу

мчить на кухню, забуваючи, що на першому місці має бути спокійне спілкування з чоловіком і дітьми, а не їх обслуговування (непогано, до речі, і їх залучати до приготування їжі). А ось чоловік, який звик на своєму робочому місці оперативно «вирішувати проблеми» і керувати, може й по поверненні додому продовжувати в тій самій манері: швиденько покарати дітей, котрі посварилися; зателефонувати вчительці, яка, за словами дитини, була несправедливою; нагримати на матір за те, що вона «не так» розмовляла з його дружиною. Хоча конструктивніше було б обговорити з дітьми предмет сварки; розібратися, чи не перекладає дитина на вчительку відповідальність за невивчений урок; в рівній мірі приділити увагу дружині та матері, вислухавши кожен. І в результаті з'ясується, що нікуди не потрібно дзвонити, бігти і щось терміново робити: насамперед увага до домашніх, а лише тоді дії. Звичайно, така поведінка потребує більшої витрати душевних сил. Але сім'я – це не те місце, де їх слід економити.

Буває й навпаки – ті, хто звик «горіти на роботі», домімку сприймають як місце розслаблення та відпочинку. Це також властиво здебільшого чоловікам – удома вони можуть поринати у розслаблення і взагалі не реагувати на домашніх. Здатні проспати всі вихідні. Певною мірою це захисна реакція на перенапругу робочого тижня, але водночас і небажання перейматися домашніми проблемами.

Негативно впливає на сімейне життя й стиль поведінки людини на роботі. Основну групу ризику становлять ті, хто працює з людьми. Цей вид діяльності завжди пов'язаний із великими психологічними перенавантаженнями, і в багатьох виробляється своєрідна захисна реакція – людина ніби вдягає броню, яка захищає її від оточення. Чиновник, учитель, лікар, продавець, міліціант, керівний працівник з часом внутрішньо відгороджуються від людей, їхніх проблем, страждань, емоцій. Це виявляється у стилі поведінки, який повністю підпадає під класичне «вас багато, а я одна». Та страждати від цього будуть

не лише оточуючі, адже як фізично важко постійно носити бронезилет, так само нелегко жити у броні байдужості та зневаги до оточуючих. Це виснажує психічні резерви людини, впливає на її стосунки з колегами, друзями, членами сім'ї. Ще гірше, якщо згодом така броня стає другою шкірою людини. У такому разі можна говорити про професійну деформацію особистості.

Навіть вираз свого обличчя – незадоволено-зарозумілий, зверхній, неприступний – такі працівники приносять додому. А ще – командні чи істерично-роздратовані інтонації та манери, що межують із хамством. Зрозуміло, що від цього страждають батьки, чоловіки чи дружини, діти. Не неминуче породжує складнощі в сімейних стосунках. А напруга, яка панує в сім'ї, робить людину ще більш дратівливою, що неминуче позначається на тих, із ким вона має справу як із клієнтами. Замкнене коло.

Однак часи змінюються, і багато хто змушений працювати в європейському стилі: постійна усмішка на обличчі, люб'язність, ввічливість і девіз: «Клієнт завжди правий». Якщо це вимушена маска, а не щира симпатія і повага до людей, – це теж величезне навантаження. Роздратування, що приховується впродовж дня, дасться взнаки, коли людина прийде додому. І тоді її домашнім не позаздриш.

Отже, ми бачимо, що не можна провести чітку межу між поняттями «дім» і «робота». Якщо є проблема у взаєминах із оточуючими (не важливо – на місці служби чи вдома), потрібно включати самоаналіз і самоконтроль, радитися з психологом. Ми ж можемо дати лише кілька загальних порад.

Подумайте, як впливає ваша робота на психологічний клімат у сім'ї. Проаналізуйте, чи продовжуєте ви на роботі жити сімейними проблемами і навпаки. Спробуйте провести чіткішу межу між цими двома важливими складовими вашого життя.

Використовуйте час, який витрачаєте на дорогу, для психологічного розвантаження: у машині слухайте радіо, у

транспорті читайте, дорогою мрійте. Якщо це неможливо, приблизно на півдорозі починайте думати про домівку чи роботу, залежно від того, куди прямуєте. Якщо у вас напружена робота, повільно пройдіться, перш ніж повернутися додому. При цьому глибоко подихайте, роззирніться навколо, постарайтеся помітити, що відбувається в природі. Десять хвилин такої маленької розрядки можуть зробити сімейний вечір спокійним і приємним.

Якщо ж ви працюєте з людьми, то усвідомте просту істину: якщо ви добре ставитиметеся до них, то принесете користь собі та своїй родині не менше, ніж оточуючим. Адже ті, кого ви скривдили своєю поведінкою на роботі, якось це переживуть. А ось через те, що ви неминуче переносите негативний стиль спілкування з оточуючими на власну сім'ю, ви будете несправедливі й жорстокі до найближчих вам людей. І якщо ваша поведінка зруйнує сім'ю, ви постраждаєте найбільше.