

apie darbo ir asmeninio gyvenimo (*dis*)balansą

psichologė Liepa T. Valandis

autorinės teisės



Šis pranešimas yra autorinis psychologės Liepa T. Valandis darbas ir visos teisės, susijusios su pateikta informacija, yra saugomos pagal įstatymus, reglamenuojančius autorių teises ir intelektinę nuosavybę, todėl jos negalima kopijuoti, cituoti be rašytinio autorės sutikimo; naudoti šios medžiagos komerciniais tikslais.

Nuotraukos iš unsplash.com

įžvalgos iš psichologo kabineto



- pandemijos laikmečiu **darbas užėjo arba nesivalydamas kojų įbėgo į namus**: priklausomai nuo to, ar darbovietė iki tol jau taikė nuotolinį darbą ir kokia organizacinė kultūra vyravo
- kokiose darbovietėse ir organizacijų kultūrose konfliktas tarp (nuotolinio) darbo ir asmeninio gyvenimo yra didesnis?
- kodėl kai kurie darbdaviai, kolegos (o gal ir mes patys?) braunasi į asmeninį gyvenimą?
- kodėl kai kurie darbdaviai neleidžia **visam** darbuotojui ateiti į darbą?
- kaip pandemijos kontekste atrodo asmeniškumo krizė?

robotas irgi žmogus



Iki pandemijos dalis darbdavių tarsi siekė įdarbinti tik darbovietai patogias, apsimokančias, socialiai pageidautinas ir problemų nesukeliančias darbuotojo dalis:

- ✓ produktyvumą
- ✓ gebėjimą priimti racionalius sprendimus
- ✓ discipliną
- ✓ lankstumą
- ✓ iki niekados atidėtą tėvystę / motinystę
- ✓ galėjimą kontroliuoti darbuotoją kasdien jį matant
- ✓ darbo traktavimą kaip pagrindinį gyvenimo prioritetą
- ✓ galimybę dirbti viršvalandžius
- ✓ kokybišką sveikatą
- ✓ ir gražią „pakuotę“ (tvarkinga išvaizda + gera nuotaika)

Bet ar šie epitetai tikrai yra apie Žmogų?

SVĖIKATA DARBE

robotas irgi žmogus



Dalis darbdavių kūrė nuasmenintą darbo aplinką, kurioje žmogus:

- ✓ negalėjo ant savo darbo stalo laikyti savo šeimos nuotraukos ir kitų malonių asmeninių smulkmenų
- ✓ negalėjo savo kabinete auginti mėgstamų gėlių
- ✓ negalėjo gerti iš savo mėgstamo ar jam emociškai brangaus puodelio, nes turėjo naudotis vienodais korporatyviniais indais
- ✓ negalėjo gerti kavos ten, kur jam patinka – tik specialiai tam leistuose vietose
- ✓ per prievartą turėjo dėvėti drabužius, išsiuvinėtus darbovietės vertybėmis

Turbūt šį sąrašą galima pratęsti be galo?

kai darbas skolingas gyvenimo

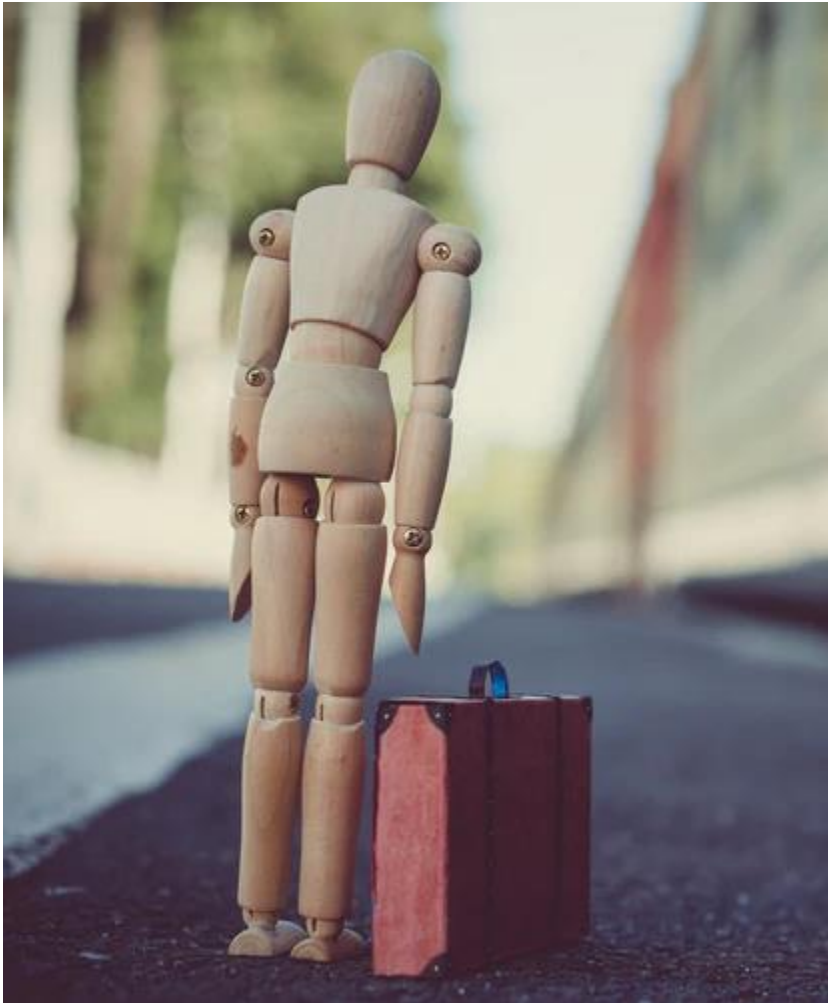


Žmogus, tokiose darbovietėse tapęs Robotu, pandemijos pradžioje džiaugėsi:

- ✓ galįs ilgiau pamiegoti, spėti papusryčiauti su Šeima, išvengti automobilių spūsčių
- ✓ galėdamas atsakinėti el. laiškus iš lovos, su chalatu ar užsitepęs veido kaukę
- ✓ galimybe paprastai ir patogiai rengtis
- ✓ galįs dirbti su katinu ant darbo stalo
- ✓ galimybe nesimatyti su nemėgstamais kolegom, neužuosti jų kvapo ir pan.
- ✓ galimybe sutaupyti lėšas, skirtas važiavimui į darbą, aprangai, dienos pietums
- ✓ galėjęs per pietų pertrauką įjungti skalbimo mašiną, pasideginti ar nuravėti gėles

Nes suprato, kiek jo darbas yra jam skolingas gyvenimo. O juk už neatiduotas skolas mes pykstame.

asmeniškumo krizė



Ar pradėjus dirbti nuotoliniu būdu, darbo ir asmeninio gyvenimo *disbalansas* iš tiesų atsistatė?

- ✓ **žmonės pradėjo daugiau nešiotis darbo savo galvose:** darbas ir darbovietė nebeteko įprastos fizinės išraiškos
- ✓ **visą laiką buvome ir darbe, ir namie. Daliai net kilo vaidmenų ir veiklų derinimo azartas:** darbostogos
- ✓ **papildomų 40-50 val. per savaitę su antra puse / vaikais dažnam pasirodė per daug:** net jei kūrėme šeimą iš meilės, neretai savo artimiausiems jautėme pyktį, o už pyktį – kaltę ir gėdą
- ✓ **mūsų artimieji nebegalėjo užėti į svečius:** buvo labai graudu kalbinti mamą ar močiutę pro balkoną
- ✓ **mūsų namuose virtualiai pradėjo būriuotis visiškai svetimi žmonės:** pvz., kolegos, kurių savo noru niekuomet nebūtume pasikvietę į svečius dėl antipatijos ar filosofijos nemištyti darbo ir asmeninio gyvenimo

asmeniškumo krizė



- ✓ **mūsų asmeninės detalės tapo žinomos menkai pažįstamiems:** koks mūsų interjeras, skonis, buities sąlygos; kaip atrodome be makiažo ar neplautais plaukais; kaip apšaukiam virtualų susirinkimą sutrukdžiusį vaiką arba kaip vaikas jo metu pasiunčia mus 😊
- ✓ **pasigedome tarp kolegų buvusio asmeniškumo:** kokia šiandien jūsų kolegų nuotaika?
- ✓ **asmeninės detalės tapo nebežinomos pakankamai artimiems:** pvz., kokiais kvėpalais pastaraisiais metais kvėpinosi jūsų sesuo? Kaip kvėpia jūsų tėvų namai?
- ✓ **netekome įprasto asmeninio gyvenimo:** valgymo restoranuose, ėjimo į teatrą, kiną, sporto klubų, baseinų, kelionių, naujų pažinčių
- ✓ **netekome įprastos rutinos ir dienos ribų**
- ✓ **su darbu susiję dirgikliai persikėlė į mūsų tvirtovę – namus**
- ✓ **darbdavys ir kolegos, praradę pusiausvyrą, pradėjo ropštis pas mus į lovą:** skambinti ir rašyti laiškus po darbo valandų

lovoje su kolegom



Koks darbdavys / kolega lipa į lovą naktį el. paštu?

- ✓ darboholikas
- ✓ manipulatorius: jam patinka naktį dirbančio susireikšminusio herojaus vaidmuo; demonstratyviu atsidavimu darbui jis siekia pelnyti vadovo prielankumą; parodomuoju naktiniu darbu siekia kitiems sukelti kaltės jausmą, kad jie dirba per mažai ir pan.
- ✓ besislepiantis nuo skausmo dėl atšalusio partnerio ar vienatvės
- ✓ agresyvus ir (nebyliai) reikalaujantis, kad darbuotojas visada būtų pasiekiamas: „**Esi man skolingas už privilegiją man dirbti**“
- ✓ nesaugus, įtarus, todėl norintis kontroliuoti
- ✓ praradęs pusiausvyrą tarp darbo ir asmeninio gyvenimo ir, žinoma, savikritiką

pagarba asmeniniam laikui



- ✓ ribų nebuvimas susijęs su vėluojančia asmens branda: iš tiesų suaugusiam žmogui nereikia sakyti, kada laikas valgyti, „baigti žaidimus“ ir miegot
- ✓ brandus žmogus naktį elektroniniais laiškais ir „Messengeriu“ tarsi mažas vaikas nesiropščia pas Jus į lovą: kad tik pasijustų svarbus čia ir dabar, matomas, pripažintas ir dėl to – saugus. Jis, priešingai nei kūdikis, geba savo poreikių patenkinimą atidėti bent iki kitos dienos 😊
- ✓ tiems, kas ginasi nekaltu įkvėpimu rašyti laišką vakare, yra ir sprendimas: nustatyti, kad laiškas automatiškai būtų išsiųstas tik darbo dienos rytą 😊 (klaidinga manyti, kad tai gavėjas turi susitvarkyti nustatymus, nes siuntėjas diktuoja oranizacinę kultūrą)
- ✓ taip išreikšite pagarbą kito asmeniniam laikui, nekursite ydingos organizacinės kultūros ir nesukelsite neramaus įtarimo, kad ketinate **iš darbuotojo pasiimti daugiau, nei priklauso: visą jo gyvenimą**
- ✓ **nusprendus žmogui gražinti daugiau gyvenimo**, girdisi 4 d.d. savaitės / 6 val. d.d. tendencijos

robotas irgi žmogus



Nors iš tiesų per pandemiją darbdaviai pagaliau privalėjo įdarbinti ne Robotą, o visą Žmogų:

- ✓ pavargusį
- ✓ vėluojantį
- ✓ turintį vaikų
- ✓ nebegalintį taip paprastai suderinti darbo ir asmeninio gyvenimo
- ✓ asmeninį gyvenimą palaikiusį prioritetu
- ✓ sunkiau (?) sukontroliuojamą
- ✓ sergantį ir slaugantį namiškius
- ✓ prasčiau / paprasčiau atrodantį
- ✓ blogos nuotaikos: išsigandusį, sutrikusį, liūdną, piktą, apatišką
- ✓ kuriam reikia pagalbos

Bet ar visiems darbdaviams tai pavyko? Ar visi darbdaviai pamatė visą Žmogų, o ne Robotą?

pakeliui į naują realybę



- per pandemiją pradėjome konstruoti naują darbo ir asmeninio gyvenimo realybę
- akivaizdu, kad šiandien ji dar tikrai nėra baigta: mes vis dar ieškome teisingo santykio ir pusiausvyros, o tam reikia labai daug mūsų visų sąmoningumo ir gebėjimo analizuoti
- pagarba sau, savo / kito asmeniniam gyvenimui ir namams įgauna naują prasmę
- ir labai įdomu, ką apie visa tai galėsime pasakyti dar po vienerių metų

kontaktai



psichologė Liepa T. Valandis

mokymai / straipsniai / konsultacijos

liepa.valandis@gmail.com

[Facebook / LinkedIn](#)