

PRACOHOLIZM A POSŁUGA KSIĘŻY

Wstęp

Zjawisko uzależnienia od pracy jest stosunkowo nowe i bardzo szybko się rozwija. W niektórych krajach procent społeczeństwa dotkniętego pracoholizmem sięga już nawet 20 procent. Jego przyczyny są różnorodne i trudne do jednoznacznego zdiagnozowania. Problem ten dotyka wielu grup społecznych, ale szczególnie osób, które wykonują pracę w tzw. wolnych zawodach. Osoby te narażone są na większe zagrożenie pracoholizmem. Do tej ostatniej grupy należą także księża.

Celem tego artykułu jest przedstawienie niektórych przyczyn prowadzących do uzależnienia od pracy wśród księży, wskazanie negatywnych skutków, jakie w konsekwencji ponoszą, a przede wszystkim pokazanie, w jaki sposób można im pomóc, wykorzystując wybrane szkoły psychoterapii, ze specjalnym uwzględnieniem terapii integratywnej w podejściu chrześcijańskim.

Tekst składa się z czterech części. W pierwszej, na podstawie dostępnej literatury, zostało omówione zjawisko pracoholizmu z jego przyczynami i skutkami. W drugiej części przedstawiono okoliczności, w jakich księża mogą dochodzić do uzależnienia od pracy oraz przejawy pracoholizmu w ich życiu. W trzeciej wybrano dwie szkoły psychoterapii: poznawczo-behawioralną i psychodynamiczną oraz opisano, jak w konkretnej strategii udziela się pomocy pracoholikom. W ostatniej części zaprezentowano propozycję pomocy terapeutycznej w podejściu chrześcijańskim.

Uzależnienie od pracy zyskuje coraz większe zainteresowanie wśród psychologów. W literaturze specjalistycznej brakuje ciągle opracowań empirycznych tego problemu, stąd tworzenie programów prewencji i leczenia ludzi uzależnionych od pracy jest wciąż bardzo trudne. Przedstawiona tu koncepcja jedynie w małym stopniu może przyczynić się do przygotowania całościowego programu pomocy określonym grupom społecznym, w tym również księżom, dotkniętym tym nowym uzależnieniem.

1. Pracoholizm jako uzależnienie

Praca towarzyszyła ludziom od zawsze. Na pewno również Adam i Ewa w raju wykonywali różne zajęcia. Zmieniało się jednak na przestrzeni dziejów podejście do jej wykonywania. Współcześnie rozumiana jest jako wysiłek fizyczny i umysłowy zmierzający do osiągnięcia celu, którym może być powstanie przedmiotu materialnego, usługi

¹ Ks. Zbigniew Witka-Jeżewski, proboszcz parafii pw. św. Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny w Połczynie-Zdroju; e-mail: zwj3@op.pl.

lub dzieła artystycznego. Jest ona przejawem swego rodzaju umowy społecznej: do społeczeństwa, do którego należysz, wnosisz swój wkład w postaci pracy².

Współczesne społeczeństwo charakteryzuje się dużym poziomem konsumpcjonizmu, narzucając swoim członkom zawrotne tempo życia, szczególnie widoczne w podejściu do pracy. Stąd wielu ludzi bardzo dużo pracuje, bo w taki sposób zarabiają pieniądze, które są im potrzebne do nabywania coraz większej ilości dóbr konsumpcyjnych. W takim społeczeństwie praca, która daje pieniądze, jest potrzebna, aby mieć zapewnioną akceptację, pozycję i poczucie wartości. W tym kontekście społeczno-kulturowym pojawia się nowy nałóg – uzależnienie od pracy nazywane pracoholizmem.

W literaturze przedmiotu pracoholizm określa się jako zaburzenia obsesyjno-kompulsywne przejawiające się przymuszaniem samego siebie do pracy, niemożnością regulowania własnych nawyków związanych z pracą i nadmiernym zaangażowaniem w nią, aż do zaniedbania innych głównych czynności życiowych³.

Nadmiar pracy może wpływać na stan zdrowia, osobiste szczęście, relacje międzysobowe i społeczne. Pracoholizm należy do kategorii uzależnień niezwiązanych z substancjami i z tego powodu często się go bagatelizuje. Natomiast skutki tego uzależnienia są podobne do innych form nałogów, czyli samowyniszczenie fizyczne, psychiczne i społeczne⁴.

Sytuację pracoholika można określić jako: całkowicie oddany pracy, poświęcający jej dużo czasu, a przez to czujący się wartościowym, mający swój potencjał społeczny. Generalnie społeczeństwo nie dostrzega związanych z tym zagrożeń. Bardziej dostrzega korzyści wynikające z pracy: prestiż, władzę i pieniądze. Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10, aby zdiagnozować pracoholizm, wystarczy stwierdzenie trzech spośród wymienionych poniżej kryteriów:

- ilościowy i jakościowy wzrost zaangażowania w pracę; pracoholik poświęca pracy coraz więcej czasu i angażuje się w coraz większą liczbę zadań;
- skoncentrowanie na pracy myśli, celów i wyobraźni – osoba uzależniona nie wykazuje zainteresowania niczym, co nie ma związku z pracą, wszelkie aktywności traktuje jak pracę;
- utrata kontroli nad swoim zachowaniem – uzależniony nie jest w stanie ocenić, ile czasu poświęcił pracy oraz ile zadań podjął;

² Cesare Guerreschi, *Nowe uzależnienia* (Kraków, 2006).

³ Bryan E. Robinson, Lisa Kelly. „Adult children of workaholics: Self-concept, anxiety, depression, and locus of control”, *American Journal of Family Therapy* 3, 26 (1998): 223–238; Krzysztof Mierzejewski, „Pracoholizm jako przyczyna niezdolności do zawarcia małżeństwa”, *Ius Matrimoniale* 16 (2011): 27–57; Ewelina Sęk, „Pracoholizm”, Biblioteka Fides et Ratio, dostęp 11.07.2017, <http://www.stowarzyszenie-fidesetratio.pl/presentations0/pracoholizm.pdf>; J. Świerczewski, R. Kaszubowski, „Uzależnienia od czynności i ich społeczne implikacje”, w: *Nowe oblicza uzależnień*, red. E. Łuczak (Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2009).

⁴ Michalina Knopp, „Pracoholizm – zaleta czy niebezpieczne uzależnienie?”, dostęp 11.07.2017, <http://www.wieczestem.us.edu.pl/pracoholizm-zaleta-czy-niebezpieczne-uzaleznienie>; Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz, *Psychologia a wyzwania dzisiejszej pracy* (Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2002), 449–450.

- niezdolność do abstynencji, brak możliwości zaprzestania pracy; jeśli pracoholik świadomie przerwie pracę, pojawia się u niego lęk oraz napięcie;
- zmniejszenie satysfakcji z pracy – coraz większe zaangażowanie w przypadku pracoholika nie prowadzi do wzrostu zadowolenia;
- występowanie nawrotów uzależnienia, problemów zdrowotnych i dysfunkcji w społecznym funkcjonowaniu człowieka⁵.

Osoba dotknięta uzależnieniem od pracy odczuwa wewnętrzną presję, by pracować coraz więcej, bez uwzględniania negatywnych skutków takiego stanu rzeczy. Praca staje się dla niej przede wszystkim sposobem na życie. Cała egzystencja jest nastawiona na wykonywanie zadań i ciągle działanie bez chwili odpoczynku. Tak samo jak w przypadku innych uzależnień, pracoholik zaprzecza istnieniu problemu. Tłumaczy to na różne sposoby i nie bierze pod uwagę wypaczonego obrazu własnego życia. Obsesja pracy prowadzi do przekonania, że im więcej będzie pracy, tym łatwiej będzie można rozwiązywać pojawiające się problemy. Praca staje się ważnym źródłem tożsamości⁶.

Pracoholizm jest jedynym uzależnieniem, które mimo negatywnych konsekwencji rzadko wzbudza poczucie wstydu. Osoba uzależniona od pracy zwykle chwali się swoim nałogiem, spodziewając się akceptacji i podziwu. Również pracodawcy często nie zdają sobie sprawy z wagi problemu, ciesząc się dyspozycyjnością i uzyskiwanymi efektami pracoholika⁷.

B.E. Robinson wskazuje na pewne zachowania, które w konsekwencji mogą prowadzić do uzależnienia się od pracy. Osoba, dla której praca jest najważniejszą rzeczą w życiu:

- nieustannie się spieszy i jest cały czas niezmiernie zajęta;
- kontroluje innych, sprawdza każdą czynność, żeby wiedzieć, czy została odpowiednio wykonana;
- praca z nią jest bardzo trudna, a jeszcze trudniejsze wspólne życie;
- związki międzyludzkie odchodzą na dalszy plan wobec pracy; osoba podejrzewana o pracoholizm oddala się od rodziny i przyjaciół, zaniedbując swoje obowiązki, i nie uczestniczy w ważnych dla swoich bliskich wydarzeniach; w ten sposób daje do zrozumienia, że praca jest dla niej ważniejsza od rodziny i relacji międzyludzkich;
- odczuwa ciągły niepokój;
- wpada w trans związany z pracą; zdarza się jej mieć luki w pamięci i chwile „nieobecności” w czasie rozmów z innymi, w związku z nieustającym myśleniem o pracy;
- jest niecierpliwa i poirytowana;
- stopniowo ulega narastającej potrzebie wykonania coraz większej ilości pracy, by utrzymać stały poziom pobudzenia w celu zwiększenia poczucia własnej wartości;

⁵ Mierzejewski, „Pracoholizm jako przyczyna niezdolności do zawarcia małżeństwa”, 27–57.

⁶ Barbara Killinger, *Pracoholizm. Szkoła przetrwania* (Poznań, 2007).

⁷ Knopp, „Pracoholizm – zaleta czy niebezpieczne uzależnienie?”; Lucyna Golińska, *Pracoholizm – uzależnienie czy pasja* (Warszawa: Wydawnictwo Difin, 2008).

- brakuje jej czasu na dbanie o siebie, zapomina o posiłkach, rezygnuje z rozrywek i zaniedbuje uprawianie sportu⁸.

Niebezpieczeństwo uzależnienia wkrada się bardzo powoli. Zagrożona osoba coraz bardziej skupia się na pracy. W czasie wolnym często zajmuje się pracą. Zaczyna zaniedbywać rodzinę, relacje międzyludzkie. Z czasem mogą pojawić się nieuzasadnione lęki, zaburzenia koncentracji, przemęczenie, bóle żołądka, zaburzenia kardiologiczne. Pracoholik często ignoruje te dolegliwości.

W fazie krytycznej osoba uzależniona odrzuca relacje emocjonalne i życie społeczne. Jej wytrzymałość fizyczna dobiega kresu, ma zaburzenia snu. Mimo tego, że jest coraz więcej niepokojących objawów, jednostka nie przestaje pracować. Potrzebuje nowych zadań. Pojawia się podwyższony poziom agresji, wysokie ciśnienie, wrzody, depresja. Bardzo często pracoholik funkcjonuje dzięki życiu zawodowemu. Naturalnym skutkiem takiej sytuacji jest spadek wydajności pracy, który prowadzi do prawdziwej rozpaczki. Przyjmowane środki pobudzające, używki przyspieszają regres moralny i społeczny. W końcowym stadium uzależnienia mogą towarzyszyć choroby somatyczne i zaburzenia psychiczne⁹.

B.E. Robinson w prowadzonych badaniach zajął się także wpływem pracoholizmu na trwałość związków małżeńskich i relacje z dziećmi. Pracoholik jest często tak zajęty, że traci kontakt z rodziną. Nie uczestniczy w etapach rozwoju swoich dzieci. Dochodzi do momentu, w którym członkowie rodziny uświadamiają sobie, że nie są już najważniejsi dla ukochanej osoby. Z czasem u pracoholika mogą pojawić się tendencje do autorytaryzmu w życiu w małżeńskim i rodzinnym¹⁰.

Pracoholik, chcąc odnaleźć się w narzuconych realiach życia, dla kariery gotowy jest poświęcić rodzinę i przyjaciół. Żyje często ponad stan, będąc jednocześnie uzależnionym od pieniędzy. W swoją pracę jest tak zaangażowany, że nie ma czasu na sen, odpoczynek i pasje.

Stres i ciągła praca są więc powodem poważnych problemów psychosomatycznych, może nawet pojawić się ryzyko śmierci. W Japonii 10 tys. pracowników rocznie umiera w miejscu pracy z powodu miażdżycy, zawału, wylewu krwi do mózgu. Wiąże się to często z tzw. przepracowaniem, czyli pracą po 60–70 godzin tygodniowo¹¹.

⁸ Robinson, Kelly, „Adult children of workaholics: Self-concept, anxiety, depression, and locus of control”, 223–238; B.E. Robinson, *Chained to the desk. A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them* (New York: University Press, 2001); B.E. Robinson, „Concurrent validity of the Work Addiction Risk Test as a measure of workaholism”, *Psychological Reports* 79 (1996): 1313–1314; B.E., Robinson, B. Phillips, „Measuring workaholism: Content validity of the work addiction risk test”, *Psychological Reports* 77 (1995): 657–658.

⁹ Stanisław Kozak, *Patologie w środowisku pracy* (Warszawa: Wydawnictwo Difin, 2009); Cesare Guerreschi, *Nowe uzależnienia* (Kraków: Wydawnictwo Salwator, 2005).

¹⁰ Robinson, Kelly, „Adult children of workaholics: Self-concept, anxiety, depression, and locus of control”, 223–238; Robinson, *Chained to the desk. A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them*.

¹¹ Guerreschi, *Nowe uzależnienia*.

W społeczeństwie o nastawieniu konsumpcyjnym pojawia się coraz więcej osób pochłoniętych pracą. Można odnieść wrażenie, że dla nich praca stała się najważniejszą wartością.

2. Przejawy pracoholizmu w posłudze księży

W naszym społeczeństwie, gdzie tak wielką wagę przywiązuje się do wydajności, aktywności, kompetencji i dyspozycyjności, spycha się na dalszy plan własne potrzeby i pragnienia. Pełne poświęcenie się pracy jest uważane za ważną zaletę umożliwiającą osiągnięcie sukcesu i uznania społecznego. Wskazane oczekiwania dotyczą także osób, które wykonują pracę w tzw. wolnych zawodach. Osoby te jednak narażone są na większe zagrożenie pracoholizmem. Potwierdzeniem tego jest koncepcja mówiąca o tym, że problem pracoholizmu szczególnie dotyka ludzi zajmujących pewną pozycję społeczną albo przeżywających osamotnienie¹². Do tak scharakteryzowanej grupy można zaliczyć również księży. Jakie więc przejawy pracoholizmu mogą pojawić się w posłudze kapłańskiej? Czy przejawy te będą miały znamiona uzależnienia?

Jednym z wielu aspektów formacji przyszłych kapłanów jest przygotowanie ich do koniecznej dyspozycyjności wobec wiernych, do postawy bycia dla innych, do umiejętnego zorganizowania sobie czasu. Formacja ta jest w jakimś stopniu odpowiedzią na oczekiwania i potrzeby katolików. Wierni chcą widzieć księdza, który nieustannie pracuje i służy, bez wytchnienia, bez przerwy, ponieważ „takie jego powołanie”. Powołaniem księdza nie jest oczywiście pracoholizm. Realizując oczekiwania wiernych, może jednak to czasami tak wyglądać. Bo jak inaczej nazwać zakresy różnych obowiązków kapłańskich: pójście do szkoły na katechezę, czuwanie nad remontami kościoła, przyjmowanie interesantów w kancelarii parafialnej, wizyty w Urzędzie Miasta, uczestniczenie w spotkaniach grup modlitewnych funkcjonujących przy parafii, przygotowanie wiernych do sakramentów świętych, posługiwanie w konfesjonale i wreszcie wieczorny powrót do domu, który jest także miejscem pracy. Czasami ktoś jeszcze, w najmniej oczekiwanym momencie, zadzwoni z problemem i też trzeba takiej osobie pomóc¹³.

Obserwując posługę wielu księży, można się zastanawiać, gdzie leży granica między ich gorliwością a pracoholizmem? Ksiądz nie może się tylko „spalać”, bo takie ma powołanie i takie są oczekiwania wiernych. Zasygnalizowana sytuacja może przerozdzic się w tzw. „wypalenie zawodowe”.

Psychologia wskazuje na kilka obszarów ryzyka, które prowadzą do pracoholizmu¹⁴. Niektóre z nich mogą dotyczyć także księży:

- 1) Przyczyny społeczne. Oczekiwania wśród ludzi wobec księdza są bardzo duże. Wiele osób nie uwzględnia faktu, że ksiądz może być zmęczony lub mieć trudny dzień albo po prostu odpoczywa. Oczekuje się uśmiechu, otwartości i pogody ducha. Można odnieść wrażenie, że księdzu nie daje się prawa do kryzysu.

¹² Lucyna Golińska, *Pracoholizm inaczej* (Poznań, 2014).

¹³ Gerlando Lentini, *Przypatrzmy się bracia powołaniu waszemu* (Warszawa, 2013).

¹⁴ Killinger, *Pracoholicy. Szkoła przetrwania*.

- 2) Czas pracy. Badania potwierdzają, że przeznaczenie 50 godzin tygodniowo na pracę zawodową podnosi ryzyko pracoholizmu. Większość księży nie ma unormowanego i uregulowanego czasu pracy. Często w tygodniu przekraczają wszelkie limity określone kodeksem pracy i zdrowym rozsądkiem.
- 3) Stan cywilny. Bycie singlem daje więcej czasu dla siebie i pracy. Nie ma obowiązków małżeńskich i rodzicielskich, które stanowiłyby przeciwwagę do obowiązków zawodowych. Ksiądz zachowujący celibat, czyli w rozumieniu prawa państwowego będący w stanie wolnym, może zatracić w niektórych sytuacjach dystans do pracy, którą wykonuje.
- 4) Płeć. Mężczyzna jest częściej narażony na pracoholizm, ponieważ od niego społeczeństwo wymaga większej odpowiedzialności za zapewnienie bytu i utrzymanie rodziny. Na księdzu natomiast ciąży odpowiedzialność za powierzoną wspólnotę religijną. To może być przyczyną poświęcania się bez zachowania granic w wykonywaniu pracy na rzecz powierzonych mu osób.
- 5) Przyczyny osobowościowe. Uzależnienie od pracy jest procesem. Do niego dochodzi się w czasie. Względy osobowościowe mogą wywołać pewne objawy prowadzące do uzależnienia. Należą do nich: potrzeba ciągłego potwierdzania, że „jestem dobry”, wygórowane ambicje („muszę być najlepszy”), skłonność do perfekcjonizmu („musi być zrobione najlepiej”), wrażliwość na krytykę innych, tendencja do uciekania od problemów na rzecz szybkiej gratyfikacji, tendencja do dominacji. Wskazane problemy osobowościowe mogą być obecne także w życiu księży.
- 6) Brak zaspokojonych potrzeb. Niektórzy psychologowie uważają, że osoby, które nie mogą zaspokoić swoich potrzeb w związku małżeńskim i w rodzinie, bardziej podatne są na pracoholizm. Ksiądz ze względu na brak małżonki i dzieci może zbyt często koncentrować się w swojej pracy na „tu i teraz”. Będzie to dla niego sposób na oddalenie lub wyciszenie problemów, które mu towarzyszą w przeżywaniu np. celibatu. Ryzyko uzależnienia od pracy zwiększa się, kiedy niektóre potrzeby nie zostają zaspokojone. Wobec braku akceptacji niektórych obszarów życia ksiądz poszukuje on innych sposobów zaspokojenia potrzeb, np. poprzez większe zaangażowanie się w pracę zawodową.
- 7) Nieprawidłowe spostrzeganie siebie. Liczni badacze są zdania, że osoby mające mały wgląd w siebie traktują pracę jako sposób podwyższenia swojej wartości, swojego znaczenia. Przez wykonywaną pracę mają poczucie, że są ważnymi osobami. Podobnie może być w życiu księdza. Szczególnie wśród tych księży, którzy są bardzo ambitni i potrzebują rywalizacji, a jednocześnie bardzo się angażują w swoją pracę kapłańską. Wykonywane zadania i posługa są dla nich okazją wybicia się, odniesienia sukcesu, zrobienia kariery, co może stać się pułapką. Po kolejnym sukcesie uzależniony od pracy ksiądz dąży do jeszcze większej satysfakcji. W podobny sposób zachowuje się alkoholik, który, chcąc osiągnąć oczekiwany efekt, musi stopniowo zwiększyć ilość wypitego alkoholu.

- 8) Pochodzenie z rodziny dysfunkcyjnej. Osoby z rodzin, w których było uzależnienie, najczęściej w nie popadają. Może to także dotyczyć pracoholizmu. Dzieci w takich rodzinach były kochane „miłością uwarunkowaną”. Na miłość dziecko musiało sobie zasłużyć lub zapracować. Takie obciążenie rodzinne towarzyszące księdzu może doprowadzić do sytuacji, w której kapłan poprzez pracę chce zasłużyć sobie na uznanie, szacunek, względy i prestiż wśród innych księży lub wiernych¹⁵.

Praca w życiu niektórych księży może stać się czynnikiem określającym ich tożsamość. Dzięki pracy kapłan „wie, kim jest”, co daje mu poczucie własnej wartości. Rozumienie pracy będzie przekładać się na sposób podejścia do odpoczynku. W takiej sytuacji ksiądz przestaje brać pod uwagę odpoczynek, bo przecież w tym czasie można „załatwić” wiele spraw związanych np. z katechezą. Znane są przypadki księży, którzy rezygnują z dnia wolnego czy z urlopu wypoczynkowego na rzecz pracy w parafii. Jednocześnie dni wolne od zajęć wyzwalają u nich poczucie dyskomfortu i napięcia psychicznego. Doświadczają tzw. przymusu myślenia o swojej posłudze. Są także tacy księża proboszczowie, którzy w parafii wszystko muszą mieć pod swoją kontrolą.

Jeżeli taka sytuacja utrzymuje się przez wiele lat, kosztem przyjaciół, odpoczynku, zdrowia – istnieje przypuszczenie, że są to objawy pracoholizmu. Posługa kapłańska narażona jest na różne uzależnienia, a wśród nich także na pracoholizm. Zbytne zaangażowanie księdza w pracę pozwala mu uniknąć konieczności zmierzenia się z problemami życia osobistego. Może szukać w pracy ucieczki od samotności, od poczucia wewnętrznej pustki.

Pracoholizm stanie się dla takiego księdza zachowaniem przekraczającym granice możliwości jego zaangażowania w duszpasterstwo i posługę kapłańską, z konsekwencjami wynikającymi z uzależnienia.

3. Pomoc z perspektywy wybranych szkół psychoterapeutycznych

Pracoholizm wpisuje się w grupę uzależnień. Jednak jego inność polega na tym, że pracoholik nie dąży do uzyskania natychmiastowego zaspokojenia. Proces ten ma charakter bardziej pośredni. Praca w tym przypadku jest źródłem przyjemności – daje poczucie władzy, sukcesu, prestiżu. Trudno jest dostrzec negatywny wpływ pracy, która wywołuje w kimś uzależnienie nieróżniące się od uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Obserwacje pokazują, że jest wręcz odwrotnie. Firmy i społeczeństwo są zadowolone z osób dużo pracujących. Rodzina nie zauważa niektórych problemów, bo korzysta z owoców pracy. Pracoholik przez długi czas nie sprawia wrażenia, że jest dotknięty jakąś patologią. Sytuacja dramatyczna pojawia się dopiero wtedy, kiedy pracownik dojdzie do punktu krytycznego. O pomocy terapeutycznej myśli dopiero, kiedy pojawia się kryzys w życiu osobistym i zawodowym i trwa on już od dłuższego czasu¹⁶.

¹⁵ Killinger, *Pracoholicy. Szkoła przetrwania*.

¹⁶ Killinger, *Pracoholicy. Szkoła przetrwania*; Guerreschi, *Nowe uzależnienia*; Świerczewski, Kaszubowski, „Uzależnienia od czynności i ich społeczne implikacje”; Bohdan Tadeusz Woronowicz, „Uzależnienie

3.1. Ważne wskazania przy terapii

Udzielenie odpowiedniej pomocy w pojawiających się problemach ma na celu:

- wypełnienie pustki, którą stara się wypełnić, popadając w uzależnienie,
- wyeliminowanie egzystencjalnych niedoborów,
- przywrócenie jednostce władzy nad jej emocjami; niezbędne jest uświadomienie sobie własnych emocji, zapanowanie nad nimi, zrozumienie ich,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- wyeliminowanie zniekształcenia procesu poznawczego, tak bardzo charakterystycznego dla pracoholików, który powoduje i umacnia uzależnienie,

Podstawowym problemem jest rozmontowanie systemu zaprzeczeń i uznanie uzależnienia. W terapii należy zadbać o to, żeby nie nadszarpnąć własnej wartości związanej z sukcesami zawodowymi, a także nie przeszkodzić w karierze zawodowej. Według B. Killinger istotne jest, aby pracoholik uświadomił sobie wewnętrzne konflikty między byciem a działaniem, odczuwaniem a myśleniem oraz między miłością a gniewem¹⁷.

Z różnych szkół psychoterapii pomagających pracoholikom wyjść z uzależnienia, w tej części zostaną przedstawione dwie możliwości pomocy: w nurcie poznawczo-behawioralnym i psychodynamicznym.

3.2. Pomoc osobom uzależnionym od pracy w podejściu poznawczo-behawioralnym

W modelu poznawczo-behawioralnym przyjmuje się, że przyczyną tworzenia kluczowych przekonań prowadzących do rozwoju pracoholizmu są wczesne doświadczenia z rodzicami. Te doświadczenia dotyczą wysokich wymagań stawianych przez rodziców wobec dziecka, braku konsekwencji, odrzucenia, perfekcjonizmu, ukrywania emocjonalności. Przeżywane sytuacje z okresu dzieciństwa, relacje z rodzicami wpływają na tzw. ukryte przekonania dotyczące Ja, innych i świata. Mogą one stać się utrwalonymi strukturami poznawczymi funkcjonującymi przez całe życie¹⁸.

Na podstawie dotychczasowych badań (np. Burke i Mathiessen, Chamberlin i Zhang)¹⁹ można przyjąć, że główne schematy poznawcze u pracoholików to prze-

nia behawioralne, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od komputera i sieci, od pracy oraz od zakupów. Diagnozowanie i leczenie”, w: *Wolni od uzależnień behawioralnych, Raport pokonferencyjny* (Opole: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, 2012).

¹⁷ Killinger, *Pracoholizm. Szkoła przetrwania*.

¹⁸ J.R. McQuaid, P.E. Carmona, *Spokój umysłu. Terapia poznawczo-behawioralna i uważności w walce z depresją* (Gdańsk: Wydawnictwo Abwero 2008); A. Popiel, E. Pragłowska, *Psychoterapia poznawczo-behawioralna teoria i praktyka* (Warszawa: Paradygmat, 2008); Kamila Wojdyło, „Pracoholizm – poznawczo-behawioralny model psychoterapii”, *Nauka* 4 (2013): 123–134; Kamila Wojdyło, „Pracoholizm – istota konstruktów i trafność nomenklatury jako aktualne problemy w badaniach nad zjawiskiem. Komentarz do Staszczuk i Tokarz”, *Roczniki Psychologiczne* 4 (2015): 541–546.

¹⁹ R.J. Burke, S. Mathiessen. „Short communication: Workaholism among Norwegian journalists: antecedents and consequences”, *Stress and Health* 20 (2004): 301–308; C.M. Chamberlin, N. Zhang, „Workahol-

konania o bezradności, niekompetencji, poczuciu bezwartościowości. Przekonania te wpływają na kształtowanie się określonych dysfunkcyjnych postaw pokazujących, jak żyć. Zasady postępowania, zwane przekonaniem pośredniczącymi, w przypadku pracoholizmu dotyczyć mogą trzech głównych spraw:

- a) dążenia do perfekcji,
- b) dążenia do wykazania się,
- c) dążenia do zdobywania uznania ze strony innych osób.

Funkcjonowanie księdza, który ma objawy pracoholizmu, może przebiegać względnie bezproblemowo do czasu, gdy przez zapracowanie udaje mu się zaspokoić swoje potrzeby i wzmacnić poczucie własnej wartości. Wystąpienie problemu – uzależnienia od pracy – poprzedzone jest zazwyczaj zaistnieniem wydarzeń krytycznych. Określone wydarzenia nazywane krytycznymi uaktywniają dysfunkcyjne postawy prowadzące do wystąpienia problemu.

Na podstawie przedstawionych założeń – u księdza pracoholika pojawia się następujący schemat poznawczy: muszę dużo pracować, żeby być kimś, mieć swoją pozycję, żeby być akceptowanym. W procesie terapii trzeba więc pacjentowi pomóc w dokonaniu zmiany tych przekonań. Można zaproponować pacjentowi technikę rozpoznania schematu poznania, jaki ma w sobie ukształtowany, i następnie zachęcenia go do pracy nad wprowadzeniem schematu bardziej pozytywnego. Technika ta pozwala rozpoznać współzależność między podstawowym schematem myśli i przekonań a obrazem siebie i spostrzeganiem innych. Po uświadomieniu schematu poznawczego, który często jest tendencyjny, podejmuje się z pacjentem działania zmierzające do „przetworzenia tego schematu” i dokonania jego modyfikacji. Terapia ta ma ograniczyć wpływ negatywnych myśli i przekonań na funkcjonowanie pacjenta. Cel jest osiągnięty, gdy zostaje przyjęty nowy schemat przystosowawczy²⁰.

Jeżeli więc np. pacjent, ksiądz pracoholik, w czasie terapii uświadamia sobie, że w jego podstawowym schemacie poznawczym są przekonania, że przez pracę zdobywa uznanie i szacunek u innych, to proces terapeutyczny ma doprowadzić do modyfikacji tego przekonania, że akceptację i uznanie może otrzymać nie przez to, „co się robi”, ale to, „kim się jest”. Innym sposobem pomocy pacjentowi uzależnionemu od pracy w tym nurcie psychoterapii będzie propozycja opracowania i wprowadzania w życie tzw. „planu równowagi” oraz harmonogramu zadań i obowiązków z podziałem na poszczególne dni i tygodnie. Szczególnie ważne w tej technice jest ustawienie wyraźnych granic między pracą a życiem osobistym. Pacjent ma sobie wyznaczyć konkretne godziny, które w żadnym wypadku nie mogą zostać zaburzone pracą, i dzięki temu ma zdobyć umiejętność oceny ważności zadań i spraw wynikających z jego pracy²¹.

lism, health and self-acceptance”, *Journal of Counseling and Development* 87 (2009): 159–169.

²⁰ McQuaid, Carmona, *Spokój umysłu. Terapia poznawczo-behawioralna i uważności w walce z depresją*; Popiel, Pragłowska, *Psychoterapia poznawczo-behawioralna teoria i praktyka*; Kamila Wojdyło, „Psychoterapia uzależnienia od pracy”, w: Kamila Wojdyło, *Uzależnienie od pracy. Teoria, diagnoza, psychoterapia* (Lublin: Stowarzyszenie Natanaelum, 2016), 121–174; Wojdyło, „Pracoholizm – poznawczo-behawioralny model psychoterapii”, 123–134.

²¹ Woronowicz, „Uzależnienia behawioralne, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od komputera

3.3. Pomoc pracoholikowi w podejściu psychodynamicznym

Inną formą pomocy księdzu uzależnionemu od pracy jest propozycja psychoterapii w nurcie psychodynamicznym. Metoda ta koncentruje się na przyczynie problemu, a nie na jego zewnętrznych objawach. Takie podejście wymaga koncentracji na całej osobowości potrzebującego pomocy, z jednoczesnym uwzględnieniem indywidualnego określenia diagnozy i metod pracy. Jednym z czynników diagnozujących przyczynę pracoholizmu są wydarzenia z dzieciństwa. Możliwe więc, że skłonności księdza do pracoholizmu mają także swoje przyczyny w sposobie wychowania, np.: opartym na zasadzie, że na miłość rodziców dziecko musi zapracować, wykazując się jakimiś osiągnięciami. Ksiądz pracoholik ma więc w sobie przekonanie, które zrodziło się w nim w dzieciństwie, że przez duże zaangażowanie w pracę osiągnie uznanie, szacunek, autorytet. Potwierdza w sobie to przekonanie poprzez podziw wobec rodziców, których spostrzega jako tych, którzy potrafią zdecydowanie lepiej od niego i stara się ich naśladować, żeby zyskać ich podziw i akceptację.

W pracy terapeutycznej we wskazanym wyżej problemie należy najpierw pomóc pacjentowi dokonać wglądu w siebie, aby odkrył przyczyny swojego pracoholizmu i miał tyle sił, żeby dokonać zmiany. Ksiądz pracoholik ma w sobie przekonanie, że uznanie i szacunek może otrzymać poprzez wykonywaną pracę. W tych zachowaniach towarzyszy mu lęk albo frustracja, że jak nie będzie dobry i gorliwy w pracy, to nie otrzyma szacunku i uznania. Poprzez to przeświadczenie, które ma charakter dysfunkcyjny i destruktywny, będzie narzucał sobie coraz większe ilości pracy²².

Pomoc terapeutyczna w tej sytuacji będzie polegała na odkryciu przez księdza pracoholika doświadczeń z dzieciństwa dotyczących relacji z rodzicami. Doświadczenie to będzie dotyczyło podejścia rodziców do niego, kiedy był dzieckiem i zyskiwał aprobatę i akceptację rodziców przede wszystkim poprzez wykazywanie się osiągnięciami i sukcesami. W procesie pomocy potrzebuje najpierw odkryć i uświadomić sobie, że takie zachowania miały miejsce w dzieciństwie, a następnie uświadomić sobie emocje, które towarzyszyły tym sytuacjom w dzieciństwie. Emocje, które wcześniej wypierał, np. uczucie lęku, że przez to, co robił, nie zasłużył sobie na akceptację rodziców, albo uczucie złości wobec rodziców, kiedy mimo ogromnych starań nie otrzymywał od nich tego, czego oczekiwał, np. akceptacji i uznania. Te wydarzenia z dzieciństwa stworzyły w nim przekonanie, że przez pracę dowartościuje siebie i zyska znaczenie u innych²³.

W procesie terapeutycznym dochodzi się do momentu zmiany przekonań i stwierdzenia, że wartość i godność osoby nie zależy od ilości i jakości wykonanej pracy. Ostatni etap terapii będzie polegał na przeprowadzeniu zmian zachowań. Pacjent, mając większą świadomość przekonań, które zrodziły się w dzieciństwie, powinien je kontrolować w takim stopniu w swoich myślach, że te przekonania nie zmuszą go

i sieci, od pracy oraz od zakupów. Diagnozowanie i leczenie”.

²² Kozak, *Patologie w środowisku pracy*; Wojdyło, „Psychoterapia uzależnienia od pracy”, 121–174.

²³ Kamila Wojdyło, „Kwestionariusz Pracoholizmu (WART) – adaptacja narzędzia i wstępna analiza własności psychometrycznych”, *Nowiny Psychologiczne* 4 (2005): 71–84.

do powtarzania zachowań wcześniejszych, które były przejawami pracoholizmu²⁴. W przedstawionym toku terapeutycznym istotne jest wyeliminowanie zniekształconych przekonań w procesie poznawczym, które są tak bardzo charakterystyczne dla każdego pracoholika.

4. Pomoc w terapii integratywnej w podejściu chrześcijańskim

B. Killinger uważa, że pracoholizm to choroba „duchowa” i wychodzenie z niej powinno odbywać się przy pomocy angażowania duchowości. Dla księży, którzy są poprzez wiarę w Boga zanurzeni w duchowość, jest to właściwy kierunek pomocy. Psychoterapia chrześcijańska, odwołując się do Boga i traktując rzeczywistość nadprzyrodzoną jako realną i mającą wpływ na życie ludzkie, może być bardzo skuteczna w wychodzeniu księży z pewnych form pracoholizmu²⁵.

Pomoc w terapii chrześcijańskiej ma bowiem charakter zintegrowany, czyli uwzględnia ona koncepcję osoby jako jedności w rozumieniu antropologii chrześcijańskiej i jednocześnie korzysta z metod z różnych szkół terapeutycznych, dostosowując je do problemu pacjenta. Często ludzie przystępują do walki z uzależnieniami, usiłując je pokonać własną mocą. Nie dokonują autorefleksji, ale od razu zaczynają walczyć ze swoim uzależnieniem. Przede wszystkim chodzi im o zmianę przykrych zachowań, o wyciszenie i pozbycie się problemów związanych z uzależnieniem. Każdy zamiar zwalczania uzależnienia zaczyna się od próby zmiany postępowania. Niestety, tak podjęty wysiłek często jest nieskuteczny²⁶.

Podczas tych prób potrzebny jest także wysiłek duchowy, który skłoni do głębszej refleksji. Tak rozumiana propozycja wydaje się słuszna dla księży pracoholików, ponieważ tożsamościowy wymiar ich życia ogniskuje się także w duchowości. W tej przestrzeni duchowej księżom łatwiej jest odkryć motywację do przemiany i doświadczyć uświęcenia. U księdza uzależnionego od pracy wchodzenie w proces uświęcenia następuje przez oddanie się przemieniającej łasce Bożej. Przez łaskę i za jego zgodą pragnienia zaczynają się przeobrażać w wewnętrzną siłę i energię. Podczas gdy najpierw uzależniony chciał pokonać uzależnienie, teraz pojawia się próba zmodyfikowania zachowań i sposobu życia. Uświęcenie otwiera drzwi do przemiany pragnień, przemiana zaś wpływa na tkwiące głęboko w uzależnionym przywiązania. Pokonanie uzależnienia może dokonać się poprzez poddanie się Bogu²⁷.

Bóg czeka łaskawie na zgodę i uczestnictwo w przemianie. Bez względu na to, jak w danej chwili wygląda to oddanie, miłość Boża może w cudowny sposób dotknąć. Dzieje się to tak, że bez żadnego widocznego powodu nagle ustępuje ciężar uzależnienia. Nie ma żadnego wytłumaczenia fizycznego, psychicznego czy społecznego dla

²⁴ Popiel, Pragłowska, *Psychoterapia poznawczo-behawioralna teoria i praktyka*; Wojdyło, „Psychoterapia uzależnienia od pracy”, 121–174; Wojdyło, „Pracoholizm – poznawczo-behawioralny model psychoterapii”, 123–134.

²⁵ Killinger, *Pracoholicy. Szkoła przetrwania*.

²⁶ Anna Ostaszewska, *Psychoterapia integratywna w podejściu chrześcijańskim* (Gdańsk, 2015).

²⁷ Gerald G. May, *Uzależnienie i łaska* (Poznań, 1988).

takiego nagłego umocnienia. Ludzie, którzy je przeżyli, nazywają to często cudem. W przypadku uzależnienia uzdrowienie przybiera postać umocnienia umożliwiającego ludziom zmodyfikowania ich zachowań. Uwolnienie umożliwia człowiekowi dokonanie zmiany w jego zachowaniu; jednak uwolnienie nie usuwa uzależnienia i związanych z nim ukrytych przywiązań. Bóg nie zjawia się nagle w życiu człowieka po to, aby magicznie spełnić jakiś cud, a potem zniknąć. Łaska Boża zawsze jest obecna, zachęcając i umacniając nieustannie do pełniejszego, bardziej wolnego realizowania woli i odpowiedzialności. Uzdrowienie czy uwolnienie nigdy nie zjawia się po prostu znikąd. Łaska zawsze zaprasza człowieka ku czemuś nowemu. Uwolnienie tak rozumiane wymaga podążania dalej w nowym kierunku²⁸.

Księża będący szafarzami łaski Bożej najlepiej rozumieją jej uzdrawiającą moc. Ci spośród nich, którzy dotknięci są pracoholizmem, prawdopodobnie potrzebują jednak dodatkowego wsparcia, aby sami mogli otworzyć się na tę Bożą pomoc. W kontekście tego wsparcia dla księży pracoholików wydaje się, że skuteczną pomocą będzie odwołanie się do wartości chrześcijańskich i zasad Ewangelii.

Biblia pojęcie „choroby” przedstawia w szerszym znaczeniu. Oznacza ona ogólny stan osłabienia fizycznego, brak pełnej siły życiowej, którą dany człowiek zwykle posiadał. Wskazuje jednocześnie na relację człowieka z Bogiem jako podstawę życia. Zwraca uwagę, że sposób przeżywania choroby zależy od relacji człowieka z Bogiem. Pracoholizm rozumiany jako stan zmęczenia, wyczerpania, osłabienia psychicznego, niedyspozycji fizycznej należy do takiego pojmowania „choroby”. Stąd chrześcijańska perspektywa bierze pod uwagę nie tylko psychosomatyczny wymiar uzależnienia, ale także jego wymiar religijny. Perspektywa ta wykracza poza poznanie psychologiczne, socjologiczne czy biologiczne²⁹.

Sposobem pomocy dla księży przejawiających uzależnienie od pracy może stać się program *Wreszcie żyć – 12 kroków ku pełni życia*. Jest on doświadczeniem pracy grupowej i świadectwem osobistych przemian. Program ten bazuje na głębokim odkrywaniu więzi z Bogiem osobowym i odwołuje się do Biblii. W pracy grupy „12 kroków” chodzi o przygotowanie do „uświęcenia”, o którym była mowa w tej części wcześniej, które to „uświęcenie” odnosi się do sfery fizycznej, problemów emocjonalnych i relacji ludzkich. Zakres symptomów, nad którymi pracuje się w grupie „12 kroków”, jest bardzo szeroki. Dotyka on wymiaru różnych uzależnień, także pracoholizmu. Uświęcenie to ma charakter doświadczenia uzdrawiającej przestrzeni, w której może działać przez Pana Jezusa terapeutyczna miłość Boga³⁰. Tożsamość księży oparta jest przede wszystkim na zasadach Ewangelii. Należą więc oni do tej grupy chrześcijan, którzy mają w sobie duży potencjał do jak najlepszego skorzystania z tego programu.

²⁸ May, *Uzależnienie i łaska*, 175.

²⁹ G. Harrendorf, K. Seekamp, K. Prentzel, *W szkole łaski i miłosierdzia* (Płock, 2011); Robinson, *Chained to the desk. A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them*; May, *Uzależnienie i łaska*, 175.

³⁰ Harrendorf, Seekamp, Prentzel, *W szkole łaski i miłosierdzia*; Robinson, *Chained to the desk. A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them*.

Innym sposobem pomocy księżom dotkniętym problemem pracoholizmu będzie zachęcanie ich do ascezy. W tradycji chrześcijańskiej rozumiana jest ona jako gotowość do poświęcania siebie w walce z przywiązaniami i pragnieniem przyjęcia łaski Bożej³¹. Autentyczny ascetyzm nie jest więc zbiorem tylko praktyk czy przemyśleń, ale jest stanem serca. Można zaproponować tym księżom praktyki ascetyczne, które będą miały charakter wzmocnienia woli, a jednocześnie będą pomagały w odnalezieniu potrzebnej równowagi i harmonii. Ascetyzm ma prowadzić do wzmocnienia postawy wyrzeczenia się dla Boga, również w różnych aspektach dotyczących uzależnienia od pracy³².

Przedstawione propozycje pomocy księżom mającym problem z pracoholizmem nie wyczerpują tematu. Pokazują raczej istniejące możliwości także w terapii w podejściu chrześcijańskim.

Zakończenie

Pracoholizm jest jedynym uzależnieniem, które mimo negatywnych konsekwencji rzadko wzbudza poczucie winy, a w społeczeństwie często zyskuje akceptację i uznanie. Takie nastawienie i podejście do pracy często pojawia się wśród księży i tych, którym oni służą. Stąd zrodziła się motywacja do napisania artykułu na ten temat.

W opracowaniu tym zostały przedstawione sytuacje i okoliczności, w których księża mogą być narażeni na uzależnienie od pracy. Z analizy problemu wynika, że są dwa decydujące aspekty prowadzące do pracoholizmu wśród księży. Pierwszy związany jest z oczekiwaniami wiernych, którzy chcą, aby księża byli ciągle dyspozycyjni. Drugi dotyczy indywidualnej postawy, w której kapłani w pracy szukają ucieczki od samotności, od poczucia wewnętrznej pustki, od problemów osobistych. Proces tych zachowań może mieć charakter nieświadomy.

Celem artykułu było także przedstawienie niektórych form pomocy psychoterapeutycznej księżom pracoholikom. Najpierw zaprezentowano sposób pomocy w terapii poznawczo-behawioralnej, a następnie w psychodynamicznej. Zakres tej pomocy dotyczył tylko jednego wskazanego problemu. Następnie zostały wskazane sposoby pomocy w terapii integratywnej w podejściu chrześcijańskim. Niektórzy psychologowie uważają, że pracoholizm jest chorobą „duchową” i w pomocy powinna być zaangażowana duchowość. Ten kierunek wsparcia dla księży, którzy często odwołują się do duchowości, wydaje się całkowicie słuszny. Przedstawiono więc kilka propozycji pomocy.

Artykuł ten potwierdziła, że pracoholizm jest już zjawiskiem powszechnym i pojawia się w takim samym stopniu również w środowisku kapłanów. Przedstawiono w nim propozycje pomocy księżom pracoholikom, które w tym nurcie psychoterapii wpisują się w potrzebę stworzenia szerszego i skuteczniejszego programu rozpoznawania, wsparcia i leczenia osób dotkniętych tym uzależnieniem.

³¹ May, *Uzależnienie i łaska*, 175.

³² Wojdyło, „Psychoterapia uzależnienia od pracy”, 121–174.

Bibliografia

- Burke, R.J., S. Matthiesen. „Short communication: Workaholism among Norwegian journalists: antecedents and consequences”. *Stress and Health* 20 (2004): 301–308.
- Chamberlin C.M., Zhang N. „Workaholism, health and self-acceptance”. *Journal of Counseling and Development* 87 (2009): 159–169.
- Golińska, Lucyna. *Pracoholizm – uzależnienie czy pasja*. Warszawa: Wydawnictwo Difin, 2008.
- Golińska, Lucyna. *Pracoholizm inaczej*. Poznań, 2014.
- Guerreschi, Cesare. *Nowe uzależnienia*. Kraków: Wydawnictwo Salwator, 2005.
- Harrendorf, G., K. Seekamp, K. Prentzel. *W szkole łaski i miłosierdzia*. Płock, 2011.
- Killinger, Barbara. *Pracoholizm. Szkoła przetrwania*. Poznań, 2007.
- Knopp, Michalina. „Pracoholizm – zaleta czy niebezpieczne uzależnienie?”. Dostęp 11.07.2017. <http://www.wieczestem.us.edu.pl/pracoholizm-zaleta-czy-niebezpieczne-uzaleznienie>.
- Kozak, Stanisław. *Patologie w środowisku pracy*. Warszawa: Wydawnictwo Difin, 2009.
- Lentini, Girlando. *Przypatrzmy się bracia powołaniu waszemu*. Warszawa, 2013.
- May, Gerald G. *Uzależnienie i łaska*. Poznań, 1988.
- McQuaid, J.R., P.E. Carmona. *Spokój umysłu. Terapia poznawczo-behawioralna i uważności w walce z depresją*. Gdańsk: Wydawnictwo Abwero, 2008.
- Mierzejewski, Krzysztof. „Pracoholizm jako przyczyna niezdolności do zawarcia małżeństwa”. *Ius Matrimoniale* 16 (2011): 27–57.
- Ostaszewska, Anna. *Psychoterapia integratywna w podejściu chrześcijańskim*. Gdańsk, 2015.
- Popiel, A., E. Pragłowska. *Psychoterapia poznawczo-behawioralna teoria i praktyka*. Warszawa: Paradygmat, 2008.
- Robinson. B.E. *Chained to the desk. A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them*. New York: University Press, 2001.
- Robinson, B.E. „Concurrent validity of the Work Addiction Risk Test as a measure of workaholism”. *Psychological Reports* 79 (1996): 1313–1314.
- Robinson, B.E., B. Phillips. „Measuring workaholism: Content validity of the work addiction risk test”. *Psychological Reports* 77 (1995): 657–658.
- Robinson, Bryan E., Lisa Kelly. „Adult children of workaholics: Self-concept, anxiety, depression, and locus of control”. *American Journal of Family Therapy* 3, 26 (1998): 223–238.
- Schulz, Duane P., Sydney Ellen Schulz. *Psychologia a wyzwania dzisiejszej pracy*, 449–450. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2002.
- Sęk, Ewelina. „Pracoholizm”. Biblioteka Fides et Ratio. Dostęp 11.07.2017. <http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/presentations0/pracoholizm.pdf>.
- Świerczewski, J., R. Kaszubowski. „Uzależnienia od czynności i ich społeczne implikacje”. W: *Nowe oblicza uzależnień*, red. E. Łuczak. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2009.
- Wojdyło, Kamila. „Kwestionariusz Pracoholizmu (WART) – adaptacja narzędzia i wstępna analiza własności psychometrycznych”. *Nowiny Psychologiczne* 4 (2005): 71–84.
- Wojdyło, Kamila. „Pracoholizm – istota konstruktów i trafność nomenklatury jako aktualne problemy w badaniach nad zjawiskiem. Komentarz do Staszczuk i Tokarz”. *Roczniki Psychologiczne* 4 (2015); 541–546.

- Wojdyło, Kamila. „Pracoholizm – poznawczo-behawioralny model psychoterapii”. *Nauka* 4, (2013): 123–134.
- Wojdyło, Kamila. „Psychoterapia uzależnienia od pracy”. W: Kamila Wojdyło, *Uzależnienie od pracy. Teoria, diagnoza, psychoterapia*, 121–174. Lublin: Stowarzyszenie Natanaelum, 2016.
- Woronowicz, Bohdan Tadeusz. „Uzależnienia behawioralne, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od komputera i sieci, od pracy oraz od zakupów. Diagnozowanie i leczenie”. W: *Wolni od uzależnień behawioralnych, Raport pokonferencyjny*. Opole: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, 2012.

Streszczenie

Pracoholizm należy do nowych uzależnień. Dotyka on szczególnie osób, które pracują w tzw. wolnych zawodach. Do tej grupy należą także księża. W artykule tym przedstawiono ważniejsze przyczyny i istotniejsze skutki uzależnienia od pracy wśród duchowieństwa. Zaproponowano również sposoby pomocy poprzez wybrane szkoły psychoterapii, ze szczególnym uwzględnieniem terapii integratywnej w podejściu chrześcijańskim.

Słowa kluczowe: praca, pracoholizm, duchowieństwo, pomoc psychoterapeutyczna

Abstract

WORKAHOLISM AND PRIESTLY MINISTRY

Workaholism has become a new addiction. It particularly affects independent professionals, including priests. This article introduces main reasons for the priests' workaholism as well as its consequences. It also presents ways of helping priests overcome the problem according to different schools of psychotherapy. Particular emphasis was put on integrative psychotherapy in Christian approach.

Keywords: work, workaholism, clergy, help psychotherapeutic