

Culpa em **FAMÍLIA**

Virar *workaholic* não é culpa apenas de um profissional. O psicoterapeuta americano Bryan Robinson afirma que os parentes contribuem para piorar o problema **POR ALESSANDRA PIRES**

Ninguém duvida que dedicar horas e mais horas ao escritório mina a saúde e destrói a família de um viciado em trabalho, o *workaholic*. Meio contraditório é perceber que os parentes sendo vítimas são também responsáveis pela manutenção desse tipo de comportamento. O psicoterapeuta americano **Bryan Robinson** lamenta que essa questão ainda seja vista com pouco caso por especialistas. Professor emérito da Universidade da Carolina do Norte, em Charlotte, nos Estados Unidos, Bryan se dedica há mais de 20 anos ao estudo dos impactos do vício no trabalho sobre os parentes dos *workaholics*. Ele escreveu o livro *Chained to the Desk*, da New York University Press, que ainda não foi traduzido por aqui, e em bom português quer dizer algo como "Acorrentado à mesa de trabalho". De Ashville, na Carolina do Norte, Bryan deu esta entrevista a VOCÊ S/A.



Quem é a maior vítima do vício no trabalho: o *workaholic* ou a família?

Os dois, porque esse não é um problema individual, mas coletivo. Os filhos e o marido ou a mulher dessa pessoa são diretamente afetados.

O senhor defende a idéia de que a família contribui para alguém desenvolver tendências compulsivas no trabalho. Pode explicar isso melhor?

Os parentes têm culpa quando absorvem as responsabilidades familiares dessa pessoa, dão autorização para o viciado trabalhar o tempo que quiser. São mulheres que assumem totalmente a vida dos filhos, porque o marido nunca pode levá-los ao pediatra ou comparecer às reuniões da escola. São famílias que inventam desculpas para as ausências do pai ou da mãe em acontecimentos importantes ou que mudam seus horários para se adequar à agenda do *workaholic*. Paralelamente, algumas famílias se tornam muito exigentes em relação aos bens materiais, e isso, claro, contribui para fazer a situação piorar, porque o *workaholic* se vê obrigado a manter o ritmo para dar conta de bancar os gastos.

Tudo isso faz alguém virar *workaholic*?

O ambiente contribui para fazer o "vício" aparecer, mas ele dificilmente surge quando não há uma tendência pessoal. Os que se tornam viciados em trabalho, em geral, possuem

um histórico familiar de instabilidade emocional grave. Isso pode resultar em alguém com maior tendência a desenvolver comportamentos compulsivos, no trabalho inclusive. É isso o que cria um *workaholic* — não um chefe ou uma carreira que exija muita dedicação.

Em seu livro, o senhor menciona duas formas de rearranjo familiar para lidar com a situação. Quais são elas?

A "parentificação" é um processo no qual um dos filhos assume a posição do pai ou da mãe ausente. A criança se vê como responsável por suprir as necessidades físicas e emocionais dos irmãos mais novos e por dar supor-

PERIGO! PERIGO! PERIGO!

A linha que separa alguém que trabalha demais de um *workaholic* é tênue. Desenvolve um comportamento compulsivo quem:

- Não consegue deixar o trabalho para trás no final do expediente.
- Faz duas ou três coisas ao mesmo tempo para sentir que está no controle da situação.
- Acha que determinado projeto só vai ficar bom se for feito por ele.
- Não comemora suas conquistas e sente-se infeliz quando não há um desafio pela frente.
- Sofre de insônia, hiperatividade, tiques nervosos, alterações de humor, alergias etc.

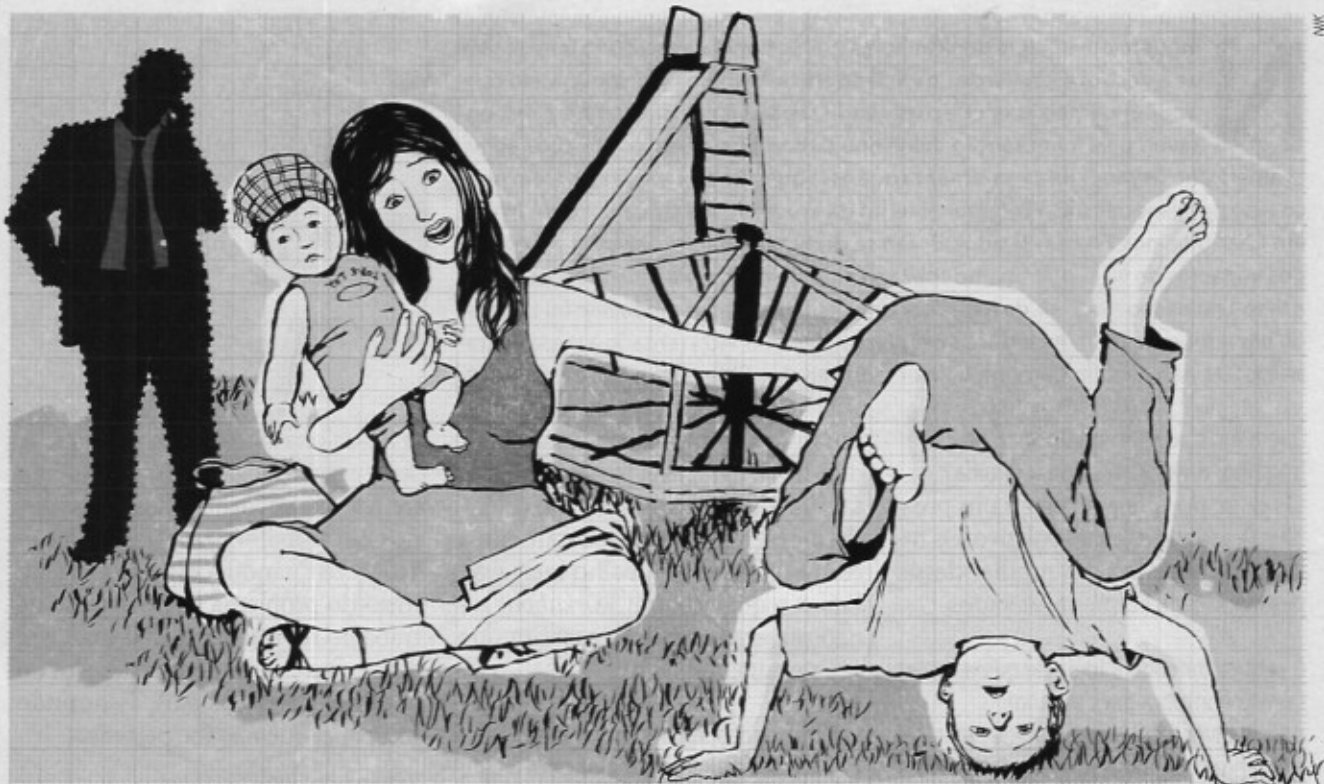
te emocional ao pai ou à mãe, que se sentem sozinhos. Essas crianças com frequência se tornam adultos viciados em trabalho. Já a triangulação acontece quando a criança se vê no meio do problema que o excesso de trabalho representa para o casal e se torna uma espécie de amortecedor do conflito entre seus pais, assumindo um papel que não lhe pertence.

Alterações emocionais sérias vividas na infância podem desencadear tudo?

Sim. O que acontece é que, quando a criança sente que coisas ao seu redor se tornam caóticas, se apega a qualquer atividade que lhe dê a sensação de normalidade, de estabilidade. Tornar-se o melhor aluno na escola ou ter alta produtividade nas atividades extra-escolares, por exemplo, dá à criança não só a sensação de que controla alguma coisa, como também lhe confere a auto-estima que pode estar baixa por causa da ausência do pai ou da mãe. Muitos dos *workaholics* que já atendi eram filhos de famílias em que havia um alcoólatra. Eu mesmo sou filho de um alcoólatra e me dediquei de forma extrema aos estudos, para sentir que alguma coisa em minha vida funcionava de um jeito normal.

Que tipo de sintoma indica que a família está sendo afetada?

Eu prestaria atenção a crianças muito ansiosas, sem motivo aparente, ou



àquelas extremamente perfeccionistas, que acreditam que nunca conseguem fazer o melhor em vários aspectos de suas vidas (na escola ou nos esportes, por exemplo). Meninos e meninas solitários, desinteressados do convívio social ou com sintomas de depressão também merecem cuidado. No caso da esposa ou do marido, é bom ficar de olho na baixa auto-estima e na sensação de que está criando os filhos sozinho(a) e assumindo todas as responsabilidades da casa.

Por que para o senhor o vício em trabalho nem sempre é visto como um problema?

O termo *workaholic* normalmente é usado como um elogio. Algumas empresas preferem candidatos assim porque acreditam que eles vão produzir mais. Acontece que há uma diferença essencial entre alguém que trabalha muito, mas não é viciado, e um *workaholic*. Ser viciado em trabalho não tem nada a ver com o número de horas trabalhadas. Os vicia-

dos são aqueles que simplesmente não conseguem deixar o trabalho para trás no final do expediente. Há ainda outros sinais, que podem ou não aparecer, para ajudar a identificar quem sofre do problema.

Por exemplo?

Pessoas que se acham sempre superocupadas e que fazem duas ou três atividades ao mesmo tempo para sentir que estão no controle da situação. Há também os que acham que nenhuma tarefa foi realizada com perfeição a menos que tenha sido feita por eles mesmos. Há os extremamente irritáveis; os que só se sentem felizes quando têm algum novo desafio absurdo pela frente (porque aquele projeto impossível acabou de terminar e por isso mesmo deixou de ser importante, o que os deprime). Há ainda os sintomas físicos: insônia, hiperatividade, falta de memória, alterações bruscas de humor, dor de cabeça, tiques nervosos e alergias.

É exagerado sugerir sessões de psicoterapia para um *workaholic*?

Muitas pessoas podem até rir da sugestão. Isso acontece porque elas ainda não se deram conta da gravidade do problema. Felizmente, há uma consciência cada vez maior sobre ele. As taxas de divórcio nos estudos que tenho feito são duas vezes maiores em grupos de pessoas com problemas de vício no trabalho do que em grupos de pessoas saudáveis. Uma enquête realizada pela Academia Americana de Advogados Matrimoniais identificou a preocupação com o trabalho como uma causa importante de divórcio nos Estados Unidos.

Como a família pode ajudar?

A virada de mesa costuma acontecer quando a esposa (ou o marido) sai de casa com os filhos ou ameaça pedir divórcio. O melhor jeito de a família ajudar o *workaholic* é deixar de assumir as responsabilidades que cabem a ele como membro da família. **ES**