

Workaholic x worklover

Viviane Macedo

Viciados em trabalho versus apaixonados pelo trabalho. Essa talvez seja a principal e mais visível diferença entre workaholics e worklovers. No primeiro caso, o profissional pode passar mais de 12 horas seguidas trabalhando, sem se importar com a ausência em casa ou com outros compromissos, e achar absolutamente normal estar sempre estressado e com a cabeça nos negócios da empresa. Já worklovers amam o que fazem, se dedicam à atividade com verdadeira paixão, mas nem por isso se excluem de outras áreas da vida.

"O Worklover é um apaixonado pelo trabalho, então tem uma disposição muito diferente do workaholic, que é aquele que foge da vida pelo trabalho, que tenta se esconder dos problemas atrás dos papéis do escritório. O worklover se envolve no que faz, mas não necessariamente trabalha 15 horas por dia - o que se for preciso também faz com satisfação", explica Wanderley Codo, coordenador do Laboratório de Psicologia do Trabalho da Universidade de Brasília, que depois de anos de estudos e pesquisas chegou a esse perfil de profissional.



Perigo: chefe workaholic Sempre agitado, com trabalhos intermináveis e exigente, o workaholic, principalmente quando ocupa um cargo de gestão, tende a não se acostumar com o dia-a-dia normal dos outros profissionais e quer de todos o mesmo nível de comprometimento com o trabalho que ele tem, o que em sua cabeça significa trabalhar, trabalhar e trabalhar, esquecendo da vida. "Ele acha que todos precisam ser como ele - ficar na empresa muito além do horário, levar trabalho pra casa, respirar relatórios. E considera falta de comprometimento qualquer compartimento que seja diferente do seu", afirma Maira Habimorad, diretora da DMRH. Mas isso acontece inconscientemente. Segundo a consultora da DBM, Irene Azevedo, a maioria dos workaholics não se vê dessa maneira e poucas vezes percebe que está excedendo o limite de trabalho. "Normalmente ele não percebe que está trabalhando mais do que o normal e por isso mesmo passa a exigir que a equipe ande no mesmo ritmo acelerado e compulsivo que ele", explica Irene.

Trabalho prazeroso Remuneração, status, mercado - esses são pontos analisados por muitos antes da escolha da profissão. O erro acontece quando a pessoa, ainda jovem, esquece de avaliar e colocar peso

importante no quesito satisfação, prazer. Com o tempo, o profissional percebe o quanto isso faz diferença na carreira.

"O trabalho é a única atividade exclusivamente humana, é portanto fonte de muito prazer a partir do momento que constrói uma identidade. Então, quando o trabalho não significa nada para a pessoa, não realiza", avalia Codo.

Será que você é? Ser um worklover, ok. Apesar de, às vezes, também trabalhar um pouco além da conta, tem boa qualidade de vida, alimenta outras setores da vida e não centraliza a vida no trabalho, pelo contrário, faz dele mais uma área de realização. Mas ser um workaholic, aí sim é preocupante, mais até do que possa parecer. Fazer do trabalho o centro e o único motivo da vida, não é bom para ninguém. "Qualquer pessoa que perde a noção de todas as dimensões que a vida abrange, precisa de ajuda para enxergar com mais clareza", garante Irene.

Pare e pense. Quantas horas você trabalha por dia? Está deixando outras áreas da vida de lado? Costuma desmarcar compromissos pessoais por conta de trabalho? É cobrado pela ausência com a família? Fica mais tempo na empresa do que o horário normal todos os dias? Leva trabalho para casa?

Se respondeu sim para mais de uma dessas perguntas, cuidado, você pode ser um workaholic. "Nesse caso, procure ajuda - um coach, uma terapia. É necessário ver a vida como um todo e colocar o trabalho no espaço que lhe cabe e não fazer com que ele preencha todo o resto. É preciso tomar consciência de tudo que está deixando de lado", finaliza Irene.

