

AGATA DOMAŃSKA

# Praca czy życie osobiste? Najlepiej je połączyć!

Kiedyś karierę robił zwrot *work-life balance*, czyli wprowadzanie równowagi pomiędzy pracą a życiem osobistym. Dziś coraz większą popularność zdobywa *work-life integration*, czyli sugestia, aby łączyć te dwie sfery.

Według Kantar Millward Brown (badanie dla Work Service), Polacy pracują średnio 45 godzin tygodniowo – a więc o 5 godzin dłużej, niż przewiduje ośmiogodzinny etat. Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju obliczyła ponadto, że statystyczny Polak przepracowuje rocznie 1890 godzin. Spędzamy więc w pracy znaczną część życia. I jeśli skrupulatnie oddzielamy pracę od życia osobistego, możemy mieć uczucie dotkliwego niedosytu tego drugiego. Tym bardziej że praca cały czas wkrada się w nasze życie osobiste: czy ktoś z nas wyłącza służbową komórkę po wyjściu z firmy? Czy ktoś z nas nie odbiera służbowych maili w czasie wolnym? No właśnie...

Specjaliści od HR coraz częściej podkreślają, że sztywne oddzielenie pracy od życia osobistego jest niemożliwe i nie służy ani nam, ani pracy. Z kilku względów. Otóż każdy z nas pełni w ciągu dnia kilka społecznych ról. Rano jesteśmy rodzicem wiozącym dzieci do przedszkola. Potem kolegą, koleżanką w pracy, po południu negocjatorem na spotkaniu z kontrahentem, a wieczorem znów jesteśmy czyjąś połówką i/lub rodzicem. Być może widzimy siebie-rodzica jako czulego i opiekuńczego, siebie-partnera jako pełnego pasji i romantyzmu, a siebie-negocjatora jako twardego i skutecznego. Niby w porządku, ale... W 2016 roku profesorowie Brandon W. Smit z Ball State University, Patrick W. Maloney i Carl P. Maertz z Saint Louis University w USA przeprowadzili badania, które wykazały, że osoby zmieniające zachowanie w zależności od roli (służbowej czy prywatnej) są w pracy mniej produktywne. A gdy nasze zachowanie jest spójne w obu rolach, osiągamy lepsze wyniki. Na tym nie koniec. Jak wykazały badania profesor marketingu Maferimy Touré-Tillery z Kellogg School w USA, dostrzeganie ciągłości w służbowej i prywatnej tożsamości oraz spójność prezentowanych przez nas cech („uważam się za opiekuńczego podczas opieki nad dzieckiem i podczas pracy z klientem”) wpływa na bardziej etyczne postępowanie w ramach służbowych obowiązków.

Nic dziwnego, przecież chcemy widzieć siebie jako ludzi dobrych, prawych, uczciwych, godnych zaufania. Będziemy się więc bardziej starać, by być takimi osobami w pracy, jeśli nie oddzielimy tej tożsamości mentalną kreską od „prawdziwych siebie” na poziomie prywatnym.

Mądry pracodawca rozumie, że praca i życie mogą (i powinny) się wzajemnie przenikać i uzupełniać. Pracownik, który może łączyć tożsamość prywatną i służbową, jest skuteczniejszy i bardziej etyczny.



Funkcjonowanie zgodnie z zasadą *work-life integration* nie jest trudne. W ciągu jednego dnia można odbyć spotkanie służbowe, przeprowadzić rozmowę ze strategicznym klientem, zebrać materiały do jakiegoś projektu, ale można również zadzwonić na chwilę do mamy i zapytać o zdrowie, umówić się na lunch z kimś, kogo lubimy, a kto pracuje niedaleko, czy wziąć ze sobą dziecko lub psa na spotkanie integracyjne. Sposobem zyskującym popularność na łączenie sfery prywatnej i firmowej jest też zwyczaj dnia pracy zdalnej lub dni pod hasłem „przynies własny sprzęt” i praca na prywatnym laptopie (w którym nie mamy zablokowanej prywatnej poczty i kont w mediach społecznościowych). To nie tylko pomaga nam wydajniej pracować, lecz także sprawia, że czujemy, jakbyśmy mieli lepszą pracę i „więcej życia”. •