

Andrzej Pankalla
Matylda Łazarczyk

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Karoshi jako śmierć z przepracowania ciała (i duszy?) – perspektywa psychoantropologiczna

Wprowadzenie

Problematyka tekstu znajduje się w obszarze spektrum subdyscypliny określanej mianem tanatopsychologii lub psychotanatologii. Przedmiotem jest analiza zjawiska *karoshi* z wykorzystaniem perspektywy mitologicznej i psychoantropologicznej w oparciu o publikacje m.in. Jamesa Hillmana, ks. Józefa Tischnera oraz Rafaela Ferbera. W psychologii antropologicznej jedną z najistotniejszych kwestii są zagadnienia ludzkiej duszy, jak również ludzkiego ciała w nawiązaniu do życia i śmierci w ujęciu ontologiczno-epistemologicznym¹. Problem śmierci jest doświadczany w życiu każdego człowieka, wcześniej czy później stanowi jego rdzeń lub nieodzowny element:

Każde wnikliwe rozważania nad życiem pociągają za sobą także refleksje nad śmiercią, a konfrontacja z rzeczywistością oznacza stanięcie twarzą w twarz z własną śmiertelnością. Nigdy nie uda

¹ A. Pankalla, K. Kośnik, *Wstęp do antropologii psychologii realnej – perspektywa krytyczna*, Warszawa 2021, s. 33.

nam się w pełni poradzić sobie z życiem, jeśli nie będziemy skłonni do odważnego stawiania czoła śmierci.²

Ujęcie tej kwestii proponowane w artykule to perspektywa historyczno-krytyczna, czyli uwzględniająca w polifonicznej analizie danego zjawiska jego szeroki kontekst, szczególnie historyczno-społeczno-kulturowy. Spoglądając na aktualne wydarzenia dotyczące pandemii koronawirusa, można zauważyć wzrastającą tendencję zjawiska *karoshi*. Szerzej wspomniane zagadnienie zostanie omówione w dalszej części pracy. Obecnie zostanie zasygnalizowane poprzez reprezentatywny przykład. Kurierzy z Korei Południowej w dobie Covid-19 pracowali bez przerwy od świtu do nocy, bowiem popyt na usługi kurierskie znacząco wzrósł. Kurierzy bardzo często wykonywali swoją pracę bez ubezpieczenia zdrowotnego. Oferowali wysoką jakość usług, ponieważ paczki były dostarczane bardzo szybko, lecz zdrowie pracowników niekiedy wymagało lekarskiej interwencji, co ostatecznie doprowadziło do śmierci niektórych z nich.

Szacuje się, że w 2020 roku zmarło w wyniku przepracowania 15 kurierów. Dla porównania w latach 2015–2019 rocznie umierało tylko od jednego do czterech kurierów. Kurierzy to jedni z najciężiej pracujących i najmniej chronionych pracowników w Korei Południowej.³

Za Emilem Durkheimem możemy powiedzieć, że

przyczyny śmierci tkwią w o wiele większym stopniu poza nami niż w nas i godzą w nas tylko wówczas, gdy wchodzimy w obszar ich działania.⁴

² J. Hillman, *Samobójstwo a dusza*, tłum. J. Korpanty, Warszawa 2020, s. 23.

³ *South Korea's Couriers Say Parcel Crush Is Killing Them*, „The New York Times” 2020.

⁴ M. Sękowski, *Postawy wobec śmierci w cyklu życia człowieka*, Kraków 2019, s. 38.

Znaczenie (kategorii) śmierci

Istotą ludzkiej egzystencji jest fakt, że jesteśmy świadomi własnej śmiertelności, zatem powinniśmy być odpowiednio przygotowani na ten moment. Śmierć oznacza bycie pozbawionym istnienia. August Weismann określił śmierć jako „definitywny zastój życia”⁵. Zagadnieniom śmierci przyglądali się już myśliciele od czasów starożytności, albowiem filozofom zagadnienie śmierci nie jest i nie może być obce, z uwagi na wnikliwą analizę zagadnień ontologicznych i epistemologicznych.

Filozofować to uczyć się umierać.⁶

Epikur uważał, że lęk przed śmiercią jest nieuzasadniony. Człowiek nie może cierpieć z powodu własnej śmierci, albowiem

kiedy my jesteśmy, to nie ma śmierci, odkąd zaś jest śmierć, to nie ma nas.⁷

W XX wieku wyodrębniła się nowa dziedzina nauki zwana tanatopsychologią, w obrębie której mieliśmy do czynienia z gwałtownym wzrostem badań przede wszystkim postaw wobec śmierci⁸.

Śmierć jest centralnym tematem ludzkiej egzystencji. W obrębie wymienionej wyżej subdyscypliny najwięcej badań powstało w latach siedemdziesiątych XX wieku, ale były to przede wszystkim analizy dotyczące strachu przed śmiercią⁹.

⁵ R. Ferber, *Podstawowe pojęcia filozoficzne*, „Myśli filozoficzne” 2. *Człowiek, świadomość, ciało i dusza, wolność woli, śmierć*, tłum. L. Kusak, A. Węgrzecki, Kraków 2008, s.188.

⁶ I. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2008, s. 37.

⁷ E. Fromm, *Mieć czy być?*, tłum. J. Karłowski Poznań 1995, s. 198.

⁸ Sękowski, *Postawy wobec śmierci w cyklu życia człowieka*, dz. cyt., s. 45.

⁹ Tamże, s. 45.

Niektóre współczesne badania empiryczne wykazały, że „osoby przeszkolone w zakresie śmierci miały bardziej pozytywny pogląd na śmierć i opiekę nad umierającymi pacjentami”¹⁰, co przekłada się na jakość opieki nad chorym, a także na pokonywaniu przez pacjenta lęku przed śmiercią. Śmierć jest w pewnym stopniu tajemnicą i wywołuje w człowieku różne reakcje, takie jak m.in. strach, fascynację. Istnieje od początku ludzkiej cywilizacji aż do dnia dzisiejszego i będzie istniała do końca świata, toteż jest ona nieodłącznym elementem ludzkiego życia. W psychologii określa się śmierć jako „najważniejsze wydarzenie życiowe”¹¹, ponieważ wiąże się ona z utratą życia. Definicja śmierci zależy od kontekstu. O śmierci możemy mówić w aspekcie fizycznym, psychicznym i duchowym.

W słowniku oksfordzkim śmierć „definiuje się jako czynność lub fakt śmierci lub bycia zabitym; koniec życia osoby albo organizmu. W języku angielskim słowo śmierć pochodzi z około 1800 roku od staroangielskiego słowa *deao*, które wywodzi się od proto-germańskiego *dauthuz*”¹². Śmierć ujmowana jest jako rodzaj straty, nie tylko w aspekcie fizycznym, ale i psychicznym¹³. Człowiek nie jest jedynym stworzeniem na ziemi, który doświadcza śmierci, jednakże jako jedyny jest świadomy własnej śmierci¹⁴. Śmierć wskazuje na istotny problem ludzkiego życia, mianowicie wobec śmierci wszyscy jesteśmy równi. Każdy człowiek, bez wyjątku zakończy życie na ziemi. Śmierć to krok w kierunku doskonałości, ponieważ wielu ludzi na świecie jest przeświadczonych o zbawieniu, zaś dotarcie do Boga jest związane z oddaniem swojej duszy¹⁵. Jednym z argumentów przemawiających za tym, że wszystkie istoty muszą umrzeć jest fakt,

¹⁰ H. Jafari H., M. Cheraghi, S. Pashaeypoor, A. Sadat Hoseini, *Human Death: A Concept Analysis Study*, „Journal of Nursing and Midwifery Sciences”, 2020, Vol. 7, Issue 3.

¹¹ Tamże.

¹² Tamże.

¹³ Tamże.

¹⁴ Tamże.

¹⁵ Tamże.

że gdyby wszyscy żyli od stworzenia świata, mielibyśmy do czynienia z niesamowitym przeludnieniem i brakiem w dostępie do dóbr naturalnych.

Śmierć sprawia, że każdy ma szansę żyć na ziemi.¹⁶

Szczególną uwagę zagadnieniom związanym ze śmiercią i umieraniem poświęcili filozofowie egzystencjalni, a zwłaszcza Martin Heidegger (autor *Sein und Zeit*). Człowiek jako istota skończona przesiąknięty jest troską o własne bycie, zaś bycie istoty ludzkiej kieruje się w stronę kresu. To w czasie odbywa się dramat ludzkiej egzystencji, bowiem człowiek jest nieustannie zagrożony w swoim istnieniu. Różne siły działające w świecie powodują, że życie ludzkie może ulec zniszczeniu. Właściwością ludzkiego istnienia jest jego kruchość. Aby nie zatracić swojego istnienia, musimy ciągle być w ruchu, o coś się troszczyć. Śmierć, według Heideggera, jest nieodwracalnym końcem istnienia, zaś przejście w nicłość wywołuje w nas trwogę. Człowiek, mimo że zdaje sobie sprawę z własnej skończoności, to ciągle „ucieka” przed śmiercią. Rozpatrujemy śmierć bardziej w kontekście cudzej śmierci. Zmarły nie „przeżywa” swojej śmierci, zaś żywi mogą towarzyszyć zmarłym w umieraniu.

Śmierć objawia się wprawdzie jako strata, ale bardziej jako strata, której doświadczają pozostali przy życiu.¹⁷

Zdaniem niemieckiego filozofa, właściwą postawą wobec śmierci jest „wybieganie ku śmierci”¹⁸.

Osobną linię myśli tanatologicznej, wywodzącą się z tradycji niemieckiej, ale i starszej, i głębszej, bo (neo)platońskiej, jest filozoficzna i psychologiczna myśl jungistów, w tym Jamesa Hillmana.

¹⁶ Tamże.

¹⁷ M. Heidegger, *Bycie i czas*, tłum. B. Baran, Warszawa 2004, s. 336.

¹⁸ Tamże, s. 369.

Psychologiczna perspektywa śmierci oraz troska o duszę w ujęciu Jamesa Hillmana

Problem śmierci i umierania skłania do pogłębionej analizy w kontekście troski o duszę, o której pisał już wiele lat temu James Hillman w książce *Samobójstwo a dusza*, tworząc nowy nurt w psychoterapii zwany *soul movement*. W wychowaniu ważna jest relacja człowieka z jego *psyche*, której nie da się zredukować do genów. Głębia duszy to przeżycia przede wszystkim w wymiarze kulturowym. Wątpliwość ludzkiej duszy jest szczególnie widoczna w pracy psychologa, zaś śmierć jest jedyną pewną rzeczą na ziemi. Opowiedzenie się po stronie duszy może prowadzić do pewnych zaniedbań w aspekcie cielesnym, ponieważ uchwycenie równowagi między duszą a ciałem staje się niekiedy zbyt trudne dla psychoterapeuty.

Im bardziej rzeczywista staje się dla nas dusza i jej sprawy, tym bardziej zaczynamy interesować się i zajmować śmiercią. Rozwój duszy podąża ku śmierci i poprzez śmierć, zmierzając w stronę doświadczenia śmierci. Ten aprioryczny związek duszy ze śmiercią określany jest w języku filozoficznym i religijnym mianem transcendencji i nieśmiertelności duszy.¹⁹

Problem śmierci i umierania nie należy do tematów często podejmowanych przez psychologów naukowców, ponieważ kwestie duszy zostały przypisane bardziej dziedzinom takim, jak filozofia czy teologia. U psychologów najbardziej akcentowany jest problem lęku przed śmiercią, jednakże u Hillmana, którego myśl nie jest znacząco rozpropagowana w obszarze psychologii eksperymentalnej, kwestie duszy są kluczowe.

Według Hillmana, dusza jest bardziej wrażliwa na przeżywanie cierpienia niż ciało. Nie można jednak do końca jednoznacznie zdefiniować *psyche*, gdyż jest ona pojęciem złożonym. Problemy duszy nie tkwią tylko w nas samych, bowiem dużą

¹⁹ Hillman, *Samobójstwo...*, dz. cyt., s. 148.

rolę odgrywają czynniki zewnętrzne, zwłaszcza czynniki środowiskowo-społeczne. Funkcjonowanie duszy to reakcje człowieka „wrzuconego w bycie”. Idea duszy u Hillmana w dużej mierze została zaczerpnięta z mitu o Erze, ukazanego w *Państwie* Platona, zatem

przed narodzinami duszy każdego z nas przydzielony zostaje osobisty *dajmon*, który wcześniej wybrał dla nas obraz czy wzór, według którego mamy żyć na ziemi. Ów towarzysz duszy, *dajmon* jest naszym przewodnikiem na tym świecie. Po urodzeniu zapominamy o wszystkim, co zdarzyło się wcześniej, tak że później sądzimy, iż przychodzimy na świat całkowicie sami, bez żadnego opiekuna. *Dajmon* pamięta jednak to, jak wygląda ów obraz i co przynależy do danego nam wzoru życia i dlatego to właśnie on jest nośnikiem naszego przeznaczenia.²⁰

Mit, według Hillmana ma funkcję psychologiczną i może „natchnąć” człowieka do przeżywania szczęśliwego życia.

Analizując postawy ludzi wobec śmierci i ich konsekwencje, nie sposób pominąć wątku autobiograficznego/biograficznego. W naukach społecznych Wilhelm Dilthey był wielkim orędownikiem analizy w oparciu o biografie i autobiografie.

Biografie uznawał Dilthey za podstawową formę pracy historyka, zaś autobiografię za najbardziej wartościowe źródło: główną całością badaną przez historyka ma być człowiek, działający celowo lecz spontanicznie (ekspresja życia).²¹

Rys autobiograficzny jest szczególnie widoczny w postawie wobec śmierci u Carla Gustava Jung, którego Hillman był uczniem i który stworzył nurt zwany psychologią śmierci,

²⁰ J. Hillman, *Kod Duszy. W poszukiwaniu charakteru człowieka i jego powołania*, tłum. J. Korpanty, Warszawa 2021, s.26.

²¹ J. Kmita, J. Topolski (red), *Metodologia historii*, Warszawa 1984, s.113.

uwzględniając kontekst literacko-hermeneutyczny. Wpływ na jego rozważania dotyczące śmierci miały osobiste doświadczenia, ponieważ urodził się w „atmosferze śmierci”. Przed jego narodzinami troje dzieci jego rodziców zmarło, zaś w wieku pięciu lat Carl doświadczył widoku śmierci (trupów), ponieważ rzeka w miejscowości, w której mieszkał wylała i zalała wieś. Młody Jung, który mieszkał na wsi doświadczał fascynacji krwią i wnętrznościami zwierząt, co w późniejszym okresie ukształtowało jego pogląd na temat śmierci. Wychowywał się w poczuciu egzystencjalnej niepewności. Lęk przed śmiercią mieszał się u Junga z fascynacją. Najbardziej przełomowym momentem w życiu Carla była śmierć jego ojca, a następnie matki, co spowodowało, że był on przepełniony aurą śmierci. Jung w swoich dziełach wykorzystywał przeżycia religijne oraz mity²². Według Junga, religia to skomplikowany system przygotowujący człowieka do śmierci, zaś śmierć tożsama jest z symbolem odrodzenia²³. Dla mieszkańców Azji odrodzenie jest istotnym elementem „nowego wcielenia”, zatem to, co Jung przedstawia z punktu widzenia religii a Hillman w postaci tworzenia duszy (*soul-making*) staje się przydatne w zwalczaniu zjawiska *karoshi*.

Karoshi jako śmierć z przepracowania ciała (i duszy?)

XX i XXI wiek stał się zaczątkiem do analizy nowego wymiaru kresu życia. Zagadnienie śmierci z przepracowania coraz częściej zaczęło się pojawiać w dyskursie publicznym. Śmierć z przepracowania jest mocno zakorzeniona w kulturze japońskiej, ponieważ cenną wartością dla Japończyków jest poczu-

²² T. Campbell, *Death: A Dialogue between Freud and Jung*, Pacifica Graduate Institute Doctor of Philosophy in Clinical Psychology, 2006, s. 99–121.

²³ Sękowski, *Postawy wobec śmierci w cyklu życia człowieka*, dz. cyt., s. 25.

cie obowiązku i praca. Znane jest powiedzenie „pracowity jak Japończyk”. Młodzi Japończycy wychowywani są w oparciu o wartości życiowe, takie jak: dyscyplina, siła charakteru, tożsamość kulturowa oraz duża wrażliwość na relacje społeczne. Już od przedszkola wpaja się mieszkańcom Azji, że muszą być w czołówce. Rodzice wybierają dla dzieci droższe przedszkola, aby umożliwić im lepszy start w życiu, który w ostatnim etapie edukacji przełoży się na studia w prestiżowym uniwersytecie. W edukacji obowiązuje rygorystyczny system egzaminów. Azjaci znani są z tego, że każdą wolną chwilę wykorzystują na naukę. W kulturze japońskiej nie obowiązują zakazy dotyczące zaniechania pracy w określone dni tygodnia. W Japonii istotne jest poczucie hierarchii. Młodszy pracownik musi okazać szacunek starszemu. Ponadto estetyczny wygląd i punktualność są podstawą dobrego funkcjonowania w społeczeństwie.

Japończycy są wyznawcami religii politeistycznych, ich wartości oparte są na etyce samurajskiej (kodeksie *bushido*). Szczęśliwe życie można osiągnąć m.in. dzięki medytacji i pracowitości. Dyscyplina duchowa i cielesna oraz solidna praca to fundamentalne cechy Japończyków w oparciu o shintoizm i buddyzm zen.

Jeśli umysł ma być w ogóle „zabity”, pozostawcie to zen. Gdyż to on właśnie przywróci martwych i bez ducha do stanu wiecznego życia.²⁴

Filozofia i mity odgrywają znaczącą rolę w życiu Japończyków, dlatego źródła pracoholizmu możemy upatrywać właśnie w wielowiekowym *bushido*.

Neony, przeludnione ulice, centra wielkich miast to perspektywa współczesnej Japonii. Jednak ponad 70 procent terytorium Japonii to tereny góryste, zaś dwie trzecie ziemi to lasy, dlatego też japońskie rzeki, góry i lasy odgrywają znaczącą rolę

²⁴ D. T. Suzuki, *Wprowadzenie do buddyzmu zen*, tłum. M. i A. Grabowsky, Poznań 1998, s. 48–49.

w życiu duchowym i kulturalnym Japończyków²⁵. Ważnymi elementami mitologii japońskiej są duchy drzew-driady z mitologii greckiej znane jako *kodama*²⁶. Wielu Japończyków poszukuje społecznej odnowy poprzez naturę, dlatego kontakt z przyrodą może odgrywać jedną z ważniejszych ról w walce z *karoshi*. Ludzie sztuki doszli do wniosku, że „obcowanie z naturą odświeża ludzkiego ducha”²⁷.

Wpływ na *karoshi* ma również filozofia Konfucjusza i wspomniany wyżej buddyzm zen. Konfucjusz dużą wagę w kształtowaniu społeczeństwa obywatelskiego przypisywał wykształceniu. Jego postawa obywatelska była zbliżona do ukształtowanego w nowożytności imperatywu kategorycznego Immanuela Kanta. Buddyzm zen przejawia się swoistego rodzaju „podróżą” do własnego wnętrza i kontrolowaniem własnych procesów myślowych. „Zen nie czci żadnego Boga, nie przestrzega żadnych obrządków, nie zna żadnego miejsca, do którego udawali by się zmarli, i wreszcie – nie uznaje duszy”²⁸, którą postrzegamy w kontekście nieśmiertelności.

Człowieka należy rozpatrywać w aspekcie cielesno-duchowym, jednakże to harmonia między ciałem i duszą stanowi o zdrowiu człowieka. W XX wieku pojawiło się nowe zjawisko zwane pracoholizmem. Ludzie pracują coraz dłużej, intensywniej i może to skutkować syndromem wypalenia. Zespół przewlekłego zmęczenia w 1993 roku został wpisany przez Światową Organizację Zdrowia na listę chorób cywilizacyjnych. Przedmiotem rozważań jest śmierć z przepracowania, czyli japońskie *karoshi*. Należy pamiętać, że ludzie uzależnieni od pracy niechętnie zgłaszają się po pomoc do specjalistów, w związku z tym problem jest najczęściej bagatelizowany. Nie zdajemy sobie do

²⁵ T. Burrett, Ch. Simons, *Forest Bathing: Tina Burrett and Christopher Simons Explore Deep Woods Therapy in Japan*, „New Internationalist” Issue 491.

²⁶ Tamże.

²⁷ Tamże.

²⁸ Suzuki, *Wprowadzenie do buddyzmu zen*, dz. cyt., s. 42.

końca sprawy z tego, że może on doprowadzić do bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych, a nawet do śmierci. *Karoshi* należy do zagadnień, które sporadycznie są podejmowane przez naukowców. Najwięcej badań w obrębie tego tematu powstało na gruncie medycyny.

W ostatnich latach społeczeństwa świata coraz więcej czasu spędzają w pracy, łącząc kilka etatów, a nawet nadrabiając zaległości z pracy w czasie wolnym, co może skutkować śmiercią z przepracowania. Dla słowa *karoshi* nie ma odpowiednika w języku angielskim, zaś w języku polskim tłumaczy się jako na „śmierć z przepracowania”. Problem *karoshi* odnosi się do śmierci w wyniku udarów, zawałów serca lub krwotoków mózgowych, zaś *karojisatsu* to samobójstwa z przepracowania, które występuje coraz częściej.

Jednakże to przede wszystkim starsi pracownicy pracują w nadgodzinach, zaś młode pokolenie Japończyków docenia większą wartość w spędzaniu czasu ze swoimi rówieśnikami, jak również w podróżowaniu. Dla przykładu przeciętny pracownik japoński może spędzić nawet trzy godziny w zatłoczonym pociągu, dojeżdżając do pracy w Tokio.²⁹

Mężczyźni w średnim wieku są szczególnie narażeni na *karoshi*, lecz trudno zauważyć u nich zmianę swoich codziennych nawyków³⁰.

Z każdym rokiem Japończycy stają się coraz bardziej świadomi wzrastającego poziomu stresu związanego z zatrudnieniem, co umożliwiło stworzenie profesjonalnej metody walki z tym problemem. Pierwsza w Japonii infolinia *karoshi* została założona w 1988 roku³¹. Obecnie działa także infolinia między-

²⁹ W. S. Brown, R. E. Lubove, J. Kwalwasser, *Karoshi: Alternative Perspectives of Japanese Management Styles*, „Business Horizons”, 1994, Vol. 37, Issue 2.

³⁰ Tamże.

³¹ Tamże.

narodowa³². Wiele firm w Japonii wprowadza programy medytacji transcendentальной, m.in. jogi. Jest to jedna z form złagodzenia stresu oraz wspierania pozytywnych wzorców i kreatywności³³.

Pierwszy przypadek *karoshi* został zgłoszony w 1969 roku. 29-letni pracownik w dziale wysyłkowym największej japońskiej firmy prasowej zmarł w wyniku udaru mózgu³⁴.

Najgłośniejszym przypadkiem *karojisatsu* sprzed kilku lat była śmierć Matsuri Takahashi, która przez prawie rok pracowała dla największej japońskiej agencji reklamowej Dentsu, zaś pod koniec 2015 roku popełniła samobójstwo. W miesiącu poprzedzającym jej śmierć przepracowała 100 godzin poza swoim normalnym harmonogramem pracy. Samobójstwo Takahashi odbiło się szerokim echem w mediach. Śmierć dziewczyny przyczyniła się do rezygnacji dyrektora generalnego Denetsu. Ponadto zaczęto wymagać od pracowników opuszczenia biura do godziny 22 pod przymusem automatycznego gaszenia światła w pokojach³⁵.

Karoshi jest jednym z ważniejszych problemów społecznych w Japonii, lecz aby można było mu lepiej zaradzić potrzebne jest większe zaangażowanie związków zawodowych.

Kluczową kwestią dla Japończyków jest brak dostatecznej liczby godzin snu. Aż 40% Japończyków w wieku od 20 do 50 lat śpi mniej niż sześć godzin na dobę.³⁶

Brak wystarczającej liczby pracowników prowadzi do nadmiaru pracy. Obecnie mamy do czynienia ze starzeniem się spo-

³² Brown, Lubove, Kwalwasser, *Karoshi: Alternative Perspectives of Japanese Management Styles*, dz. cyt.

³³ Tamże.

³⁴ B. Coffin, *Work, sleep, die*, „Risk Management”, 2005, Vol. 52, Issue 11.

³⁵ B. Van der List, *Working to Death: the Fatal Consequences of Japan's Overtime Culture*, „Risk Management”, 2017, Vol. 64, Issue 4.

³⁶ Tamże.

leczeństwa japońskiego, dlatego też rząd japoński rozpoczął kampanię o nazwie *Premium Friday*³⁷. Firmy biorące udział w tej kampanii muszą wypuścić swoich pracowników wcześniej do domu – około godziny 15:00 – w ostatni piątek każdego miesiąca³⁸. Jednak jak do tej pory projekt nie zyskał na popularności.

Karoshi nie jest jedynie japońską osobliwością kulturową. Zjawisko to istnieje również w Korei, gdzie znane jest jako *gwarosa*. Także Amerykanom nieobcy jest harmonogram nadgodzin w pracy.

Prawie jedna trzecia wszystkich mężczyzn z wyższym wykształceniem w Stanach Zjednoczonych pracuje co najmniej 50 godzin tygodniowo. Około 40% Amerykanów śpi mniej niż siedem godzin w dni powszednie, a 60% spożywa posiłek w pośpiechu, często jedząc przy biurku.³⁹

Karoshi stało się obecnie poważnym problemem społecznym w Chinach, które osiągają szybki wzrost gospodarczy. Według statystyk prawie 600 tysięcy osób umiera z przepracowania⁴⁰, toteż Chińczycy są zmęczeni, co skutkuje problemami ze wzrokiem, gorszą pamięcią oraz bólami kręgosłupa i szyi.

Zakończenie

W Japonii ważniejszy jest interes narodowy od korzyści dla danej jednostki, dlatego też praca jest tak cennym elementem życia Japończyków. Obecnie problem *karoshi* jest widoczny

³⁷ Tamże.

³⁸ Tamże.

³⁹ Coffin, *Work, sleep, die*, dz. cyt.

⁴⁰ T. Muratsubaki, T. Hattori, J. Li, S. Fukudo, M. Munakata, *Relationship between Job Stress and Hypo-high-density Lipoproteinemia of Chinese Workers in Shanghai: The Rosai Karoshi Study*, „Chinese Medical Journal” 2016, Vol. 129, Issue 20.

w wielu krajach świata, także w Polsce (choć nie prowadzi się oficjalnych statystyk w tym zakresie). Na pewno pandemia koronawirusa miała znaczący wpływ na pogorszenie samopoczucie psychicznego Polaków. Portal *E-psychologdy.pl* wskazał następujące statystyki: blisko 40 procent polskiego społeczeństwa doświadczyło dyskomfortu psychicznego, spowodowanego stresem, obniżeniem nastroju i niepokojem⁴¹. Niedawne badania Human Power pokazały, że 8 na 10 Polaków czuje się zmęczonych⁴². Dane Eurostatu wskazują, że w 2021 roku Polacy pracujący w pełnym wymiarze godzin przepracowali 41,3 godzin tygodniowo⁴³, także Polacy są narażeni na pracę w nadgodzinach, a nawet na *karoshi*. Często słyszymy w mediach, że ktoś, chociażby z przedstawicieli służby zdrowia, zmarł z przepracowania. Wysokie tempo życia, nadmiar obowiązków spowodował, że społeczeństwa zaczęły żyć w pędzie, a przecież nie możemy zapominać o słowach, które przed laty wypowiedział niemiecki filozof Martin Heidegger, mianowicie, że życie to bycie ku kresowi⁴⁴. Każdy dzień przybliża nas do śmierci. Jednak, gdy umiera ciało, według wielu systemów religijnych, dusza pozostaje. Ciało przemija, a dusza jest tym, co prowadzi nas w kierunku wieczności. Według ks. Józefa Tischnera „ciało jest wartością dramatyczną: dzięki niej człowiek uczestniczy wraz z innymi w dramacie życia”⁴⁵. Odpowiedzią rządu japońskiego na *karoshi* jest *Shinrin-yoku* (w przenośni tłumaczone jako „kąpiel w lesie”), zatem kontakt człowieka z przyrodą jest

⁴¹ Raporty i analizy: Blisko co trzeci rodak w czasie pandemii skarży się na pogorszenie zdrowia psychicznego, <https://psychologdy.pl/2021/08/24/raporty-i-analizy-blisko-co-trzeci-rodak-w-czasie-pandemii-skarzy-sie-na-pogorszenie-zdrowia-psychicznego> (dostęp: 16.01.2023).

⁴² <https://akademia.humanpower.pl/raport-zmeczeni-zmeczaniem/#> (dostęp: 16.01.2023).

⁴³ <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00071/default/table?lang=en> (dostęp: 16.01.2023).

⁴⁴ Heidegger, *Bycie i czas*, dz. cyt., s. 351.

⁴⁵ J. Tischner, 2018, *Alfabet ciała i duszy*, Kraków 2018, s. 18.

jednym z warunków utrzymania równowagi między zdrowiem fizycznym a psychicznym. Zdaniem amerykańskiego psychologa Ericha Fromma

człowiek może obawiać się śmierci z uwagi na utratę pewnych „dóbr”, mianowicie własności, ciała, ego, tożsamości.⁴⁶

Rozwiązaniem tego dylematu, według twórcy psychoanalizy humanistycznej, miałyby być przedłożenie „modusu bycia” nad „modus posiadania”. Człowiek nie powinien myśleć tylko o dobrach materialnych, czy prestiżu. Właściwą postawą jest radość życia (biofilia) i ta radość powinna być okazywana poprzez kontakt z przyrodą, znalezienie czasu dla siebie i innych, by bardziej „być” niż „mieć”. Człowiek „wyzwolony” z filozofii konsumpcji staje się człowiekiem bardziej szczęśliwym. Praca jest wartością cenną, ale powinna ona być dla jednostki twórcza i rozwojowa, nie może prowadzić do destrukcji i zaniku życia. Poprzez medytację i ćwiczenia duchowe możemy stać się bardziej wydajnymi pracownikami i zmniejszamy ryzyko wystąpienia *karoshi* i *karojisatsu*. Śmierć z przepracowania to problem nie tylko ciała, ale też duszy, którego przyczyn można upatrywać w syndromie wypalenia. Człowiek zmęczony psychicznie jest bardziej narażony na dolegliwości somatyczne, dlatego ważne jest podjęcie działań mających na celu zapobieganie przyczynom w odpowiednim czasie. Różne sposoby spędzania wolnego czasu, np. wyjazdy weekendowe, wyjście do lasu, czy wycieczka w góry, połączone z pozytywnym nastawieniem do życia, mogą zminimalizować objawy przepracowania. Covid-19 spowodował, że coraz więcej ludzi na świecie zaczęło doświadczać problemów psychicznych. Jednak w każdej epoce ludzie zmagali się z dylematami egzystencjalnymi i kataklizmami, dlatego efektywny odpoczynek i szukanie pomocy u specjalistów często są w stanie uchronić nas od przedwczesnej śmierci. Troska o du-

⁴⁶ Sękowski, *Postawy wobec śmierci w cyklu życia człowieka*, dz. cyt., s. 30.

szę, a zarazem o ciało, co zostało przedstawione w koncepcji Jamesa Hillmana i innych, w nawiązaniu do mitów, religii oraz relacje społeczne, to ważny aspekt codziennego życia, nie tylko Japończyków. ■

Karoshi as a Death from Overworking Body (and Soul?)
—a Psychoanthropological Perspective

SUMMARY

The aim of this article is a presentation of *karoshi*—an idea of the annihilation of a body and a soul as seen by James Hillman from the perspective of Japanese work ethos based on the samurai code and Japanese mythology as a phenomenon registered today, also in the spectrum of Euro-American culture and in a relation to significantly different axiology.

Keywords: death, soul, body, myth, *karoshi*, tanatopsychology, Hillman

BIBLIOGRAFIA

- Brown W.S., Lubove R.E., Kwalwasser J., *Karoshi: Alternative Perspectives of Japanese Management Styles*, „Business Horizons” 1994, Vol. 37, Issue 2.
- Burrett T., Simons Ch., *Forest Bathing: Tina Burrett and Christopher Simons Explore Deep Woods Therapy in Japan*, „New Internationalist”, Issue 491.
- Campbell T., *Death: A Dialogue between Freud and Jung*, Pacifica Graduate Institute Doctor of Philosophy in Clinical Psychology.
- Coffin B., *Work, sleep, die*. „Risk Management” 2005, Vol. 52, Issue 11.
- Ferber R., *Podstawowe pojęcia filozoficzne*, „Myśli filozoficzne” 2. *Człowiek, świadomość, ciało i dusza, wolność woli, śmierć*, tłum. L. Kusak i A. Węgrzecki, Wyd. WAM. Kraków 2008.

- Fromm E., *Mieć czy być?*, tłum. J. Karłowski, Dom Wydawniczy Rebis. Poznań 1995.
- Heidegger M., *Bycie i czas*, tłum. Bogdan Baran, Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2004.
- Hillman J., *Kod Duszy. W poszukiwaniu charakteru człowieka i jego powołania*, tłum. J. Korpanty, Laurum, Warszawa 2021.
- Hillman J., *Samobójstwo a dusza*, tłum. J. Korpanty, Wyd. Laurum, Warszawa 2020.
- Jafari H., Cheraghi M., Pashaeypoor S., Sadat Hoseini A. *Human Death: A Concept Analysis Study*, „Journal of Nursing and Midwifery Sciences” 2020, Vol. 7, Issue 3.
- Khactu D.N., *Japanese Educational Productivity*, „Southern Economic Journal” 1994, Vol. 60, Issue 3.
- Kmita J., Topolski J. (red), *Metodologia historii*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1984.
- Muratsubaki T., Hattori T., Li J., Fukudo S., Munakata M., *Relationship between Job Stress and Hypo-high-density Lipoproteinemia of Chinese Workers in Shanghai: The Rosai Karoshi Study*, „Chinese Medical Journal” 2016, Vol. 129, Issue 20.
- Pankalla A., Kośnik K., *Wstęp do antropologii psychologii realnej – perspektywa krytyczna*, Wydawnictwo UKSW, Warszawa 2021.
- Sękowski M., *Postawy wobec śmierci w cyklu życia człowieka*, Universitas, Kraków 2019.
- South Korea's Couriers Say Parcel Crush Is Killing Them*, „The New York Times” 2020.
- Suzuki D. T., *Wprowadzenie do buddyźmu zen*, tłum. M. i A. Grabowscy Dom Wydawniczy Rebis. Poznań 1998.
- Tischner J., *Alfabet ciała i duszy*, Wyd. Znak, Kraków 2018.
- Trees to Meet You: Forest Bathing Puts a Feel For Nature at Your Fingertips*, 2018 „The Australian” (National, Australia).
- Van der List B., *Working to Death: the Fatal Consequences of Japan's Overtime Culture*, „Risk Management” 2017, Vol. 64, Issue 4.
- Yalom I., *Psychoterapia egzystencjalna*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Instytut Psychologii Zdrowia. Warszawa 2008.

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

<https://psycholodzy.pl/2021/08/24/raporty-i-analzy-blisko-co-trzeci-rodak-w-czasie-pandemii-skarzy-sie-na-pogorszenie-zdrowia-psychicznegoraporty-i-analzy/>
<https://akademia.humanpower.pl/raport-zmeczeni-zmeczeniem/#>
<https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00071/default/table?lang=en>