

Anselm
Grün

**JAK POKONAĆ
WYPALENIE
ZAWODOWE**

Odzyskaj radość z pracy
i rozpal kreatywność

przełożył
Ryszard Zajączkowski

Wydawnictwo WAM

Bądź ostrożny – radź sobie ze stresem

Eustres i dystres

Dla osoby cierpiącej na syndrom wypalenia wszystko jest stresujące. Mimo to należy zaznaczyć: nie można postawić znaku równości między wypaleniem zawodowym a stresem. Stres jednak może bezpośrednio prowadzić do wypalenia, jeśli towarzyszą mu odpowiednie warunki wewnętrzne i zewnętrzne. Napięcie oraz presja nie są dziś niczym nadzwyczajnym. Jednak w obecnych czasach, charakteryzujących się szybkim tempem życia, dużą zmiennością i wielorakimi wyzwaniem, z wyższymi czynnikami mamy do czynienia w większym stopniu niż wcześniejsze społeczeństwa. Pojęcie stresu nie jest jednak jednoznaczne. Psychologia rozróżnia dwa rodzaje stresu: eustres i dystres. Jest więc dobre napięcie (eustres), które motywuje nas do działania, oraz napięcie, które nas przerasta. O dystresie mówimy wtedy, gdy bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne obciążają nas do tego stopnia, że nie jesteśmy w stanie

normalnie funkcjonować. Oczywiście, kiedy mówimy o stresie, to mamy na myśli przede wszystkim stres związany z życiem zawodowym. Jesteśmy ciągle stawiani pod presją, aby pracować coraz więcej i coraz szybciej. Często presja, której jesteśmy poddawani, miesza się z naszą wewnętrzną tendencją do tego, by samego siebie poddawać presji. Stresu nie wywołuje jednak wyłącznie nadmierna ilość pracy, lecz także wymagania, jakie stawia przed nami życie: często są to obciążające sytuacje takie jak choroba, zmęczenie, obciążenie psychiczne lub wynikające z konfliktów rodzinnych, problemów z dziećmi, kryzysu w małżeństwie albo rozwodu. Śmierć kogoś bliskiego również staje się takim obciążeniem.

Uważać na przyczyny

Każdy zna stres. Wielu narzeka na jego nadmiar. Jednak samo narzekanie w niczym nie pomoże. Pierwszym krokiem, aby odpowiednio reagować na stres, jest próba odpowiedzi na pytanie o jego przyczyny: Czy jest to rzeczywiście wynik zbyt dużej ilości pracy? Jeśli tak, to muszę spróbować ją ograniczyć. Czy są to obciążenia zewnętrzne: utrata kogoś bliskiego, konflikty w rodzinie, w związku lub w firmie? Obciążeń zewnętrznych nie możemy łatwo pozbyć się ze swojego życia. Są one jego częścią. Muszę stawić im czoła. Jednak sposób reakcji na nie zależy tylko ode mnie. Wypracowanie odpowiedniej reakcji pozwoli zredukować stres.

Oto przykład. Pewna kobieta opowiedziała mi swoją historię: „Praca w firmie wykańcza mnie do tego stopnia, że nie mam już później energii, aby dobrze zająć się swoją rodziną. Chodziłam ciągle z wyrzutami sumienia, że nie poświęcam odpowiedniej ilości czasu mojemu mężowi i dzieciom oraz że nie mam wystarczającej siły psychicznej, aby w pełni się im poświęcić. Staję się coraz bardziej drażliwa”. Zapytała mnie: „Jak mogę sobie poradzić z tą obciążającą sytuacją, z tym stresującym uczuciem, co mogę zrobić, aby uniknąć syndromu wypalenia?”

Również jej doradziłem to, o czym wspomniałem wcześniej: Przede wszystkim należy być uważnym i dokładnie przeanalizować to, co nas tak obciąża. Czy jest to zbyt wiele pracy? Czy są to niejasne relacje w pracy? Może presja tworzona przez pracodawcę? Osoba, która rozpozna dokładną przyczynę, może się zastanowić, jak zareagować na presję, niejasności, zewnętrzne wymagania, tak by nie poddawać się dodatkowej wewnętrznej presji. Ludziom, którzy narzekają na nadmiar stresu, radzę, by dostrzegli sytuacje, w których muszą na siebie najbardziej uważać, a kobiecie z powyższego przykładu zaproponowałem: Kiedy wraca pani do domu, niech pani zamknie drzwi firmy za sobą. Proszę nie traktować powrotu do dzieci jak przyjscia do pracy. Proszę bardziej się cieszyć, że ma pani rodzinę, że dzieci wnoszą do pani życia całkiem inne aspekty. Nie może pani już dłużej żyć w poczuciu ciągłych wyrzutów sumienia. Nie musi pani robić wszystkiego dla

swoich dzieci i męża. Wystarczy, że pani jest. Proszę uwierzyć, że bez względu na to, ile pani robi dla swojej rodziny, to już sama pani obecność jest dla niej błogosławieństwem. Daje pani z siebie tyle, na ile panią w danej chwili stać. Trzeba się modlić, by to, co pani daje, było odbierane przez dzieci jako błogosławieństwo, żeby mobilizowało je do rozwoju własnych sił. Jeśli czuje się pani drażliwa, to musi pani lepiej zadbać o siebie. Proszę przytulić samą siebie. Proszę wziąć w ramię tę poranioną i wrażliwą istotę, która w pani jest, i odnosić się do niej z miłością. Proszę pozwolić sobie na bycie sobą. Ale jednocześnie proszę wierzyć w to, że otacza panią lecząca obecność Boga, która chroni przed dręczącą bliskością ludzi, przed ich oczekiwaniami i wymaganiami.

Jest wielce prawdopodobne, że doświadczenia opisywane przez tę kobietę nie są jednostkowe. Każdy, kto pracuje, pewnie może o sobie powiedzieć: Mam stresującą sytuację w pracy. Jeśli w pracy mam do czynienia ze stresem, to muszę sobie najpierw odpowiedzieć na pytanie, co mogę zmienić w moim nastawieniu. A także: Jak inaczej mógłbym reagować?

Cztery kroki, jak radzić sobie z presją

Pierwszy krok: uspokoić się wewnątrz. W stresie oddaje się władzę nad sobą czynnikom zewnętrznym. Człowiek pozwala na sterowanie sobą z zewnątrz i traci

kontrolę nad sobą. Osiągam wewnętrzny spokój, gdy czuję, że oddycham, gdy czuję swoje ciało i kiedy cieszę się, że jestem panem swojego życia. Mogę sobie wtedy powiedzieć: Mam nad wszystkim kontrolę, dokładnie w tym momencie. Nikt niczego nie chce teraz ode mnie. Sprostam pracy i jej problemom. Nie dam się wyprowadzić z równowagi i poganiać.

Drugi krok: Sprawdzam swoje nastawienie i pytam sam siebie: Czy nie chcę przypadkiem być lubiany przez wszystkich i każdemu dogodzić? Czy nie potrzebuję za bardzo uwagi, potwierdzenia, uznania innych? Jeśli przyznam się przed sobą do tej potrzeby, mogę ją także zrelatywizować. Nie mogę obwiniać się za swoją potrzebę uznania lub wrażliwość, bo w ten sposób generuję dodatkowy stres. Muszę zaakceptować swoje potrzeby. Dzięki temu mogę w danym momencie dystansować się od wszystkiego. Nie jest dla mnie wtedy ważne, co inni o mnie myślą. Wierzę teraz własnym uczuciom, czuję się prowadzony ręką Bożą, przyjęty przez Boga. Uwalnia mnie to od presji, aby być kochanym przez wszystkich.

Trzeci krok: Pytam siebie, z jakiego źródła czepię. Czy jest to mętne źródło perfekcjonizmu, ambicji, potrzeby udowadniania swojej wartości? Być może stres rodzi się dlatego, że czerpiemy z takiego mętnego źródła. Wtedy mogę spróbować dotrzeć poprzez te wszystkie mętne źródła do krystalicznie czystego źródła mojej duszy. Tym czystym źródłem jest Duch Święty. Może mnie ono zainspirować, aby szukać innych rozwiązań, aby znaleźć drogę, którą można kroczyć.

Czwarty krok: Zastanawiam się, gdzie obiektywnie pracy jest najwięcej i czy nie za długo pracuję. Wtedy moje zadanie polega na tym, aby trochę czasu pracy okroić i zredukować. Wielu powie, że nie da się tego zrobić. Oczywiście zawsze jest jeszcze coś do zrobienia. Dotyczy to zarówno domu, jak i miejsca pracy. Coś bardzo prostego pomaga mi, gdy odczuwam stres jako ciężar. Po prostu ograniczam wtedy czas pracy i staram się pracować wówczas bardziej efektywnie. Dzięki temu mogę cieszyć się czasem na modlitwę, ciszę, lekturę. Dobrym sposobem na organizację czasu jest wypracowanie rytuałów, które są dla mnie święte. Ten święty czas należy tylko do mnie. Nikt nie ma prawa go zakłócać. Jeśli mimo natłoku pracy mam czas dla siebie, mogę wtedy w spokoju odetchnąć. Czuję się wolny. Codziennie jestem wdzięczny za ten czas. Wnosi on dodatkowo część wolności do napiętego życia zawodowego. W firmie muszę co prawda nadal stawiać czoła wielu wymaganiom, ale doświadczenie tego wolnego czasu i tej wewnętrznej wolności pozwala mi inaczej podchodzić do oczekiwań otoczenia. Nie pozwalałam, aby one mną zawładnęły. Stawiam im czoła. A we wszystkim, co robię, czuję wewnętrzną wolność. Pozwala mi to wyobrazić sobie, że jest we mnie obszar wolności, święte miejsce, w którym mieszka Bóg. Do tego pokoju nie mają wstępu oczekiwania innych ludzi. Tam nie ma żadnej presji. Tam cały jestem sobą.

Znaleźć swoją miarę

Każdy z nas miał choćby raz do czynienia z fenomenem stresu. Jeśli ten czynnik jest zbyt silny, to organizm broni się przed nim. Jedni reagują drażliwym żołądkiem. U innych dochodzi do nagłej utraty słuchu lub pojawiają się problemy z kręgosłupem. Jeszcze inni dostają wysypki albo często się przeziębają. Wszystko to są sygnały alarmowe organizmu. Nie musi być to jednak jeszcze syndrom wypalenia. Należy przyjąć te sygnały, nawet jeśli nie są one jeszcze dramatycznym lub zagrażającym stadium syndromu wypalenia.

Musimy być wdzięczni organizmowi za te reakcje. Dzięki nim zmusza nas do tego, by lepiej obchodzić się z sobą, by zmienić podejście do pracy albo zredukować jej ilość. To jak z chodzeniem po linie. Powinniśmy mobilizować się poprzez wymagania, jakie stawia przed nami życie. To pozwala nam funkcjonować i nas wzmacnia. Czasem jednak mamy do czynienia z nadmiernym obciążeniem. Potrzebna jest pewna intuicja, aby rozpoznać, do jakiej granicy stres jest mobilizujący, a od jakiego momentu utrudnia życie. Dobrze jest znaleźć czasem chwilę na oddech, i to nie tylko wtedy gdy już odczuwamy pierwsze syndromy przeciążenia. Ta chwila pozwoli nam wsłuchać się w swoje ciało i duszę oraz zadać sobie pytanie, czy to, jak żyję, jest zgodne ze mną, co mnie obecnie stresuje i czy ten stres mnie nie niszczy. Wtedy mogę zastanowić się nad tym, jak reagować.

Jak już powiedzieliśmy, syndrom wypalenia jest czymś innym niż stres. Stres może negatywnie wpływać na nasz organizm, jeśli nie znajdziemy sposobu na radzenie sobie z presją i nie rozpoznamy naszej miary. Reakcje organizmu na stres możemy zniwelować, kiedy zdamy sobie sprawę z tego, co go wywołuje. Wypalenie jest już objawem chorobowym, ponieważ tracimy wszelkie napięcie i jesteśmy po prostu wykończeni. Tracimy jakąkolwiek nadzieję i widoki na to, żeby poradzić sobie z codziennymi obciążeniami. Dlatego ważne jest, aby uważać na warunki, które w powiązaniu ze sobą często pozornie niewidocznie prowadzą do wypalenia. Na te warunki zwróć uwagę w następnym rozdziale.

Rytuał

Kiedy masz poczucie, że pośpiech i stres określają Twoją codzienność, spróbuj całkowicie świadomie temu przeciwdziałać. Spróbuj świadomie spowolnić Twoje życie i wprowadzić się w wolniejszy rytm, który jest dla Ciebie dobry.

Każdego dnia wyszukaj ścieżkę, którą będziesz szedł świadomie i nieśpiesznie. Może to być wchodzenie po schodach. Może to być droga do skrzynki pocztowej, droga do ogrodu. Może to być droga, którą tak czy owak codziennie podążasz. Może to być również droga, którą świadomie

traktujesz jako rytuał, podczas której chodzisz wkoło ogrodu.

Spróbuj raz chodzić całkiem powoli, stawiając krok za krokiem, odczuwając strumień powietrza na dłoniach. Dobrze jest, kiedy w tym wszystkim jesteś sam, bez obserwatorów. Ale idąc ekstremalnie wolno, będziesz czuł, co to znaczy całkowicie napawać się chwilą, co oznacza stawiać kroki, chodzić, odczuwać świat. Pozostajesz całkowicie w swoim chodzeniu. Nie musisz niczego dokonywać. Nie musisz się koncentrować. Zobaczysz, że powolne chodzenie wewnątrznie Cię spowalnia, gdy dotrzesz do swojego serca.

Jeśli będziesz robić tak codziennie, zauważysz w sobie zmiany. Możesz związać swoją powolną drogę z konkretnym czasem – rano, wieczorem, podczas powrotu z pracy – czy z konkretnym miejscem – przedpokój Twojego mieszkania, klatka schodowa, droga do skrzynki pocztowej. Wtedy każdego dnia poczujesz, że coś w Twoim życiu zwalnia. To da Ci nową siłę również do pracy, w której jednak wszystko musi iść zdecydowanie szybciej.