

**Co wypalenie próbuje
nam powiedzieć
i dlaczego warto go
posłuchać?**



Agata Gieryn

Fundacja Culture Shock

Zakończenie trwającego 3 lata projektu Let it Work poświęconego walce z wypaleniem w NGO wypadło symbolicznie w dniu 23.02, który jest Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją. Nie bez powodu też chwilę później, bo 27.02 obchodziliśmy Światowy Dzień Organizacji Pozarządowych.

Jaki może być lepszy sposób na zakańczanie, niż wspólne świętowanie i snucie marzeń o lepszym świecie NGO?

Z tej okazji postanowiłam zadać, być może kontrowersyjne pytanie - *Co wypalenie próbuje nam powiedzieć i dlaczego warto go posłuchać?*

W czasie trwania projektu LiW przeprowadziłam ponad 100 godzin konsultacji wsparciowych dla osób aktywistycznych. Poprowadziłam także trzy edycje Regeneracyjnej Grupy Wsparcia składającej się z cyklu 6 cotygodniowych spotkań online.

To co przykuło moją uwagę podczas pracy z osobami, które zgłaszały się do mnie po wsparcie to ich mądrość, determinacja, zaangażowanie w rzeczy dla nich ważne, empatia oraz gotowość do dawania siebie innym. Miałam wtedy refleksję jak wielkim zasobem są te osoby dla trzeciego sektora i jak bardzo ważne jest to, żeby wspierać je w korzystaniu ze swojego potencjału w taki sposób, żeby się nie wypalały.

Według badania przeprowadzonego przez Rzecznika Praw Obywatelskich wspólnie z Uniwersytetem SWPS i Fundacją Stabilo aż 38% badanych z NGO i ruchów nieformalnych czuje się wypalonych często lub bardzo często, z czego 9% każdego dnia. Do tego według ankiety Stowarzyszenia Klon-Jawor w 2018 roku problem wypalenia liderów dotknął aż 47% organizacji pozarządowych. Wyniki badań jasno pokazują, że wypalenie aktywistyczne jest realnym problemem trzeciego sektora w Polsce o którym trzeba mówić głośno. Zwiększanie świadomości i detabuizacja wypalenia jest pierwszym krokiem do zmiany.

Wypalenie zawodowe jest terminem, który zauważył i nazwał po raz pierwszy Herbert Freudenberger w latach 70. Słownik definiuje czasownik wypalać się jako **»odnieść niepowodzenie, wyczerpać się poprzez nadmierne wykorzystanie energii, siły lub zasobów«**. Badacz ten zauważył, że dokładnie tak się dzieje, gdy "członek personelu samopomocowej

instytucji terapeutycznej wypala się z jakichkolwiek powodów i przestaje realizować swoje zamiary i cele. W późniejszej pracy zwrócił uwagę, że wypalenie jest stanem zmęczenia lub frustracji spowodowanej poświęceniem się jakiejś sprawie, sposobowi życia lub związkowi, które nie przyniosły oczekiwanej nagrody.

Później koncepcję wypalenia rozwijała amerykańska psycholog społeczna Christina Maslach definiując objawy wypalenia i tworząc pierwszy kwestionariusz do jego badania Maslach Burnout Inventory (MBI). Określa on poziom wypalenia zawodowego na trzech wymiarach:

- 1. Wyczerpanie emocjonalne:** Pierwszy wymiar wypalenia zawodowego według Maslach to wyczerpanie emocjonalne, które objawia się uczuciem wygórowanego zmęczenia psychicznego i fizycznego, brakiem energii oraz trudnościami w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami związanymi z pracą.
- 2. Depersonalizacja:** Drugi wymiar, czyli depersonalizacja, odnosi się do procesu, w którym pracownik zaczyna traktować innych ludzi w sposób uprzedmiotowiony, dystansując się emocjonalnie od swoich klientów, pacjentów czy współpracowników. Osoba dotknięta wypaleniem może wykazywać oznaki cynizmu, braku empatii oraz utraty zainteresowania innymi ludźmi.
- 3. Brak osiągnięć zawodowych:** Trzeci wymiar wypalenia zawodowego według Maslach to poczucie braku osiągnięć zawodowych, czyli przekonanie o własnej niekompetencji, nieskuteczności oraz niezadowolenie z własnych rezultatów w pracy, nawet jeśli osiągnięto się pewne sukcesy.

Warto zaznaczyć, że wypalenie zawodowe w 2022 roku zostało włączone do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych - ICD-11 (International Classification of Diseases - 11th Revision) jako odrębna jednostka diagnostyczna.

Nie bez powodu wszystkie pierwotne badania dotyczące wypalenia zawodowego dotyczyły personelu medycznego i terapeutycznego, nauczycieli i pracowników instytucji pomocowych. Czy widzicie tu podobieństwo do działalności osób aktywistycznych? Zauważono, że osoby działające na rzecz innych mają największe ryzyko wypalenia się. Co ciekawe najczęściej wypalają się nowe nabytki, czyli aktywistki działające w organizacji do 2 lat.

Mając w pamięci moje spotkania z osobami aktywistycznymi zaryzykuję stwierdzenie, że wypalenie dotyka szczególnie superbohaterów i superbohaterki, czyli osoby zmotywowane, entuzjastyczne i pragnące zmieniać świat na lepszy, które wpadając z kulturę samopoświęcenia w NGO wyciskają się do ostatniej kropelki. Powielają mit siłaczki, która poświęci wszystko i twardzielki, która nie okazuje słabości i wszystko uniesie. Czasem miałam wrażenie, że osoby w pracy wręcz prześcigały się w tym kto ile pracuje i kto ile nie robi.

Myślę, że ważne jest w tym miejscu zaznaczenie, że wypalenie jest procesem. Nie wydarza się nagle bez ostrzeżenia. Odbywa się kolejnymi etapami przechodząc od **ekscytacji**, która jest swoistym miesiącem miodowym pracy. Osoba jest entuzjastyczna, ma dużo energii do działania a praca daje jej satysfakcję. Następnie w wyniku spotkania z różnymi przeszkodami, np. niekorzystnym środowiskiem pracy, rozdźwiękiem między nadzieją a rzeczywistością pojawia się **przebudzenie**. Osoba zaczyna zauważać, że będzie trudniej niż sobie wyobrażała ale wciąż ma nadzieję, że jeśli będzie ciężiej pracować to jej wysiłki przyniosą oczekiwany efekt. Poświęca swoje potrzeby na rzecz organizacji i innych. Pojawia się **szorstkość** a wykonywanie zadań zawodowych jest okupione coraz większym wysiłkiem. Pojawia się frustracja, lęk i trudność w relacjach ze współpracownikami. W tym miejscu zauważamy też nasilanie się objawów somatycznych, tj. problemy ze snem, bóle głowy i brzucha. Następnym etapem jest już **wypalenie pełnoobjawowe**, kiedy to osoba już jest tak wyczerpana psychicznie i fizycznie, że porzuca albo rozważa porzucenie pracy. To moment w którym pojawiają się zwolnienia lekarskie od psychiatry a wiele osób zaczyna szukać wsparcia w ośrodkach zdrowia psychicznego. Czas powrotu do równowagi po wypaleniu symbolicznie jest nazywany **odradzaniem się**.

I tu zasadne jest pytanie - Co wypalenie próbuje nam powiedzieć i dlaczego warto go posłuchać?

Miałyśmy raz z moimi dziewczynami z grupy regeneracyjnej taką rozmowę w której mówiły o tym, jak bardzo nie słuchają potrzeb swojego ciała. Opowiadały historie w których dopiero masakryczny ból głowy był w stanie zmusić je do odpuszczenia i odpoczynku. Słuchając takich opowieści czuję ogromną wdzięczność dla mądrości ciała i emocji, które mają taką śmiałość, żeby powiedzieć stop, nawet wtedy kiedy głowa pędzi dalej. Wypalenie jest hamulcem bezpieczeństwa, czerwoną lampką która mryga i mówi - "Musisz coś zmienić, inaczej będzie źle!". A wierzyć mi może być gorzej. Wypalenie w swojej definicji dotyczy jedynie sfery

zawodowej ale może się rozprzestrzenić też na inne sfery życia zamieniając się przykładowo w pełnoobjawową depresję a nawet w stany psychiatryczne (do których możemy się doprowadzić nie śpiąc wiele nocy z rzędu).

Podsumowując - bądźmy uważne i uważni na sygnały płynące z naszego ciała, które mogą świadczyć o tym, że nadciąga wypalenie. Nie negujemy objawów, słuchajmy ich i wprowadzajmy zmiany, które pomogą chronić nasze cenne zasoby. I co ważne nie bójmy się sięgać po pomoc - rodziny, przyjaciół a także specjalistów - psychiatrów, psychologów i psychoterapeutów.



Co możesz zrobić dla siebie by wspierać swój dobrostan?

Daj sobie odpoczynek i opiekę: Regularne odcięcie się od aktywności i zadbanie o siebie jest naprawdę ważne. Możesz iść na spacer, medytować, czytać książki niezwiązane z działalnością społeczną. Dbaj o swoje emocje i mów głośno o swoich potrzebach. Nie zapomnij o zdrowiu (w tym o spaniu, regularnych posiłkach i wodzie).

Stawiaj granice: Ćwicz mówienie "nie" i ustalanie granic wobec nadmiernych wymagań ze strony innych lub samego siebie.

Czerp ze wsparcia: Szukaj wsparcia wśród innych aktywistów oraz twórz relacje oparte na bezpieczeństwie i wymianie.

Rozwijaj różnorodne zainteresowania: Angażuj się w różnorodne aktywności poza działalnością społeczną. Szukaj równowagi między pracą a działalnością społeczną.

W kolejnym artykule przybliżę Wam mechanizmy psychologiczne stojące za wypaleniem i podpowiem jak z nimi pracować z perspektywy psychologicznej.

Agata Gieryn jest psychoterapeutką Gestalt i ekspertką z Fundacji Culture Shock, która działa na rzecz wsparcia osób aktywistycznych w utrzymaniu równowagi emocjonalnej i psychicznej. Prowadzi konsultacje psychologiczne i grupy wsparcia.

