

**Pracusię, tamy
i potwory z szafy**
Czyli jak chronić energię
osób aktywistycznych



Agata Gieryn

Fundacja Culture Shock

Już od ponad roku mam przyjemność udzielać wsparcia psychologicznego osobom aktywistycznym. Są to dla mnie niezwykle wzruszające i inspirujące spotkania, niosące obserwacje i przemyślenia na temat powodów wypalania się. W artykule postanowiłam podzielić się z swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi funkcjonowania osób aktywistycznych, a także sposobami na to, jak mogą one chronić swoją energię w pracy. I nie jest to kolejna godzina jogi rano :)

Jedno życie

Niezwykła jest dla mnie łatwość, z jaką aktywiści i aktywistki oddzielają życie zawodowe od prywatnego. Spotkałam nawet osoby, które na terapii rozmawiają tylko o życiu prywatnym, a na coachingu o sprawach zawodowych. Wspiera to pewnego rodzaju rozszczepienie, tak jakby te dwa obszary życia były zupełnie niezależne od siebie - nic bardziej błędnego.

Czy w domu, czy w pracy, wciąż pozostajemy tą samą osobą, z własnymi mechanizmami i predyspozycjami, których korzenie sięgają daleko do naszej przeszłości. Im jesteśmy bardziej świadomi i świadome, tym łatwiej nam dokonywać wyborów, które nam służą niezależnie od sfery naszego życia.

Świadomość potrzeb

Zacznijmy od podstaw. Jak myślicie, dlaczego pytam osoby z którymi pracuję o ich zwyczaje związane z podstawowymi czynnościami, takimi jak jedzenie, spanie a nawet wydalanie? Otóż okazuje się, że osoby aktywistyczne często są tak zajęte swoją pracą, że dosłownie odcinają świadomość swoich potrzeb fizjologicznych. Ich ciała są w ciągłej mobilizacji, jedzą w biegu, z oddawaniem moczu wytrzymują do końca spotkania, czasem nawet cały dzień. Są też osoby, które czynią z jedzenia kolejne zadanie do wykonania na swojej długiej liście. Odżywiają się regularnie, ale w sposób mechaniczny w odcięciu od potrzeb i sygnałów z ciała takich jak chociażby głód. Jedni i drudzy zwykle dopiero po chwili oddechu i zatrzymania na sesji orientują się, że jest im zimno w stopy, zaczynają odczuwać napięcia w ciele, a nawet ból.

Wiecie dlaczego oddech jest tu taki ważny? To właśnie przy jego pomocy odcinamy się od naszej cielesności i emocji. I odwrotnie - to właśnie oddech jest naszą drogą do odzyskania kontaktu z ciałem. S płycone oddychanie działa jak tama. To, co jest na na dole (w sercu, brzuchu i miednicy) nie dociera do naszej świadomości (do głowy), ale to nie jest tak, że znika. Wzbiera tak długo, aż któregoś dnia tamie nie starcza już wytrzymałości i może pęknąć. Ciało świetnie wie, czego potrzebuje i do nas przemawia, czasem wręcz krzyczy, ale rozpędzony

Projekt [Let it Work](#) realizowany jest z dotacji programu Program Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG

umysł blokuje te komunikaty jako mniej istotne. Im dłużej taka sytuacja ma miejsce, tym bardziej prawdopodobne, że bezradne wrzaski zmieniają się w rękoczynny i autoagresję w postaci, np. depresji czy chorób autoimmunologicznych.

Podczas konsultacji zachęcam osoby do tego, żeby wzięły 3 głębokie wdechy i spróbowały nawiązać dialog ze swoim ciałem, który pomaga odzyskać kontakt z emocjami i potrzebami. Uświadomienie potrzeby jest pierwszym krokiem do tego, żeby ją zaspokoić.

Czasem bywa tak, że chwila zatrzymania i kontaktu z ciałem sprawia, że osoby odkrywają, zakłete tam emocje. Dostrzegają, że mają napięty brzuch, zaciśnięte pięści, szczęki, czasem do oczu napływają im łzy. To jest moment, kiedy możemy wspólnie nazwać i poeksplorować te uczucia i poszukać kryjących się za nimi potrzeb. Może to być przykładowo wyrażenie uczuć do kogoś, potrzeba bliskości i przytulenia albo po prostu podarowanie sobie chwili odpoczynku.

Osoby, które nadmiarowo pracują i wykonują inne aktywności, często robią to żeby uniknąć myśli i uczuć związanych z trudnymi doświadczeniami życiowymi. Być może z jakiegoś powodu trudno im być w relacji z bliskimi albo są nauczone, że ich wartość zależy od efektywności i tego jak wypadają na tle innych. Moment zatrzymania i kontaktu ze sobą potrafi być trudny, ponieważ kontaktuje z tym czego być może osoby unikają pracując ponad siły - taki trochę potwór z szafy przed którym uciekają. Jeśli dostrzeżecie u siebie objawy wypalenia to być może ten mechanizm dotyczy właśnie Was. Warto wtedy zatrzymać się na chwilę, by spróbować skontaktować się ze swoimi emocjami i potrzebami a czasem skorzystać ze wsparcia coacha albo psychoterapeuty. Po co? Ponieważ świadomość dlaczego i po co pracuję ponad siły daje wybór, by robić inaczej.

Zmiana podejścia do pracy

Ważnym aspektem sprzyjającym wypaleniu aktywistycznemu jest sposób w jaki osoby podchodzą do swojej pracy. Tym, co wyraźnie się pojawia jest perfekcjonizm, nadmierna kontrola i poczucie omnipotencji. Aktywiści i aktywistki z którymi pracowałam często mieli i miały przekonanie, że nie mogą pozwolić sobie na urlop, bo organizacja bez nich nie przetrwa albo. Czuli i czuły także, że nie mogą delegować komuś swojego zadania, bo zrobi je niewystarczająco dobrze.

Osoby aktywistyczne często biorą za dużo na swoje barki w przekonaniu, że nikt nie zrobi tego lepiej od nich. Dążą do ideału i ponoszą tego niewspółmierne koszty w postaci swojej frustracji i braku czasu wolnego. Z czasem stają się przytłoczone swoimi obowiązkami i tracą chęć do pracy, mają też poczucie krzywdy, że nie otrzymują wystarczającej pomocy - po którą nie sięgają (bo przecież same zrobią to najlepiej).

Kluczem jest **odpuszczenie**, czyli uznanie, że coś może być wystarczająco dobre, nawet jeśli daleko mu do ideału. Mając świadomość swojego perfekcjonizmu, można dokonać wyboru, czy przesiedzę nad projektem kolejne 4 godziny, czy uznam, że jest wystarczająco nie-niedoskonały, żeby go zostawić i iść się spotkać z przyjaciółmi. Podobnie mogę zdecydować, że oddam zadanie komuś innemu, nawet jeśli wiem, że nie jest tak biegły w danym temacie jak ja i robi to inaczej (to nie znaczy, że całkiem źle). To wszystko jest kwestią świadomego wybierania siebie, ponad idealny rezultat.

Osoby z którymi pracowałam były często zszokowane, kiedy mówiłam im, że to mało prawdopodobne, że organizacja nie przetrwa bez nich. Moje doświadczenia pokazują, że nawet w sytuacji kryzysu zespoły sobie jakoś radzą. Pytałam osoby- jak się mają ze świadomością, że organizacja może sobie rzeczywiście bez nich poradzić, żeby je skonfrontować ze złudzeniem wyjątkowości i niezastępowalności. Osoby aktywistyczne często mają przekonanie, że bez nich organizacja nie przetrwa, a to nie jest prawda. Pogodzenie się z iluzją zastępowalności choć z początku trudne zdejmuje z nich ogromny ciężar odpowiedzialności.

Stawianie granic

Przy okazji rozważań o perfekcjonizmie nie da się pominąć kwestii stawiania granic. Niektóre osoby aktywistyczne, z którymi pracuję skarżą się na to, że dostają maile o 22 albo telefony z pracy na urlopie, chociaż się na taki kontakt nie zgadzały. Pojawia się złość, poczucie krzywdy i niesprawiedliwości, które pozostają niewyrażone w oczekiwaniu, że ta osoba przecież powinna wiedzieć, że to nie jest ok.

Niestety jest trochę tak, że my jesteśmy jedynymi osobami, które mogą zadbać o nasze granice. Komunikując je jasno, uczymy osoby z naszego otoczenia, co jest dla nas ok, a co nie. Jeżeli nie będziemy mówić stop, nikt tego za nas nie zrobi.

Sięganie po pomoc

Poza odpuszczaniem i stawianiem granic przychodzi mi jeszcze do głowy słowo “sięganie”.

Z wielkim smutkiem słucham historii, w których osoby aktywistyczne dzielnie działają na pierwszej linii frontu, prowadzą interwencje kryzysowe, wspierają osoby doświadczające uchodźstwa i traumy wojny, jednocześnie nie mając własnego wsparcia superwizyjnego. Mam wrażenie, że dawanie innym i opuszczanie siebie jest na porządku dziennym w naszym środowisku. W takiej sytuacji łatwo o doświadczenie tzw. traumy wtórnej, która dotyka pomagaczy i pomagaczki nie mających wystarczającego wsparcia. Osoby te doświadczają negatywnych skutków emocjonalnych, psychicznych i społecznych w wyniku kontaktu z klientami/pacjentami, którzy sami przeżyli traumę. Nie bez powodu w samolocie najpierw zakładamy maskę tlenową sobie zanim zaczniemy pomagać innym. Superwizja pomaga odwentylować emocje, spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, a przede wszystkim daje poczucie wysłuchania i oparcia.

Sieci wsparcia

W profilaktyce wypalenia ważne są nasze sieci wsparcia, czyli bliskie osoby, z którymi możemy podzielić się swoimi trudnościami i radościami, a także takie, które udzielą nam pomocy, kiedy o nią poprosimy. Ważna jest wymiana doświadczeń i budowanie relacji z innymi osobami ze środowiska aktywistycznego by tworzyć sieć kolektywnego wsparcia w sektorze. Dlatego tak ważne jest tworzenie grup wsparcia, gdzie osoby aktywistyczne mogą się spotkać, żeby w bezpiecznej atmosferze podzielić się tym, co dla nich ważne i trudne.

Zdarza się jednak, że nie jest to wystarczające. Wtedy zachęcam Cię do sięgnięcia po pomoc specjalisty: psychologa, psychoterapeuty albo psychiatry.

Robota jak każda inna

Co jeszcze możemy zrobić, żeby zadbać o siebie w aktywistycznym świecie?

Dużo pisałam już o świadomości i dokonywaniu wyboru. Idąc dalej tym tropem warto zapytać siebie, co mógłbyś i mogłabyś robić zawodowo, gdybyś nie pracował/pracowała w swojej organizacji? Czasem zmiana pracy jest realną opcją, szczególnie jeśli pracujemy w niewspierającym środowisku. Znając różne swoje opcje, możemy dokonać świadomego wyboru, jak i gdzie chcemy pracować, a to wzmacnia poczucie wpływu i samostanowienia.

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.



Projekt realizowany z dotacji programu Program Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG