

OTO WANDA...

Wstęp do wypalenia aktywistycznego

PAULINA JĘDRZEJEWSKA

Trenerka, certyfikowana coach grupowa, socjolożka, animatorka kultury, aktywistka społeczna. Współautorka badania nt. wypalenia zawodowego w 3 sektorze, narzędzia mierzącego poziom wypalenia wraz z rozwiązaniami na poziomie indywidualnym i organizacyjnym, a także scenariuszy i materiałów edukacyjnych (burnout-aid.eu). Od 11 lat jest prezeską Fundacji Culture Shock, w której współtworzy wydarzenia na pograniczu nowych mediów, edukacji i kultury, eksperymentuje z nowymi technologiami, wspiera sektor organizacji społecznych oraz instytucje publiczne, zrealizowała kilkadziesiąt wydarzeń, spotkań, inicjatyw, aktywnie działa w środowisku na rzecz zmian społecznych i systemowych. Licencjonowana konsultantka kwestionariusza odporności MTQ, AQR International.

Oto Wanda. Wanda działa nieprzerwanie od kilku lat na rzecz - każda i każdy może wybrać stosownie obszar - zmian społecznych, politycznych, sprawiedliwości ekonomicznej, środowiska naturalnego, edukacji, animacji lokalnej społeczności...Wanda niczego się nie lęka, albo przynajmniej na zewnątrz nie okazuje zwątpienia. Wierzy, że wyłącznie bardzo się starając, a zwłaszcza - poświęcając całą swoją energię dla sprawy, będzie w stanie zmienić sytuację na lepsze. **Dzięki niej ktoś zdobędzie dostęp do nowych możliwości w życiu i wreszcie poczuje się spełniona i mniej samotna.** A na świecie będzie "po prostu" mniej cierpienia i zniszczeń. To bardzo poważne cele, całe szczęście, że Wanda nie działa sama. Działa w grupie osób podobnych do niej - zarówno w obszarze postaw, przekonań, sądów: co jest dobre, a co złe, co należy zmienić, jak i wartości: jakiego świata pragną dla siebie i swoich bliskich. Taka wspólnota osób podobnie myślących to prawdziwy skarb. Jednak to nie jest teraz istotne, bo wciąż tak wiele jest do zrobienia.

Obecne wyzwania przytłaczają tak bardzo, że Wandzie niekiedy trudno jest oddychać - pogłębiające się nierówności ekonomiczne, kryzys demokracji, kryzys migracyjny na granicy, pandemia, sukcesywne, z pełną premedytacją ograniczanie praw człowieka i narastające symptomy katastrofy ekologicznej to sporo do przetrwania dla osoby, której zależy. **A dla Wandy działanie dla zmiany społecznej jest bardzo ważne. Nie tylko dlatego, że jest to piękne wyzwanie, przestrzeń na wyrażanie własnego "ja", sensu i autentyczności. Poprzez swój aktywizm Wanda zaspokaja także inne ważne potrzeby: autonomii, wybierania własnych planów, celów, marzeń, wartości i drogi prowadzącej do ich realizacji, przynależności, wspólnoty, więzi, bycia widzianą czy siły grupowej i związku ze światem.** Wanda stara się nie myśleć, ile zarabia. W końcu nie jest tutaj dla pieniędzy.

Stanowi swój własny drogowskaz i miernik osiągnięć i sukcesów. Jeśli uzna, że jakieś działanie było porażką, fiaskiem, że sytuacja jest zła, to będzie się dalej poruszać w obszarze tej narracji. Prowokacyjnie można stwierdzić, że Wanda działa samolubnie, bo dla własnej satysfakcji i spełnienia - nikt jej przecież nie zmusza, gdyby chciała, mogłaby pójść do "normalnej" pracy. Pracy, która zapewniłaby jej byt i ochronę w sytuacji choroby czy starości.

Oddech Wandy jest coraz płytszy. Wanda nie wie jeszcze, że żeby ulżyć wszechogarniającemu stresowi powinna brać oddech w głąb aż do boków żeber. Nie wie, że w ten sposób aktywują się mięśnie oraz obszar nerwu błędnego odpowiedzialnego za przesyłanie informacji z jamy brzusznej do mózgu. Wanda nie wie, że najlepszy oddech to taki, kiedy pomiędzy wdechem a wydechem są pauzy, a wydech się wydłuża. Wanda nie zdaje sobie sprawy, że środowisko i organizacja, w której działa również przyczyniają się, a nawet często są odpowiedzialne za jej złe samopoczucie: trudność w kontrolowaniu emocji, rozdrażnienie, podejrzliwość, brak elastyczności; frustracje: negatywne nastawienie, przygnębienie, poświęcanie pracy coraz większej ilości czasu przy spadającej efektywności; i problemy ze zdrowiem: ciągłe zmęczenie, powracające przeziębienia, częste bóle głowy, zaburzenia trawienia, problemy ze snem... Wanda myśli, że to jej osobisty problem, że nie daje rady. Może jednak za mało się stara? Może się nie nadaje? Nie umie?

Wanda będzie się wypalać podobnie do wciąż wątpiącej w swoje kompetencje nauczycielki Ani, cynicznego z pozoru, wycofanego pielęgniarza Bartka, czy wyczerpanego fizycznie i emocjonalnie Krzyśka, który jest pracownikiem socjalnym. Są to obecnie najdokładniej zbadane społecznie istotne zawody pomocowe, słynące od wielu lat ze swojej "wypaleniowej" natury.

Wypalenie aktywistyczne to odmiana wypalenia zawodowego. Aktywizm - oryginalnie pochodzący od metafizycznego pierwszeństwa aktywności i zmiany nad trwałością i stałością (źródło: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Aktywizm>) - podczas wypalenia, o ironio, przechodzi w stan chronicznego stanu kryzysu, długotrwałego zaniedbania: swojego dobrostanu, bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego, ruchu i odpoczynku. Wypalenie zawodowe, podając za Christiną Maslach (źródło: Maslach, Christina. 1981. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour), powodowane jest w szczególności przez: nadmierne obciążenie pracą, niewystarczające wynagrodzenie, doświadczanie konfliktów wartości, odczuwanie braku kontroli oraz brak wsparcia społecznego. Do wypalenia aktywistycznego poza początkowym entuzjazmem charakterystycznym dla wszystkich, które spełniają się w działaniu na rzecz innych dochodzą obiektywne bariery i ograniczenia wynikające z patologii wewnątrz-sektorowych: grantozą, niskie płace, niepewność zatrudnienia, brak wiedzy na temat prawa pracy i zatrudniania na umowy "śmieciowe", rywalizacja wewnątrz sektora o pieniądze, a także kultura samopoświęcania, silna identyfikacja z misją organizacji i praca ponad siły, nadmiernie wykorzystująca energię i zasoby. Do tego dochodzi obciążenie informacyjne, bycie non-stop dostępnym i nieumiejętność stawiania granic, społeczna i wewnętrzna presja na osiągnięcia i produktywność.

Wypalenie to proces kolektywny - kultura organizacyjna może mu sprzyjać albo chronić przed nim, w zależności od tego jak bardzo temat jest obecny w życiu organizacji i jaką przestrzeń wsparcia i zadbania o zbiorowy dobrostan oferuje. Jedna osoba wypalona prędzej pociągnie inne, które weszły w kolejne stadium wypalenia.

Jaka jest przyszłość Wandy? Czy uda się jej zatrzymać w porę i przewartościować myślenie o sobie - o swoim ciele, swoim aktywizmie, warunkach pracy? A może ktoś z organizacji, w której działa Wanda zauważy jej zdradzający przygnębienie wygląd lub zachowanie i pomoże jej zauważyć swoją sytuację, wysłucha, pomoże poszukać rozwiązań? A może my, działając wspólnie na rzecz sektora będziemy edukować i nagłaśniać zmiany, które są konieczne do tego, aby nasi ludzie nie wypalali się i nie odchodzili z aktywizmu?

Zdaję sobie sprawę, że zmiana sposobu opowiadania nie wystarczy i dostrzeżenie problemów Wandy nie stanie się bezpośrednią podstawą do przemian. Jednocześnie chciałabym wierzyć, że rozmawianie o sytuacji w sektorze i aktywizmie społecznym może stanowić jeden z pierwszych kroków na drodze do naprawy, gdy to, co dotychczas ignorowane, przemilczane i przeżywane w samotności staje się oczywiste i w obecnej sytuacji dłużej nie do wytrzymania.

