

Przemęczenie

Powiedzieć, że przemęczenie jest dość powszechnym dziś zjawiskiem społecznym, to za mało. Myślę, że nie będzie to żadną przesadą, jeżeli nadamy mu rangę epidemii lub plagi.

Skąd się bierze przemęczenie? Każdy na swój sposób potrafi podać wiele pojedynczych przyczyn. Wymienianie ich nie ma większego sensu. Wszystkie one, a na pewno ich zdecydowana większość są wynikiem jakiegoś „praprzyczyny”. Przyjmijmy, że owa praprzyczyna to **życie w nieustannym pośpiechu**.

Wieczorem zamiast położyć się do łóżka i odpocząć – tuż przed snem – mamy całe mnóstwo wyobrażeń ile to zadań nas czeka jutro. Nasz nadchodzący dzień jawi się najczęściej jak nierealny wyścig z czasem. Rano trzeba wstać i obudzić dzieci, zawieść je do szkoły po drodze do pracy – wiem, że wielu nie ma już na to czasu. Jedna wielka gonitwa. Później ważne spotkania, dla których brak miejsca w kalendarzu. A jeszcze telefony od ludzi, którzy nie pytają czy to dobry moment na rozmowy i maile, których nie ma czasu przeczytać, a co dopiero odpowiedzieć lub zareagować. Niektórzy nie mają ich kiedy nawet odebrać. Jadąc samochodem nie mamy ciszy. Musimy załatwiać te sprawy, na które nie ma miejsca przy biurku. A jeszcze zakupy i wywiadówka w szkole. Nie daj Boże, żeby ktoś zachorował w rodzinie. Pracownik chce urlopu – nie, tylko nie to! Po całym dniu biegania jeszcze raporty, sprawozdania – całe mnóstwo pracy w domu. Nie ma się nawet ochoty na odpoczynek, bliskość. „A co to w ogóle jest odpoczynek, bliskość?” Dość tego opisu. Każdy sam wie dobrze, co i jak dzieje się w jego życiu na tej płaszczyźnie.

Z jednej strony mamy ogromną ilość tak zwanych udogodnień technicznych, które miały nam pomóc w zaoszczędzeniu czasu. Z drugiej zaś strony wszystkie te udogodnienia, zamiast uczynić nasze życie łatwiejszym i spokojniejszym, zaowocowały zwiększeniem i tak szaleńczego tempa. Wszystko miało być prostsze, ale czy rzeczywiście takim się stało. Zaczyna nam brakować rąk do obsługi tych wszystkich „udogodnień”. Najciekawsze jest to, że wielu ludzi tak bardzo kręci się w kółko, że nawet nie dostrzegają abstrakcji w której tkwią.

Denerwujemy się na szefa, klientów, współmałżonka, partnera, dzieci, parkingowego, polityków, system i samych siebie, zamiast zastanowić się, gdzie rzeczywiście tkwi przyczyna tych nerwów. Zmieniamy się w cyborgi, ale to nie jest dobre rozwiązanie. To nie jest żadne rozwiązanie.

Oczywiście potrafimy znaleźć wiele powodów, by tak funkcjonować – dobrych i ważnych powodów, ale to nie przywraca równowagi wewnętrznej. Dysharmonia wzrasta, a wraz z nią niezadowolenie. Kiedy na moment dopada nas świadomość, zaczynamy boleśnie odczuwać przemęczenie.

Wróćmy na moment do powodów, które wtedy nam się jawią z wielką siłą.

- „Firma na mnie liczy. Nie mogę zawieść pokładanego we mnie zaufania. Jestem taki niezastąpiony. Jeśli się czegoś podejmuję, to robię to najlepiej, jak potrafię – no taki właśnie jestem. Jestem odpowiedzialny, to dobrze o mnie świadczy. Muszę być przykładem dla swoich ludzi.”
- „Chcę wykształcić dzieci. Niech im będzie lepiej niż było mnie. Mamy wiele potrzeb i trzeba na te potrzeby zarobić. Kocham moje dzieci i dla ich dobra jestem w stanie podjąć dużo wysiłku, a nawet więcej.”
- „Mój partner uwielbia moją zaradność.”
- „Chcę osiągnąć w życiu wiele i sukces mnie buduje. Czuję się bardziej wartościowy. Jestem zaradny i energiczny, a problemy potrafię rozwiązywać.”

- *Takie czasy. Może za jakiś czas sprawy się same uspokoją. Popracuję w takim tempie jeszcze kilka miesięcy, może lat, a później odpocznę.*
- *„Robię to dla innych. Mój wkład jest ważny – pomagam.”*

To tylko niektóre z wielu możliwych. Te czy inne, wszystkie uważamy je za ważne, a nawet prawdziwe. Chyba się troszeczkę oszukujemy. Tkwimy w swoich myślowych mrzonkach w nadziei, że to coś zmienia. Ale to niczego nie zmienia. To tylko powody. Nie są oznaką siły, są oznaką słabości i ztraconej równowagi. Pocieszamy się i to wszystko.

Spójrzmy prawdzie w oczy.

W rzeczywistości nie czujemy się wcale tacy ważni i szanowani. Jest w nas wiele niezadowolenia i wątpliwości. Nasza głębia się buntuje. Czujemy się wykorzystywani i trzymani „w szachu”. Nie wiemy, w jaki sposób odmienić sytuację, więc dodajemy sobie otuchy brnąc wciąż głębiej w fikcję. Funkcjonujemy na niebezpiecznej granicy wytrzymałości. Nasze tłumione emocje dopominają się uwagi, której nie chcemy im dać. Niektórzy z nas zaczynają uciekać w znieczulenie. Pojawiają się nagle osłabienia, a nawet choroby i do głowy nam nie przychodzi, że to dla naszego dobra. Lęk jest tak spotęgowany, że nie jesteśmy w stanie dostrzec pozytywu tych sygnałów. Nasz organizm zbliża się do granic swojej wytrzymałości. Czas to wziąć pod uwagę.

Najgorsze, że pracodawcy również tego nie widzą. Trudno wręcz uwierzyć, że są tak samo zakręcen i krótkowzroczni. Mało kto zastanawia się nad tzw. opóźnieniem czasowym. To jeden z ważniejszych powodów problemów w biznesie. Zamęcza się ludzi, nadmiernie się ich eksploatuje i nagle przychodzi (z nikąd) zaskakujący efekt – ludzie „wysiadają”. To dość prosta zależność: dzisiejsze przemęczenie objawi się dopiero jutro. Opóźnienie czasowe, a nie żadne „z nikąd”.

Wydumane lekarstwo, proste rozwiązanie – zatrudnić nowych, świeżych, wcale niczego nie rozwiązuje, ponieważ niebawem nie będzie takich. Poza tym, trzeba ich od podstaw wszystkiego nauczyć. Moim zdaniem mało efektywny sposób na rozwój biznesu. Ale troszkę oddaliliśmy się od wstępnych rozważań, a poszliśmy w dalekosiężne skutki. Wróćmy do indywidualnego kontekstu.

Można sobie oczywiście wmawiać, że robi się ważne rzeczy i przede wszystkim dla innych, ale pojawia się pytanie: „Jak można komuś pomóc wykańczając samego siebie i czy to w ogóle jakkolwiek pomoc?” Przecież za kilka lat, zamiast wydać zarobione pieniądze na studia dla dzieci, trzeba będzie wydać je na lekarzy, by dzieci miały jeszcze rodziców. Chyba nie o to chodzi.

Chyba dość tych komentarzy. Nie chodzi o to, by komuś popsuć i tak wątpliwe poczucie humoru lub się wymądrzać. Celem jest zwrócenie uwagi na ważną kwestię i znalezienie rozwiązań. Tak, istnieją rozwiązania. Jest ich wiele i mogą dotyczyć różnych poziomów. To ważne, ponieważ działanie na konkretnym poziomie przynosi charakterystyczne dla danego poziomu efekty. Na przykład można biegać jeszcze szybciej – to jakieś rozwiązanie – ale w konsekwencji można nabrać jeszcze więcej obowiązków, a to nie wiele zmieni (chyba, że na gorsze). Można się mniej przykładać do swoich zadań, ale to również nie da oczekiwanego długofalowo efektu – to jasne. Można też wejść głębiej w siebie i spróbować od innej strony. Zastanowić się nad swoimi wartościami, priorytetami, wierzeniami i kilkoma innymi rzeczami.

Przejdźmy do rozwiązań.

Podstawowa sprawa dotyczy świadomości własnych sił. To nieodzowne dla znalezienia dla siebie dobrego rytmu. Wydaje się też niemożliwe ustalenie własnych granic możliwości i

niemożliwości bez takiej wiedzy na swój temat. Znajdź ten moment, kiedy należy przestać. Zdaj sobie sprawę, że twoja produktywność spada i zadowolenie wraz z nim, gdy ów moment przeoczysz.

Następna kwestia dotyczy systematycznego działania. Nieodzowne staje się zawarcie umowy z samym sobą i konsekwencja. Nie da się załatwić wszystkiego jednocześnie, trzeba podzielić „drogę” na małe kroki. Rozprawić się z przemęczeniem to ogólna idea. Zanim się zacznie trzeba wyznaczyć cele, a cele podzielić na zadania do wykonania. Wtedy dopiero precyzyjnie zaplanować czas i sposób działania.

W sprawie przemęczenia nie da się zrobić nic na siłę, bo to pogłębi jedynie istniejący już problem. Ustal jakieś rozsądne granice dla swoich działań. Wysiłek jest czymś naturalnym, ale unikaj przesilenia. To nie jest dobre ani dla ciebie, ani dla innych, ani dla spraw, którymi się zajmujesz. To nie musi wcale oznaczać, że sobie odpuszczasz lub rezygnujesz z tego, czego się podjąłeś. Nie oznacza to rezygnacji z pomagania innym. Oznacza jedynie dbanie o siebie i przez to o jakość tego, co robisz.

Wiem, to trudne, ale zaakceptuj, że potrzebujesz czasu dla siebie. Że przychodzi taki moment, kiedy musisz robić to, co sprawia ci przyjemność – poza tym, co robisz ciągle. Coś, co robisz jedynie dla swej radości. Tak – bezinteresownie dla siebie samego – to dopiero wyzwanie. Myślisz, że jeszcze nie zasłużyłeś? To kiedy zasłużyłeś? I kto cię o tym poinformuje, że to się stało?

**Przemęczenie to poszukiwanie szczęścia przez „zarobienie się”.
Taka fikcja.**

Rozumiem dobro firmy i innych ludzi, ale nie ponad swoje dobro. Zresztą mam wiele wątpliwości, czy rzeczywiście to wnosi coś dobrego dla kogokolwiek.

No tak urlop – następna wymówka. Życie od urlopu do urlopu nie rozwiązuje problemu przemęczenia. Wręcz przeciwnie uzasadnia go i dodatkowo umacnia. Urlop nie jest po to, by zapomnieć, tylko po to, by odpocząć. Jeżeli wyjeżdżając myślisz sobie, że za trzy tygodnie znów wrócisz do tego samego, to, co to za odpoczynek. Już planujesz swoje przyszłe zmęczenie. Co gorsza nawet nie spostrzegasz, kiedy to zaakceptowałeś i uznałeś za stan oczywisty. Uprawomocniłeś je w ten sposób. To zwyczajna ucieczka.

Zresztą można się również spodziewać, że wcześniej czy później nawet w czasie urlopu poczujesz się zmęczony do tego stopnia, że zapragniesz wrócić do tego, co masz na co dzień. Przynajmniej nie ma czasu na tyle zadumy i niepokojących wniosków na swój temat. To już sygnały uzależnienia od przemęczenia – tak, to możliwe. W czasie relaksu objawia się na przykład rozdrażnieniem z byle powodu, nerwami, wybuchami złości, niezrozumiałym i nieokreślonym napięciem lub apatią i wycofaniem.

Dla niektórych jedynym sposobem na odpoczynek jest bieganie jeszcze szybciej – tyle, że w innym celu. Wtedy biegają dla odpoczywania. To tylko odmiana, a nie wypoczynek. Spalanie złogów pomaga tylko częściowo i na krótko.

Problem przemęczenia można rozwiązać jedynie tam, gdzie powstaje. Zmęczenie może odejść w czasie nawet krótkiego urlopu, ale przemęczenie niestety nie. Przemęczenie jest stanem permanentnego zaniedbywania siebie w czasie. Najpierw trzeba zaprzestać. To wymaga odpowiednich i systematycznych działań. Na urlopie można sobie to zaplanować, ale zrobić trzeba po powrocie.

Warto też czasem poszukać wsparcia. Zbawianie świata w pojedynkę nie jest jedynym wyjściem.

KefAnn