



„Wypalić” wypalenie zawodowe.

Coraz więcej ludzi doświadcza jednej z większych biznesowych plag (żeby nie powiedzieć katastrof) dzisiejszych czasów – wypalenia zawodowego. (będziemy posługiwać się czasem skrótem „WZ”).

Czym jest? Skąd się bierze? Jakie są jego objawy i skutki? Jak mu przeciwdziałać? Pojawia się wiele pytań. Problem jest ważny i to zarówno dla „wypalonych” lub „wypalających się”, jak też dla ich pracodawców. W niektórych organizacjach tempo rekrutacji wzrosło tak bardzo, że następuje właściwie stała wymiana kadry, a nie jej odświeżanie. Dodatkowo wymiana ta zaczyna być „transferem” z jednych firm do innych, a wszystkie mają ten sam problem. Więc siłą rzeczy ludzie, którzy są zatrudniani, po pierwszym „nakręconym” okresie, popadają w ów dobrze znany wszystkim stan „nie chcenia”. I w ten sposób stara „zabawa” zaczyna się od początku.

Będziemy przyglądać się owemu zjawisku krok po kroku i na różnych poziomach naszego istnienia. Postaramy się zrozumieć WZ i doprowadzić do konstruktywnych wniosków.

Głównym mottem wypalenia zawodowego jest zdanie: „Żeby nam się tak chciało, jak nam się nie chce”.

Można próbować definiować WZ na wiele sposobów, a każdy rozjaśnia jakiś ważki aspekt skomplikowanej całości. Zależnie od punktu widzenia i odwagi można dojść do bardziej głębokich lub płytkich rozwiązań. To ma spory wpływ na ich skuteczność. Naszym celem jest rozszerzenie pola widzenia tak bardzo, jak to możliwe. Nie ma pewności, że dotkniemy wszystkiego, co się z WZ wiąże, ale na pewno się postaramy. W naszym odczuciu świadomość jest niezbędnym wstępem do rozwiązań, a im jest większa, tym rozwiązania trafniejsze i bardziej adekwatne.

WZ jest kryzysem wewnętrznym.

Przejawia się na zewnątrz, ale jego źródło jest całkowicie wewnętrzne. Wielu ludziom wydaje się, że to zewnętrzne warunki mają znaczenie, ale tak nie jest. Owszem, „pomagają” się czemuś uruchomić, przyspieszają wewnętrzne procesy, ale ich nie powodują. To akurat jest pewne.

Człowiek dotknięty syndromem WZ nie chce przyjąć do wiadomości, że przeżywa wewnętrzny kryzys lub po prostu tego nie dostrzega, ponieważ ma „zmienioną optykę”. Spostrzega bardzo wiele zjawisk na zewnątrz i w sposób charakterystyczny, czyli taki, który ceduje odpowiedzialność poza niego samego. Niskie zarobki, praktycznie nienormowany czas pracy, monotonia, wysokie targety i wymagania, mało ludzkie podejście bezimiennych pracodawców, i tak dalej i dalej.

Nie ma w tym nic dziwnego, bo przejęcie pełnej odpowiedzialności za własne życie jest wielce wymagającym zadaniem. Nie polega tylko na tym, że ktoś zarabia na swoje potrzeby, że płaci za siebie. To wiele więcej. **Odpowiedzialność za swoje życie, to przede wszystkim odpowiedzialność za swoje szczęście, niezależnie od towarzyszących okoliczności. To decyzja na to, by się cieszyć tym wszystkim, co się ma, co się przeżywa, z jednoczesną akceptacją tego, czego się nie ma i czego się nie przeżywa.** Inaczej mówiąc to proza wraz z poezją, a większość z nas lubi jedynie poezję. Wiemy, że to niedorzeczne, ale mimo tego lubimy pragnąć jedynie poezji.

Zbyt często nie pamiętamy o tym, że przejęcie odpowiedzialności daje nam szansę. Oznacza bowiem, że w każdej chwili możemy podjąć decyzję i zmienić wszystko, co zechcemy. Jednak w pierwszej chwili spostrzegamy, że to od nas czegoś wymaga, że stawia nas w pozycji stwórczej, a tego się po prostu boimy. Nie lubimy odpowiadać za swoje decyzje.



Boimy się pomyłki. Kiedy myślimy o swojej odpowiedzialności przede wszystkim zwracamy uwagę na aspekt negatywny. Wpadamy w pułapkę polegającą na tym, że w naszym rozumieniu musi istnieć ktoś winny za to, co jest. Ponieważ nie chcemy być (czuć się) winnymi, zrzekamy się swojego prawa do ponoszenia odpowiedzialności. To jedna z konsekwencji bycia wolnym człowiekiem. Niestety, rezygnujemy z wolności, opanowaliśmy cedowanie na innych do mistrzostwa, a później doświadczając skutków swojego delegowania, mamy pretensję. Po co? Do kogo? Winnych nie ma! To jedna z pewniejszych rzeczy we Wszechświecie.

WZ jest zablokowaniem przepływu Mocy.

Wielu ludzi funkcjonuje na „bateriach”, zamiast ładować „akumulatory”. Jednak aby ładować akumulatory, należy być połączonym ze Źródłem, a to dość delikatna materia. Trzeba zaufać bardzo subtelnym Energiom. Trzeba wyrobić w sobie specyficzny rodzaj czułości, a wielu ludzi uważa, że na takie „pierdoły” nie ma czasu. Tyle codziennych problemów, tyle obowiązków, tyle przeciwności losu, tylu „bezinteresownych wrogów” wokół – jeszcze tylko brakuje jakiegoś tam dbania o połączenie z jakimś tam Źródłem i jakiejś Energii. A jest jakieś Źródło? Wielu ludzi nie wierzy, że istnieje Źródło lub, że nie wiele ma z nami wspólnego.

Można zadać pytanie, co to ma wspólnego z WZ? Ma! Otóż posiadanie perspektywy ponadczasowej, posiadanie duchowego punktu odniesienia pomaga spojrzeć z nieco innej perspektywy na życie, na wyzwania, na radości, na smutki, na zdrowie lub chorobę ciała, na wszystko, co jest. Pomaga w zaakceptowaniu rzeczy zaskakujących lub niezrozumiałych z ziemskiego punktu widzenia. Pomaga przejrzeć rzeczywistość i dostać się do Rzeczywistości. Z tej perspektywy rzeczy takie jak wypalenie, stres, lęk i kilka innych tracą prawo bytu.

Jeśli ktoś pokłada całą nadzieję w rzeczach przyziemnych, dość często narażony jest na frustrację. Nie znaczy, że mamy ignorować codzienność, że ma nam przestać zależeć, bo to również nie jest dobre wyjście. To tylko druga strona medalu. Doskonałość to równowaga, umiejętność dostrzegania i akceptowania obu stron tego „medalu”. Należy przyznać rzeczom należne im miejsce – to wszystko.

Nasza dusza ma cel, który nie jest z tego świata. Jeżeli ktoś nie odczytuje owego celu lub go nie akceptuje, to musi doświadczać różnego rodzaju „zrządeń”, by mieć szansę na przebudzenie, na zwrócenie się ku rzeczom najistotniejszym. Kiedy to się zadzieje, sprawy życiowe układają się jakby same.

Kiedy człowiek jest naprawdę w swojej duchowej ścieżce, czyli jest połączony ze Źródłem, to nie ma takiej możliwości, aby go dopadło jakiegokolwiek wypalenie. Jest „podłączony do Prądu” na stałe, a to definitywnie załatwia sprawę. Celem takiego stwierdzenia nie jest krytykowanie kogokolwiek lub „szufladkowanie negatywne”. Generalnie mamy dość „szufladek”, krytyki i temu podobnych działań. Nasza intencja jest wręcz odwrotna. Chodzi o dostrzeżenie szansy. WZ jest bowiem nie tylko kryzysem, ale też szansą. SZANSA!

WZ oznacza, że Moc poszukuje drogi do człowieka. Oznacza, że trwa proces przebudzania. Tak, WZ jest procesem, który ma swoje znaczenie i do czegoś sensownego zmierza – jak wszystko. Jest to proces trudny, ale gdyby nie trudności, to nadal żyli byśmy w epoce kamienia łupanego. Więc przestańmy się uzalać nad sobą i spójrzmy na WZ, jak na Prezent. W istocie, jest to prezent! Jest to szansa na zadumę nad tym, czym wypełniliśmy swoje życie, nad tym, jak w ogóle żyjemy, nad tym, dokąd zmierzamy i co mamy nadzieję osiągnąć. To szansa na odnalezienie prawidłowego kierunku swojego życia. Przeżywając WZ, chcąc nie chcąc kierujemy nasze „oczy” do wewnątrz i o to właśnie chodzi. To właśnie wewnątrz mamy odnaleźć drogi wyjścia. Jest to czas stawiania sobie kluczowych pytań o sens, o cel, a jeśli te pytania nie pozostają bez odpowiedzi, to dzieją się najczęściej życiowo ważne rzeczy, choć po chwilowych „załamaniach”, osłabieniach, beznadziejach. Zasada działa: „Co cię nie dobije, to cię wzmocni.”



WZ jest drogą powrotną do Źródła, do Siebie, do Mocy. Ogólnie rzecz ujmując, taki jest właśnie wydzwitek duchowy wypalenia zawodowego. Powoduje bowiem potrzebę zastanowienia się nad kilkoma kluczowymi sprawami. Dokąd zmierzam? W co inwestuję swoją energię życiową? Jak korzystam z własnych zasobów, talentów? Czy w ogóle z nich jeszcze korzystam? Kim jestem? Po co żyję? Czego pragnę ponad wszystko? Ile jestem w stanie zrobić, by to osiągnąć? W jaki sposób mogę zadbać o swoje szczęście? Na co poświęcam swoje życie? Jak nim kieruję?

Wiele pytań.

WZ jest kryzysem poczucia sensu.

Wielu ludzi zatraciło sens. Codziennosc ich „wchłonęła”. Tkwią w pułapce działań, zabiegania, chęci zdobywania i lęku przed utratą, tego, co zdobyli. Biegną bardzo szybko, a dopóki biegną, nie czują zmęczenia, nie widzą, że dawno zblądzi. W chwili, gdy są „daleko w polu”, jakby trochę odruchowo zaczynają się rozglądać i wtedy doznają „szoku”. Gdzie ja jestem? O co tu chodzi? Po co ja biegnę? Nie ma dokąd biec, nie chce mi się już – to nic nie daje. Jeszcze przez jakiś czas „tryby się kręcą” siłą pędu, ale utrata prędkości jest coraz bardziej odczuwalna. Zaczyna się dreptanie – trochę właśnie bez sensu.

Człowiek zaczyna się zastanawiać kiedy rozpoczął tę gonitwę. Próbuje sobie przypomnieć swoje przeszłe motywacje i odkrywa, że ma wszystko, czego kiedyś chciał, a mimo to jest „w polu”. Inny odkrywa, że nie ma nic z tego, czego chciał i również jest „w polu”. Obaj są „w polu”, tyle, że jeden ma wszystko, a drugi niczego nie ma – obaj nie mają najważniejszego – poczucia, że to ma sens.

Raptem staje się jasne, że cena zapłacona za pragnienia, za gonitwę jest zdecydowanie za wysoka. Pojawia się frustracja, że nie było warto. Pojawia się żal, że tyle czasu uciekło bezpowrotnie. Pojawia się złość, poczucie rezygnacji, poczucie winy, smutek, pustka pośród wszystkiego.

I wtedy się właśnie nie chce, bardzo się nie chce. każdy następny krok wydaje się być karą. To powoduje, że za wszelką cenę zaczyna się poszukiwanie wyjścia z sytuacji. Nie zawsze jednak sensowne. Czasem jest to przeskoczenie z jednej „równi pochylej” na następną, tyle, że z nową nadzieją. Czasem to zmiana jedynie miejsca „na galerach” lub „galer”. Jeśli tak jest, to po dość krótkim czasie przeżywa się „de ja vu”. Z drugiej strony, pojawienie się syndromu WZ jest najczęściej efektem kilku takich pomyłkowych „przeskoków”. Zresztą to pięknie pokazuje, że przyczyna i skutek są bardzo blisko siebie i potrafią się zamieniać miejscami. Typowa pętla. Od A przez B do A lub od B przez A do B – bez różnicy, efekt jest taki sam.

Utrata sensu jest tym, co najbardziej boli w syndromie WZ. Dlatego też ludzie doświadczając wypalenia, poszukują jakiegoś nowego punktu odniesienia dla swojego życia. Precyzyjniej rzecz ujmując, jest to poszukiwanie sensu. Te poszukiwania tak samo często kończą się zmianą pracy, co w ogóle zmianą stylu życia.

Generalnie, człowiek jest istotą wystarczająco spostrzegawczą i rozumną, by wyciągnąć wnioski, że powtarzanie starych rozwiązań prowadzi z powrotem do starych problemów. Taki człowiek zmienia przede wszystkim swoje życie, a nie pracę, chyba, że zmiana pracy jest wymagana dla zmiany życia. Nie jest tak zawsze. Człowiek szczęśliwy (spełniony, świadomy i zbalansowany) jest szczęśliwy w każdych warunkach. Jest świadomy, pogodzony ze światem i z samym sobą, jest Zjednoczony. Doświadczą Błogości, a Błogość jest stanem wynikającym z poczucia sensu.

WZ jest kryzysem wewnętrznej motywacji.

Wiadomo, że prawdziwa motywacja, to automotywacja, czyli motywacja wewnętrzna. Bierze się ona z życia w zgodzie z Wartościami. Tak, jedyne prawdziwe motywatory, to



Wartości. Żadne nowe laptopy, lepsze samochody, premie, wycieczki i temu podobne rzeczy nie są rozwiązaniem. Oczywiście nie oznacza to, że należy przestać ludzi doceniać, że powinni jeździć starymi wrakami lub używać przestarzałych narzędzi. Należy im zapewnić wszystko, czego im trzeba, by mogli wykonywać swoje obowiązki łatwo i przyjemnie. Jednak inną rzeczą jest czynienie z narzędzi „kajdanów”, czym innym jest straszenie, obiecywanie, zniewalanie ludzi i trzymanie ich w napięciu, by nakręcili swoje bębny i dali z siebie więcej niż należałoby oczekiwać. To jest manipulacja, a nie motywowanie. To jest zapłata za „prawo własności” do cudzego życia, za niszczenie, za niewolnictwo – niestety. Może to ostre słowa, ale czasem trzeba powiedzieć ostre słowa.

Wielu ludzi robi wiele rzeczy dla zewnętrznych korzyści. To powoduje, że mają „przysłonięte oczy” i nie widzą, jakie koszty wewnętrzne ponoszą. Mają kilka zabawek i się tym „podniecają”, a nie dostrzegają, że śpią w domu raz na tydzień. Są zbyt zmęczeni, by się cieszyć tym, co mają. Nie mają czasu pójść do sklepu i wydać tego, co zarabiają. Zapominają o swoich bliskich. Są znerwicowani i dodatkowo zrobią bardzo wiele, by tego nie stracić. Czymże stał się dziś sukces?

Wypalenia doświadczają ludzie przemęczeni nijakością, rutyną, bezrefleksyjnym życiem. Dla nich dzisiejszy dzień jest podobny do dnia wczorajszego. Człowiek nie jest najlepszym rozwiązaniem na bycie „trybem w maszynie”. Mechaniczność go męczy. Kiedy możesz przewidzieć, jak będzie wyglądał twój dzień kolejny i następny po kolejnym i za tydzień i za miesiąc i za rok (nie daj Boże) to jesteś na dobrej drodze do WZ. To jest naprawdę „Trasa WZ”. I nie chodzi o to, że masz robić co chwilę coś innego – nie o to chodzi, ale utrata „głowy” na rzecz odruchowego działania też nie jest dobrym wyjściem. Oczekuje się od nas, że będziemy „równi” – równi w staraniach, w zaangażowaniu, w podnoszeniu wyników, w emocjach, w zdrowiu, w wielu rzeczach. Lecz czy to rzeczywiście realne? Tracimy swoją świeżość, elastyczność, pomysłowość, twórczość, kreatywność. Najlepiej robić swoje i się nie wychylać – to również „Trasa WZ”. Jeżeli człowiek przestanie „być żywy”, przestanie „być”. Będą jego ręce, które zrobią to, co należy, ale nie będzie człowieka. Traktowanie człowieka przedmiotowo, zadaniowo jest ryzykowne. Człowiek potrzebuje czuć się Osobą i doświadczać relacji. To jedna z podstawowych części składowych poczucia szczęśliwości, a jeszcze się nie zdarzyło, by człowiek nieszczęśliwy był dobrym pracownikiem – i marne szanse, by się kiedykolwiek zdarzyło.

Kiedy człowiek musi iść na ugodę ze swoimi wartościami, to jedzie „Trasą WZ” i na pewno dojedzie do WZ. To tylko kwestia czasu. Jeśli pogwałcone jest jego poczucie uczciwości, jeśli ma choćby poczucie wątpliwości, co do realizowania swoich wartości, to źle się to skończy. Unikaj „Trasy WZ”, gdy na nią wjeżdżasz, masz poczucie, że to piękna, szeroka, prosta i szybka autostrada, ale niebawem okazuje się, że stoisz w wielkim „korku”.

Człowiek potrzebuje szanować i doznawać szanowania, potrzebuje czynić dobro i doświadczać dobra, potrzebuje dawać wolność i jej doświadczać. Człowiek jest Świetlaną Istotą, a jeśli musi żyć w cieniu lub raczej w ciemności (mroku) lub tylko wierzyć (wmawiać sobie, że żyje w świetle), to wcześniej czy później „pęknie”. WZ jest tylko zewnętrznym przejawem (o wiele ważniejszej) rzeczywistości wewnętrznej. Tak to spostrzegam.

Każdemu wolno się zgodzić lub nie. Z własnego życia wiem, że tak jest. Przeszliśmy przez różne okresy (niektóre bardzo trudne), gdy zaczynaliśmy z Anią naszą działalność, ale kilka rzeczy nigdy się nie zmieniało. Pewne było, że istnieje głębszy sens każdego działania, że jest Rzeczywistość w obliczu której warto być zawsze OK., że jest Moc, która jest dostępna i może popłynąć przez nasze wnętrza, kiedy będziemy na nią gotowi i nauczymy się z Nią łączyć, że wartości są święte i warto zawsze przy nich trwać. Było czasem trudno, zamiast strawy połkaliśmy własne łzy. I mimo wszystko do przodu, bo życie ma głęboki sens, bo to, co robimy ma głęboki sens. Przez długie lata jeździliśmy pociągami, bo nie stać nas było na samochód, a mimo tego chciało nam się. Nie mieliśmy pieniędzy, ale zawsze mieliśmy gdzieś w sobie ogromną radość, że możemy robić to, co robimy. Czasem otrzymywaliśmy w nagrodę czyjś uśmiech, a czasem dostępowaliśmy zaszczytu obecności przy łzach



przemiany. To były największe nasze nagrody. W tej chwili poczułem takie same wzruszenie, jak wtedy, ciarki „powędrowały” po moich plecach. Deo Gratias.

Zawsze będę wdzięczny za te wszystkie spotkania, za cud bycia z ludźmi, którzy poszukują. Nauczyłem się od nich bardzo wiele, mam poczucie, że zdecydowanie więcej niż oni ode mnie. Zawsze będę wdzięczny i ciekawy „jutrzejszych” spotkań.

W ścisłym sensie nie doświadczałem czegoś takiego jak brak motywacji. Jestem wciąż „zakochany” w swoim życiu, w tym, co robię. To mi wystarcza. Nie oznacza to, że wszystko toczy się gładziutko, o nie, ale wewnętrzny ogień zawsze żywo płonie.

WZ jest kryzysem myślenia i wierzeń.

Może należałoby ująć to nieco precyzyjniej. Jeżeli podzielilibyśmy proces WZ na powiedzmy trzy fazy: początek, środek i koniec, to sprawa wyglądałaby mniej więcej tak.

Pierwszy etap, to czas pojawiania się drobnych sygnałów zniechęcenia, raz na jakiś czas, nagle lub powolnie – przychodzą i odchodzą. Jest to etap drobnych zamyśleń. Właściwie więcej jest w tym chęci dotarcia do sprawdzonych sposobów radzenia sobie ze zmęczeniem lub czasową niechęcią, niż myślenia. To raczej proces „skanowania przeszłych umiejętności”, czas przypominania sobie, a nie myślenia. Tu myślenia jest raczej nie wiele.

Drugi etap, to czas permanentnego niezadowolenia, czas totalnego zniechęcenia, tumiwizizmu. To najtrudniejszy etap, ponieważ trudno wykrzesać z siebie jakąkolwiek ochotę. W tej fazie wszystko opiera się na zewnętrznych naciskach, zależnościach, zobowiązaniach, itp. Człowiek sam siebie zmusza lub chce zmusić do mobilizacji, bo rachunki, dzieci, jedzenie, opłaty, bo trzeba, bo nie można sobie pozwolić na cokolwiek innego. Bardzo kosztowny emocjonalnie i energetycznie etap. Dodatkowo, właściwie nikt nie wie, jak długo może trwać i jak się to skończy. Całe skupienie zawarte jest w tym, by przetrwać. Tu również nie ma myślenia. Są obawy, czarne wizje, ale nie myślenie.

Trzeci etap, to „apogeum”. Zaczyna (na poważnie) docierać do człowieka, że coś źle funkcjonuje. Rośnie świadomość, a to pociąga za sobą chęć znalezienia przyczyn i wyjścia. Tu tak naprawdę zaczyna się dopiero proces myślowy. Jeżeli pójdzie w kierunku poszukiwania prawdziwych przyczyn i wynikających realnie wniosków, to myślenie się utrzyma i da efekty. Jeżeli nie, to szybko się skończy i pojawią się jakieś możliwości ucieczki „na chwilę”. (I do następnego razu.) To różnica pomiędzy poszukiwaniem ulgi, a poszukiwaniem zmiany. Poszukiwanie ulgi nie wymaga myślenia, poszukiwanie zmiany stanowczo tak. Napisałem, że drugi etap jest najtrudniejszy, ale właściwie każdy jest trudny, tyle, że w charakterystyczny dla siebie sposób.

Tak czy inaczej, WZ konfrontuje człowieka z jego myśleniem o życiu, z jego wierzeniami (przekonaniami). Ludzie „zatwardziali” w swych przekonaniach mają stanowczo trudniej. Elastyczność zawsze jest lepsza od skostnienia. Cała przyroda to potwierdza. Więc, jeżeli ktoś jest przywiązany do swoich starych racji i prawd, to ma kłopot ze stworzeniem prawd nowych. Stare rosną i jest coraz trudniej, a nowe nie mogą się pojawić w gąszczu „chwastów”. Jeżeli ktoś wierzył, że (życie) świat jest niesprawiedliwy i właśnie na niego się uwziął, to natychmiast zobaczy tych, którzy są winni i którym się powodzi, a z siebie robi w swojej głowie jeszcze większą ofiarę spisku. Będzie szedł na dno, jak ciężki głaz, ale za to będzie mógł powiedzieć, że miał rację. Nie przyjdzie mu nawet do głowy, że jego WZ to żaden przypadek lub złośliwość losu, że to wynik jego własnych decyzji i wcześniejszych działań. Wiem, mało wygodne. Nie pomyśli, że to szczególna szansa dla niego na rozwój, na wzmocnienie, na przemianę. Dlaczego? To proste. Dlatego, że to wymaga zmiany myślenia, zmiany percepcji sytuacji, przejścia odpowiedzialności za swoje sprawy. Nie pomogą żadne państwowe „programy naprawcze” – nawet gdyby istniały. Tu trzeba samemu o siebie zawalczyć, a nie czekać na „zbawicieli”.

Przeżywając WZ łatwo jest popaść w narzekactwo, w uzalanie się nad sobą, w szukanie winnych, w obarczanie zewnętrżności, w marazm i mechaniczność. Nic dziwnego, na tym



to przecież polega. WZ bierze się między innymi z tego, że samemu za nic nie chce się wziąć odpowiedzialności i jest się jedynie „bezwolną marionetką” w „cudzych rękach”. Bolesne i wygodne zarazem – było o tym. Czeką się na cud, który nie następuje. Nieruchomość jest coraz większa, a to jedynie pogarsza sytuację. Samo się nic nie rozwiąże, a jeśli nawet, to nie koniecznie musimy być z tego zadowoleni. Lepiej pomóc światu i dać mu odpowiedni impuls. Zmiana własnych wierzeń, przekonań, prawd – jakkolwiek nazwiemy – jest konieczna, by uporać się z wypaleniem. Jakikolwiek chcielibyśmy podjąć działania naprawcze, to zmiana myślenia będzie zawsze początkiem początków – nasze przekonania to nasza sprawa. One lubią się „materializować” i zależą jedynie od naszego wyboru, od naszej świadomości.

WZ jest utrudnieniem w dotarciu do zasobów i umiejętności.

Człowiek myśli, że potrafi generalnie wszystko. No i tak właśnie jest. Człowiek może nawet wyprodukować wodę w proszku, ale nie robi tego, bo nie wie w czym ją później rozpuścić.

Brak posiadania jakiejś umiejętności jest najczęściej wynikiem zainwestowania zbyt małej ilości czasu w nabycie lub ugruntowanie jej. Tyle znaczy nie umiem. Po prostu nie nauczyłem się, bo mi się nie chciało lub nie jest mi to do niczego potrzebne. Nie umiem, ponieważ nigdy nie chciałem się tego nauczyć. Umieję, ponieważ to akurat było dla mnie wartościowe i postanowiłem nabyć tę umiejętność.

Możnaby dyskutować w sprawach typu śpiew, rysunek, taniec i temu podobne, ale tylko dyskutować. Myślę, że stanowczo przesadza się z tymi umiejętnościami. Generalnie, jeżeli ktoś ma nogi, to może tańczyć, jeżeli ma dłonie (usta, stopy – bo i tacy rysują), to może rysować, jeżeli ma głos, to może śpiewać (niemi, być może śpiewają w swym wnętrzu piękniej niż mówiący – nie wiem). Cóż znaczy nie umiem rysować, śpiewać, tańczyć? Nic nie znaczy, tylko tyle, że dokonano negatywnej oceny w ramach jakichś przyjętych standardów. Ale czy to oznacza, że ten ktoś nie umie? To niby co, nie umie narysować kółka lub kreski, poruszać się w rytmie muzyki lub bez rytmu, śpiewać pod nosem lub głośno? Brzydko, nieporadnie, fałszuje – to tylko subiektywne oceny i nic nie znaczące w obliczu samej umiejętności osądy. To jedno wielkie i niepotrzebne porównywanie. Ciekawe, że nie dotyczy to wszystkich dziedzin życia. Jeżeli jeździć potrafi kierowca rajdowy, to co z milionami ludzi wsiadającymi do samochodów każdego dnia – robią coś, czego nie umieją? Jeżeli pływać potrafi mistrz świata, to co z milionami „pływających” na całym świecie – powinni zaprzestać, bo nie umieją. Chyba wystarczy tych przykładów, bo chyba już jest dość jasne, co chcę wyrazić. Wróćmy do tematu.

Syndrom wypalenia powoduje, że człowiek zaczyna patrzeć na siebie i swoje działania z perspektywy bezradności i braku wpływu. Przestaje wierzyć w swoje umiejętności, a nawet proste czynności wykonywane od niechcenia, pod naciskiem lub w przymusie są wielką uciążliwością. Zaczyna się wykształcać mało użytecznej „nowej umiejętności” polegającej na tym, by wykonać daną czynność z najmniejszą możliwą ilością zaangażowania i w miarę poprawnie. To zamyka dostęp do pokładów kreatywności i cennych zdolności. Dodatkowo utrzymuje człowieka w stałym napięciu, a to też nie jest bez znaczenia. Nie jest to napięcie twórcze, które nam służy i ma najczęściej pozytywny wpływ na nasze życie – oczywiście jeśli zawiera się w granicach rozsądku. Mówimy tu o „przewlekłym napięciu”, które wynika z lęku o przyszłość, z lęku przed oceną lub osądem, z lęku przed własną niemocą, z lęku przed staniem się niepotrzebnym. Można porównać to do bycia na pierwszej linii frontu i bez amunicji. Człowiek poszedł z łopatą, by wykopać sobie dół pod fundamenty swojego domu, a raptem okazuje się, że ten dół stał się wojennym okopem i coraz bardziej zaczyna przypominać „żywy grobowiec”. Dość zaskakująca i tragiczna sytuacja.

W takiej „przestrzeni” człowiek zaczyna „trawić” sam siebie, rozpamiętuje swoje chybione decyzje i działania, dokłada sobie i ma percepcję „przegranego” – właściwie trudno się



temu dziwić. Nie pomaga mu to wyswobodzić się z opresji, wręcz przeciwnie, tym bardziej go w niej więzi. Osłabienie rośnie z każdą sfrustrowaną chwilą.

Z naszymi zasobami jest podobnie. Mamy dostęp do wszelkich potrzebnych nam zasobów, ale z niego nie korzystamy lub korzystamy nie zawsze odpowiednio. Mamy w sobie naprawdę wiele autodestrukcyjnych „ciągot”.

Nasze zasoby są w nas, nie musimy mieć niczyjego pozwolenia na ich używanie – to kwestia jedynie naszej decyzji i chęci. We Wszechświecie działa prawo wolnej woli. Jasne, że w normalnych warunkach łatwiej jest do nich dotrzeć i z nich skorzystać, a i tak czasem nie robimy tego. Więc, tym bardziej jest to trudne, gdy dopada nas WZ. Dzieje się tak, ponieważ zmienia się cała nasza energetyka.

WZ jest zaburzeniem równowagi energetycznej.

WZ sprzyja marnotrawieniu własnej energii lub (przynajmniej) wielkim jej „wyciekom”. Jest to tym bardziej kłopotliwe, że doświadczając WZ mamy generalne poczucie, że nie ma w nas jakiegokolwiek energii. Po prostu chcemy przetrwać, a generalnie chęć przetrwania kosztuje człowieka najwięcej wysiłku, ponieważ wiąże się z trwaniem w sytuacji, na którą nie mamy wewnętrznej zgody. To właśnie ten wewnętrzny konflikt tak „wykańcza – kosztuje”. Niespójność zawsze sporo kosztuje.

Nawet jeżeli człowiek podejmuje kolejne próby wyrwania się tej destruktywnej energii, to czuje się jak „mucha w smole” lub jak „koń na lodowisku”. Metafora mówi wszystko. Można się prawie nie poruszać lub poruszać się zbyt wiele i nie mieć pożądanego efektu. Wysiłek fizyczny nie jest tu kluczowy i najważniejszy, stanowczo ważniejszy jest wewnętrzny proces. Pamiętam z młodzieńczych lat pewną szkolną wyprawę. Wielkie święto, najlepsi panczeniści z naszej szkoły mieli możliwość pojechać na prawdziwy tor łyżwiarski. To zupełnie coś innego niż jazda po zamrożonym bajorze. Więc miałem mnóstwo pięknych wyobrażeń, byłem podekscytowany. Myślałem, że nałożę swoje panczeny i śmignę jak sam wiatr. I ... nałożyłem, wyszedłem na lód, i ... ups, po kilku upadkach musiałem „dostać się do stałego gruntu”, by naostrzyć to, co zdawało się być tak ostre na „bajorze”. To mnie wiele nauczyło. Przypominam sobie moją wewnętrzną walkę, rosnącą frustrację, wstyd, znikające nadzieje, bezradność, niemoc, zaskoczenie, chęć rezygnacji i niemożność ucieczki – wszyscy patrzą na „przegranego”. Ten lód był naprawdę bardzo „gładziutki”, a moje „machanie nogami” (tak należy to nazwać w tych konkretnych okolicznościach) było naprawdę śmieszne. Po ostrzeniu (zresztą jakiś nieznamy trener widząc nasze miny, ulitował się i pomógł nam zrobić to odpowiednio) było naprawdę dobrze, poczułem ten wiatr na twarzy. Dziś gdy zakładam rolki na nogi i się rozpędzam, czuję się podobnie.

Wtedy do głowy mi nawet nie przyszło, że to nie jest wina moich łyżew, lecz, że to ja sam nie byłem odpowiednio przygotowany – dość charakterystyczne. Takie proste zdarzenie i tyle wewnętrznych konsekwencji, a przecież w syndromie WZ chodzi o stanowczo ważniejsze życiowo kwestie, niż przejażdżka na panczenach.

To był jedynie przykład, wróćmy jeszcze na chwilę do energetyki.

Sama nazwa „wypalenie zawodowe” wiele mówi o naszym postrzeganiu. „Wypalenie” ma raczej jasne konotacje. Mówi o „zanikaniu”, o procesie skończonym, o końcowym „pustym” efekcie. Coś było i już nie ma – zostało (w kimś) „wypalone”. To stwierdzenie faktu zaniku lub niedostępności zasobów. To brzmi jak wyrok lub stwierdzenie „zgonu”, tyle, że w rzeczywistości ów stan potrafi trwać bardzo długo i „końca” raczej nie przypomina. Nie jest to zbyt miłe. Więc, by uniknąć wewnętrznej agresji dodano słówko „zawodowe”. Jest to próba przeniesienia na zewnątrz tego, co dotyczy wnętrza – teraz już znaczy (w czymś) wypalone. Jest to próba oddzielenia siebie od procesu i powiązanie go z jakimś zewnętrznym (dość bezpiecznym) aspektem życia. Oznacza co prawda, że na polu zawodowym jest jakaś trudność, ale dotyczy „tylko” pracy – nie mnie, jako osoby. To bardzo ważne.



Gdy ktoś stwierdza, że doświadcza „wypalenia” – mówi o sobie całym, ale jeśli ktoś mówi, że doświadcza „wypalenia zawodowego” – mówi, że jedynie na pewnym polu ma trudność, a nie ze sobą samym. Wielka różnica.

WZ jest „problemem” całej osoby, jako takiej, a nie tylko jakiejś płaszczyzny jej życia. Człowiek z syndromem WZ często mówi o nudzie w odniesieniu do wykonywanych czynności. Najczęściej łączy to z ciągłym powtarzaniem tych samych aktywności (znów próba patrzenia na zewnątrz), a nie z własnym wnętrzem. Jednak nuda ma bardzo mało wspólnego z zewnętrznymi rzeczami. Robienie ciągle nowych rzeczy również może znudzić – to bez różnicy, ponieważ nuda jest stanem wewnętrznym i bierze się z niespełnionych i najczęściej niespełnionych pragnień. Nie dzieje się to, czego pragniemy, więc wszystko inne jest nie wiele warte. Może nawet dźiać się wiele, ale niestety nie to, czego oczekujemy – oto źródło nudy. Wiele naszej uwagi (energii) jest uwięzione w tym, czego nie ma – w iluzjach. Dlatego nie widzimy tego, co jest – faktów.

Z tego powodu niektórzy wierzą, że gdy zmienią pracę, to ów stan sam minie. Niestety, dopóki nie zauważą dlaczego jest, to nie odejdzie – pojawi się niebawem ponownie. Po krótkim czasie znów dojdą do powtarzalności i poczują dokładnie to samo – ewentualnie silniej. Trzeba zrozumieć, że WZ nie ma nic wspólnego z wykonywaną pracą, lecz z osobą, która wykonuje tę pracę. Praca może jedynie potęgować coś w człowieku, ale na tym koniec. I dlatego zmiana pracy nie jest żadnym wyjściem. Poza tym długofalowo dodatkowo jest to wyjście groźne, ponieważ chwilowo owocuje poczuciem ulgi, a to oddala możliwość dokonania zmiany. To tak, jakbyś zmieniał narkotyk z jednego na inny, bo przestał działać. Przez chwilę wydaje się, że przeżywasz pełnię szczęścia. Tamten przestał działać, a ten działa, ale za chwilę się przyzwyczaisz również do terazniejszego i problem wróci. Więc kolejna zmiana, ale w między czasie (i to jest właśnie groźne) coraz bardziej się uzależniasz, degradujesz, wypalasz. Po jakimś czasie dojdzie do wielkiego kryzysu – to nieuniknione. To chyba jasne.

Jeszcze kilka zdań o energetyce firm. „Wypalony” człowiek wnosi taką „wypaloną energię” w organizację – wszędzie, gdzie jest. Pracodawca często popada w pułapkę życzeniowego myślenia, że pozbędzie się problemu wraz z pozbyciem się takiego pracownika – podkreślam, że to pułapka. Wyjaśnienie jest całkowicie proste i logiczne – aż wali po oczach. „Wypaleni” ludzie krążą pomiędzy firmami. Co dwa lub trzy lata zmieniają się co prawda „nazwiska” na stanowiskach, ale nie zmienia się krążąca energia – przynajmniej w większości przypadków. Można powiedzieć, że pracodawcy również zasilają obecność WZ w swoich organizacjach przez zbyt pośpieszne wymienianie kadry. Sensowniejszym działaniem jest inwestowanie w ludzi (zamiast w ich zewnętrzne kompetencje) i tworzenie silnej kadry. Człowiek po trudnych doświadczeniach, gdy w bezpiecznej atmosferze zrozumienia, szacunku oraz akceptacji wyciągnie wnioski i wprowadzi odpowiednią zmianę, może stać się skarbem dla firmy. Wyciągnięcie ręki do człowieka w potrzebie buduje bardzo silną nić przyjaźni, a to wiele znaczy. Poza tym, przez tę „nić” popłynie ogromna dawka wartościowej, ożywczej, świeżej i czystej energia zaangażowania, a to udzieli się wszystkim.

Coraz częściej spostrzegamy taki właśnie kierunek działań wielu pracodawców – to krzepiące. Inwestuje się w treningi rozwojowe, w aspekt emocjonalny i holistyczny coaching, by popracować z wewnętrzną postawą, poczuciem sensu, poczuciem wartości, automotywacją. Inwestuje się coraz więcej w Człowieka – Osobę. Być może kryzys zatrudnienia ma tu swoje znaczenie – wbrew pozorom, pracodawców dotyka brak dobrze wykwalifikowanej kadry – rekrutacja staje się dziś nie lada wyzwaniem. Wymogi wciąż rosną, a ludzka wydolność niestety spada. Ludzie mają coraz więcej „mocnych kwitów” i niemocy wewnętrznej. Zarządzanie ludźmi i tworzenie kadry staje się sztuką.

WZ jest kryzysem widzenia otoczenia i doświadczenia zjawisk.



O tym już sporo było przy różnych okazjach. Optyka otoczenia się zmienia, gdy ma miejsce WZ. Spostrzega się inne rzeczy i w inny sposób, niż w normalnych warunkach – to oczywiste.

Mała odporność wewnętrzna na „skoki temperatury” i na stres powoduje, że normalne i naturalne zjawiska stają się dużym wyzwaniem lub nawet problemem. Ogólne zniechęcenie przesiąka na inne płaszczyzny życia – nawet nie chce się odpocząć – to stan permanentnego przemęczenia.

WZ jest wyborem.

Takie stwierdzenie wydaje się być zaskakujące lub wręcz krzywdzące, ale jest prawdą. Nie tylko dlatego, że każdy sam decyduje o swoim sposobie podejścia do życia, ale też dlatego, że nikt nikogo nie zmusza do robienia tego lub tamtego – każdy ma wybór. W wyniku przeszłych decyzji i działań, każdy z nas jest tu, gdzie jest. Nasze działania tworzą nasze życie. Wybór dokonany w przeszłości w sprawie naszych zawodowych aktywności był ostatecznie naszym indywidualnym wyborem. Dziś możemy dokonać nowego wyboru.

Może to zabrzmie również nierealnie, ale o ile WZ „sączy się” powoli i dopada człowieka w powolnym procesie (tak przynajmniej to odczuwamy), to wyjście z wypalenia dokonuje się dosłownie w jednej chwili. Muszą być oczywiście spełnione pewne warunki wstępne, którymi się niebawem zajmiemy, ale nie zmienia to faktu natychmiastowości efektów „uleczenia”.

Rozwiązania.

Generalna zasada jest dość prosta:

**Wyciągnij wnioski z przeszłości,
zaplanuj, czego chcesz w przyszłości
i skup się na terażniejszości.**

Ale krok po kroku. Teraźniejsze działania mają kluczowe znaczenie. Dobrze jest wiedzieć, co robić. Więc: **3D**

Krok 1.

Diagnoza. Trzeba zastanowić się i znaleźć prawdziwe przeszłe przyczyny dzisiejszego stanu rzeczy. Od kiedy zaczęło się WZ? W wyniku jakich decyzji i działań zaburzona została spójność wewnętrzna? W jaki sposób doszło do „zagubienia się” na duchowej ścieżce lub w ogóle „zagubienia ścieżki”? W jakich sytuacjach były odczuwalne (choć ignorowane) sygnały ostrzegawcze? Które działania były szczególnie kłopotliwe i „wypalające”?

Krok 2.

Decyzja. Kiedy już będzie wiadomo, z czego wynikło WZ, należy dać sobie czas na podjęcie decyzji. Nie jest to wcale oczywiste, że każdy ją podejmie, ponieważ początkowe odczucie jest takie, że czeka człowieka wiele zmian, wiele wysiłku, a energii jest „jak na lekarstwo”. No właśnie „lekarstwo” – nie każdy lubi „lekarstwa”. Niektórzy mają więcej korzyści z „chorowania”, niż ze zdrowia. Ci, którzy podejmą ową decyzję o dokonaniu zmiany, nieoczekiwanie doświadczą przyływu energii. Ich wewnętrzna iskra rozпали ogień. Zostanie udroźniony „kanał przepływu energii”, który był zakorkowany. Powoli, z czasem się umocni i tak już zostanie – przynajmniej do czasu, gdy się go znów samemu nie



zaniedba. Jedyną bowiem osobą, która może go zatkać jest ten, do kogo ów „kanał przepływowy” należy, czyli każdy osobiście.

Krok 3.

Działanie. Kiedy jest diagnoza i została podjęta decyzja o zmianie, nadchodzi pora na działania. Pomysły bez działań są nie wiele (...) warte. Każdy ma wiele mądrości w sobie, której nie używał – teraz się przyda. Doświadczenie nabyte w przeszłości będzie wielce pomocne. Działanie i sposób działania potrafimy dostosować do oczekiwanych efektów. Jeśli ktoś nie pójdzie na łatwiznę i nie zechce zjechać na „wygodną autostradę”, to sukces jest pewny.

Wystarczy utrzymanie świadomości i pamięć wyciągniętych wniosków. Wystarczy w siebie uwierzyć i skupić się na swojej mocy. Wystarczy myśleć i być rozważnym. I żadnych ustępstw, żadnych kompromisów, żadnych wewnętrznych negocjacji – pełna i całkowita dbałość o wartości, o wewnętrzną spójność. Sukces wymaga pełnego i bezwzględnego zaangażowania, inaczej nie ma sensu się w ogóle wysilać.

Najważniejsza jest pełna koncentracja na przepływie i wewnętrznych sygnałach. Cokolwiek i ktokolwiek powie, należy trzymać się tego, co się czuje. Kierunkowskazy są jedynie wewnątrz.

Należy cierpliwie wyrabiać w sobie nowe umiejętności i wypracować nowe nawyki. Z każdym dniem, każdym wyborem jest łatwiej. A Moc lubi się rozmnażać, podobnie jak niemoc. To jedna z zasad dotyczących energii – rozmnaża się. Nie ma większego znaczenia to, jaka jest ta energia, dopóki jest energią mnoży się. Każdy, kto doświadczał syndromu wypalenia, tego właśnie doświadczał. Teraz tylko odmiennie (nieco inaczej) skorzysta z owego Prawa – i co więcej z poczuciem własnego wpływu. To podstawy zarządzania własną energetyką.

3

Diagnoza

Decyzja

Działanie

– oto koniec nieświadomości i wypalenia zawodowego.

Reszta to szczegóły!

KefAnn