

Cześć, to Sylwia z podcastu Anatomia Mocy i właściwie z Fundacją Moc Kobiet.  
Temat na dzisiejszy odcinek w pewien sposób został zainspirowany przez czasopismo Niebieska Linia, które pochodzi od Polskiego Towarzystwa Psychologicznego z Instytutu Psychologii Zdrowia.  
Tam naczelną jest pani Katarzyna Miłkowska i bardzo się cieszę, że to czasopismo do nas trafia.  
W ostatnim numerze, który otrzymaliśmy jest wywiad z Renatą Durdą, psycholożką, która pracuje z osobami pomagającymi ofiarom przemocy.  
Tematem tego wywiadu jest tak naprawdę wypalenie.  
Największe ryzyko wypalenia mają ludzie zaangażowani, ambitni, czyli ci, którzy dają z siebie wszystko.  
Można by się pokusić, że ci, którzy mają wysokie standardy i nie potrafią odpuścić, traktują swoją pracę jako misję, to osiągają najwięcej.  
To oni dostają awanse, pochwały, uznanie, no i dlatego też ich upadek jest jakby najbardziej bolesny.  
Bo kiedy dajesz z siebie wszystko przez miesiące, lata, dziesiątki lat, no to przychodzi moment, w którym twój organizm mówi dość.  
I przestajesz czuć satysfakcję z tego, co robisz.  
Że osiągnięcia, które kiedyś wydawały się takie napełniające się dumą, teraz wywołują obojętność.  
Że nawet jak ktoś chwali twoją pracę, to ty myślisz, ach, gdybyś wiedział, ile mnie to kosztuje, to w ogóle nie ma dla mnie teraz już smaku.  
Nie rozumiem już, po co to robię.  
I tak sobie pomyślałam, że to jest temat o tym, akurat mamy ferie w Polsce, czyli kiedy wiele osób jeszcze korzysta z odpoczynku.  
I być może wśród tych osób są takie osoby, które pomyślą, odpoczynek mi nie pomógł.  
Nic się nie zmieniło. Wyjechałam, wróciłam i w sumie bez zmian.  
Miało być lepiej, nie jest lepiej.  
I pomyślałam sobie, że to jest chyba dobry moment, żeby porozmawiać o wypaleniu zawodowym, kiedy właśnie odpoczynek już nie pomaga.  
Bo według Renaty Durdy to jest po prostu utrata sensu.  
Przestajesz wiedzieć, dlaczego twoja praca ma znaczenie.  
Jaki wpływ ma to, co robisz?  
Co się zmienia w świecie, w życiu innych ludzi, w swoim własnym życiu?  
Że kiedyś wiedziałaś w trzy sekundy, jak odpowiedzieć na pytanie, po co to robię?  
A teraz? A teraz na przykład już masz problemy z tym.  
Siadasz do zadania i myślisz, po co?  
Idziesz na spotkanie i myślisz, po co?  
Kolejny projekt, po co to wszystko?  
I ta pustka jest taka dojmująca i naprawdę paraliżująca.  
Też warto pamiętać o tym, że jeżeli pomagasz w pracy i pracujesz przez jakieś kilkanaście godzin dziennie w przekonaniu, że ratujesz świat, to tak naprawdę idziesz prosto w przepaść.  
I to nie dotyczy tylko osób, które pracują w organizacjach pozarządowych, w jakiejś pomocy społecznej, w ochronie zdrowia.  
Nie. To dotyczy każdego, kto ma takie przekonanie wewnętrzne, że musi dać z siebie więcej, aby zasłużyć na sukces.  
I to dotyczy każdego, kto ma poczucie, że jeżeli odpuści, to zdradzi samego siebie, zdradzi to, w co wierzy.  
No i tutaj jest naprawdę bardzo poważne pytanie.  
Kiedy ostatni raz wyszłaś z pracy o czasie?  
I czy sprawdzasz maile po godzinach?  
Kiedy ostatni raz powiedziałaś nie jakiemuś kolejnemu zadaniu, bo masz już za dużo?  
Kiedy pozwoliłaś sobie na weekend bez myślenia o projekcie, który czeka w poniedziałek?  
No i jeżeli mówisz, że nie pamiętasz, no to jesteś w takim miejscu, gdzie są tysiące innych ambitnych kobiet, gdzie granica między pracą a życiem znika, gdzie praca nagle zajmuje wszystko, gdzie budzisz się z myślą o zadaniach, zasypiasz z listą rzeczy do zrobienia i nawet urlop już nie działa.  
Tak, bo jak wracasz, to już po dwóch dniach czujesz, jakbyś nigdzie nie była.  
I powiem tak ze swojego doświadczenia, bo niektóre osoby mają do mnie pretensje żal.  
Próbują mnie niektórzy szantażować, że jest to brak szacunku, ponieważ bywają okresy, w których się nie mogą do mnie dodzwonić.  
Nie mogą się doczekać na odpowiedź.  
A ja akurat postanowiłam, że przez, nie wiem, dane dni nie biorę telefonu do ręki, ponieważ naprawdę potrzebuję odpocząć, bo jestem po jakimś dużym wysiłku.  
Zrobiłam coś, co naprawdę dużo mnie kosztowało i potrzebuję się zregenerować.  
Całkowicie zregenerować. Jeżeli tego nie zrobię, to energia skończy mi się już przed jedenastą.

Nie będę w stanie dalej niczego zrobić.

Więc z troski o siebie i o to, żeby móc dalej funkcjonować, czy to właśnie w wydawnictwie, czy w fundacji, czy na uczelni, ja naprawdę potrzebuję przerw.

Przerw, kiedy mnie po prostu nie ma.

I nie działają na mnie zupełnie jakieś próby szantaży emocjonalnych i zmuszania mnie do tego kontaktu, bo ja ten kontakt podejmuję, jak kończy mi się wyznaczony czas.

Czy ja sobie ustalę, do której godziny w danym dniu, albo do jakiej daty jestem po prostu niedostępna.

I trudno.

Oczywiście to nie jest tak, że gdyby się coś wydarzyło, to absolutnie jestem zupełnie poza zasięgiem.

No nie, no bo w fundacji, czy w pracy, w wydawnictwie jest osoba, która do mnie kontakt ma i do niej mają kontakt również najważniejsi nasi partnerzy, że jeżeli by się coś faktycznie działo na takim wysokim poziomie zagrożenia i konieczności reakcji, no to ta osoba wtedy się może ze mną skontaktować właśnie przez pośrednika, który jest w moim zastępstwie jakby obecny w firmie, tak?

Więc to nie jest tak, że się nie da.

Da się.

Tylko trzeba sobie na to pozwolić.

No i tak naprawdę przestrzeganie czasu pracy jest fundamentem profilaktyki wypalenia.

I to nie jest tylko, że ja tak twierdzę.

Na podstawie swojego doświadczenia to też Renata Durda o tym mówi.

I to może brzmi banalnie, ale większość z nas właśnie tego nie robi.

Bo myślimy, że jak damy z siebie więcej, to to jest droga do sukcesu.

I nawet ostatnio oglądałam komedię romantyczną w ramach takiego rodzinnego relaksu, gdzie był motyw z kobietą, która w dużej korporacji otrzymała możliwość negocjowania fuzji dwóch podmiotów.

I ona bardzo się z tego ucieszyła, twierdząc, że właśnie jak teraz dopnie ten kontrakt, to jej szef na pewno ją doceni i zobaczy, że może na nią liczyć.

A przecież cały czas mógł na nią liczyć.

I tam jeszcze w kontekście pada między bohaterami takie zdanie, że przecież ja wykonuję pracę, a ty ją otrzymujesz.

Czyli ona pracuje, a drugi kolega na bazie tego, co ona przygotowuje materiałów analiz, idzie i dopina kontrakty.

Nie robiąc nic poza tym, że po prostu pójdzie na spotkanie.

Więc taka sprawiedliwość społeczna.

No i niestety my kobiety mamy taką skłonność do pracy ponad miarę.

I teraz istotne jest to, żeby sobie zadać pytanie, czy to nie jest tak, że ja właśnie tak robię, że ja daję z siebie więcej, niż jestem w stanie, że myślę, że jeżeli odpuszczę, to będzie to moja słabość, że jeżeli się przestanę tak starać, to wszystko się rozpadnie.

I to jest pułapka myślowa.

To są błędne przekonanie.

Bo wtedy jesteśmy już totalnie wypalone.

I to, co jest najważniejsze dla nas, czyli sens, gdzieś nam umyka.

Bo praca zabiera całe nasze życie i przestajemy widzieć, po co to robimy.

Tracimy perspektywę, dystans.

I możliwość zadania sobie pytania, czy to jeszcze w ogóle ma znaczenie.

Czy ja jeszcze chcę to robić?

Czy to w ogóle jest to, co chcę robić i gdzie chcę być?

Może być też tak, że jakaś osoba odczuwa oddalenie emocjonalne.

Czyli siadasz na spotkaniu i myślisz o czymś innym.

Ktoś opowiada ci o swoim problemie, a ty słyszysz te słowa, tylko nie czujesz nic.

Czujesz się nieobecna.

Fizycznie jesteś, ale emocjonalnie cię nie ma.

I to jest mechanizm obronny, kiedy umysł próbuje się chronić przed przeciążeniem.

Bo to, co kiedyś budziło w tobie entuzjazm i zaangażowanie, już w tobie nie jest w stanie się obudzić, bo to kosztuje cię za dużo energii.

I wiesz, że ta rozmowa powinna cię obchodzić, że ten projekt jest bardzo ważny, ale absolutnie nie czujesz w sobie zaangażowania i entuzjazmu, który kiedyś czułaś.

No i to jest taki, można powiedzieć, też moment alarmowy.

Drugim momentem alarmowym, na który Renata Durda wskazuje, to jest to, że kiedy osoba pomagająca zaczyna mówić o ludziach, którym właśnie pomaga, że ona zaczyna mówić o tych ludziach w sposób przedmiotowy.

I dla Renaty, jako superwajzorki, jest to właśnie czerwona flaga.

Bo jeżeli ktoś zaczyna używać określeń, które odbierają człowieczeństwo, czy przestaje widzieć w drugiej

osobie człowieka i zaczyna widzieć tylko problem do rozwiązania, to jest to alarm, że ta osoba przestała czuć, że się odcięła emocjonalnie, żeby przetrwać.

I to się może stać w każdej branży.

Kiedy zaczynasz mówić o swoich klientach, pacjentach, uczniach, współpracownikach w sposób, można powiedzieć, cyniczny, bezduszny, obojętny, to jest to sygnał, że tracisz połączenie z tym, co kiedyś dawało poczucie sensu.

Tracisz połączenie z tym, co kiedyś dawało sens w ogóle twojej pracy.

Więc ten cynizm jest kolejnym krokiem, że myślisz, po co to komu, to nic nie zmieni, świat jest zły, wszystko jest bez sensu, ludzie i tak nie doceniają, nie rozumieją, po co się starać, to to jest totalne przeciwieństwo tego, co było kiedyś na początku, kiedy zaczynałaś.

Pamiętasz entuzjazm?

Wreszcie robię coś, co ma znaczenie, wreszcie znalazłam swoje miejsce w świecie, a teraz wszystko jest bez sensu.

Czyli cynizm, entuzjazm, czyli straciłaś wiarę w to, co robisz.

To znaczy, że jesteś w miejscu, w którym musisz się zatrzymać i zapytać, co dalej.

Bo jeżeli dalej będziesz szła tą drogą, to wpadniesz w apatię, w obojętność na wszystko i naprawdę życie straci smak.

Więc zanim przejdziemy dalej, tutaj stawiam takie pytanie, czy to, co czujesz, to rzeczywiście wypalenie zawodowe?

Tak?

I tutaj proponuję, żeby dokonać jakiejś diagnozy, bo jeżeli myślisz, że odpoczywasz, a nadal czujesz zmęczenie, to może być to już znak, że walczysz z niewłaściwym problemem, bo odpoczynek jest nam potrzebny, to oczywiste, ale czasem tylko nam się wydaje, że odpoczywamy.

Siadasz wieczorem przed serialem albo przewijasz media, czy też newsy, myślisz, odpoczywam, dalej pracuje przecież, dalej przetwarza, nie regeneruje się.

Pani doktor Dorota Kamińska, w ogóle jestem jej fanką, jest ekspertką od technologii i jej wpływu na mózg i ona mówi o zjawisku przepalenia zwojów, że ciągle strumień informacji, notyfikacje, scrollowanie, to wszystko sprawia, że mózg nie ma szansy na prawdziwy odpoczynek.

No i myślisz, że się relaksujesz przed telefonem, a tak naprawdę dokładasz kolejną warstwę zmęczenia.

No i prawdziwy odpoczynek to nie ten telefon w rynku, tak?

Czyli to jest właśnie uwolnienie głowy.

I na przykład w Fundacji Moc Kobiet ostatnio byliśmy na takim trzydniowym wyjeździe.

Nie było żadnej agendy.

Kobiety, które przyjechały, po prostu mogły być.

Był relaks, był basen, nic nierobienie z muzyką, pizza, wyjście do restauracji, do muzeum, pójście na spacer i rozmowy, no niby o niczym.

No i wtedy się dzieje magia, bo głowa się uwalnia, napięcie odpuszcza, wraca energia i tak naprawdę prawdziwy odpoczynek to jest moment, kiedy przestajesz cokolwiek robić.

Kiedy dajesz sobie prawo do bycia, a nie tylko funkcjonowania.

Co, jeżeli robisz to wszystko?

Odpoczywasz naprawdę, odcinasz się o technologii, dajesz sobie przestrzeń, a praca dalej Cię męczy.

No to ten brak entuzjazmu do nowych zadań, poczucie pustki, to są takie przesłanki, żeby zrobić test.

Profesjonalny test na wypalenie zawodowe, który pokazuje, czy to, co czujesz, to rzeczywiście wypalenie, a może coś innego.

I ten test nazywa się BAT, Burnout Assessment Tool.

To narzędzie zostało przetłumaczone na język polski przez Politechnikę Gdańską.

Jest sprawdzone, rzetelne, profesjonalne.

To narzędzie składa się z 23 pytań, które dotyczą objawów podstawowych wypalenia i 10 pytań o objawy wtórne.

I możesz znaleźć sobie pełną wersję tego testu w Internecie.

Wystarczy wpisać BAT, test wypalenia zawodowe, nie wiem, polska wersja, albo zajrzeć na stronę Politechniki Gdańskiej, albo w opis tego odcinka, bo też wkleję ten link.

Test zajmuje około 10 minut i daje konkretną odpowiedź, czy to, z czym się zmagasz, to jest wypalenie, a może po prostu przemęczenie.

I czego szuka BAT?

Mamy tam cztery podstawowe obszary wypalenia zawodowego.

Pierwszy to jest wyczerpanie, czyli czy czujesz się psychicznie, fizycznie wyczerpana, czy trudno Ci odzyskać energię po pracy, czy rano nie masz siły, żeby zacząć nowy dzień.

Drugi obszar dotyczy zdystansowania psychicznego, czyli czy zmagasz się, żeby wykrzesać z siebie jakikolwiek entuzjazm do pracy, czy czujesz awersję albo obojętność wobec tego, co robisz.

Trzeci obszar pogorszenie funkcjonowania poznawczego, czyli nie potrafisz się skupić, z trudem jasno myślisz, popełniasz błędy, których kiedyś byś w ogóle nie popełniła, Twoje myśli są zaprzątnięte czymś innym. Czwarty obszar to jest pogorszenie funkcjonowania emocjonalnego, czyli czujesz, że nie kontrolujesz emocji, czujesz, że reagujesz w sposób, który według Ciebie samej jest do Ciebie niepodobny, że bez powodu robisz się zła albo smutna, że dzieje się naprawdę coś niewielkiego, jakiś mały epizod, a Ty reagujesz nieadekwatnie do impulsu.

No i ten test BAT sprawdza też objawy wtórne, jak problemy ze snem, jakieś napięcie, stres, niepokój, wrażliwość na hałas i tłumy, objawy psychosomatyczne typu kołatanie serca, problemy żołądkowe, bóle głowy, mięśni, jakieś częste zapadanie na infekcje.

I to są wszystko sygnały, że organizm krzyczy dość, że przekroczyłaś granicę, za którą odpoczynek już i nie wystarcza, że potrzebujesz systemowej zmiany.

I tutaj jedyną moją radą może być to, żebyś po prostu poprosiła o pomoc.

Pomoc specjalisty, specjalistki, która rozpisze z Tobą plan, jak Ciebie z tego wypalenia po prostu wyciągnąć i zrobić to razem.

No tak przy okazji, teraz ciekawostka naukowa.

Psycholog Giovanni Caputo prowadził kiedyś fascynujące badania nad tym, jak nasz umysł projektuje nieświadome treści.

I w jednym z eksperymentów ludzie patrzyli sobie w oczy przez 10 minut w słabo jakimś oświetlonym pomieszczeniu i wchodzili w stan dysocjacji.

Widzieli zniekształcone rysy twarzy, twarze innych osób, projekcje własnych lęków, emocji.

I tak naprawdę to pokazuje, jak bardzo nasze ukryte emocje próbują się przebić do świadomości.

Ale to był tylko eksperyment naukowy prowadzony w kontrolowanych warunkach, nie narzędzia do samodzielnego stosowania, zwłaszcza u osób z historią zaburzeń dysocjacyjnych.

No i wspominam tylko o tym, bo to pokazuje, jak desperacko nasz umysł próbuje nam powiedzieć zobacz, co się naprawdę dzieje.

I właśnie dlatego potrzebujemy bezpiecznych, sprawdzonych narzędzi, typu jak test BAT, bo świadomość jest pierwszym krokiem do zmiany.

Serio.

To nie jest frazes.

No i nie możemy leczyć problemu, którego nie rozumiemy.

Nie można walczyć z jakimś wypaleniem, jeżeli myślimy, że to tylko zmęczenie.

Samo stwierdzenie faktu i zaakceptowaniu istnienia problemu jest już pierwszym krokiem do tego, że jesteśmy w stanie wypracować jakąś ścieżkę wyjścia.

Dobra.

Bo teraz przejdę do części kolejnej.

Wybór między udawaniem a zmianą.

Bo przychodzi moment, w którym stajesz przed wyborem, że możesz dalej udawać, że wszystko jest w porządku.

Możesz się uśmiechać, pochwały, kiwać głową na spotkaniach, realizować kolejne projekty, możesz mówić sobie, że to tylko gorszy okres, że to przejdzie, że wystarczy urlop, wystarczy weekend, a może jeszcze jeden weekend.

Może dobry sen.

Może dalej będziesz pracować 15 godzin dziennie w przekonaniu, że to jedyna droga i możesz dalej zabierać pracę do domu, odpowiadać na maile po północy i rezygnować z życia prywatnego.

Możesz.

Tylko pytanie, jak długo?

I tutaj odniosę się jeszcze do Renaty Durdy z Niebieskiej Linii, która podkreśla, że wypalenie wymaga właśnie systemowej zmiany.

Że urlop nie wystarcza.

Weekend nie wystarcza.

Problem leży w sposobie, w jakim funkcjonujesz.

W przekonaniu, że musisz dać sobie wszystko, żeby zasłużyć na sukces.

Że nie masz granic między pracą a życiem.

I tak naprawdę problem jest w tej niemożności powiedzenia nie.

Moim zdaniem właśnie w syndromie Zosi Samosi, która wszystko robi sama, bo myśli, że nikt inny nie zrobi tego wystarczająco dobrze.

Więc zmiana zaczyna się od decyzji.

Decyzji, żeby przestać udawać, że wszystko jest w porządku.

Decyzji, żeby głośno powiedzieć dobra, muszę coś zmienić.

A tak przy okazji a propos głośnego mówienia.

Ostatnio gdzieś widziałam wyniki badania.

Nie zapisałam sobie tego, ale podobne osoby, które do siebie na głos mówią, mają o 30, chyba tam parę procent lepszą odporność.

Więc mówienie do siebie, nawet jeżeli się jest samemu w pomieszczeniu, podobno jest jedną z metod samoregulacji i obniżania napięcia.

Więc polecam mówić do siebie i głośno sobie powiedzieć dobra, muszę coś zmienić.

Chodzi tutaj o tę decyzję, żeby przestrzegać czasu pracy, żeby ustalić sobie granice, żeby powiedzieć nie kolejnemu zadaniu i sobie ustalić terminy, kiedy nie odbieram telefonu, nie odpisuję na smsy.

No nie, nie wchodzę na media społecznościowe, nie czytam portali informacyjnych, doniesień newsów, gazet, newsletterów, niczego.

Bo czasem trzeba poprosić o pomoc i zdecydować, że teraz przestaje ratować świat swoim kosztem.

No i mamy trzy możliwe drogi.

Pierwsza to jest odzyskać sens w tym, co już masz, czyli ustalamy granice, przestrzegamy czasu pracy, delegujemy zadania, może tak?

Ta droga działa, kiedy sama praca ma dalej dla nas sens, tak?

Tylko sam sposób, w jaki ją wykonujemy, nam ten sens odbiera.

Druga droga to jest, że chcemy zmienić rolę w samej organizacji, w której jesteśmy.

Może musimy porozmawiać z przełożoną, z przełożonym.

Może powinniśmy pójść do działu personalnego, powiedzieć głośno, że chcę robić coś innego, chcę korzystać z moich mocnych stron, chcę się rozwijać w innym kierunku.

I ta droga jest naprawdę super i proponuję z niej korzystać.

Ja pamiętam, że na początku mojej drogi zawodowej miałam świetnego szefa, do którego mniej więcej chodziłam tak co dwa, trzy lata z prośbą o zmianę ścieżki i żeby pracować dalej w tej samej firmie, bo bardzo mi się tam podobało i bardzo lubiłam tam być, ale po prostu nudziły mnie już zadania, które wykonywałam i chciałam się uczyć czegoś więcej, chciałam zwiększać też swoją odpowiedzialność.

Miałam naprawdę fantastycznego szefa, który mi zawsze dawał taką możliwość i znajdował dla mnie jakieś nowe miejsce w organizacji i zaprzęgał moje talenty i rozwijałam się.

Dzięki temu uczyłam i naprawdę miałam ciągły progres.

Więc ta droga działa, kiedy ta organizacja dla nas ma sens, a tylko nasza rola nam już jakoś przestaje pasować, bo chcemy czegoś nowego.

Trzecia droga to jest po prostu zmienić organizację, bo na przykład nie mamy tak cudownego szefa, albo po prostu zmieniamy branżę, ale najpierw się zregenerujemy, potem dopiero nowe wyzwania.

Bo zmiana pracy czasami, jeżeli zrobimy to w stanie wypalenia, to jest tak naprawdę wtedy przeniesienie problemu w nowe miejsce, więc to też niekoniecznie może zadziałać.

To tak jak ja mówię zawsze, jeżeli ktoś planuje wyjazd na emigrację, zupełnie przeprowadzkę do innego miasta, takie poważne zmiany, to zawsze rekomenduję zadać sobie pytanie, dlaczego?

Dlaczego chcę zmienić miejsce, w którym żyję?

Co za tym idzie?

Bo być może okaże się, że jak spakujemy walizkę i wyjedziemy, to spakujemy swoje problemy ze sobą i one wcale nie znikną.

A w nowym miejscu będzie nam jeszcze bardziej niewygodnie, bo będziemy mieć trudności wynikające z tego, że jesteśmy w nowym miejscu.

No dobra.

To jeżeli już wiemy, że mamy te trzy drogi, to tak naprawdę już zmierzając do końca.

Sens jest fundamentem, bo bez poczucia sensu nie znajdziemy w sobie motywacji, tej wewnętrznej motywacji.

Nie będziemy mieć energii, nie będziemy mieć siły do działania.

Dlatego pierwszym krokiem do zmiany jest pytanie, po co to robię?

Nie tyle co robię, nie tyle jak robię, tylko po co.

I ten moje „why”, to moje „dlaczego”, to ma przede wszystkim wpływ.

W książce Archipelag Wysp Szczęśliwych jest nawet taki rozdział o definiowaniu swojego dlaczego.

I naprawdę polecam zrobić sobie ten rozdział.

I czasami odpowiedź przychodzi szybko.

Czasami trzeba jednak grzebać głęboko.

To jest naprawdę różne i osobniczo, zależne od sytuacji, w której kto jest.

Więc czasem trzeba wrócić do początku, do momentu, kiedy decydowałam o danym zawodzie, stanowisku pracy, projekcie.

Czasami trzeba przyznać, że mój sens się już zmienił, że ja po prostu się zmieniłam w czasie, bo ludzie się zmieniają w czasie.

Nie są tacy sami, jak pięć lat temu, że dzisiaj już tej osoby może po prostu nie ma.

Ja jestem inna.

I fajnie jest to dostrzec, zauważyć i sobie wyznaczyć nowy kierunek.

Znaleźć nowy sens i nie bać się zmienić drogę.

Bo odzyskanie sensu wymaga przestrzeni w głowie, w czasie, w ogóle w życiu.

I tutaj te granice są kluczowe, bo one nas chronią.

Pilnujemy swoich granic, żeby nam żadna ośmiornica swoimi mackami nie wchodziła, ani żeby żadna jakaś kałamarnica nam nie zatrzała widoku swoim atramentem, który po prostu wylewa na naszych wodach.

Więc po to nam są te granice.

One nas mają chronić, bo bez posiadania własnej przestrzeni to biegasz w kółko, realizujesz zadania, osiągasz cele, właściwie nie wiedząc jakie, niczym chomik w kołowrotku.

Sens potrzebuje ciszy, żeby się odnaleźć i momentu, w którym można usiąść i zapytać, kim jestem, czego chcę i co jest dla mnie ważne.

No i kiedy przestajemy udawać, że wszystko jest w porządku i sobie postanawiamy, że ja to rzeczywiście zmienię, że nie będę dawać siebie wszystkiego kosztem siebie, że nie będę zbawiać świata, tracąc siebie.

I sukces bez sensu jest pustą skorupą.

Naprawdę nie będzie nas cieszyć.

Osiągnięcia bez satysfakcji to jest tylko jakaś lista rzeczy, którą tam gdzieś zrobiliśmy.

Może na pogrzebie ktoś to czyta, ale to jest taka praca bez życia, no nie jest życiem, tak?

Też właśnie ten mój wspaniały szef, o którym mówiłam z przeszłości, on miał takie powiedzenie, że pracujemy, żeby żyć, a nie żyjemy, żeby pracować.

I uważam, że to jest bardzo, bardzo mądre, bo w tej perspektywie stawiając wszystko to był szef mężczyzna, który na pierwszym miejscu stawiał rodzinę i stawiał na taki balans i harmonię między życiem zawodowym i rodzinnym.

I to był człowiek, który jeszcze długo, długo przed zwyczajowym już home office'em pozwalał pracownikom etatowym na pracę z domu, na wykonywanie części obowiązków zdalnie, które nie wymagały obecności w biurze.

Więc w tamtych czasach to było bardzo nowatorskie, ale to bardzo pomagało godzić pracę z obowiązkami mamy, która musiała pójść odebrać dziecko ze żłobka czy z przedszkola.

Więc ogólnie super.

Zatem jeżeli już wiemy, że zmiana zaczyna się od jednej decyzji, od decyzji, żeby przestać, przestać udawać i dawać więcej niż jest się w stanie, przestać tracić siebie, no to zacznijmy od tego testu BAD, który pokazuje prawdę i zacznijmy od ustalenia chociaż jednej granicy, którą można sobie w tym tygodniu wyznaczyć, od jednej rozmowy, którą może powinno się umówić i ją przeprowadzić.

Zacznijmy od jednego dnia, którym powinniśmy powiedzieć.

A ja w tym odcinku dziękuję Renacie Durdzie i Katarzynie Miłkowskiej za inspirujący wywiad opublikowany w Niebieskiej Linii.

Dziękuję twórcom testu BAT za profesjonalne narzędzie diagnostyczne, z którego możemy korzystać.

Jeżeli jesteś na Patronite z nami, przejdź do drugiej części odcinka, która jest dla patronów.

No i co?

Świadomość to pierwszy krok do mocy, a życie to ruch.

Ruszamy razem.

Mówiła Sylwia Chrabałowska.