

Rozdział 11

Uważność – tydzień siódmy. Kiedy przestałeś tańczyć?

Była 23.30, Marissa zmagająca się z medytacją *Przestrzeń na oddech*. Tego dnia bardziej niż kiedykolwiek naprawdę potrzebowała przestrzeni. Rozpaczliwie starała się uspokoić, aby móc się porządnie wyspać, ale kiedy zaczęła medytować, niemal od razu przerwał jej irytujący dźwięk SMS-a, dobiegający z pokoju obok. Miała pewność co do tego, kto go wysłał: jej szefowa. I domyślała się, jak brzmi ta wiadomość: „Marisso, czy sprawdziłaś wyniki podsumowania rocznego na potrzeby budżetu naszego wydziału? Leanne”.

Menedżerka Marissy nigdy nie odpoczywała i nie widziała powodu, by miał to robić ktokolwiek inny. Marissa była u granic swoich możliwości, jeśli chodzi o Leanne. Ona naprawdę nie widziała żadnego rozróżnienia między pracą a resztą życia. Pracowała 12 godzin na dobę i regularnie bombardowała pracowników SMS-ami i e-mailami wysyłanymi późno w nocy. Niektórzy ludzie mają życie, a szefowa Marissy miała smartfon...

Była chodzącym podręcznikiem do zarządzania i używała wszystkich słów z właściwego żargonu, takich jak „empowerment”, „strategie przekrojowe” lub „myśleć kreatywnie”. Jednak jakoś nigdy nie udawało jej się przełożyć tego nawet w części na praktykę, zwłaszcza jeśli chodzi o radzenie sobie z podwładnymi. Współpracownikom wydawała się przykra, agresywna i impulsywna. Co więcej, stawiała się mało wydajna i zapominalska, traciła kreatywność.

Jej życie osobiste było równie chaotyczne. Niedawno odszedł od niej drugi mąż, a jej 17-letnia córka okazała się „rozczarowująca” ze względu na swoje oddanie sztuce i teatrowi – zamiast ekonomii i biznesowi. Leanne autentycznie szokowało to, że jej córka nie pragnęła kariery w korporacji ani życia obracającego się wokół firmowych ciuchów i drogich win.

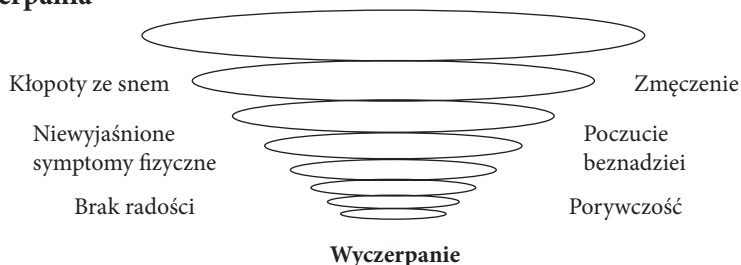
Łatwo winić Leanne, ale ona także była oczywiście ofiarą: nie umiała wyjść poza karzący harmonogram pracy i rozpadające się życie osobiste.

Jak na ironię Marissa sama przeżywała wiele takich samych problemów, zanim odkryła uważność. Było to jak objawienie. Po latach poczucia nieszczęścia, stresu i wyczerpania nauczyła się relaksować i znowu zaczęła żyć. Uważność bezustannie poprawiała jej życie, ale Marissa nadal miewała chwile dużego stresu – zwykle wtedy, gdy musiała sobie poradzić z wymaganiami Leanne. Ale przynajmniej wiedziała, jak się z tym mierzyć w nieco bardziej umiejętny sposób.

Marissa powróciła do medytacji *Przestrzeń na oddech*. Wyczuła napięcie w szyi i barkach, pulsowanie w skroniach, szybki i płytki oddech. Wszystko to były oznaki tego, że jest pod dużą presją i jeśli nie zachowa ostrożności, szybko poczuje się wyczerpana albo bardzo przygnębiona. Poprzednie tygodnie okazały się piekielnie trudne, ale była zdeterminowana, by nie dać się wciągnąć z powrotem w ciemną jamę **leja wyczerpania**.

Wiele życiowych problemów – o czym przekonała się Marissa w czasie kursu uważności – takich jak brak szczęścia, lęk i stres, miewa związek z dryfowaniem w dół leja wyczerpania. To on stopniowo wysysa z ciebie życie i energię (patrz rysunek).

Lej wyczerpania



Reprodukcja za zgodą Marie Åsberg.

Lej wyczerpania

Koleżanka z naszego zespołu, prof. Marie Åsberg ze sztokholmskiego Instytutu Karolinska, jest ekspertem w kwestii wypalenia. Na podstawie leja wyczerpania opisuje, jak coś takiego może się przytrafić każdemu z nas.

Kółko na górze przedstawia, jak rzeczy się mają, kiedy w życiu panuje pełnia i równowaga. Jednak gdy zaczynamy mieć coraz więcej zajęć, wielu z nas przejawia skłonność do rezygnacji z różnych rzeczy w celu skupienia się na tym, co wydaje się ważne. Kółko zawęża się – jak nasze życie. Jeśli stres nadal się utrzymuje, rezygnujemy z jeszcze większej liczby rzeczy, i jeszcze większej, i jeszcze... Kółka nadal się zawężają.

Zauważ, że bardzo często pierwsze, z czego rezygnujesz, to rzeczy, które karmią cię najbardziej, ale wydają się „opcjonalne”. W rezultacie zostaje ci coraz mniej rzeczy poza pracą lub innymi stresorami, często uszczuplającymi twoje zasoby. Pozostajesz bez czegokolwiek, co mogłoby uzupełnić zasoby lub cię nakarmić. Skutkiem jest wyczerpanie.

Prof. Åsberg sugeruje, że najszybciej podążają w dół leja osoby najbardziej sumienne. Ich poziom pewności siebie jest blisko związany z wynikami w pracy. Ci ludzie są często postrzegani jako najlepsi, nieleniwi pracownicy.

Powyższy wykres pokazuje także akumulację „symptomów” doświadczanych przez Marissę, gdy żyła zgodnie ze swoim założeniem, że życie towarzyskie jest zbyt dobre. Lej zawężał się, a ona sama stawała się coraz bardziej wyczerpana.

Lej tworzy się, gdy zawężasz koło swojego życia, aby skupiać się na rozwiązaniu najpilniejszych problemów. Lecąc w dół, stopniowo rezygnujesz z coraz większej liczby rzeczy, które lubisz (zaczynasz je postrzegać jako opcjonalne), aby zrobić miejsce na te „ważniejsze”, np. na pracę. Kiedy osuwasz się jeszcze bardziej w dół, rezygnujesz z jeszcze większej liczby rzeczy, które cię karmią, przez co robisz się jeszcze bardziej wyczerpany, niezdeterminowany i nieszczęśliwy. W rezultacie lej wypływa cię swoim dolnym otworem – wtedy już jesteś swoim cieniem.

Niezwykle łatwo dać się wciągnąć lejowi wyczerpania. Jeśli jesteś przepracowany lub z jakiegoś innego powodu masz zbyt dużo na głowie, to zupełnie naturalne, że robisz miejsce poprzez „tymczasowe upraszczanie” swojego życia. Oznacza to rezygnację z hobby lub części życia towarzyskiego w celu skupienia się na pracy.

Marissa zrezygnowała np. z prób chóru. Nie wzięła jednak pod uwagę tego, jak bardzo karmiące dla jej duszy były te próby. Cotygodniowe spotkania stały się kluczowe dla jej życia, ale uwierzyła, że życie towarzyskie jest niejako opcjonalne lub nawet zbyt dobre. W umyśle Marissy życie towarzyskie mogło zostać zawieszona na

czas, kiedy pojawia się coś „ważniejszego”. Chociaż wydawało się to rozwiązaniem tymczasowym, mającym na celu zwolnienie większej ilości czasu na pracę, szybko obróciło się przeciwko niej. Bez cotygodniowego wytchnienia w postaci próby chóru zaczęła stopniowo tracić energię, kreatywność i wydajność. W rezultacie osiągała mniej i potrzebowała na wszystko więcej czasu.

Aby zyskać jeszcze więcej godzin na pracę, zarzuciła comiesięczny klub książki – głównie dlatego, że nigdy nie miała czasu na to, by czytać powieści (które wcześniej pochłaniała). To też szybko obróciło się przeciwko niej: stała się jeszcze mniej wydajna w pracy, więc po kolejnych kilku miesiącach presja znów zmusiła ją do wprowadzenia jeszcze większej części swojego życia w stan wstrzymania. Tym razem Marissa wydłużyła sobie czas pracy o dwie godziny: zapisała swoją dziesięcioletnią córkę na zajęcia pozaszkolne. Jednak to też miało nieoczekiwane minusy – szybko zaczęła czuć się winna, bo coraz rzadziej widywała się z dzieckiem. Poczucie winy często wkradało się w jej sen, co przełożyło się na mniejszą skuteczność w pracy.

Leanne znalazła rozwiązanie: laptop. Pozwoliłby Marissie pracować, gdy jej córka oglądałaby ulubione programy telewizyjne... Jak już pewnie podejrzewasz, to również oznaczało, że Marissa zaczęła pracować do coraz późniejszych godzin nocnych. Analizowała arkusze i odpowiadała z domu na e-maile, aby szefowie zauważyli jej zaangażowanie.

Nie trzeba chyba mówić, że po jakimś czasie znów coś musiało „się ugiąć”. Tym razem padło na sposób odżywiania. Zarówno Marissa, jak i jej córka Ella uwielbiały czasem zjeść coś na wynos, ale szybko okazało się, że jadają tak co wieczór i zaczyna je nudzić to tłuste, słone, mało odżywcze jedzenie. Jednak Marissa i jej córka nie zrezygnowały tylko z pełnowartościowego jedzenia, aby oszczędzić czas potrzebny na gotowanie. Utraciły także coś, co często jest pomijane w takich sytuacjach: rozmowę. Długie pogawędki prowadzone w kuchni z córką zostały zastąpione okazjonalną wymianą plotek na temat postaci z seriali.

Marissa centymetr po centymetrze rezygnowała ze wszystkiego, co kochała i co ją karmiło, dla rzeczy, którą przestała już lubić – pracy. Kiedyś uwielbiała to, co robi. Teraz praca stała się dla niej pułapką i wysysała z niej życie, wyczerpywała ją i unieszczęśliwiała.

Jej szefowa znów znalazła „świetne rozwiązanie”: smartfon. Dzięki niemu Marissa mogłaby pracować nawet z własnego łóżka! Na początku perspektywa błyskawicznej wymiany e-maili i SMS-ów 24 godziny na dobę wydawała się ekscytująca. (Choć Leanne raz zwierzyła się Marissie, że jej drugie małżeństwo zaczęło się psuć, kiedy użyła smartfonu w celu dokończenia i wysłania raportu... podczas miesiąca miodowego).

Marissa poczuła nowy zapas energii i siły. Utrzymywał się przez kilka tygodni. Potem szybko stało się jasne, że wszyscy jej szefowie konkurują w zawodach pod hasłem „Kto pracuje do najpóźniejszych godzin nocnych”. Za sprawą wymiany wieczornych e-maili jej współpracownicy i szefowie czuli się ważni. Marissa była w tej kwestii mądrzejsza, ale nadal nie wiedziała, jak wyjść z pułapki, do której ją zwabiono.

Uwolnił ją w końcu terapeuta zajęciowy ze szpitala, w którym pracowała. Prowadził on kurs uważności w ramach pewnej próby klinicznej. Chodziło o sprawdzenie, czy medytacja może pomóc osobom zdrowym umysłowo obniżyć poziom stresu związanego z pracą, lepiej się relaksować i podnosić poziom szczęścia.

Dopiero gdy Marissa rozpoczęła kurs, stało się dla niej – i dla terapeuty – jasne, że jej kondycja fizyczna jest raczej słaba. Podczas wywiadu wstępnego otrzymała kartkę z listą najpowszechniejszych symptomów stresu, depresji i wyczerpania umysłowego. Zaznaczyła większość kratek. Były to takie rzeczy, jak:

- › coraz większa porywczność lub drażliwość,
- › zawężenie życia towarzyskiego lub po prostu „brak ochoty na to, żeby się z kimkolwiek widzieć”,
- › brak chęci na wykonywanie tak zwyczajnych czynności, jak odbieranie poczty, opłacenie rachunków czy oddzwanianie,
- › podatność na stan wyczerpania,
- › rezygnacja z ćwiczeń fizycznych,
- › przekładanie lub niedotrzymywanie terminów,
- › zmiany w porach snu (spanie za długo lub za krótko),
- › zmiany w nawykach żywieniowych¹.

Czy którekolwiek z tych symptomów wydają ci się znajome?

Z zewnątrz Marissie udawało się utrzymywać fasadę zajętej i wydajnej pracownicy, ale w głębi duszy ugięła się pod ciężarem własnych wysiłków. Na początku nie

chciała uwierzyć, że w ogóle ma problem. Przecież potrzebowała tylko porządnie się wyspać kilka nocy z rzędu... Medytacje, których się uczyła, z pewnością pozwalały jej spać, ale kiedy zaczęły narastać wszystkie inne korzyści płynące z uważności, Marissa zdała sobie sprawę z tego, jak bliska była załamania. Jej życie niemal w całości odpłynęło w dół leja wyczerpania.

Samą pracą człowiek żyje?

Jak pokazują doświadczenia Marissy z lejem, niektóre zajęcia wnoszą do życia dużo więcej niż to, że są relaksujące – karmią również na dużo głębszym poziomie. Pomagają zbudować odporność na stres i wyzwania, ale też sprawiają, że stajemy się bardziej wrażliwi na piękne niuanse życia.

Inne zajęcia prowadzą do uszczuplenia zasobów: wysysają z ciebie energię, osłabiają cię i sprawiają, że robisz się bardziej podatny na upadki z życiowej huśtawki. Zjadają twoją zdolność do cieszenia się życiem w pełni. Takie wyniszczające zajęcia mogą bardzo szybko zacząć monopolizować życie. A kiedy znajdujesz się pod presją, stopniowo zarzucasz rzeczy karmiące – niemal niezauważalnie dla siebie – co prowadzi prosto w czeluść leja wyczerpania.

Wykonaj poniższy krótki test. Dzięki niemu zobaczysz, jak dużą część życia poświęcasz zajęciom, które cię karmią, a jak dużą tym, które cię wyczerpują. Najpierw przypomnij sobie czynności wykonywane przez ciebie każdego zwykłego dnia. Możesz zamknąć oczy na parę chwil, aby lepiej je sobie uzmysłowić. Jeśli wydaje ci się, że przez bardzo dużą część dnia robisz to samo, spróbuj podzielić czynność na mniejsze kawałki, takie jak np. rozmowa ze współpracownikami, parzenie kawy, segregowanie dokumentów, edycja tekstów i jedzenie lunchu. A jakie rzeczy robisz w typowy wieczór lub weekend?¹

Teraz zapisz je wszystkie: umieść w lewej kolumnie 10–15 czynności wykonywanych w jeden typowy dzień.

Typowe codzienne czynności	Karmiące/Wyczerpujące (K/W)

Kiedy już przygotujesz listę, zadaj sobie następujące pytania:

1. Które z wymienionych rzeczy cię karmią? Co podnosi twój nastrój, napawa cię energią, uspokaja i ugruntowuje? Dzięki czemu bardziej czujesz, że żyjesz i jesteś obecny, a nie po prostu egzystujesz? To są **zajęcia karmiące**.
2. Które z wymienionych rzeczy prowadzą do wyczerpania twoich wewnętrznych zasobów? Co ściąga cię w dół, wysysa twoją energię, sprawia, że czujesz się spięty i rozczłonkowany? Przez co słabiej czujesz, że żyjesz, i masz wrażenie, że tylko egzystujesz? To są **zajęcia wyczerpujące**.

Teraz uzupełnij to ćwiczenie: w prawej kolumnie oznacz każdą czynność literą K (od „karmiące”) lub W (od „wyczerpujące”). Jeśli do danego zajęcia odnoszą się oba określenia, zapisz swoją pierwszą reakcję, a jeśli nie jesteś w stanie wybrać, zapisz K/W lub W/K. Możesz mieć ochotę napisać: „To zależy” – wówczas warto zauważyć, od czego to zależy.

Celem ćwiczenia nie jest szokowanie cię lub burzenie twojego wewnętrznego spokoju, lecz danie ci wyobrażenia na temat równowagi między rzeczami w twoim życiu, które cię karmią, i tymi, które cię wyczerpują.

Ta równowaga nie musi być idealna, ponieważ jedna karmiąca czynność, którą uwielbiasz, może z łatwością przeważać nad dużą liczbą zajęć wyczerpujących. Pomimo to mądrze jest mieć przynajmniej garść karmiących czynności (i wykonywać przynajmniej jedną każdego dnia), równoważących te wyczerpujące. Może to być coś tak prostego, jak długa kąpiel, czytanie książki, spacer lub hobby.

Stare powiedzenie „Nie samą pracą człowiek żyje” zawiera więcej niż ziarno prawdy. W wielu innych społeczeństwach funkcjonują podobne porzekadła. A w niektórych kulturach lekarze nie pytają: „Kiedy zacząłeś czuć się przygnębiony?”, lecz: „Kiedy przestałeś tańczyć?”.

Nauczyć się znowu tańczyć

Zrozumieć, jak dużą część życia poświęcasz zajęciom wyczerpującym, to już coś. Jednak ważniejsze jest, by zacząć poświęcać na nie mniej czasu lub włożyć większy wysiłek w zajęcia karmiące. W siódmym tygodniu kursu uważności skupisz się przede wszystkim na działaniach, które mają na celu przywrócenie równowagi między tym, co cię karmi, a tym, co cię wyczerpuje.

Krok 1. Przywrócenie równowagi w życiu codziennym

Zastanów się przez kilka minut nad tym, jak zacząć przywracać równowagę między zajęciami karmiącymi a wyczerpującymi, które wypisałeś w powyższej tabelce. Czy mógłbyś to zrobić razem z kimś, z kim dzielisz życie, np. z członkiem rodziny lub zaufanym kolegą z pracy?

Na pewno są takie aspekty twojego życia, których po prostu nie możesz teraz zmienić. Jeśli np. źródłem trudności jest praca, nie możesz sobie pozwolić na luksus odejścia z niej (nawet jeśli czujesz, że to najbardziej odpowiednie rozwiązanie).