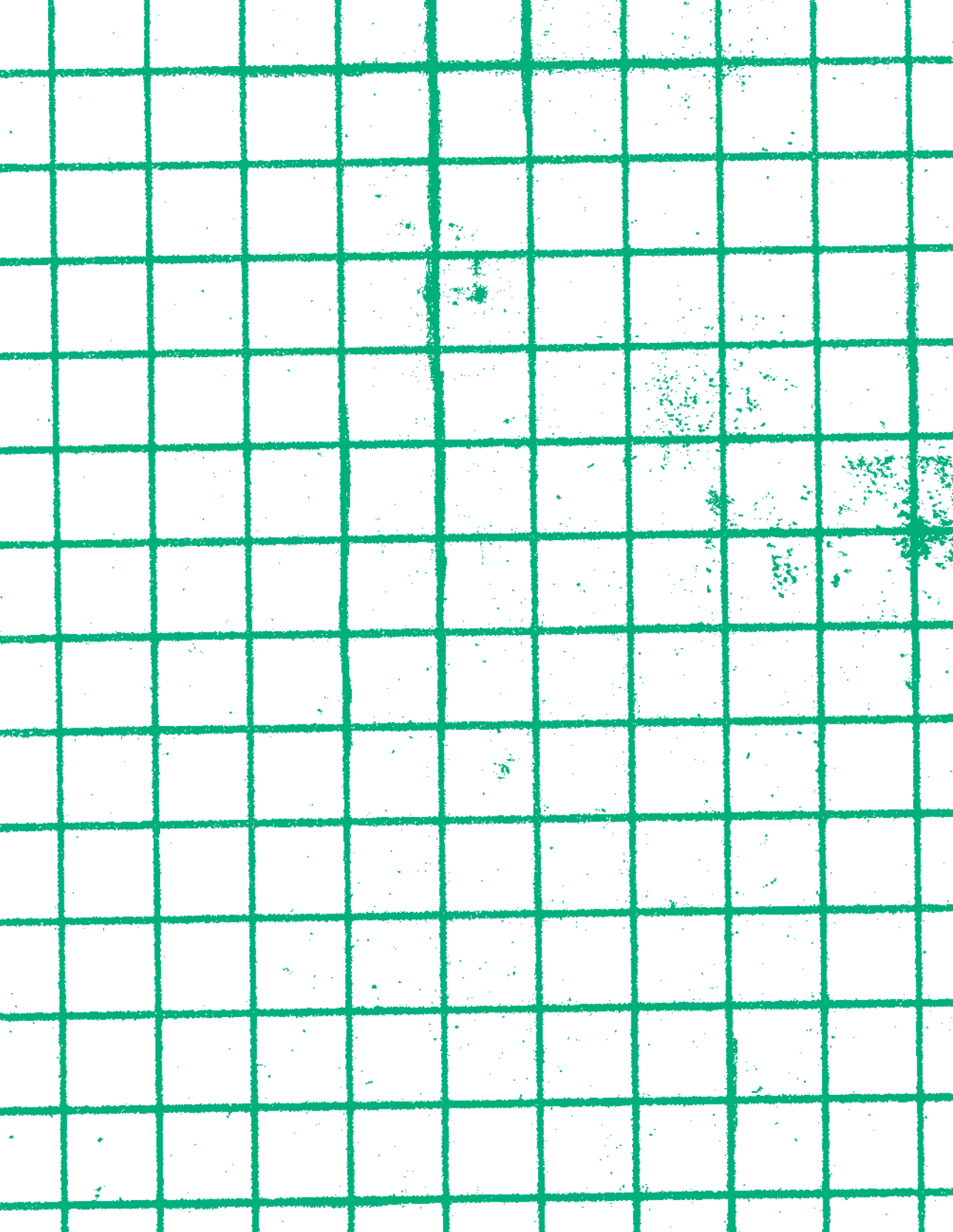


Wypalona



*To książka dla każdej kobiety, która nadwyręza siebie,
nie stawia granic, a w perfekcjonizmie widzi same zalety.*

*Chciałabym, by przeczytała ją każda kobieta, która wierzy,
że liczba wykonanych zadań świadczy o jej wartości.*

*Dedykuję ją każdej kobiecie, która wciąż czuje, że na
odpoczynek trzeba zasłużyć.*

*Wiedz jedno, Kochana – tak nie musi być. Z tej klatki
można wyjść. Razem będzie łatwiej to zrobić.*

SPIS TREŚCI

SŁOWO OD AUTORKI → 8

WSTĘP

Jak to jest być więźniarką swojej pracy → 13

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Może to tylko zwykłe zmęczenie, które samo minie → 25

ROZDZIAŁ DRUGI

Czym jest wypalenie zawodowe → 33

ROZDZIAŁ TRZECI

Jakie są zewnętrzne i wewnętrzne przyczyny wypalenia → 53

ROZDZIAŁ CZWARTY

Dlaczego nie zawsze szef jest winny, a rady dobre → 79

ROZDZIAŁ PIĄTY

Jak się objawia wypalenie zawodowe: objawy fizyczne, poznawcze, emocjonalne, czyli potwory i spółka → 87

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Jak rozpoznać u siebie wypalenie → 95

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Między nami perfekcjonistkami! → 109

ROZDZIAŁ ÓSMY

O gorzkim smaku cynizmu → 125

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Budujemy plan samoopieki → 131

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

Dlaczego warto powiedzieć STOP → 173

ROZDZIAŁ JEDENASTY

Edukacja jest kobietą, czyli jak NIE spłonąć na stosie sprawy → 189

ZAKOŃCZENIE

Kilka słów (może ciut więcej) od Autorki → 207

PODZIĘKOWANIA I ŻYCZENIA → 211

BIBLIOGRAFIA → 218

Słowo od Autorki

Kilka lat temu, gdy rozstawałam się ze szkołą, myślałam, że kończy się świat. Że skończyłam się ja. Po kilkunastu latach pracy na każdym szczeblu edukacji „musiałam” odejść. Ale to nie będzie książka o przemocowym miejscu, toksycznej kulturze organizacyjnej, niedoskonałościach (to „lekki” eufemizm) systemu edukacji czy obwinianiu innych za moje wybory. To książka o drodze, jaką przeszłam, od samoudręczania się i wiecznego samopoświęcania do poczucia autonomii i wolności. O tym, jak odzyskałam to, co dla mnie w życiu niezbędne.

Odchodząc ze szkoły, czułam się tak, jakby cały świat rozsypał mi się na drobne kawałki. Nie wiedziałam, czy kiedykolwiek go odbuduję. Miałam wrażenie, że tracę część siebie i swojej tożsamości. Tak bardzo „zlałam się” z pracą, że tworzyłyśmy jedność. Teraz wiem, że to była chora relacja. Niesymetryczna, mimo że wносиła do mojego życia tak dużo światła, sensu i poczucia sprawstwa. Mimo że pozwalała mi myśleć, że jestem wartościowa, bo robię wartościowe rzeczy (dziś już wiem, że to mylne, ponieważ nasza wartość jako ludzi jest bezwarunkowa, niezmienna i niezależna od osiągnięć czy sukcesów). Mimo że miałam przywilej towarzyszenia dzieciom i młodym ludziom w ich rozwoju i otrzymywałam komunikaty zwrotne, że czynię ich życie lepszym. Mimo że ta praca wzbogacała mnie i karmiła. Tylko że ciągle byłam głodna. Głaski, oklaski, „glamourowi” i poczucie misji (żeby nie było – nie znoszę tej narracji) nie potrafiły mnie nasycić. Bo nie ulecysz wewnętrznym brakom oraz poczucia pustki tym, co zewnętrzne.

Gdy po wielu latach głód niemal trawi ci trzewia, nie jesteś w stanie tak dłużej funkcjonować. Choć na samą myśl o zmianie trzęsiesz się jak osika, czujesz już zbyt dużą niewygodę. Nie możesz w tym trwać. To nie jest lekki dyskomfort, jaki warto przeczekać, to poczucie pustki, apatii i wszechogarniającego bezsensu. Może masz podobnie? Jeśli dajesz z siebie wszystko i niemal kompulsywnie szukasz w swoich osiągnięciach potwierdzenia własnej wartości, to zapewne wiesz, czym są samozaoranie i samozamordyzm.

Może tak jak ja regularnie nadużywasz siebie i pozwalasz na to ludziom wokół? Tkwisz w uniwersum samopoświęcenia i robienia innym dobrze? Wiem, jak to jest. Kręcisz się jak chomik w kołowrotku albo bez wytchnienia gonisz za kolorowym motylem w za małych butach. To niezmiernie wycieńcza, generuje cierpienie, wysysa wszystkie siły vitalne. Mnie taki tryb prawie wykończył.

Nie miałam już siły się ruszać, a co dopiero biegać, ogarniać mnóstwa rzeczy i odhaczać miliard tasków. Wewnętrzny głos podpowiadał mi, że czas się zatrzymać, bo ten sprint mnie dobija. Że szkoła, którą tak kochałam, nie jest już miejscem, w którym chcę być. Wypalenie zawodowe może dotknąć każdą z nas, niezależnie od branży i zajmowanego stanowiska. Nie ma znaczenia, czy jesteś nauczycielką, farmaceutką czy księgową. Jeśli nadmiernie skupiasz się na pracy, masz w związku z nią zbyt duże oczekiwania i stawiasz sobie zbyt wysokie wymagania, to ten syndrom prędzej czy później cię dopadnie.

Jednak z piekła samozamordyzmu można się wydostać. Trzeba tylko przez nie najpierw przejść: zmierzyć się z nieadaptacyjnymi przekonaniem, perfekcjonizmem, niestabilną samooceną. Często musimy wrócić do przeszłości i uleczyć stare rany. Można się nauczyć uciszać ten cholerny wewnętrzny głos, który wmawia nam od lat, że jesteśmy coś warte, tylko znajdując się w pionie – w akcji, w działaniu – a nie w poziomie, siedząc czy, o zgrozo, leżąc.

Wspaniałe kobiety, które dzielą się w tej książce swoimi historiami, i te, które spotkałam na swojej drodze, wyszły lub wychodzą z ciemności. Wyszłam z niej i ja. Nie poradziłabym sobie bez mojej rodziny, przyjaciółek i przyjaciół (dla mnie to rodzina), ich nieustającego wsparcia i, oczywiście, psychoterapii. Prawdopodobnie cierpiałabym na depresję i ostre zaburzenia lękowe. Zdążyłam w ostatniej chwili się nie wykończyć i całkowicie nie zafiksować na udowadnianiu innym swojej użyteczności funkcjonowaniem w trybie onnipotentnej

Wonder Woman i przedkładaniem cudzych oczekiwań ponad własne potrzeby. Ponad moje siły.

Możesz zdążyć i ty.

W tej książce nie znajdziesz gotowych recept, pseudoporać czy sztuczek, które pokażą ci, „jak zostać lepszą wersją siebie w trzy dni” – prosto od newage’owych proroków i prorokiń. Ale na pewno odnajdziesz tutaj część swojej historii, zachętę do radykalnej akceptacji, uhonorowania własnych przeżyć, doświadczeń i emocji, choćbyś wstydziła się ich najbardziej na świecie. Przypomnisz sobie, że, jak często uzmysławia mi mój przyjaciel, psycholog i autor bestsellerowej serii *Szkoła bohaterów i bohaterów*, Przemek Staroń, żaden człowiek nie jest nielegalny i każdy z nas jest ważny – i jeśli nikogo nie krzywdzi, ma prawo być tym, kim chce. A przede wszystkim sobą.

Moja przyjaciółka, cudowna edukatorka i autorka książek Agnieszka Jankowiak-Maik, znana w sieci jako Babka od histy, powtarza, że postaci, które wychodzą na pierwszy plan, nie zrobiłyby tego bez współpracowniczek, współpracowników i rodzin. Żałuję, że uczymy się pojedynczych nazwisk, a nie wspólnotowości.

Ta książka jest i o tym. O tym, że nie jesteś sama. To pomocna dłoń, a nawet wiele pomocnych dłoni. Ja dostałam i nadal dostaję mnóstwo wsparcia. Chcę się z tobą tym podzielić. Pragnę, abyś zrozumiała, że wiele kobiet „też tak ma”, i byś odnalazła własną drogę. I nie chodzi o drogę do krainy upstrzonej różowym pudrem, gdzie biegają jednorożce w aurze „only good vibes” (z takiej krainy szybko uciekaj!), a do uniwersum wsparcia i pomocy, w którym powoli nauczysz się zrzucać zbędny balast nadaktywności wszelakich i w końcu przytulisz tę małą dziewczynkę, która w tobie mieszka. Opuścisz jej. A raczej będziesz odpuszczała. Bo my będziemy działać powoli. Nie na wariackich papierach, bez wygórowanych oczekiwań i ekstrawertycznych kompulsji. Kiedy architekt bądź architektka chce wzmocnić łuk, to nakłada na niego niezbędne obciążenia. Słyszysz? NIEZBĘDNE.

Nie nadmiarowe.

Życzę ci, abyś podczas lektury tej książki mówiła „stop” nadwyreżaniu, nadganianiu, nadrabianiu, ogólnie wszystkiemu, co długofalowo wykracza poza twoje możliwości.

Życzę ci, abyś nigdy nie o(d)puszczała siebie, ale za to odpuszczała sobie! Abyś nie porzucała siebie, a porzucała to, co ci nie służy. Abyś przestała dawać sobie

resztki. Żebyś przypomniawszy sobie, że urodziłaś się kompletna i nikt i nic nie może cię wypełnić – bo ty jesteś już cała, kochana. Żebyś zabierała siebie na spacer, do przyjaciółki, psycholożki czy na terapię. Abyś kupowała sobie kwiaty bez wyrzutów sumienia, ćwiczyła mięsień odwagi i nie dygotała z lęku na samą myśl o tym, że masz komuś odmówić.

Dobrego czytania! Żywię głęboką nadzieję, że dzięki twojej uważności, mądrości, odwadze („boję się i robię!”) oraz zmianie perspektywy zauważysz, że to nie samozaoranie jest najlepszym sposobem na życie, tylko jest nim budowanie planu samoopieki.

Kilka lat temu, gdy odchodziłam ze szkoły, myślałam, że kończy się świat. Że skończyłam się ja. Dziś już wiem, że wszystko dopiero się zaczęło. Czego i tobie z całego serca życzę! Mam nadzieję, że ta książka ci w tym pomoże.





WSTĘP

*Jak to jest być
więźniarką
swojej pracy*