

# Polityczne wypalenie

Utrata motywacji do działania

Spina

**POLITYCZNE  
WYPALENIE  
UTRATA  
MOTYWACJI  
DO  
DZIAŁANIA**

# Spis treści

Dlaczego ten temat? . . . . .	3
Czym jest polityczne wypalenie? . . . . .	3
W tekście nie koncentrujemy się na wypaleniu powodowanym represjami, jeśli potrzebujecie więcej informacji na ten temat sprawdźcie grupę Out of Ac- tion na <a href="https://outofaction.net">https://outofaction.net</a> . . . . .	4
Co w szczególności powoduje wypalenie w działalności politycznej? . . . . .	4
Jak rozpoznać wypalenie? . . . . .	5
Jakie oznaki wypalenia zauważyłaś/eś u siebie? . . . . .	6
Jak sobie radzić i przeciwdziałać wypaleniu? . . . . .	7
Jak twoja grupa wspiera cię w radzeniu sobie z wypaleniem? . . . . .	7
Konkretne praktyki przeciw wypaleniu . . . . .	8
Co robisz dla siebie przy przeciwdziałaniu wypaleniu, gdy odczuwasz jego zagro- żenie? . . . . .	9
Dlaczego jest tak ważne bycie świadomą politycznego wypalenia? . . . . .	10
Wnioski . . . . .	10

Poniższy tekst jest kompilacją doświadczeń i badań osobistych oraz relacji z warsztatu na temat stresu i wypalenia przeprowadziła dla osób politycznie zaangażowanych niemiecka grupa 'Out of Action'. Osoby, które stworzyły ten tekst nie są ekspert(k)ami tematu, a jedynie ludźmi, którym zdarza się utknąć z problemem lub doświadczyć czegoś nowego. Dodatkowo w tekście znajduje się kilka historii o wypaleniu opowiedzianych przez zaprzyjaźnione osoby.

## **Dlaczego ten temat?**

Zdecydowaliśmy się poruszyć ten temat gdyż sądzimy, że:

- stres (polityczny) często pojawia się w lewicowych grupach aktywistycznych. Nie pozwalamy sobie na spokój tak długo, jak długo wokoło istnieją różne formy niesprawiedliwości. Jako grupy pokładamy nadzieje i oczekiwania w działaniach, które często nas nie satysfakcjonują
- stres ponadto pojawia się jako element wewnętrznych procesów grupowych. Z braku czasu na radzenie sobie z sytuacjami interpersonalnymi, ale też dlatego, że stres może prowadzić do depresji czy zachowań agresywnych komunikacja w grupach staje się dużo trudniejsza.

## **Czym jest polityczne wypalenie?**

Zgodnie z wikipedią wypalenie jest wynikiem sytuacji wyraźnego wyczerpania emocjonalnego w połączeniu z utratą umiejętności poradzenia sobie z problemem. Może być ostatecznym stanem lub postępującym procesem, rozpoczętym idealistycznym entuzjazmem do działania, idącym przez frustrujące doświadczenia aż do rozczarowania i apatii, dolegliwości psychosomatycznych, depresji czy agresji oraz ryzyka uzależnienia. Dalej wyjaśnione jest, że stany wyczerpania mogą być fizyczne, emocjonalne i duchowe, a wzmocnione stresem prowadzą do ograniczenia odporności i bywają niemożliwe to poradzenia sobie. Reasumując – wypalenie to stan, który niczym błędne koło, staje się coraz gorszy, jeśli w jakimś momencie go nie przerwiesz.

Poprzez wypalenie polityczne rozumiemy takie wypalenie, które powodowane jest polityczną działalnością. Jest doświadczeniem osobistym, gdyż jego konsekwencje dotyczą jednostek. Jednakże nasze doświadczenie pokazuje, że procesy grupowe (aktywność polityczna realizowana w grupie) grają istotną rolę, zarówno w pojawianiu się jak i przeciwdziałaniu wypaleniu. Innymi słowy grupa ma znaczny wpływ na to, czy dana osoba doświadczy wypalenia czy uda jej się go uniknąć. W dalszej części przyjrzymy się grupowym procesom bliżej.

**W tekście nie koncentrujemy się na wypaleniu powodowanym represjami, jeśli potrzebujecie więcej informacji na ten temat sprawdźcie grupę Out of Action na <https://outofaction.net>**

## **Co w szczególności powoduje wypalenie w działalności politycznej?**

Ogólnie dostępne porady w zakresie wypalenia bywają pomocne w ograniczonym zakresie – dotyczą zwykle pracy zawodowej. Aktywizm funkcjonuje na innych zasadach niż praca płatna, jakie więc są jego przyczyny?

W działaniu politycznym uznanie bywa ograniczone. Informacja zwrotna (albo nagroda!) są podstawowym źródłem motywacji. Niekiedy trudno docenić wyniki własnego działania, nie otrzymujemy przecież wynagrodzenia, a zwykle 'dziękuje' może okazać się trudne do powiedzenia (więcej na ten temat w dalszej części). Wiele grup aktywistycznych jest uwikłanych, wewnątrz lub zewnątrz, w różnego rodzaju walki. Zamiast uznania pojawiają się oskarżenia o nieadekwatne stanowiska polityczne, niewłaściwe sposoby działania czy nieefektywne teorie.

Wspólne podejmowanie decyzji to to cecha grup wolnościowych. Ale poczucie, że każda osoba powinna mieć coś do powiedzenia na każdy temat może powodować stres. Błędne rozumienie praktyki DIY (zrób to sam/a) niekiedy prowadzi do przeładowania pracą. Wzajemna pomoc i wsparcie są więc co najmniej tak samo ważne we współpracy emancypacyjnej.

Ciągle się zdarza, że nasze wyobrażenie innego społeczeństwa prowadzi nas do odczuwania presji natychmiastowego działania i nakłada na nas moralne standardy, wedle których oceniamy siebie i inne osoby. Brak satysfakcji spowodowany tym, że wciąż nie możemy żyć zgodnie z naszymi wyobrażeniami i ideałami, wzmocniony socjalizacją w do istniejących warunków (a nie tych wymarzonych) powodują dodatkowy stres.

W tym kontekście stwierdzenie 'prywatne jest polityczne' może wytwarzać sytuację, w której nawet nie będąc zaangażowaną politycznie znajdujemy się w stresującym procesie (poddając refleksji nasze praktyki konsumenckie, podział pracy między osobami z którymi dzielimy mieszkania, sposób używania języka, podejście do dzieci, naszą płciową ekspresję...). Niewiele miejsca pozostaje na odpoczynek.

Mówiąc o wypaleniu często nie poświęcamy dość uwagi na dostrzeżenie, jak duży udział w odczuwanym przez nas stresie ma środowisko w którym żyjemy, włącznie ze społeczeństwem wokół. Reklamy, presja osiągnięć, wartościujące ocenianie, sztuczne ograniczenia i podziały zasobów, lęki egzystencjalne – to tylko kilka przykładów. Rozbieżność pomiędzy naszymi potrzebami a możliwością ich realizacji w danym społeczeństwie, w połącze-

niu z polityczną aktywnością skupioną na krytyce tego społeczeństwa i walce z dominacją wzmacniają napięcia.

Radykalna praca polityczna w rozumieniu dążenia do zmiany implementowana od podstaw może, po okresie początkowego entuzjazmu ('jasne, że potrzebujemy nowego społeczeństwa, natychmiast, istniejąca niesprawiedliwość nie może być dłużej tolerowana') prowadzić do głębokiego rozczarowania: poprzez kroki w kierunku zmiany, po których nie zostają widoczne efekty, poprzez brak wsparcia i zaangażowania ze strony innych osób czy poprzez silny opór ze strony konserwatywnych środowisk. Rozczarowanie to jest jedną z przyczyn politycznego wypalenia.

## Jak rozpoznać wypalenie?

Zgodnie z wikipedią symptomy podzielone są na trzy kategorie:

1. Wyczerpanie emocjonalne: jest wynikiem nadmiernego emocjonalnego lub fizycznego wysiłku (nadwyrężenia). To wymiar wypalenia oddający poziom stresu. Skutkuje poczuciem słabości, bezsilności, zmęczenia, osłabienia, braku motywacji czy podatnością na irytację.
2. Depersonalizacja: reakcją na przeciążenie staje się dystans wytworzony między wypaloną osobą a jej społecznym otoczeniem. Objawia się wzrastającą apatią, częściowo też cynicznym spojrzeniem na inne osoby. Innymi słowy osoby w takim stanie nie dopuszczają do siebie problemów czy potrzeb innych (znajomych, przyjaciół/ek), koncentrują się na praktycznych aspektach znajomości i relacji. Praca z nimi jest pozbawiona osobistych kontaktów, sprowadza się do rutynowych zadań.
3. Doświadczenie porażki: osoba, pomimo uczucia przeciążenia, nie doświadcza w swoim działaniu skuteczności czy spełnienia, brak jej poczucia sukcesu. Taki stan może prowadzić do sytuacji, w której wciąż wymaga od siebie większej skuteczności i aktywności, a jej działania zdają się być dla niej samej coraz mniej istotne. Dysproporcja pomiędzy oczekiwaniami a osiągnięciami jest przez nią postrzegana jako nieefektywność i nieskuteczność, co prowadzi do utraty wiary w sens działania.

Wikipedia opisuje różne fazy wypalenia, przedstawione przez psychologów Herberta Freudenbergera i Gail North:

- konieczność udowadniania czegoś sobie i innym
- ekstremalne ambicje i wysiłki, by zaspokoić szczególnie wysokie oczekiwania
- przepracowanie i odrzucenie potrzeb osobistych i kontaktów towarzyskich
- ukrywania lub lekceważenie wewnętrznych problemów i konfliktów

- zwątpienie we własny system wartości i rzeczy, które wcześniej były istotne, jak hobby czy relacje przyjacielskie
- zaprzeczanie problem, zmniejszona tolerancja i niska ocena innych osób
- wycofanie, unikanie towarzystwa, minimalizowanie kontaktów z ludźmi
- widoczne zmiany w zachowaniu, wzrastające poczucie bycia bezwartościową, lęki
- depersonalizacja poprzez utratę kontaktu ze sobą i innymi, zmechanizowane i skupione na funkcjach czynności życiowe
- wewnętrzna pustka, próby ukrycia jej poprzez działania ekstremalne – np. używki, zwyczajne żywieniowe, zachowania seksualne
- depresja z objawami apatii, poczucia beznadziei, wyczerpania i braku perspektyw
- pierwsze myśli samobójcze, jako sposób rozwiązania problemów, realne niebezpieczeństwo fizycznego lub psychicznego załamania.

W naszej opinii nie istnieją ogólne objawy stresu czy też uniwersalne sposoby radzenia sobie z nim. Każda osoba reaguje inaczej. Najczęściej to kombinacja niektórych z powyższych objawów (i różnej ich intensywności) skutkuje wypaleniem.

## **Jakie oznaki wypalenia zauważyłaś/eś u siebie?**

- Reagowałam poirytowaniem i rezygnacją ilekroć pojawiały się dodatkowe komplikacje, albo coś nie szło jak powinno. Zły sen, wycofanie i dyskomfort w ciele, taki jak ból pleców, to znaki, które zaobserwowałam.
- Ciągłe zmęczenie, depresja, poczucie braku perspektyw, agresja, bycie w letargu.
- Zmęczenie, utrata chęci zajmowania się nowymi rzeczami, łatwość zirytowania się czy płaczu. Tendencja, by negatywnie komentować pracę innych. Ograniczone poczucie własnej wartości. Wrażenie, że moje działania są bez sensu i nieskuteczne. Poczucie odpowiedzialności (w sposób, który obiektywnie nie ma sensu) za innych.
- Niska ocena własnego ciała i zdrowia, prowadząca czasami do działań autodestrukcyjnych (brak snu źle mi robi? To pójdę spać później, przecież i tak źle się miewam).
- Mój stan dobrze opisuje fragment piosenki zespołu Fruchte des Zorns pod tytułem 'Twój dom bez drzwi' – 'życzenie, by ktoś odrąbał mi ręce/tak łatwiej dostrzec ból/wtedy nie byłabyś tak samotna'.
- Zmiana nastrojów, zmęczenie, brak emocji, ucinanie kontaktów czy zainteresowań, które nie były dość polityczne, ochota by wszystko rzucić i zacząć coś innego, nowego, pośpiech, bóle głowy.

## Jak sobie radzić i przeciwdziałać wypaleniu?

Stres dotyka każdej osoby, dlatego najważniejsze jest umieć rozpoznać, co konkretnie powoduje go u ciebie i czego wówczas potrzebujesz. Czy masz świadomość swoich granic stresu? Dobrze jest umieć zadbać o siebie samodzielnie, ale jeszcze lepiej jest rozumieć, że stres to nie osobisty problem jednostki, a grupa może być bardzo pomocna. Im więcej ludzie pracują razem, tym ważniejsza jest, w naszej opinii, wymiana na temat tego czym dla kogo jest stres i czego każda z osób oczekuje od innych w stresującej sytuacji. Każda osoba w grupie jest odpowiedzialna za dobre samopoczucie każdej innej osoby. Nawet jeśli czujecie się zbyt obciążone tematem wypalenia pomocna może okazać się rozmowa o tym. Samo rozpoznanie, że nie cierpisz z powodu stresu w samotności może być dużą ulgą.

Jasne i zrozumiałe jest, że w grupach aktywistycznych zawsze pojawią się osoby bardziej aktywne od innych (i/lub biorące na siebie więcej odpowiedzialności). Sytuacja finansowa, rodzinna czy osobista, aktualny etap życia, nastrój czy chęć, umiejętność godzenia kilku aktywności naraz czy kwestia priorytetów – wszystko to są czynniki, które wpływają na inny poziom zaangażowania. Wierzmy, że nie sposób tego ominąć, nie warto też krytykować. Podstawą grupowej odpowiedzialności nie powinno być równanie wszystkich osób do jednego poziomu, a raczej świadomość okoliczności i innych warunków w jakich funkcjonują członkinie i członkowie grupy (polityczna aktywność często nie jest jedynie kwestią indywidualnej decyzji).

## Jak twoja grupa wspiera cię w radzeniu sobie z wypaleniem?

- Regularnie informujemy się o tym, co się u kogo dzieje w życiu, rozmawiamy co robimy poza aktywnością polityczną, motywacji i tym, co jest stresując na codzien. To ułatwia ocenę sytuacji i pozwala uniknąć spekulacji na temat czyjegoś zaangażowania czy możliwości. Ze strony grupy pojawiają się propozycje pomocy w różnych zadaniach, szczególnie jeśli ktoś zauważa, że przesadzam w liczbie obowiązków branych na siebie.
- Nie pomaga mi wcale.
- W trakcie dyskusji zastanawiamy się, które z zadań mogą być czasowo lub na stałe realizowane przez inne osoby. Grupa czuwa i ostrzega przed zagrożeniem przepracowania, zwłaszcza, że czasami trudno jest dostrzec to samodzielnie.
- W każdej z grup do której należę organizujemy rundki na początku spotkania, w których osoby dzielą się swoim samopoczuciem, a po zebraniu przekazują swoją informację zwrotną. Jeśli grupa jest relatywnie mała i jesteśmy ze sobą blisko (nawet gdy nie poświęcamy czasu konkretnie na budowanie przyjaźni), taka bezpieczniejsza przestrzeń na szczere wyznania jest możliwa. Jeśli ktoś ma tendencję do brania

na siebie zbyt dużo nie uchronimy jej/go, ale możemy szybko zareagować dopytując jak sobie radzi. Jest też przestrzeń na przemyślenia na temat opuszczenia grupy. Wtedy wspólnie zastanawiamy się co to oznacza, zarówno dla jednostki jak i reszty grupy, i jakie możemy wykonać ruchy.

- Co ciekawe, łatwiej mi podzielić się refleksją o wypaleniu w mojej grupie aktywistycznej niż z ludźmi, z którymi żyję na co dzień. Powodem może być fakt, że grupa polityczna poświęca czas i tworzy struktury pozwalające rozmawiać o tym, jak nam idzie. W grupie 'domowej' stres codziennego życia i piętrzące się obowiązki po prostu się toczą. Możliwe też, że wśród osób dzielących razem mieszkanie (nie tylko u mnie) istnieje nieuświadomiona potrzeba pewnego dystansu, zwłaszcza, że dzielimy wspólnie niewielką przestrzeń. Nie jest to dla mnie sytuacja idealna, ale w tej chwili rzeczywistość.

## Konkretne praktyki przeciw wypaleniu

Na podstawie doświadczeń własnych i naszych przyjaciół/ek:

- przy realizowaniu projektów zastanawiamy się, jaka jego część mogłaby być zrobiona przez inne osoby. To odciąża naszą grupę, ale też umożliwia networking z innymi kolektywami czy osobami, które chciałyby coś zrobić
- w rundce na początku spotkania każda z osób ma okazję powiedzieć jak się miewa, szczególnie jeśli coś może rzutować na jej koncentrację. W sytuacji w której większość osób deklaruje 'jestem zmęczona' metoda nie jest tak przydatna niestety. Może oznacza brak dostatecznego zaufania w grupie by podzielić się powodami? Kolektywne wycofanie na chwilę może umożliwić jednoczesne odstresowanie i lepsze poznanie się osób.
- Podczas jednego z projektów zastanawialiśmy się nad przecenianiem procesu decydowania i stresem, jaki powoduje – z perspektywy anarchistycznej uważamy za niezwykle ważne decydowanie i zgodę. Można to osiągnąć uwzględniając w procesie podejmowanie decyzji przez konsensus kilka następujących punktów:
  - na początku pomyśl, czy dany punkt w ogóle wymaga jakiejś decyzji
  - decyzja może być podjęta tylko przez osoby, na które będzie miała bezpośredni wpływ
  - przygotowanie do dyskusji może być zrobione przez osoby zainteresowane i/ lub w małej grupie
  - przygotuj możliwość niebrania udziału w decydowaniu – poprzez takie narzędzie jak 'stanięcie z boku' (grupa coś robi, nie wszystkie osoby w tym uczestniczą, ale nie blokują decyzji/działania) czy pójście w różnych kierunkach w tej samej sprawie – 'widelec' (część grupy robi jedną rzecz, druga część inną)



Na odciążenie procesu decydowania może wpłynąć taktyka 'robienia', w której każda osoba robi co uważa za słuszne, dopóki inna nie będzie mieć nic przeciwko czy zastrzeżeń.

Metoda motywowania innych poprzez branie na siebie ogromu obowiązków to miecz obusieczny – może być skuteczna, ale przecież lepiej jest dzielić się zadaniami, także po to, by na wypadek porażki łatwiej poradzić sobie z utratą motywacji. Takie rozwiązanie powinno być jedynie okresowe, w przeciwnym razie osoby motywowane mogą poczuć się zależne, traktowane protekcjonalnie czy pod presją.

## **Co robisz dla siebie przy przeciwdziałaniu wypaleniu, gdy odczuwasz jego zagrożenie?**

- Kiedy nadmiar aktywności zaczyna prowadzić do depresji mam w zwyczaju jeść coraz mniej i siedzieć do późna. To sprawia, że jest jeszcze gorzej. Kiedy więc próbuję kłaść się spać o sensownej godzinie i zdrowo odżywiać (posiłek zamiast kawałka czekolady lub kromki chleba w trakcie jazdy rowerem) mój nastrój szybko się poprawia.
- Dla mnie pomocne jest przemóc potrzebę siedzenia samotnie przed komputerem w otoczeniu słodczy i zamiast tego umówić się z bliskimi, osobami z grupy aktywistycznej czy sportowej. Pomimo mojego zwykłego braku motywacji takie zachowanie poprawia mi nastrój oraz podnosi motywację w sposób widoczny. Staram się także układać i strukturyzować myśli, kiedy utykają w negatywnych wzorcach, pytam siebie: co dokładnie powoduje mój stres? Co pomogłoby mi go zredukować? Sprawę ułatwia zapisywanie. Analiza niezaspokojonych potrzeb, w formie komunikacji bez przemocy, czasami pozwala mi przejść z punktu 'osoba X mnie denerwuje, zaraz zwymiotuje' do spojrzenia mniej oceniającego, za to bardziej konstruktywnej oceny stanu rzeczy.
- Bez wątpienia pojechanie na wakacje byłoby dla mnie rozwiązaniem, ale nie udało mi się póki co podjąć tej decyzji.
- Szukam osób godnych zaufania, które mogłyby mnie trochę odciążyć. Rzeczy nie tak pilne mogą poczekać. Przestaję robić niektóre z nich i skupiam się na takich, które pomagają mi się zrelaksować i poczuć dobrze (kontakt z naturą, ruch, czytanie).
- Robię przerwę.
- Kiedy ma to sens przyjmuję pomoc innych w realizacji zadań. Bywa i tak, że skupiam się tylko na jednym projekcie. Sporadycznie robię sobie przerwy.

## Dlaczego jest tak ważne bycie świadomą politycznego wypalenia?

Poza wspomnianymi już powodami sądzimy, że temat jest istotny z punktu widzenia kwestionowania społecznego rozumienia osiągnięć, odpowiedzialności indywidualnej czy samowystarczalności. Chcemy takie podejście zastąpić radością życia, wzajemnym wsparciem i zdolnością proszenia o pomoc. Pozwolenie sobie na poradę ze strony kogoś innego nie oznacza bycia słabą, to raczej oznaka siły i zupełnie zrozumiała rzecz. Rozwijanie naszego sposobu myślenia w tym kierunku, krok po kroku, pozwala tworzyć nie tylko spokojniejszą i przyjaźniejszą atmosferę w naszych grupach aktywistycznych, ale także znacząco zmienia twój wpływ na to, co poza grupą. Jak inaczej zdołamy przekonać ludzi do naszej wizji społeczeństwa (lepszego niż obecne), jeśli wciąż jesteśmy na krawędzi upadku?

Tu cytat:

'Mówimy głośno o naszym sprzeciwie wobec przekonań skoncentrowanych wokół osiągnięć i kulturze bycia twardą/twardym, a jednocześnie wciąż się do nich zbliżamy, także w ruchach wolnościowych. Indywidualizowanie problemów psychicznych wraz z ignorowaniem społecznego wpływu na nasz stan jest zjawiskiem typowym dla kapitalizmu, a wciąż szeroko powszechnym w naszym kontekście.'

## Wnioski

Wiele z proponowanych praktyk radzenia sobie ze stresem w pierwszym momencie brzmi banalnie. Miewamy tendencję do reagowania: 'to takie oczywiste' lub 'na mnie nie działa, za proste'. Z tego powodu najlepszą meta praktyką wydaje nam się być czas poświęcany sobie (lub w grupie) i zastanowienie się nad problemem stresu. Co to oznacza dla mnie i dla osób z mojego kolektywu? Jak sobie z nim radzę/radzimy? Które ze wspomnianych wcześniej zjawisk dotyczących grupy aktywistycznej możesz zauważyć u siebie i w swojej grupie? Jak chcesz się tym zająć? Czego potrzebuję, gdy jestem przemęczona i czy wiem, czego potrzebują inne osoby? Powodem, dla którego warto zadać sobie te pytania jest poszukanie własnych skutecznych praktyk. To, co banalne dla jednej osoby może dla innej być adekwatne, zbyt techniczna dla ciebie czynność może być stabilizująca w sytuacji kryzysowej dla kogoś bliskiego. Ważne, by rzeczywiście próbować różnych technik i sposobów, także w chwilach większego relaksu. Z naszego doświadczenia wynika, że nawet proste metody są skuteczne w trudnych sytuacjach tylko wtedy, jeśli wcześniej były sprawdzone i regularnie praktykowane.

Dla nas temat radzenia sobie ze stresem nie jest o tym, jak stać się lepszą w kontrolowaniu stresu, by w konsekwencji więcej osiągnąć.

Celem jest zdefiniowanie dla siebie swojego poczucia siły i zdolności decydowania o tym, jak pracować ze stresem. Innymi słowy, chodzi o świadomą decyzję bycia aktywną w okre-

ślonym czasie, wraz z umiejętnością pokonania stresujących sytuacji lub zrobienia sobie przerwy od napięć i nerwów (z jak najmniejszą presją na bycie aktywną).

Anarcho-Biblioteka  
Dobry pieróg to wywrotowy pieróg



Spina  
Polityczne wypalenie  
Utrata motywacji do działania

tłum. mo/spina. Fragmenty na podstawie 'Political burnout and the loss of motivation in groups' w: Game Over. No way! Developing ways out together. Document from the event series 'Political active without burning out' PDF dostępny na [afb.blogspot.de/material](http://afb.blogspot.de/material)

**[pl.anarchistlibraries.net](http://pl.anarchistlibraries.net)**