



Co ciało mówi nam o stresie, naszych wyborach i aktualnej sytuacji życiowej?

Znaczenie osobistego wglądu, ruchu, muzyki i aktywności artystycznej w zarządzaniu emocjami.

Tekst:

Magdalena Mielczarek i Anna Pędziszczak-Owczarczyk

Tematyka stresu i wypalenia zawodowego to zakres naszych badań oraz pracy z klientami. Szerzymy wiedzę na ten temat, pokazujemy, jak istotnym problemem jest stres w środowisku zawodowym i do jakich skutków może doprowadzić, jeśli zlekceważymy jego objawy. Proponujemy klientom różne sposoby zapobiegania jego negatywnemu wpływowi, doprowadzania do równowagi w życiu zawodowym oraz prywatnym.

„Miałem takie dni, kiedy wypisywałem sobie listę trzech rzeczy do zrobienia i byłem wewnątrznie tak zdenerwowany, niespokojny, że nie mogłem ruszyć” mówi Daniel – dyrektor kierujący ponad 70 - osobową organizacją. Po chwili dodaje: „Przyczyną tego stanu mogło być moje podejście do awansu, kiedy w 2010 roku otrzymałem nowe stanowisko i szybko zorientowałem się, że jest bardzo dużo rzeczy do zmiany. Przez 6 miesięcy przychodziłem do pracy o ósmej rano i wychodziłem o dwudziestej. Wszystko robiłem sam, nie mogąc nikogo delegować, bo mój zespół nie brał odpowiedzialności i nie posiadał odpowiednich kompetencji. Efekt był taki, że po połowie roku wyłączyły mi się akumulatory i bez wsparcia specjalisty nie byłbym w stanie sobie pomóc”.

Pierwotnie można by uznać, że to były symptomy depresji. Jednakże czynniki, które wpływają na opisaną sytuację: nowa rola, wiążąca się z ogromną odpowiedzialnością i presją podejmowania kluczowych decyzji, stawianie sobie wysokich oczekiwań, zależny, niedojrzały, wymagający wsparcia i mentoringu zespół - są to uwarunkowania, które sprzyjają dużemu obciążeniu emocjonalnemu i wywołują długotrwały stres, zapisujący się w ciele.

Niepokojące sygnały

Przypadek Daniela nie jest odosobniony – w swojej pracy warsztatowej z ludźmi często mamy do czynienia z podobnymi do jego problemami. Niekiedy okazuje się, że mówimy o wypaleniu, które jest definiowane jako: „stan fizycznego, emocjonalnego i umysłowego wyczerpania, przejawiającego się chronicznym zmęczeniem. Towarzyszy mu negatywna postawa wobec pracy, ludzi i życia, poczucie bezradności oraz beznadziejności położenia. Obniżona samoocena manifestuje się poczuciem własnej nieadekwatności, niekompetencji i zniechęceniem”[1].

Przyczyny takiego stanu często są dwojakie: indywidualne i wygenerowane przez środowisko, otoczenie. Profesor Helena Sęk twierdzi, iż „pojawia się u przedstawicieli zawodów, w których bliska, zaangażowana interakcja z drugim człowiekiem stanowi istotę profesjonalnego działania i warunkuje powodzenie w danym zawodzie, sukces i rozwój” [2].

Ponadto mówi się, że wpływ mają osobiste uwarunkowania, takie jak: wysokie ambicje, chęć dążenia do doskonałości, branie na siebie bardzo dużej odpowiedzialności, nieumiejętność zdystansowania się do ważnych zawodowo spraw, wyrzuty sumienia, związane z nierealizowaniem zadań. W konsekwencji tego pojawia się gonitwa myśli i działań. Przyczynia się do stanu wypalenia również to, że nie przeznaczamy odpowiedniej ilości czasu na odpoczynek, na rozeznanie się w swoich emocjach i nie dbamy o zaspokajanie własnych potrzeb.

„Generatorem” opisywanego powyżej stanu może być również sytuacja w firmie: zakres obowiązków zdecydowanie przekraczający czasowe i/lub kompetencyjne możliwości pracownika, ciężar decyzji, spoczywający na jednej osobie, oczekiwania niezgodne z systemem wartości, naciski środowiskowe, polityczne, administracyjne, czy ze strony przełożonego.

Podobnie było u Kamili, która nie zwracała uwagi na symptomy, płynące z jej organizmu. Niestety – stan permanentnego stresu doprowadził ją do depresji i wypalenia zawodowego.

„Wypalenie zaczyna się od tego – mówi Kamila - że nagle czujesz, że rzeczywistość cię tłamsi, czujesz, że jesteś nic nieznającym trybikiem w jakiejś absurdalnej maszynie [...] Pracujesz nie dla siebie, wykonujesz zadania dla kogoś, nie bardzo wiesz, czy są one w ogóle komuś przydatne, a kiedy się nad tym trochę głębiej zastanowisz okazuje się, że ani Twoja praca, ani cała instytucja, ani właściwie nic co robisz w życiu nie ma większego znaczenia”.

Kamila odczuwała również brak satysfakcji z wykonywanej pracy, niechęć i poczucie bezsensu życia. Stan ten był bardzo długotrwały. Jeśli stres jest permanentny i nie redukuje się jego na bieżąco - prowadzi do psychofizycznych zaburzeń, wywołuje choroby. [5]. Kamila miała wrażenie, że to złe samopoczucie w pracy jest koniecznością: „Nie potrafiłam sobie z tym poradzić, to było pierwsze zderzenie z rzeczywistością pracy w Polsce. Z perspektywy czasu uważam, że tak być nie musi, a twierdzenie, że tak już jest i nic nie poradzisz - jest właśnie najgorszą rzeczą, którą ludzie robią, bo to uniemożliwia dokonanie w sobie jakiegokolwiek zmiany”.

Tomek – kierownik logistyki – opisuje jeszcze inne symptomy: „Na poziomie fizycznym doznawałem utraty pamięci, rozkojarzenia, miałem problemy ze skupianiem się, odczuwałem apatię. Miało miejsce także: tworzenie w głowie nieadekwatnych, nieuzasadnionych negatywnych projekcji, przynoszenie problemów do domu, robienie z siebie ofiary, brak czasu na wszystko wokół siebie, brak balansu. Moje ciągłe myślenie o pracy, odbijało się na rodzinie”.

Jak wynika z opisów naszych rozmówców - lekceważenie symptomów złego samopoczucia może doprowadzić do dużego obciążenia psychicznego, obezwładniającego stresu.

Tymczasem sygnały z ciała mogą być dla nas informacją, że coś się złego z nami dzieje. Trzeba wtedy zatrzymać się na chwilę i poczynić próbę zredukowania, wzrastającego w nas napięcia. Jest to działanie konieczne: uchroni nas przed negatywnymi skutkami stresogennych sytuacji, pozytywnie wpłynie na spostrzeganie sytuacji, doprowadzi do równowagi emocjonalnej, a także będzie sprzyjać zapobieganiu wielu chorobom [4].

Często dochodzi do połączenia stresu i strachu związanego zobowiązaniami finansowymi, czy ciężką sytuacją na rynku pracy. Pracownicy, będący pod wpływem presji środowiska zewnętrznego związanego z sytuacją ekonomiczną mogą odczuwać jeszcze większe obciążenie. Natłok codziennych obowiązków zawodowych i naciski zewnętrzne nie sprzyjają dobremu samopoczuciu. Wtedy – zdarza się – zapominamy o własnych potrzebach. „Do niczego się nie nadawałam. To były rezultaty przepracowania” – mówi Kamila. – „Nie zareagowałam w porę i stres zniszczył mnie. Mój przypadek powinien być opisywany na szkoleniach, jako przykład tego, jak przeciążenie obowiązkami może zniszczyć człowieka”.

Kolejna nasza rozmówczyni Kasia opowiada o początkach swojej apatii, odczuwanej w środowisku zawodowym. „Nie masz ochoty w ogóle iść do pracy, bo znów będzie to samo. Pojawia się brak motywacji do działania. Odczuwasz monotonię i zamiast szukać nowej pracy - tkwisz w zamkniętym kole i nic się nie zmienia (bo samo nic się nie zmieni). Wiesz o tym, ale i tak nic nie robisz, i jest jeszcze gorzej. Jeszcze próbujesz odzyskać dawny stan - czyli satysfakcję z pracy. Robisz więcej, ale finalnie i tak jest jeszcze gorzej – przyjemność z wykonywanej pracy zupełnie znika i wtedy pojawia się prosta droga do depresji i załamania. Zaczynasz chorować, siedzisz na zwolnieniu lekarskim, to się ciągnie i ciągnie. Nie chcesz wracać już do pracy, bo przecież nie daje ci ona żadnej przyjemności.....myślisz, że już żadna praca nie da ci satysfakcji...”.

Podobnie jest z Małgosią – pracującą w księgowości: czuje się sfrustrowana, rozdrażniona; denerwuje się bez konkretnej przyczyny. Nie zauważa również możliwości awansu, co dodatkowo wpływa na jej brak satysfakcji z pracy. Tłumaczy, że brakowało jej motywacji do podejmowania nowych zadań. Małgosia twierdzi, że sytuacja ta miała ogromny wpływ na jej życie prywatne: „Odczuwaną frustrację i złość przenosiłam do domu. Byłam bardziej kłótliwa, rozdrażniona i płacziwa”.

Jak się ustrzec?

Jak zapobiec takim sytuacjom? Daniel radzi: „Nie możemy robić czegoś wbrew sobie i nie możemy działać przeciwko własnemu organizmowi. Trzeba brać pod uwagę możliwości regeneracji. Szkodliwe jest też robienie rzeczy, które inni uważają za „fajne”, a w istocie – takie nie są dla nas samych. Ludzie strasznie się unieszczęśliwiają, kiedy robią coś, bo tak wypada, bo inni uważają, że to jest dobre. Kluczowe pytanie brzmi: czy ja to lubię robić? Czy to jest moje życie?”.

Czyli jeśli robimy to, co „kochamy”, co wiąże się z naszą pasją unikniemy wypalenia? Jak mówi Barbara – trener rozwoju osobistego – nie zawsze tak jest: „Nawet wykonując pracę, która daje mnóstwo satysfakcji, zdarzają się momenty, że czuję się przeciążona. Bardzo ważni są dla mnie moi klienci, ich emocje, potrzeby, a też staram się realizować programy szkoleniowe na najwyższym możliwym poziomie. Mam poczucie, że przez to niekiedy się zapędzam, za dużo od siebie wymagam, pracuję po 12 godzin, bo wszystko, co robię wydaje mi się ważne, pasjonujące, ale potem moje akumulatory są totalnie rozładowane, nie mam ochoty na żadne dodatkowe kontakty interpersonalne, atrakcje – najchętniej zamknęłabym się w białym pokoju bez dźwięków i zasnęła. Jest to stan, który utrzymuje się, aż do momentu totalnego restartu, wyjazdu, wyciszenia. Tylko, że nie zawsze na taki dłuższy odpoczynek jest czas”.

A co kiedy już jesteśmy w stanie poczucia stresu, przytłoczenia, niechęci do pracy? „Trzeba znaleźć sobie specjalistę, bo to jest jak z trenowaniem. Trener, psycholog, coach szybko wesprze nas w

ustaleniu, co jest przyczyną i doborze kroków. Jest to kwestia albo niedopasowania do możliwości, albo psychika nie nadąża za zmianami” mówi Daniel. Rekomendacje daje również Tomek: „Zatrzymałem się i zdałem sobie sprawę, że jestem na równi pochyłej, wypełniłem test z warsztatów na temat wypalenia i odkryłem, że dzieje się coś niedobrego. Przewartościowałem swoje życie i obrałem inną drogę: określiłem, co jest dla mnie ważne i jak mogę sobie to zapewnić, zacząłem wprowadzać to w życie i przestrzegałem zasad: określona ilość godzin czasu dla siebie, czas na ważne sprawy (sport, rodzina), nabrałem dystansu i nabyłem umiejętność niestresowania się – to było najważniejsze. Oczywiście możesz sobie zdać sprawę z tego, że robisz coś, co nie jest dla ciebie, ale najważniejsze jest zdanie sobie sprawy z faktu, co się z tobą właśnie dzieje”.

Muzyka, ruch, taniec, sztuka w służbie emocjom

Ok. 330 - 340 r. p.n.e. powstał na Półwyspie Peloponez teatr Epidaurus. Jest on ulokowany nieopodal miasteczka o takiej nazwie i sanktuarium Asklepiosa (uznanego za boga – uzdrowiciela).



Do tego miejsca z całego kraju ściągali pragnący uzdrowienia pielgrzymi. Starożytni Grecy dostrzegali lecznicze właściwości sztuki i muzyki. Mocno wierzyli w ich terapeutyczne oddziaływanie i zapewniali chorym dostęp do przedstawień teatralnych, koncertów, śpiewu. Dzisiaj - pobyt w teatrze Epidaurus – który jest o dziwo bardzo dobrze zachowany – wzmaga fascynację wzniosłością budowli i jednocześnie buduje głęboki wewnętrzny spokój. Wolno poruszający się turyści wydają gwizdy, rzucają o kamienie monety, śpiewają i uśmiechają się, bo efekty akustyczne tego przestrzennego miejsca, wibracje odbijającego się echem dźwięku sprawiają - im przyjemność.

Nasze psychologiczne, coachingowe i terapeutyczne doświadczenia również wskazują na to, że wiedza na temat osobistych wartości i potrzeb, uzmysłowienie sobie własnych przekonań i umiejętność zauważania emocji, sygnałów płynących z ciała pozwala na uzyskanie wewnętrznego spokoju i równowagi. Dlatego poprzez: coaching emocji, choreoterapię, arteterapię, pracę z głosem, ćwiczenia oddechowe – pracujemy z uczestnikami naszych warsztatów. Przykładowo – w trakcie jednego z ćwiczeń zapraszamy do uzmysłowienia sobie, gdzie każda osoba czuje napięcie w swoim ciele, a potem wspólnie poszukujemy poprzez ruch – jak je zredukować. Następnie omawiamy z uczestnikami, jak z tym mogą pracować samodzielnie - tak, aby byli przygotowani do mierzenia się z wyzwaniami codzienności. W trakcie tańca, rysowania, słuchania i ucieleśniania muzyki osoby odnajdują własne rozwiązania i mogą wdrożyć je po warsztatach w życie. Dzięki takiemu podejściu doprowadzamy do integracji uczuć fizycznych, emocjonalnych, co daje nową wiedzę i umiejętności. Następuje przemiana, więc możemy zakładać, że te same ścieżki neuronalne odpowiadają za emocje, co za ruch – czyli poprzez ruch możemy wpłynąć na własne uczucia, natomiast nasze stany emocjonalne nierzadko znajdują odzwierciedlenie w ciele. W pracy z grupami dostrzegamy ogromne znaczenie rodzaju towarzyszącej nam muzyki, która może wpłynąć na nasze pobudzenie, szybkość tętna, siłę, gwałtowność ruchu, jak i rozbawienie, uspokojenie, relaks, wywołać senność. Uczestnicy uczą się, jaki rodzaj dźwięków wpływa na nich pozytywnie, czego potrzebują w danym momencie i potrafią samodzielnie dobierać dla siebie utwory. Niektóre ćwiczenia wykonujemy w absolutnej ciszy.

Dobrym przykładem na ukazanie wpływu ruchu i sztuki na człowieka jest ćwiczenie, w którym uczestnicy poruszają się przy muzyce a później opisują swoje wrażenia poprzez rysunek. Ćwiczenie trwa parę minut. Po kolei puszczana jest muzyka o różnym rytmie, tempie i natężeniu emocjonalnym. Uczestnicy poruszają się, w taki sposób, na jaki mają w danej chwili ochotę. Następnie po każdym utworze opisują własne wrażenia rysując „abstrakcyjny” rysunek na kartce. Na koniec osoby wymieniają się kartkami i starają się odczytać emocje, jakie wyraża dany rysunek. Ćwiczenie to daje wgląd w nasze samopoczucie.

Uczymy się, jak przez obserwację swojego „wnętrza” szybciej sobie uświadomić, co czujemy i czego potrzebujemy. Uczestnikom naszych warsztatów daje to zrozumienie własnych emocji i mechanizmów, wiedzę na temat tego, co ich wewnętrznie blokuje, a odpowiednie ćwiczenia umożliwiają zredukowanie stresu, pozwalają zgromadzić siły, aby zrealizować własne cele i zadbać o siebie samego. „Arteterapia, w tym terapia tańcem i ruchem jest doskonałą metodą na rozwinięcie własnej świadomości i przyczynia się do samopoznania. Aktywność twórcza sprzyja poszerzeniu wiedzy na swój temat a metafora ruchowa czy plastyczna dostarcza informacji, które wcześniej były nieuświadomione”[3]. Praca z metaforą ruchową daje możliwość uczestnikom warsztatów, wyrażenia w bezpieczny sposób emocji i informacji nieuświadomionych. Uczestnik zajęć pokazuje to, co się dzieje w jego wnętrzu i może przepracować problemy, z którymi się mierzy zarówno przy pomocy dzieł plastycznych jak i poprzez ruch [5].

Udział w cyklu warsztatów wpływa na profilaktykę wypalenia zawodowego, buduje odporność na presję w środowisku pracy, pozwala świadomie kontrolować swoje życie w kontekście zaspokojenia własnych potrzeb.

Stres jest obecny w życiu każdego człowieka. Nie zawsze możemy go uniknąć, ale możemy doprowadzić do jego wyrównania, do obniżenia jego poziomu w sytuacji, kiedy dominuje nad naszym życiem.

Autorki tekstu:

Magdalena Mielczarek (psycholog społeczny, arteterapeutka, choreoterapeutka, wokalistka i tancerka) oraz **Anna Pędziszczak – Owczarczyk** (trener, psycholog, coach PCC ICF, choreoterapeutka) zafascynowane łączeniem metod coachingowych z elementami DMT (Dance-Movement-Therapy), stworzyły cykl warsztatów dla osób indywidualnych i organizacji zmierzających do osiągnięcia emocjonalnego balansu, wyciszenia, siły. Więcej informacji na ten temat znajdziecie na stronie projektu: www.emotionalwellness.pl

Bibliografia:

- [1] Szkoła Trenerów Metrum (2010=1). *Warsztaty i Doradztwo Psychologiczne*. Zajęcia: Profilaktyka wypalenia zawodowego w pracy trenera. Warszawa.
- [2] Helena Sęk (red.) (2000). *Wypalenie zawodowe – przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- [3] Mielczarek M. (2017). *Terapia tańcem jako metoda na samopoznanie i samorealizację. (Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę. Bartel R.)* Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu.

- [4] Mielczarek M., Baron P. (2016). Muzyczne i dźwiękowe elementy arteterapii jako działania w profilaktyce zdrowia. (Laboratorium marzeń. Praktyczny wymiar arteterapii.) Kraków: Stowarzyszenie Psychiatria i Sztuka.
- [5] Pędzich Z. (2013). Psychoterapia tańcem i ruchem. Terapia indywidualna i grupowa. Sopot: GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.