

46 w 2023 (456)

Każdemu czasem się nie chce

Data publikacji: 17.11.2023 / Autor: Karol Sylwestrzak

Bywają takie okresy w roku, że chce się mniej. Harcerze, dla których mamy coś zorganizować wydają nam się jacyś niewdzięczni, organizacja wyjazdu, na samą myśl o niej, zaczyna wydawać się czymś niewyobrażalnie złożonym i nieprzyjemnym. Jednocześnie w głowie wciąż tkwi myśl o tym, że zbliżają się kolejne terminy zadań i zobowiązań, których podjęliśmy się kilka tygodni temu, kiedy wszystko wydawało się prostsze i przyjemniejsze, a do tego przełożony wciąż wydzwania w sprawie jednego z odłożonych przez nas na później zadań.

Można taki stan nazwać zmęczeniem materiału, spadkiem formy albo wypaleniem. Można zaakceptować istnienie tego zjawiska i załamać ręce, a można w jakiś sposób z nim działać. Problemem wydaje się jednak nie to **czy** działać, ale **jak** działać, żeby było to skuteczne. Skoro już udało mi się obronić magisterkę na temat wypalenia, warto byłoby się tą wiedzą podzielić.

Ustalmy jedno - to normalne

Każdego w pewnym momencie spotka spadek motywacji. Nie jest to nic złego ani niespotykanego. Drużynowy działający na pełnych obrotach między studiami i pracą, instruktorka od lat zaangażowana w pracę chorągwi czy przyboczny, który w klasie maturalnej realizuje próby na stopnie HR oraz przewodnika i próbuje znaleźć chwilę na rozwijanie pasji w swoim wolnym czasie - każdemu od czasu do czasu chce się mniej angażować, nawet w organizacji niosącej na sztandarach hasła braterskiej pomocy i etosu bezinteresownej służby.

Po pierwsze musimy umieć przyznać, że dotyczy to każdego bez wyjątku. Już jako zastępowy przechodziłem przez etap, kiedy czułem, że gdybym zrezygnował, nikt by za tą stratą nie płakał. Jako drużynowy pamiętam miesiące, kiedy czułem zmęczenie i brak satysfakcji, o której nie miałem komu opowiedzieć. Dziś jako hufcowy spotykają mnie te same myśli i wątpliwości odnośnie sensu mojego wysiłku. Jednocześnie wciąż z każdej strony słychać propozycje, prośby i oczekiwania wykonania terminowo powierzonych zadań. To normalne, kiedy biegnie się bez przerwy w takim tempie.

Przyczyny, czyli dlaczego się nie chce

Przeczytałem to i owo na temat wypalenia, żebyście wy już nie musieli. Gdyby streścić całą wiedzę o przyczynach wypalenia w jednym słowie, wystarczy napisać: **stres**. Skoro mam możliwość napisania nieco więcej, z przyjemnością z tej okazji skorzystam.

Wymagania

Wypala i ciągnie na dno to, co wymaga od nas zbyt wiele. Wyobraź sobie ciężką górską wyprawę. Wymagający na niej jest trudny szlak, niesprzyjająca pogoda, dostępność tlenu czy ciężki plecak, który musisz przez całą drogę nieść. Choć nasza służba nie musi zawsze przypominać męczącej wędrowki, wiele porównań pozostaje bardzo trafnych.

Podczas zdobywania szczytu nie zrobisz przerwy w domu. Harcerska służba dzieje się w weekendy, wieczorami, w święta, często w telefonie przy rodzinnym obiedzie. Szkolne zadania można odrobić i odstawić na wakacje, laptopa służbowego można zostawić w biurze, a harcerstwo za nic ma normowany czas pracy. To męczy, bo nie daje chwili, żeby myślami powędrować w mniej stresującym kierunku.

Szlak zawsze można przejść szybciej. Harcerstwo to dążenie do ideałów, a ideały mają to do siebie, że są nieosiągalne. Stawiamy więc sobie oczekiwania, które sprawia, że zawsze można zrobić więcej. Jeszcze jeden biwak, jeszcze jedno zajęcie, jeszcze jedna funkcja... W pewnym momencie ta ilość staje się przytłaczająca i łapiemy zadyszkę. Nie jest jednak łatwo przyznać się do dotarcia do swoich osobistych granic (*jak to, ty nie dasz rady, drużyna leśna to wszystko, na co stać takiego drużynowego jak ty?!).* Często odpowiedzialność lub potrzeba dawania przykładu (a raczej zachowania twarzy) mobilizuje nas jeszcze bardziej, być może niesłusznie. Być może trzeba wiedzieć, gdzie przebiega nasza granica.

Jesteśmy różni, ale musimy robić wszystko. Każdy z nas wie, jak boli robienie zadania, którego nie lubimy lub nie potrafimy wykonać. Zaskakujące jak wielu z nas nie znosi załatwiania spraw przez telefon (wiem, co czujecie – mam to samo!). Jedni wolą omijać regulaminy, inny chętnie zajmą się dokumentacją, jeden instruktor odda się szkoleniom, a drugi z przyjemnością zorganizuje wyprawę wędrowników. Kiedy przychodzi moment zabrania się za to, co nie jest naszą domeną, łatwo o kryzys. Tak samo łatwo motywacja spada, gdy “z góry” przychodzi zadanie, którego sensu nie znamy. Trudno było mi napisać plan wyjazdu, gdy wiedziałem, że nie zostanie on sprawdzony. Tak samo trudno może być tym, którzy nie wiedzą, po co mają spisać drużynę, rozliczyć się z faktur albo przyjechać na zbiórkę wyborczą.



Brak widocznego celu, niespodziewane przeszkody. W trudnych warunkach łatwo o kryzys.

Zasoby

Zasoby to jest to coś, czego powinno być jak najwięcej. Im więcej tego mamy, tym trudniejszym wyzwaniom sprostamy. Zasoby można porównać do całego wyposażenia himalaisty i jego umiejętności, które posiada, ludzi, z którymi idzie czy jego wewnętrznej motywacji, która skłoniła go do udziału w takiej wyprawie. Problem pojawia się, gdy takiego zaplecza jest za mało.

W góry nie idzie się samemu. Pamiętam poczucie osamotnienia jako drużyny. Brak osoby o podobnych wyzwaniach w swojej jednostce sprawiał, że często moje wątpliwości pozostawały bez odpowiedzi. Nie miałem z kim porozmawiać o tym, jak ciężko jest mi zmobilizować harcerzy do wyjazdu na pierwszy obóz tej drużyny albo o tym, że nie jestem zadowolony ze zbiórek, które wymyślam. Bardzo ważne jest mieć wtedy kogoś, kto wie, co się z tobą dzieje i z jakimi zadaniami musisz się zmagać. Przełożony, mentor, opiekun, rówieśnik na funkcji to skarb, który docenia się dopiero, gdy go zabraknie. Słowo klucz tej części to **wsparcie**. Bez wsparcia, pozostajemy sami sobie, bez kogoś, kto pokaże inne rozwiązania niż rezygnacja.

Przeczytaj także: „Pochwała jako narzędzie wychowawcze”.

W tym miejscu znowu możemy wrócić do kompetencji. Im więcej potrafisz, tym sprawniej działasz. Gdy zabieramy się za coś nowego, coś, co wymaga przemyślenia na bardziej złożonym poziomie, wtedy robi się trudniej. Dobrze jest mieć zastępowych przygotowanych do swojej funkcji, tak samo jak dobrze mieć komendantów obozów po odpowiednim przeszkoleniu. Wyposażeni w odpowiednie kompetencje więcej jesteśmy w stanie znieść. Przed założeniem drużyny przeczytałem kilka książek metodycznych, które oszczędziły mi błędzenia na ślepo. Kiedy po raz pierwszy starałem się o grant dla jednostki, spotkałem się z instruktorem, który w moim otoczeniu miał największą wiedzę na ten temat. Nie jest to bynajmniej pochwała robienia wyłącznie tego, co proste i unikania wyzwań.

Podejmujemy się jednak wyzwań, do których jesteśmy przygotowani. Ktoś to chyba już wcześniej proponował... Stopniowanie wymagań?

Co mamy z tego wszystkiego w zamian? Ostatnią tak ważną częścią jest forma wynagrodzenia za nasz harcerski trud. Jednego nagradza wdzięczność, innego integracyjne spotkania, a jeszcze kogoś innego sukcesy na turniejach. To aspekt, o którym łatwo jest zapomnieć i tkwić w poczuciu niewdzięczności tych, dla których działamy. "Zastępowy też się bawi" to nie jest pusty frazes, a bardzo ważna zasada w ruchu, który musi wymyślić inną niż pieniężną formę nagradzania za dobrowolne poświęcenie na rzecz innych. Pewien znajomy instruktor podzielił się kiedyś teorią motywacji, z której wynikało, że drużynowego motywuje sam stan instruktorskiego poczucia służby. Byłoby to piękne, ale jest niestety nieprawdziwe. Bez wdzięczności i poczucia sensu swojej pracy nawet najjaśniejsza gwiazda prędzej czy później zgaśnie.

Żeby nie zagalopować się w rozmyślaniu nad sposobami nagradzania się, dla równowagi polecam tekst: *„[Nic nam się nie należy](#)”*.

A teraz konkrety - co robić?

Mam nadzieję, że poprzednie części już pozwoliły ci wpaść na kilka pomysłów na radzenie sobie z harcerskim wypaleniem. Być może zaproponuję kilka rozwiązań, których jeszcze w twojej głowie nie ma.

Naukowo powiem - **wsparcie**, a harcersko - braterstwo. Wspierajmy się oddolnie, gdy widzimy, że przełożony jest ostatnio trochę mniej aktywny na skrzynce mailowej, choć już dawno obiecał rozesłać informacje o spotkaniu. Wspierajmy się odgórnie, gdy widzimy, że zastępowi, drużynowi, kadra przysypiają z terminami lub dają wyraźne sygnały przemęczenia. Wspierać można na mnóstwo sposobów: możemy dać się wygadać i dać poczucie zrozumienia, możemy wesprzeć, udzielając konkretnych informacji, porad i inspiracji, a możemy też wesprzeć poprzez radę i opinię na temat tego, co druga osoba robi. Ważne jest, żebyśmy w takim momencie odłożyli na bok zadania i terminy, a skupili się na kondycji takiej osoby.

Więcej o wsparciu społecznym z perspektywy naukowej [możesz poczytać tutaj](#) lub [posłuchać tutaj](#).

Po oddaniu drużyny i zorganizowaniu dla niej obozu ([o którym można poczytać tutaj](#)) wybrałem się na urlop instruktorski. To było dobre kilka miesięcy skupienia się na wszystkim tym, na co nie było czasu. W końcu byłem zadowolony z jakości swojego studiowania, kondycji fizycznej i... przygotowań do ślubu. Po urlopie wbrew przestrogom innych, wróciłem do czynnej służby z entuzjazmem i szczerą chęcią ponownego działania.

Jeśli urlop nie jest rozwiązaniem, to być może analiza kalendarza i życiowych planów pozwoli ci wygospodarować nieco czasu dla siebie. Stare porzekadło mówi *“albo drużyna, albo dziewczyna”*, ale nie chcemy mieć w swoich szeregach wyłącznie starych kawalerów. Znajdź czas na sport, pasję, naukę i randki.

Ustalaj granice. Jeśli potrzebujesz przerwy od zadań i pracy, uzgodnij z przełożonymi, że niedziela nie jest dniem na długie harcerskie telefony, a zatwierdzenie planu zbiórki to temat, na który potrzebujesz więcej niż godzinę. Dobrze jest określić pewne ramy czasowe naszej pracy, aby choć nieco obniżyć poziom ciągłej gotowości.

Więcej o granicach, swoim własnym zdrowiu i dobrostanie możesz poczytać w felietonie: [*„Zadbaj najpierw o siebie”*](#).

Rób to, co kochasz. Podejmuj się zadań ekscytujących, innych niż wcześniejsze, eksperymentuj nowatorskimi formami i metodami. Nie zrezygnujemy z zadań nudnych, trudnych i żmudnych, ale z pewnością możemy dobrać zadania i ich formę tak, aby uniknąć części tego, czego nie znosimy. Plany mogą być krótkie, komenda turnieju może składać się z osób, którym ufamy i których lubimy, a część zadań organizacyjnych możemy zlecić – o zgrozo – podmiotom zewnętrznym lub tym członkom kadry, którym się to bardziej podoba. Jeśli z kolei wiesz, co cię nakręca do działania, rób tego więcej. Dyskusje, biwakowanie, prowadzenie prób, a może rywalizacja? Każdy ma swojego konika i niech dba o to, by z niego nie rezygnować.

Rozwijaj się w tym, co będzie potrzebne. Od kiedy zostałem hufcowym mam poczucie, że mogłem lepiej przygotować się do tej funkcji przed jej objęciem. Często wiemy, co nas czeka w najbliższym czasie i możemy odpowiednio wcześniej przygotować się w jakimś stopniu do nadchodzących zadań. Kursy, szkolenia, książki, poradniki i starsi instruktorzy czekają, aż zgłosisz się do nich po wiedzę, której potrzebujesz, żeby łatwiej przejść przez nadchodzące wyzwania.

Jeśli ta tematyka cię interesuje, możesz przeczytać podobny tekst z nieco innej perspektywy: [*„Siedem rad na dziesięć lat bez wypalenia”*](#).

Na koniec zejdźmy na ziemię

Ten artykuł jest o tym, że może być lepiej. Nie był jednak o tym, że wszystko da się poukładać tak, żeby nie trzeba było podejmować trudnych życiowych wyborów albo mieć mnóstwo wolnego czasu. Harcerstwo nie jest ruchem bezobjawowym, więc naturalne jest, że będzie angażować czas, energię i środki każdego z nas. Naturalne jest również, że czas, energia i środki będą musiały być przeznaczone kosztem czegoś innego. Rozwodzenie się na ten temat nie ma sensu. Każdy z nas wie, jak

często musi wybierać między służbą a rodziną, karierą, studiami czy odpoczynkiem. Tych wyborów nie unikniemy, ale możemy nauczyć się odpowiednio balansować, aby służba instruktorska wciąż była pełniona ze szczerą wolą i pełnią radości.

Jakiś czas temu usłyszałem od przełożonego w pracy: “Nie pytaj *mnie*, czy możesz wziąć urlop. Upewnij się sam, że na czas swojej nieobecności, wszystko *zorganizowałeś* tak, że *możesz być nieobecny*”. Tylko ty wiesz, kiedy możesz wyłączyć telefon i zrobić wolne, tylko ty wiesz, jakie mogą być konsekwencje zwolnionych obrotów czy rezygnacji z którejś funkcji. Ustalaj granice tak, aby nie paraliżować pracy innych i nie wywołać pożaru. To ty dowodzisz tą wyprawą – możesz ją zorganizować po swojemu, ale pamiętaj, że musisz dotrzeć z innymi na szczyt.

Karol Sylwestrzak

Drużynowym chciał być od zawsze. Założył 12 Pomorską Drużynę Harcerzy „Rota” (2017- 2021), później został hufcowym w 2 Gdyńskim Hufcu Harcerzy „Zbroja” (2022-2025). Nie wykorzystał okazji od losu, by poprowadzić wędrowników, ale po cichu liczy na ostatnią szansę.

Zawodowo wróży z danych za pomocą statystyki. Z wykształcenia psycholog i matematyk. Lubi mówić i szkolić, niespecjalnie rozmawiać. Uważa, że spanie w szkole to nie biwak, a zgrupowania kilku drużyn to kolonie. Zwolennik traktowania 11-latków poważnie, a zbyt pewnych siebie harcmistrzów z dystansem.