

# Wypalenie w służbie - co dalej?

Mirosław Marczak

Jeszcze niedawno cieszyłeś się na myśl o służbie, którą wykonywałeś. Teraz ta sama służba wymaga ogromnego wysiłku z twojej strony. Stracisz pasję, którą miałeś jeszcze niedawno? Zastanawiasz się co jest nie tak? Całkiem możliwe, że doświadczasz czegoś, co określa się mianem wypalenia. Może na to wskazywać cały szereg różnych symptomów:

- *poczucie, że jest się porażką*
- *stan zdenerwowania*
- *zaburzenia snu*
- *trudność w rozwiązywaniu problemów u innych ludzi*
- *trudność w podejmowaniu decyzji*
- *obwinianie innych za istniejące problemy*
- *życie z poczuciem winy*
- *poddawanie w wątpliwość swojego powołania do służby*
- *poczucie bezsilności i beznadziejności*
- *nadwyrężone relacje z innymi*
- *huśtawka nastrojów*
- *poczucie bycia niedocenianym*
- *przytłoczenie obowiązkami*
- *rozczarowanie służbą*
- *problemy natury fizycznej takie jak: bóle głowy, utrata apetytu, wysokie ciśnienie, utrata wagi, częste przeziębienia, problemy z oddychaniem*

Oczywiście nie oznacza to, że wszystkie te symptomy występują jednocześnie. Jednak w przypadku wypalenia na twojej liście może się znaleźć wiele z nich.

## Czym jest wypalenie

Wypalenie to stan emocjonalnego wyczerpania i zmniejszonej efektywności na drodze intensywnego zaangażowania w życie innych ludzi bez odpowiedniej troski o potrzeby własne. Osoba wypalona ma wrażenie, że nie ma już nic więcej, co mogłaby dać od siebie. Czuje się „pusta”. Jest zmęczona oczekiwaniem ludzi, że ciągle musi być osiągalna i ciągle gotowa by sprostać potrzebom innych. Liderzy kościoła są szczególnie podatni na wypalenie, aczkolwiek problem dotyka również tych, którzy w ramach pracy zawodowej eksploatują się na rzecz innych osób, na przykład oddanych psychologów, lekarzy, pracowników socjalnych, nauczycieli, itp.

Osoba wypalona chętnie uciekłaby na „bezludną wyspę”. To nie oznacza, że nie chce się już angażować. Jednak ma ona wrażenie, że po prostu nie ma już z czego dawać innym. W ślad za tym nierzadko idzie zmniejszenie zaangażowania i unikanie nowych zobowiązań, co jest swego rodzaju próbą ucieczki od zaistniałej sytuacji. Jeśli jesteś wypalony, to przestajesz zauważać potrzeby wokół siebie, ignorujesz prośby, masz mniej cierpliwości wobec tych, którym jeszcze niedawno służyłeś z całą możliwą energią i pasją.

Zaczynasz być cyniczny, grubiański, sfrustrowany, zły. Postrzegasz ludzi jako przeszkody, które należy unikać aniżeli osoby, którym powinno się służyć. Jesteś przekonany, że nie jesteś już tak efektywny jak kiedyś.

Wypalenie nie dzieje się z dnia na dzień. To proces, który ma gdzieś swój początek. Wypalenie może prowadzić do depresji jeśli nie jest odpowiednio potraktowane. Z drugiej strony depresja będzie często symptomem wypalenia. Wielu ludzi skupionych wokół osoby wypalanej płaci cenę wypalenia (np. rodzina, członkowie wspólnoty, współpracownicy w miejscu pracy).

Najlepszym systemem ostrzegawczym przed wypaleniem nie jesteś ty sam, ale ci, którzy są blisko ciebie. Twoi najbliżsi często będą widzieli, że coś jest nie tak. Świadomość wypalenia powinna prowadzić do konkretnego działania, a działanie powinno uwzględniać troskę o samego siebie. Chociaż może to brzmieć jak akt samolubstwa, to właściwa troska o siebie jest po prostu dobrym zarządzaniem tego, co Bóg nam powierzył, również naszego zdrowia.

## Przykład Jezusa

Pan Jezus Chrystus spotykał mnóstwo ludzi odpowiadając na ich fizyczne, emocjonalne i duchowe potrzeby. Sam jednak miał w swojej ziemskiej służbie takie momenty, kiedy szukał odosobnienia. On nie sprostał wszelkim potrzebom wokół siebie. Owszem, ta największa potrzeba ludzkości, potrzeba zbawienia i utworzenia relacji z niebiańskim Ojcem, została zaspokojona po Jego śmieci i zmartwychwstaniu. Jednak wiele fizycznych potrzeb wielu ludzi nie zostało zaspokojonych kiedy Jezus chodził po ziemi.

Poniżej kilka istotnych momentów z życia i ziemskiej służby Jezusa:

- kiedy jego reputacja jako kogoś, kto dokonuje niezwykłych uzdrowień zaczęła wzrastać, Jezus świadomie wycofał się mimo potrzeb i oczekiwań ludzi. Doktor Łukasz tak to relacjonuje: *„wieść o Nim tym bardziej się rozchodziła. Skutek był taki, że wielkie tłumy przychodziły, żeby Go słuchać i doznać uzdrowienia ze swoich słabości. Jezus natomiast usuwał się na ustronne miejsca i tam się modlił”* (Łk. 5,15-16; EIB)
- po nakarmieniu pięciu tysięcy Jezus oddalił się od ludzi aby mógł być sam: *„gdy to uczynił, wszedł samotnie na górę, aby się pomodlić”* (Mt. 14, 23)
- czasami Jezus szukał odosobnienia z niewielką grupą swoich uczniów: *„[...] Jezus wziął z sobą Piotra, Jakuba oraz Jana i tylko z nimi samymi wszedł na wysoką górę, z dala od ludzi”* (Mk. 9,2)
- czasami w obliczu bardzo stresującej sytuacji, takiej jak wieści o śmierci swojego kuzyna Jana Chrzciela, Jezus pozwolił sobie na smutek wyrażony w samotności: *„po usłyszeniu tej wiadomości Jezus wsiadł do łodzi i samotnie odpłynął stamtąd w ustronne miejsce”* (Mt. 14,13)
- kiedy Jezus oddalał się, ludzie często byli rozczarowani tym, że nie był osiągalny wtedy, kiedy chcieli, niejako na „ich zawołanie”. Postawa tłumu to próba wzbudzenia poczucia winy. Jezus jednak wytyczał zdrowe granice (por. Mk. 1,35-37)

- po intensywnej dyskusji z faryzeuszami, w trakcie której Jezus musiał odnieść się do krytyki i stawianych mu zarzutów, Jezus „wyszedł stamtąd i udał się w strony Tyru i Sydonu” (Mt. 15,21)

## Jak uniknąć wypalenia

Wypalenia można uniknąć. Poniżej kilka sugestii:

- **zrozum**, że twoja tożsamość nie jest określana tym, co dla Boga robisz, ale tym, kim dzięki Jezusowi jesteś jako Boże dziecko
- **przypominaj** sobie regularnie, że nie zastępujesz roli Boga w budowaniu Jego Królestwa
- **pamiętaj**, że spełnienie i sukces w służbie to coś więcej (a czasami nawet coś innego) niż widoczne rezultaty
- **bądź świadomy**, że jedną ze strategii szatana może być pogrążenie cię w intensywności zaangażowania większej, niż jesteś w stanie udźwignąć
- **rozwiń** swoją osobistą deklarację służby, która w klarowny i konkretny sposób będzie komunikowała innym to, co chcesz osiągnąć
- **używaj** z Bożą mądrością swoich obdarowań
- **broń się przed** tym by stać się ofiarą roli, jaką pełnisz w służbie
- **weryfikuj** to jak gospodarujesz swoim czasem, jakie stawiasz sobie priorytety i jak delegujesz zadania
- **stawiaj sobie** realistyczne, mierzalne cele w służbie
- **nie bierz** wszystkiego zbyt osobiście
- **nie zapominaj** o odpoczynku
- **naucz się** śmiać z samego siebie

Na koniec apel do tych z nas, którzy podjęli się zaszczytnego zadania przewodzenia w lokalnej wspólnocie. Znajdź grupę oddanych ludzi, przed którymi będziesz odpowiedzialny. Niech oni będą dla ciebie pomocą i nie tylko wychwytyją widoczne u ciebie zwiastuny wypalenia, ale też reagują na nie w konstruktywny, konkretny sposób. No i oczywiście ponad wszystko dbaj o swój stan duchowy i swoje relacje z Bogiem (por. 1 Jn. 1,9).