Ewa Klepacka - Gryz

Metamorfoza

▶ czyli terapia jednego spotkania

CZUJĘ ▶ MYŚLĘ ▶ ZMIENIAM

dwiekropki

Spis rozdziałów

Wstęp 5

- Wiecznie się spóźniam ▶ 7
- Z niczym się nie wyrabiam ▶ 15
- Wszystko mnie wkurza ▶ 27
- Nic mnie nie cieszy ▶ 36
- Dlaczego jestem sama? ▶ 47
- To silniejsze ode mnie ▶ 57
- Nieśmiały mężczyzna ▶ 67
- Wszystko jest w porządku ▶ 75
- Na wieczne jutro ▶ 85
- Chorzy z powodu pracy ▶ 92
- Tu nie chodzi o nas... ▶ 104
- Niewierna przyjaciółka ▶ 113
- Pierwszy Dzień Matki bez mamy ▶ 123
- Nie mogę o nim zapomnieć ▶ 131
- Mój partner ma depresję ▶ 138
- Chcę być żoną, a on zwleka ▶ 146
- Zdrada na trzy głosy ▶ 155
- Nie umiem podjąć decyzji ▶ 164
- Alarm, którego mózg nie chce odwołać ▶ 173
- Nie jem glutenu, nabiału, cukru... ▶ 182
- Moja córka rujnuje sobie życie ▶ 189
- Ona, on i dziecko ▶ 196
- Zaczęło się psuć dopiero po ślubie ▶ 203
- Praca to moje życie. Czy jestem nienormalna? ▶ 210
- Wstydzę się swojego ciała ▶ 219
- Miało cieszyć, a nie cieszy ▶ 228
- Lęk przed podróżą ▶ 236
- Przepis na optymizm ▶ 244

Rozdział 9

▶ Na wieczne jutro

Prokrastynację, czyli nałogowe odkładanie, coraz częściej wymienia się wśród chorób cywilizacyjnych. Bywa rodzajem buntu przeciw zbyt szybkiemu tempu życia, ale też wyrazem lęku przed porażką czy odpowiedzialnością związaną z sukcesem. Jak z nią walczyć?

Kasia zadzwoniła rano i powiedziała, że chce zapisać się na sesję, ale koniecznie jeszcze tego samego dnia. Gdy spytałam, czy coś się szczególnego wydarzyło, usłyszałam: – Nie, ale znając siebie, jeśli zapiszę się na późniejszy termin, to będę przekładała spotkanie w nieskończoność, aż wreszcie odwołam. Albo nie odwołam, ale nie przyjdę.

Po tak szczerym wyznaniu zgodziłam się przyjąć ją wieczorem.

Krok 1

Przyglądamy się temperamentowi Kasi.

– Chyba domyślasz się, na czym polega mój problem... – zaczęła, stając w drzwiach mojego gabinetu.

– Myślę, że masz kłopot z czekaniem – odpowiedziałam.

– To też, ale bardziej daje mi w kość... poczekaj, zapisałam to sobie: prokrastynacja – niemal wykrzyknęła.

„Kompulsywna, impulsywna i konsultująca się u doktora Google'a" – pomyślałam. Poza tym prokrastynacja to modny temat. Lepiej być prokrastynatorem niż zwykłym leniuchem, który wszystko odkłada na ostatnią chwilę. Neuropsycholodzy twierdzą, że u prokrastynatorów, czyli osób z tendencją do zwlekania ze wszystkim, występuje konflikt pomiędzy korą przedczołową, odpowiadającą za najwyższe funkcje poznawcze (jak odraczanie gratyfikacji czy realizowanie celów) a układem limbicznym związanym z emocjami.

Pacjenci, którzy sami się diagnozują, nie należą do najłatwiejszych. Czasami przychodzą tylko po to, żeby ,,przyłapać" terapeutę na niewiedzy albo udowodnić, że sami wiedzą lepiej. Jednak patrząc na Kasię, uznałam, że nie ma takich intencji. Sprawiała wrażenie osoby energicznej, radosnej. Byłam ciekawa, co takiego się stało, że postanowiła do mnie przyjść właśnie teraz.

– Nic szczególnego – odpowiedziała. – Dziś rano zdobyłam twój numer telefonu i poszłam za ciosem. Obiecałam sobie, że zadzwonię tylko raz i że w grę wchodzi jedynie dzisiejszy termin. No i udało się.

Mogłoby się wydawać, że chodziło o jakiś magiczny znak. Ale jeśli pacjentka rzeczywiście jest nałogową odkładaczką, prawdopodobnie w życiu kieruje się zasadą: „Teraz albo nigdy, wszystko albo nic". Bo choć osoba, która zostawia wszystko na później, zawala terminy, wymyślając mniej lub bardziej absurdalne usprawiedliwienia, wydaje się nam rozlazła, wiecznie zmęczona, niezaradna, niezorganizowana czy nieasertywna – to w praktyce okazuje się, że kłopot leży zupełnie gdzie indziej.

Prokrastynacja może dotknąć każdego, w każdym momencie życia i w każdej sprawie. Bywa, że w pracy jesteśmy zawsze ze wszystkim do przodu, za to w relacjach prywatnych rzadko udaje nam się dotrzymywać terminów. Doświadczenie zawodowe podpowiada mi, że najbardziej charakterystycznymi cechami prokrastynatorów są impulsywność, kompulsywność, perfekcjonizm i podwyższony poziom lęku. Do tego dochodzi jeszcze niewielki dostęp do tego, co w duszy gra, czyli kiepska znajomość siebie.

Krok 2

Odkrywamy siłę napędową Kasi w relacjach.

– Co w tym momencie pozwoliłoby ci się odprężyć? – zapytałam.

– O matko! Sama nie wiem... albo wiem... Kubek zielonej herbaty.

Akurat miałam taką, jak lubi, z opuncją figową.

– Proszę, zrobiłam ci herbatę w moim kubku z dzieciństwa – powiedziałam.

– Ale fajnie, super, dziękuję, aż się wzruszyłam – ucieszyła się.

Naprawdę była zadowolona i jakby zwolniła tempo. Rozsiadła się wygodnie w fotelu, zamyśliła i zaczęła opowiadać:

– Hm, dzieciństwo... Nie wspominam go dobrze. Ojciec był bardzo surowy, rozliczał mnie ze wszystkiego. Matka się go bała, więc gnębiła mnie czasami jeszcze bardziej, żeby jej się nie dostało. Gdy chodziłam już do szkoły średniej, opracowałam pewną metodę. Na biurku rozkładałam zeszyty i podręczniki, a w otwartej szufladzie biurka – książkę, którą akurat czytałam. Kiedy któreś z rodziców wchodziło do pokoju, pochylałam się, zamykając tym samym szufladę. Matka i tak ciągle sprawdzała, czy nie marnuję czasu na dumanie o niebieskich migdałach. „Możesz być bezmózgowiem, dla mnie liczą się efekty" – to była z kolei złota myśl ojca.

Prokrastynacja to często nieświadomy bunt wobec zewnętrznych prób kontroli. Córki surowych ojców i uległych matek od dzieciństwa opracowują strategie przetrwania. Udają, że są ciągle zajęte, zapracowane, w biegu. Gdy ktoś dokłada im kolejne obowiązki, mają usprawiedliwienie, że im nie sprostały, bo przecież każdy widział, ile miały na głowie.

– Dziś nie jesteś już małą dziewczynką zależną od rodziców – powiedziałam. – Możesz robić, co chcesz, odkładać wszystko na później, czytać książki zamiast zajmować się czymś bardziej pożytecznym i przede wszystkim pilnować, żeby nie brać na siebie zbyt dużo obowiązków.

– To prawda, ale ja lubię dużo robić i szybko widzieć efekty – westchnęła.

Ano właśnie. Cały kłopot tkwi w natłoku spraw, szybkim tempie i oczekiwaniu natychmiastowych efektów. Jeśli chudnąć, to 20 kg w ciągu miesiąca; jeśli realizować projekt, to najlepiej siedzieć nad nim bez przerwy dwa dni i dwie noce. Liczy się szybki sukces, szybka nagroda, bo nigdy

nie wiadomo, czy za tydzień zainteresowanie zrzuceniem wagi czy danym projektem nie minie.

Wiedziałam, że nie ma sensu prosić Kasi, by wyobraziła sobie siebie za pięć lat. Nałogowi odkładacze rzadko myślą o przyszłości czy snują plany. Nie czują związku z „przyszłym sobą", dla nich liczy się „tu i teraz", dlatego łatwo biorą na siebie kolejne zobowiązania do zrealizowania „za jakiś czas". Kasia tak bardzo chciała spełniać oczekiwania ludzi, zwłaszcza bliskich, że nie potrafiła odmawiać i kiedy, bijąc się w piersi, obiecywała: „Na jutro będziesz to miała, na bank", naprawdę w to wierzyła. A potem zawsze pojawiało się coś, co nie pozwalało jej się wywiązać z obietnicy. I na tym polegał jej kłopot.

Krok 3

Dochodzimy do wniosku, że to powszechny styl życia.

Gdy Kasia opowiada, jak wygląda jej przeciętny dzień, robi mi się smutno.

– Moja pierwsza myśl po obudzeniu to, że i tak ze wszystkim się nie wyrobię, że nie ogarnę całości – mówi.

– A gdybyś mniej planowała i codziennie rano robiła korektę planów? – pytam. – Ale rano ja nawet dokładnie nie pamiętam, co mam zaplanowane. Wiem, że jest tego dużo i że ze wszystkim nie zdążę. Mogę jedynie robić dobrą minę do złej gry, uśmiechać się do tych, którzy mnie ścigają, bo znowu coś zawaliłam. Mogę doskonalić się w wymyślaniu usprawiedliwień i składaniu obietnic na wyrost.

– To musi być straszne – rzucam, choć wiem, że moje słowa brzmią mało terapeutycznie.

– Przecież dziś wszyscy tak żyją – wzrusza ramionami.

Szybkie tempo życia i nadmiar obowiązków jest nam narzucany często już na poziomie przedszkola czy szkoły podstawowej. Przestymulowanie mózgu i w konsekwencji utrwalenie stylu działania pod wpływem presji

i stresu plus perfekcjonizm połączony z nieustannym napięciem (w ciele i w umyśle) w dorosłym życiu równa się jak nic prokrastynacja.

Kasi trudno jest utrzymać rozluźnienie i odprężenie w czasie naszego spotkania. Momentami przez jej ciało przebiega dreszcz i wiem, że to nie z zimna. Mięśnie nieprzyzwyczajone do rozluźnienia od czasu do czasu reagują drżeniem.

– Patrzysz na moje drżące uda? – mówi, jakby czytała w moich myślach.

– To objaw tężyczki – tłumaczy i znowu popisuje się wiedzą zaczerpniętą z Internetu.

Tężyczka objawia się niekontrolowanymi skurczami mięśniowymi, a wywołują je niedobory magnezu i wapnia. Podobnie jak prokrastynacja, tężyczka dotyka ludzi młodych, ambitnych i zapracowanych. Coraz częściej myślę, że to sposób, w jaki ciało radzi sobie z permanentnym napięciem.

– Najgorzej jest w nocy. Kilkakrotnie się wybudzam, bo czuję, jakby moje ciało gdzieś się zapadało, a potem cała się wzdragam – opowiada Kasia.

Krok 4

Umawiamy się na pracę domową.

Zbyt szybkie tempo życia to jedno. O wiele groźniejsze jest życie niezgodne z własnym rytmem. Zazwyczaj trzy czwarte każdej sesji przeznaczam na wspólne odkrywanie z pacjentem jego indywidualnego rytmu. Kiedy poznasz swój rytm i postarasz się żyć zgodnie z nim, łatwiej będzie ci znaleźć przyczynę twojego kłopotu i rozwiązać go. Albo uznać, że wcale tak bardzo ci nie przeszkadza.

Często prokrastynacja jest wołaniem mózgu o odrobinę przyjemności. Odkładanie nieprzyjemnego zadania po to, by posurfować w necie, obejrzeć odcinek ulubionego serialu czy napić się kawy – to doskonały sposób na chwilę relaksu. Każdy bodziec, który pozwoli mózgowi na wy-

równanie poziomu hormonów stresu, jest jak najbardziej pożądany. Inna sprawa: jak poradzić sobie z faktem, że co się odwlecze to nie uciecze.

Pracując z Kasią nad jej nałogowym odkładaniem, dochodzę do wniosku, że potrzebuje tygodnia urlopu, by spróbować żyć bez zegarka. Ma chodzić spać, gdy jest zmęczona; wstawać, gdy się wyśpi; jeść, gdy jest głodna. Obserwować, o jakich porach dnia czuje przypływ energii, a kiedy jej spadek. Kasia w pierwszej chwili wydaje się przerażona. Twierdzi, że nie może wziąć urlopu. Poza tym umrze z nudów, jeśli nie będzie nic robiła. Ostatecznie umawiamy się na przedłużony weekend. Potem postanowi, co dalej.

Nałogowi odkładacze rzadko myślą o przyszłości czy snują plany. Nie czują związku z „przyszłym sobą", dla nich liczy się „tu i teraz", dlatego łatwo biorą na siebie kolejne zobowiązania do zrealizowania „za jakiś czas".

Autoterapia dla nałogowych odkładaczy

- Jeśli zniechęca cię to, że zadanie, które masz do wykonania, jest pracochłonne i za trudne, podejdź do niego powoli, etapami. Zrób pierwszy krok. To sprawi, że wyda ci się bardziej realne. Pierwszy krok zmieni status zadania do wykonania w rozpoczęty proces. Każdy kolejny – coraz bardziej cię zaangażuje.

- Nie obwiniaj się za to, że ciągle coś odkładasz, bo to nasili twoje emocje i zwiększy napięcie w ciele, co jest jedną z głównych przyczyn prokrastynacji. Jeśli znowu poczujesz ochotę, by odłożyć coś na później, wyobraź sobie wagę. Na jednej szali połóż ulgę i przyjemność związaną z odłożeniem zadania, na drugiej poczucie winy. Wybierz to, co ci się bardziej opłaca.

- Kiedy czujesz, że wciąga cię wir prokrastynacji, nie szukaj w głowie powodów i tłumaczeń. Zamiast tego powiedz sobie: „Tak, nie mam ochoty teraz tego robić i pozwalam sobie na zwlekanie ze wszystkimi tego konsekwencjami".

- Pamiętaj, że jednym z ważniejszych powodów prokrastynacji mogą być konflikty wewnętrzne, np. zadanie, jakie masz do wykonania, może mieć symboliczne znaczenie – napisanie pracy magisterskiej oznacza koniec studiów i początek dorosłego życia. Albo twój szef przypomina ci ojca, a ty zawalasz służbowe obowiązki, by podświadomie mu się przeciwstawić.

Rozdział 10

▶ Chorzy z powodu pracy

Coraz więcej pacjentów przychodzi do terapeutów z dolegliwościami ciała utrudniającymi normalne życie. I coraz częściej okazuje się, że powodem ich kłopotów ze zdrowiem jest praca. Jak właściwie odczytać to, co chce powiedzieć nasz organizm?

Hania przyszła do mnie skierowana przez swojego lekarza. W korytarzu wyjęła z torby gruby segregator z wynikami badań. Czułam, że to nie będzie łatwa sesja. Pacjenci z dolegliwościami psychosomatycznymi, czyli ci, u których schorzenia fizyczne powstają na skutek przyczyn psychicznych, potrzebują znacznie więcej czasu, by uwierzyć, że ich problemy są skutkiem cierpienia duszy, a nie ciała. Hania sprawiała wrażenie zdezorientowanej. Na stoliku położyła kartkę i długopis. Najwyraźniej czekała na jakieś rady czy wskazówki, a ja zamiast tego przypierałam ją do muru.

Krok 1

Oddzielamy Hanię od jej dolegliwości.

– Zanim opowiesz, co ci dolega, powiedz, dlaczego przyszłaś do mnie właśnie teraz – zaczęłam. – Co było tym ostatecznym, decydującym impulsem?

– Kontakt do ciebie dała mi moja neurolog, ale endokrynolog też kazała mi iść do terapeuty albo do psychiatry.

– Ale ja pytam o to, co wydarzyło się tego dnia albo dzień wcześniej, zanim do mnie zadzwoniłaś. Co cię do tego skłoniło? – drążyłam temat.

– Moja byle jaka koncentracja. Nie mogę się na niczym skupić, w głowie mam pustkę, choć na dziś wzięłam nawet w pracy home office, żeby mieć świeży umysł.

– Rozumiem, że masz męczącą pracę – stwierdziłam.

– Chyba normalną, taką jak wszyscy – wzruszyła ramionami. – Ja myślę, że to wszystko przez moje pogarszające się zdrowie. Do tężyczki dołączyło Hashimoto, stąd to zmęczenie.

Przeczuwałam, że chodzi właśnie o tężyczkę, nietolerancję pokarmową albo jakąś chorobę autoimmunologiczną. Te schorzenia, zgodnie z moim doświadczeniem, zawsze są sygnałem cierpienia duszy. Wymóg wielozadaniowości i uzyskiwania natychmiastowych efektów, zawrotne tempo życia i jego nienaturalny, narzucony rytm, w którym odpoczynek musi być aktywny, a czas pracy ciągle się wydłuża – przekłada się też na nasze podejście do zdrowia. Wszelkie „usterki" ciała muszą być natychmiast zdiagnozowane, zaszufladkowane i wyleczone, zwłaszcza jeśli mamy dwadzieścia parę lat (tak jak moja pacjentka) i do emerytury jeszcze daleko. Niestety – albo na szczęście – z tym ostatnim nie zawsze wychodzi. Do mojego gabinetu trafia coraz więcej pacjentów, u których, pomimo leczenia, objawy tężyczki, choroby Hashimoto czy niedoczynności tarczycy nie mijają, a wręcz przeciwnie – nasilają się i dołączają do nich nowe. Pacjent oporny na leczenie odsyłany jest do psychiatry albo terapeuty.

– Podobno zajmujesz się osobami z tężyczką i Hashimoto. Nie mam jeszcze niedoczynności tarczycy, ale moja endokrynolog twierdzi, że to kwestia czasu. Może powinnam już brać leki, bo czasami zasypiam na stojąco, za to w nocy często się budzę...

Biedne te nasze ciała, skoro ich wołanie o pomoc spotyka się jedynie z reakcją typu: brać już hormony czy poczekać?

– W sprawie leków musisz porozmawiać ze swoim lekarzem – zaczęłam.

– Zanim to zrobisz, spróbujmy spisać twoje dolegliwości.

Jak było do przewidzenia, Hania była internetową ekspertką od tężyczki, Hashimoto, zespołu wypalenia nadnerczy i jeszcze kilku innych chorób typowych dla zapracowanych osób. Jednak nie była w stanie odróżnić, które

objawy rzeczywiście u siebie zaobserwowała, a które jedynie powinna mieć. Dużo czasu zajęło mi namówienie jej, by na chwilę zapomniała o chorobach i skupiła się na tym, co dla niej jest trudne, co jej przeszkadza na co dzień.

– Kiedyś, kiedy jeszcze nie miałam tej mgły umysłowej, byłam zupełnie innym człowiekiem – powiedziała.

Zaproponowałam, żebyśmy wróciły do Hani z tamtych czasów.

Krok 2

Szukamy przyczyny zmęczenia.

Jeszcze na studiach Hania zajęła się promocją firmy koleżanki swojej starszej siostry. Ponieważ wychodziło jej to dobrze i pojawiali się nowi klienci, założyła jednoosobową działalność gospodarczą. Zarabiała całkiem niezłe pieniądze, miała czas na pracę, ukochaną jogę, a także spotkania towarzyskie. Te ostatnie były poniekąd biznesowe, bo często w ten sposób pozyskiwała nowych klientów. I wszystko byłoby w porządku, gdyby nie rodzice, którzy dopytywali się, kiedy wreszcie pójdzie do prawdziwej pracy. Jak większość z nas, Hania od dzieciństwa słyszała, że praca to obowiązek: pot, znój i łzy, że kiedy się trafi (najczęściej po znajomości) tzw. dobra posada, to trzeba ją szanować, słuchać szefa i nie dać się wygryźć ze stanowiska. Nie wolno chodzić na zwolnienia, „bo mogą cię wyrzucić" i trzeba stale być zajętą pracą, nawet udawać, że się coś robi, byle tylko szef nie przyłapał nas na bezczynności.

– Przypomniałam sobie, kiedy postanowiłam do ciebie zadzwonić – powiedziała Hania. – To było następnego dnia po spotkaniu naszego zespołu, które trwało pięć czy sześć godzin. Obudziłam się rano i nie miałam siły wstać z łóżka.

Poczułam, że mamy pierwszy ważny trop. Od dwóch lat Hania miała „prawdziwą pracę", w liczącej się na rynku agencji reklamowej. Trafiła do kreatywnego zespołu młodych ludzi. Razem pracowali, razem jedli, często razem spędzali wieczory i weekendy.

– Na początku to mi się nawet podobało, w firmie czułam się bardziej u siebie niż we własnym domu. Ale potem zaczęły się problemy ze zdrowiem, zresztą prawie wszyscy je mieli; a to uporczywe migreny, a to bóle żołądka czy wysypki. W pewnym momencie cały zespół zamawiał już tylko bezglutenowy i beznabiałowy catering. Dwie koleżanki od roku są na lekach.

Poprosiłam, żebyśmy porozmawiały o tym dniu, kiedy Hania nie mogła podnieść się z łóżka.

– To była taka słabość w całym ciele; kiedy próbowałam wstać do łazienki, kolana się pode mną ugięły i miałam zawroty głowy.

– Może to było zmęczenie? – zapytałam.

– Ale poprzedniego dnia właściwie niczego sensownego nie zrobiłam. Cały dzień mieliśmy spotkanie.

Tak oto objawił się nam kolejny element układanki – przekonanie, że najważniejszy jest efekt, natychmiastowy rezultat, coś wymiernego, czym możesz się pochwalić, udowadniając tym samym, że zasługujesz, by być częścią tej wspaniałej firmowej rodziny.

– Czy trwające niemal cały dzień spotkanie nazwałabyś nicnierobieniem? – spytałam.

– Nasz szef ciągle powtarza: „Nie fantazjuj, tylko rób”.

– Co to znaczy?

– No, że liczą się pieniądze, które zarabiasz dla firmy.

– W takim razie po co te wielogodzinne spotkania?

– Żeby zrobić burzę mózgów.

– Burza mózgów to ważny element pracy... – zaczęłam.

– Może, ale nie przekłada się bezpośrednio na pieniądze.

Okazało się, że „sypanie pomysłami z rękawa" to w firmie Hani obowiązek, a nie talent, to oczywistość, a nie wysiłek, w dodatku ostatnio nie wychodzi jej najlepiej. Problemy z koncentracją nasilały się zwłaszcza wtedy, kiedy w ciągu dnia miała wiele różnych zadań, np. rano spotkania z klientami, potem dwie godziny na pracę koncepcyjną, przerywane telefonami i mejlami, niespodziewana szybka narada w porze lunchu i i jeszcze parę innych spraw.

– Kiedy po takim dniu wracam do domu i muszę jeszcze popracować, bo przez cały dzień niewiele zrobiłam – to zasypiam przed komputerem. Moja lekarka twierdzi...

– Nie tłumacz się chorobą – zdenerwowałam się. – Przecież takiego kołowrotka nawet najzdrowszy człowiek nie wytrzyma.

Krok 3

Próbujemy potraktować dolegliwości jako sprzymierzeńca.

Zmęczenie, podobnie jak ból, jest doświadczeniem bardzo indywidualnym. Każdy z nas odczuwa je inaczej i nikt z zewnątrz nie ma prawa go oceniać. To doświadczenie całkowicie subiektywne i zwykle najzupełniej naturalne. Nadmierne i niemijające mimo odpoczynku zmęczenie, może jednak świadczyć o tym, że nie dbamy o siebie należycie, przepracowujemy się, za mało lub źle śpimy albo próbujemy nakłaniać mózg do zbyt szybkich zmian, np. z pracy koncepcyjnej na wykonawczą.

Poprosiłam, żeby Hania umościła się wygodnie w fotelu, zamknęła oczy i kilka minut obserwowała swój oddech.

– Opisz mi cykl twojego oddychania.

– Wdech i wydech – odpowiedziała.

– Nie, pełny cykl oddychania to: wdech, zatrzymanie, wydech, zatrzymanie i kolejny wdech. W takim rytmie działa cały organizm. Dlatego kiedy pracujesz koncepcyjnie, to zanim przejdziesz do realizacji projektu, musisz się zatrzymać. Najlepiej, gdybyś wtedy usiadła i obserwowała oddech, możesz też wyjrzeć przez okno i popatrzeć na najdalszy widoczny punkt. Twoje ciało dosyć ma już poganiania bacikiem, a choroba jest w tym wypadku całkiem niezłym wytłumaczeniem tego, że nie dajesz już rady. I myślę, że żadne lekarstwo tu nie pomoże.

– To znaczy, że powinnam zmienić pracę? – spytała.

– Na pewno powinnaś zmienić swój sposób podejścia do pracy.

Za każdym razem, gdy zmieniamy sposób myślenia o sobie i świecie, potrzebna jest zmiana modelu organizacji naszej pracy. Zdaniem socjologów, zgodnie z piramidą hierarchii potrzeb Abrahama Maslowa, obecnie jesteśmy na etapie potrzeby samorealizacji. Przestaliśmy traktować pracę jako miejsce, które ma nam zapewnić środki do życia albo prestiż. O wiele ważniejszą motywacją staje się możliwość realizacji własnej pasji, misji, wyrażenie swojej autentyczności, pracowania zgodnie z naszym naturalnym rytmem. Naszą potrzebą jest praca, która karmi duszę, a nie zaspokajanie oczekiwań żądnego pieniędzy i zaszczytów ego.

Problemy z koncentracją, mgła umysłowa, pogarszająca się pamięć, obniżony nastrój czy zmęczenie mogą być konsekwencją pracy, która zatruwa duszę. I nie chodzi tu jedynie o samo miejsce, ale też sposób wykonywania pracy, a, jeszcze wcześniej, o podejście do niej.