

# Wypalenie aktywistyczne

Amerykański psychiatra Herbert J. Freudenberger w roku 1973 jako pierwszy użył terminu **wypalenie zawodowe**. Zdefiniował go jako „*stan psychicznego i fizycznego wyczerpania spowodowanego życiem zawodowym*”.

Dopiero stosunkowo niedawno zauważono, że istnieje także **wypalenie aktywistyczne (activist burnout)**.



## Wypalenie aktywistyczne

Według Natalii Saraty, doświadczonej aktywistki feministycznej i antydyskryminacyjnej, twórczyni inicjatywy „[RegenerAkcja](#)”, organizującej warsztaty i grupy wsparciowo-rozwojowe „Wspólna” dla zmęczonych aktywistek i aktywistów:

*Wypalenie, to skutki długoterminowo kumulowanego stresu i nieodreagowanego napięcia, materializujące się w ciele i przejawiające się w jego fizjologii, psychice, emocjach, duchowości i wymiarze relacyjnym. Gdy napięcie i stres związane są z zaangażowaniem społecznym, mówimy o wypaleniu aktywistycznym. Jest ono stanem chronicznym i różni się od częstej w działalności*

*społecznej frustracji, napięcia, zmęczenia czy chwilowej utraty motywacji lub wiary w sens działań i zaangażowania. Tu remedium jest zwykły odpoczynek. Wypalenie wymaga innego rodzaju interwencji, a najlepiej – zapobiegania, zanim się wydarzy.*

## Symptomy

Dr Joanna Grzymała-Moszczyńska i dr Weronika Kałwak z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego poddały analizie znalezione w sieci materiały naukowe dotyczące wypalenia aktywistycznego, które powstały w Ameryce Północnej i Europie, ze szczególnym uwzględnieniem Polski i krajów środkowoeuropejskich. Na ich podstawie na zlecenie Fundacji STABILO sporządziły [raport, opublikowany w kwietniu 2022](#). Poniżej kilka konstatacji z tego raportu.

Można wyróżnić trzy kategorie symptomów składające się na wypalenie aktywistyczne:

- pogorszenie dobrostanu psychologicznego i emocjonalnego,
- pogorszenie dobrostanu fizycznego,
- brak nadziei i rozczarowanie.

Znaczna część tych emocji wiąże się z poczuciem braku wpływu i skuteczności działań podejmowanych w ramach zaangażowania społecznego i politycznego, poczuciem bezsilności, bezradności, braku nadziei, niemocy, wykluczenia i izolacji w zderzeniu z władzą, społeczeństwem, a czasem również rodziną i przyjaciółmi, którzy nie podzielają naszych wartości i motywacji do zaangażowania.

## Przyczyny

### Agresja

Aktywiści wskazują na agresję fizyczną i werbalną, nagonkę medialną, konflikty z rodziną, znajomymi i wewnątrz organizacji, doświadczenia wykluczenia i przemocy względem siebie i innych, ekspozycję na trudne doświadczenia, konieczność działania na granicy prawa, czy klimat polityczny i społeczny. Intensywne zaangażowanie społeczne i polityczne niekiedy powoduje niższe zarobki i obniżenie ekonomicznego poziomu życia. Osoby zaangażowane w działania na rzecz grup represjonowanych na co dzień stykają się z osobami dotkniętymi traumą, w ten sposób pośrednio sami doświadczając traumy.

### Cele

Brak jasno zdefiniowanych celów działania związanego z aktywizmem, a także cele zbyt szeroko i ambitnie zdefiniowane przyczyniają się do poczucia wypalenia, braku nadziei i bezsilności.

Aktywistom trudniej jest zidentyfikować się z podejmowanymi działaniami, gdy zadania nie są precyzyjnie sformułowane. Z kolei cele niemożliwe do osiągnięcia przez pojedynczą osobę lub grupę pozostawiają ich z poczuciem braku sukcesu, niewystarczalności podejmowanych działań, a nawet rozpaczy z powodu braku wpływu na dostrzegane niesprawiedliwości. Negatywnym czynnikiem są też napięcia i konflikty zarówno wewnątrz organizacji i ruchów, jak i pomiędzy różnymi grupami.

## Otoczenie

W swoim raporcie za rok 2021 Agencja Praw Podstawowych (Fundamental Rights Agency, *FRA*) zwraca uwagę na aktualny kontekst funkcjonowania organizacji społeczeństwa obywatelskiego w Unii Europejskiej, taki jak np. doświadczanie werbalnych i fizycznych ataków, nękania czy zastraszania – zarówno w Internecie, jak i poza nim. Dodatkowo, wypowiedzi wielu polityków przyczyniają się do tworzenia atmosfery polaryzacji, wrogości wobec organizacji i ruchów społecznych. W efekcie, wiele osób zaangażowanych w aktywizm cierpi z powodu poczucia izolacji i wykluczenia. Zdarza się również, iż w trakcie swoich działań doświadczają fizycznej przemocy ze strony policji, lub członków grup, których agresywne zachowania są społecznie akceptowane.

## Finansowanie

Badania *FRA* wskazują także na czynniki sprzyjające wypaleniu, związane z finansowaniem działań organizacji społeczeństwa obywatelskiego. Trudności z uzyskaniem finansowania – zarówno na poziomie ilości środków, jak i uciążliwych i często nietransparentnych procedur aplikowania o nie, przyznawania ich i sprawozdawania z ich wydatkowania. Problemem jest także krótkoterminowość finansowania działań i konieczność nieustannego aplikowania o finansowanie na utrzymanie ciągłości funkcjonowania organizacji. Utrudniane jest zdobywanie finansowania z zagranicy i tworzenie nieprzyjaznego klimatu wokół zaangażowania, co ma miejsce w Węgrzech, Chorwacji, czy Polsce.

## Konsekwencje wypalenia

Wypalenie aktywistyczne i kryzysy psychiczne wiążą się z cierpieniem osób, które im podlegają oraz negatywnymi konsekwencjami dla biografii tych osób. W zależności od stopnia nasilenia wypalenia i kryzysu osoby doświadczają dyskomfortu, różnych negatywnych emocji, symptomów psychologicznych i fizjologicznych, a także zaburzeń psychicznych i poważnych chorób somatycznych. Zaburzenia psychiczne (np. depresja) i traumy w sytuacjach głębokich kryzysów psychicznych, wobec których nie podjęto na czas leczenia, mogą skutkować utratą pracy i środków do życia, niepełnosprawnością, a nawet próbami samobójczymi. Rezygnacja z zaangażowania w efekcie wypalenia i kryzysów wiąże się często z utratą znaczących i bliskich relacji w życiu aktywistów.

Konsekwencje wypalenia aktywistycznego i kryzysów psychicznych aktywistów i aktywistek są niebezpieczne nie tylko dla pojedynczych osób, ale także dla funkcjonowania organizacji i grup zajmujących się aktywizmem. Pośród tych konsekwencji można wymienić odpływ członków

i członków, co w rezultacie powoduje brak ciągłości organizacyjnej, ograniczenie wewnętrznego rozwoju organizacji, powtarzanie błędów, a także zmniejszenie skuteczności działania będącego podstawą funkcjonowania organizacji lub ruchu. Dodatkowo zjawisko to może mieć konsekwencje w postaci zniechęcania nowych osób do dołączania.

## Jak duża jest skala tego zjawiska

Wiele informacji o skali wypalenia aktywistycznego dostarcza [badanie, sporządzone w roku 2020 na zlecenie Rzecznika Praw Obywatelskich](#). Według niego 75% osób badanych deklaruowało, że czują się ekstremalnie, bardzo lub średnio zestresowane (19% jest trochę zestresowanych, a 6% deklaruje, że nie odczuwa stresu). Aż 80% badanych osób zadeklarowało, iż są ekstremalnie, bardzo lub średnio zmęczone z powodu swojej działalności. W okresie ostatnich 7-8 tygodni około 44% uczestników czuło wyczerpanie fizyczne często lub bardzo często, z czego 8% niemal codziennie. Duża część uczestników badania (około 38% osób) czuła się wypalona często lub bardzo często, z czego 9% każdego dnia. Choć generalnie większość uczestników badania nie traci poczucia, że to co robi ma sens i może pozytywnie zmieniać rzeczywistość, to aż 40% osób ma wrażenie, że „wali głową w mur”.

## Jak przeciwdziałać wypaleniu

Spośród wielu poradników, nierzadko wielce naukowych, jak sobie radzić z wypaleniem, wybraliśmy sympatyczny [tekst z portalu młodych austriackich aktywistów](#) z Rady Konsultacyjnej ds. Praw Człowieka w magistracie miasta Graz.

Choć uczucie „robienia czegoś” i bycia częścią czegoś większego jest bardzo satysfakcjonujące, to aktywizm ma również wady. Bezradność, przytłoczenie, poczucie winy i izolacja to tylko część ciągłego stresu, który powoduje, że aktywiści czują się wypaleni i w końcu odwracają się plecami do słusznej sprawy. Oto więc mały poradnik dla wszystkich aktywistów, którzy chcą o coś zawalczyć, nie wyczerpując przy tym swoich sił.

## Rozwiązuj duże problemy małymi krokami

Wiele z problemów naszych czasów jest wszechogarniających i ogromnych. Tym bardziej ważne jest, abyśmy stawiali małe kroki, a także świętowali małe, osiągnięte cele. Na przykład: nawet jeśli istnieje zgoda co do tego, że wielkie światowe firmy produkcyjne w ogromnym stopniu przyczyniają się do zmian klimatycznych, to ma znaczenie, jeśli przekonacie niektóre firmy w waszym mieście do korzystania z bardziej ekologicznych źródeł energii. Równie cenne jest zwracanie uwagi na niesprawiedliwości społeczne poprzez kampanie, demonstracje, edukację w mediach, a także wzbudzanie świadomości istniejących problemów.

Ważną częścią aktywizmu powinno być również to, aby od czasu do czasu zrobić przerwę na świętowanie i podkreślanie znaczenia i docenianie osiągniętych już celów. Nawet jeśli wasza kampania na rzecz wegetariańskiego bufetu szkolnego doprowadziła jedynie do włączenia do menu dań wegetariańskich obok sznycła, jest to częściowy, ważny krok w dobrym kierunku. Małe kroki są warte więcej niż cel całkowicie porzucony z powodu nadmiernych wymagań.

## **Poznaj i określ swoje własne ograniczenia**

Nikt nie może (i nie powinien) pracować przez cały czas i dotyczy to również działaczy. Świadomość pilności problemu nie oznacza poświęcania mu każdej wolnej minuty. Wyznaczanie granic jest ważne dla własnego zdrowia psychicznego, które jest warunkiem udanego aktywizmu. Konkretnie oznacza to np. nie śledzić nieustannie w swoim smartfonie wiadomości i nie reagować na nie, tylko wyznaczyć sobie na to konkretne godziny w ciągu dnia. Dla tych, którzy są aktywni w mediach społecznościowych, warto mieć oddzielne profile dla prywatnej i aktywistycznej działalności.

Kolejnym pomijanym punktem, w którym wyznaczanie granic jest ważne, jest komunikowanie się z naszym najbliższym otoczeniem. Nawet aktywiści nie mają obowiązku tłumaczenia się na rodzinnym przyjęciu u cioci, dlaczego są np. wegetarianami, byli na demonstracji Black Lives Matter czy nie noszą stanika. To nie jest stracona szansa edukowania najbliższych, tylko samoobrona.

## **Pozbądź się perfekcjonizmu**

Perfekcjonizm i poczucie winy to toksyczna kombinacja. Wielu działaczy ma wobec siebie wygórowane oczekiwania, którym trudno sprostać. Często potem dręczy ich poczucie winy lub kompleks niższości, jeśli cele nie zostaną osiągnięte od razu, a świat nie zostanie natychmiast zmieniony. Dość tego! Przecież chodzi o dawanie dobrego przykładu, a nie zbawianie świata. Można opowiadać się za ochroną klimatu i polecieć samolotem na wakacje; można opowiadać się za prawami kobiet i uważać, że bywają świetne komedie romantyczne. Nikt nie ma prawa oczekiwać perfekcji we wszystkich dziedzinach. Wręcz przeciwnie, często nieidealny aktywizm wydaje się bardziej autentyczny i przystępny niż surowe zasady i oceny.

Nawet w obrębie własnego ruchu często zbyt szybko dokonuje się osądów. Jedni weganie potępiają innych wegan, którzy jedzą Fast Foody; rowerzyści złorzeczą tym, którzy jeżdżą samochodami elektrycznymi; lot samolotem zamiast płynięcia statkiem do USA to katastrofa. W obrębie wspólnego celu rośnie niechęć do siebie, a z zewnątrz cały ruch jest szybko spisywany na straty jako „misyjny” lub „ortodoksyjny”. W ten sposób nikt nic nie osiągnie. Bardziej pomocne jest założenie, że druga osoba robi wszystko, co w jej mocy, aby przyczynić się do realizacji wspólnego celu. Uwagi w stosunku do naszej osoby przyjmujemy nie jako krytykę, lecz przyjazną sugestię.

## Zrób sobie przerwę

Wreszcie, zrobienie sobie na jakiś czas przerwy od własnego aktywizmu nie jest ani lenistwem, ani osobistą porażką, ale jest ważne dla pozostania w pełni sił wiernym wspólnemu celowi przez długi czas. W tym sensie w nowym roku skup się na tym, co dobre, wyznacz sobie granice i nigdy nie oczekuj perfekcji – ani od siebie, ani od innych. Nawet największa zmiana zaczęła się od małych, ale upartych kroków. Dobre rzeczy wymagają czasu.

Wymienione wyżej rady są dość proste i uniwersalne. Znajdujemy je także w pięknie ilustrowanym [poradniku szwajcarskich aktywistów Amnesty International](#)

- Wsłuchuj się we własne ciało. Wysypiaj się. Ruszaj się i uprawiaj sport, Odżywiaj zdrowo i rób to, w czym akurat czujesz się najlepiej.
- Rób sobie cyfrowe przerwy. Pamiętasz w ogóle dzień bez udziału w mediach społecznościowych? Zrób sobie przerwę na uzupełnienie energii, na malowanie, śpiewanie, tańczenie, jedzenie, pisanie, spotkanie z przyjaciółmi, spacer po lesie, albo po prostu nicnierobienie.
- Poklep siebie po plecach. Tobie także należy się miłość, przyjaźń, uznanie, wsparcie, które świadczysz innym aktywistom.
- Buduj relacje. Stwórzcie miejsce, w którym się będziecie spotykać, żeby się wspierać, obgadać ważne dla was sprawy, albo wspólnie odpocząć.
- Wyznacz granice. Wszyscy mamy poczucie, że trzeba się natychmiast angażować w jakiś pilny problem. Jeśli uważasz, że to jest ponad twoje aktualne możliwości, powiedz zdecydowanie NIE!

**Życzymy udanego, zdrowego aktywistycznego 2023 roku. To będzie bardzo ważny rok wyborczy. Bądźmy nadal aktywni i dbajmy o siebie nawzajem.**