

NIE WSZYSTKO WIDAĆ Z ZEWNĄTRZ

Ambicja, rozwój, wysokie tempo i życie na własnych zasadach – z zewnątrz wyglądają jak definicja sukcesu. Ale jest też druga strona: zmęczenie, presja i zdrowie, które w pewnym momencie mówi „sprawdzam”.

O sile, granicach i uważności na siebie opowiada

ANNA SPICA

Siła wciąż bywa mylona z nieustanną dostępnością i odpornością na zmęczenie. Czy na którymś etapie swojej drogi zawodowej zapłaciła Pani zdrowiem za ten pęd, ambicję, nieosiągalne cele – i co dziś powiedziałaby Pani młodszej wersji siebie?

Przez wiele lat pracy moje zdrowie psychiczne i fizyczne nie było nadszarpnięte. Zmieniło się to, kiedy postanowiłam spełnić marzenie sprzed dwóch dekad o nowej ścieżce kariery. Dostałam się do wymarzonej szkoły, w której miałam szansę się wykazać i dobrze się czułam w tym środowisku. Przeprowadziłam się, więc poza projektami na uczelni równie ważne pozostawały te zawodowe, które pozwalały mi na kształcenie i życie w stolicy. Skupiona na nowym celu, nie czułam w jak dużym stresie i napięciu funkcjonuję. Nie zrobiłam podstawowych badań, choć ciało dawało mi znaki. Mimo ośmiu godzin snu wstawałam zmęczona, często dopadały mnie infekcje, do tego okropne bóle somatyczne. W końcu zatrzymała mnie anemia i transfuzja krwi. Dziś powiedziałabym Annie jedno: rób to, co Cię napędza, ale nie lekceważ sygnałów, jakie daje ciało.

Kobiety na wysokich stanowiskach funkcjonują pod podwójną presją: wyników i wizerunku. Jak wpływa ona na ich zdrowie psychiczne i dlaczego wciąż tak rzadko mówi się o tym otwarcie?

Liderka ma być wszechmocna, ciągle dostępna, zawsze piękna, mająca czas i zasoby. Wchodzi w tę rolę w pełni, ale w pewnym momencie generuje się w niej lęk przed upływającym czasem. Dochodzi tu do paradoksu. Silna kobieta, uposażona do tego, by zajmować się rzeczami kreatywnymi, trudnymi, nagle staje się zlekniiona i boi się popełnić błąd. Wciąż rzadko mówimy o tym otwarcie, bo zwyczajnie jest nam wstyd niedoskonałości, braku niektórych umiejętności, powiedzenia, że nie mamy czasu. Zaczynamy robić wiele rzeczy, które wcale nie są nasze, ale spełniają oczekiwania innych lub są w trendzie. Gubimy swoją tożsamość – nasz atut, dzięki któremu dotarliśmy tak wysoko.

Holistyczne podejście do zdrowia zakłada, że ciało zawsze „wie” wcześniej. Dlaczego go nie słuchamy? Jakie sygnały najczęściej ignorujemy?

Bycie w procesie działania i na pewnej pozycji sprawia, że mimo sygnałów z ciała mechanizm wyparcia jest bardzo silny. Lekceważymy chroniczne zmęczenie, bóle głowy, bóle somatyczne, brak apetytu albo jego nadmiar – bardzo proste, ale ważne rzeczy. Podświadomie boimy się niekorzystnej diagnozy i wypadania z obiegu. W ferworze dążenia do celów czujemy się szczęśliwe i wyczerpanie dostrzegamy dopiero w chorobie. Myślę, że kobiety zwykle szybko orientują się, że coś jest nie tak, ale mimo tego wydaje im się, że mają wiele innych spraw i problemów, a w momencie choroby jest tylko jeden – żeby wyzdrowieć.

Wiele z nas żyje w trybie permanentnego napięcia, nazywając to normalnością. Gdzie przebiega granica między wysoką efektywnością a chronicznym przeciążeniem organizmu i jak znaleźć przestrzeń na intuicję, regenerację i emocje?

Rozmawiając z kobietami w różnym wieku i o różnych profesjach, poznałam wiele historii i wiem, że każdy ma własne predyspozycje i w innym czasie dostrzega, kiedy się zatrzymać. Ważne jest zaopiekowanie się sobą, pobycie samemu ze sobą, wsłuchiwanie się w ten wewnętrzny głos intuicji. Pomaga też asertywność i wyjście z założenia, że „coś muszę”. Sprawdzam, co działa – rzeczy sprzed lat, jak i nowe. Chodzenie w inspirujące miejsca. Dla mnie na przykład jest to spacer po lesie, ale i wyjście do teatru. Słuchanie muzyki. Takie proste rzeczy.

Literatura biznesu porusza kwestie skalowania biznesu, ale rzadziej „skalowania energii”. Jak Pani zarządza własną energią – nie czasem – aby móc podejmować strategiczne decyzje w długim horyzoncie?

Dzisiaj już wiem, że moja energia ma ograniczone zasoby i nie należy ich trwonić na rzeczy mało istotne. Nauczyłam się asertywnego zarządzania nią i zdrowego egoizmu. Oddzielania rzeczy ważnych od ważniejszych, odmawiania bez wyrzutów sumienia. Chcąc osiągnąć cel, mikro czy makro, umiejętne gospodarowanie energią uważam za bardziej przydatne niż zarządzanie czasem. Spotkanie zwykle można przełożyć, ale wyczerpanej energii nie da się szybko odzyskać. Jeśli nie jestem zmęczona, jestem zaopiekowana, to potrafię zaopiekować się swoją firmą, współpracownikami i życiem prywatnym.

Holistyczne zdrowie to także relacje, sens i spójność wartości. Czy był moment, w którym musiała Pani wybrać między sukcesem rozumianym zewnętrze a wewnętrzną równowagą?

Tak, ale miałam akurat to szczęście, że pewna propozycja biznesowa, bardzo intratna finansowo i wizerunkowo, przyszła w takim momencie, kiedy byłam już bogatsza o doświadczenia z przeszłości. Podjęłam trafną decyzję, odmawiając i kierując się wewnętrzną równowagą mimo pokusy.

PODŚWIADOMIE BOIMY SIĘ *niekorzystnej* DIAGNOZY I WYPADANIA Z OBIEGU.

Gdyby miała Pani wpływ na narrację wokół sukcesu kobiet, jaki mit należałoby obalić w pierwszej kolejności, aby kolejne pokolenie liderek nie płaciło tej samej ceny zdrowotnej?

Po pierwsze, sukces nie jest zarezerwowany tylko i wyłącznie dla kobiet, które mają tzw. „dobry start”. Odchodzimy też stopniowo od kultu „idealnej fizycznie” kobiety sukcesu i presji bycia zawsze uśmiechniętej, w pełnym makijażu, z pięknymi włosami, dostępnej, pozbawionej bycia sobą. Na szczęście zaczynamy zauważać wartościowe rzeczy w prawdziwości. Wkracza różnorodność wzorców. Kobietami sukcesu stają się przedstawicielki różnych profesji, o różnej urodzie i wieku, czerpiące ze swoich zasobów, nawet tych niepopularnych. Są sobą mimo presji bycia idealną. Ja również doświadczyłam niepewności i lęków – czy jestem wystarczająca, czy się nadaję, czy jestem odpowiednio wykształcona? Towarzyszyły mi różne emocje związane z przyjmowaniem sukcesu, poruszaniem się w pewnej pozycji, podejmowaniem dobrych decyzji. Dobrych nie tylko dla sukcesu, ale i dla mnie. Przyznaję jednak, że miałam dużo szczęścia, spotykając na swojej drodze mądrych, ciepłych ludzi, którzy zwrócili uwagę na moje zasoby, a nie na to, czego mi brak. A na pewno wielu rzeczy mi brakowało. ●

ANNA SPICA
FILOLOŻKA,
DZIENNIKARKA
I COPYWRITERKA
FB/ania.victoria.73