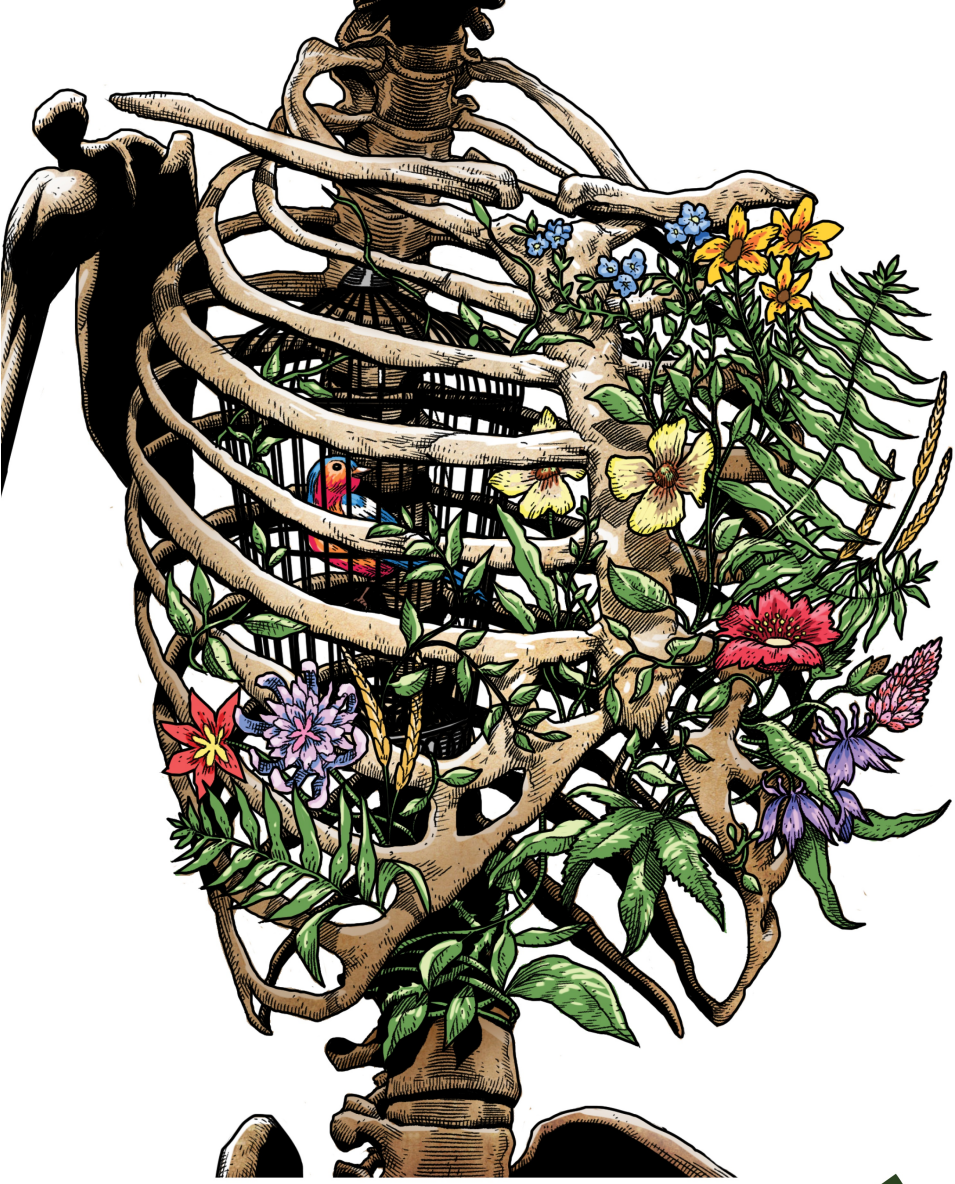

POKONAĆ WYPALENIE

NICOLE ROSE

Materiał stanowi część promocyjną polskiego wydania książki „Pokonać Wypalenie" autorstwa Nicole Rose. Więcej informacji:

www.pokonacwypalenie.noblogs.org

pokonacwypalenie@riseup.net /// FB: Pokonać wypalenie

POKONAĆ WYPALENIE

Nicole Rose

Warszawa 2020

Wstęp

Nigdy nie przypuszczałam, że napiszę książkę o aktywistycznym wypaleniu, ponieważ nie myślałam, że mnie to kiedykolwiek spotka. Wydawało mi się, że mam w sobie tak dużo pasji i determinacji, że wystarczy mi ich na zawsze. Jednak po latach doświadczania traumy, więzienia i represji (połączonych z intensywnym pracoholizmem) moje ciało powiedziało w końcu „dość". W lutym 2016 roku trafiłam do szpitala, a przez kolejne dwa lata mierzyłam się z przewlekłym bólem w klatce piersiowej.

Wtedy też rozpoczęłam pisanie bloga, w którym relacjonowałam przebieg swojego dochodzenia do siebie. Chciałam — z anarchistycznej perspektywy — przyjrzeć się problemom wypalenia, chorób chronicznych i traumy. Od eksplorowania jak „męczy mnie patriarchat", po dyskusje o klasowości, kolektywizmie i sposobach, na jakie przemoc państwowa przekształca twoje ciało. W procesie dochodzenia do siebie nie chciałam porzucać walki o wyzwolenie. Wspólnie z innymi osobami starałam się przemyśleć warunki współpracy w naszych kolektywach. Warunki, mające wpływ na to, że ludzie się wypalali. Zastanawiałyśmy się nad potrzebnymi zmianami, które doprowadziłyby do lepszej opieki kolektywnej i pomocy wzajemnej.

W trakcie prowadzenia bloga skontaktowały się ze mną setki osób, a wsparcie od nieznajomych zwaliło mnie z nóg. Tak samo obserwacja powszechnego występowania zjawiska wypalenia, problemów związanych ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, a także maczystowskiego i opresyjnego podejścia do zdrowia. Oraz samotności osób, które walczą z tymi doświadczeniami.

Zbiór artykułów, które trzymasz w ręku, zawiera serię wpisów z prowadzonego przeze mnie bloga, w których nie dokonałam praktycznie żadnych zmian od czasu ich publikacji. Chciałam zachować je w pierwotnej, surowej formie – prawdziwe i nieperfekcyjne.

Z całego serca dziękuję osobom, dzięki którym stało się to możliwe.

Dopóki wszystkie nie będą wolne!
Dopóki wszyscy nie będą wolni!

Nicole Rose

1

Konfrontacja z wyparciem

To pierwszy artykuł z (mam nadzieję) wielu, które będą zgłębiały temat mojego uczenia i oduczania się w sferze pracoholizmu, wypalenia [burnout] *i dbania o siebie* [selfcare].[1]

Ten artykuł wydawał się trudny do napisania, ponieważ szczyciłam się tym, że nigdy „się nie wypalam". Doprowadzałam się do wyczerpania, stawiałam na nogi i tak w kółko. Byłam hospitalizowana, załamywałam się podczas wizyt w więzieniu i szlochałam w uldze przerwy. Ale to nigdy nie trwało długo. Byłam aktywna politycznie od kiedy miałam 10 lat i jakoś udawało mi się zachowywać energię podczas ciągnięcia kampanii za kampanią, doświadczania całkiem intensywnych osobistych traum (tracenia ludzi których kocham, więzienia, represji, rozstań, prób samobójczych zaprzyjaźnionej osoby — cokolwiek wymyślicie). Było tego mnóstwo, ale w jakiś sposób pozostałam silna i skupiona. I to przez osiemnaście lat (!).

Tej zimy poczułam, że nie mogę utrzymać tempa. To było jak powolne gnicie w środku. Podświadomy strach wkradający się w moje codzienne myśli. Przerażające „wypalenie". Miejsce, w którym znikają osoby z naszych ruchów, i z którego wydaje się że nigdy nie wrócą. Szczerze mówiąc, nigdy w pełni nie empatyzowałam z tym uczuciem, zawsze myślałam, że jeżeli wystarczająco ci na czymś zależy,

---

1 Terminy oryginalne w słowach pojawiających się po raz pierwszy, w tym i kolejnych rozdziałach, podajemy w nawiasie - przyp. red.

to podtrzyma cię to i pozwoli iść dalej (wiem, że to myślenie jest problematyczne, po prostu jestem radykalnie szczera). Mam w sobie przecież dość złości i wściekłości, żeby przez następne sto lat walczyć z tym pierdolonym systemem.

Jednak, przez ostatnich parę miesięcy, moje chęci i zamiary po prostu nie dorównywały moim fizycznym możliwościom radzenia sobie, podejmowania decyzji, skupiania się na zadaniu. Podczas wyjątkowych, bardziej energetycznych dni, brnęłam przez jakieś kluczowe rzeczy, albo osiągałam wymierne rezultaty. Przez pozostałe dni czułam cichą rozpacz, kiedy walczyłam z podstawowymi zadaniami, jak odpowiadanie na maile czy odsłuchiwanie poczty głosowej.

Wszystko to było zauważalne dla osób które się o mnie troszczą, które naprawdę błagały mnie o to, żebym odpoczęła, zwolniła, została w łóżku chwilę dłużej lub zrezygnowała z tego czegoś, co pochłania mój czas. Moje zdrowie psychiczne się rozpieprzyło. Wypłakałam tonę łez. Wróciły koszmary. W towarzystwie kilkorga przyjaciół zaczęłam mieć nawet halucynacje, ponieważ byłam tak kompletnie, doszczętnie wycieńczona.

Zrobiłam sobie długą przerwę na Gwiazdkę. Wybrałam się do ciepłego kraju i przez dwa tygodnie spałam po 13 godzin dziennie. Jednak wciąż nie czułam, że kiedy wrócę mogę zmierzyć się ze światem. Wewnątrz czułam jedynie grozę na myśl o niekończącej się liście zadań oraz projektów i kampani, które prowadziłam. W styczniu 2015 moja najlepsza przyjaciółka, Gilly, umarła. Po kilku miesiącach intensywnej opieki, koncentrującej się na jej złamanej miednicy i zapaleniu płuc, które dosłownie zaparło jej dech w piersiach. Nie miałam pojęcia, że jej śmierć nadchodzi i szok z nią związany wstrząsnął mną do głębi. Radziłam sobie z tym w jedyny sposób który znałam: zapracowując się aż do zapomnienia. Z pewnością jest to

zdrowszy nawyk niż alkoholizm czy uzależnienie od narkotyków[2]. Poszło mi totalnie zajebiście podczas organizacji międzynarodowych obozów, tygodni akcji, kilku tras i wydarzeń.

Ale odmówiłam sobie odpoczynku, ponieważ odpoczynek oznaczał odczuwanie. Odpoczynek oznaczał żałobę. Odpoczynek oznaczał zaakceptowanie, że Gilly już tu nie ma, i że kolejna kochana przeze mnie osoba, która kochała mnie całym swoim sercem, odeszła. Nie żyje. Wszystko to, po pożegnaniu innych — bliskich przyjaciółek i mojej kochanej Babuni, która umarła w ostatnich latach — dokładało się do żalu, który czuję tracąc kampanię, będącą w centrum mojego życia przez dekadę. Zatrzymanie i odczuwanie oznaczało tęsknotę za najlepszą przyjaciółką przebywającą w więzieniu. Oznaczało początek przepracowywania złości i wściekłości, oraz strachu i bólu wywołanego niesprawiedliwością której doświadcza, a którą obserwuję w systemie więziennym[3] każdego dnia.

Więc mówię sobie, że nie jestem wypalona. Czuję tylko bardzo zasadne, zrozumiałe emocje, które siłą rzeczy wpłyną na moją zdolność funkcjonowania. Dzięki temu daję sobie przyzwolenie na to, by nie zwracać uwagi na nadmiar pracy, który na siebie biorę. Mogę nie analizować wpływu, jaki wywiera na mnie angażowanie się w działania wymierzone przeciwko kompleksowi przemysłowo-więzienniemu i nie zwracać uwagi na cały bagaż emocjonalny z tym związany. Pozostaję uzależniona od archetypu niezawodnej Nicole, której ludzie zdają się nie rozumieć ponieważ ma niekończącą się energię. Moja mama nazywa mnie „Małą Panną Huragan”. Moja energia była tym, z czego byłam może najbardziej dumna. Dzielę się poradami z innymi odnośnie ziół których używam, jedzenia które jem, strategiami zarządzania czasem i zobowiązaniami.

---

2 Zdajemy sobie sprawę z tego, że uzależnienie jest chorobą, która wymaga profesjonalnej pomocy i leczenia, nie zaś nawykiem, który można przezwyciężyć przy zastosowaniu odpowiednich technik i wsparcia - przyp. red.

3 W oryginale HMS (Her Majesty's Prison) – Więzienie Jej Wysokości - przyp. tł.

Jednak ta energia została wyczerpana, jak pod wpływem długotrwałej erozji. Mój ostatni *info-tour* po Europie był fizycznym koszmarem, w którym przemawiałam na dziesięciu wydarzeniach zmagając się z zapaleniem klatki piersiowej. Nadwyrężyłam mięśnie międzyżebrowe, co zwyczajnie boli przy wdechu i wydechu. Straciłam pięć dni pracy i dwa widzenia w więzieniach. Jestem nieżywa, pełna łez i w bólu. Nie mam najmniejszego pojęcia jak z powrotem „wrzucić ten bieg" i przedrzeć się przez nieustannie rosnącą listę zadań za które jestem odpowiedzialna.

Na zawsze zapamiętałam Andy'ego Langforda z Uniwersytetu Gai mówiącego, że najważniejsza rzecz w wypaleniu nie dotyczy bycia wypaloną, ani nawet usilnego zmuszania się do działań, ale zdolności dochodzenia do siebie. Sama arogancko używałam tego, jako sposobu na usprawiedliwianie mojego zbyt dużego obciążenia pracą, ponieważ zawsze myślałam że się pozbieram. Po raz pierwszy w swoim życiu wątpię w taką możliwość, lub przynajmniej nie ufam moim wrodzonym rezerwom. To czas na interwencję. Kolejne rozdziały będą zapiskami z podróży przez ten proces.

Jedna rzecz jest dla mnie jasna — nigdy, przenigdy nie porzucę walki o bardziej wolny świat. Wiem jednak, że jeżeli mam przyczynić się do tej zmiany, przydać się i mieć wpływ, muszę nie tylko troszczyć się o siebie, ale pozwolić innym osobom mnie kochać i wspierać. Muszę zostawić za sobą pewne rzeczy i zaakceptować, raz na zawsze, że naprawdę nie mogę zrobić wszystkiego. To nie pierwszy raz kiedy zgłębiam te problemy; nie wypaliłam się przez 18 lat dzięki mądrości i opiece nad sobą. Ale w tej chwili, przyznaję się do porażki i stawiam najodważniejszy krok, jaki jestem w stanie — ujawniam to, co się dzieje i na nowo projektuję swoje życie, żebym mogła odbudować moje zdrowie, odzyskać siłę, i wrócić do organizacji zajebistych działań, tak szybko jak to możliwe.

6

Patriarchat mnie męczy

W kilku moich ostatnich wpisach próbowałam zgłębić temat wypalenia z różnych perspektyw, przez pryzmat moich własnych doświadczeń i refleksji. Informacja zwrotna była poruszająca i momentami przytłaczająca, kiedy dziesiątki ludzi pisało w mailach, że odczuwali podobne rzeczy lub obserwowały podobne schematy u siebie, oraz w swoich grupach i ruchach. Pojawiły się też pojedyncze odpowiedzi, że wypalenie jest nieuchronną konsekwencją niedbania o siebie we właściwy sposób, i że po tym w końcu się o siebie zatroszczę. Poczucie winy i wstyd bardzo obciążają — czy to moja wina, że od trzech miesięcy doznaję nieznośnego bólu w klatce piersiowej? Gdybym tylko zrobiła X, Y, Z, nie czułabym się tak.

Właśnie rozpoczęłam sesje z akupunkturzystą, który powiedział, że mój stan zdrowia jest bardzo dobry i, ponieważ byłam tak aktywna w trosce o siebie, mogłabym stawić czoła jeszcze bardziej dramatycznym konsekwencjom zdrowotnym. Ponieważ jestem uzależnioną od warzyw weganką, używam kosmetyków ziołowych, ćwiczę, rzadko piję [alkohol[4]] czy zażywam narkotyki i tak dalej. Pomyślałam sobie: łał, być może dbam o siebie bardziej niż mi się wydawało. Postrzegam siebie trochę jako pracoholiczkę. Jednocześnie kiedy przeglądam swój telefon, jest tam wiele zdjęć z chwil odpoczynku, cennych wypadów i mini wakacji z przyjaciółmi, czy z sesji wyrabiania własnych leków.

---

4 Przyp. red.

Więc co jest prawdą? W jakim stopniu prawdopodobieństwo wypalenia zależy od osobistej odpowiedzialności? Jaką rolę odgrywają grupy i szerszy system? Poruszyłam już nieco tę kwestię, lecz teraz chcę skupić się na płci i związanych z nią przyczynach powodujących, że angażowanie się w walki społeczne wypala mnie, jako (białą) cis-kobietę z klasy robotniczej. Cholera wie, jak czują się ludzie, kiedy w grę wchodzą wszystkie inne formy opresji.

Kiedy nie mogłam dzisiaj rano spać, sporządziłam listę wszystkich kwestii, w których płeć ma znaczenie a które mnie męczą, wyczerpują i pozbawiają energii podczas organizowania się w „radykalnych" ruchach. Zwróćcie uwagę, że jest to efekt wieloletniej pracy z cis-mężczyznami i nie jest to wymierzone w żadną konkretną grupę. Mam paru cudownych męskich kumpli (dobrze wiecie kogo!). Ok, no to jedziemy.

- Przyjmowanie za oczywiste, że w projektach i wydarzeniach dopilnuję szczegółów i będę pamiętać o jedzeniu/ przepisach/ wyposażeniu/ papierze toaletowym i tym wszystkim. A wy kolesie się nie martwcie, bo mamusia będzie o wszystkim pamiętać — męczy mnie.
- Nieustanna emocjonalna praca polegająca na dbaniu o dynamikę grupy, na okazywaniu wsparcia nowym osobom, żeby czuły się mile widziane, lub na mediacji w konfliktach — męczy mnie.
- Niewidoczna emocjonalna praca polegająca na wspieraniu osób doświadczających represji lub traumy — wyczerpuje mnie.
- Niewidoczna praca adminki, polegająca na ogarnianiu wszystkiego — e-maili, aktualizacji strony internetowej, pisania do ludzi, itd. — jest kompletnie niedoceniana i męczy mnie.
- Angażowanie się w walki społeczne, kiedy mam w życiu inne poważne zobowiązania (które też są niewidoczne w społeczeństwie i też mnie wyczerpują) — męczy mnie.

- Porównywanie się lub bycie porównywaną z innymi osobami, które są bardziej „aktywne”, bo nie ciążą na nich te zobowiązania — męczy mnie.
- Kiedy kumpele aktywistki muszą jednocześnie wykonywać zobowiązania emocjonalne w grupach i, następnie, emocjonalną pracę w domu okazując wsparcie swoim męskim partnerom, którzy nie są w stanie wyrażać uczuć w grupach zdominowanych przez mężczyzn — wyczerpuje mnie.
- Kwestionowanie wszystkich moich potrzeb emocjonalnego wyrażania się w grupach zdominowanych przez mężczyzn z powodu bycia postrzeganą jako słaba, bezbronna, „nieobliczalna” czy histeryczna — męczy mnie.
- Przejmowanie się swoim wyglądem nie tylko z powodu społecznych standardów piękna, lecz standardów piękna narzucanych przez subkulturę, męczy mnie. Porównywanie się z tymi, którzy mają czas i energię na to, by inwestować w swój wygląd, ponieważ nie mają wymienionych wyżej zobowiązań — męczy mnie.
- Możliwość wykonywania większej pracy organizacyjnej, ponieważ moja praca zarobkowa jest bardziej elastyczna, ale niepewna i gorzej płatna — męczy mnie.
- Tracenie pieniędzy i zaprzepaszczanie życiowych możliwości, aby zrekompensować niezdolność czy niechęć mężczyzn do wzięcia wolnego i poświęcenia się organizowaniu działań — męczy mnie i sprawia, że jestem spłukana.
- Patrzenie na kolesi, którzy po raz kolejny nie są skłonni do podejmowania się niewidocznych zadań, takich jak adminowanie, pisanie listów do uwięzionych I tak dalej, a którzy biorą każdą pracę, która podnosi ich status i widoczność, czy to jest zbiórka żywności, czy impreza benefitowa (ale nie przyrządzanie posiłków,

sprzątanie kuchni czy organizowanie wydarzenia z wyprzedzeniem), czy przeprowadzanie bardziej bojowych akcji — męczy mnie.

- Bycie ocenianą jak kobieta: że jesteśmy w jakiś sposób mniej radykalne lub bojowe, ponieważ jesteśmy mniej zdecydowane skopać dupy faszystom, ponieważ najprawdopodobniej doświadczyłyśmy ataku, napaści lub przemocy seksualnej, oraz jesteśmy mniej oswojone w walce i fizycznej agresji — męczy mnie.

- Męczy mnie wykorzystywanie naszej przyjaźni do legitymizacji pozycji waszego genderu lub/czy innych męskich radykalnych strategii politycznych. Kiedy prawie wszystkie możliwości uzyskania dostępu do społecznych i emocjonalnych więzi lub wsparcia od męskich towarzyszy, wiążą się z koniecznością wkraczania do przestrzeni zdominowanych przez mężczyzn (do których należą puby). W tych przestrzeniach ludzie będą gapić się/traktować mnie przedmiotowo, podrywać (komentując, jeżeli im odmówię), a jeśli panuje tam ścisk będą próbowali obmacywać, albo nękać. Tak, męczy mnie to i zniechęca do wspólnych wyjść z wami.

- Podobnie, bycie zapraszaną na darmowe imprezy, rave'y, czy do klubów, I słyszenie że jestem nudziarą, bo nie chcę na nie iść, ponieważ mam dość bycia ponownie traumatyzowaną, czy wielokrotnie seksualnie molestowaną przez ludzi na haju — wyczerpuje mnie.

- Bycie postrzeganą jako oziębła, czy zbyt poważna, ponieważ nie czuję się wystarczająco bezpiecznie spoufalając się, czy przesuwając swoje granice na rzecz grupki nieznajomych. Szczególnie w queerowej subkulturze albo przestrzeni — mnie męczy.

- Kiedy wchodzicie mi w zdanie, albo traktujecie protekcjonalnie na wydarzeniach i spotkaniach — męczy mnie.

- Zdobywanie statusu i uwagi dla moich politycznych opinii i idei,

tylko dlatego że siedziałam w więzieniu. To NAPRAWDĘ mnie wkurza. Fakt, że kobiety — szczególnie młode kobiety — nie mają wpływu czy poczucia wartości, podczas gdy nowi, młodzi, pełnosprawni (biali) mężczyźni mogą być (i są) wysłuchiwani i przyjmowani z otwartymi ramionami. Fakt, że jestem nikim, dopóki nie odsiedziałam wyroku i że bycie brutalnie potraktowaną przez państwo jest jakąś oznaką honoru — naprawdę, naprawdę, naprawdę męczy mnie i smuci.

- Kiedy mężczyźni są zainteresowani włączeniem się w jakąś szczególną kampanię, wydarzenie lub projekt wyłącznie dlatego, że chcą mnie przelecieć. Wasz wysiłek na rzecz kampanii łączy się z waszym seksualnym podbojem, po którym wasze zainteresowanie słabnie, ponieważ podbój albo się udał, albo nie. Idźcie się jebać, dosłownie.
- Wykańczanie się próbami pociągania ludzi do odpowiedzialności za ich krzywdzące zachowania, nie tylko dotyczące płci. Już sama potrzeba wielokrotnego proszenia o wsparcie, ponieważ moja praca jest niedoceniania i niewidzialna — męczy mnie.
- Strach przed utratą statusu, której mogę oczekiwać z powodu podjęcia publicznej dyskusji na temat dynamiki płci — męczy mnie.
- Wspieranie kobiet oraz niebinarnych przyjaciółek i towarzyszy, które również zmagają się z tym, co opisuję jest wyczerpujące. Podobnie jak wyczerpuje mnie wspieranie osób, które reagują lub dochodzą do siebie po napaści, lub wykorzystaniu seksualnym w naszych ruchach.

I wreszcie: kiedy ciężar odpowiedzialności za obserwowanie i nagłaśnianie tych problemów spoczywa na kobietach, i kiedy ja jestem winna, bo toleruję takie zachowania. Zapomniałam, że przez cały czas muszę jednocześnie stawiać opór i miażdżyć patriarchat. Cóż, przepraszam jeżeli nie mam energii, aby robić to wraz z milionem

moich pozostałych zobowiązań do troszczenia się, emocjonalnej pracy względem każdego, wykonywaniem niewidocznej pracy, która podtrzymuje całą grupę… Spróbuję lepiej prosić o wsparcie i pociągać ludzi do odpowiedzialności za ich krzywdzące zachowanie!

Nie daj boże, aby jakakolwiek osoba spytała, jak się czujesz lub po prostu zauważyła ciężar i presję i zrobiła coś, żeby ci pomóc.

Wpływ wykręcania się

W moim zgłębianiu wypalenia, w głębiach mojego zwątpienia i wstydu, próbowałam dostrzec wzorce, nie po to aby uchylać się od zobowiązań, ale żeby zobaczyć co musi się zmienić tak, abym mogła mieć wpływ i doświadczać walk politycznych w bardziej wyzwalający sposób.

Jeszcze innym czynnikiem generującym wypalenie są powtarzane wzorce osób „wykręcających się" i ich wpływ na osoby, które trzymają wszystko w kupie. Wykręcanie się *[lunching out]* jest tu uniwersalnym określeniem odnoszącym się do osób, które nie nadążają z realizacją wziętych na siebie zadań i nie informują o swojej niezdolności do ich ukończenia, przyczyniając się do nieprzewidzianego obciążenia dodatkową pracą innych ludzi.

Na Uniwersytecie Gai jednym z naszych pierwszych modułów jest zarządzanie czasem i zobowiązaniami. Wiąże się to z projektowaniem modeli, dzięki którym weźmiemy odpowiedzialność za nasze działania, lepiej zorganizujemy swoje życie i, co najważniejsze, poprawimy komunikację i umiejętność negocjowania naszych obietnic.

Nikt nie jest w stanie spełnić wszystkich swoich obietnic, dlatego tak ważne jest, żeby je negocjować i szczerze się komunikować. Jeśli nie możesz czegoś zrobić, mówisz o tym ludziom. Kiedy byłam chora,

musiałam regularnie pisać maile do moich współpracowników i praktykantek, że nie mam siły na Skype'a albo że moja recenzja ich pracy będzie opóźniona. Im częściej komunikowaliśmy naszą zdolność do wypełniania obietnic, tym mniejsze były szanse wyrządzenia sobie wzajemnie krzywdy (oczywiście, nadal nie jestem idealna!).

Wielu kolesi ma silne wzorce złego zarządzania czasem, ponieważ w ich życiach zawsze obecne są kobiety wykonujące niewidoczną (i zupełnie niedocenianą) pracę. Moim zdaniem unikanie brania odpowiedzialności za swój kalendarz, zobowiązania i systemy komunikacji w grupie, krzywdzi inne osoby. Natomiast konsekwencje wykręcania się od tych zadań skupiają się na osobach, którymi niemal zawsze są kobiety, i to one są obciążone dodatkową pracą na rzecz grupy.

Wiem, że nie każda osoba wykręca się celowo. Może robić absolutnie wszystko co w swojej mocy aby wykonać zadanie, ale walczy (najprawdopodobniej sama i pozbawiona wsparcia) z chorobą, problemami ze zdrowiem psychicznym lub od dawna obecnymi wzorcami, które próbuje zmienić. Oczywiście, niepewny dach nad głową, praca, nieoczekiwane wypadki, to wszystko również się zdarza.

W zdrowych grupach jednostki informują o swoich ograniczeniach. Być może nawet poprzez samo zasygnalizowanie swoich schematów zachowań (jeśli to konieczne) oraz potrzeby wsparcia w wywiązaniu się ze zobowiązań. Jestem pewna, że duży wpływ na to, że czuję się teraz jak gówno, mają doświadczenia większości mojego dorosłego życia, kiedy jako organizatorka byłam nieustannie pozostawiana sama z ogromnym ciężarem. Gromadzi się to i ciąży tak bardzo, że pragnę odpoczynku i wytchnienia.

W związku z tym chciałabym, aby osoby działające w kolektywach zadały sobie pytania:

- Jaki jest podział pracy w mojej grupie?
- Co wszyscy, szczególnie kobiety i osoby niebinarne, myślą o tym podziale pracy?
- Kto przeważnie wykonuje większość emocjonalnej/socjalizującej pracy upewniania się, że inne osoby czują się w porządku/komfortowo i są zrelaksowane w mojej grupie?
- Czy osoby z grupy mają zobowiązania poza nią i jaki może to mieć wpływ na ich interakcję z grupą?
- Jaki jest ogólnie status społeczny takich zobowiązań?
- Jak często pytasz ludzi o to, jak się czują?
- Co sprawia, że ludzie boją się informować o zadaniach, których nie są w stanie wykonać?
- Jak możemy tworzyć bardziej wspierającą kulturę grupową, w której zachęca się do szczerości?

Mężczyźni-anarchiści dali mi nadzieję i inspirację. Sprawili, że czuję się bezpieczniej w tym pojebanym świecie. Należą do moich najlepszych przyjaciół i nie ma innych kolegów, których chciałabym mieć przy sobie, niż wy, moje ziomy. Ale wszyscy mamy jeszcze cholernie dużo do nauczenia się i mam nadzieję, że moje dochodzenie do siebie po wypaleniu nie będzie opierało się wyłącznie na wsparciu i pracy emocjonalnej ze strony bliskich mi osób, które identyfikują się jako kobiety lub osoby niebinarne.

Mam nadzieję napisać więcej na ten temat, chciałabym go zgłębić z różnych perspektyw, a nawet przeprowadzić jakieś aktualne badania na temat tych schematów zachowań. **Jestem podekscytowana na myśl o tym, że jestem częścią kolektywnej zmiany na drodze do bardziej radykalnej szczerości, kompetencji emocjonalnych i pomocy wzajemnej, która toczy się w naszych walkach politycznych oraz w naszych życiach.**

17

Lęk

Odkąd dowiedziałam się, że u mojej najlepszej przyjaciółki, Sam, która jest w więzieniu, został zdiagnozowany nowotwór złośliwy, czułam się, jakbym była w emocjonalnym krematorium. Byłam tak rozbita, że przez większość czasu nie mogłam nawet dojść do tego co czuję. Jednak kiedy którejś nocy usiadłam ze swoimi myślami, z pewnym spokojem pozostałym po dniu, uświadomiłam sobie, że jestem **kompletnie, dogłębnie i w pełni przytłoczona strachem**. Strachem nie tylko przed jej śmiercią, ale również przed śmiercią w bólu tak wielkim, że zmieni się zupełnie z niesamowitej, jedynej w swoim rodzaju anarchistki-pankówy w kogoś wyzutego z życia. Strachem, że przez kolejne miesiące przyjdzie mi znosić ciężar bycia bezsilną świadkinią tej zmiany. Strachem, że więzienie zablokuje moje próby okazania jej wsparcia, a ja nie będę miała energii aby z nimi walczyć. Strachem, że jej partnerka, która jest IPP[5], w więzieniu zabije się z żalu. Strachem, że już zawsze będę żyła z poczuciem porażki, bo nie potrafiłam ich uwolnić. Strachem przed tym, że moje życie rozpadnie się i pogrąży w chaosie. Strachem przed wściekłością, którą poczuję i tym, do czego może mnie popchnąć. Znając żal zbyt dobrze, boję się jak przeżyję powrót tych wszystkich uczuć.

---

5 *ang. Imprisonment for Public Protection* - osoba uznana za „stanowiącą niebezpieczeństwo dla społeczeństwa", uwięziona na czas nieokreślony, potencjalnie do końca życia. Kontrowersje w sytuacji ich uwięzienia wynikają m.in. z faktu, że nie ma jasnych wytycznych lub prawnych definicji takich osób (co prowadzi do nadużyć i manipulacji, a za karę jako IPP kwalifikowani bywają więźniowie, którzy po prostu byli aktywni w walce o swoje praca), oraz że kwalifikacja jako IPP nie przewiduje jasno określonych ram czasowych, w których taka osoba jest uwięziona. Niektóre osoby nie wychodzą na wolność nawet po odbyciu wielokrotnej liczby lat przewidzianej przez sam wyrok. W Polsce odpowiednikiem IPP stał się ośrodek w Gostyninie - przyp. red.

Możliwość zidentyfikowania i wyrażenia tych lęków nie rozproszyła ich, ale oznaczała, że się z nimi oswoiłam. Mogłam poczuć, co dzieje się z moim ciałem, kiedy przytłacza mnie smutek. Obserwowanie własnego lęku oznaczało, że mogę lepiej wspierać sama siebie.

Te odczucia zaowocowały refleksją i lekturą. **Celem tego tekstu jest więc zbadanie lęku w odniesieniu do walki, wypalenia i regeneracji.**

Kiedy myślę o lęku, myślę zawsze o hardcore'owym zespole Stay Gold. Słucham ich, kiedy w relacjach międzyludzkich doświadczam strachu. Ta muzyka, z potężną emocjonalną ekspresją, powoduje że mogę dotrzeć do pewnych, często wypartych, uczuć. Czasem zauważam ból serca, tylko dlatego, że nieświadomie zaczęłam słuchać ich na słuchawkach. W kawałku *On the Homefront*[6] jest parę wersów, które często do mnie wracają:

„Nie mam dość sił, by się tego trzymać. Tylko tchórze dokonują wyborów kierując się lękiem. Nie mam dość rozumu, by się ciebie trzymać. Taki chyba mój los, dlaczego nie spotkaliśmy się w przyszłym roku?"

Dla kogoś, kto boi się i zaangażowania, i porzucenia, te słowa trafiają w dziesiątkę. Ale zdanie o wyborach kierowanych lękiem często do mnie powraca przy podejmowaniu decyzji. Nieraz, gdy się boję lub czuję niepewność, pytam się sama, czy mój wybór jest powodowany lękiem? Czy staram się nie pokochać, bo nie chcę zranienia? Czy nie przystępuję do akcji, bo boję się więzienia? **Staram się słuchać ciała i dotrzeć do źródła lęku, bo nie chcę, by mną rządził.**

Moja najlepsza przyjaciółka Gilly, która zmarła w zeszłym roku, była być może jedną z najbardziej nieustraszonych osób, które kiedykolwiek spotkałam. Dorastałam wpatrzona w nią, wydawała się nie znać strachu. Była najbardziej nieugiętą działaczką Frontu

---

6 „Na tyłach" - przyp. tł.

Wyzwolenia Zwierząt [*Animal Liberation Front*] którą znałam, najwyraźniej nieobawiającą się powrotu do więzienia. Dumną, zuchwałą, niebojącą się przemocy, obrażeń, czy jakichkolwiek konsekwencji, spędzania całego życia na pierwszej linii frontu. Moje dojrzewanie przeplatało się ze spadkiem jej mocy przerobowych.

Byłam świadkinią konsekwencji jej nieustraszonego życia — rezultatów palenia, niedospania, słabego odżywiania, więzienia, biedy. Jej życie zostało dramatycznie przerwane (choć była z tym pogodzona; można powiedzieć, że wiedziała, że przeżyła dziesięć żyć w jednym i była zadowolona ze swojego losu).

Z biegiem lat nie mogłam jednak powstrzymać myśli, że może gdyby [Gilly][7] była bardziej strachliwa, dokonywałaby innych wyborów i mogłaby wciąż być ze mną. Na przykład: mój lęk przed biedą sprawił, że zainwestowałam mnóstwo godzin w stworzenie spółdzielni pracy i wypracowanie środków do życia, pozwalających na bycie aktywistką na dłuższą metę. To mój lęk przed rakiem stoi za rzuceniem palenia. Teraz, gdy powracam do zdrowia, to przede wszystkim lęk przed nawrotem choroby, bardziej niż cokolwiek innego, reguluje moje zachowania. Poznałam wiele kreatywnych, ożywczych narzędzi do dbania o siebie, ale to właściwie mój lęk przed bólem i dalszym zniszczeniem w życiu ma największy wpływ na moje decyzje.

Tym co charakteryzuje czas wypalenia bardziej, niż jakiekolwiek inne przeżycie, jest dla mnie lęk i jego waga w moim życiu. Gdy tej zimy znalazłam się w ponurym wirze, majacząc z wyczerpania i przeżywając emocjonalne turbulencje, wskazówka na skali między lękiem (racjonalnym i nie), a bardziej stabilnymi uczuciami i rozsądnym decydowaniem, była mocno przechylona. Byłam przepełniona lękiem. Budziłam się co rano czując w żołądku strach. Strach, że zaczynam chorować, tracić zmysły. Strach, że państwo buduje dziewięć nowych

7 Przyp. tł.

mega-więzień, a ja nie mam żadnej energii na organizację działań. Strach, że totalnie, kompletnie nie damy rady ich zatrzymać. Strach, że nigdy nie będę w długotrwałym związku, że nie da się mnie kochać, że każda osoba, którą kiedykolwiek kochałam, w końcu zostawi mnie w pustce. Strach, że moi przyjaciele poumierają w więzieniach. Strach, że moja przyszłość wydaje się być czarną dziurą oporu, represji i przetrwania, wśród prób powstrzymania traumy przed zjedzeniem mnie żywcem.

Miesiące chronicznego bólu i kontaktów z systemem przemysłu medycznego, przyniosły więcej lęków. Lęk przed zapaleniem płuc, zakrzepami, rakiem kości. Lęk przed „zaburzeniami pracy" serca lub płuc. Lęk, że nigdy się nie poprawi.

Miriam Greenspan, autorka książki „Healing Through the Dark Emotions. The Wisdom of Grief, Fear, and Despair"[8], którą mocno polecam, pisze:

„Lęk powstaje w każdej sytuacji, w której grozi utrata lub krzywda wobec ciała, umysłu lub ducha. To podstawowa emocja, wbudowana w organizm. Część najgłębszego instynktu przetrwania. Lęk jest naszym emocjonalnym systemem alarmowym".

I dalej: „Na to co mówi nam lęk musimy natychmiast zwrócić uwagę".

Gdybym nie była tak przerażona, nie poprawiłoby mi się. Mało prawdopodobne, że szukałabym wszystkiego na świecie, co mogłoby mi potencjalnie pomóc. Gdybym nie martwiła się o siebie tak mocno, pewnie nie pisałabym bloga, ani nie prowadziłabym w ogóle fundamentalnej pracy nad sobą. Lęk był wielkim lustrem, które kazało mi zrobić porządek z życiem, zanim przydarzy mi się większa krzywda. Lęk był moim przyjacielem i dlatego doradzam ludziom go nie odrzucać. *Co mówią ci twoje lęki?*

8 „Leczenie poprzez mroczne emocje. Mądrość żalu, strachu i rozpaczy" - przyp. tł.

Nasza opresyjna genderowo kultura często wyznacza sposób, w jaki uczy się nas jak mamy postępować z lękiem. Jest pokonywanie albo wytrzymywanie i wszystko pomiędzy. Miriam pisze: „Kultura patriarchatu karze lękliwych mężczyzn i nieustraszone kobiety".

Dorastając w dość maczystowskim ruchu wyzwolenia zwierząt widziałam jasno, jak rozpowszechnione było nie okazywanie strachu przed więzieniem. Jednak, pomimo tego, że rzekomo nie jest to straszne doświadczenie, nigdy nie zastanawialiśmy się dlaczego tak mało osób wraca do ruchu po wyjściu z więzienia. Nie udało nam się przeprowadzić rozmów o lękach, przynajmniej nie publicznie. Miałam szczęście, że przyjaźnie z więźniami oswoiły mnie z rzeczywistością takich przeżyć. Bardziej, niż newslettery grup wsparcia. Wciąż jednak nie mówiłam ludziom, że się boję. W dniu odwieszenia kary więzienia powiedziałam wszystkim, że chcę iść do sądu sama. Zdawało mi się, że nie chciałam nikogo smucić, ale właściwie, po zastanowieniu, wiem, że nie chciałam, by jakaś osoba musiała być świadkiem mojego strachu.

Miriam zachęca do „myślenia o lęku nie jako o słabości, a jako informacji, sygnale o niebezpieczeństwie, energii do użycia i sposobie poznania".

Teraz więc, gdy się budzę, czuję w dole brzucha lęk przed umieraniem Sam. Rejestruję swój strach. To on motywuje mnie by walczyć z wszelkim złym traktowaniem i zaniedbaniami jakich doznaje w więzieniu. To właśnie ten lęk oznacza że kocham ją w pełni, namiętnie, świadomie zdając sobie sprawę, że to mogą być nasze ostatnie miesiące. I to właśnie ten lęk jest motorem mojej wściekłości i siły jako organizatorki działań przeciwko systemowi więziennemu. Więc dzięki ci, lęku, za wszystko, co wnosisz w moje życie. Nie jestem słaba, bo cię odczuwam, jestem silniejsza ponieważ cię słucham i reaguję.

Apeluję więc do nas wszystkich, by głęboko przemyśleć (a nawet więcej, dogłębnie przeżyć) nasze lęki. Przegadać je w naszych grupach. Przyjrzeć się, jak można użyć tego feedbacku i wskazówek, by poprawić nasze życia, uczynić nasz ruch bardziej prężnym i, przede wszystkim, efektywnym w niszczeniu systemów opresji, które opierają się na strachu, wykorzystując jego realny wpływ na ludzi.

Miriam pisze o tym, że w dzisiejszych czasach „nasze lęki są racjonalne, w dużej mierze ponadindywidualne i wszechogarniające. Często też są wypierane. Jeśli spojrzeć na ten niebywały świat, lęk jest wciąż wyzwalany i zduszany. Zamknięte we własnej skórze, bez społeczności, w której możemy dzielić się naszymi lękami, uprawomocniać je, ukierunkować — praktycznie nie mamy możliwości przeżywać ich autentycznie".

Chociaż w naszym społeczeństwie istnieje wyraźna różnica pomiędzy codziennym lękiem opresjonowanych (przed deportacją, namierzeniem przez policję, pobiciem za transseksualność itd.), a tych w różny sposób uprzywilejowanych, lęk jest czymś uniwersalnym. Miriam pisze: „Niemal każda fobia czy lęk, które przychodzą do głowy, zasadniczo sprowadza się do czegoś z tej szóstki: lęk przed bólem, utratą, śmiercią, słabością, izolacją, chaosem". Skoro osoby w naszych grupach i kolektywach wywodzą się z tak różnych środowisk, rozmowa o naszych lękach (szczere spojrzenie na to, jak korespondują one z wiekiem, zdrowiem, genderem, klasą, pochodzeniem rasowym itd.) może przynieść siłę i stworzyć nowe drogi interakcji pomiędzy nami. Jeśli możemy się dzielić lękami, zaakceptować je i wspólnie na nie reagować — wyobraźcie sobie, jaką znajdziemy siłę, by przebudować nasze życie.

Podziękowania

Ta publikacja powstaje dzięki wsparciu wielu osób i kolektywów.

W pierwszej kolejności chciałyśmy podziękować wszystkim tłumaczom i tłumaczkom, których ciężka praca rozpoczęła ten projekt. Dziękujemy Wam za wkład, pomysły, zaangażowanie i ciekawe dyskusje, które pojawiły się w trakcie pracy nad poszczególnymi rozdziałami.

Dziękujemy Joannie Filipczak-Zaród za korektę i redakcję oraz TakSięSkłada za polską wersję okładki. Wam obojgu dziękujemy za poświęcony czas i gotowość do współdziałania :)

Praca nad tym projektem jest możliwa dzięki nieocenionemu wsparciu kolektywów: SPINA, Fuegro, Warszawski Niezależny Kiermasz Książek i Anarchistyczny Czarny Krzyż. Dziękujemy Wam za wsparcie finansowe, promocyjne i emocjonalne.

Dziękujemy Nicole za to, że napisała ten tekst.

I na koniec dziękujemy wszystkim osobom, które wierzą w ten projekt i wspierają nas ciepłymi słowami, zainteresowaniem, konsultacjami. Dajecie nam wiele energii.

Zespół Pokonać Wypalenie

Pokonać wypalenie to zbiór wyjątkowych notatek z bloga brytyjskiej aktywistki antywięziennej **Nicole Rose**, która w dwudziestu trzech poruszających tekstach dzieli się swoimi przemyśleniami na temat aktywistycznego wypalenia, trudności w długoterminowym wspieraniu osób uwięzionych i prowadzenia wyczerpujących kampanii politycznych. Autorka rozbrajająco szczerze analizuje w nich historię swojego wypalenia, jego powody, objawy i skutki, a także relacjonuje trudną drogę wychodzenia z tego stanu. Nie ucieka od osobistych refleksji, ale jednocześnie uświadamia nam, że proces dochodzenia do siebie jest niemożliwy bez wsparcia ze strony kolektywu czy grupy, w której działamy. Czy ruch anarchistyczny jest gotowy potraktować kwestie wypalenia, traumy i znikających ze sceny aktywistek i aktywistów, jako ważny problem polityczny? Co jest potrzebne abyśmy zaczęły/zaczęli tworzyć odpowiednie struktury wsparcia? Książka nie ucieka od tych pytań, a nawet więcej – zachęca nas do głębszej refleksji.

Pokonać wypalenie jest pozycją uniwersalną – zawiera ważne treści dla wszystkich osób zaangażowanych politycznie, bez względu na to czy identyfikują się z ruchem anarchistycznym, czy nie. Tematyka prowadzonej kampanii czy projektu także nie ma tu większego znaczenia. Autorka w taki sposób przedstawia swoje doświadczenia i przemyślenia zwiazane z traumą i wypaleniem, iż każda osoba może tę treść przeanalizować pod kątem swoich działań.

Tytuł oryginału: *Overcoming Burnout*

Tłumaczenie: zespół Pokonać Wypalenie, tłumacze i tłumaczki związane z kolektywem Autonomiczna Przestrzeń Edukacyjna; szczególne podziękowania za tłumaczenie dla Karoliny i Adka.

Redakcja i korekta: Joanna Filipczak-Zaród
Projekt polskiej okladki: TakSięSkłada

Nicole Rose, *Overcoming Burnout*, Active Distribution 2019
www.solidarityapothecary.org/overcomingburnout/

Publikacja jest materiałem promocyjnym polskiego tłumaczenia książki "Overcoming Burnout". Więcej informacji o projekcie:

www.pokonacwypalenie.noblogs.org
pokonacwypalenie@riseup.net
FB: @PokonacWypalenie

Warszawa, 2020

copyleft

www.pokonacwypalenie.noblogs.org

FB: @PokonacWypalenie