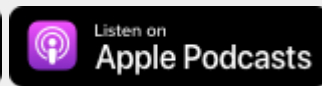


Pierwsze kroki w IT

PODCAST



Wypalenie zawodowe – jak dbać o głowę w świecie technologii?

Gość: Ola Kunysz

Wszystkie polecane materiały i linki znajdziesz na stronie odcinka:

<https://devmentor.pl/b/wypalenie-zawodowe-jak-dbac-o-glowe-w-swiecie-technologii>

Dziś moim gościem jest Ola Kunysz. Ola powie nam, jak dbać o głowę, aby przezwyciężyć wypalenie zawodowe lub nigdy do niego nie doprowadzić. Olu, dziękuję, że przyjąłeś moje zaproszenie na rozmowę.

Cześć, dzięki za zaproszenie.

Zacznijmy od Twojej osoby. Powiedz nam, co łączy Cię z branżą IT i dlaczego w ogóle będziemy rozmawiać o wypaleniu?

Z branżą IT łączy mnie w zasadzie cała moja historia zawodowa. Poszłam taką mainstreamową ścieżką: skończyłam studia z informatyki, potem pracowałam w branży. W zasadzie to już paręnaście lat.

Gdy sama doświadczyłam wypalenia zawodowego kilka lat temu, przeszłam z etapu „ależ ja lubię swoją pracę, jestem zajarana tym, co robię” do etapu „nie chce mi się za bardzo iść do pracy, nie cierpię tego, co robię” i z powrotem. Udało mi się wyjść z tego wypalenia, udało mi się je przepracować i zaczęłam się tym dzielić od razu po tym doświadczeniu. Lubię występować na konferencjach i na meetupach, więc najczęściej jak coś mam takiego, co mnie interesuje, to po prostu idę z tym na scenę.

Pamiętam, że jak miałam swoją pierwszą prezentację o wypaleniu zawodowym, to nie było zbyt dużego entuzjazmu. To był rok 2019. Ta prezentacja została odebrana ogólnie dobrze, tylko nikt się z nią za bardzo nie identyfikował. Ludzie nie mówili: „o, ja też tak mam, dobrze, że o tym mówisz”. Było to raczej odebrane jako ciekawostka, fajne action pointy do wdrożenia, ale bez wielkich emocji. Po prostu nikt tego nie doświadczał.

Kilka lat później dostałam zaproszenie na TEDx i stwierdziłam, że odkopię ten temat wypalenia, bo on jest bardzo uniwersalny (nie będę przecież mówić o oprogramowaniu na TEDx), więc opowiem właśnie o moim doświadczeniu. Jak z tego wyszłam i co tam zrobiłam po kolei. I po tym pojawiły się takie głosy: „ja też tak mam”, „dobrze, że o tym mówisz”, „fajnie, że ktoś mówi, że ten problem gdzieś się niesie”. To był rok 2022, więc już w trakcie lub po pandemii. Pojawiły się też wtedy badania w Polsce (TwojPsycholog.pl i Just Join IT), badali specjalistów w branży IT i te liczby były dość dramatyczne. Wiele osób zaczęło się tym tematem interesować i widzieć to u siebie. Pandemia nie pomogła, temat „siadł” dobrze.

Jakbyś mogła jeszcze powiedzieć trochę o technologiach, z jakich korzystałaś wcześniej, żebyśmy wiedzieli, na jakich pozycjach pracowałaś i z jakimi projektami. Może to też będzie fajny podkład pod to wypalenie, pozwoli słuchaczom zrozumieć, co tam się u Ciebie działo.

Ja się wywodzę głównie z backendu, więc moim pierwszym językiem komercyjnym była Java na full time w projektach. Chociaż przez te naście lat pojawiał się i .NET, i Python. Trochę robiłam też frontendu, siedziałam w DevOpsach, w bazach danych, więc tak naprawdę całego spektrum doświadczyłam.

Zaczynałam od tego, że szkoliłam użytkowników i zbierałam feedback dotyczący naszych aplikacji, więc dzisiaj nazwałabym to może analizą biznesową, trochę robieniem demo. Nigdy nie byłam testerką, mimo że jak założyłam Szkołę Testów, to większość osób uważała, że jestem QA-em, ale wiadomo, że pracując w małych projektach, zajmowałam się też testowaniem. Może przez to, że wywodziłam się z tego szkolenia użytkowników, to ta jakość zawsze była dla mnie bardzo ważna. Widziałam, jak to jest, jak nie ma tej jakości i jak się dostaje po uszach od użytkowników, w momencie kiedy coś nie działa tak, jak trzeba. Jako programistka i założycielka Szkoły Testów też dość mocno mówiłam o jakości oprogramowania. Napisałam książkę „Kierunek jakość”, gdzie wszystkie swoje dobre praktyki i doświadczenia zlałam na papier. Prowadziłam też kursy online.

Z tej jakości oprogramowania wzięła się później jakość samego życia i pracy w branży IT. A o tym ostatnim projekcie, który doprowadził mnie do wypalenia... Oczywiście nie chcę mówić, że to akurat ten projekt i to przez to, ale to był projekt moich marzeń. To był najlepszy

projekt, w jakim pracowałam (a najdłużej pracowałam w nim w całej mojej historii w IT) i jako zespół, i jako produkt fantastyczny, i jako technologie nowoczesne. Wtedy zaczynałam od tego, że programowałam w Scali – Scala była wtedy taką „lepszą Javą”, więc to było bardzo elitarne. W ogóle bardzo podobał mi się biznes, wszystko mi się w tym projekcie podobało. I zapomniałam, że muszę odpoczywać. Że jestem śmiertelna i że jestem tylko człowiekiem. I to głównie doprowadziło mnie do wypalenia.

Nie było tu za dużo niedopasowania. Później, jak przepracowałam wypalenie, to widziałam w swoich poprzednich projektach takie elementy, które mnie do tego wypalenia prowadziły, ale ja tam jakoś intuicyjnie czułam, że to nie jest dla mnie i po prostu „wymiksowywałam” się z tych projektów. Dzięki temu uniknęłam wypalenia wcześniej. Ale w tym projekcie moich marzeń ja po prostu tak się jarałam tym, że w zasadzie nie miałam życia poza pracą. Wszystko, co robiłam, to była praca, albo rozwój zawodowy, albo bycie w społeczności IT. Wszystkie rzeczy, które robiłam, w zasadzie kręciły się wokół mojego życia zawodowego. I tu był ten główny problem, to był ten główny wypalacz dla mnie. Jako perfekcjonistka chciałam też, żeby to wszystko było na najwyższym poziomie. Poświęcałam sporo mojego życia prywatnego, poświęcałam swój czas wolny i to u mnie głównie zadziało.

To w ten sposób przechodzimy do pytania drugiego. Gdzie leży ta granica między „jestem po prostu zmęczony, bo mam trudny projekt, sprint”, a „zaczynam się wypalać”? Czy są jakieś pierwsze czerwone flagi, które powinny nas zaniepokoić?

Takim dobrym papierkiem lakmusowym jest to, co się dzieje po weekendzie albo po wakacjach. Jeśli Ty jesteś po prostu zmęczony, bo musiałeś docisnąć kolanem coś na produkcję w ostatnim sprincie, to jak sobie odpoczniesz w weekend, gdzieś pojedziesz, zrobisz sobie dłuższy weekend czy jakiś urlop, to wrócisz i ta bateria będzie z powrotem naładowana. I Ty znowu będziesz lubić swoją pracę.

Ale jeśli Ty wracasz i starcza Ci tej baterii na jeden-dwa dni, to znaczy, że nic Ci tej baterii nie ładuje w trakcie. I to znaczy, że coś tam jest nie tak już pod spodem. Więc to jest taki prosty test: co się dzieje po wakacjach, co się dzieje po weekendach.

A jak ktoś nie jeździ na wakacje?

No to jest pytanie, jak dożyjesz do weekendu (śmiech). Czy to jest na oparach, czy to jest na wysokiej energii. Bo my wcale tak naprawdę tych wakacji nie potrzebujemy do tego, żeby unikać wypalenia. Jeśli my mamy dobrze zrobioną codzienność – czyli mamy dobre nawyki, pozwalamy sobie na regenerację codziennie czy tam prawie codziennie w trakcie tygodnia – to my tak naprawdę jesteśmy w stanie przetrwać bez wakacji. Nie twierdzę, że zachęcam do tego, żeby nie jeździć na wakacje, ale chodzi o to, że jeśli my żyjemy tylko po to, żeby pojechać na wakacje, albo teraz w grudniu czekamy tylko na święta i przerwę świąteczną, to znaczy, że mamy zepsute to ładowanie tej baterii na co dzień. I nad tym trzeba popracować, a nie nad tym, żeby mieć więcej wyjazdów.

Mówisz, że wytrwamy tam 2-3 dni po tym urlopie czy po tej przerwie. Czy jesteśmy w stanie jakoś zidentyfikować problem? Bo problemem może być projekt, pracodawca, kolega, może być trudna sytuacja rodzinna. I to, że nie mamy energii, nie jest

spowodowane pracą i wypaleniem, tylko tą sytuacją. Czy powinniśmy pójść dalej? Czujemy, że któryś raz z kolei po weekendzie mamy problem, czujemy się zmęczeni. Co powinniśmy zrobić, nad czym się zastanowić?

Jest w ogóle test na wypalenie, on się nazywa BAT-12. Są też przede wszystkim te trzy filary wypalenia:

1. **Wyczerpanie fizyczne i emocjonalne.**
2. **Depersonalizacja**, taki cynizm, odsunięcie się emocjonalne od zespołu, od innych ludzi, z którymi współpracujemy.
3. **Podważanie własnych osiągnięć.**

Ja na przykład miałam wszystkie trzy. I to mnie zaniepokoiło, że jak wcześniej rozwiązaniem dla mnie była zmiana pracy (to mnie ratowało przed tym, że byłam w fatalnym projekcie), to teraz zmiana pracy mnie ekscytowała. A w momencie wypalenia, jak pomyślałam o zmianie pracy, to mnie zmroziło. Bo ja uważałam, że mnie nikt nie zatrudni, bo nic nie umiem. Bo jak chodziłam na spotkania, to kiedyś cały czas byłam aktywna, chciałam rozwiązywać problemy, angażowałam się w dyskusje, a tutaj po prostu cały czas tylko przewracałam oczami – zewnątrz albo wewnątrz. Praktycznie nie chciało mi się w ogóle dawać z siebie niczego ekstra. No i to ciągle zmęczenie. Nie chodzi o to, że nie robisz rzeczy, tylko ty nawet nie masz siły na to, żeby podjąć decyzję, żeby robić te rzeczy.

No i jeśli te trzy filary są, no to wtedy zaczynamy się przyglądać, co tak naprawdę stoi za tym. Co mi dodaje energii, co mnie z tej energii okrada. Bo dla każdego to będą inne rzeczy. Dla mnie na przykład może być stresorem to, że nic się nie zmienia, że jest bardzo mało rozwoju w moim projekcie i że ja się po prostu nudzę. I to mnie stresuje, dlatego że ja czuję, że mi za chwilę odjedzie ta branża, że ja się nie rozwijam. A potrzebuję zmiany. A dla kogoś na przykład stresująca będzie niepewność tego, że są jakieś zwolnienia grupowe i ja nie wiem, czy ja nie polecę za kwartał czy za miesiąc. I to nie daje mi spać, bo ja się tym stresuję na maksa.

Więc temu się trzeba przyglądać. Bo dla każdego to będzie coś innego. Jeśli ja zaczynam sobie zadawać pytanie: jak się mam? Czego teraz potrzebuję? Gdzie ewentualnie są takie rzeczy, które właśnie okradają mnie z energii? To ja zaczynam obserwować tę rzeczywistość i zaczynam być taka uważna na to. My też tak lecimy trochę przez tę pracę, przez to życie na autopilocie: kolejna praca, kolejny projekt, kolejny awans, podwyżka, coś tam. I nie zastanawiamy się, czy my jesteśmy w tym wszystkim w zgodzie ze sobą. Ja mam wiele takich osób, na przykład na mentoringu, które przychodzą, mają 15 albo więcej lat doświadczenia w branży i mówią: „Ja w zasadzie nie wiem, czy ja lubię to robić, bo nigdy wcześniej się nad tym nie zastanawiałem, nie zastanawiałam”.

Chciałem właśnie to powiedzieć, że chyba najważniejsze w tym wszystkim jest to, żeby zatrzymać się i zastanowić nad tym, co się robi i w jakim jest się miejscu. Może to dziwnie zabrzmiało, ale zauważyłem, że czytanie książek powoduje, że my siedzimy, jesteśmy w ciszy i przychodzą nam do głowy różne pomysły, różne rozwiązania i też problemy, które gdzieś nas otaczają. Więc może rozwiązaniem będzie po prostu

usiąść, niekoniecznie czytać książki techniczne, ale po prostu, żeby mieć ten spokój taki wewnętrzny, który pozwoli pojawić się przemyśleniom różnym. Co Ty na to?

Na pewno zmiana kontekstu jest korzystna dla nas. Więc jeśli my na co dzień siedzimy i dużo myślimy i rozwiązujemy problemów, to może w tym czasie wolnym nie robimy takich rzeczy. Nie nakładamy na siebie kolejnych projektów, które są do zrobienia, kolejnych jakiś rzeczy, w których się rozwijamy. Tylko na przykład poróbmy rzeczy dla przyjemności. Czytanie książek jest świetnym przykładem. Mam nawet na myśli takie książki nierozwojowe i niebranżowe.

Też sobie pomyślałem, że można byłoby to, co mówiliśmy przed nagraniem – że taka praca fizyczna, może nie praca, ale pływanie, bieganie, to też jest dobry moment, gdzie my jesteśmy sami ze sobą i też przychodzą różne pomysły. A też odpoczywamy w inny sposób niż pracujemy, co jest w ogóle najlepszym rozwiązaniem.

Tak, tu masz tę zmianę kontekstu w trochę innym wymiarze. No bo jeśli Ty byś pracował na przykład w kopalni albo na budowie, no to odpoczywasz tak, że przychodzisz, kładziesz się na kanapie i oglądasz Netflixa – i to jest okej. Ale jak cały dzień siedzi przy komputerze, to położenie się na kanapie i oglądanie Netflixa nie jest dla Ciebie relaksujące. To znaczy, może się tak wydawać, ale bez ruchu Ty nie wyjdiesz tak naprawdę z tego stanu takiego „zamrożenia”. Potrzebujesz jednak trochę się poruszać, zmienić kontekst, czyli jak siedzisz, to się poruszać, wstać, pochodzić, żeby wyjść z tego, w czym jesteś cały dzień. Żeby mieć też taką rutynę, że jak się kończy praca, to szczególnie przy pracy zdalnej, ja robię coś, żeby tę pracę domknąć, żeby ją tam zostawić.

Kiedyś było tak, że mieliśmy komputery stacjonarne w biurze i wychodziliśmy z pracy. I nie braliśmy pracy do domu. Okej, ona czasami gdzieś szła z nami w głowie, ale tutaj się podbiegło na autobus, tutaj szło się, jechało się na rowerze, szło się z przystanku i tak dalej. Więc był ten ruch, było to domknięcie. Przychodzisz do domu i już jesteś w trochę innym miejscu. A teraz jest tak, że zamykasz laptopa i przechodzisz do drugiego pokoju. I teraz jest to pytanie: czy Ty zmienisz jakość, ten kontekst? Czy zostaniesz dalej w tym samym kontekście? Albo w ogóle wracasz jeszcze do pracy później, bo masz takie wrażenie, że za mało zrobiłeś, bo na przykład prokrastynowałeś przez pół dnia. I zamiast mieć to domknięcie, to Ty masz takie... Jeszcze jak nie masz osobnego pokoju na przykład do pracy, bo nie wszyscy mają to szczęście, no to może być tak, że równocześnie pracujesz, oglądasz, gotujesz, jesz i to się wszystko dzieje w jednym pomieszczeniu i na raz tak naprawdę. I w tym momencie nie masz w ogóle tej zmiany kontekstu.

Co do zmiany kontekstu, to gdzieś słyszałem taki tip – sam nie sprawdzałem, ale może komuś pomoże – że jeżeli skończymy pracę, a pracujemy w domu, warto wziąć, ubrać się, wyjść, zrobić kółko wokół domu, bloku, wrócić. I to jest jakby zamknięcie tego kontekstu. Że trzeba było wyjść i potem wrócić i jesteśmy w zasadzie w tym samym miejscu, no ale jednak zamknęliśmy to w jakimś sensie w głowie. Co myślisz o takim pomysle?

No zdecydowanie. To jest dokładnie to, o czym mówiłam. Czyli zmiana kontekstu,

zamknięcie jednego rozdziału, żeby pójść w drugi. Bo jak my tak mamy powiązane ze sobą wszystkie te wątki, to z jednej strony to jest bardzo wygodne, no bo ja mogę sobie zrobić przerwę w pracy wkładając pranie czy gotując obiad, ale z drugiej strony to jest taki trochę multitasking życiowy. Że ja zajmuję się wszystkim i niczym konkretnie. I to nam źle robi na głowę. Takie bycie cały czas we wszystkich tych kontekstach, że nie ma tego oddzielenia. Że ja tak naprawdę ani się nie skupię na tej pracy, ani nie wyłączę tej pracy w głowie, żeby być na przykład z rodziną, ani nie zjem w spokoju, bo jem na przykład przy komputerze albo jem scrollując. I temu się trzeba przyglądać, bo dla każdego to będą inne rzeczy.

Chciałbym też, żebyśmy sobie wyjaśnili jedną rzecz. Bo często możemy słyszeć, w szczególności od osób, które nie są w branży, że siedzimy sobie w ciepłym biurze, zarabiamy dobre pieniądze, klikamy w komputer. No to co tu może być męczące? Więc pytanie do Ciebie: dlaczego praca intelektualna, praca w IT, jest tak obciążająca dla głowy?

My przede wszystkim jesteśmy za dużo w swojej głowie, za dużo jesteśmy między uszami. Przez to, że najczęściej rozwiązujemy jakieś problemy w ciągu dnia, łatwiejsze, trudniejsze, i one idą z nami później. Więc my tak naprawdę nie wyłączamy tej pracy. To jest chyba ta największa trudność. Branża IT też jest specyficzna, bo my tutaj mamy taki kult mądrości. Że wszyscy, którzy są mądrzy i którzy się rozwijają, to są jakoś tam lepsi niż reszta. No i my też chcemy być tymi lepszymi i czasami poświęcamy za dużo czasu i energii życiowej na to, żeby się rozwijać. Też jest dużo FOMO, jeśli chodzi o ten rozwój. Że my tak naprawdę nie rozwijamy się po to, żeby mieć jakąś ścieżkę zaplanowaną dla siebie, tylko tak: tu nas ktoś straszy, że trzeba umieć AI-a, bo za chwilę nas wyrzucą z branży. Tutaj jest jakiś super kurs z baz danych. Tutaj jest jakiś inny kurs. Tutaj jest inny kurs. Jeszcze czytamy blogi i rozwijamy się tam w różnych innych tematach. Jeszcze jedziemy na konferencję i tam otwierają się kolejne jakieś drzwi z nowymi tematami.

I tak naprawdę 90% z tych tematów w ogóle nie jest nam do niczego potrzebna na poziomie takim wyższym niż to, że przeczytamy jeden post na blogu albo obejrzymy jedną prezentację. Ale przez to, że nam się wydaje, że wszystko jest ważne, to nic nie jest ważne. I potem mamy coś takiego, że cały czas się rozwijamy i bardzo dużo czasu spędzamy na tym, ale jakbyśmy tak mieli powiedzieć, czym się zajmujemy i w czym się specjalizujemy, to jest bardzo ciężko. Bo po prostu nie ma tam zaplanowanej żadnej ścieżki. I nie chodzi mi teraz o to, że już musimy mieć cele SMART i w ogóle gdzie tam chcemy być za rok, za 5 lat i tak dalej, ale chociażby z grubsza, żeby wiedzieć, co mi się przyda w ciągu najbliższych trzech miesięcy. I nie robić innych rzeczy. Bo tego czasu nie mamy tak dużo, a czas to jest jedno. Nie mamy też energii. Czyli jak już pracujemy 8 godzin i jeszcze na przykład ktoś dojeżdża do pracy, no to tak naprawdę mamy 10 godzin na pracę w ciągu dnia. Więc jak dołożymy do tego jeszcze oczekiwanie w naszej głowie, że my się jeszcze będziemy dwie godziny dziennie rozwijać, no to to jest w zasadzie nierealne.

Jak wchodzisz do branży, to wiadomo, że tam wtedy ciśniesz na te 200% i to jest inna sytuacja. Ale tak długofalowo nie da się w ten sposób funkcjonować, a wiele osób chce i myśli, że wszyscy inni tak robią i nakłada na siebie właśnie to ciśnienie.

To teraz pytanie: jak być dobrym specjalistą i właśnie nie dać się zwariować temu pędowi?

No właśnie zaplanować sobie to, czego Ty chcesz. Gdzie Ty chcesz być, z czego Ty się chcesz rozwijać. I z grubsza iść tą ścieżką. Bo wiadomo, że czasami się coś pojawi, jakaś okazja, gdzieś coś takiego, o czym wcześniej nie pomyślałeś i warto też z takich okazji oczywiście korzystać. Ja jestem świetnym przykładem tego, że takie sytuacje właśnie rodzą najlepsze później historie i najlepsze stanowiska, takie właśnie z przypadku i nie do końca zaplanowane.

Ale jednak trochę się musimy wyspecjalizować w tym, czym my się chcemy zajmować i w jaki sposób. Bo może być tak, że na przykład Ty jesteś super magikiem od frontendu i masz wycucie w ogóle lepsze niż ktokolwiek, a wszyscy Ci mówią, że teraz to nie ma tak naprawdę frontendowców, tylko wszyscy są generalistami, więc Ty tak naprawdę kupujesz kurs z bazy danych, bo Ci się wydaje, że musisz to umieć. Potem cierpisz straszliwie i jest Ci się trudno do tego zabrać, zamiast skupiać się na tych rzeczach, które już umiesz. I tutaj jest też takie clou, żeby iść za tym, co nas tak naprawdę interesuje, bo po prostu będziemy lepsi w tym.

To w takim razie, czy odcięcie od mediów społecznościowych to jest dobry pierwszy krok?

Ja nie jestem fanką żadnych rewolucji. I no ja też pracuję w social mediach, więc może też nie jestem obiektywna. Ale jeśli nie będziesz mieć social mediów, to pojedziesz na konferencję i dostaniesz to samo przy stolikach dyskusyjnych. Jak przestaniesz jeździć na konferencje, to u ciebie w pracy ktoś przyniesie ci jakieś newsy i będziesz pracować na przykład z ludźmi, którzy mają totalnie inne wartości od ciebie i inny w ogóle pogląd na świat i inne talenty. I będziesz czuć, że kurczę, coś jest ze mną nie w porządku, bo oni to się tym interesują, a ja na przykład mnie słabi na samą myśl o tym.

Więc bardziej chodzi o to, żeby się trochę na to uodpornić. Wiadomo, że za dużo social mediów i za dużo jeżdżenia na konferencje, i za dużo w ogóle gadania o rzeczach zamiast robienia rzeczy, no to zawsze będzie dla nas niekorzystne. Ale jeśli ja wiem, co ja chcę, czego ja chcę się uczyć i gdzie chcę być za chwilę, to nawet jak ktoś przyjdzie i powie: „Słuchaj, jest taki super framework nowy, musisz go poznać, bo wszyscy go teraz używają”, na mnie na przykład takie rzeczy już nie działają. Że ja już mam takie: „No spoko, fajnie, posłucham o tym, chętnie o tym przeczytam na blogu, ale wiem, że ja nie muszę tego umieć, bo ja mam zupełnie inne cele i w zupełnie innym kierunku się rozwijam”.

To tak też się trochę zastanawiam na temat tych social mediów, że wiesz, Ty już masz twardą skórę, dużo przeszłaś, więc jakoś ci łatwiej. A taka osoba, która powiedzmy zaczyna czy jest na początku, to wiesz, będzie słuchać ciągle: no to tutaj AI, to trzeba to, to, to i to. Tu trzeba to, to i to. I tak wiesz, ciągle w coś wchodzi, niczego nie kończy. Tak sobie pomyślałem, że po prostu dla takiej osoby bezpieczniej może być troszkę odcięcie się. Nie mówię tak całkowicie wszystko wyłączyć, ale żeby po prostu nie czytać codziennie tych samych tematów, no bo to po prostu ci burzy tą koncepcję

w głowie, którą gdzieś tam sobie ustaliłeś. To tak bardziej w tym kontekście myślałem.

No dobrze też jest z kimś zderzać te pomysły, no nie? Mentoring jest takim procesem, gdzie możesz zderzyć swoje jakieś wizje, pomysły z kimś, kto ma już właśnie jakieś większe doświadczenie w branży. Ale nawet takie pogadanie sobie z czatem GPT czy tam wiesz, jakimś innym narzędziem, to może ci trochę rozjaśnić w głowie. Czyli opisujesz nie wiem, jakieś swoje talenty, co lubisz robić, kiedy czujesz największy flow, kiedy najłatwiej jest ci się zabrać za pracę. I mówisz o tym, jakie są tam realia tego projektu, w którym jesteś, czy nie wiem, to jakiego szukasz. I prosisz o jakiś tam właśnie mentoring od sztucznej inteligencji. I to wiadomo, że to nie jest doskonałe narzędzie, bo sztuczna inteligencja też lubi halucynować i zmyślać. Ale samo to, że coś ci powie na przykład takiego, co ty już wiedziałeś, ale nie miałeś tak poukładanego w głowie, to to już będzie fajne.

Wiadomo, że nie masz wyrobionych jeszcze jako osoba, która zaczyna, takich swoich wzorców, właśnie priorytetów, planów i w ogóle. Ale jak zderzysz to tu ze sztuczną inteligencją, tu z kimś z zespołu, tutaj właśnie z jakimś mentorem, albo nawet no na konferencji czasami jest tak, że masz okazję pogadać z mentorami, masz okazję złapać kogoś przy stoliku dyskusyjnym. To powiedzieć nawet o tym, co planujesz i w którym kierunku to zmierza, i czy to w ogóle ma sens, no to to też może być dla ciebie takie otwierające oczy.

Wracając do tematu wypalenia stricte. Czy Twoim zdaniem praca zdalna to bardziej błogosławieństwo czy przekleństwo? No wiadomo, oszczędzamy czas na dojazdach, no ale czy to nie jest tak, że będąc w domu, będąc cały czas w czterech ścianach, jednak jest to większy problem pod względem wypalenia? Jak byś powiedziała?

Jedno i drugie. Bo praca zdalna odcina nam dużo, tak jak mówisz, czasu na dojazdy, na stanie w korku, na podróżowanie pełnymi tramwajami i autobusami, na pracę w biurze na open space, która jest koszmarna, jeśli chodzi o skupienie jakiegokolwiek. I to jest z jednej strony fajne, że my sobie możemy pracować tak jak chcemy, zrobić sobie to środowisko pracy pod nas. Ale z drugiej strony właśnie jest ta odpowiedzialność. Chociażby za BHP. Że jak masz biuro, to tam są biurka o odpowiedniej wysokości, tam są monitory na odpowiedniej wysokości. Tam jest wszystko przygotowane przez firmę tak, żeby spełnić te przepisy prawa. A jak jesteś w domu, to nikt nie sprawdzi, że ty na przykład leżysz na kanapie i sobie pracujesz w ten sposób. Albo że tkwisz przez 6 godzin w jakiejś takiej pozycji bardzo dziwnej i się orientujesz dopiero gdzieś tam po południu, że bołą cię plecy, bo od tych sześciu godzin jesteś w jakiejś niewygodnej pozycji. Albo monitorów masz, albo nie masz monitora, albo masz monitory na jakiejś złej wysokości i tak dalej. Więc to po twojej stronie jest zorganizowanie sobie tego.

I też właśnie to, o czym już gadaliśmy, to domykanie pracy. To kiedy ja pracuję, a kiedy ja nie pracuję. Czy mam jakieś zasady, czy w ogóle się nad tym zastanawiam? Czy to się wszystko tak przenika i ja wstaję rano i trochę pracuję, a potem nie pracuję, bo coś tam robię swojego albo prokrastynuję. I potem znowu pracuję i siedzę wieczorami, siedzę w weekendy. I jakby ta praca ona tam nam wchodzi w tym momencie na to życie. I to może być bardzo wypalające. Więc z jednej strony mamy benefity z powodu tego, że jesteśmy zdalnie,

ale z drugiej strony i to środowisko pracy, które mamy. I też brak relacji bardzo często, bo no relacje też są dla nas turbo ważne, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne. Więc jeśli my nie mamy tych relacji...

Czyli rozumiem, że relacja, czyli masz na myśli taki kontakt jeden, taki face-to-face, a nie przez monitor. Że w ten sposób jednak te relacje się buduje inaczej i to też buduje tą naszą pozytywną emocję w głowie, które powodują, że no nie wypalamy się tak szybko.

Wiesz co, możesz mieć relacje z ludźmi, z którymi się nigdy nie widziałeś. Ale właśnie pytanie, w jaki sposób ty współpracujesz z nimi. Bo jeśli ty przychodzisz na daily stand-up na przykład i spowiadasz się z tego, co zrobiłeś, kompletnie nie słuchasz innych i w ogóle nie wchodzisz z nimi w interakcję. Masz jakieś demo i w ogóle albo nic nie robisz, albo nie słuchasz, tylko masz w drugim oknie otwartego YouTube'a. Jeśli ty nie wdzwaniaasz się z ludźmi na jakieś, nie wiem, chociażby szybkie wdzwonki. Nie mówię, że ich ma być za dużo, ale jakąś taką kawkę online czy jakiegokolwiek takie spotkanie nawet niezobowiązujące. No to to ciężko ci będzie te relacje budować. Ale jeśli ty pracujesz nawet w zespole zdalnym, angażujesz się na spotkaniach, masz włączoną kamerę, rozmawiasz z ludźmi tak jakby oni byli, wiesz, jakbyście siedzieli po prostu w jednym biurze, to takie relacje mogą być nawet bardziej produktywne i takie, tak nawet lepiej się może wam pracować na przykład niż w biurze. Bo po prostu nie wiem, chociażby pair programming jest łatwiej robić zdalnie moim zdaniem. I nie wiem, jakieś takie spotkania dotyczące bugów czy jakieś szybkiego sprawdzenia czegoś w bazie danych. Po prostu łatwiej jest to zrobić w momencie, kiedy macie dzielony ekran i robicie to sobie zdalnie.

Ale też my potrzebujemy relacji na bardzo różnych poziomach. Bo nam się wydaje, że jeśli mamy rodzinę, mamy przyjaciół, no to już tak naprawdę tych relacji w pracy nie potrzebujemy wcale. A to nieprawda, bo badania pokazują, że potrzebujemy relacji na bardzo różnych poziomach. Potrzebujemy tych bardzo głębokich, których jest mało, ale też potrzebujemy takich codziennych, płytkich relacji. Czyli to, czego mamy coraz mniej. Takie rzeczy, że zagadasz do kogoś w warzywniaku. Albo zapytasz kogoś o coś na przystanku, albo udzielisz komuś jakiejś pomocy, bo ktoś tam ma pytanie do ciebie na przystanku. My jesteśmy wiesz, najczęściej w słuchawkach. Zresztą sama tak robię, że jak jeżdżę po mieście, to z reguły mam słuchawki. Najczęściej jesteśmy w telefonach albo w książkach. Rzadko się rozglądamy w ogóle na innych ludzi. Jak robimy zakupy, to z reguły w jakiś wielkich sklepach i najlepiej na kasie samoobsługowej. No i pozbawiamy się tak naprawdę tych takich płytkich relacji takich codziennych, które one nie będą jakoś wiesz, nam zmieniać życia, ale one są dla nas ważne, tak żeby się uśmiechnąć do kogoś, żeby wiesz, zagadać.

Mnie to kiedyś strasznie denerwowało. Bo jakoś wydawało mi się, że strasznie dużo czasu tracę, jak ktoś się mnie tam o coś zapyta. Albo tam w warzywniaku właśnie zada mi człowiek jedno pytanie więcej niż jest to niezbędne. I tak mnie to drażniło. I potem zauważyłam, że jak tak wejdę w to i przestanę się spieszyć i tak zagadam na przykład do tej pani w warzywniaku, to że jakoś tak od razu się uśmiecham i jakiś ten dzień później jest lepszy, no nie? Więc też to sprawdziłam na sobie, że nawet takie takie relacje typu, że pomożesz komuś na przystanku tam znaleźć drogę czy pomożesz jakieś staruszce wiesz, wyszukasz

jej na Google Maps, gdzie ma tam iść do tej przychodni, której szuka. To, że jakoś tak ta relacja niby nic nie znaczy, tak, no bo to nie jest człowiek, od którego bierzesz numer telefonu i ta potem zostajecie w tej relacji, ale takie właśnie małe płytkie relacje, które się dzieją każdego dnia, one jednak bardzo mocno wpływają na nasze zdrowie psychiczne.

To może od razu też zapytam. Czy jeżeli czujemy, że już jesteśmy na etapie wypalenia, a pracujemy zdalnie, to czy myślisz, przyjechanie do pracy, po prostu posiedzenie z ludźmi też może być jakąś taką wstępną terapią? No wiadomo, że przesadzam, ale czy to nie jest tak, że będąc w domu, będąc cały czas w czterech ścianach, jednak jest to większy problem pod względem wypalenia? Jak byś powiedziała?

Zależy czy masz ten filar depersonalizacji, czy nie. No bo jeśli ludzie wkurzają cię najbardziej na świecie, to jak pojedziesz do biura, to tylko cię bardziej to zestresuje, no nie? Ale takie ogólnie przebywanie wśród ludzi, jeśli długo jesteś sam zdalnie, to jest taka rzecz, której większość z nas może potrzebować. Niekoniecznie nawet wchodzenie z tymi ludźmi w interakcje. Ale na przykład posiedzenie w kawiarni. Czy posiedzenie w bibliotece. Czy posiedzenie w jakimś takim miejscu, gdzie są ludzie i ty niekoniecznie jakoś ich obchodzisz albo oni ciebie, ale samo to, że jesteś wśród ludzi, że nie jesteś sam w tym swoim mieszkaniu. To to już może trochę zmienić. I paradoksalnie może być tak, że łatwiej jest się skupić. Przynajmniej u mnie to tak działa, że jak mam jakiś taki problem na przykład, który odkładałam od jakiegoś czasu i potrzebuję się na nim skupić, to właśnie idę sobie do jakiejś kawiarni albo idę sobie do jakiegoś open space'u i nikogo tam nie znam, więc nikt nie będzie do mnie zagadywać. A z drugiej strony jestem taki szum ludzi, którzy są gdzieś tam z boku i to może być fajne.

Natomiast pytanie co mi to robi, no nie? No bo jeśli ja idę do kawiarni i całe kilka godzin, jak tam siedzę, to po prostu się wkurzam na to, że ten głośno gada, a tutaj tą kawę miał głośno, a tutaj po co mi to było, a ja nienawidzę ludzi, no to może się to jeszcze bardziej przyczynić do wypalenia, nie?

Okej, okej. No dobra, to może przejdźmy sobie dalej. Często ludzie wchodzą do IT bo lubią, bo to jest ich pasja. To tak się zastanawiam, czy osoby, które właśnie pracują w branży przez pasję, to są osobami, które są bardziej narażone na wypalenie czy mniej? Bo lubią to robić, czy może więcej, bo bardziej są narażone, no bo jednak cały czas pracują, bo to lubią. Jak byś to oceniła?

Reguła złotego środka. Czyli jak lubisz to, co robisz i podchodzisz do tego z ciekawością, to masz największe szanse na to, żeby się nie wypalić, ale też żeby po prostu zwyczajnie czerpać z tego przyjemność długofalowo. Czyli nie cierpieć w tej pracy. Natomiast jak ta praca jest twoją pasją tak, że ona zawładnie po prostu twoją codziennością, tak jak na przykład było u mnie i stajesz się po prostu wiesz, takim van Goghiem programowania... No to pasjonaci rzadko mają szczęśliwe życie, nie? Więc wiadomo, że zostaje po nich dzieła i zostaje po nich fantastyczna historia i może wiele osób im zazdrości, natomiast ich życie rzadko jest szczęśliwe.

I teraz, tak jak mówiłam, że żeby się wypalić, trzeba płonąć. Więc tam musi być ten ogień, ty

musisz dać trochę za dużo, żeby trochę przegiąć i żeby doprowadzić siebie do tego wypalenia. Więc wypalają się z reguły właśnie pasjonaci, perfekcjniści, osoby, które noszą na swoich barkach wiesz, cały projekt, które uprawiają extreme ownership i czują odpowiedzialność za wszystkich, nie tylko za swoje działania, ale też za cały projekt. Więc te osoby, które ogólnie robią za dużo – czyli dają z siebie nie 100%, tylko tam 150-200% przez cały czas – to są osoby, które będą bardziej narażone na wypalenie.

Ale z drugiej strony takie podejście, że to ja się nie będę teraz w ogóle angażować i będę po prostu bare minimum tutaj uprawiać i to mnie nie doprowadzi do wypalenia, no też nie do końca jest dobre. Bo może się nie wypalisz, ale się wynudzisz na przykład i będziesz w takim trybie takiego, takiego zimnego przeżywania codzienności. No to ja już wolę się wypalić szczerze mówiąc, jak mam te dwie opcje na stole. Wolę jednak poczuć tą pasję, poczuć to zaangażowanie, poczuć te, ten wiatr w żagle i gdzieś tam, żeby mnie to wyniosło na takie wody, których nie znam, niż żebym cały czas była, wiesz, w takim bezpiecznym miejscu, które tylko zarabia mi pieniądze. Że ja jednak jestem ten team, który lubi się cieszyć pracą.

Ale dla każdego to też będzie trochę w innym miejscu. Bo my nie wszyscy potrzebujemy tego samego. I na przykład wiele osób jeśli chodzi o integrację z projektem... I nie mówię o tym, że już wychodzisz na piwko z ludźmi z projektu, tylko chodzi o to, że ty potrzebujesz jakoś być w tym projekcie tak, wiedzieć po co to robisz. Mieć nie wiem, jeśli chodzisz do biura, to mieć na biurku ramkę ze swoimi najbliższymi na przykład, że masz swojego kwiatka. Że w ogóle masz taką kulturę bycia częścią tej firmy, że się bardzo identyfikujesz z firmą. I niektórzy tak mają, a inni mają tak, że w ogóle mogą przyjść i siedzieć przy innym biurku codziennie i są z tym okej. W ogóle mogą nie znać ludzi u siebie w zespole i są z tym okej. I to nie jest tak, że oni jakoś jedni czy drudzy będą bardziej podatni na wypalenie, tylko po prostu mamy różne potrzeby.

Ci będą bardziej podatni na wypalenie, którzy robią pod włos. Czyli robią inaczej niż potrzebują. Jeśli na przykład ktoś, kto nienawidzi imprez firmowych, będzie co tydzień zmuszany do tego, żeby wychodzić na piwko z ludźmi z zespołu, to taka osoba będzie mieć duże szanse na wypalenie. Ale też jeśli ktoś kocha mieć interakcję wewnątrz zespołu i będzie w takim zespole ludzi, którzy tylko wyłączane kamery, oni tylko załatwiają biznes i idą tam do swoich spraw i w ogóle się nie angażują w projekt, to taka osoba, która będzie potrzebować tych interakcji i ich nie dostanie, to to też będzie narażona na wypalenie. Więc nie jest kwestia tego, jakie masz podejście, tylko czy ten projekt, w którym jesteś, jest zgodny z tym podejściem chociaż z grubsza.

Mhm. A tak sobie pomyślałem, jak opowiadałaś o tym wszystkim, że w moim przypadku ja powiedziałbym, że też zawsze byłem pasjonatem, perfekcjonistą i w zasadzie usiąść w niedzielę nad czymś nie było żadnego problemu, bo ja to lubiałem po prostu. Teraz jest trochę inaczej, bo mam rodzinę, ale tak sobie pomyślałem, że takim rozwiązaniem, które u mnie działało, to po prostu określenie sobie, że no nie wiem, tam w konkretnej godzinie idę na siłownię i choćby się waliło, paliło, to idę na tą siłownię. Idę na basen, nie wiem co tydzień jestem umówiony ze znajomymi na planszówki powiedzmy. I to mnie odciągało. W sensie wtedy nie miałem problemu,

żeby odejść, no bo musiałem zrobić coś innego. Czy myślisz, że to może być też z jednym rozwiązaniem dla jakiejś części osób?

Mhm. Zdecydowanie to poszukanie innych rzeczy, które mnie budują, jakby budują moją tożsamość jako człowieka. Czyli Ty już przestajesz być osobą z IT i to nie jest jedna Twoja tożsamość. Tylko Ty jesteś gościem, który chodzi na siłownię, Ty jesteś ziomeczkiem swoich kolegów, Ty jesteś człowiekiem, który tam ma takie, takie zainteresowania, takie, takie rzeczy robi w czasie wolnym. Nie wiem, masz jakąś, jakieś inne relacje społeczne, możesz być, możesz być mężem, możesz być ojcem. I to sprawia, że jesteś takim człowiekiem 3D trochę bardziej. A nie, że Ty jesteś wyłącznie definiowany przez to, jak dobrze na przykład pisziesz kod. I w tym momencie, kiedy coś się stanie takiego, że no nie wiem, ktoś źle oceni na przykład Twój kod, no to w tym momencie to jest koniec świata, nie? No bo jeśli to jest jedyna Twoja tożsamość, no to bardzo ciężko jest się odkleić od tego właśnie w takich trudnych momentach. Więc to budowanie sobie takiej tożsamości siebie w 3D, ono będzie bardzo działać antywypaleniowo, właśnie dlatego, że to nie jest już takie ważne. To nie jest takie najważniejsze na świecie, że nawet jak się z kimś nie zgadzasz, który framework jest lepszy, to to jest okej, nie? To nie będziecie się umawiać na ustawkę po pracy i nie będziecie się bić przed biurem, tylko po prostu no Ty masz swoje zdanie, ja mam swoje zdanie, jest okej, idziemy dalej, nie?

Okej. To zahaczyłbym też o to, co już wcześniej powiedziałaś. Mam tu na myśli juniorów, którzy wchodzi do branży albo albo są gdzieś na początku. No i czują, że powinni dawać z siebie 200%, no bo muszą dogonić całą stawkę. I po pierwsze, czy czy można zwolnić, a może nawet czy się powinno zwolnić, żeby się nie wypalić? Gdzie znaleźć ten złoty środek, o którym chyba cały czas mówimy, żeby było dobrze, ale żeby nie przesadzić? Jak zwykle pewnie to zależy, ale czy jakaś taka pierwsza podpowiedź dla tych osób, które są na tym etapie?

Mhm. No to jest taki czas, kiedy ciśniemy na 150-200%. Z reguły nie mamy innej opcji. No chyba, że ktoś sobie powolutku tam w swojej poprzedniej pracy na przykład przy przebranżowieniu sobie powolutku tam pracuje i powoli sobie gromadzi te skille. No ale wtedy może się okazać, że to, czego się uczyłam 5 lat temu, to już jest nieaktualne, więc znowu się muszę uczyć nowych rzeczy. Więc najczęściej jest tak, że jak postanawiamy, że wchodzimy do branży, to wchodzimy do branży. I po prostu wszystkie siły na to zużywamy, bardzo dużo się uczymy, robimy jakieś bootcampy, robimy certyfikaty, idziemy na studia, bardzo różne rzeczy się tam dzieją. I one nas bardzo dużo kosztują. I to jest spoko. No bo tak jak mówisz, no trzeba jednak sobie zbudować i to doświadczenie, i to tę wiedzę. No i po prostu jak już powiedzieliśmy A, to trzeba powiedzieć B.

Natomiast to, co jest niebezpieczne, to jest zostanie w tym 200% przez cały czas. Czyli ja to robię na przykład, nie wiem, przygotowuję się do wejścia do branży przez rok, dwa. I no teraz wiadomo, że to jest trochę trudniej znaleźć pracę niż to było jeszcze 2-3 lata temu. I jak dostaję na przykład kolejne odmowy, albo po prostu zwyczajnie nikt nie odpisuje na moją ofertę, na to, że ja zgłaszam się do oferty, to zamiast powiedzieć: dobra, to ja teraz potrzebuję chwili, żeby sobie odpocząć, potrzebuję weekendu offline, potrzebuję gdzieś wyjechać, potrzebuję przez tydzień się niczego nie uczyć, żeby się trochę zresetować. To ja

chcę cisnąć bardziej, dlatego, że chcę jeszcze szybciej dostać tę pracę.

I w tym momencie po pierwsze nie dajemy sobie odpocząć, więc cały czas zużywamy tę baterię. Ale po drugie, jak czujemy to zmęczenie, to nie jesteśmy bardziej produktywnie, tylko wręcz odwrotnie jest. Że my coraz wolniej pracujemy, coraz więcej błędów popełniamy. Jak będziemy chodzić na te rozmowy, to będziemy zapominać najprostszych rzeczy, właśnie dlatego, że po prostu to nasze mental capacity już po prostu nie wyrabia i i za mało tego jest. I skupienia, i efektywności. I to nas utwierdza jeszcze bardziej w przekonaniu, że musimy się starać bardziej i popadamy w takie błędne koło.

Więc wtedy nie poddawanie się i nie rzucanie tego wszystkiego, i nie mówienie: dobra, to ja się najwyraźniej nie nadaję, tylko zrobienie sobie przerwy. Takie wiesz, odpoczywanie od tego procesu. Bo uczenie się i zmienianie branży i szukanie pracy, to też jest bardzo ciężka praca. A tam jak wejdiesz do tego projektu, to to nie jest tak, że wejdiesz sobie na 20%, tylko też oni będą dużo od ciebie wymagać na początku. Tam jest wiesz, nowy projekt, nowa technologia, nowi ludzie, nowe procesy. Tam bardzo dużo się trzeba na początku nauczyć. Więc też, żeby sobie zostawiać taki luścik energetyczny na to, co się ma tam dalej wydarzyć. Bo jeśli ja cały czas naparzam na 200%, to ja już nie mam tego luściku, nie? To ja już jadę na oparach w tym momencie.

Tak, ja może bym też te przynajmniej w moim przypadku to zadziałało takie wyjaśnienie, że jeżeli widzę, że spada moja efektywność, że coś zaczynam się gorzej czuć, to lepiej sobie zrobić dzień przerwy, żeby nabrać tej energii, niż kolejny dzień robić na maksa, a potem tydzień chorować, nie? Jak sobie powiedziałem, jak sobie obliczyłem, że po co tydzień chorować, skoro mogę mieć jeden dzień wolnego, no to wybieram ten jeden dzień wolnego. I może to brzmi dziwnie, ale to wcale nie był taki prosty wybór na samym początku.

No bo to wymaga dużo uważności na siebie, nie? To wymaga tego, że masz świadomość tego, że właśnie jak dzisiaj sobie nie odpoczniesz, to za chwilę się rozchorujesz, nie? No dużo osób ma tak, że się rozpędza gdzieś tam we wrześniu, w październiku, potem ten listopad, grudzień już za bardzo nie ma siły, ale że są końcówki roku, końcówki kwartału, jakieś deadline'y, jakieś tam jeszcze prywatne rzeczy, bo najczęściej przed świętami też jest trochę więcej załatwień. No to my jeszcze tak dociskamy, dociskamy właśnie kolanem. No i efekt jest taki, że drugi dzień świąt i powoli gdzieś tam coś drapie w gardle albo właśnie coś cię zaczyna boleć. I chorujesz do 6 stycznia i potem musisz wrócić do pracy. Więc ten czas taki, który dla wielu osób powinien być takim wiesz, takim wyczekanyym tym wspaniałym czasem odpoczynku, to on jest czasem odpoczynku, tylko nie takiego jak sobie wyobraziliśmy, bo po prostu leżymy pod kołdrą i i smarkamy, nie?

Mhm. A przed przed chwilą takie stwierdzenie powiedziałaś: „nie nadaje się”, które wydaje mi się często pojawia się w głowach osób, w szczególności tych, którzy zaczynają się uczyć albo gdzieś są na początku swojej drogi. No i wiadomo, że to drenuje naszą energię, no i pewnie też przybliża do wypalenia. Czy coś powinniśmy z tym zrobić, albo w zasadzie jaki powinien być nasz pierwszy krok w przypadku, kiedy gdzieś tam pojawia się w głowie właśnie to stwierdzenie „nie nadaje się”?

No poszukałabym głębiej zawsze w takim przypadku. Bo może być tak, że się faktycznie nie nadajesz. To jest takie dość okrutne, nie było budujące. Wiem. Zaraz to rozwinę. Ale chodzi o to, że na przykład na hycie branży IT była taka fala i wszyscy się chcieli dostać do pracy w IT, bo, bo tutaj była fajna praca, bo dobrze płacili i tak dalej. Ale okazywało się, że w ogóle dla kogoś to jest cholernie nudne. I że potem po prostu każdy dzień nauki czy pracy to było zwyczajnie cierpienie.

I to jest dopiero wiesz, wielki potencjał na wypalenie zawodowe po, po wiesz, bardzo krótkim czasie tak naprawdę. Więc może, jeśli ta praca sprawia, że samo myślenie o niej to jest dla ciebie koszmar, że za każdą rzecz, którą się zabierasz, to jej nie lubisz, bez względu na to, czy jesteś wypoczęty, najedzony, wiesz, twoja bateria jest naładowana i tak dalej... W każdym stadium po prostu to jest dla ciebie cholernie nudne i jedynym twoim motywatorem jest nie wiem, finanse, praca zdalna, cokolwiek co cię w tej branży przyciąga, to może warto się zastanowić nad tym, czy nie ma innej branży, która ma te benefity, ale nie ma tego cierpienia, które za tym idzie dla ciebie. Więc po prostu może to być tak, że czujesz intuicyjnie, że to nie jest dla ciebie i to jest okej, bo no nie każda praca jest dla każdego, tak? No ja kiedyś jeszcze w takich czasach, jak IT to było takie wielkie Eldorado i za każdym razem jak mówiłam „ja, to jestem programistką”, to się spotykałam z tym, że ludzie mówili: „Wow, ale fajnie, ale super, jesteś programistką, taka fajna praca, taka fajna branża”. I spotkałam taką dziewczynę i powiedziałam, że jestem programistką, i ona powiedziała: „Jezu, to musi być takie strasznie nudne”. I ja po prostu czułam się tak, jakby ktoś mi wiesz, przywalił w twarz. I później, jak się nad tym zastanowiłam, to mówiłam: kurczę, faktycznie ta praca jest nudna. To znaczy może taka być dla kogoś, kto patrzy na to z boku. Bo większość pracy odbywa się w głowie, ty tak naprawdę głównie zajmujesz się gaszeniem pożarów i rozwiązywaniem problemów. Dla kogoś, kto lubi nie wiem, jakieś takie jak się dużo zmienia, jak się zmienia krajobraz, zmieniają się ludzie, wiesz, lubi jakieś eksperymenty, podróże i tak dalej, no to faktycznie takie siedzenie przy komputerze – jeszcze mówimy o czasach, kiedy tam nie było za dużo wiesz Nomadów i pracy zdalnej z drugiego końca świata – no to to może być takie takie chodzenie codziennie do tego kołchozu, to może się wydawać takie dramatyczne.

Czy mogło się wydawać. Ale jeśli słyszysz taki głos, że się nie nadaje, to on najczęściej idzie z ego, albo idzie ze zmęczenia. Czyli albo ty zaczynasz podcinać sobie skrzydła, bo chcesz chronić ego, bo się na przykład nie dostałeś kolejny raz do pracy, więc zamiast sobie powiedzieć: „No, słabo to umiem”... Nie? Bo to nie znaczy, że jesteś słaby. Po prostu słabo umiem to, o co mnie pytali. I może być tak, że na przykład pójdziesz na cztery interview i cię zapytają z tego, co umiesz słabo, a pójdziesz na piąte i tam wypadniesz świetnie i się okaże, że to jest ta praca marzeń, na którą czekałeś, nie? Może tak być. Ale my bardzo często jak się nie dostajemy i coś nam nie idzie, to chcemy się szybko z tego wycofać. Bo nikt nas nie nauczył jak iść dalej pomimo porażek. Że nas oceniano w zasadzie: dobre/złe, nie? Jak patrzysz na to, jak na przykład były oceniane, nie wiem, dyktanda, tak? Za każdy błąd pół oceny w dół na przykład. Albo jak miałeś jeszcze dobrego na przykład nauczyciela od matematyki, no to ci oceniał proces twój myślowy. Ale jak miałeś takiego trochę słabszego nauczyciela, no to patrzył na wynik. Dobry/zły. Jak był zły wynik, no to miałeś, mogłeś mieć 90% obliczeń dobrze, ale wynik był zły, więc tam dostajesz banię na przykład.

I my jesteśmy tak wychowani, przerażeni w tym, że jak popełnimy błąd, to się zawali świat. Że jak popełniamy błąd, no to się odzywają te wszystkie po prostu schematy gdzieś tam w nas myślenia. I druga rzecz właśnie, czyli to to, że idzie to ze zmęczenia. Że jak już mam tak serdecznie tego dosyć, to właśnie to nie jest moment na to, żeby rzucić to wszystko, jechać w Bieszczady, tylko na to, żeby sobie odpocząć. Żeby, tak jak mówisz, żeby zainwestować ten jeden dzień w to, żeby za chwilę było lepiej. Że jeśli ja na przykład zrobię sobie tydzień offline albo bez nauki i ja wracam po tym tygodniu i dalej całym sercem tego nienawidzę, no to wtedy warto się nad tym zastanowić. Ale jeśli ja po prostu cisnę na 200% od dwóch miesięcy i nie mam ani jednego wolnego wieczoru, i przychodzą do mnie takie myśli, że może ja to się jednak nie nadaje, no to tutaj trzeba tego wewnętrznego krytyka zastopować i powiedzieć: słuchaj, ty po prostu nie dajesz rady w sensie energetycznie. Ty, ty masz już po prostu dosyć i potrzebujesz się zregenerować, a nie się poddawać na tym etapie.

To ja może bym też dołożył taką taką cegiełkę do tego, co powiedziałaś. Bo tak z mojej kalkulacji wynika, że można byłoby podejść do tego w ten sposób, że jeżeli gdzieś tam w głowie pojawia się „nie nadaje się”, to zrobimy sobie przerwę. Jeżeli pojawi się znowu gdzieś tam z tyłu głowy pomysł: o, jednak chciałbym do tego wrócić, bo mi się to podobało, bo nie wiem, ten, ten efekt „wow” wyszło, chciałbym, żeby się ponownie pojawił. To może to „nie nadaje się” to nie była kwestia tego, co mówiłaś na samym początku, że faktycznie się nie nadajesz, tylko potrzebowałeś przerwy. Jeżeli zrobiłeś przerwę i ponownie masz tą chęć wrócić do tego kodu, no to chyba mamy odpowiedź.

Dokładnie. I czasami mamy ten te koszty takie utopione, no nie? Że ja poświęciłam tyle czasu, zrobiłam takie bootcampy, takie kursy, takie studia, tyle pieniędzy w to włożyłam i tak dalej, więc już teraz musi się udać, nie? Ale jak sobie pomyślisz o tym, że przez kolejne 5 lat masz się czuć tak jak się czujesz, to może właśnie te te koszty utracone to jest nic w porównaniu do tego, co cię jeszcze czeka, nie? Więc też takie taka jasna kalkulacja. Bo wiadomo, że na przykład jak nie wiem, ktoś ci pożycza z rodziny pieniądze na to, żeby zrobić ten bootcamp czy żeby przejść ten certyfikat, tutaj cała rodzina się ciągle pyta, czy już masz tę pracę, czy nie masz... Wiesz, wszyscy patrzą na ciebie i ty czujesz tę presję, no to w tym momencie powiedzenie: „Słuchajcie, to jednak nie jest dla mnie, ja jednak tam będę robić meble”, no to cała rodzina ci powie: „O, oczywiście, słomiany zapał, ciągle zmieniasz zdanie” i tak dalej. Więc my się tego bardziej boimy niż tego, że nam się nie uda, nie? Że jakby ta presja społeczna się tu pojawia często.

To ja może bym też dodał do tego, co powiedziałaś, że tak mówisz o tym: a zajmę się meblami. Ale może się okazać, że ta wiedza, którą wyko..., której się nauczyłaś przy programowaniu, robiąc meble, będziesz w stanie zrobić kalkulator, który ci będzie generował od razu wyceny i w zasadzie wykorzystasz to, czego się nauczyłaś, ale nie w kontekście pracy, tylko w tej działce, którą robisz. Więc nigdy nie jest powiedziane, że są to utopione koszty. A to jest po prostu wiedza, którą się zdobyło, a potem ją można wykorzystać, ale w trochę innej dziedzinie.

Mhm. No tylko, że trzeba na to patrzeć szeroko. Bo my jak jesteśmy pod wpływem stresu, to nam się zawęża myślenie i zalewa nam mózg kortyzolem i wtedy nie mamy też dostępu do całego tego mózgu. Więc to, że ludzie na przykład pod wpływem stresu zachowują się

głupio, to nie jest kwestia tego, że oni są głupi po prostu, tylko dlatego, że nie mają dostępu do mózgu zwyczajnie pełnego, nie? Że my działamy wtedy na schematach, mózg gadzi wychodzi na na prowadzenie i my po prostu robimy jakieś dziwne rzeczy, takie niepodobne do nas, dlatego, że jesteśmy pod wpływem stresu. A jak odchodzimy, to to, co mówiłeś wcześniej, że jak czytałeś książkę, to nagle przyszły do ciebie rozwiązania. Bo jak tak siedzisz i tak się skupiasz i tak strasznie się męczysz, żeby znaleźć to rozwiązanie, no to w tym momencie ty tak naprawdę generujesz sobie stres. I bardzo ciężko w stresie o kreatywność, no nie? A jak odejdziesz – dlatego najlepsze pomysły nam się rodzą pod prysznicem, w toalecie, na spacerze i właśnie w takich sytuacjach zupełnie niezwiązanych z pracą – bo my się nagle rozprężamy, rozszerza nam się pole widzenia i nasz mózg zaczyna odzyskiwać po prostu dostęp do do swoich zasobów.

Ja słyszę często od moich podopiecznych, że im się śnią rozwiązania.

Wreszcie jest ten moment ciszy, nie? I spokoju.

Tak jest, tak jest. No dobrze, no to załóżmy sobie teraz, że nasi słuchacze myślą sobie: o kurczę, to o mnie. W sensie gdzieś tam wypalenie. No i co teraz? Czy jedynym rozwiązaniem jest po prostu rzucenie pracy, wyjechanie w Bieszczady, o których wspomniałaś? Czy da się jakoś naprawić tą sytuację będąc tu, gdzie jestem?

Mhm. Ostatnią rzeczą, jaką bym proponowała, to jest wyjazd w Bieszczady albo rzucenie pracy. Dlatego, że to nam generuje jeszcze więcej stresu. A jak już jedziemy na oparach, no to nie potrzebujemy jeszcze, żeby nam się wywracało życie do góry nogami i zmieniało środowisko, nie? Nawet jak są osoby, które przychodzą na mnie, do mnie w mentoringu, to ja rzadko kiedy mówię od razu o zmianie pracy. To naprawdę muszą być takie sytuacje, że to jest toksyczne środowisko, że tam nie da się pracować, że to są jakieś takie sytuacje, że że faktycznie to chodzenie do pracy codzienne będziecie oddalać od od zdrowia psychicznego. To wtedy tak, to wtedy wiadomo, że warto tą pracę zmienić albo przynajmniej iść na L4, bo takie przypadki też wymagają wtedy terapii, często farmakologii i tak dalej.

Ale jeśli ty czujesz, że coś tam się u ciebie zaczyna wykluwać, ale jeszcze nie wiesz do końca co, no to teraz zależy na którym to jest etapie, tak? No bo jeśli ty nie masz ochoty wstawać rano, jeśli ciężko jest ci się zmusić, bo to już jest zmuszanie się, do pracy, do obowiązków domowych, do wynoszenia śmieci, nie masz ochoty się spotykać ze znajomymi... Do tego dochodzą jeszcze wiesz, takie stany depresyjne, no to na to musi wjechać terapia. To tam już jest potrzebna po prostu współpraca z terapeutą, czasami z psychiatrą, być może właśnie L4, żeby jakoś te baterie podładować. Chociaż nie dla wszystkich L4 działa dobrze, bo są takie osoby, które dobrze się odnajdują w tym rytmie codziennym. Więc jak im to zabrać, to to może być jeszcze gorzej. Więc to też jest taka taka indywidualna sprawa.

Natomiast jeśli ty gdzieś tam jesteś w tym spektrum, że tak trochę jest, ale jeszcze nie jest bardzo źle, jeszcze masz taką chęć do działania, no to tutaj możesz pójść tak naprawdę trzema drogami. Albo możesz podzielać samodzielnie i wprowadzać sobie właśnie takie dobre nawyki, chociażby te, o których dzisiaj rozmawiamy. Poukładać sobie ten rytm

dobowy, poukładać sobie to w jaki sposób śpię, jem, ruszam się, tak żeby to mnie wspierało i żeby budować tę odporność psychiczną na te rzeczy, które przyjdą.

Albo możesz pójść w mentoring, albo możesz pójść w coaching. I teraz tak: jeśli potrzebujesz kogoś, kto zna terytorium, czyli potrzebujesz, żeby ci ktoś coś zasugerował, potrzebujesz, żeby cię ktoś poprowadził jakąś ścieżką albo wskazał, że ta ścieżka w ogóle jest możliwa, no to mentoring będzie lepszy, bo mentoring z reguły prowadzą osoby, które znają branżę, w której pracujesz. Natomiast coaching jest lepszy w momencie, kiedy ty totalnie nie wiesz czego chcesz i chcesz, żeby ktoś ci zadał trochę niewygodnych pytań, żeby cię na to rozwiązanie naprowadzić. Natomiast coach nie zasugeruje ci odpowiedzi. Więc zależy właśnie od tego, jak działasz lepiej. Czyli czy potrzebujesz, żeby cię ktoś trochę podprowadził, pokazał możliwości, opowiedział o tym, co możesz w tym momencie zrobić zawodowo oczywiście (choć prywatnie no to też, ale to głównie skupiamy się tutaj na na wypaleniu zawodowym, więc też na ścieżce zawodowej). No a jeśli totalnie nie wiesz, co masz robić, ale potrzebujesz takiego kopniaka i potrzebujesz, żeby ktoś cię po prostu pomógł ci ruszyć z miejsca i masz na to przestrzeń i masz na to energię, no to wtedy coaching.

Okej. To teraz pójdźmy sobie o jeszcze jeden krok do przodu. Zakładając, że wszystko jest dobrze, jesteśmy na początku swojej drogi w branży IT, czy masz taką jedną złotą radę... Wiadomo, że wszystko zależy, ale jakbyś miała dać jedną złotą radę osobie, która stawia pierwsze kroki i chce za 5 lat też cieszyć się tym, że jest w tej branży, cieszyć się z pracy i tak dalej. To jak jak ta rada mogłaby wyglądać?

Taka moja uniwersalna rada w ogóle do wszystkich, żeby unikać wypalenia, to jest po prostu: miej życie poza pracą. Czyli żeby było kilka tych filarów twojej tożsamości, żeby to nie było tak, że jesteś tylko osobą z branży IT. Tylko że właśnie tutaj działasz w jakiejś społeczności, tu masz znajomych, tu uprawiasz sport, tu robisz tam inne rzeczy. Masz jakieś swoje zainteresowania, może majsterkujesz, może malujesz, może nie wiem, tworzysz jakieś inne rzeczy.

Ale szczególnie dla tych osób, które wchodzi do branży, to ja bym dołożyła jeszcze właśnie to, żeby nauczyć się odpoczywać, a nie poddawać się w momencie, kiedy jest trudno. To jest coś nowego, to jest coś, czego musimy się nauczyć. Szkoła nas tego na pewno nie nauczyła. Bardzo takie zero-jedynkowe myślenie nadaje się/nie nadaje się, ono jest bardzo stresujące, bo nakłada na nas po prostu szalenie dużo presji. Więc w tym momencie, kiedy ja czuję, że zbliżam się do ściany, kiedy już mam dosyć, kiedy już tego nienawidzę, mam świecek w oczach na samą myśl o tym, że mam do tego siadać, no to może ja potrzebuję po prostu wyjechać w góry, pochodzić, pogadać o tematach, które nie są kompletnie związane z tym, co robię. A nie rzucać to wszystko i w cholerę i jeszcze nakładać sobie stres związany z tym, że no dobra, to ja teraz muszę znaleźć coś innego, tak? Ja teraz muszę albo zmienić branżę na jeszcze inną, albo wrócić do tej, która mi się nie podobała w pierwszej kolejności. Znieść całą tę presję społeczną, gadanie mojej rodziny, bardzo często jakiś znajomych, pytania niewygodne i tak dalej. I to też wcale nie jest taka fajna alternatywa, tak? Bo no dobra, ja to rzucę. To tak jak często my chcemy rzucić pracę, no nie? I wizualizujemy sobie po prostu to wypowiedzenie, które wręczamy swojemu

menadżerowi i marzymy o tym dniu. Ale no to jest tylko jedna strona medalu. Co dalej? Co tam się wydarzy dalej? Gdzie ty pójdziesz? Czy tam będzie lepiej? Czy może nie wiem, rzucisz wszystko i na 3 miesiące na przykład nie będziesz pracować wcale? Jaka jest alternatywa do tego, no nie? Że te decyzje takie podejmowane tak na gorąco, w takim w takiej złości i frustracji, one zazwyczaj... Znaczy, to jest dobre, to jest dobry sygnał, warto tego sygnału posłuchać, ale nie warto podejmować decyzji w tym momencie, jak są te gorące emocje. Bo one są bardzo dobrymi doradcami, są tą papierkiem lakmusowym, które pokazują, co nam nie pasuje i gdzie ewentualnie trzeba byłoby coś zmienić. Ale to nie jest moment, w którym należy podejmować jakiejkolwiek decyzje. To jest tak jak dostajesz jakiegoś maila i się na maksa wkurzasz. I to nie jest ten moment, w którym należy na tego maila odpisywać, nie?

Tak, policz do dziesięciu.

Tak, możesz policzyć do dziesięciu, możesz zrobić 10 pajacyków, możesz napisać tego maila, ale go nie wysłać. Możesz wyrzyszczyć w poduszkę to, co masz ochotę napisać. Są różne, wiesz, strategie radzenia sobie w takiej sytuacji. Ja polecam oczywiście ruch. Czyli jak już musisz napisać, to napisz, a potem pooddychaj i zrób 10 do 30 pajacyków i wtedy dopiero siadasz do tego maila, żeby go wysłać. Ale to nie jest moment, w którym ty wyrzucasz wszystkim, wiesz, ostatnie 5 lat i mówisz, jak to wszystkich nienawidzisz, bo ani to nie będzie budować twojej marki osobistej jako dobrego specjalisty, z którym się fajnie pracuje, ani to nie jest coś, z czym będziesz się czuć okej chociażby jutro czy za dwa tygodnie.

Mhm. No dobrze, to teraz jeszcze może coś podpowiemy osobom, które czują, że są blisko wypaleniu i może masz jakiś materiał, na przykład książkę, która, do której taka osoba mogłaby sięgnąć i mogłaby jej pomóc zrobić pierwsze kroki.

Wiesz co, są oczywiście książki o wypaleniu, o job craftingu, ale ja nie polecam nigdy książek w takiej sytuacji. Bo najczęściej jest tak, że osoby, które zbliżają się do wypalenia, mają tak zwaną „kupkę wstydu”, czyli masę książek, które mają do przeczytania, masę kursów online, które gdzieś tam są odłożone na lepszy czas. I dokładanie do tego kolejnej rzeczy, która jest „to do”, czyli książki, która ma 300 stron, no może zadziałać w drugą stronę, tak? Czyli nie dość, że ja się stresuję tym, że mam już tyle książek, to jeszcze ja jestem w takiej inercji, że to jest książka o wypaleniu, którą ja powinnam przeczytać, bo jestem w wypaleniu, ale nie chce mi się, bo jestem wypalona, no nie? Że jakby to to jest taka samospełniająca się przepowiednia.

Więc ja bardziej polecam albo zobaczyć jakąś prezentację i podjąć działania, które na przykład są w tych prezentacjach. Ja z reguły na przykład jak robię prezentacje na konferencjach – część z nich jest dostępna gdzieś tam na YouTube – to zostawiam jakieś action pointy, które można zrobić. Czyli przede wszystkim działanie. Zmiana tego, w jaki sposób ty prowadzisz swoją codzienność. Bo unikanie wypalenia i walka z wypaleniem nie jest o tym, że ja w tej chwili robię rewolucję i że ja nagle z dnia na dzień zmieniam się o 180 stopni i jestem nową osobą. Tylko to jest o tym, że ja robię jutro 5% lepiej niż dzisiaj, a dzisiaj robię 1% lepiej niż wczoraj. I to jest o tym, że ja po prostu powolutku wprowadzam

zmiany.

O tym też jest job crafting. Że to jest takie doszywanie pracy pod swoje potrzeby. Czyli nie, że ja idę na przykład do krawca i kupuję sobie nowy garnitur szyty na miarę, tylko ja biorę swój stary garnitur, który już może trochę nie pasuje, już mnie może trochę ciśnie, tutaj trochę zwisa, tam coś się dzieje z nim nie tak. I zabieram taki garnitur do krawca i ten krawiec mi dostosowuje ten garnitur do mnie. I tak powinniśmy pracować nad swoim wypaleniem. Czyli ja idę i wprowadzam małe zmiany w tym jak pracuję, w tym jakie mam podejście do pracy, w tym jakie mam relacje w zespole, po to, żeby mi się pracowało lepiej i żeby ten balans pomiędzy pracą a życiem się tak trochę poprawiał. Ale też żeby balans energetyczny się zmieniał. Czyli to, co mnie kosztuje energię, mniej więcej się równało z tym, co mi tej energii dostarcza. Bo my z reguły żyjemy w takim w takiej nierównowadze, że bardzo dużo rzeczy nas kosztuje energię, a bardzo mało nas karmi. No i w tym momencie my jesteśmy w nieustannej takiej frustracji, złości, takim zmęczeniu właśnie i nawet się nie zastanawiamy nad tym, co to powoduje.

I tak, żeby usiąść, spisać kilka rzeczy, w jakim miejscu ja jestem, czego ja oczekuję, co mogę z tym zrobić, albo na przykład co najgorszego może się stać. Bo to też jest coś, co dla wielu osób jest największym stresorem, czyli ta sytuacja na przykład w branży, że za chwilę tam AI zabierze nam pracę. No to w tym momencie zrobienie sobie takiego ćwiczenia „co najgorszego może się stać” i tam posiedzenie sobie z tym, spisanie tego szczególnie na kartce papieru długopisem, no to może być coś takiego, co dla nas zadziała najlepiej. Więc przede wszystkim działanie. Takie nieduże, ale takie, które będzie nas wyprowadzać z tego wypalenia.

A masz może jakiegoś PDF-a, którego moglibyśmy podlinkować, jest to nie wiem, jakaś prezentacja Twoja albo coś w tym stylu?

Możemy podlinkować prezentację o wypaleniu po prostu. Nagranie.

Okej. No dobra. To nie PDF, tylko nagranie. Okej. No dobra, to tak na sam koniec: gdzie możemy Cię znaleźć w sieci?

Oj, ja jestem łatwo znajdowalna, także przede wszystkim Instagram, tam najwięcej się dzieje, ale też LinkedIn.

A pod jakim nickiem na Instagramie?

Ola Kunysz przez „sz”. Ale jak wpiszesz Ola Kunysz przez „k”, to też znajdziesz. WypaleniwIT.pl – to jest taki adres, gdzie można się zapisać na newsletter. I no i na YouTube też dużo mam tam materiałów dotyczących i wypalenia, i i jakichś wywiadów i tak dalej. Także tam to są takie główne miejsca, gdzie można mnie znaleźć.

Super. To zapraszamy wszystkich zainteresowanych, żeby uderzali do Oli na wszystkie media społecznościowe. A ja Tobie Olu bardzo dziękuję za tę rozmowę i podzielenie się z nami swoimi radami.

Dzięki. Dzięki za zaproszenie i dobre pytania.

Dzięki, cześć.