Politechnika Białostocka

GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 11.

Gdzie kończy się uczelnia, a zaczyna życie?

Work-life balance i równowaga między różnymi rolami



GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 11.

Gdzie kończy się uczelnia, a zaczyna życie?

Work-life balance i równowaga między różnymi rolami

Uczelnia i praca mają szczególną cechę: bardzo łatwo przekraczają granice czasu, który formalnie im przeznaczamy. Student może skończyć zajęcia, ale jeszcze przez kilka godzin myśleć o egzaminie, pracy zaliczeniowej i wiadomościach z grupy. Pracownik może zamknąć komputer, a mimo to nadal analizować projekt, odpowiadać w głowie na niedokończoną rozmowę albo planować następny dzień. W takim układzie obowiązki kończą się w kalendarzu, ale nie zawsze kończą się psychologicznie.

Work-life balance bywa przedstawiany jako idealny plan dnia, w którym praca, odpoczynek, relacje i rozwój mają swoje równe miejsce. W praktyce taki model rzadko jest realistyczny. Są okresy większego obciążenia, sesje, ważne projekty, terminy, wyjazdy czy zmiany organizacyjne. Równowaga nie oznacza więc, że każda sfera życia codziennie otrzymuje dokładnie tyle samo czasu. Chodzi raczej o to, aby żadna z nich nie przejmowała wszystkich zasobów przez długi okres.

Z perspektywy CBT szczególnie ważne są przekonania dotyczące obowiązków i odpoczynku. Osoba może funkcjonować według reguły, że najpierw trzeba zrobić wszystko, co konieczne, a dopiero potem można odpocząć. Problem polega na tym, że w środowisku akademickim lista zadań prawie nigdy nie jest naprawdę skończona. Zawsze można przeczytać jeszcze jeden artykuł, poprawić prezentację, odpowiedzieć na kolejną wiadomość albo przygotować się jeszcze lepiej. Jeśli odpoczynek zależy od całkowitego zakończenia obowiązków, może być stale odsuwany.

Równowaga wymaga więc nie tylko planowania czasu, ale również świadomego kończenia pracy, akceptowania poziomu „wystarczająco dobrze", stawiania granic oraz uznania, że odpoczynek, relacje i zainteresowania nie są nagrodą za perfekcyjne wykonanie wszystkich zadań. Są częścią życia, która pozwala utrzymać długoterminową zdolność do działania.

1. Czy równowaga naprawdę oznacza 50/50?

Równowaga między pracą lub nauką a życiem prywatnym rzadko oznacza dokładny podział czasu na dwie równe części. Taki sposób myślenia może wręcz tworzyć dodatkową presję. Jeśli w jednym tygodniu mamy więcej obowiązków, łatwo dojść do wniosku, że „nie umiemy utrzymać balansu", mimo że jest to jedynie przejściowa zmiana proporcji.

Bardziej użyteczne jest myślenie o równowadze jako o zdolności do elastycznego rozdzielania zasobów. Czas, energia, uwaga i zaangażowanie mogą przez pewien okres płynąć głównie w stronę pracy lub studiów, ale powinien istnieć moment powrotu do innych obszarów. Problem zaczyna się wtedy, gdy stan wyjątkowy staje się codziennym sposobem funkcjonowania.

Student przygotowujący się do ważnego egzaminu może przez kilka dni ograniczyć spotkania i zainteresowania. To nie musi oznaczać utraty równowagi. Jeśli jednak przez cały semestr każda wolna chwila jest przeznaczana na naukę, a sen, relacje i odpoczynek są stale odkładane, koszt zaczyna rosnąć. Podobnie pracownik może intensywnie pracować przed ważnym terminem, ale jeśli taki tryb trwa miesiącami, przestaje być wyjątkowy.

W CBT ważne jest rozpoznawanie myślenia czarno-białego. Osoba może uważać, że albo jest naprawdę ambitna, albo dba o życie prywatne. W takim modelu odpoczynek staje się symbolem rezygnacji, a ograniczenie pracy dowodem mniejszego zaangażowania. Tymczasem oba elementy mogą współistnieć. Można być ambitnym i jednocześnie świadomie kończyć dzień pracy.

Równowaga dotyczy także jakości, nie tylko ilości czasu. Dwie osoby mogą mieć tyle samo wolnych godzin, ale jedna z nich przez cały wieczór myśli o obowiązkach, sprawdza wiadomości i czuje poczucie winy, a druga rzeczywiście odłącza się od pracy. Formalnie obie odpoczywają tyle samo, ale psychologiczny efekt jest zupełnie inny.

Pomocne jest również odróżnienie okresów większego wysiłku od trwałego wzorca. Jeżeli osoba mówi sobie od wielu miesięcy, że „jeszcze tylko ten tydzień będzie ciężki", warto sprawdzić, czy nie stało się to automatycznym sposobem odsuwania regeneracji.

W CBT można zastosować eksperyment behawioralny polegający na wykonaniu wybranego zadania na poziomie „dobrze i wystarczająco" zamiast maksymalnym. Przedtem warto przewidzieć, co złego się wydarzy, jeśli nie poświęcimy zadaniu dodatkowej godziny. Później można porównać obawy z rzeczywistym efektem.

Równowaga nie wymaga więc perfekcyjnego harmonogramu. Znacznie ważniejsze jest to, czy w dłuższej perspektywie człowiek ma dostęp do regeneracji, relacji, zdrowia i własnego życia poza obowiązkami. Jeśli wszystkie zasoby systematycznie płyną w jednym kierunku, nawet najlepiej zaplanowany kalendarz nie będzie oznaczał prawdziwej równowagi.

2. Wiele ról, jedna osoba

Człowiek nie funkcjonuje w jednej roli. Może być jednocześnie studentem, pracownikiem, partnerem, rodzicem, przyjacielem, członkiem rodziny i osobą posiadającą własne zainteresowania. Każda z tych ról wiąże się z określonymi oczekiwaniami, obowiązkami i emocjami. Trudność pojawia się wtedy, kiedy próbujemy realizować wszystkie role na najwyższym poziomie jednocześnie.

W środowisku akademickim łatwo o kumulację standardów. Student może chcieć być bardzo dobrze przygotowany do zajęć, aktywnie uczestniczyć w życiu uczelni, pracować zawodowo, utrzymywać relacje i jednocześnie dbać o zdrowie. Pracownik może łączyć dydaktykę, działalność naukową, projekty, obowiązki administracyjne i życie rodzinne. Każda pojedyncza rola może być możliwa do udźwignięcia, ale ich suma staje się obciążająca.

Z perspektywy CBT warto przyjrzeć się zdaniom zawierającym „muszę" i „powinienem". Osoba może uważać, że jako student powinna mieć bardzo dobre wyniki, jako pracownik nigdy nie odmawiać, jako rodzic zawsze być dostępna, a jako partner nigdy nie być zmęczona. Takie zestawienie prowadzi do standardu, którego nie sposób spełnić.

Konsekwencją może być chroniczne poczucie winy. Gdy osoba pracuje, myśli, że zaniedbuje rodzinę. Gdy spędza czas z rodziną, myśli o niedokończonym projekcie. Gdy odpoczywa, ma poczucie, że powinna wykonywać coś pożytecznego. Formalnie zmienia role, ale psychologicznie pozostaje cały czas w konflikcie pomiędzy nimi.

Pomocne jest wprowadzenie pojęcia „wystarczająco dobrze" dla każdej roli. Nie każdy obszar życia musi być realizowany idealnie. W danym tygodniu ważniejsze może być dobre przygotowanie do egzaminu, a mniej istotne perfekcyjne wykonanie wszystkich obowiązków domowych. W innym okresie proporcje mogą się odwrócić.

Dobrze działa proste ćwiczenie polegające na zapisaniu swoich głównych ról i określeniu realistycznego minimum w każdej z nich. Nie chodzi o opis wersji idealnej, lecz o poziom, który jest wystarczający w aktualnych warunkach. Taki zabieg zmniejsza liczbę jednocześnie aktywnych oczekiwań.

Wiele ról może być również zasobem. Jeśli całe poczucie własnej wartości zależy od jednego obszaru, każde niepowodzenie staje się bardziej dotkliwe. Osoba, która widzi siebie także jako partnera, przyjaciela, rodzica czy człowieka rozwijającego zainteresowania, ma szerszą tożsamość. Jedna słabsza ocena lub trudność zawodowa nie musi wtedy definiować całego obrazu siebie.

Równowaga między rolami nie polega więc na wykonywaniu wszystkich równie intensywnie. Polega na świadomym przechodzeniu między nimi i uznaniu, że nie można być maksymalnie dostępnym wszędzie jednocześnie. Ograniczone zasoby nie świadczą o braku zaangażowania. Są naturalną cechą ludzkiego funkcjonowania.

3. Kiedy nauka i praca zaczynają zajmować całą przestrzeń

Praca i nauka rzadko przejmują całe życie jednym nagłym ruchem. Znacznie częściej granica przesuwa się stopniowo. Najpierw jedna dodatkowa godzina wieczorem, potem sprawdzanie poczty przy kolacji, następnie praca w weekend i coraz częstsze myślenie o obowiązkach w czasie odpoczynku. Każda pojedyncza decyzja wydaje się niewielka, ale ich suma zmienia cały rytm funkcjonowania.

Środowisko akademickie szczególnie sprzyja takiemu mechanizmowi, ponieważ praca nie ma naturalnego końca. Student może zawsze nauczyć się jeszcze więcej. Pracownik może znaleźć kolejny artykuł, dopracować prezentację, poprawić dokument albo odpowiedzieć na wiadomość. Jeśli zakończenie dnia zależy od całkowitego braku zadań, praktycznie nigdy nie nastąpi.

W CBT często pojawiają się sztywne reguły dotyczące kończenia pracy. Osoba może uważać, że nie powinna odpoczywać, jeśli coś nadal jest niedokończone. Takie przekonanie prowadzi do stałego przesuwania granicy. W praktyce znacznie bardziej funkcjonalne jest przyjęcie innego kryterium: dzień kończy się wtedy, kiedy wykonano zaplanowany zakres, a nie wtedy, kiedy nie istnieje już żadne zadanie.

Student może ustalić, że po dwóch godzinach nauki kończy pracę nad danym materiałem, nawet jeśli nie zna go jeszcze perfekcyjnie. Pracownik może przyjąć konkretną godzinę zakończenia dnia i przenieść pozostałe zadania na następny. Taki model wymaga akceptacji, że część spraw pozostanie otwarta.

Pomocny może być również rytuał zamknięcia dnia. Wystarczy zanotować niedokończone zadania, określić pierwszy krok na następny dzień i fizycznie zamknąć dokumenty lub komputer. Dzięki temu umysł otrzymuje sygnał, że sprawa nie została porzucona, lecz przeniesiona do planu.

W CBT warto również testować obawy związane z granicą. Osoba może przewidywać, że jeśli nie sprawdzi komunikatora przez dwie godziny, wydarzy się coś ważnego albo ktoś uzna ją za niezaangażowaną. Eksperyment behawioralny pozwala sprawdzić, jak często takie konsekwencje rzeczywiście występują.

Ważne jest również zauważenie psychologicznej kontynuacji pracy. Nawet jeśli nie wykonujemy zadań, możemy pozostawać w trybie ciągłego analizowania. Jeśli każda rozmowa wraca do pracy, a wolny czas jest wypełniony myśleniem o obowiązkach, granica formalna istnieje, ale psychologiczna już nie.

Nauka i praca zaczynają zajmować całą przestrzeń wtedy, gdy przestajemy świadomie wybierać moment końca. Granice rzadko pojawiają się same. W środowisku o nieskończonej liczbie możliwych zadań trzeba je aktywnie tworzyć.

4. Pułapka ciągłej produktywności

Produktywność może być użyteczna, dopóki pozostaje narzędziem. Problem zaczyna się wtedy, kiedy staje się miarą wartości człowieka. Osoba ocenia cały dzień przede wszystkim przez pryzmat liczby wykonanych zadań, a odpoczynek zaczyna być traktowany jako czas „stracony".

W kulturze wysokich osiągnięć łatwo powstaje przekonanie, że każdą chwilę warto wykorzystać. Nawet wolny wieczór można przeznaczyć na rozwój, naukę języka, dodatkowe szkolenie albo planowanie przyszłych projektów. Z pozoru brzmi to ambitnie, ale człowiek może przestać mieć przestrzeń na aktywności, które nie prowadzą do żadnego mierzalnego efektu.

Z perspektywy CBT warto zwrócić uwagę na cykl nadmiernej produktywności. Wysokie wymagania prowadzą do intensywnej pracy. Intensywna praca początkowo daje dobre efekty. Po pewnym czasie rośnie zmęczenie i spada koncentracja. Osoba zaczyna wykonywać zadania wolniej, więc interpretuje to jako konieczność jeszcze większego wysiłku. Zwiększa presję i ponownie ogranicza odpoczynek. W efekcie mechanizm, który miał zwiększać skuteczność, zaczyna ją osłabiać.

Pułapka produktywności obejmuje również sposób myślenia o własnej wartości. Jeśli dzień bez dużej liczby osiągnięć wywołuje poczucie winy, warto przyjrzeć się temu, co właściwie oznacza dla nas odpoczynek. Czasami pojawia się przekonanie, że osoba, która niczego nie „produkuje", staje się mniej wartościowa.

W CBT pomocne jest testowanie tej zasady w praktyce. Można zaplanować godzinę aktywności, która nie ma celu produktywnego, na przykład spacer, spotkanie czy zwykły odpoczynek. Przedtem warto przewidzieć, jakie konsekwencje to przyniesie. Po zakończeniu można ocenić wpływ na napięcie, koncentrację i dalszą efektywność.

Często okazuje się, że nieproduktywny czas wcale nie zmniejsza ogólnej skuteczności. Może wręcz poprawić zdolność do pracy później. Jeszcze ważniejsze jest jednak to, że życie nie musi być uzasadniane wyłącznie produktywnością.

Warto także uważać na „produktywny odpoczynek". Jeśli każda przerwa musi być zoptymalizowana, zmierzona i wykorzystana do samorozwoju, odpoczynek staje się kolejnym zadaniem. Regeneracja wymaga czasem zgody na brak celu.

Zdrowe podejście do produktywności oznacza wykorzystywanie jej wtedy, gdy służy naszym celom, a nie podporządkowywanie jej całego życia. Człowiek nie jest projektem, który przez cały czas wymaga optymalizacji.

5. „Nie mam czasu” – czy zawsze chodzi o czas?

Brak czasu jest realnym problemem. Nie każdy może dowolnie zmniejszyć liczbę obowiązków, a niektóre okresy rzeczywiście są bardzo intensywne. Jednocześnie zdanie „nie mam czasu” może opisywać kilka różnych mechanizmów, nie zawsze związanych wyłącznie z liczbą godzin.

Czasami problemem jest brak energii. Osoba teoretycznie ma wolną godzinę, ale jest tak zmęczona, że nie ma zasobów na spotkanie, ruch czy zainteresowania. Innym razem wolny czas jest przeznaczany na bierne odzyskiwanie energii po całym dniu napięcia. Formalnie istnieje, ale psychologicznie nie jest dostępny.

Czasem „nie mam czasu” oznacza również, że określona aktywność stale przegrywa z innymi priorytetami. Jeśli każda dodatkowa godzina automatycznie trafia do pracy, relacje i zainteresowania nigdy nie dostaną miejsca w planie. Nie dlatego, że są nieważne, ale dlatego, że nie mają terminów i konsekwencji równie widocznych jak obowiązki.

Z perspektywy CBT warto przeprowadzić spokojny audyt czasu bez oceniania siebie. Można sprawdzić, ile czasu faktycznie zajmuje praca, ile wiadomości i przełączeń pomiędzy zadaniami, ile perfekcjonistycznych poprawek i ile czynności wykonywanych z przyzwyczajenia. Nie chodzi o znalezienie „zmarnowanych minut”, lecz o zrozumienie struktury dnia.

Część osób odkrywa, że duża ilość czasu jest zużywana na ciągłe przechodzenie między zadaniami. Inni zauważają, że biorą na siebie wiele próśb innych ludzi, a własne potrzeby zostają na końcu. Jeszcze inni poświęcają nadmierną ilość czasu na zadania, które można byłoby wykonać na niższym standardzie.

Warto również uważać na myślenie typu „albo mam dużo czasu, albo nie ma sensu zaczynać”. Jeśli nie można spotkać się z kimś przez cały wieczór, można odrzucać nawet krótką kawę. Jeśli nie ma godziny na ruch, rezygnuje się z dwudziestu minut spaceru. Takie myślenie sprawia, że małe okazje do regeneracji i relacji są pomijane.

Zarządzanie czasem nie polega więc wyłącznie na upychaniu większej liczby zadań w kalendarzu. Czasami wymaga świadomego nadania miejsca temu, co nie jest pilne, ale długoterminowo ważne.

Pomocne jest potraktowanie części aktywności regeneracyjnych tak samo jak obowiązków. Jeśli spotkanie, ruch czy czas z rodziną pojawiają się wyłącznie wtedy, gdy „coś zostanie”, najczęściej nic nie zostanie. Równowaga zaczyna się wtedy, kiedy również te elementy otrzymują świadomie przydzieloną przestrzeń.

6. Granice między pracą, studiami a życiem prywatnym

Granica nie oznacza całkowitego oddzielenia jednej części życia od drugiej. W praktyce zawsze będą się przenikać. Możemy myśleć o projekcie podczas spaceru albo rozmawiać ze znajomym z pracy poza godzinami. Problem pojawia się wtedy, kiedy praca lub studia zyskują nieograniczone prawo wchodzenia w każdy moment dnia.

Granice dotyczą zarówno czasu, jak i uwagi. Można ustalić, że po konkretnej godzinie nie odpowiadamy na e-maile albo że nie uczymy się w łóżku. Można również określić, że podczas spotkania z bliskimi telefon służbowy pozostaje poza zasięgiem.

Z perspektywy CBT trudność z granicami często wynika z przekonań dotyczących dostępności. Osoba może uważać, że jeśli nie odpowie szybko, zostanie uznana za mało zaangażowaną. Student może mieć poczucie, że powinien cały czas monitorować grupę, bo inaczej ominie go coś ważnego.

Takie zachowania są często wzmacniane przez ulgę. Sprawdzenie wiadomości zmniejsza niepewność. Odpowiedź daje poczucie domknięcia. Problem w tym, że ulga trwa krótko i szybko pojawia się potrzeba kolejnej kontroli.

Eksperyment behawioralny może polegać na opóźnianiu sprawdzenia wiadomości o dwadzieścia lub trzydzieści minut. Osoba obserwuje napięcie i sprawdza, czy przewidywane konsekwencje rzeczywiście się pojawiły. Z czasem można stopniowo wydłużać okresy pełnego odłączenia.

Granice dotyczą także własnych standardów. Student może zdecydować, że po określonej godzinie nie poprawia już prezentacji. Pracownik może ograniczyć liczbę wieczorów przeznaczanych na zadania służbowe. W takim przypadku granica nie jest skierowana przeciwko innym ludziom, ale przeciwko własnemu automatyzmowi „jeszcze tylko trochę".

Ważna jest również komunikacja. Jeśli inni są przyzwyczajeni do naszej dostępności, zmiana może wymagać jasnego zakomunikowania nowych zasad. Nie zawsze spotka się to z pełną aprobatą. Czyjeś rozczarowanie nie jest jednak automatycznym dowodem, że granica jest niewłaściwa.

Zdrowa granica jest elastyczna. W wyjątkowej sytuacji można odpowiedzieć późnym wieczorem, ale wyjątek nie powinien definiować normy. Problem zaczyna się wtedy, gdy wszystko staje się wyjątkiem.

Równowaga wymaga więc świadomego przełączania ról. Nie wystarczy zakończyć pracy fizycznie. Trzeba również stworzyć warunki, które pozwolą psychicznie wejść w inną część życia.

7. Odpoczynek, który naprawdę regeneruje

Nie każda aktywność wykonywana poza pracą jest regeneracją. Można przez kilka godzin nie pracować i nadal czuć się równie zmęczonym. Kluczowe znaczenie ma to, czy dana aktywność rzeczywiście obniża napięcie i przywraca zasoby.

Regeneracja może wyglądać inaczej w zależności od rodzaju zmęczenia. Po intensywnej pracy umysłowej pomocny może być ruch lub aktywność fizyczna. Po wielu godzinach kontaktu z ludźmi potrzebna może być cisza. Po długim siedzeniu przy komputerze korzystniejszy może być spacer niż kolejna aktywność ekranowa.

Z perspektywy CBT warto oceniać odpoczynek na podstawie jego efektu, a nie etykiety. Nie trzeba zakładać, że każda aktywność relaksacyjna działa na wszystkich tak samo. Można przez tydzień obserwować poziom napięcia przed i po różnych formach odpoczynku.

Częstym problemem jest bierne scrollowanie. Osoba po intensywnym dniu chce szybko zmniejszyć napięcie, więc sięga po telefon. Krótkoterminowo otrzymuje łatwe bodźce i nie musi wykonywać żadnego wysiłku. Po godzinie może być jednak nadal zmęczona, a dodatkowo traci czas na sen lub inną formę regeneracji.

Innym problemem jest poczucie winy podczas odpoczynku. Jeśli umysł cały czas przypomina o niedokończonych zadaniach, ciało formalnie odpoczywa, ale psychiczne pobudzenie pozostaje wysokie. W takim przypadku ważne jest nie tylko wygospodarowanie wolnego czasu, ale również zgoda na jego wykorzystanie.

Pomocna może być wcześniejsza decyzja o czasie odpoczynku. Zamiast kończyć pracę dopiero wtedy, kiedy pojawi się spontaniczne poczucie, że „już można", warto określić ten moment wcześniej. Dzięki temu odpoczynek staje się częścią planu, a nie nagrodą zależną od aktualnego poczucia winy.

Nie każda regeneracja musi być idealna. Krótkie aktywności również mają znaczenie. Dwudziestominutowy spacer, rozmowa, kąpiel, muzyka czy chwila bez bodźców mogą tworzyć realną różnicę, szczególnie jeśli są regularne.

Warto również pamiętać, że po długim okresie pobudzenia zwolnienie może początkowo być nieprzyjemne. Organizm przyzwyczajony do wysokiego tempa może odbierać ciszę jako nudę albo niepokój. Nie oznacza to, że odpoczynek „nie działa". Czasami potrzebny jest okres przejściowy.

Regeneracja nie powinna być kolejnym zadaniem do wykonania perfekcyjnie. Jej celem jest przywracanie zasobów i kontaktu z życiem poza obowiązkami. Czasami najbardziej regenerujące jest właśnie to, że przez chwilę nie trzeba niczego osiągać.

8. Relacje i zainteresowania jako zasób, a nie „strata czasu”

Relacje i zainteresowania są często pierwszymi obszarami ograniczanymi w okresie dużej liczby obowiązków. Nie mają formalnych terminów, dlatego łatwo je przesunąć. Spotkanie można odwołać, hobby odłożyć na przyszły miesiąc, a wieczór z bliskimi skrócić, aby dokończyć pracę. Problem pojawia się wtedy, kiedy taki wyjątek staje się regułą.

Z perspektywy zdrowia psychicznego relacje i zainteresowania nie są jedynie nagrodą po dobrze wykonanej pracy. Mogą pełnić funkcję ochronną. Dają możliwość regulacji emocji, zmiany perspektywy, doświadczenia przynależności i budowania tożsamości niezależnej od wyników.

W CBT szczególnie istotna jest aktywizacja behawioralna. Zakłada ona, że zachowanie wpływa na nastrój, a nie tylko odwrotnie. Jeśli osoba czeka, aż będzie miała energię i ochotę na spotkanie lub hobby, może przez długi czas pozostawać wyłącznie w trybie obowiązków. Stopniowy powrót do wartościowych aktywności może natomiast zwiększać poczucie przyjemności i kompetencji.

Przeciążony student może uznać, że spotkania są stratą czasu, bo nie przybliżają go do zdania egzaminu. Pracownik może ograniczyć zainteresowania, ponieważ ma poczucie, że każda wolna godzina powinna zostać przeznaczona na zaległości. Krótkoterminowo takie decyzje zwiększają liczbę godzin dostępnych na pracę. Długoterminowo usuwają jednak z życia źródła regeneracji.

Warto również zauważyć, że relacje często pomagają regulować myślenie. Rozmowa z drugą osobą może przerwać ruminacje, poszerzyć perspektywę i zmniejszyć poczucie samotności. Sam kontakt społeczny nie rozwiązuje problemów, ale może zwiększać zdolność do radzenia sobie z nimi.

Zainteresowania dają podobny efekt. Pozwalają doświadczać kompetencji w obszarze niezwiązanym z oceną akademicką czy zawodową. Jeśli całe poczucie własnej wartości zależy od pracy, każde niepowodzenie staje się bardziej dotkliwe. Szersza tożsamość zwiększa odporność na taki efekt.

Pomocnym eksperymentem może być zaplanowanie przez dwa tygodnie jednej aktywności relacyjnej i jednej związanej z zainteresowaniem. Warto obserwować poziom energii, napięcia i koncentracji następnego dnia. Takie dane pomagają sprawdzić, czy „stracony czas” rzeczywiście był stratą.

Ważne jest jednak, aby zainteresowania nie stały się kolejnym projektem produktywności. Nie każda pasja musi prowadzić do wyników, certyfikatów czy rozwoju umiejętności. Czasami jej wartością jest sam fakt, że pozwala być w innej części życia.

Relacje i zainteresowania nie konkurują więc z efektywnością w tak prosty sposób, jak mogłoby się wydawać. Często są właśnie jednym z warunków, które pozwalają zachować zdolność do pracy i nauki bez całkowitego podporządkowania im własnej tożsamości.

9. Jak stworzyć własną definicję równowagi?

Nie istnieje jeden uniwersalny model równowagi odpowiedni dla wszystkich. Osoby różnią się liczbą obowiązków, potrzebą kontaktu społecznego, strukturą rodziny, stylem pracy i etapem życia. Dlatego bardziej użyteczne niż kopiowanie cudzych schematów jest stworzenie własnej definicji.

Dobrym punktem wyjścia są wartości. W CBT oraz podejściach trzeciej fali wartości oznaczają kierunek, w którym chcemy funkcjonować, a nie konkretne zadanie do odhaczenia. Można cenić rozwój, relacje, zdrowie, rodzinę, autonomię czy zaangażowanie zawodowe. Każda z tych wartości może być realizowana na wiele sposobów.

Równowaga nie oznacza, że każdy obszar ma zawsze wysoką intensywność. Ważniejsze jest to, czy żadna istotna sfera nie pozostaje permanentnie pomijana. Osoba może przez kilka tygodni mocniej inwestować w projekt zawodowy, ale jeśli przez miesiące nie ma przestrzeni na sen, relacje i zdrowie, system staje się coraz mniej stabilny.

Pomocne jest określenie minimalnych granic ochronnych. Mogą dotyczyć snu, jednego wieczoru bez pracy, regularnego kontaktu z bliskimi albo prawa do odmowy dodatkowego zadania. Nie są idealnym planem, lecz minimalnym poziomem, poniżej którego nie chcemy regularnie schodzić.

Warto również zauważyć zdania, które pozwalają stale odkładać równowagę. „Teraz jest wyjątkowy okres", „jeszcze tylko ten projekt" czy „po sesji odpocznę" mogą być prawdziwe. Jeśli jednak powtarzają się miesiącami, warto sprawdzić, czy nie stały się automatycznym usprawiedliwieniem chronicznego przeciążenia.

Bardziej zrównoważona myśl może brzmieć: są okresy większego wysiłku, ale nie chcę, aby stan wyjątkowy stał się podstawowym sposobem życia. Taka perspektywa nie neguje realnych obowiązków, ale przypomina, że długoterminowe funkcjonowanie wymaga korekt.

Własna definicja równowagi powinna być konkretna. Dla jednej osoby może oznaczać, że wieczorna praca jest wyjątkiem. Dla innej, że dwa wieczory w tygodniu pozostają całkowicie wolne. Jeszcze ktoś może uznać, że ważniejsza jest możliwość regularnego kontaktu z rodziną i zachowania snu.

Nie trzeba tworzyć idealnego modelu. Wystarczy określić kilka zasad, które chronią najważniejsze obszary. Definicja może również zmieniać się wraz z etapem życia.

Równowaga jest więc bardziej procesem niż stałym stanem. Polega na regularnym zauważaniu, gdzie aktualnie płyną nasze zasoby, i dokonywaniu korekt wtedy, gdy jeden obszar zaczyna dominować zbyt długo.

10. Koło równowagi

Koło równowagi jest prostym sposobem spojrzenia na całe życie z szerszej perspektywy. Jego celem nie jest uzyskanie maksymalnego wyniku w każdym obszarze. Ma pomóc zauważyć, które sfery mają obecnie wystarczająco dużo przestrzeni, a które zostały odsunięte na dalszy plan.

MOŻESZ UWZGLĘDNIĆ NASTĘPUJĄCE OBSZARY:

PRACA LUB STUDIA

SEN I REGENERACJA

ZDROWIE I CIAŁO

BLISKIE RELACJE

PRZYJACIELE I SPOŁECZNOŚĆ

ZAINTERESOWANIA I PRZYJEMNOŚĆ

ROZWÓJ OSOBISTY

CZAS TYLKO DLA SIEBIE

KROK 1. OCEŃ KAŻDY OBSZAR

Nadaj każdemu obszarowi ocenę od 0 do 10. Nie oceniaj wyłącznie liczby godzin. Weź pod uwagę, czy dana sfera ma obecnie tyle przestrzeni, ile jest Ci potrzebne.

Praca lub studia: ...../10

Sen i regeneracja: ...../10

Zdrowie i ciało: ...../10

Bliskie relacje: ...../10

Przyjaciele i społeczność: ...../10

Zainteresowania i przyjemność: ...../10

Rozwój osobisty: ...../10

Czas dla siebie: ...../10

Niski wynik nie oznacza automatycznie problemu. Jeśli dana sfera nie jest obecnie ważna albo świadomie została ograniczona, może być to adekwatne.

KROK 2. ZNAJDŹ NAJWAŻNIEJSZĄ RÓŻNICĘ

Nie trzeba poprawiać wszystkiego naraz. Znacznie bardziej użyteczne jest wybranie jednego obszaru, w którym rozbieżność pomiędzy aktualnym a potrzebnym poziomem jest największa.

Obszar, któremu chcę dać nieco więcej miejsca:

.....

KROK 3. SPRAWDŹ, CZEGO JEST ZA DUŻO

Równowaga nie polega wyłącznie na dodawaniu. Czasami trzeba również zmniejszyć przestrzeń jednego obszaru.

Obszar, który zajmuje obecnie zbyt dużo mojego czasu lub uwagi:

.....

KROK 4. ZAPLANUJ MAŁĄ ZMIANĘ

Nie próbuj przechodzić z wyniku 3/10 od razu do 10/10. Wybierz zmianę, która może zwiększyć wynik z 3 do 4.

Moja mała zmiana na najbliższy tydzień:

.....

Może to być jeden wieczór bez pracy, jedno spotkanie, wcześniejsze zakończenie nauki albo krótka aktywność związana z zainteresowaniem.

KROK 5. ZAUWAŻ MYŚL, KTÓRA UTRUDNIA ZMIANĘ

W CBT warto zapisać automatyczne przekonanie pojawiające się wtedy, gdy próbujemy postawić granicę.

Najczęściej pojawia się myśl:

.....

Może dotyczyć poczucia winy, strachu przed oceną, przekonania o braku czasu albo konieczności wykorzystania każdej chwili.

KROK 6. STWÓRZ BARDZIEJ ZRÓWNOWAŻONĄ ODPOWIEDŹ

Zamiast tworzyć sztucznie pozytywne zdanie, warto stworzyć wersję realistyczną.

Na przykład: mam obowiązki, ale nie muszę najpierw zakończyć całego życia zawodowego, żeby pozwolić sobie na życie prywatne.

Równowaga nie oznacza rezygnacji z ambicji. Oznacza stworzenie takiego sposobu funkcjonowania, który można utrzymać dłużej niż kilka najbardziej intensywnych tygodni.

GŁOWA MA ZNACZENIE.

Także wtedy, kiedy zamykasz laptop i pozwalasz sobie być już w innej części swojego życia.

Moja odpowiedź:

.....

KROK 7. POTRAKTUJ ZMIANĘ JAK EKSPERYMENT

Przed wprowadzeniem zmiany zapisz przewidywanie. Możesz zakładać, że jeśli skończysz pracę wcześniej, następnego dnia pojawi się katastrofalne opóźnienie albo inni uznają Cię za mniej zaangażowanego.

Moje przewidywanie:

.....

Po tygodniu zapisz rzeczywisty efekt:

.....

To pozwala sprawdzić przekonanie na podstawie doświadczenia, a nie tylko obawy.

MOJE GRANICE OCHRONNE

W najbardziej intensywnych okresach chcę chronić przede wszystkim:

.....

Pierwszym sygnałem, że praca lub studia zajmują za dużo miejsca, jest:

.....

Myśl, która najczęściej utrudnia mi zakończenie pracy:

.....

Jedna granica, którą chcę wzmocnić:

.....

Jedna rzecz, której chcę częściej powiedzieć „tak”:

.....

Jedna rzecz, której chcę częściej powiedzieć „nie”:

.....

Koło równowagi nie powinno stać się kolejnym obszarem perfekcjonizmu. Nie chodzi o stworzenie życia, w którym wszystkie wartości zawsze wynoszą 10/10. Takie oczekiwanie byłoby kolejną nierealistyczną normą.

Ważniejsze jest regularne sprawdzanie, czy życie nie zostało zredukowane do jednej roli.

Zamiast pod koniec tygodnia pytać wyłącznie, czy udało się zrobić wystarczająco dużo, warto również zauważyć, czy w tym tygodniu istniało coś poza obowiązkami.

Jeden intensywny tydzień nie musi oznaczać braku równowagi. Jeśli jednak większość tygodni wygląda tak samo, jest to sygnał, że warto coś zmienić.

NA KONIEC

Obowiązki mają szczególną właściwość: bardzo łatwo się odnawiają. Po jednym projekcie pojawia się kolejny, po jednym egzaminie następny, a zakończenie jednego zadania rzadko oznacza całkowity brak nowych. Dlatego równowaga nie może zależeć od momentu, w którym wszystko zostanie wykonane.

Z perspektywy CBT warto zwracać uwagę na reguły, które prowadzą do ciągłego przesuwania własnych potrzeb. Mogą dotyczyć konieczności kończenia wszystkich obowiązków przed odpoczynkiem, maksymalnego wykorzystywania czasu, stałej dostępności albo przekonania, że skoro można zrobić jeszcze trochę, to powinno się to zrobić.

Równowaga oznacza większą elastyczność. Pozwala intensywnie pracować wtedy, kiedy sytuacja tego wymaga, ale również świadomie kończyć pracę. Pozwala uznać, że nie każde zadanie wymaga maksymalnego standardu. Pozwala także zaakceptować, że relacje, odpoczynek i zainteresowania nie muszą być poprzedzone całkowitym zakończeniem listy obowiązków.

Nie chodzi o idealny balans każdego dnia. Chodzi o długoterminowy sposób życia, w którym jedna rola nie zabiera całej przestrzeni pozostałym.

Można być ambitnym i mieć granice. Można być zaangażowanym i odpoczywać. Można realizować ważne cele i jednocześnie pamiętać, że życie nie zaczyna się dopiero wtedy, gdy wszystko zostanie zrobione.

GŁOWA MA ZNACZENIE

Nie czekaj na kryzys, żeby zacząć o siebie dbać.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Zeskanuj kod i sprawdź aktualne formy wsparcia dostępne dla społeczności akademickiej.

pb.edu.pl/centrum-wsparcia/

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2026 r. od Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach konkursu „Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.