

PUSTKA NA SZCZYCIE I LĘK PRZED SUKCESEM. PROTOKÓŁ DOBRYCH PRAKTYK DLA LEKARZA WETERYNARII

56

OSIĄGNIĘCIE SZCZYTU EFEKTYWNOŚCI POWINNO BYĆ POWODEM DO DUMY, A JEDNAK CZĘSTO TOWARZYSZY MU DZIWNY NIEPOKÓJ I POCZUCIE IZOLACJI. DLACZEGO LEKARZE WETERYNARII, MIMO OGROMNEGO WYSIŁKU WŁOŻONEGO W ROZWÓJ, POTRAFIĄ SABOTOWAĆ WŁASNE AWANSE? ODWOŁUJĄC SIĘ DO PRAWA YERKESA-DODSONA ORAZ KONCEPCJI „PUSTKI NA SZCZYCIE” VIKTORA FRANKŁA, BADAMY MECHANIZMY LĘKU PRZED SUKCESEM. DOWIEDZ SIĘ, JAK UREGULOWAĆ WSPÓŁDCZUWANIE, BY EMPATIA NIE STAŁA SIĘ TWOIM HAMULCEM, I SKORZYSTAJ Z GOTOWYCH PROTOKOŁÓW SAMOREGULACJI, KTÓRE POMOGĄ CI NIE TYLKO ZDOBYĆ SZCZYT, ALE I POCZUĆ SIĘ NA NIM DOBRZE.

Sławomir Rajch

Vet2be.pl



SHUTTERSTOCK

Monologom w tym cyklu towarzyszą „checklisty”. Mając w pamięci i na względzie implikacje wynikające z prawa Yerkesa-Dodsona spróbujmy zbadać na początek, czy znajdujemy się w tej chwili na szczycie krzywej efektywności:

- Czy mój obecny poziom stresu wpływa na moją produktywność i wyniki?
- Jak dobrze radzę sobie ze stresem i utrzymuję zdrową równowagę między życiem zawodowym a prywatnym?
- Czy moje obecne nawyki i procedury wspierają mój rozwój osobisty i zawodowy?
- Czy są jakieś obszary mojego życia, w których mogę doświadczać nadmiernego stresu lub dyskomfortu?
- Jakie kroki mogę podjąć, aby zoptymalizować swój poziom pobudzenia oraz poprawić swoją wydajność i samopoczucie?

Oczywiście tym razem bez pozostawiania miejsca na interpretację: jakakolwiek odpowiedź twierdząca oddala nas od środka krzywej (vel paraboli) i wskazuje na dewiację od mediany.

W weterynarii, szczególnie terenowej, niezwykle przydatne są badania Eugenii Mandal (w Polsce), która kontynuowała orientację badawczą Matiny Horner z 1968 roku. Do całego monstrarium emocji dołączamy bowiem lęk przed sukcesem.

Strach przed sukcesem – mechanizmy i konsekwencje

Zagrożenie Sukcesem (fear of success) to obawa przed negatywnymi konsekwencjami osiągnięcia celu. Pozostaje więc w korelacji (ale nie wiemy czy w relacji wzajemnej) z Pearsallowskim podejściem do pozostawiania w zachwycie i przeżywaniu życia takim, jakim jest w danym momencie. Matina Horner zdefiniowała składniki sukcesu jako: lęk, obawa i spełnienie. Dość krótka to lista.

Strach ten może objawiać się na wiele sposobów:

- Obawa przed odrzuceniem społecznym, izolacją lub zazdrością innych.
- Lęk przed zwiększoną odpowiedzialnością lub utratą kontroli.
- Obawa, że nie uda się utrzymać osiągniętego poziomu.

Przejawy fear of success w weterynarii są naprawdę znaczące: mogą objawiać się unikaniem awansu, sabotażem własnych działań lub rezygnacją z rozwoju. Diagnoza i praca nad przekonaniami to klucz do przełamania tego mechanizmu.

Aby pracować nad obawami związanymi z sukcesem, zaleca się następujące strategie behawioralne:

- Uświadomienie sobie własnych obaw i przekonań na swój temat, rozpoznanie lęków i ich źródeł.
- Budowanie zdrowego poczucia własnej wartości niezależnego od sukcesów.
- Celebrowanie małych zwycięstw i nagradzanie się za osiągnięcia, systematyczne docenianie etapów postępu.
- Otaczanie się wspierającymi ludźmi, którzy doceniają Twoje próby, a nie tylko wyniki.
- Unikanie perfekcjonizmu i stawianie sobie realnych celów, tolerancja błędów jako źródła uczenia się.

Praca nad obawami przed oceną innych

Skomentuję to w kilku jeszcze akapitach. Dzielenie się procesem i ciężką pracą stojącą za sukcesem redukuje zazdrość i buduje kulturę szacunku. Otwarte mówienie o wysiłku, błędach i nauce wzmacnia zaufanie i motywuje innych. Jest to fakt. Regularne, konkretne

i konstruktywne informacje zwrotne oraz praktyka doceniania wzmacniają morale. Docenianie powinno obejmować zarówno osiągnięcia indywidualne, jak i wkład zespołowy. To również fakt. Teraz teza.

Częstokroć lęk przed sukcesem materializuje się u osób nadmiernie empatycznych. Empatia w weterynarii jest cechą elementarną, lecz nadmierne identyfikowanie się z cierpieniem może prowadzić do trudnego uregulowania współodczuwania i wypalenia. _____



SHUTTERSTOCK

Należy praktykować empatię z zachowaniem granic – rozpoznawać, kiedy emocje drugiej strony wymagają profesjonalnej odpowiedzi, a kiedy potrzeba też wsparcia w zakresie emocjonalnym. Dlatego gruntując tezę, być może warto by uzupełnić składniki lęku przed sukcesem jako domykające tę optykę – działanie/wykonywanie czynności.

Pustka na szczycie (strach przed izolacją)

Sukces zawodowy nie zawsze idzie w parze z poczuciem satysfakcji. Samotność liderów, presja oczekiwań oraz obawa przed utratą sympatii zespołu tworzą „pustkę na szczycie”. Profilaktycznie trzeba budować sieć wsparcia, dbać o równowagę i otwarcie komunikować wyzwania związane z rolą.

Na poziomie badawczym z pomocą przychodzi Viktor Frankl: Choć nie używał on dosłownie tej frazy, jego koncepcja „próżni egzystencjalnej” (existential vacuum) opisuje uczucie braku sensu i celu w życiu, które może dotknąć każdego, niezależnie od statusu materialnego czy pozycji. Sukces (szczyt) nie jest automatycznym wypełnieniem tej próżni, a często ją nawet uwidacznia. Poczucie „pustki na szczycie” często pojawia się, gdy sukces zostaje osiągnięty, ale nie towarzyszy mu satysfakcja lub wsparcie. Najważniejsze wnioski związane z tym problemem:

- Budowanie wspierającej sieci relacji w rodzinie i w pracy jest kluczowe, ponieważ może chronić przed strachem przed izolacją.
- Konstruktywna zazdrość może przekształcić zazdrość w motywację do dążenia do własnych celów. Zazdrość nie musi być destrukcyjna – może być sygnałem aspiracji. Transformacja zazdrości polega na skonfrontowaniu jej z planem działania: co mogę zrobić, by osiągnąć podobne cele?
- Świątowanie i docenianie osiągnięć swoich i innych jest kluczowe dla budowania pozytywnego środowiska pracy.
- Dzielenie się osobistymi historiami ciężkiej pracy i sukcesu może inspirować innych i zmniejszać negatywne uczucia.

Praktyczne narzędzia samoregulacji emocji

Pierwszym krokiem jest proste nazwanie stanu („jestem sfrustrowany”, „czuję smu-

tek”). Ta technika zmniejsza natężenie emocji i otwiera drogę do refleksji nad przyczynami. Zamiast obwiniania: analiza przyczyn, plan naprawczy i wsparcie. Taka kultura sprzyja innowacji, bezpieczeństwu pacjentów i dobrostanowi pracowników.

Liderzy, którzy otwarcie mówią o swoich emocjach, ustanawiają normy w zespole. Pokazywanie, że dbanie o siebie jest częścią profesjonalizmu, zmienia postrzeganie dbania o wellbeing z luksusu w swego rodzaju konieczność. Proste ćwiczenia oddechowe albo krótkie przerwy (bezczynność) po intensywnym zabiegu czy działaniu terenowym pomagają zregenerować uważność i obniżyć poziom pobudzenia.

Głębsze problemy związane z poczuciem własnej wartości, chronicznym stresem czy strachem przed sukcesem wymagają wsparcia specjalistycznego: coachingu, terapii lub mentoringu.

Świadome ograniczanie porównań społecznych (np. w mediach społecznościowych) sprzyja zdrowiu psychicznemu. Lepszą praktyką jest porównywanie się do własnego wcześniejszego „ja”, nie do innych.

Zadawanie sobie pytań z trzech zaprezentowanych „checklist” (np. „Czy jestem prztyłoczony?”, „Czy mój poziom stresu wpływa na produktywność?”) ułatwia monitorowanie stanu psychicznego i szybkie interweniowanie.

Okresowe sprawdzanie, czy cele są realistyczne i czy standardy nie przeradzają się w perfekcjonizm, chroni przed wypaleniem.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA Z CIAŁEM

- „Nazwij i oddech”: po stresującym zdarzeniu – 60 sekund na nazwanie emocji i 3 głębokie oddechy.
- „Przegląd 10/3”: 10 minut po procedurze (nie wcześniej i nie później) – 3 pytania: co poszło dobrze, co było trudne, co zmienić.
- „Lista 3 zwycięstw”: codziennie zapisz trzy drobne sukcesy, by budować pozytywną bazę doświadczeń.
- Nieruminowanie porażek – to niczego nie zmienia, a paraliżuje ciało.

Praktyczny sens zarządzania emocjami

Zarządzanie emocjami i stresem w weterynarii to nie fanaberia czy dodatek, lecz

”

*Sukces
zawodowy
nie zawsze
idzie w parze
z poczuciem
satysfakcji.
Samotność
liderów,
presja oczekiwań
oraz obawa
przed utratą
sympatii zespołu
tworzą „pustkę
na szczycie”.*

element profesjonalizmu. Inwestycja w wellbeing przynosi konkretne korzyści: lepszą jakość opieki nad zwierzętami, bardziej satysfakcjonującą pracę zespołową, zmniejszenie rotacji personelu i mniejsze ryzyko błędów. Kluczowe są trzy kostki emocjonalnego domino: rozpoznanie emocji, wdrożenie prostych protokołów ochronnych oraz budowanie kultury wsparcia. Nawet małe zmiany – regularne spotkania, nazwanie emocji, celebrowanie drobnych sukcesów – kumulatywnie zwiększają odporność i radość z pracy. Zarządzanie stresem i emocjami w weterynarii wymaga regularności, powtarzalności i cierpliwości. Ostatecznie, chodzi o przyjęcie stanu takiego, jakim jest i... dumę z osobistych osiągnięć, co przyczynia się do zdrowszego postrzegania siebie i zachęca innych do dążenia do własnych sukcesów. Dbalność o dobrostan nie jest luksusem, ale kluczową kompetencją w pracy weterynaryjnej. ●

Sławomir Rajch, e-mail: kontakt@vet2be.pl