

6 w 2025 (18)

# Służba z sercem i rozumem – jak dbać o siebie w kontekście działania z ludźmi

Data publikacji: 24.01.2025 / Autor: Maja Paluch

## Służba (nie) taka oczywista

Zacznę od stwierdzenia, które dla wszystkich czytających, którzy noszą (lub nosili!) mundury będzie oczywistością: domeną harcerstwa jest służba. Jest to zarówno piękna, jak i wymagająca poświęceń droga, którą poznajemy już od naszych pierwszych zbiórek, akcji i wyjazdów. Droga ta staje się jednak coraz bardziej stroma, gdy podejmujemy się wyższych funkcji, gdy na naszych barkach jest coraz więcej odpowiedzialności – im dalej w las, tym więcej drzew. Gdy ktoś staje się liderem, często przychodzi do niego poczucie, że musi być niezłomny, że nie może pokazać swoich słabości. Niejednokrotnie rodzi się wtedy przekonanie, że lider to ten, który nie popełnia błędów, a to, nomen omen, błędne. Warto więc zaznaczyć, że w harcerstwie ogromnie ważny jest aspekt samorozwoju w rozumieniu pozytywnym: nie tylko pracujemy nad słabościami, ale też wzmacniamy to, co w nas dobre, co można z siebie “wydobyć” (a wszelkie funkcje mają na to “wydobywanie” spory wpływ!). Co jednak, gdy chęć pomocy innym i bycia dla ludzi nas przerasta i zapominamy w tym wszystkim o dbaniu o siebie? Albo z drugiej strony – gdy służba i pomoc stają się przykrywką dla tego, co się w nas dusi i wymaga zaopiekowania? Chciałabym pochylić się nad tym tematem.

## Ten robi najwięcej, kto robi dobrze jedną rzecz

Myślę, że większość z Was, czytelników, nieraz spotkała się z uczuciem “załamki” i zadawała sobie w głowie pytania: “a co jeśli sobie nie poradzę?”, “co jeśli akcja się nie uda i wszyscy się na mnie zawiodą?”. Jest to naturalny element każdej życiowej ścieżki, także tej harcerskiej. Nie u wszystkich jednak zdarza się to w tym samym momencie – u niektórych jest to zależne od ich życia prywatnego, szkoły, obowiązków, pracy. Innym może się to przydarzyć podczas losowego dnia na jednym z wyjazdów, w chwili kryzysu czy podczas trudnej sytuacji. Trzeba też zwrócić uwagę na to, że takie wahania mogą różnie rozkładać się w czasie i trwać godzinę, dzień, a czasem i dłużej. Dla zobrazowania tego, posłużę się tu swoim osobistym przykładem. Jestem obecnie przyboczną w drużynie harcerek i byłam nią także w roku 2024 (który był najbardziej przełomowym rokiem w moim życiu).

Ubiegły rok był dla mnie czasem wejścia w dorosłość, kończenia szkoły, pisania matury, robienia prawa jazdy i... można by wymienić jeszcze kilka punktów na tej liście zmian. I tak, dobrze myślicie do czego dążę – przez dłuższy czas zastanawiałam się, czym się zająć w pierwszej kolejności: szkołą, czy drużyną. Czułam, że w żadnym z tych obszarów nie dawałam rady zrobić wszystkiego co powinnam, i zapominałam przy tym o dbaniu o siebie, a zwłaszcza o mądrym i świadomym odpoczynku. W miejsce zapału przyszedł kryzys.

Podaję swój przykład jako zupełnie poglądowy, może ktoś z Was miał podobnie. Gdy znalazłam się w opisanym wyżej kryzysie, to nie wiedziałam za co się zabrać, dlatego, że nie potrafiłam znaleźć w tym wszystkim balansu. Chciałam wszystko zrobić na 100%, a tak się nie dało. Może gdybym znała wtedy myśl św. Ignacego Loyoli – “ten robi najwięcej, kto robi dobrze jedną rzecz” – byłoby mi łatwiej.

## **Jesteś zmęczony, a nie słaby**

Idąc do sedna sprawy, chcę zauważyć jedną rzecz – wiele osób, zarówno w harcerstwie, jak i poza nim, postrzega zmęczenie jako słabość, nie potrafi dopuścić do siebie myśli, że może pora na chwilę zwolnić i zadbać o siebie, swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Bywają chwile, gdy jesteśmy przytłoczeni zmęczeniem i zaczynamy myśleć o nim (a co za tym idzie – i o sobie) w kategorii porażki. Tak nam to “siada” na głowę, że “siada” wszystko wokół, a w końcu i my sami “siadamy”, przekonani o swojej przegranej. A wiecie co? Zmęczenie to nie przegrana. To dowód Waszego działania! Jesteśmy ludźmi i ludzie się męczą. Ludzie potrzebują odpoczywać. Ludzie czasami nie dają rady. Ważne jest, by w życiu (w harcerstwie też) czuć dobrostan i odnaleźć równowagę między działaniem a odpoczynkiem. Warto też zauważyć, że służba jest najbardziej efektywna wtedy, gdy my sami jesteśmy zadbani. Chodzi o to by służyć innym z pełnym zaangażowaniem, ale jednocześnie nie zatracić w tym siebie. Przypomina mi się w tym momencie powiedzenie “dobry ratownik to żywy ratownik” – bardzo łatwo to przełożyć na codzienne życie i służbę, mówiąc najprościej: “Zadbaj o siebie, a potem o innych”. Dla mnie kluczowe jest, by traktować dbanie o “siebie” i “innych” jako coś sprzężonego. Jeśli zatrzymamy się tylko na jednym z tych elementów, to łatwo będzie nam się zatracić i... zmęczyć.

Myślę, że wielu z Was nieraz zastanawiało się w takim kryzysowym momencie: “co dalej?” – co z przyszłością: moją, drużyny, ludzi dookoła mnie. Może Ty, który to czytasz, skupisz teraz całą uwagę na tym akapicie, bo drużna Maja odkryła jakąś wielką tajemnicę. Ale nie! Uważam, że nie ma dobrej uniwersalnej odpowiedzi – każdy z nas musi odkryć i poznać swoją odpowiedź, tak samo, jak poznaje się samego siebie. Ważne też, by nie uciekać przed myślami o potrzebie zmiany. Jeśli nie odczuwasz satysfakcji z działania w drużynie harcerskiej, to możesz poszukać możliwości służby w drużynie wędrowniczej lub w gromadzie zuchowej. Może to

sygnał, by przegadać swoją sytuację z przełożonym, opiekunką na stopień, harcerską koleżanką. Może czas zwolnić i wziąć na siebie nie tyle, ile mógłbym unieść, a tyle ile rzeczywiście mogę w tym momencie. Wierzę, że każdy może znaleźć tego typu wsparcie. Najważniejsze jest to, by w kryzysowym momencie nie dać się zwieść myślom, że “skoro jestem wypalona/y to już do niczego się nie nadaję”. Wypalenie jest stanem finalnym, do którego prowadzi okres kryzysu i to od Ciebie zależy, co z tym zrobisz. A może nawet, gdy odpowiednio wcześniej zauważysz, że coś jest nie tak, do wypalenia nie dojdzie, a Ty będziesz działać z pasją, siłą i osobistą równowagą, dumna/y z pokonania kryzysu.

### Sposoby na dylematy

By nie kończyć tego artykułu tak podniosłym tonem, chciałabym przedstawić Wam parę rozwiązań, które mogą pomóc w rozwiązywaniu dylematów życiowych (również tych harcerskich). Mi one pomogły i wciąż mi służą, dlatego posyłam je dalej w świat, a nuż kogoś zainspirują albo wesprą w chwili trudu.

Przede wszystkim: rozmowa z zaufanymi osobami – może to być rodzina, ktoś z drużyny, z hufca, ktoś komu ufasz i chcesz podzielić się z nim swoimi emocjami. Bardzo możliwe, że spojrzenie na sytuację z innej perspektywy pomoże rozstrzygnąć dylemat. Korzystajmy z tej możliwości, a przynajmniej próbujmy, bo zdaję sobie sprawę, że czasem ciężko jest rozmawiać, szczególnie o problemach.

Drugą ważną rzeczą jest stworzenie przestrzeni dla siebie. Mogłoby się wydawać, że wyjazd na biwak czy obóz zawsze jest odpoczynkiem i trochę prawdy w tym jest, jednak wspomniani liderzy nie zawsze odpoczywają na takich wyjazdach. Oni bowiem często bardziej odczuwają zmęczenie i mierzą się z omawianymi w tym artykule kryzysami. Warto rozważyć “day off” – moment, w którym drużyna radzi sobie bez drużynowego czy przybocznego, albo wędrownicy robią przerwę w wyprawie, by móc chwilę odsapnąć. Oczywiście trzeba znaleźć w tym złoty środek, żeby niczego nie zaniedbać.

Trzecią pomocną rzeczą jest dzienniczek – myślę, że wielu z Was posiada różnego rodzaju kalendarze, czy to papierowe, czy elektroniczne, aby zapisywać ważne daty i umieć się zorganizować. Spróbujcie do takiego kalendarza dodać miejsce na opisanie uczuć, przeżyć czy oceny wydarzeń z dnia (ja kiedyś w próbie na stopień oceniałam dni zamalowując płatki kwiatków na kolor symbolizujący to jak się danego dnia czułam – mega polecam!).

Liczę, że ten artykuł pomoże Wam odnaleźć własną równowagę w życiu i zobowiązaniach. Z równowagą życiową jest jak z progiem bólu – każdy ma inny. Dla jednych coś jest błahostką, dla innych sukcesem i o tym także warto pamiętać. Korzystajcie z możliwości pomocy, nie dajcie się zwieść obawom, że nie dacie rady, i

najważniejsze: dbajcie o siebie. Bo jak nie Wy to kto!

*Autor fotografii z nagłówka: Szymon Spiradek*

## Maja Paluch

Przyboczna w 17 PDH „Tatry”, studentka ratownictwa medycznego, miłośniczka sportu, zwierząt i muzyki. Bardzo możliwe, że spotkasz ją jutro lub pojutrze na swojej drodze, bo jest jej wszędzie pełno.