

8 w 2026 (50)

Satyra: Musimy bardziej zadbać o siebie.

Data publikacji: 01.04.2026 / Autor: Michał Topolski

EDIT: Artykuł opublikowano 1 kwietnia, ma on charakter satyryczny, ale nie znaczy to, że nie ma ważnego celu - wzbudzenia refleksji nad proporcją troski o siebie i służby w swoim życiu, oraz zwrócenie uwagi na nadużywanie określenia „służba”.

Zapewne wielu z Was słyszało o przypadku 4 Uherczańskiej Drużyny Wędrowników „Status quo”, która w minionym roku podjęła się regularnej służby na rzecz lokalnego Domu Pomocy Społecznej. Nie wnikając w szczegóły ten przypadek jak i wiele innych podobnych ilustruje głębszy problem przekraczania granic i ograniczania naszego wzajemnego dobrostanu. W dzisiejszym felietonie #bezcenzury biję na alarm i pochylam się nad zagadnieniem deficytów self-care w naszej organizacji oraz brakiem tak zwanej wellbeing-oriented organization culture.

Już w hermeneutyce H.-G. Gadamera możemy znaleźć rozważania dotyczące napięcia między tradycją a doświadczeniem jednostki. Nie chcę oczywiście twierdzić, że Gadamer pisał wprost o druźnie, która po ciężkim tygodniu pracy i studiów zostaje jeszcze do późna, żeby przygotować zbiórkę drużyny czy transport paczek na Wschód, ale nie mam też pewności, czy by tego nie zrobił, gdyby znał realia współczesnego harcerstwa. A jeśli nawet nie pisał, to z pewnością mógłby. I to już daje nam wystarczająco solidny fundament intelektualny, by postawić pytanie zasadnicze: czy aby na pewno służba rozumiana w sposób tradycyjny nie zaszła u nas za daleko?

Mam bowiem wrażenie, że w pewnych środowiskach wciąż pokutuje archaiczne przekonanie, jakoby harcerz miał czasem zrobić coś dla innych, nawet gdy jest to nie do końca wygodne, nawet gdy wymaga wysiłku, a w skrajnych przypadkach nawet wtedy, gdy nie daje natychmiastowej gratyfikacji emocjonalnej. Jest to myślenie głęboko niepokojące, potencjalnie opresyjne i (nie bójmy się tego słowa) przemocowe wobec siebie samego (tak zwane zjawisko zinstytucjonalizowanej automikroagresji).

Musimy wreszcie powiedzieć to jasno: najlepsza służba to służba dla samego siebie, bo to ty powinieneś być swoim ulubionym człowiekiem.

Nie mówię tego lekko. Mówię to z pełną odpowiedzialnością, po licznych

rozmowach, obserwacjach i zapewne także po kilku kawach specjalty, które jak wykażę dalej również należy uznać za pełnoprawny akt służby.

Służba jako źródło dyskomfortu

Każda służba, która wykracza poza poziom umiarkowanie przyjemnego symbolicznego gestu, wiąże się z określonym kosztem psychicznym. Trzeba gdzieś pójść. Trzeba coś zorganizować. Trzeba pamiętać o terminach. Trzeba coś oddać drugiej osobie. Niekiedy też trzeba wejść w kontakt z ludźmi spoza własnej bańki. Bywa, że trzeba nawet zrezygnować z popołudniowej drzemki albo przełożyć niespieszne scrollowanie mediów społecznościowych na później. A przecież to wszystko są realne obciążenia.

Uważam, że przez długie lata jako organizacja nie docenialiśmy skali tego problemu. Bardzo łatwo przychodzi nam mówić o „wychodzeniu do ludzi”, „odpowiadaniu na potrzeby świata”, „kształtowaniu charakteru przez służbę”. Znacznie rzadziej natomiast zadajemy sobie pytanie, kto odpowie na potrzeby nas samych, gdy po dwóch godzinach wolontariatu odczuwamy spadek energii, przebudźcowanie, czy obniżenie poczucia własnej wartości.

I właśnie tutaj dochodzimy do ściany. Tradycyjna koncepcja służby w zderzeniu z nowoczesną wrażliwością okazuje się konstruktem nie tylko przestarzałym, ale wręcz ryzykownym. Można by nawet zaryzykować tezę, że część naszych problemów organizacyjnych wynika z tego, iż przez lata wychowywaliśmy ludzi w przekonaniu, że czasem należy podejmować działania potrzebne, a nie tylko komfortowe.

Podejmij „Służbę Self-Care”

Na szczęście obserwujemy już pierwsze jaskółki zmiany. Coraz wyraźniej wyłania się bowiem nowe, niezwykle obiecujące pojęcie, które roboczo nazywam „Służbą Self-Care”.

Jest to nowy wymiar służby, według której wyjście do kina, spokojny spacer, zamówienie matchy, kawa wypita w ciszy, zakup świecy zapachowej, wieczór z serialem czy ograniczenie liczby podejmowanych zobowiązań stanowią akty służby dla samego siebie. A przecież, skoro instruktor ma być narzędziem wychowania, to narzędzie wypoczęte, nakarmione i zrelaksowane jest po prostu narzędziem lepszym, sprawniejszym. W tym sensie odmowa dodatkowego zaangażowania nie jest egoizmem, lecz jest inwestycją w zasób ludzki i jego zdolność do użycia.

Powiem więcej: dobrze przeżyta sobota, podczas której nie robimy nic dla nikogo, może być fundamentem do bycia dobrym harcerzem w jakiejś przyszłości.

Wydaje mi się, że zbyt długo funkcjonowaliśmy w modelu, w którym służba była zorientowana na zewnątrz. A przecież równie ważna, a być może nawet ważniejsza, jest służba skierowana do wewnątrz. Nie pytajmy więc już: „Komu dziś pomogłeś?”. Pytajmy raczej: „Czy dziś zadbałeś o siebie?”. „Czy nie przeciążyłeś swojego wewnętrznego dobrostanu?”. „Czy dałeś sobie przestrzeń na lekkie bycie?”.

To są pytania naprawdę formacyjne.

Niebezpieczny mit poświęcenia

Jednym z najbardziej szkodliwych mitów funkcjonujących w naszym środowisku jest mit poświęcenia. To przekonanie, że istnieje jakaś szczególna wartość w robieniu rzeczy trudnych, potrzebnych i niewygodnych tylko dlatego, że są trudne, potrzebne i niewygodne. Trudno o bardziej toksyczną narrację.

W praktyce prowadzi to do patologicznych sytuacji, w których osoba regularnie podejmująca służbę zaczyna być stawiana za wzór. Inni patrzą i myślą: „skoro on lub ona potrafi znaleźć czas, to może ja też powinienem”. I tak rodzi się spirala wzajemnej presji, bardzo subtelna, ukrywana przez nas pod pojęciem „przykładu własnego”, ale przez to jeszcze groźniejsza. Nagle okazuje się, że zwykłe, zdrowe niewyspanie po nocnym maratonie serialowym nie wystarcza już jako uzasadnienie dla odmowy, bo ktoś inny mimo wszystko dał radę (co z tego, że kosztem nieobejrzenia najnowszego odcinka i tym samym pozbawienia siebie cennego kapitału kulturowego).

Takie precedensy są niezwykle niebezpieczne.

Jeżeli normalizujemy ponadstandardowe zaangażowanie, to automatycznie zawężamy przestrzeń dla przeciętności, a przecież to właśnie głęboka przeciętność, dobrze zaopiekowana i wolna od zbędnych wyrzutów sumienia, jest prawdziwym środowiskiem zdrowego rozwoju. Nie każdy musi płonąć. Płonąc się spalamy. Nie każdy musi dawać z siebie wszystko. Powiedziałbym wręcz, że mało kto powinien. Wbrew pozorom warto być letnim.

Musimy ograniczyć zakres służby

Skoro więc zdiagnozowaliśmy problem, pora przejść do rozwiązań systemowych. Uważam, że jako organizacja powinniśmy poważnie rozważyć wdrożenie kilku

mechanizmów zabezpieczających.

Po pierwsze, każda forma służby powinna przechodzić przez ocenę ryzyka dobrostanowego (ORD). Jeżeli działanie wymaga od uczestnika wyjścia poza jego standardowy poziom wygody, powinno zostać odpowiednio zredukowane, skrócone lub zastąpione tak zwanym „zastępczym działaniem symbolicznym” (ZDS). Nie ma powodu, by ktoś przez trzy godziny pomagał innym, skoro można przez dwanaście minut stworzyć post na Instagramie o tym, że pomaganie jest ważne. Efekt moralny zostaje osiągnięty, a obciążenie układu nerwowego pozostaje w granicach normy. Ba tego typu działania potencjalnie generują więcej cennego dla wszystkich kapitału wizerunkowego.

Po drugie, należałoby wprowadzić limity służby bezpośredniej. Proponowałbym nie więcej niż 100 minut miesięcznie, przy czym czas dojazdu nie powinien być wliczany (jako neutralny), chyba, że dla konkretnej osoby stanowi dodatkowe obciążenie emocjonalne (dbamy o personalizację).

Po trzecie, każda jednostka powinna prowadzić rejestr dyskomfortu. Po każdej akcji należy odnotować, czy uczestnik odczuwał zmęczenie, irytację, potrzebę bycia gdzie indziej lub inny spadek nastroju. Dwa takie zdarzenia w kwartale powinny automatycznie uruchamiać program naprawczy i akcję z zakresu służby self-care.

Ku nowej etyce służby

W mojej ocenie dojrzeliśmy już jako organizacja do sformułowania nowej etyki harcerskiej w zakresie służby i zaangażowania. Etyki, która nie będzie opierała się na niebezpiecznych fantazjach o przekraczaniu siebie, ale na łagodnym i odpowiedzialnym nieprzekraczaniu niczego.

Jej zasady mogłyby wyglądać następująco:

1. Po pierwsze, nie angażuj się tam, gdzie możesz odczuć dyskomfort.
2. Po drugie, jeśli już się angażujesz, zadбай, by było to estetyczne, lekkie i możliwie blisko kawiarni.
3. Po trzecie, każdą aktywność dla innych równoważ analogiczną lub optymalnie większą aktywnością dla siebie.
4. Po czwarte, pamiętaj, że najbardziej zaniedbaną osobą w twoim otoczeniu bardzo często jesteś ty sam.
5. To nie jest kaprys. To jest wizja organizacji bardziej czulej, bardziej inkluzywnej wobec zmęczenia i mniej opresyjnej wobec potrzeb własnych.

Na koniec chciałbym wrzucić do dyskusji kilka roboczych postulatów programowych.

Każda drużyna powinna raz na kwartał organizować Dzień Służby dla Siebie, w ramach którego uczestnicy nie robią nic społecznie użytecznego, ale za to reflektują nad swoim samopoczuciem, piją coś ciepłego i uczą się stawiania granic.

Na zakończenie

Nie piszę tego wszystkiego po to, żeby kogokolwiek atakować. Piszę, bo naprawdę się martwię. Martwię się o organizację, w której nadal bywają ludzie gotowi robić rzeczy potrzebne, choć nie są one szczególnie wygodne. Martwię się o młodych wędrowników, którzy mogą jeszcze ulec złudzeniu, że służba to coś więcej niż dobrze opowiedziana troska o własne poczucie wartości i moralnej wyższości. Martwię się wreszcie o nas wszystkich, jeśli nie nauczymy się na czas, że człowiek zmęczony pomaganiem innym może nie mieć już siły zająć się sobą, a przecież każdy z nas powinien być dla siebie projektem priorytetowym.

Dlatego apeluję z całą mocą: ograniczmy ilość i zakres podejmowanej służby. Chrońmy się przed nadmiernym poświęceniem. Nie pozwólmy, by czyjś zapał znowu ustanawiał niebezpieczne standardy dla reszty. Budujmy harcerstwo łagodne i skierowane bardziej „do środka”. Mamy w harcerstwie znacznie lepszy pierwiastek, nazywa się on „samorozwój”, wymyśliliśmy go stosunkowo dawno, szybciej niż współcześni coache, a dodatkowo oferujemy lepsze warunki finansowe do jego realizacji.

A gdy już naprawdę poczujesz potrzebę zrobienia czegoś dla innych, usiądź najpierw spokojnie, weź głęboki oddech, napij się kawy/kakao/matchy i poczekaj, aż ci przejdzie.

Michał Topolski

Urodzony w Kluczborku, tam też się wychował, w pewnym momencie został harcerzem, a potem instruktorem. Obecnie kierownik Wydziału Zuchów GKHy. Zawodowo zajmuje się cyberbezpieczeństwem i szkoleniami, a w wolnych chwilach uczy też debatowania. Posiada całkiem pokaźną kolekcję piór wiecznych, lubi pisać (nie tylko piórami). Zastępca redaktora naczelnego Pojutrza.