DEPRESJA MENEDŻERA

Liderzy organizacji i sprawni menedżerowie pracują pod coraz większą presją. Niepowodzenie kończy się depresją i może prowadzić do tragedii. Szef renomowanej firmy headhunterskiej proponuje zrewidować dotychczasowe myślenie o zaangażowaniu zawodowym. Skąd ta refleksja? Z wyzwań pozazawodowych, których się podjął, i osobistych doświadczeń oraz codziennych obserwacji rynku i relacji z ludźmi ze szczytów organizacji biznesowych. **Krzysztof Ratnicyn**

FOT. XXX

D

Daniel Lewczuk to czterdziestoletni menedżer, CEO w Executive Network, prestiżowej firmy headhunterskiej należącej do globalnej sieci IMD International Search Group. Takich ludzi w Polsce jest niewielu. W dużym skrócie można by rzec, że w ramach zawodowych obowiązków spotyka się z innymi topowymi menedżerami, liderami organizacji, doświadczonymi prezesami – słowem, najbardziej dynamicznymi i przedsiębiorczymi ludźmi na rynku. Przeważnie działając na zlecenie jednej korporacji lokalizuje w strukturach innej taką osobę, która doskonale wpasuje się w potrzeby klienta. Przekonuje do zmiany pracodawcy, rekrutuje, negocjuje warunki zatrudnienia. Działa najczęściej wśród liderów dużych firm, a jego zainteresowania skupiają się niemal wyłącznie na ludziach sukcesu. Doradza i zasiada w radach nadzorczych spółek z New Connect i głównego parkietu Giełdy Papierów Wartościowych.

Mogłoby się wydawać, że menedżer, który w ciągu dekady odniósł spory sukces zawodowy, wrażeń, wyzwań i emocji ma aż nadto. Na co dzień, w pracy. Daniel Lewczuk, za namową znajomych, postanowił wziąć udział w ekstremalnych biegach pustynnych – każdy o długości 250 kilometrów, wszystkie cztery w ciągu jednego roku. „Dla faceta, który waży nieco ponad sto kilogramów, to zadanie dość karkołomne. Nie ma co ukrywać" – przyznaje z uśmiechem Lewczuk. „Nawet moja żona spoglądała z niedowierzaniem.

Kiedy zacząłem na chłodno kalkulować, było już za późno. Trzeba było stawić czoła wyzwaniu i rozpocząć przygotowania" – wspomina. Przedsięwzięcie to ma charakter cykliczny i zanim w 2014 roku wziął w nim udział Lewczuk i trzech jego przyjaciół, cztery pustynne biegi ukończyło zaledwie dwadzieścia osiem osób na świecie, w tym kilku Europejczyków. „Stawaliśmy do rywalizacji jako potencjalnie pierwsi Polacy, którzy tego wyczynu dokonają" – mówi Lewczuk.

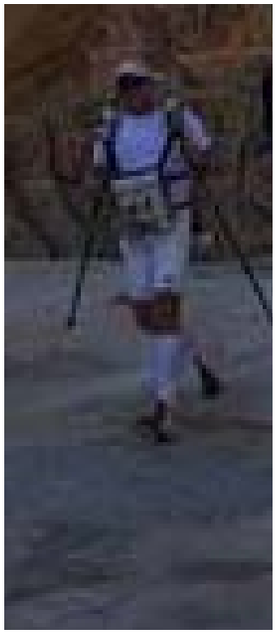
Po wielu latach przerwy zaczął znów trenować. Wziął udział w 10-kilometrowym biegu, później półmaratonie oraz triathlonie Ironman. Już po ukończeniu „Czterech Pustyń" brał udział w wielu biegach, głównie charytatywnych (między innymi Wings for Life). Energia go wciąż rozpierała, więc zapisał się na dwa najtrudniejsze biegi militarne w Polsce: Bieg Morskiego Komandosa i Grom Challenge. Czemu to jednak służy? Pracy nad silną psychiką wobec przeszkód, które trzeba pokonać. Bo przecież nie podtrzymaniu kondycji czy dobremu samopoczuciu. „To rywalizacja, przede wszystkim wewnętrzna, mierzenie się z samym sobą, poznawanie własnych możliwości, pokonywanie ograniczeń, przesuwanie granic" – odpowiada headhunter.

Menedżer czy przedsiębiorca, który wciąż walczy o wyniki firmy, jest odpowiedzialny za zespół, realizację celów, poszukuje – podświadomie czy nie – innych pól rywalizacji, poza pracą zawodową. „Tylko w ekstremalnych sytuacjach można się sprawdzić, a nasze wyzwanie na pewno do takich należy. Ale dopiero zdarzenie, które miało miejsce po drugim z pustynnych biegów spowodowało we mnie głębszą refleksję nad mechanizmami, które rządzą człowiekiem. Nie tylko tym, który piastuje jakieś odpowiedzialne stanowisko, lecz każdym z nas" – zauważa Lewczuk. Na całym przedsięwzięciu cieniem bowiem położyło się jedno zdarzenie; tuż po drugim biegu. Jeden z czwórki uczestników tych katorżniczych wyścigów targnął się na swoje życie. „Nie zdawaliśmy sobie sprawy, z jakimi problemami aktualnie toczy wewnętrzną walkę Marcin. Z boku wyglądało, że wszystko jest w porządku. Stale nadawał ton działaniom. Między biegami angażował się w promocję całej akcji, inicjował naszą obecność w mediach. Na każdym kroku wykazywał się wręcz nadaktywnością" – mówi Daniel Lewczuk. „Niestety, były to symptomy choroby. Wkrótce nastąpił prawdziwy dół, mocna depresja. Zdiagnozowana kilka lat temu, lecz zbagatelizowana" – dodaje. Zdarzenie to mocno wstrząsnęło pozostałymi biegaczami i zdominowało na pewien czas narrację w mediach dotyczącą całego projektu. Dla Daniela Lewczuka stało się też przyczyną głębszych analiz i skłoniło go do zainteresowania się depresją. „Nie miałem pojęcia o skali tego zjawiska" – przyznaje. Tymczasem globalne badania i prognozy WHO wskazują, że w 2020 roku będzie to druga z chorób cywilizacyjnych najczęściej dotykających ludzi, zaraz po otyłości i powikłaniach z nią związanych. Depresja stanie się wkrótce poważniejszym problemem niż nowotwory czy takie plagi współczesności, jak AIDS lub choroby układu krążenia.

XXX XXX

XXX XXX

XXX XXX



FOT. XXX

Od czasu tragedii Marcina Lewczuk inaczej też podchodzi do pracy. Każde spotkanie z topowym menedżerem szukającym zatrudnienia dłużej niż rok rozpoczyna od rozmowy o generalnych sprawach – samopoczuciu i kondycji psychicznej, podejściu do życia, radzeniu sobie z problemami. Doświadczeni liderzy firm coraz częściej szukają pracy. I, niestety, często jest to proces wielomiesięczny. Znaleźliśmy się w rzeczywistości, w której organizacje stawiają na coraz większą efektywność przy nakładzie coraz mniejszych środków w krótszym czasie. Oszczędności, których poszukuje się na każdym kroku, przeważnie wiążą się z redukcją zatrudnienia. Dynamiczny, pełen energii człowiek, nagle trafiający na rynek pracy, z miesiąca na miesiąc gaśnie. „Jeśli bezskutecznie szuka pracy przez trzy, a nawet sześć miesięcy, nie ma problemu. Natomiast brak zajęcia przez rok może wpłynąć na obniżenie nastroju i jego psychikę. Ktoś, kto dotąd nie miał problemów z płynnością finansową, był mocno zaangażowany w pracę zawodową, nagle staje nad przepaścią. Sytuacja wymyka się spod kontroli, a do tego nie przywykł. Biegnie coraz szybciej, presja jest coraz większa. Coraz częściej w głowie pojawia się pytanie: Co jest ze mną nie tak? W końcu człowiek pęka" – wyjaśnia Lewczuk. „Niejednokrotnie mam do czynienia z ludźmi, którzy nagle zostali zdegradowani, pozbawieni prestiżowych stanowisk. I zmagają się z symptomami depresji lub wpadają w tę chorobę" – dodaje. Doświadczenia te wymagają – zdaniem szefa Executive Network – przemyślenia na nowo strategii działania wielu właścicieli firm i zarządów. „Może przemęczonemu menedżerowi powinno się dać czas na zregenerowanie sił, nabranie energii. Oni przeważnie żyją w wielkim napięciu, stresie związanym z koniecznością wywiązania się z powierzonych zadań, coraz bardziej wyśrubowanych planów. Boją się, że zawiodą, często zamykają się w sobie" – mówi Lewczuk.

Właśnie w takiej sytuacji znalazł się swego czasu jego przyjaciel Marcin. Przez kilkanaście lat pracował w jednej organizacji, pnąc się po szczeblach jej hierarchicznej struktury. Nagle, w ramach restrukturyzacji, znalazł się na rynku pracy. Bezbronny i – w jego odczuciu – pozbawiony szans. Każdy kolejny miesiąc pogłębiał to przekonanie. Smutna rzeczywistość bezrobocia najprawdopodobniej wywołała chorobę. Brak należytego wsparcia doprowadził do tragedii. „Wprawdzie sam podjąłem się ekstremalnego wyzwania sportowego, ale dopiero niedawno zacząłem się zastanawiać, skąd się wziął powszechny ciąg ku wyczynom fizycznym, chęć przekraczania własnych ograniczeń, biegania, które wychodzi daleko poza rekreację" – mówi Lewczuk. Tych, którzy angażują się w sport, przeważnie bieganie, dzieli na cztery kategorie. Do pierwszej należą ci, którzy chcą zwyczajnie odreagować stres w pracy i zadbać o kondycję fizyczną. Normalne dążenie do osiągniecia upragnionej równowagi między pracą a życiem prywatnym. Nie forsują wyników, nie wyznaczają sobie wyjątkowych celów. Drugą grupę stanowią poszukujący dodatkowego wyzwania poza pracą, wentylu napięcia, stresu. Mają sukces w pracy, szukają innego obszaru, by się móc sprawdzić. Częściej podejmują się zadań ponad swoje możliwości, a przynajmniej – wciąż podwyższają poprzeczkę. Trzecia grupa, to – w opinii Daniela Lewczuka – będący pod stałą presją menedżerowie i liderzy, którzy próbują „zabiegać" problemy zawodowe. Angażują się w biegi Ironman, maratony, biegi ultra. Często wybierają jakieś ekstremum, antidotum na niełatwą rzeczywistość, z którą nie dają sobie rady. „A w zasadzie uciec przed nimi. Oczywiście bezskutecznie" – podsumowuje Lewczuk. Czwarta grupa to ludzie chcący zachować zdrowie psychofizyczne, „przebiegają" problemy, ale wychodzą z nich zwycięsko. Między innymi dzięki regularnemu uprawianiu sportów.

Trudno, rzecz jasna, o uniwersalne rozwiązania, które mogłyby zaradzić problemom zdiagnozowanym przez szefa Executive Network. „Nie mam jednak wątpliwości, że trzeba bić na alarm. Źle się dzieje, a wszystko wskazuje, że będzie jeszcze gorzej. Ilu jeszcze potrzeba ofiar depresji, tragedii takich jak Marcina, abyśmy wszyscy przejrzeli na oczy. Kiedy zacząłem, przy okazji pustynnych biegów, mówić o depresji jako temacie tabu, otrzymałem wiele telefonów i wiadomości od znajomych pracujących na odpowiedzialnych stanowiskach w biznesie. Treść większości z nich można sprowadzić do przekazu: „Znam ten problem, wiem, o czym mówisz" – podsumowuje Daniel Lewczuk.