

Max Paradox

Brutalna prawda o toksycznych miejscach pracy

presja, narracja i cena, która placisz za stabilność



INTRO.....	3
Rozdział 1 - To tylko stres.....	12
Rozdział 2 - Jesteśmy jak rodzina	20
Rozdział 3 - Feedback, który boli tylko ciebie	29
Rozdział 4 - Nadgodziny z wyboru.....	39
Rozdział 5 - Szef, który „ma trudny charakter”	49
Rozdział 6 - Plotki, które nigdy nie umierają.....	58
Rozdział 7 - Awans, który niczego nie zmienia	67
Rozdział 8 - Work life balance w prezentacji PowerPoint	77
Rozdział 9 - Redukcja etatów jako element kultury	85
Rozdział 10 - Benefity, które mają przykryć wszystko	95
Rozdział 11 - KPI ważniejsze niż człowiek	103
Rozdział 12 - HR wie, ale nie pomoże	112
Rozdział 13 - Cisza po 17:00, która nie istnieje	121
Rozdział 14 - Rotacja, która niczego nie uczy	128
Rozdział 15 - Kiedy zaczynasz wątpić w siebie.....	136
Rozdział 16 - Niedzielny lęk	144
Rozdział 17 - Kiedy przestajesz się śmiać	152
Rozdział 18 - „Taki mamy klimat”	160
Rozdział 19 - Złudzenie, że bez ciebie wszystko się zawali	168
Rozdział 20 - Moment, w którym już wiesz	175
Rozdział 21 - Zostajesz. I to też jest wybór.....	183
Rozdział 22 - Syndrom gotowanej żaby	191
Rozdział 23 - Profesjonalizm jako maska	198
Rozdział 24 - Gaslighting korporacyjny	205

Rozdział 25 - Kiedy ciało mówi pierwsze	212
Rozdział 26 - Złota klatka	219
Rozdział 27 - Rozmowy w kuchni, które nigdy nic nie zmieniają	226
Rozdział 28 - Moment, w którym przestajesz marzyć.....	234
Rozdział 29 - Kiedy zaczynasz zazdrościć odwagi innym .	241
Rozdział 30 - Kiedy zaczynasz mówić „nie”	248
Rozdział 31 - Odejdźcie bez dramatu	255
Rozdział 32 - A jeśli jednak zostaniesz.....	262
Rozdział 33 - Toksyczność, którą zabierasz ze sobą	269
Rozdział 34 - Brutalna prawda, której nie chcesz słyszeć .	276
Rozdział 35 - I tak to wygląda częściej, niż myślisz	283

INTRO

Toksyczne miejsce pracy nie wygląda jak horror.

Nie ma krwi na ścianach.

Nie ma krzyków w korytarzu.

Nie ma złowrogiej muzyki w tle.

Jest ekspres do kawy.

Jest open space.

Jest hasło „jesteśmy jak rodzina”.

I to właśnie tam zaczyna się problem.

Bo w rodzinie się wybacza.

W rodzinie się znosi.

W rodzinie się nie donosi.

W rodzinie się nie odchodzi tak po prostu.

Toksyczne miejsce pracy nie musi na ciebie krzyczeć.
Wystarczy, że sprawi, że przestaniesz krzyczeć w sobie.

Na początku wszystko wygląda normalnie. Nawet dobrze.
Rekrutacja była miła. Uśmiechy szerokie. Benefity
błyszczące. Owocowe czwartki, prywatna opieka medyczna,
karta sportowa, zniżka na pizzę.

Podpisujesz umowę i myślisz, że to początek czegoś stabilnego.

Stabilne jest tylko to, że bardzo szybko przestajesz rozumieć, dlaczego jesteś zmęczony.

Nie pracujesz więcej niż inni.

Nie robisz nic ekstremalnego.

A jednak coś w tobie się kurczy.

Toksyczność nie zaczyna się od przemocy. Zaczyna się od drobnych przesunięć granic.

Najpierw jeden mail po godzinach.

Potem jeden telefon w weekend.

Potem pytanie, czy naprawdę musisz iść na urlop w takim momencie.

Nikt nie krzyczy.

Nikt nie zmusza.

Po prostu czujesz, że odmowa ma cenę.

I że zapłacisz ją w ciszy.

- Mówisz, że to tylko przejściowe.
- Mówisz, że wszędzie tak jest.
- Mówisz, że musisz być elastyczny.

- Mówisz, że przecież nie jest tak źle.
- I nagle mija trzeci rok.

Toksyczne miejsce pracy nie musi być spektakularne. Ono jest powtarzalne.

Codziennie te same twarze.

Te same slogany.

Te same „musimy dowieźć”.

Te same „zarząd tak zdecydował”.

Te same „nie ma budżetu”.

I to poczucie, że coś jest nie tak, ale nikt o tym nie mówi wprost.

Bo wszyscy wiedzą.

Ale nikt nie chce być pierwszy.

To nie jest książka o złych szefach.

To nie jest książka o potworach w garniturach.

To jest książka o systemach, które uczą ludzi milczeć.

O kulturach organizacyjnych, które nazywają presję „ambicją”.

O zespołach, które mylą lojalność z uległością.

O pracownikach, którzy mylą wytrzymałość z dojrzałością.

I o tobie.

Tak, o tobie.

Bo jeśli kiedykolwiek siedziałeś przy biurku i czułeś, że coś w tobie gaśnie, ale nie potrafiłeś tego nazwać, to ta książka będzie nieprzyjemnie znajoma.

Toksyczność nie zawsze krzyczy.

Częściej szepcze.

Szeptem mówi, że inni mają gorzej.

Szeptem przypomina, ile masz kredytu.

Szeptem sugeruje, że rynek jest trudny.

Szeptem podważa twoją wartość.

A ty zaczynasz w to wierzyć.

Najpierw trochę.

Potem bardziej.

Aż w końcu przestajesz pamiętać, kim byłeś przed tą firmą.

- Kiedyś miałeś energię.
- Kiedyś miałeś zdanie.
- Kiedyś miałeś granice.

- Teraz masz KPI.

Toksyczne miejsce pracy nie zabiera cię od razu. Ono cię oswaja.

Oswaja z tym, że nie wszystko musi być fair.

Oswaja z tym, że premia zależy od humoru.

Oswaja z tym, że awans jest dla „swoich”.

Oswaja z tym, że twoje zdrowie psychiczne to prywatna sprawa.

A potem zaczynasz się oswajać sam ze sobą.

Z tym, że jesteś bardziej cyniczny.

Z tym, że mniej się starasz.

Z tym, że udajesz zaangażowanie.

Z tym, że liczysz godziny do końca dnia jak więzień.

Najgorsze jest to, że z zewnątrz wszystko wygląda w porządku.

Masz pracę.

Masz pensję.

Masz stanowisko.

Masz LinkedIn z aktualnym tytułem.

Ludzie gratulują.

Rodzina mówi, że dobrze trafiłeś.

Znajomi pytają o rekrutacje.

A ty w środku czujesz, że coś się nie zgadza.

Ale nie potrafisz powiedzieć co.

Bo nie ma jednego wydarzenia, które możesz wskazać.

Jest tysiąc małych rzeczy.

Tysiąc mikroupokorzeń.

Tysiąc niedopowiedzeń.

Tysiąc sytuacji, w których potknąłeś coś, czego nie
powinieneś.

Toksyczne miejsce pracy nie musi być dramatyczne.
Wystarczy, że jest konsekwentne.

Konsekwentnie ignoruje.

Konsekwentnie minimalizuje.

Konsekwentnie wymaga więcej niż daje.

Konsekwentnie mówi, że „taki mamy klimat”.

I ty zaczynasz myśleć, że może to z tobą jest problem.

Może jesteś za wrażliwy.

Może za ambitny.

Może za mało ambitny.

Może za mało odporny.

Może za bardzo roszczeniowy.

W toksycznym miejscu pracy zawsze jest coś, co można w tobie poprawić.

Zawsze można cię trochę przyciąć.

Trochę wygładzić.

Trochę dopasować.

Aż przestaniesz odstawać.

Aż przestaniesz zadawać pytania.

Aż przestaniesz widzieć.

- Zaczynasz mówić „tak” zanim pomyślisz.
- Zaczynasz śmiać się z żartów, które cię dotyczą.
- Zaczynasz udawać, że nie słyszysz plotek o sobie.
- Zaczynasz brać odpowiedzialność za cudze błędy.
- Zaczynasz wątpić w swoje kompetencje.

I w tym wszystkim jest coś absurdalnego.

Bo przecież to tylko praca.

Nie wojna.

Nie obóz przetrwania.

Nie misja kosmiczna.

A jednak potrafi zdominować twoje myśli, twoje wieczory,
twoje sny.

Potrafi sprawić, że niedziela przestaje być odpoczynkiem, a
staje się odliczaniem.

Potrafi sprawić, że budzik brzmi jak wyrok.

Potrafi sprawić, że zaczynasz fantazjować o wypadku
samochodowym, byle nie iść do biura.

I wtedy wiesz.

Ale jeszcze nie przyznajesz tego na głos.

Ta książka nie powie ci, jak odejść.

Nie powie ci, jak negocjować.

Nie powie ci, jak się bronić.

Ona tylko nazwie to, co czujesz.

Rozbierze na części mechanizmy, które uznałeś za normalne.

Pokaże ci lustro.