



IZGORELOST JE KONČNI ZLOM

“Izgorevanje se lahko začne, kadar se odrasli za daljši čas znajdemo v situacijah, ki so, ne da bi se tega sploh zavedali, čustveno podobne tistim okoliščinam v otroštvu, ko smo se trudili zadovoljiti potrebe svojih staršev ali se ubraniti pred njihovimi pretiranimi zahtevami oziroma pričakovanji,” opozarja doktorica psiholoških znanosti in psihoterapevtka edukantka, vodilna raziskovalka izgorelosti in strokovni vodja Inštituta za razvoj človeških virov **ANDREJA PŠENIČNY**.

Napisala: Suzana Golubov • Fotografije: Goran Antley

“Take situacije doživljamo kot zelo stresne, ker so bile takrat za nas neobvladljive. Kot podobno neobvladljive jih nezavedno doživljamo tudi zdaj, čeprav smo odrasli, zato se začnemo tudi pretirano truditi. Kadar zunanje zahteve sovpadajo z zahtevami in pričakovanji staršev, ki smo jih ponotranjili kot otroci, to doživljamo kot zelo močan pritisk, ne da bi prepoznali, da je vsaj del pritiska pričakovanj tudi znotraj nas, in ne le od zunaj. Takrat se začnemo na različne načine braniti pred občutki, da smo nemočni ali slabi, glede na to, kakšne obrambne mehanizme smo razvili. Nekateri se bodo branili pred njimi s pretiranim delom, drugi pa se bodo umaknili.”

Je razlika med pregorelostjo in izgorelostjo?

Dr. Pšeničny: V stroki uporabljamo le izraz izgorelost, med ljudmi pa se sliši tudi beseda pregorelost. Izraz pregorelost se uporablja za vsako utrujenost, dejstvo pa je, da je izgorelost psihična motnja, tako kot sta depresija ali anksioznost, in se podobno zdravi, predvsem s psihoterapijo.

Kaj je izgorelost?

Dr. Pšeničny: Izgorelost je končni zlom po dolgotrajnem deloholizmu, ki pa izhaja iz naših notranjih prisil, zlasti ko te sovpadajo z objektivno zunanjo situacijo. Deloholizem nas zelo izčrpa, v nasprotju z zavzetostjo oziroma veseljem do dela, ker nas v deloholizmu žene strah. Strah,

da ne bomo dovolj dobri, da nas ljudje ne bodo sprejemali, če ne bomo zadovoljevali izrečenih pričakovanj ali morda samo teh, ki si jih predstavljamo, strah nas je tudi, da ne bomo zmogli uravnati meja v odnosih z drugih ... Skratka, v ozadju deloholizma je vedno strah. Ta tako močno žene, da se potem človek trudi čez vse meje. Namreč, če delaš iz veselja, potem takrat, ko si utrujen, rečeš: Okej, zdaj sem utrujen, nadaljeval bom, ko se bom spočil. Navsezadnje si zadovoljen, da si nekaj naredil. Kadar pa nas v delo žene strah, z naraščanjem utrujenosti začneta rasti tudi strah in tesnoba. Tesnoba človeka žene, da se trudi še naprej, tudi takrat, ko je že zelo utrujen.

Kaj je značilno za deloholike?

Dr. Pšeničny: Zelo tipično zanje je, da tudi takrat, ko se že na delovnem mestu preobremenijo, delajo še naprej tudi doma. Dela v prostem času ne zamenjajo z aktivnostjo, ki jim vrača energijo, jih razbremeni, ali s počitkom, temveč začnejo delati še doma, kar vodi v začarani krog. Taki ljudje se tudi s svojimi domačimi 'družijo' skozi skupno delo, npr. pospravljanje, delo na vrtu in podobno. Notranje zahteve, ki jih v sebi nosijo deloholiki – da morajo biti perfektni, najboljši, vse zadovoljiti, opraviti vse delo ... – in ki v njih budijo tesnobo in strah, so enako močne na delovnem mestu in doma. Brezdelje in počitek jih delata nemirne, počutijo se lene in nekoristne. Na vprašanje, zakaj delajo preveč, jih precejšen delež odgovori tudi: Ker sicer ne vem, kaj bi počel. Skratka, definirajo se predvsem skozi

delo: Sem, če delam.

Kakšne težave imajo ti ljudje?

Dr. Pšeničny: Raziskava je pokazala, da se jih tri četrtine srečuje s težavami, bodisi z neustreznimi mejami (npr. ne zmorejo reči ne), bodisi s samopodobo (potrebujejo priznanja za občutek lastne vrednosti), bodisi z nadzorom lastnih impulzov (npr. odvisnost od odnosov). Od tega se jih je polovica močno boji bližine, četrtina jih pretirano potrebuje bližino, so pretirano odvisni od drugih, četrtina pa se zelo težko spoprijema s kakršnokoli kritiko. Gre torej za tri strahove, ki jim poskušajo ubežati s pretirano storilnostjo: za prve je značilen strah pred bližino, za druge pred izgubo bližine, tretje pa je strah razvrednotenja. Tisti, ki se bojijo bližine, ogromno delajo, materialno skrbijo za družino in imajo občutek, da so že s tem dali dovolj sebe, pravzaprav pa tako ves čas bežijo v službo na delo. Lahko pa se tako sploh izogibajo temu, da bi vzpostavili kakršnekoli bližnje odnose. Ti ljudje težko prenesejo bližino, ker imajo občutek, da jih bo kar preplavilo in bodo izgubili sami sebe. Bolj ko bližnji pričakujejo toplino, bližino, bolj bodo delali, ker jih to varuje. Drugi poskušajo za vsako ceno zadovoljiti vse, da jih ja ne bi odpustili, zapustili, bodisi v službi bodisi v zasebnih odnosih. Ti ljudje so odvisni od odnosov in bodo povsem izbrisali sebe, da nikakor ne bi doživeli zavrnitve, izgube. Vsi trije tipi pa imajo tudi težavo z nadzorovanjem teh strahov, ker so toliko močni, da jih v celoti preplavijo in vodijo njihovo ravnanje.

Kaj pa tretji?

Dr. Pšeničny: Tretji se bojijo razvrednotenja. Vsako kritiko doživijo kot popolno razvrednotenje, poraz, ki izniči še tako velik dosežek. Občutek razvrednotenja jih ves čas žene v aktivnosti, da bi prek novih pohval vzdrževali pozitivno samopodobo. Vsi se želimo čutiti vredne, a pri nekaterih se občutek lastne vrednosti zruši ob najmanjši nepopolnosti ali kritiki in se zato nenehno trudijo. Hkrati imajo vse tri skupine manj učinkovite meje, ker ne zmorejo reči ne, ne ločijo svojih pričakovanj od pričakovanj drugih itd. Tako recimo pravijo: domači od mene pričakujejo, da je doma vse narejeno, v resnici pa to predvsem zahtevajo sami od sebe. Obenem težko prepoznajo, kje so njihove lastne meje, kar pomeni, da se v resnici trudijo biti vsemočni. S tem

se ujamejo v lastno zanko. Ljudje težko rečejo ne, ker se bojijo, da bodo v svojih lastnih očeh izpadli nepopolni, nesposobni, nezadovoljujoči ali premalo dobri. Ker ne rečejo ne, si nalagajo vse več dela toliko časa, da na koncu dela v resnici objektivno ne zmorejo opraviti. S tem pa si potrdijo, da so premalo dobri, torej svoj največji strah. Vse pohvale, ki so jih vmes dobili, ne štejejo, na koncu izčrpanja pa človek lahko doživi adrenalno izgorelost, velik psihofizični zlom, ki lahko vodi v trajno invalidnost.

Kako pa poteka izgorevanje do zloma?

Dr. Pšeničny: Da bi deloholik zmanjšal svoje strahove, ki izhajajo iz notranjih prisil, nenehno dela. Ob tem forsira telo in psiho, saj potrebuje več in več energije za visoko storilnost, s katero premaguje stalno kronično utrujenost. Telo zagotavlja več energije s kroničnim povečanim izločanjem kortizola. Ko se zaradi preutrujenost začnejo zmanjševati dosežki, se začne deloholiku rušiti samopodoba, tesnoba in strah pa stopnjujeta tudi panične napade. Zato poskuša še bolj povečati storilnost in tako se še bolj izčrpa. Končno nas naše telo dobesedno zaščiti pred smrtjo od izčrpanosti, tako da se pretirano izločanje kortizola ustavi in zmanjša pod normalno mejo, kar vodi v psihofizični zlom. Pomanjkanje tega hormona spremljata velika izčrpanost in močna depresivna ter anksiozna simptomatika, kar pogosto pripelje do hospitalizacije. Zlasti pri moških so pogoste tudi telesne težave, kot so infarkt, možganska kap, ulkus ... Kar nekaj let lahko traja, da se izločanje kortizola vrne na

“Slovenci imamo pregovor: Kogar je kača pičila, se boji zvite vrvi. Ta pregovor govori o prenosu občutkov. Ko se znajdemo v situaciji, ki jo (tudi nezavedno) doživimo kot podobno tisti iz otroštva, se nanjo tudi čustveno podobno odzovemo. Tako občutke iz otroštva prenašamo v situacije v odraslosti.”

normalno raven. Vse to lahko pripelje celo do trajne invalidnosti.

Kdaj je stanje alarmantno?

Dr. Pšeničny: Dobro bi bilo, da bi ljudje poiskali pomoč, že ko opazijo, da se vedejo deloholično, dokler še ni hudih psihopatoloških simptomov. Največ pa jih pride poiskati pomoč, ko začnejo učinkovitost in rezultati občutno padati, zaradi česar se začeta rušiti samovrednotenje in samopodoba, kar zaradi povečane tesnobe že sproža različne simptome. Številni takrat želijo pomoč zato, da bi po čim krajši poti spet postali toliko storilni kot prej, ne da bi pomislili, da jih je to pripeljalo do težav. Za trajne spremembe osebnostnih značilnosti, ki človeka ženejo v samoizčrpanje, pa je potrebno veliko časa. Veliko jih je ob dejstvu, da hitrih rešitev ni, razočaranih, zato se nekateri obrnejo in odidejo iskat hitrejšo rešitve, vendar se nato čez leto, dve znova vrnejo, pogosto še bolj izčrpani.

Na žalost ni hitrih rešitev. Tisti pa, ki se začnejo ukvarjati sami s seboj, imajo navadno dobre možnosti. Ko jih začnejo voditi njihova lastna motivacija, lastne potrebe in želje namesto prisilne pridnosti, perfekcionizma ali ustrežljivosti, se začnejo

njihova vztrajnost in delovne navade obračati v njihovo korist. Med tem spreminjanjem okolica pogosto z njimi ni več tako zadovoljna, ker se znajo bolj postaviti zase, bolj jasno postavljajo meje in zato rečejo: Tega pa ne bom! Po prvih odporih pa sčasoma tudi okolica te spremembe sprejme, pogosto so odnosi po tem celo boljši kot prej.

Koliko časa traja psihoterapija za izgorelost?

Dr. Pšeničny: Trajanje psihoterapevtskega procesa je pri vseh težavah ali motnjah, tudi pri izgorelosti, odvisno od zastavljenih ciljev. Doseganje trajnih osebnostnih sprememb zahteva več let. Prepoznavanje in ozaveščanje rušilnih čustvenih vzorcev sta razmeroma hitra, vendar pa traja dolgo, da spremenimo samopodobo, zgradimo ustreznejše meje, obrambe in prilagoditvene veščine in jih integriramo v novo osebnostno strukturo. Novejše nevropsihološke raziskave nedvomno kažejo, da samo dolgotrajne psihoterapije pripeljejo do sprememb v možganskih strukturah, kar seveda trajno spremeni tudi našo osebnost in delovanje. To velja za odpravljanje vseh psihičnih motenj, ki imajo psihodinamsko ozadje, in ne le za izgorelost.

Prihajajo k vam ljudje s pričakovanji, da jim boste dali navodila?

Dr. Pšeničny: Ja, ta pričakovanja so pogosta. V isti sapi pa se potožijo, da preveč delajo prav zato, ker poskušajo zadovoljiti pričakovanja in zahteve, torej navodila drugih. V razvojno-analitičnem psihoterapevtskem procesu spodbujamo osebnostno rast posameznika v samostojnost, da sam vzame življenje in odločanje v svoje roke. S tem pa tudi gradi svojo odgovornost in samozaupanje. Človeka ni mogoče 'za roko' pripeljati v samostojnost, temveč tako, da spodbuja njegovo samostojno presojanje, razmišljanje in delovanje po lastnih merilih in presoji. Če

klientu daješ navodila in ga vodiš, počneš isto kot starši, odločaš namesto njega, kaj je zanj dobro. S tem pa terapevt prevzema odgovornost namesto klienta in ga tako spet postavlja v položaj otroka, torej v odvisnost od presoje drugega. To v prvem obdobju terapije nekateri doživljajo kot zavračanje pomoči, pogosto so zato jezni ali razočarani. Zato že na prvi seansi klientom povem: Če delam dobro, boste občasno zelo jezni name. Pred kratkim mi je klientka rekla: Več let sem bila jezna na vas, ker mi niste dajali navodil in nasvetov. Danes pa se vam za to zelo hvaležna, saj sem s tem, ko sem poiskala svoje poti, lastne rešitve in se sama odločala, gradila samopodobo in samozaupanje. Zdaj vem, da se zmorem samostojno, tudi brez vas, spopasti s težavami in najti rešitve za njih. To pa je odločilno. Ugotovila je, da zna in zmore biti samostojna in da nekdo drug ne zna bolje odločiti namesto nje. To pa so dolgotrajni procesi, saj je ljudi na začetku preveč strah, da bi si upali odločiti in prevzemati odgovornost, zato iščejo vodenje. Ko pa enkrat začnejo delovati bolj samostojno, ugotovijo, da gre. Človek, ki je odvisen od priznanj, pohval in jih s svojo pridnostjo nenehno išče, je pravzaprav zelo nesamostojen.

Mar ni vzgoja že v osnovi takšna, da spodbuja pridnost in gradi na pohvalah?

Dr. Pšeničny: S tem ne bi bilo nič narobe, če bi znali starši spodbujati in pohvaliti otroka tudi takrat, ko ravna po lastni presoji, in ne le po starševski. Kadar pa starši sprejemajo in imajo radi otroka samo takrat, ko zadovolji njihova pričakovanja, gre za pogojevano ljubezen. Pogojevana ljubezen pa je tisto, kar v povezavi z visoko zahtevo po delavnosti in pridnosti otroka dela nesamostojnega in v njem v gradi notranje prisile. Tudi tisti starši, ki vse naredijo namesto otrok, torej so pretirano skrbni in zaščitniški, delajo otroke nesamostojne. Starši, ki otroke vzgajajo kot svoje podaljške, od njih pričakujejo, da zadovoljijo njihova pričakovanja in ambicije. Le tako so sprejeti, ljubezen pa postane nagrada za pridnost. Absolutno je prav, da svojim otrokom postavljamo meje, zahteve in zavračamo tista njihova dejanja, s katerimi se ne strinjamo, če pri tem ne zavračamo otroka in mu ne odvzemamo ljubezni. V realnem življenju so tudi meje in sankcije za prestopanje mej, so pa tudi starši, ki svojim otrokom ne postavljajo

prav nobenih mej.

Kaj je potem s temi otroki?

Dr. Pšeničny: Ti otroci trčijo v zelo trdo v realnost in zelo težko se spoprijemajo z mejami npr. v šoli, imajo pa tudi težave pri vključevanju med vrstnike. Otroci, ki so rasli brez ustreznih meja, te doživljajo kot frustracijo, kot krivico in kot zavračanje, zato se nanje odzovejo z jezo in užaljenostjo. Vrstniki jih zaradi te konfliktnosti pogosto v resnici zavrnejo, zaradi česar se ti otroci počutijo razvrednotene, na kar se spet odzovejo z jezo in z užaljenostjo.

Kakšni so programi, ki so namenjeni ljudem na poti k izgorelosti?

Dr. Pšeničny: Raziskave kažejo, da programi za preprečevanje izgorelosti bolj kot izgorelim pomagajo tistim, ki so delovno izčrpani. Tisti, ki v sebi nosi močne notranje prisile, se tega pogosto sploh ne udeležujejo, temveč se izčrpavajo tako dolgo, da na koncu pristanejo na zdravljenju. Bistvo preventive je, da znamo uravnorežiti aktivnosti, ki nas izčrpavajo, in tiste, ki nam vračajo energijo in počitek. Brez počitka ne gre, s športom ne moremo nadomestiti spanja. Že zamenjava vrste dela znotraj delovnega dne razbije enoličnost, kar nam vrne koncentracijo in zmanjša utrujenost. Potruditi se moramo postaviti zase, začutiti svoje meje in jih tudi postavljati. Če tega ne zmremo sami, če ne moremo sami uravnorežiti izčrpanja z obnavljanjem energije, potem je morda naslednji korak v izobraževanju, svetovanju ali couchingu. Če pa ne zmremo niti z zunanjo pomočjo sami trajneje vzdrževati ravnotežja in če se vedno znova in znova vračamo v cikle izčrpanja, je treba poiskati strokovno pomoč psihoterapevta. Kadar so notranje prisile močne, vse zunanje spremembe in sklepi o spremembah ne zdržijo dolgo. Zato je zelo verjetno, da se bo izčrpanje nadaljevalo in se bodo prej ali slej pojavili tudi psihopatološki simptomi.

Skratka, prevzeti moramo odgovornost zase.

Dr. Pšeničny: Ljudje pričakujejo, da je

za njih poskrbela neka avtoriteta (starši, nadrejeni ...), dejansko pa smo edini, ki lahko poskrbimo zase. Če naše potrebe niso zadovoljene, smo lahko 'jezni' predvsem nase. Za marsikoga je to težko, ker je bil vzgajan s pogojevano ljubeznijo, zato se ne zmore postaviti zase, ker so strahovi in tesnoba preveliki. Občutki krivde, sramu, da je človek nezadosten, slab, hromijo. Ne gre za to, da ljudje ne bi želeli poskrbeti zase. Če niso bili deležni ustreznih spodbud med odraščanjem, če niso dobili minimuma čustvene podpore, ki bi jim omogočila, da izpeljejo ustrezno osebnostno zorenje, da se

oblikujejo v samostojno čustveno zrelo in stabilno osebo, jih bodo notranji pritiski hromili ter jim posledično onemogočali, da dobro poskrbijo zase. Ljudje, ki s tem živijo, vse življenje iščejo nekoga, ki jih bo končno razumel in poskrbel zanje. V odraslem življenju brezpogojne ljubezni ni in tako je tudi prav.

“Ko nekdo sebe sprejema takega, kakršen je, bo s tem lahko tudi živel, ne bo se izčrpal, ne bo se rušil, ne bo več doživljal paničnih napadov, ne bo depresiven, temveč stabilnejši tudi pod precej velikimi stresi.”

Otroke moramo sprejemati take, kot so, in jih imeti radi ne glede na to, kaj naredijo, saj še nimajo dovolj izkušenj, zato ne zmorejo dobro presojati posledic svojega ravnanja. Ni pa smiselno imeti brezpogojno rad odraslega, ki se na primer do nas vede žaljivo ali nasilno.

Kakšna je vloga staršev pri tem?

Dr. Pšeničny: Vloga staršev je, da z vzgojo in odnosom otroka usposobijo, da postane samostojen ter prevzame odgovornost in skrb zase. Nekateri straši s pretirano skrbjo delajo otroke odvisne od sebe, ko jim preveč gladijo poti. Treba pa jih je ves čas spodbujati, da iščejo svoje poti, da delajo tudi svoje napake, da dobijo izkušnje, da niso slabi ali da tudi ni konec sveta, če naredijo napako, temveč da jim starši pomagajo najti načine, kako to napako popraviti. Nihče ni popoln, nihče ni vsemogočen, vsi delamo napake in imamo svoje meje! Otroke je treba čustveno spodbujati v samostojnost tudi takrat, ko ravnajo mimo naših pričakovanj in želja. Vseeno jih bomo imeli radi, tudi če nam ne bo všeč kaj, kar naredijo.