

Počutil sem se kot petrolejka, ki najmočnejše zasveti preden dokončno ugasne - Osebnost mora biti osebnostno zrelo in izobraženo.

Raziskovalni razgovor in študija primera

Pogovor z M.A. (28), ki se je znašel v stanju izgorelosti. To stanje je sam prepoznal in ga tudi analiziral. Posledično je pričel razmišljati o skupku med seboj povezanih načinov za zdravljenje izgorele osebe. Izsledke tega in drugih pogovorov ter preučevanja primerov smo na Inštitutu za razvoj človeških virov v ustanavljanju uporabili pri načrtovanju vsebin in ciljev skupinskih in osebnih izobraževalnih modulov za preprečevanje poklicne izgorelosti.

A.P.: Že tri leta se počutiš kronično izčrpanega. Kaj te je po tvojem mnenju pripeljalo v to stanje?

M.A.: Poleg telesne izčrpanosti še zmeraj čutim čustveno podhranjenost in nezadostno količino življenjske moči. Sicer pa, to je dolga zgodba in sedaj lahko z gotovostjo rečem, da do stanja izgorelosti ni prišlo samo zaradi dela, ki sem ga opravljal. Bil sem namreč negovalec invalidnih oseb. Posledice mojega negovalnega dela so le nekakšna pika na i, simbolična kristalizacija različnih in številnih vzrokov.

Že zelo zgodaj, v gimnazijskih letih, sem pričel poglobljeno iskati poti, ki naj bi mi omogočile, da se uresničim. Kot nadvse vedoželjen opazovalec življenja, pred vsem pa živo, čuteče bitje, sem zavzeto iskal nove in boljše načine, s katerimi bi drugim in sebi olajšal, predvsem pa obogatil življenje. Bolj, ko sem odraščal, bolj sem se zavedal posledic razmerij med seboj in svetom in svoje vloge v njih. Bolj ko se je čas odmikal, bolj sem svet okrog sebe zaznaval v tančinah. V meni so se budila neizrekljivo lepa čustva in moj notranji svet je postajal iz leta v leto polnejši in močnejši. Vrhu tega mi je bilo v največje in strastno veselje deliti svoje doživljanje z drugimi. Duhovni širini pa se je pridružilo tudi globoko sočutje do trpečih.

Ljudje okrog mene mi v tem niso mogli slediti. Še več; označili so me za »sanjača«, naivnega najstnika, ki ga bo, ko bo zaplul vanj, tisto »pravo« življenje že spametovalo. Presenetljivo podobno so se name odzivali profesorji in tudi- na moje veliko začudenje- vrstniki. To slednje me je resnično presenetilo. Zdelo se mi je, kot da so vsi »programirani«, da se tako odzivajo. Tako podobni so si bili njihovi odzivi! Moje poglede in moj svet so povsem zavrnili, ne da bi ga sprejeli vsaj za čas »poskusne dobe«. Začuden sem opazoval njihovo togo odklonilnost, ki jim je preprečevala, da bi presodili, če se name prav odzivajo. Zavedal sem se, da sem drugačen, da imam neke posebne darove, vendar sem jih vse bolj občutil kot težko in dušeče breme.

Zaradi pretanjene senzibilnosti sem v odnosih vse pogosteje sprejemal vlogo tistega, ki vsakomur in vedno nudi oporo. Vrhu tega sem se učil problemsko in zmeraj sem iskal praktične rešitve tudi za »nemogoče probleme«, najraje drugih. Svoje sposobnosti sem razdajal in dajal na razpolago vsakomur misleč, da je to moja dolžnost, kajti če nekaj

zmorem in znam potem sem tudi dolžan pomagati; gre vendar za to, kako dobro bodo ljudje živeli! Gre za nekaj velikega. Pomanjkanje sprejetosti sem pričel nadomeščati z razdajanjem. In kadar sem si vendarle dovolil namigniti, da dajem v odnosih preveč in prejemam premalo sem največkrat dobil odgovor: »Saj veš, da je ni stvari ki je ti ne bi znal«, ali pa »Pa saj te nihče ni prosil, da pomagaš«. Obe trditvi sta se izkazali za neresnični. Šlo je za nekaj drugega: nisem se znal varovati pred psihičnim in čustvenim nasiljem svojega socialnega okolja, njihovimi številnimi prošnjami za pomoč. Te so se skrile v moje »obveznosti«, tako, da jih niti ni bilo opaziti. Bile pa so tam in čakale so, da se odzovem. Bilo je naravno, da obveznosti izpolnim, kajne?

A.P.: Praviš, da si zadnja leta skrbel za dva mlada invalida.

M.A.: Ja, v takem delu motiviran človek zlahka gre preko vseh meja. Tovrstno delo sem izbral zaradi tega, ker si mi je zdelo, dam mi je pisano na kožo. Želel sem si pridobiti raznovrstne izkušnje, ki bi mi pomagale pri študiju in kasneje opravljanju zdravniškega poklica. Zelo odgovorno delo je to, kajti če narediš to ali ono kretnjo napak, lahko človeka še huje poškoduješ, celo ubiješ. Nekoč sem vozil takšno mlado invalidko na izlet v tujino. Vozil sem jo nadvse previdno, kajti le eno sunkovito zaviranje, bi spremenilo pritisk v steklenici s kisikom. Bilo bi usodno. Ko smo prispeli, smo seveda šli naokrog in si mesto ogledali. Jaz sem skrival utrujenost, kajti moja dolžnost je bila vendar pomagati.

Skrbel sem tudi za mlado slepo dekle na vozičku. Vsak dan sva se peljala v Sočo na razgibavanje. Preoblačil sem jo, ji pral glavo, plaval z njo. Ker ni videla, sem jaz gledal namesto nje. Pripovedoval sem ji o vsem, kar sem videl, vonjal. Bil sem njene oči, bil sem njena gibalna opornica, bil sem ji na razpolago. Počel sem zanjo vse, kar je potrebovala in še več. Uporabil sem vse svoje znanje. Masiral sem jo, opravljal gospodinjska dela, hodil z njo po nakupih. Vsega sem se naučil, vse sem tudi preučeval v teoriji. Velikokrat sem " spal " v bližini in trikrat do štirikrat na noč sem odmaknil pogled od knjige- vsak trenutek sem namreč uporabil za učenje- in stekel po strmih stopnicah navzgor...

Neprestano je nekdo nekaj od mene potreboval in bolj sem bil utrujen, več energije sem krčevito iztiskal iz sebe. Bolj, ko se, bil utrujen, bolj sem se trudil preko vseh meja. Vedenje da človek zmore mnogo več kot v danem trenutku misli in čuti me je gnalo proti robu izgorelosti. Pač, zaradi občutka krivde, da sem nezadosten, da sem utrujen, morda celo len. Nisem znal prisluhniti sebi. Nisem si dal tega dovoljenja.

A.P.: Si dobil kaj čustvenih odzivov nase ?

Ker je šlo za profesionalno razmerje, jih niti nisem pričakoval. Nisem jih pričakoval od uporabnikov svojih storitev. Pričakoval pa sem jih od delodajalcev. Pravih povratnih informacij seveda ni bilo. Vsekakor ne dovolj. Seveda so me vsi hvalili, kako dober družabnik sem, kaj vse znam. Bolj so me hvalili, bolj so me zavezovali, več sem poskušal dati od sebe. Na koncu je moj delovni urnik trajal šestnajst ur, včasih več dni brez prekinitve, brez zamenjave... Bilo je kakor, da sem potonil v vrtinec, iz katerega nisem smel in nisem znal izstopiti.

A.P.: Kaj ti je bilo posebno težko pri tem delu?

M.A.: Močno podcenjujoče vrednotenje delovnega mesta. Nespoštovanje moje osebnosti. Neurejenost delavnika; če moraš na delovno mesto večkrat na dan, že samo s tem izgubiš ogromno časa. Nikakršne opore in svetovanja Slabe organizacijske sposobnosti delodajalcev

in ne nazadnje tihi notranji pritisk, češ, daj naredi, saj boš, saj zmoreš, saj veš, da nimamo nikogar, ki bi te lahko nadomestil.

A.P.: Pa si imel še kaj časa za bližnje?

M.A.: Za bližnje prav malo. Razen da so tudi ti iz navade hoteli nekaj od mene. Sicer pa sem se vse bolj oddaljeval od bližnjih. Odnosi so mi postali naporni. Znal sem le še pomagati. Da bi bil z bližnjimi kar tako, ker bi bilo meni dobro, ne tega nisem bil zmožen, ker bi ti drugačni odnosi od mene terjali več energije kot sem je imel. Pa tudi, ko sem sam pričel "klicati na pomoč", ko mi je zaradi izčrpanosti postalo zelo težko in sem to tudi povedal, so mi moji govorili: "Pa saj bo minilo... Utrujen? Tudi mi smo utrujeni. Pa kaj hočeš povedati s tem? Ti si vendar mlad! Ko smo bili mi mladi smo... Malo si boš odpočil, pa bo šlo..." Niso se niti poskušali vživeti vame. Jaz pa sem jih prvič v življenju zares potreboval. Si lahko predstavljaš, kako sem se počutil? Jaz, ki sem zmeraj bil drugim tako dober sogovornik. Zmeraj sem začutil, kaj so želeli povedati, še preden so izgovorili besede. Zdaj pa sem jaz potreboval, da me slišijo, pa tega nisem dobil. Vrhu tega so mi očitali, da sem preobčutljiv, Tako sem utihnil. Kaj bi govoril steni! Prevel me je občutek skrajne samote. Bil sem tako neskončno sam v svojih občutenjih in prvič se mi je zdelo, da jaz druge potrebujem... potrebujem, ne za kaj majhnega... potrebujem za preživetje. Vse okrog mene. Vsi ti obredi, vse te socialne igre, institucije... vse je bilo tako daleč od mene. Vse se mi je zazdelo povsem odveč in "trapasto". Le čemu se ljudje gredo vse to? Resnične reči so vendar drugod! Godijo se v naših dušah. Pa jih nihče ne zazna!

Čedalje manj sem spal. Tako zares in globoko. Pravzaprav sem potreboval veliko spanja, le spanec je bil plitev. Čedalje bolj se me je pollaščal občutek skrajne utrujenosti. Vrhu tega, zakaj naj bi se sploh prebudil? Vse me je dolgočasilo. Vse je bilo prevečkrat doživeto, vse preveč preprosto. Nenadoma mi je seglo v misel, da sem zares izčrpan. Tako izčrpan, da nisem verjel, da bom preživel. Imel sem jasen občutek umiranja. Vedel sem tudi, da sem smrtno lačen čustev. Vrhu tega pa sem se bal negativnih čustvenih reakcij drugih ljudi. Bal sem se njihovih negativnih čustev, kajti ta so bila takrat zame življenjsko ogrožajoča. Sam sem zmeraj gladil odnose med ljudmi. Zdaj me je ta moč zapustila. Če prav pomislim, v takšnem stanju ne prenesemo več čustvenih ali drugačnih pritiskov. Res smo na robu. Potrebujemo pa ljudi. Želimo si, da bi bili z nami, da bi bili ob nas tihi, pozorni in poslušajoči. Ti ne veš, kako zelo jih takrat potrebujemo!

A.P.: Kaj si še občutil v tej svoji izčrpanosti, razen tega, da bi potreboval poslušajoče, nežne, čustvene ljudi?

M.A.: Imel sem tudi čisto telesne znake. Imel sem občutek, da mi ledena voda polzi po živčnih končičih. Notranji hlad. Imel sem skrčene mišice, telo je zahtevalo nepremičnost, počitek. Vnele so se mi mišične ovojnice. Ampak jaz sem še zmeraj delal. Jaz sem še zmeraj z razbolelo roko porival invalidski voziček, imel nasmeh na ustih.

A.P.: .Oprosti, ampak kaj te je tako gnalo? Morala je biti tudi neka notranja sila, ki te je tirala v propad.

M.A.: Veš nekoč, ko sem bil majhen in mi je izkakoval kolenski sklep, so me zdravniki spravili v mavec in mišice so mi atrofirale. Groza! Pa me je nekoč, ko so me znova pripeljali v bolnico, prevzel nek star gospod, zdravnik, in mi je razkazal bolnico. Pokazal mi je vse prostore, da bi me zamotil.. Pogovarjal se je z mano in me hkrati opazoval.. Razumel me je... Meni je to pomenilo ogromno, za vse življenje. In tako se je meni že takrat zdelo, da če znam in zmorem pomagati, moram... ker drugače ne bi bil človek.

A.P. : Pa se vrniva h tvojim bližnjim. Si našel kaj opore v njih?

M.A : Nisem je niti iskal, vsaj ne neposredno. Moja mati je bila od nekdaj, racionalna, učinkovita. Družina je živela po vseh pravilih okolja, jaz pa sem tako drugačen. Pristnih čustvenih interakcij v domačem okolju ni bilo. Razumevanja za moje resnične potrebe tudi ne. Mojo senzibilnost so obravnavali kot osebnostno pomanjkljivost, celo razvajenost, neutrjenost.

A.P.: Se ti zdi, da je močna sposobnost čustvovanja posebno obeležje izgorelih ljudi?

M.A.: Ja. Vsekakor. Pravzaprav, naj bo to še tako paradoksalno na prvi pogled, sem se sredi izgorelosti počutil silno živega, kot petrolejka ki najmočneje zasveti preden dokončno ugasne. Izgorelost je zelo primeren izraz. Pri meni je bilo- in je še zmeraj- vse čustveno obarvano. In zaradi čustev se počutim bogatega. Čustva bogatijo mojo spoznavnost in predstavljaljivost. Tudi zaradi čustev in z njihovo pomočjo najdem prave rešitve, kot sem dejal za nemogoče probleme.

Prav v čustvih je tudi, po mojem mnenju razlika med depresijo in izgorelostjo. Izgorele osebe zmeraj vidijo kot depresivne. Vendar pri depresiji je lahko navzoča otopelost, ni ciljev, ni življenjske strukture. Pri izgorelosti pa so čustva silna; žalost, jeza, prezir in občutek skrjane lucidnosti. Podoba samega sebe ni okrnjena, postaja čedalje jasnejša. Človek ima vse polno načrtov, ideje se nizajo hitreje kot kadarkoli prej. Čuti pa, da ne zmore, ker mu je izsesana vsa energija, vsa skoraj do zadnje kapljice. Potreboval bi ramo, da se nanjo nasloni. Pa ga nihče ne razume. Vsi prihajajo nadenj z razlago, nasveti in kar je še posebej nevarno s potiskanjem (spodbudami). Potrebuje pa le ramo. Sočutje. Da si odpočije od prevelikega bremena. Da preneha skrbeti samo še za druge.. Da mu končno pomagajo drugi. Da ga nehajo potrebe drugih ljudi zadevati v živo.

AP.: Opazujem te. Tvoja ustvarjalnost, zmožnost sklepanja je drugačna. Imaš morda disleksijo ?

MA: Nikoli nisem šel skozi diagnostične postopke, pa vendar mislim da. Močno sem se trudil, da bi razmišljal linearno, vendar so mi zaporedja, vseh vrst, predstavljajla nenaraven način razmišljanja. Sam sem prepoznal, poiskal, razvil in izpopolnjeval postopke s katerimi sem se naučil obvladati zaporedja mnogo bolje od ljudi, ki jim je linearni način razmišljanja vrojen in naraven. In na to sem zelo ponosen. Natanko lahko predvidim potek razmišljanja drugega. Tako kot lahko vnaprej predvidim, kaj potrebuje. Vendar to zahteva napora, neprestano pripetost na drugega. Za resnično razumevanje sočloveka se je namreč potrebno empatično vživljati v njegova občutja in čustva.

A.P.: V tem pogovoru me zanima tudi to, ali ima stanje izčrpanosti, oziroma izgorelosti tudi kakšne prednosti?

M.A: Ima. Vsekakor: občutek živosti. Prvič v življenju sem začutil sebe kot sestavljeno in edinstveno bitje. Občutil sem sebe, brez pritiskov. Veš, v izgorelosti se zrušijo stari obrambni mehanizmi, zavest postane "tekoča" misli jasne kot britev. Zlagoma pa se začneš sestavljati v nekoga novega, tistega sebe ki ti je najbolj znan in domač. Sebe, ki si ga toliko časa iskal in pogrešal.

Pričel sem se učiti, kako se prepustiti, kako ne držati nadzora nad vsem. Kako ni vse moja dolžnost in obveza. Odprl se mi je fantastičen čustveni svet. Pa tudi, vse, kar se mi je dogajalo, mi je bilo tudi v intelektualni užitek. Vse sem poskušal razumeti. Vse je bilo jasno,

in zlagoma sem vse pogosteje dosegel notranji mir. Vendar bil sem vse bolj žalosten, da moram živeti v čustveno pa tudi miselno nerazvitem okolju. Izgorelost pa me je pognala v še večje učenje. Sem sicer malo žalosten, da se vsega ne bom mogel naučiti. Vsega je preveč in stvari, ki so mi všeč, ki me zanimajo, so po pravilu naporne. Sicer me ne pritegnejo. Napora se bom moral varovati.

A.P. : Povabila sem te v ta razgovor tudi zato, ker mislim, da ti lahko še posebno dobro razmisliš o tem, kako lahko preko telesa vplivamo na psiho in obratno. Kako lahko pomagamo izgoreli osebi, da se umiri;sa ji je laže, da v sebi zbere kanček življenjske energije, ki ji je povsem upadla. Kako se takšna oseba nauči zadržati jo za svoje življenje.

M.A. : Ja v stanju izgorelosti je borba med življenjem in smrtjo velika. Ko se človek odloči, da bo živel, se odloči, da bo živel na svoj način. Sedaj je celosten in kompromisov več ni. Zdaj ve, da je potreben zaščite in da ima pravico zanjo prositi. Potreba po zaščiti je takrat tako velika, kot je potreba po vodi sredi vročega dne. To so zelo nevarni dnevi in tedni, kajti, lahko te vzdraži najmanjši dražljaj in tedaj čutiš, da se je iz tebe iztekla zadnja kapljica energije. To je stanje, v katerem se ne bojiš fizičnega nasilja. Najmanjši psihični napor, pritisk, pa je lahko usoden.

No, potrebno je izgorelemu človeku pomagati, da vzpostavi pozitivno povratno zanko med telesno vitalnostjo in čustvenim svetom. Ne smemo pa poskušati človeka vrniti v emocionalno življenje tako, da pritiskamo na njegovo telo. Telesna živost je odvisna od vseh čutov. In zato je treba v tem času podpirati predvsem čute. Dati človeku občutek fizičnega ugodja. Naj ga obdajajo njemu prijetne vonjave, naj se podpre z blazinami, naj bo vse okrog njega mehko in estetsko. Nikakor ga ne smemo siliti naj se skoncentrira, četudi se slabo koncentrira in ima malo delovnega spomina. Velikokrat se niti ne spomni, kaj je komu govoril. Spomni pa se čustev. Ta bruha iz njega. Homeostaza pomirja in treba jo je doseči. Vse je med seboj povezano, tako da je treba človeka podpreti holistično. Ne sme biti lačen, četudi mu ni do hrane. Ne sme mu pasti raven sladkorja v krvi. To je za telo napor. Izgorela oseba namreč dokler more v sebi išče resurse. Sestavlja jih po kapljicah. Potrebuje hrano, ki ima v sebi veliko kisika. Denimo sveže mleto sadje, sveže sokove. Mora iskati ravnotežje med delovno energijo in rezervno energijo. Delovne več nima, ostaja mu rezervna. Prebava pobere veliko energije, zato človeka ne silimo, da se prehranjuje, raje naj je tisto, kar mu prija. Poznam nekoga, ki je jedel le ananas in pršut. V zelo majhnih količinah. In tako je preživel. V tem času človek potrebuje čutno razvajanje, tudi pri hrani. Kako rvanati z njim? Predvsem nežno in obzirno.

Iz največje slabosti stanja izgorelosti je treba narediti prednost. To, da je človek brez energije in ranljiv, se da spremeni v razkošje. Človek se polni s čutenjem: iz telesnih občutkov, vonjav, zaznavanja barv, iz občutka ugodja in varnosti, iz občutenja lepega, mehkega, predvsem pa s čustvovanjem ljudi ki so tega zmožni.

Izgorela oseba dolgo časa potrebuje zaščito, zato mora biti vse osebe v centru za preprečevanje in še posebno zdravljenje izgorelosti osebno zrelo in izobraženo.