

## Bolezen sodobne družbe

## Izgorelost - metafora časa, v katerem živimo

Luna Jurančič Šribar

*»Mene ni sesulo delo. Mene je sesulo, ker sem sebe ves čas odlagala na stran. Zunanje ambicije ti ne morejo zapolniti objektivnih primanjkljajev. Rečeš si: še to uredim, še to počakam, zmeraj pa se najde še kdo, ki hoče kaj od tebe. Ničesar ne počneš zase, ampak večino časa le tisto, kar se od tebe pričakuje. Tuja pričakovanja imaš internalizirana kot svoja, dojemaš jih kot svoje vrednote. Navzven deluješ skrajno močno, skrajno avtonomno, objektivno pa v bistvu ves čas nosiš v sebi vgrajene komande, vzorce obnašanja. Skozi socializacijo se na učiš, da lahko poskrbiš zase šele takrat, ko si poskrbel za vse ostalo. Zate potem vedno zmanjka časa in energije.«*

*To so besede 49-letne Andreje Pšeničny, ki je po izkušnji bolezenske izgorelosti skupaj s profesorico andragogike Dušano Findeisen ustanovila Inštitut za razvoj človeških virov. Na Inštitutu se med drugim ukvarjajo z zdravljenjem in preprečevanjem sindroma izgorelosti, ki je pravzaprav metafora časa, v katerem živimo.*

Izgorelost (*burn-out*) bi najkrajše definirali kot kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti. Po državah Evropske unije je ta bolezen že dobro znana in diagnosticirana, na razširjanje njenega sindroma po vsem svetu opozarja tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), kije že leta 1999 priporočila, naj države sprejmejo ukrepe za preprečevanje stresa in izgorelosti na delovnem mestu. Po besedah Andreje Pšeničny nemške, švedske, francoske in nekatere druge zdravstvene zavarovalnice evropskih držav diagnozo izgorelosti priznavajo kot razlog za invalidsko upokožitev, pri nas pa se o tej bolezni začenja govoriti šele v zadnjem času. Prvi raziskovalci izgorelosti v svetu so opravljali študije predvsem na poklicnih skupinah kot so: zdravstveni delavci, socialni delavci in ostali ljudje, ki se poklicno ukvarjajo s pomočjo drugim, učitelji, vzgojitelji, defektologi, policisti, piloti, novinarji. Novejše študije pa kažejo, da so ogroženi prav vsi poklici. Nizozemska primerjalna študija kaže, da so najbolj ogroženi učitelji, nato zaposleni v gostinstvu, trgovini in proizvodnji, delavci v poslovnih storitvah, trgovini in šele na šestem mestu delavci v zdravstvu. O menedžerjih, učiteljih, marketinških delavcih, ljudeh v ustvarjalnih poklicih, programerjih, politikih, psihoterapevtih, ki so po študijah v svetu visoke rizične skupine, pri nas ni podatkov. »Iz lastnega opazovanja si upam trditi,« ugotavlja Andreja Pšeničny, »da je najmanj petina pacientov na Enoti za krizne intervencije Psihiatrične klinike v Ljubljani (EKI) hospitalizirana zaradi posledic izgorelosti. Verjetno je enaka slika tudi v drugih tovrstnih enotah.«

## Zaposleni in nezaposleni

Izgorelost poleg depresije postaja glavna poklicna bolezen 21. stoletja. »Raziskovalci jo opredeljujejo kot bolezen, ki je posledica neustreznih psiholoških okoliščin dela in se tudi kaže predvsem kot spremenjen odnos do dela,« razlaga Andreja Pšeničny. Prav povezanost z delovnim okoljem naj bi bila bistvena značilnost izgorelosti, ki naj bi jo ločevala od motenj s podobno simptomatiko: depresije, anksioznosti, sindroma kronične utrujenosti in posttraumatskega sindroma. Christina Maslach, vodilna raziskovalka izgorelosti v svetu, jo je opredelila kot »psihološki sindrom, ki se izraža kot čustvena izčrpanost, depersonalizacija in zmanjšanje učinkovitosti in je posledica kroničnih interpersonalnih stresorjev pri delu«. Vendar je nedavno opravljena raziskava v okviru Inštituta za razvoj človeških virov pokazala celo višjo povprečno stopnjo izgorelosti med nezaposlenimi kot med zaposlenimi. Raziskovalci so prej izhajali iz predpostavke, da je izgorelost posledica neustreznih psiholoških okoliščin na delovnem mestu, zato so stopnjo izgorelosti merili le med zaposlenimi. »Podatka o izgorelosti med nezaposlenimi nismo zasledili,« razlaga Andreja Pšeničny, »čeprav se izgorelost navaja kot eden od možnih razlogov za nezaposlenost. Rezultat, da ni statistično pomembnih razlik v povprečni stopnji izgorelosti med nezaposleni mi in zaposlenimi,

postavlja pod vprašaj splošno sprejeto izhodišče, da se vzrok za izgorelost skriva v delovnih razmerah.« Vzroki za izgorevanje so torej širši od okoliščin na delovnem mestu in neustreznih odzivov na stres na delovnem mestu. Segajo tudi na vsa druga področja človekovega življenja in udejstvovanja, pomemben dejavnik pa so človekove osebnostne lastnosti.

Negotovost vsakdanjega življenja Vsako družbeno obdobje proizvaja določena psihosomatska obolenja, ki so posledica neprimernih družbenih razmer in posameznikovih osebnostnih lastnosti. Po raziskavi v okviru Inštituta za razvoj človeških virov je najmočnejša negativna povezava med izgorelostjo in telesnimi, čustvenimi, socialnimi potrebami ter potrebo po varnosti. V današnjem obdobju pa institucije, ki so nekdaž nudile človeku varnost, postajajo vse

## Raziskave kažejo, da

*»s ko raj praviloma pregorijo najsposobnejši, najodgovornejši, najbolj zavzeti in najučinkovitejši ljudje, tisti, ki so bili do zloma uspešnejši od povprečja. Govorimo torej o 'prezavzetih' osebah. Psihologinja Andreja Pšeničny v svoji raziskavi te ljudi imenuje »prisilni altruistični perfekcionist«.*

bolj negotove. Delo je dolga leta nudilo občutek varnosti in možnost identifikacije, sedaj delovno življenje prežema negotovost. Sistem zaposlovanja, ki smo ga poznali do sedaj in je nastal iz velikih družbenih in političnih pritiskov, temelji na standardizacijah v vseh svojih glavnih dimenzijah: glede delovne pogodbe, delovnega kraja, delovnega časa. Samoumevno je: postalo, da se delo opravlja na določenem kraju, v organizacijah, podjetjih. Standardiziran sistem polne zaposlenosti pa se sedaj začenja počasi razkrjati s fleksibilizacijo treh prej omenjenih glavnih dimenzij: Meje med delom in nedelom se zabrisujejo, razširijo se fleksibilne oblike »podzaposlenosti« Poleg tega je tehnologija omogočila, da je delo mogoče nadzorovati in upravljati posredno. Notranje podjetniške povezave je na večini področij mogoče vzpostaviti elektronsko in jih organizirati decentralizirano. Ta prostorska razpršitev se kaže v različnih oblikah: od rahljanja pravil prisotnosti, novih mrežnih povezav oddelkov in timov do občasnega ali stalnega dela na domu. Posledice pa so povsod enake. Povezanost med družbenimi delovnimi in proizvodnimi procesi se vse bolj rahlja. Fleksibilizacija delovnega časa, prestop iz polnega delovnega časa v različna delovna mesta s skrajšanim delov-

nim časom Da se ne more izvršiti dohodkovno nespremenjeno in nevtralnno. Z delovnega časa, katerega cilj je generalizacija podzaposlenosti, hodi z roko v roki tudi prerazporeditev dohodka, socialne varnosti, priložnosti za kariero, položaja v podjetju v smeri navzdol, v smislu kolektivnega padca. Politika delovnega časa je tako tudi politika ustvarjanja nove družbene negotovosti in neenakosti.

Poleg vse večje delovne negotovosti izginja formalna institucija družine, ki je človeku prav tako dolgo zagotavljala varnost. Ločitve so postale nekaj običajnega, ljudje pogosteje menjajo partnerje, tudi odločitev, kdaj ali sploh imeti otroke, je postala stvar posameznikove izbire. Vloge spolov niso več trdno začrtane, izbire o načinu življenja so vse bolj prepuščene posameznikom. V industrijski dobi sta družina in delo človeku nudila osnovno varnost, življenju sta dajala notranjo stabilnost. Danes pa sta tako družina kot poklic izgubila del svoje nekdanje varnosti in zaščitne funkcije.

Pritiski čedalje bolj negotovega trga dela in negotovosti v zasebnem življenju pa so še hujski, saj se mora posameznik, čeprav gre za družbeni pojav, z njimi soočiti predvsem sam. Smo v tako imenovanem obdobju individualizacije, ki se je začelo že po drugi svetovni vojni. Ljudje so se začeli izločati iz tradicionalnih razrednih razmer, osvobodili so se vnaprej danih določitev, življenjske možnosti so odprte, zanje se je treba samostojno odločiti. Odločitve o izobraževanju; poklicu, delovnem mestu, kraju bivanja, zakonskem partnerju, številu otrok z vsemi posledicami niso samo možne, ampak jih je treba sprejeti: V individualizirani družbi se mora vsak posameznik pod grožnjo stalne zapostavljenosti naučiti, da sam sebe dojema kot središče delovanja. Svoje življenje, usmeritve, Partnerstva, cilje mora načrtovati kot posameznik, prav tako pa mora kot posameznik prepoznati in razvijati svoje sposobnosti. Možnosti so bolj odprte, vendar individualizacija prinaša tudi nove strahove in skrbi.

Obdobje tranzicije je, kakor razlaga Andreja Pšeničny, pripeljalo do krize vrednot. Nekdanji vrednotni sistem ne velja več, zdaj si mora vsak posameznik postaviti svoj osebni sistem vrednot in ga vsak dan sproti preverjati v stiku s spreminjajočim se družbenim okoljem.

## »Program za samouničenje«

»Zdi se,« pravi psihologinja, da je izgorevanje in izgorelost bolezen, ki tako v svojih vzrokih kot v svojih simptomih odslkava duha časa, v katerem živimo.« Današnje družbene razmere so torej ugodne za nastajanje sindroma izgorelosti, kljub temu pa v enako obremenilnih okoliščinah ne izgorevajo vsi. Zatorej moramo upoštevati tudi osebnostne lastnosti, ki skupaj z družbenimi privedejo do bolezni. »Najbolj zelene, p9dpirane in družbeno sprejete osebnostne lastnosti so istočasno tudi posameznikov 'program za samouničenje',« se slikovito izrazi Pšeničnyjeva. Skozi proces socializacije se oblikujejo določene lastnosti, osebnostne značilnosti, ki pripeljejo do vstopa-

nja in vztrajanja v nereciprocni življenjskih in delovnih odnosih. Vzajami smo namreč v mišljenju, da je zadovoljevanje lastnih potreb sebičnost, saj je otrok pohvaljen predvsem takrat, ko zadovolji pričakovanja staršev. Naučimo se, da smo sprejeti in pohvaljeni, ko zadovoljimo pričakovanja drugih, svoje potrebe pa odložimo ali zanemarimo. S postavljanjem potreb drugih pred svoje vstopamo v nereciprocne situacije. Ta vzorec potem prenašamo v svoje osebne in delovne odnose.

Raziskave kažejo, da »skoraj praviloma pregovorno najspodbudnejši, najodgovornejši, najbolj zavzeti in najučinkovitejši ljudje, tisti, ki so bili do zloma uspešnejši od povprečja. Govorimo torej o 'prezavzetih' osebah. Psihologinja Andreja Pšeničny v svoji raziskavi te ljudi imenuje »prisilni altruistični perfekcionisti«. Gre za posameznike, ki imajo privzgojeno storilnostno naravnano samopodobo. Se pravi, da imajo občutek zadovoljenosti le, če veliko in dobro delajo in jih ob tem drugi pohvalijo. Sami sebi se zdijo vredni le toliko, kolikor naredijo, toda tudi ob največjih dosežkih ne čutijo zadovoljstva, dokler ne dobijo zunanje pohvale. »Tudi sama sem sodila mednje,« je razložila Andreja Pšeničny. Vendar se po boleznih vrednote ljudi spremenijo. »Zdaj je stanje tako,« je povzela psihologinja, »samo delo me sploh ne utruja, brž ko pridejo kakšni hujši pritiski, mi zmanjka energije. Prvič sem svoje potrebe postavila na prvo mesto, spremenil se vrednostni sistem, odpišem altruizem.;

Človek v času socializacije ponorjati zapovedi in prepovedi neposrednega okolja ter cilje in vrednote širšega socialnega okolja.

Iz tega gradimo lastni vrednostni sistem, ki je sam po sebi močan izvor motivacije. »Če so razlike med zunanjim (npr. vrednostnim sistemom podjetja) in notranjim vrednostnim sistemom zelo velike, sprožajo notranje napetosti,« razloži psihologinja Pšeničnyjeva. »Ta razlika lahko pripelje do treh procesov: prilaganja, prevzemanja vrednot okolja ali pa do zavračanja. Če so razlike prevelike in ni možna niti prilagoditev, notranja prisila deluje neprestano. Drug vir napetosti je lahko tudi razlika med ponotranjenimi vrednotami ter temeljnimi potrebami. Ta razlika je sama po sebi avtodestruktivna za posameznika.

#### Obstajam le, če produciram

V današnjem obdobju je postalo zelo pomembno to, koliko posameznik producira, pravzaprav koliko zasluži. Vrednost ali cenostigea, kar posameznik ustvari, postavlja okolje, trg. S produciranjem posameznik povečuje kapital drugega, ki pa mu v zameno daje sredstva za preživetje in najpomembnejše, priznanje skozi njegov socialni status in občutek socialne moči. Tega pa je možno obdržati samo z novimi in novimi produkti. »Posameznik, ki izgoreva,« pravi Andreja Pšeničny, »na izčrpanje svoje produkcijske energije logično reagira s povečevanjem investicije - povečano storilnostjo, deloholizmom. Občutek ujetosti, čeprav na videz iracionalen, saj vendar živimo v družbi, ki nam daje možnost številnih izbir, je povsem realen. Priznan sem, torej obstajam, samo če proizvajam, zadovoljujem potrebe drugega.« Izgorelost v svoji končni obliki (adrenalna izgorelost) posamezniku za dolgo časa ali celo trajno odvzame produkcijsko zmožnost, njegovo mentalno vrednost. »Pojmujemo jo lahko kot zadnji obrambni mehanizem nagona po preživetju, saj bi notranja prisila (podprta z družbenim priznanjem) lahko privedla do dokončnega izčrpanja posameznikovih energetskih rezerv - torej do smrti,« razloži psihologinja Andreja Pšeničny.

Oddaja Polnočni klub o izgorelosti je po besedah psihologinje žal pokazala, da se celo strokovnjaki, ki se v našem okolju institucionalizirano ukvarjajo s prevencijo izgorevanja na delovnem mestu, ne zavedajo, da se izgorevanja pri posamezniku ne da zaustaviti z »enomesecnim bolniškim dopustom, usmeritvijo v razbremenilne dejavnosti in svetovanjem za vedenjske spremembe«. Tudi sodelovanje z delodajalcem dolgoročno ne pomaga, saj s temi ukrepi ne spremenimo notranjih prisil, ki ženejo človeka v samodestruktivno vedenje. Prav tako pa je po pripovedi dr. Findeisnove (in vrste ljudi, ki iščejo svetovanje na Inštitutu za razvoj človeških virov) možno sklepati, da se ljudi, ki doživijo izgorelost ali celo adrenalno izgorelost, skoraj praviloma diagnosticira kot bolnike z depresijo in tako tudi zdravi. To pa žalni ustreza pomoč, celo nasprotno. Antidepresivi še dodatno zmanjšujejo izločanje kortizola, kije pri adrenalni izgorelosti zaradi funkcionalne motnje že tako ali tako znižan. Pomanjkanje kortizola se kaže kot apatija, utrujenost in slabo počutje, saj vpliva na metabolizem ogljikovih hidratov. Logičen sklep je torej, da dolgotrajno jemanje antidepresivov pri izgorelih osebah morda celo kronificira stanje zmanjšane energije. Prav tako je treba pou-

dariti, da jemanje antidepresivov med izgorevanjem (ko je raven kortizola še povečana) sicer res popravi razpoloženje, vendar brez vzporedne psihoterapevtske pomoči lahko celo pospeši proces izgorevanja. Življenje med množico rivalskih vrednosti, norm in življenjskih slogov, brez trdnega jamstva, da delamo prav, brez nekdanjih institucij, ki so človeku ponujale varnost, je tvegano in ima visoko psihološko ceno. Zaradi procesa individualizacije se družbeni problemi, ki jih na podoben način doživljajo mnogi, sprevržejo v individualne probleme oziroma se družbeni problemi neposredno sprevržejo v psihične dispozicije: v osebno nezadostnost, občutke krivde, strahove, notranje konflikte. Nastane - precej paradoksalno - nova neposrednost posameznika in družbe, neposrednost krize in bolezni. Družbene krize se začnejo kazati kot individualni problemi, njihova družbenost pa ni več zazna na ali pa je zazna na samo še zelo posredno. Ljudje se s problemi soočajo sami, jih jemljejo kot osebne neuspehe in jih tako težje ali sploh ne rešujejo. V svojih stiskah se počutijo osamljeno, čeprav gre za družbene problematike, ki bi se jih morali lotevati s tega vidika.

Svet se spreminja hitreje, kot ga večina od nas utegne dohajati, se miselno in fizično prilagajati novim vrednotam, življenjskim stilom ... Nekdanjim varnost im se ne moremo miselno odpovedati kar čez noč, zlasti ne brez vsaj megleno vidnih obrisov alternativ, ki nam bi povrnila občutek nadzora nad lastnim življenjem.

Lana Jurančič Šribar,  
sodelavka Inštituta za razvoj človeških virov

