

Skrb zase ni sebičnost!

Med mojimi svetovalnimi pogovori z ljudmi, ki se srečujejo z izgorevanjem, se na začetku skoraj brez izjeme ponavljajo enaki stavki: "Imel sem lepo otroštvo. Starši so zelo skrbeli zame, imeli so me radi in me podpirali."

Ko zastavim vprašanje: "Kaj pa takrat, ko ste ravnali drugače, kot so si želeli starši?", navadno sledi hiter odgovor: "Niso me ovirali." Ko nadaljujem z vprašanjem: "Ali so vas pri tem tudi podpirali, tako kot takrat, ko ste ravnali po njihovih pričakovanjih?", večina teh ljudi začne braniti starše: "Seveda so me. Sprejeli so mojo izbiro, čeprav jih je skrbelo, da temu ne bom kos. Kadar mi ni uspelo, so bili vsakič zelo prizadeti in žalostni." Seveda sledi znamenito "psihološko" vprašanje: "In kako ste se počutili vi, kadar vam ni uspelo?" Odgovor je pričakovan: "Težko mi je bilo, zlasti zato, ker sem prizadel starše, ki so mi to že vnaprej odsvetovali. Samo dobro so mi hoteli."

Če torej otrok ravna v nasprotju z željami in pričakovanji staršev, mu je to na videz sicer dovoljeno, vendar tudi vnaprej oteženo z občutki dvoma v lastne zmožnosti, a tudi z občutki krivde. Če mi ne uspe, bodo zaradi tega trpeli starši, je sporočilo, ki ga daje tako ravnanje, poleg tega v človeka vgradi negotovost pri ocenjevanju lastnih sposobnosti.

Strah!

Sčasoma se to ponotranjeno sporočilo razširi v strah pred tem, da bi se sploh česarkoli lotili na lastno željo, kajti če ne bomo izpolnili pričakovanj ljudi iz naše okolice, jih bomo prizadeli, torej smo slabi. Če smo slabi, nimamo pravice biti sprejeti in ljubljeni. Zato se otrok uveljavlja le na tistih področjih in na načine, za katere že vnaprej ve, da so sprejemljivi – kjer bo pohvaljen tudi za trud.

Lažen občutek varnosti

Žal takšno sporočilo daje še drug, lažen občutek varnosti: če ravnam tako, kot pričakujejo od mene, ravnam "prav"; otrok torej pričakuje potrditev, pohvalo. Če ravnam tako, kot si želim jaz, nisem pohvaljen, torej sem ravnal narobe, kar pomeni, da sem slab. Samo kadar sem pohvaljen, ravnam prav. S tem se oblikuje storilnostno pogojena samopodoba. Otroci se torej naučijo, da dobijo spoštovanje in ljubezen kot nagrado, plačilo za tisto, kar so naredili v korist drugega.

Idealni jaz

Samopodoba in samovrednotenje se namreč oblikujeta na osnovi naših izkušenj z okoljem. Temelji samopodobe izhajajo iz otroštva, nastanejo tako, da ponotranjimo lastnosti

pomembnih odraslih (navadno staršev) in njihovo podobo o nas, ki jo dobimo skozi njihovo odzivanje na svoje čutenje in vedenje. Tako oblikovana samopodoba se nadgradi skozi izkušnje z okoljem, ki jih dobivamo vse življenje.

Del naše samopodobe je tudi "idealni jaz". Ta se oblikuje tako, da ponotranjimo pričakovanja in vrednote okolja. Samovrednotenje je posledica soočanja naših dosežkov z našimi cilji ter njihovega primerjanja z dosežki drugih in z "idealnim jazom". Del naše samopodobe je zaveden, del pa nezaveden. Zadnji vsebuje tudi "notranje zapovedi", ponotranjene vsebine, ki nas "bodejo" od znotraj in pogosto usmerjajo naše čutenje in vedenje.

Labilna, negativna samopodoba

Če nas je okolje med odraščanjem sprejemalo take, kot smo, če smo od njega prejeli ustrezne čustvene spodbude ter pohvale za postavljanje in doseganje lastnih ciljev (seveda ob premagovanju ovir), a tudi konstruktivne kritike napak, uspešno dosežemo relativno avtonomnost in uravnoteženo samopodobo, usklajeno z našimi lastnostmi in sposobnostmi. Če tega nismo bili deležni ali je bilo v nasprotju z našimi potenciali (če so bila pričakovanja staršev v nasprotju z našimi zmoglostmi ali željami), a tudi če je bila kritika destruktivna, namesto da bi si postavljali lastne cilje in jim sledili, naše glavno vodilo postanejo notranje zapovedi. Samopodoba tako postane labilna ali celo negativna; postane lahko storilnostno pogojena.

Na tem mestu se začne pot v izgorevanje. Nihče ne želi čutiti, da je slab, četudi se mora odpovedati svojim potrebam, če za to prejema potrditve, da ravna prav.

Stopnje adrenalne izgorelosti

Čeprav je bilo o izgorelosti in sindromu adrenalne izgorelosti v zadnjem letu v različnih medijih že veliko napisanega, bom za uvod predstavila nekaj osnovnih informacij. Izgorelost bi lahko najkrajše opredelili kot dolgotrajno psihofizično izčrpanost, ki se kaže na vseh področjih: telesno, čustveno, vedenjsko in miselno (kognitivno). To je kroničen proces, ki lahko traja tudi do dvajset let in napreduje po stopnjah.

Prva stopnja je preizčrpanost. Kaže se kot izrazita storilnostna usmerjenost, kljub občutku kronične utrujenosti. Spremljajo jo občutek odgovornosti, tesnoba ter občutek, da smo potrebni vsem in da je vse odvisno od nas.

Druga stopnja je ujetost. Kaže se kot v obliki močnega občutka ujetosti in nemoči, da bi karkoli spremenili, močnih telesnih simptomov pretirane izčrpanosti ter paničnih napadov, občutkov krivde ali jeze nase ob upadanju storilnosti, ki nastopi zaradi preizčrpanosti.

Tretja stopnja je adrenalna izgorelost, ki se kaže kot skrajšen dolgotrajen upad telesne in psihične energije. Spremljajo jo hude motnje spanja, bolečine v mišicah ter močni depresivni in anksiozni simptomi, nastopi pa lahko tudi infarkt ali možganska kap.

Posledice

Posledice adrenalne izgorelosti so dolgotrajne; človek namreč potrebuje dve ali več let, preden se znova postavi na noge. Dolgoročne posledice izgorelosti so srčno-žilne bolezni, diabetes tipa B, avtoimunske bolezni in celo rak. Izgorelost in depresija nista ista motnja. Na to kaže vrsta raziskav, ki so jih v zadnjih letih opravili po vsem svetu. Čeprav se v stanju

izgorelosti kažejo tudi depresivni simptomi (negativni občutki do sebe, izguba volje, nemoč, motnje spanja ...), se stanji razlikujeta po več pokazateljih, med katerimi sta raven bazičnega kortizola in značilnosti samopodobe.

Pri izgorelih osebah je bazični kortizol največkrat znižan, pri depresivnih pa največkrat povišan. Pri ljudeh, ki izgorevajo, je pogosto opaziti storilnostno pogojeno samopodobo, ki je labilna ter odvisna od dosežkov in priznanj zanje. Lahko bi dejali, da se tak človek ceni toliko, kolikor okolica ceni njegove dosežke. Če mu telesna in psihična izčrpanost ne omogočata več (izrednih) dosežkov, se počuti nesposobnega in krivega ter se boji, da bo izgubil spoštovanje in naklonjenost okolice. Pogost razlog za nastanek take samopodobe je vzgoja s pogojevano ljubeznijo, pri kateri starši svoje otroke, kot sem opisala že uvodoma, podpirajo in pohvalijo predvsem ali samo takrat, ko ti zadovoljujejo njihova pričakovanja.

V prvem obdobju raziskovanja te motnje so se znanstveniki usmerili predvsem v delovne okoliščine, ki naj bi bile glavni razlog za izgorelost, skupaj z manj ustreznim odzivanjem na stresne okoliščine. V zadnjih letih se pozornost raziskovalcev vse bolj usmerja na osebne značilnosti, ki pomenijo tveganje za izgorevanje. Od tod tudi spoznanje, da je storilnostno pogojena samopodoba tesno povezana z izgorevanjem.

Prva slovenska raziskava

Ker v Sloveniji doslej ni bila opravljena raziskava na splošni populaciji, marveč le znotraj posameznih poklicnih skupinah, smo se v Inštitutu za razvoj človeških virov iz Ljubljane lani odločili, da preverimo, kako je z izgorelostjo pri nas. V raziskavo smo vključili skoraj tisoč ljudi (946); odzvalo se je dvakrat več žensk kot moških. Zajeli smo starostne skupine od srednješolcev do upokojencev, vseh izobrazbenih stopenj in iz večine ključnih poklicnih skupin (z izjemo poklicev v kmetijstvu), a tudi različnih statusov zaposlitve, skupaj z nezaposlenimi osebami.

Zaskrbljujoči rezultati

Rezultati so zaskrbljujoči: samo 40 odstotkov oseb, ki so bile zajete v raziskavo, ne kaže znakov izgorevanja. Ostali se razdelijo takole: 30 odstotkov jih kaže znake preizčrpanosti (prva stopnja izgorevanja), 22 odstotkov jih kaže znake ujetosti (druga stopnja izgorevanja), 8 odstotkov pa jih je izgorelih, od teh jih je skoraj polovica že doživela adrenalni zlom. To lahko pomeni dvoje: da veliko ljudi nosi v sebi storilnostno pogojeno samopodobo ter da so okoliščine življenja in dela v Sloveniji zelo obremenjujoče.

Vodijo menedžerji

Ženske in moški so enako ogroženi, prav tako osebe vseh starosti in vseh izobrazbenih skupin. Kot smo pričakovali, so najvišjo povprečno stopnjo izgorelosti izkazovali menedžerji, za njimi pa so se uvrstili samostojni podjetniki. Med stopnjo izgorelosti delavcev/uslužbencev in nezaposlenih ni bilo pomembnih razlik. Nezaposlenost (skrb za preživetje) torej ljudi obremenjuje v enaki meri kot zaposlene, ki niso na vodilnih delovnih mestih oziroma niso samostojni podjetniki, obremenjujejo okoliščine delovnem mestu.

Medsebojne primerjave po demografskih podatkih so pokazale, da je stopnja izgorelosti pri ženskah na vodilnih delovnih mestih in samostojnih podjetnicah precej višja kot pri moških na enakih delovnih mestih, medtem ko pri nezaposlenih in zaposlenih zunaj vodilnih delovnih

mest med spoloma ni razlik. Izgorelost torej bolj ogroža ženske na zahtevnih delovnih mestih kot moške na enakih položajih.

Tudi dijaki in študentje

Primerjali smo še povprečno stopnjo izgorelosti po posameznih poklicih. Najbolj so izgoreli menedžerji, v skupino najbolj ogroženih poklicev, kjer se je pokazala nadpovprečna visoka stopnja izgorelosti, pa spadajo še družboslovni in tehnični strokovnjaki, arhitekti, računalničarji, umetniški poklici ter dijaki in študentje. V drugo skupino s povprečno stopnjo izgorelosti lahko po ogroženosti uvrstimo poklice iz storitvenih dejavnosti (trgovci, gostinci ...), zdravnike in visoke medicinske sestre, komercialiste, učitelje, pravnike in novinarje.

V tretjo skupino s podpovprečno stopnjo izgorelosti pa lahko uvrstimo delavce v javni upravi, socialne delavce, finančnike, srednje medicinske sestre in druge zdravstvene asistente ter administrativne delavce. Najnižjo stopnjo izgorelosti smo izmerili pri upokojencih. Med menedžerji je tudi največ izgorelih (tretja stopnja) – skoraj 20 odstotkov. Podatek, da so se v prvo skupino ogroženosti uvrstili tudi dijaki in študenti, spet postavlja pod vprašaj vzgojo, a tudi zahteve šolskega sistema.

Ko pridem na vrh!?

Pri menedžerjih se pojavlja miselnost, ki je zelo tvegana. Znake izgorevanja doživljajo kot statusni simbol, nekaj, kar spada k delu, ki ga opravljajo. Z njimi se skorajda ponašajo, čemur so močno podvrženi zlasti mladi menedžerji. Nedavno sem se pogovarjala z mlado, a že izčrpano menedžerko, hčerko poklicno uspešnih staršev. Rekla mi je, da si sicer želi mirnejšega življenja, več počitka ter časa zase in za družino, vendar si bo to "privoščila" šele, ko pride v "top menedžement".

Vprašala sem jo, ali se zaveda, da je boj, da ostaneš na vrhu, enako težek, kot je boj, da tja prideš; omenila sem ji še, da bo takrat povrh še izčrpana od naporne poti. Samozavestno mi je zatrdila, da bo vse to zmogla. Pritrdila sem ji, da ne dvomim v njene sposobnosti, da doseže svoje cilje, da pa bo ta dolgotrajni napor lahko vzdržala le, če bo svoje moči razporejala in jih obnavljala. Pot do uspeha je maraton in ne sprint, bi rekli v športnem jeziku, razlika pa je v tem, da moraš v poklicnem maratonu teči še naprej, tudi ko dosežeš zastavljeni cilj ...

Osebnostne značilnosti

Raziskava, ki smo jo opravili, je bila namenjena tudi iskanju povezav med izgorelostjo ter osebnostnimi značilnostmi in vrednotami, a tudi o povezanosti z zadovoljevanjem temeljnih potreb ter življenjskim zadovoljstvom.

Pokazalo se je, da nezadovoljenost temeljnih potreb, zlasti potrebe po spoštovanju, čustvenih potreb, potrebe po osebni rasti, telesnih potreb in potrebe po varnosti, lahko vodi v izgorelost. Zadovoljenost temeljnih potreb je tudi zelo tesno povezana z občutkom zadovoljstva z življenjem (subjektivnim blagostanjem), takšno nezadovoljstvo pa je spet pomembno povezano z izgorevanjem.

Če so torej naše temeljne potrebe bolj zadovoljene, bomo v življenju zadovoljnejši in bomo manj izgorevali. Ljudje, ki se odpovedujejo zadovoljevanju svojih temeljnih potreb, zato da

zadovoljujejo pričakovanja drugih, bodo zelo verjetno izgoreli. Skrb zase torej ni sebičnost! Pokazala se je tudi zelo močna povezanost med negativno storilnostno pogojeno samopodobo (na primer: Razočaran/a sem nad sabo, če ne zmorem vsega) in izgorelostjo, a tudi med takšno samopodobo ter nezadovoljenostjo potreb in slabšim zadovoljstvom z življenjem.

Ne znajo reči NE

Zakaj ljudje, ki čutijo, da njihove potrebe niso zadovoljene, ne spremenijo svojega ravnanja? Ker se nočejo počutiti slabe. Zato ne postavijo meje, ne rečejo NE, kadar naloge presegajo njihove moči. Ker se bojijo, da bodo s tem prizadeli koga drugega in jih zato ljudje, poenostavljeno rečeno, ne bodo marali, saj so vendar storili nekaj slabega.

V tej luči so razumljive tudi osebne poteze, ki so, resda šibko, vendar pomembno povezane z izgorevanjem: depresivnost, anksioznost, samokritičnost, čustvena ranljivost in negativni občutki, a tudi slabše uveljavljanje. Ljudje, ki so zelo odvisni od potrditve drugih, so čustveno ranljivejši in se bodo na pomanjkanje pohvale ali kritiko odzvali z več depresivnimi občutki in tesnobe (če nisem pohvaljen, sem slab). Poleg tega bodo bolj samokritični, saj menijo, da si pohvalo zaslužijo samo za popolne dosežke. Povrh se ne bodo upali uveljavljati tako, kot bi si želeli (ker bi s tem utegnili koga prizadeti), marveč le tam, kjer to od njih pričakujejo.

Vrednota: samo delo!

Podobno podobo kažejo vrednote, saj so za ljudi, ki izgorevajo, vrednote, ki so povezane z uživanjem življenja (čutne, hedonske in dionizične vrednote), a tudi z doseganjem statusa, manj pomembne.

Zakaj torej nekateri ljudje toliko delajo in se trudijo, če ne zato, da bi uživali v rezultatih in zanje pridobili ustrezen status? Zakaj ne rečejo NE, ko ne zmorejo več? Ker potrebujejo predvsem pohvalo, saj se brez nje počutijo slabe; enako se počutijo, če rečejo ne, ker za to zagotovo ne bodo pohvaljeni. Ker so jih starši naučili, da jih imajo radi toliko, kolikor naredijo, in ne zato, ker so njihovi otroci. Zato so v sebi prepričani, da morajo, če naj bodo spoštovani in ljubljani, delati tisto, kar se od njih pričakuje. DELATI. Med Slovenci je – žal – zelo veliko takih ljudi.

Poiščite terapevta

In tu se skriva tudi odgovor na to, zakaj se pri izgorelih ljudeh kot eden od glavnih simptomov pojavi prav odpor do dela, ki ga opravljajo. Delamo, torej ravnamo prav. Tako kažemo, da upoštevamo pričakovanja okolja. S tem se sicer ne uveljavljamo, kot bi to želeli, zaradi tega tudi zanemarjamo svoje potrebe, pričakujemo pa pohvale. Ko začnejo pohvale zaradi zmanjšane storilnosti izostajati, smo jezni nase, češ da smo naredili premalo, nato pa še na tiste, ki nas ne pohvalijo, saj smo kaznovani, četudi smo do zdaj storili vse prav.

Zato smo se tudi odpovedovali svojim željam, da bi počeli kaj drugega ali se uveljavljali kako drugače. To jezo naposled usmerimo na delo: ker ne dobim zaslužene pohvale, očitno opravljam delo, ki mi tega ne omogoča. Pojavi se odpor do dela. Začne se iskanje novega delovnega področja, namesto da bi poiskali psihoterapevta, ki bi pomagal razjasniti, zakaj je sploh prišlo do tega, in pomagal namesto storilnostno pogojene samopodobe zgraditi realno, pozitivno samovrednotenje, ki temelji na notranjem zadovoljstvu in ne na pohvalah od zunaj.