

## GOSPODARSKA KRIZA IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Pogovor s psihologinjo Andrejo Pšeničny

V Veliki Britaniji so naredili raziskavo, ki je pokazala, da gospodarska kriza močno načenja duševno zdravje Otočanov. Mi take raziskave nimamo, a najbrž bi tudi pri nas pokazala isto.

"Gospodarska kriza seveda vpliva na duševno zdravje v mnogih oblikah. Že sama po sebi prinaša več strahu in pritiskov. Generalno se poveča stopnja anksioznosti, tesnobe, poveča se število zdravniških receptov za pomirjevala, receptov za uspavala in poveča se uživanje alkohola. V Ameriki denimo se je v zadnjem letu za 16 odstotkov dvignilo število klicev na SOS telefone; klici so povezani predvsem s težavami z denarjem, z osebnim bankrotom. Raziskava po gospodarski krizi v prejšnjem stoletju v Ameriki je pokazala, da se je povečalo število samomorov kar za 20 odstotkov. V glavnem na račun moških - moški so tisti, ki se počutijo bolj odgovorne za finančni uspeh.

Tako je razumljivo, da je Svetovna zdravstvena organizacija pred nekaj tedni izdala opozorilo, da se pričakuje povečanje duševnih problemov, tudi povečanje samomorilnosti. Najhuje bo v državah s srednjim in nizkim dohodkovnim standardom, kamor sodimo tudi mi. In da bi bilo vse skupaj še huje: ko so težave z denarjem v poračunu, se poslabša tudi zdravstvena oskrba."

**Že tako smo izrazito nagnjeni k samodestruktivnosti, mislim na število samomorov in zlorabo alkohola.**

"Tako je. Zdaj pa k temu prištejte še podatek, da smo Slovenci izrazito storilnostno naravnani, raziskava je pokazala, da ima 59 odstotkov ljudi že zdaj težave z izgorevanjem na delu. Storilnost je pri nas pomemben del samopodobe, veliko ljudi enostavno ne sprejme dejstva, da so naše psihofizične moči končne. Še več deloholizma bo, še več energijskih zlomov in s tem povezanih fizičnih in psihičnih obolenj."

**Na vrh vrednot Slovenci zmeraj pišemo zdravje, družina, služba. Ne bi bilo bolj pošteno, če bi napisali pridnost, uspeh, moč?**

"Če pogledamo lestvico vrednot pri Slovencih, bomo res videli, da je na prvem mestu zdravje, potem dober odnos s partnerjem, sledi družinska sreča. Delo je šele na 27. mestu, uspeh v poklicu na 32. mestu. Zanimivo, kajne?"

**Slika je idealna. A večina ljudi, ki jih vprašamo, kdaj so bili zadnjič z otrokom na izletu, kolikokrat v tednu si privoščijo sproščujoč sprehod, bo rekla: "Saj veš, služba. Ni časa." Če za nekaj nimaš časa, to najbrž pomeni, da so ti druge stvari pomembnejše.**

"Točno. Vrednote so del egoidelala kot strokovno rečemo, se pravi idealizirana slika, kaj bi želeli biti. Mi pa živimo tudi v svetu svojih notranjih prisil. Slovenska vzgoja ima pridnost visoko na lestvici vrednot. Pridnost je pri nas samo drugo ime za delavnost, za storilnost. Priden je tisti, ki veliko dela. Ves čas je potrebno nekaj delati, še v prostem času se je treba zagnati v rekreacijo in najrazličnejše hobije, vsaka ura je 'splanirana'. In zelo dobro obvladamo vzgojo s pogojevano ljubeznijo. Otroci so s strani staršev čustveno sprejeti predvsem ali samo takrat, kadar izpolnijo njihova pričakovanja. Pridnost, torej delavnost, storilnost pa je tudi močna vzgojna zapoved. Čustvena sprejetost, varnost, potreba po priznanju so primarne otrokove potrebe in da bi mu ljubezen ne bila odvzeta, da bi mu bila zagotovljena, bo poskušal zadovoljevati njihova pričakovanja. Ne svoja in ta vzorec postane obvezujoč, tudi ko odraste; vzgojen je še en potencialni deloholik, ki se bo moral neprestano truditi za pohvale in priznanja za svoje dosežke, ki bo izpolnjeval pričakovanja drugih, ne pa svojih potreb, da bo lahko ohranil stabilno samopodobo. Tuja pričakovanja dojemaj kot svoje vrednote. Zase lahko poskrbiš šele takrat, ko si opravil vse ostalo, in zmeraj se odlagaš 'na pozneje'. To je tista notranja prisila, o kateri govorim.

**A ljubezen se kupuje le z ljubeznijo**, ne z delom. Vse naše vrednote, vse besede, kako je zdravje pomembno, kako je dobro, če imaš urejene partnerske odnose, gredo ob tem takoj po rangu navzdol. Kajti te vrednote so intelektualne - mi se sicer zavedamo, da je fino biti zdrav, ampak na to se spomnimo, ko zbolimo. O svojem zdravju ne razmišljamo kot o svoji vrednosti, naša samopodoba, naše samovrednotenje ni vezano na to, koliko smo zdravi."

**Kako pravzaprav ločiti kdaj sem zavzet delavec, kdaj deloholik, ki bo slej ko prej doživel energijski zlom?**

"Deloholik se bo pretirano mentalno, fizično in čustveno angažiral za delo. V to ga sili strah, ki izhaja iz storilnostno naravnane samopodobe, ki ga poskuša zmanjšati s pretiranim delom; najpogosteje zato, ker je delo najpomembnejša vrednota; izstopa lahko samo z delom. Na drugi strani imate ljudi, katerih motivacija ne izhaja iz strahu, ampak iz lastne želje, uživajo že v samem procesu dela. Kako na prvi pogled ločiti med obema: oba znata delati tudi krepko čez delovni čas, a ko bo deloholik do konca utrujen, ga bo zagrabil strah: 'kaj pa če vsega ne bom zmogel!' Ignoriral bo utrujenost, se še bolj angažiral, za sebe, za družino pa pa bo zmanjkalo časa in energije. Kajti za dobro partnerstvo, za zdravje mu ne bo nihče izrekal priznanj. Zaradi potlačitve pravih potreb bo čutil nezadovoljstvo, tesnobo in mislil, da se bo bolje počutil, če bo še več delal, če bo dobil še več pohval in na koncu to pelje v psihofizični zlom. Delavec, ki je zavzet za delo, bo ob utrujenosti ali zgolj želji, da preživi nekaj ur z družino, rekel: 'nisem še končal, ampak zdaj sem utrujen, zdaj želim biti z ženo, z otroki, jutri pa bom spet nadaljeval.' Želja po priznanju za dosežek ni na prvem mestu."

**V enem od svojih člankov ste zapisali, da menedžerji, kot najbolj ogrožena poklicna skupina za energijski zlom, verjamejo, da njihovo delo ni pomembno, če niso pod stresom.**

"Ja, stres je postal statusni simbol."

**Ampak ali ne bi bil pravi statusni simbol iti skozi življenje s čim manj stresa?**

"Stresu se sicer ne moremo izogniti, lahko pa uravnavamo, koliko ga bomo spustili v življenje, če se bomo znali organizirati in poskrbeti zase. Pa smo spet pri naši vzgoji in vrednotah. Še zmeraj ne vidimo učinkovitosti, pač pa storilnost. Poglejmo, denimo, v šolo.

Otrok, ki bo veliko pred drugimi končal svojo nalogo, bo dobil dodatno; učinkovitost je tako kaznovana z dodatnim delom. In v podjetjih je enako: če zaposleni delo zaključi hitreje, pa enako kvalitetno ali celo bolje kot njegov 'počasnejši' kolega, ne bo spodbujen s prostimi urami ali denarjem, pač pa mu bodo naložili še nekaj dodatnih opravil. Na koncu bodo delavca, ki je bolj učinkovit od drugih, tako sesuli.

Ljudje s storilnostno pogojeno samopodobo ne zmorejo reči 'ne' niti takrat, ko delo presega njihove psihofizične sposobnosti. Kajti reči 'ne' ni enostavno, če ti visi nad glavo, da nisi upravičil pričakovanj, torej si 'slab'. In še dodatna oteževalna okoliščina: ljudje, ki so pri delu pripravljeni iti preko vseh razumnih meja, so družbeno najbolj sprejeti, zaželeni, kar jih zavezuje k novim dosežkom, dokler jih ne zlomi. Jaz temu rečem, da imajo vgrajen program za samouničenje. Daleč najbolj ogrožene pa so ženske na vodilnih položajih."

**A v intervjujih, ko jih predstavljajo mediji, na najrazličnejših izborih za menedžerke leta, še nobene nisem slišala reči, da je zgarana kot vlečni konj, kvečjemu, da je vodilno mesto zanjo izziv, da jo družina podpira...**

"Treba je samo pogledati vzorce vzgoje, kakšni so pri ženskah in kakšni pri moških. Tu ležijo vsi odgovori. Samopodoba moškega ni vezana na to, ali je dober oče ali ne, pri ženski pa je samopodoba še kako vezana na to, kakšna mama je. Zadovoljna bo, ko bo 'popolna' na obeh področjih, delovnem in družinskem. Da ne govorimo o tem, da bi morale ženske biti vse po vrsti tudi izvrstne gospodinje. Ko več ne gre in se začne samopodoba popolnosti rušiti začne poslovna ženske divje teči na mestu, da bi vendarle zdržala napor in da ne bi odpovedala na nobenem področju. Spomnim se pogovora z izgorelo poslovno žensko, ki je prišla k meni na terapevtsko svetovanje in takorekoč zahtevala, da hoče takšno terapijo, po kateri bo zmogla spet vse v službi in družini, tudi dobro čistiti in pospravljati. Odgovor, da je cilj svetovanja drugje, da se mora pravzaprav naučiti ločiti manj pomembne in pomembne cilje, jo je hudo razočaral in poiskala si je drugega terapevta."

**V zadnjih letih smo se morali spremeniti v inovativne posameznike v vseh poklicih, vsak problem mora biti izziv, edina stalnica je sprememba. V gospodarski krizi pa se okoliščine še zaostrijo: napovedi so slabe in negotove, vsaka poslovna napaka je lahko usodna.**

"Desetletja so generacije rasle in bile vzgajanje v odvisnosti, da je treba biti samo priden in delaven, pa bo že država, partija, kdorkoli pač poskrbel zate. Bil je poudarek na 'kolektivnem', skupnem dobru. Poklic in delo sta bila tako rekoč os življenja, dajala sta varnost in notranjo stabilnost. V novem sistemu pa smo naenkrat začeli od ljudi pričakovati, da se bodo vedli kot avtonomni ljudje, ki imajo lastno motivacijo, ki si zastavljajo lastne cilje, so iniciativni - skratka, daleč od tega, kako so bili vzgajani. Ljudi je postalo strah, kajti lastnosti, ki so naenkrat postale zahtevane - rivalstvo, ambicioznost, samostojnost... - niso bile 'njihove', mnoge so bile prej (in so pogosto še vedno) vzgojno celo nezaželene. Ob zaostrenih gospodarskih razmerah pa je še toliko bolj pomembno, kako zreli so naši obrambni in prilagoditveni mehanizmi, da se bomo znali prilagajati in odzivati na pritiske. Vsak med nami ima namreč točko pokanja; če so pritiski stopnjevani, vsak enkrat počí. Zato se v težkih razmerah, ko je pritiskov več in so močnejši, več ljudi zlomi in zato se psihično zdravje ljudi v takšnih okoliščinah zmanjša. A bolj zrela, bolj zdrava kot je osebnostna struktura, več pritiskov človek prenese."

**Kdo bo najbolje preživel krizo?**

"Preživel bo tisti, ki bo namesto službe iskal delo. In ki bo iskal v delu predvsem finančno, ne pa čustvene varnosti. Zdaj je treba preživeti in biti pragmatičen. Preživel bo tisti, ki bo dobro 'vzdrževal' svoje psihofizične sposobnosti. To pa pomeni, da se bo po naporni službi znal doma spočiti in dati vse na stran, če je utrujen. Enostavno se bomo morali naučiti poskrbeti zase."