



Samo še to

naredim ...



• NAPISALA: DR. ANDREJA PŠENIČNU, psihologinja in psihoterapevka

Izgorelost se ponavadi povezuje predvsem z bremenom na delovnem mestu, čeprav študije že dolgo kažejo, da se proces samoizčrpavanja (deloholizem in/ali drugo pretirano čustveno spodbujeno angažiranje), ki je ključni simptom izgorevanja, v enaki meri kaže na delovnem mestu in v domačem okolju.

Uveljavilo se je tudi prepričanje, da so vzrok za izgorevanje pretirane zahteve, ki nam jih nalagajo nadrejeni ali bližnji oziroma druge zunanje okoliščine, zaradi katerih smo v nenehnem stresu. Pri tem pa spregledamo bistven vzrok izgorevanja: lastne notranje prisile, zaradi katerih ne zmoremo sebi in drugim postaviti zdravih meja, ki bi varovale naše psihično in telesno zdravje. In prav ta notranja nuja, ki nam onemogoča reči ne, je glavno gonilo samoizčrpavanja, ki vodi v izgorelost. Kako se kažejo take notranje prisile? Kadar imamo občutek, da delovnim in življenjskim zahtevam ne bomo kos, nas preplavljajo občutki tesnobe, krivde, nemoči in sramu. Tem občutkom pa se skušamo izogniti za vsako ceno, zato se začnemo truditi preko vseh svojih moči. In to vodi v deloholizem ali drugačno pretirano angažiranje za druge in njihovo priznanje.

Pri tem pa se ne zavedamo, da te pretirane zahteve postavljamo predvsem samo sebi, saj neredko drugim pripišemo

pričakovanja (in grožnje), ki jih nosimo znotraj sebe. Značilen primer take notranje prisile je perfekcionizem, ki nenehno prišepetava, da smo nezadostni, če vsega ne opravimo perfektno. Ko se takim prisilam pridruži še močna ranljivost na kritiko, strah pred izgubo naklonjenosti, pretirana odgovornost ali strah pred bližino, govorimo o tveganih osebnostnih značilnostih za izgorelost.

Izgorelost je psihična motnja, ki se razvije pri ljudeh, ki življenjske in delovne okoliščine pogosteje in intenzivneje doživljajo kot stresne. Nanje se odzivajo tako, da povečajo svoje angažiranje (delovno in/ali čustveno) prek vseh zdravih meja.

Vzrok za oblikovanje teh notranjih prisil in kroničnih strahov je vzgoja s pogojevano ljubeznijo. Gre za odnos, v katerem starši otroke čustveno sprejemajo samo takrat, ko ti

zadovoljijo njihova pričakovanja in zahteve. Kadar se to ne zgodi, jim sporočajo, da so jih razočarali in da so izgubili njihovo ljubezen (»Takega te ne maram!«, »Sram te bodi, ker si tak!«). Otroci v takih primerih čutijo sram, krivdo pripisujejo sebi, češ da niso dovolj dobri. Sami sebe začnejo vrednotiti po dosežkih in pohvalah, namesto da bi se počutili vredni ljubezni in sprejeti tudi takrat, ko ga polomijo ali niso »perfektni« v očeh okolice.

KAKO PREPREČITI, DA BI NAŠI OTROCI POSTALI KANDIDATI ZA IZGOREVANJE?

Najprej z lastnim zgledom. Tako, da sami skrbimo zase, se ne trudimo biti v vsem popolni in vsem, tudi lastnim otrokom, v vsem ustreči. Otroci bolj posnemajo kot poslušajo. Če skušamo biti sami perfektni na vseh področjih (in pri tem izgorevamo), tudi

otroke vzgajamo v perfekcioniste in deloholike. Tudi če se trudimo biti perfektni starši, otrokom dajemo enak zgled. Še več, namesto da bi jim sporočali, da so napake normalne, da jih je treba sprejeti in se iz njih učiti, jim privzgajamo notranje prisile, da se morajo truditi za popolnost. Brezpogojna ljubezen staršev pomaga graditi otrokovo samozaupanje in jih varuje pred izgorevanjem in drugimi duševnimi težavami.

Ključni dejavnik pa je brezpogojna ljubezen oz. varen čustven odnos, kar pomeni, da starši sprejemamo otroka takega kot je. Sprejemamo njegove objektivne omejitve, razumemo šibkosti, istočasno pa ga usmerjamo, da preizkuša in gradi svoje zdrave kapacitete in prevzema obveznosti. S tem podpremo zdravo otrokovo ljubezen do sebe, ki temelji na sprejemanju in spoštovanju samega sebe, neodvisno od dosežkov in pohval, ter pomagamo graditi njegovo samozaupanje. Tako samovrednotenje varuje pred izgorevanjem, pa tudi pred mnogimi drugimi duševnimi težavami.



Brezpogojna ljubezen seveda ne pomeni razvajanja, temveč poleg sprejemanja, razumevanja tudi zdrave meje in zahteve, ki otroka spodbujajo k odraščanju. Preveč angažirani starši (»popolni starši«) namreč preveč posegajo v življenjski prostor otroka, s tem pa zmanjšujejo njegovo lastno raziskovanje in preizkušanje in iniciativnost. Rezultat je, da otrok postane odvisen od navodil in pohval.

Drži, da otrok potrebuje pohvalo, a potrebuje tudi zdravo kritične starše, ki mu znajo na primeren način razložiti, kaj je naredil narobe in ga spodbuditi, da poišče ustreznejše

načine za reševanje težav in

nalog. Najpomembnejše pa je, da se naučimo pohvalo čim pogosteje preoblikovati v vzpodbudo. V čem je razlika? Ko otrok »napolni« kahlico, ga starši pohvalijo: »Super, dobro, priden...« in mu s tem sporočajo, kaj jim je všeč. Otroku zato tako vedenje ponavlja, pri čemer vedno ugiba kaj drugim ugaja in tako vse življenje išče priznanja. Če pa rečejo: »Pog-

lej, kako si že velik, poglej, kaj že zmoreš!«, pomagajo graditi otrokovo zadovoljstvo oz. samozaupanje ob lastnem dosežku, to pa ga spodbudi, da sam poišče notranje zadovoljstvo namesto zunanjih pohval.

Ne bojmo se torej otrokom postavljati zdravih mej ali zahtev, pa čeprav so jezni in užaljeni. To ne pomeni, da nas ne bodo imeli radi, ampak da jim ni všeč, kar od njih zahtevamo. Prav tako jih moramo naučiti, da meje v življenju so, sicer bomo vzgojili pretirano ranljive nesamozavestne razvajence, ki se bodo trudili le za pohvale drugih. In pri tem izgorevali. Tega pa nečemo, kajne?



DR. ANDREJA PŠENIČNY, vodilna strokovnjakinja za raziskovanje in psihoterapevtsko zdravljenje sindroma izgorelosti v Sloveniji, je strokovna direktorica in vodja psihoterapevtov na Inštitutu za razvoj človeških virov.
www.psihoterapija-ordinacija.si