

## 'Ključno spoznanje je, da nismo vseмогоčne!'

Ženske se moramo začeti zavedati, da so ideali, ki si jih zastavljamo, pogosto previsoki. Ker nismo superženske, ne zmoremo vsega same in ne moremo biti popolne na vsakem življenjskem področju. Vsi imamo na voljo le 24 ur. Kako torej v tem času uskladiti vse obveznosti, ki si jih nalagamo, sva se pogovarjali s psihologinjo in psihoterapevko dr. Andrejo Pšeničny, ki opozarja, da pretiravanje vodi v izgorelost, tako telesno in psihično, ko naenkrat ne moremo več nič. Treba se je zaustaviti prej.



Treba je ugotoviti, kaj je preveč, saj kot ne obstaja superman, ne obstaja niti superženska. (Foto: iStock)

*"Ključno spoznanje je, da nismo vseмогоčne in da ima dan, tudi ob najboljšem načrtovanju in postavljanju prioritete, samo 24 ur," poudarja dr. Andreja Pšeničny.. Pritiske si ženske v veliki meri nalagamo kar same sebi in ena drugi, še doda. Marsikatera ženska tako za pomoč ne zaprosi tudi, ko bi lahko. "Pomoči si ne omisli prav zaradi občutka, da z njo ne bi bila več – superženska. A ne pozabimo: cilj je, da so potrebne naloge opravljene in da nas to ne izmuči do konca, saj nas jutri čakajo nove."*

### **Kaj bi svetovali ženskam: kako usklajevati delo in družino?**

Najpomembnejša nujna sprememba je, da zamenjamo prisilo biti najboljša mama, partnerka, zaposlena ... z vrednoto – biti dovolj dobra. Dovolite si, da si zastavite stvarne, ne pa nujno najvišje cilje. Dovolite si, da manj pomembne stvari opravite le do nujne mere, jih delegirate drugim ali jih celo opustite. Nujne stvari obvezno vsaj delno porazdelite na druge – temu

pravimo delitev dela. Pri pomembnih stvareh pa postavite prioritete. Glavni kriterij naj bo, kje ste v resnici nenadomestljivi. Zavedati se je treba tudi, da nujne stvari niso vedno tudi pomembne in se truditi, da se pomembnih stvari ne lotimo šele takrat, ko postanejo nujne, saj se jim ne bomo mogli zares posvetiti.

Drug nasvet je, da skušate vzpodbujati, podpirati in celo zahtevati samostojnost ljudi okrog sebe, namesto da se trudite vsem pomagati in jim ustreči ali narediti vse namesto njih. To velja tako za sodelavce kot za lastne otroke, partnerje, starše ali prijatelje. Otroci lahko skoraj vse šolske naloge naredijo sami, tudi učiti so se sposobni sami, enako velja za domača dela in obveznosti. Partnerji zmorejo sami odnesti svoja oblačila v čistilnico ali uporabiti sesalec za prah. Nujen pogoj za to pa je, da si izberemo za življenjskega sopotnika zrelega človeka, ki je pripravljen prevzeti svoj del obveznosti in odgovornosti, kar je osnova za ustrezno delitev dela.

Nujno se je tudi naučiti postaviti ustrezne meje, torej znati reči ne. Čeprav to marsikomu ne ugaja, se večina ljudi ponavadi le sprijazni z mejami, ki jih postavimo. Seveda pa moramo biti tudi mi sami sposobni in pripravljeni prenesti kakšno slabo voljo ali celo jezo. Pripravljeni in sposobni se moramo biti tudi pogajati in sprejemati smiselne kompromise kakor tudi sprejemati in spoštovati meje drugih.



Smo lahko najboljša mama ter hkrati odlične v službi? Lahko, pravi psihoterapevka, vendar ne hkrati. V življenju si je treba cilje zastavljati enega za drugim in ne vzporedno. (Foto: iStock)

### **Sicer pa lahko to, da poskušamo biti superženska, privede do izgorelosti? Kako živeti, da se to ne zgodi?**

Rezultat družbenih pritiskov je, da ženske, ki v sebi nosijo vse te prisile, čutijo, da so dovolj dobre le takrat, ko zmorejo opravljati več stvari hkrati ter ko so popolne v vsem in vsak trenutek. Toda s psihološkega vidika več stvari hkrati ne moremo opravljati, saj je naša pozornost podobna piti, ki jo režemo na dele. Če se posvetimo enemu delu, drugega takrat odrežemo stran. Največ, kar lahko naredimo je, da hitro menjamo opravila.

Ker je to opravljanje več stvari hkrati neuresničljivo, se mnoge ženske nenehno čutijo pod pritiskom in v stresu. So nezadovoljne in frustrirane. Ker najhujšega kritika že nosijo v sebi, jim vsaka pripomba, kritika ali zavrnitev zamaje predstavo o popolnosti dosežka in s tem o vrednosti same sebe. Zato so izrazito občutljive in ranljive na take odzive in nenehno iščejo pohvale. V sebi se posledično neredko počutijo negotove in tesnobne, čeprav navzven delujejo skoraj neranljivo.

Da bi se izognile tem občutkom, se ženejo toliko časa, dokler jim dopuščajo moči in poskušajo nadzorovati vse, najbolj pa sebe. Tipično pa je še, da take ženske tudi od vseh okrog sebe – od partnerjev, otrok in sodelavcev ali podrejenih pričakujejo in zahtevajo enako perfekcionistično angažiranje, kot ga od same sebe. S tem te pritiske prenašajo na okolico. A dejstvo je, da same pogosto močno trpijo, saj se bojijo, da brez tega pretiranega angažiranja ne bi bile uspešne in sprejete.

Ljudje, ki sami ves čas tečejo na vso moč v tej življenjski tekmi, so v svoji glavi prepričani, da to počnejo tudi vsi ostali. Obenem se močno jezijo na tiste, ki ravnajo drugače, češ da so leni. A namesto tega, bi se lahko od njih kaj naučili. Namreč ne obstajata dve skrajnosti: sem perfekten ali sem len in zanič. Obstaja tudi točka, ko smo dovolj dobri. Tudi tisti, ki so na fakulteti dobivali šestice, so diplomirali, kajne? Pa še zabavali so se zraven.



Ni treba, da je vedno vse popolno. Veliko krat je dovolj že dovolj dobro. V življenju si je treba postaviti prioritete. (Foto: iStock)



Ženske od sebe pogosto zahtevamo enostavno preveč. Poleg tega, da smo odlične partnerice, želimo biti še uspešne v službi, poleg tega pa vedno popolno urejene ... V realnosti nato nikoli ne dosegamo svojih ciljev in smo zato vedno nezadovoljne. (Foto: iStock)

### **Skrajna točka takega obnašanja je lahko izgorelost. In takrat ne moremo ničesar več. Kaj so prvi znaki tega, da smo na dobri poti k izgorelosti?**

Značilni znaki izgorevanja so perfekcionizem, deloholizem ali druge oblike pretiranega angažiranja, ki so povezane z vrednotenjem sebe po dosežkih. Znak za alarm je, če dolgotrajno pretirano angažiranje – tudi čustveno – vodi v občutek kronične izčrpanosti, ki ga spremljajo tesnoba, nezadovoljstvo ali depresivnost. Ali če se pojavi hujša tesnoba, ko se ustavijo ali doživijo neuspeh. Če ta tesnoba postane kronična ali se stopnjuje do panike ali paničnih napadov, če se samovrednotenje ob napakah ali neuspehih začne majati ali rušiti, je nujno, da poiščemo strokovno pomoč pri psihoterapevtu.

Priporočljivo bi bilo, da bi se tiste ženske, ki v sebi prepoznajo te tvegane značilnosti – pa čeprav jih vidijo kot prednosti – skušale ustaviti in razmisliti, zakaj se bojijo, da brez vsega tega pretiranega udejstvovanja ne bi bile cenjeni in spoštovane. Morda celo ljubljene?

Kadar pa so te lastnosti povezane še z izrazito ranljivostjo na kritiko in/ali zavrnitve, s pretirano odgovornostjo in močno potrebo po nadzoru, morda celo s črno-belim pogledom, torej pogledom vse ali nič, bi bilo dobro poiskati strokovno pomoč prej, preden to pripelje do psihopatoloških znakov. Za spreminjanje teh osebnostnih značilnosti v take, ki nam omogočajo doseganje ciljev z manj strahu, nepotrebnega napora in stiske, si je sicer potrebno vzeti precej časa. A tisti, ki prehodijo pot osebnostne rasti s pomočjo psihoterapevta, dosežejo trajno zmanjšanje občutkov tesnobe in notranjih prisil, večje samozaupanje ter zadovoljstvo s seboj, z medosebnimi odnosi in z življenjem na sploh. Saj veste, preventiva je vedno boljša od odpravljanja posledic, kot so porušeno telesno in psihično zdravje.