



SLOVENCI NISMO VZGAJANI ZA UŽITEK

Dr. **Andreja Pšeničny**, psihologinja in psihoterapevtka

PIŠE: DARJA ZGONC, FOTO: GREGA ŽUNIČ



Človek, ki si ne postavi zdravih meja med delom in počitkom, se izčrpa in zboli, opozarja doktorica psiholoških znanosti in psihoterapevtka Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov.

"Nihče na svetu ne bo poskrbel za nas – s tem se moramo sprijazniti. Nobena avtoriteta, nobena služba, nobena država ne bo poskrbela za nas, če zase ne bomo poskrbeli sami. Če se odpovemo počitku in regeneraciji, nas to utegne kaj hitro pripeljati do izgube službe."

Poletje je čas dopustov, čas, ko damo možgane na pašo in si polnimo baterije. Kako pomemben je tovrsten odklop?

Za normalno delo sta počitek in regeneracija nujna, celo športni trenerji od svojih varovancev zahtevajo, da tudi počivajo. Tako kot potrebujemo vsakodnevno spanje, potrebujemo tudi dopust. Kakšen – kako dolg in kako dejaven – je najprimernejši dopust, pa je odvisno od posameznika, od njegovih želja in tudi od dela, ki ga opravlja. Če ima pretežno pasivno delo, pri katerem se zadržuje v notranjih prostorih, bo prosti čas nemara izkoristil za aktivne počitnice, v nasprotnem primeru pa raje za počitek in lenarjenje.

Sodobne komunikacijske poti omogočajo nenehno razpoložljivost, vse več ljudi tako tudi med dopustom dela, nekateri pa se sploh ne zmorejo izklopiti. Zakaj ne?

Razlogov, zakaj ljudje ne postavijo meje med službo in zasebnim življenjem, je veliko. Nekatere delo preprosto veseli in ga ne doživljajo kot napor. Drugi čutijo močno potrebo po nadzoru in jih utegne to, da niso v stiku z informacijami, celo spraviti v stisko. Tretji ne znajo reči ne. Ko so znanega časopisnega mogotca vprašali, zakaj nikoli ne gre na dopust, je navedel dva razloga: "Bojim se, da brez mene ne bi šlo, hkrati me je strah, da bi šlo tudi brez mene."

Kako pomembno je, da postavimo jasno mejo med zasebnim in poklicnim življenjem?

Nasploh velja, da je ključno, da si v življenju znamo postaviti ustrezne meje – in da jih znamo tudi ohraniti. Mejo med službo in zasebnostjo lahko razumemo kot nekaj, kar nam prinaša razbremenitev. Če pa se bojimo, da se bo brez nas zgodilo kaj pomembnega, jo le stežka ohranimo. Dopust je čas za počitek in razbremenitev, zato je najbolje, če znamo in zmoremo odklopiti, vendar pa je pri tem treba slediti sebi. Če človek ne zmore brez stikov, ga to utegne spraviti v tako hudo stisko, da od dopusta ne bo imel nič. V takem primeru je namesto principa vse ali nič bolj realno poiskati zdravo mero. Če res ne moremo brez službenega komuniciranja, si vsaj postavimo mejo: elektronsko pošto, denimo, pregledamo zvečer, namesto da bi bili ves čas dosegljivi.

Ljudje se odpovedujejo dopustu tudi zaradi strahu pred izgubo službe. Tudi sicer so se razmere na delovnih mestih zelo spremenile: obremenitve so precej večje kot nekoč, vse več je pritiskov, mobinga ...

Tu imamo opraviti s protislovno situacijo: ljudje zaradi strahu pred izgubo službe pogosto sami sebe pripeljejo natanko do tega, da službo izgubijo, saj skušajo ustreči

vsem in vsakomur. Človek, ki si ne postavi zdravih meja med delom in počitkom, se izčrpa, zboli in s tem postane nezaželen delavec. Nihče na svetu ne bo poskrbel za nas – s tem se moramo sprijazniti. Nobena avtoriteta, nobena služba, nobena država ne bo poskrbela za nas, če zase ne bomo poskrbeli sami. Če se odpovemo počitku in regeneraciji, nas to utegne kaj hitro pripeljati do izgube službe.

Negotovost je v tem kriznem času edina gotovost. Ne vemo, kaj bo jutri, ne vemo, kako bomo živeli in preživel. Kako to vpliva na naše psihično stanje?

Izguba občutka varnosti je eno od najhujših bremen. Potreba po varnosti je namreč ena od naših temeljnih potreb, na to, kako varni se v resnici počutimo, pa sovpilja več dejavnikov. Večjo ali manjšo ranljivost za stresne situacije prinašamo iz primarnega okolja oziroma odnosa s starši. Če je bil ta odnos čustveno varen, tudi svet dojemamo kot varen, če pa smo s seboj prinesli katerega od negotovih vzorcev navezanosti, več stvari in situacij doživljamo kot stresne. Kadar so naše meje razmeroma stabilne in prožne, naši obrambni mehanizmi pa učinkoviti, nas iz tira spravi veliko manj stvari in zdržimo večje pritiske. Kadar pa zunanje obremenitve naraščajo in prihaja do kriznih situacij, začnejo popuščati tudi ljudje, ki imajo sicer dobre obrambne mehanizme.

Čezmeren stres in obremenitev vodita v stanje delovne izčrpanosti in tudi v izgorelost. Kdaj govorimo o izčrpanosti in kdaj o izgorelosti?

Pri ljudeh, ki so iz razmeroma varnega primarnega odnosa prinesli manjšo ranljivost za stres, utegne prevelika delovna obremenitev pripeljati do delovne izčrpanosti. Ta se lahko kaže na različne načine: od občutkov izčrpanosti in frustriranosti do motenj koncentracije, telesnih bolečin ..., vendar po počitku vse to mine. V nasprotju z izgorelostjo izčrpanosti ne spremljajo psihopatološki simptomi: ni hude anksioznosti (tesnoba), ni znakov depresije, ni deloholizma, ni nihanja samopodobe.

Nagnjenost k izgorelosti prinašamo iz otroštva?

Razlika med človekom, ki je vstopil v dobo odraslosti z razmeroma stabilno osebnostjo in mejami ter nekom, ki je s seboj prinesel specifične ranljivosti, se kaže prav v odzivnosti na stres. Center za stresni odziv je v naših možganih; imenuje se amigdala. Kadar amigdala zazna nevaren dražljaj, izredno hitro sproži preplah. Amigdala je povsem neregulirana in se na vsako stvar odzove, kot da je maksimalno nevarna. Preplavi nas z adrenalinom in nas pripravi na boj ali beg. Ta del možganov deluje od rojstva, med drugim in tretjim letom pa začne delovati hipokampus, ki lahko uravnava močna čustva, in izgradijo se povezave z razumskim presojanjem. Takrat začnejo višji možganski centri uravnavati delovanje amigdale tako, da se ta odziva skladno z realno situacijo. Ali povedano drugače: če se amigdala na vse odziva tako, kot da smo v nevarnosti, kot da je pred nami kača, višji možganski centri preverijo, ali je to res, ali ne gre morda za vrv, in reakcijo umirijo. Vendar le pod pogojem, da smo v primarnem okolju doživeli varen, pomirjajoč



Vzgoja v pridnost je najučinkovitejši način, kako človeku odvzeti samoiniciativnost, samostojnost in pristno samopodobo. Dober sem le, če sem priden, ne smem pa biti samostojen in ustvarjalen, ne smem misliti s svojo glavo in iskati svojih poti. To je klasična slovenska vzgoja, ki se že stoletja prenaša iz generacije v generacijo – in zaradi katere imamo danes toliko težav. Toda tudi tu gre za vprašanje meja in mere, ne pa za biti priden ali ne.

odnos. V prvem letu otroka pomirjajo starši, predvsem na otroka dobro uglasena mama. Če se mama z njim ne zmore uglasiti, ker je sama preveč depresivna ali tesnobna ali pa je do otroka hladna, zavračajoča, nemara celo groba, otrok že odnos z mamo (ali očetom) doživlja kot vir stresa in stiske, kot ne-varnega. Raziskave, opravljene z MRI, so pokazale, da imajo otroci, ki niso doživeli tako imenovane varne navezanosti, povečano amigdalno in poškodovan ali zmanjšan hipokampus, zato bodo odrasli v ljudi, ki se bodo na vsako situacijo odzvali

kot na nevarno, sami pa se ne bodo zmogli pomiriti. Taki ljudje bodo nenehno pod stresom, saj se tako odzivajo njihovi možgani. To so lahko kandidati za izgorevanje. Ker niso imeli varnega primarnega odnosa, imajo tudi nizko samopodobo, njihove meje niso dobro



Dejstvo je, da je vse več obremenitev, tempo pa je hitrejši. V določeni meri smo se temu tempu prilagodili, v določeni meri pa še vedno pričakujemo, da bi moral nekdo drug poskrbeti, da bomo lahko izpregli. Zavedati pa bi se morali, da od drugih ali od avtoritet tega dovoljenja ne bomo dobili, da moramo torej zase poskrbeti sami.

oblikovane, zato njihovo delovanje motivirajo različne tesnobe, ki jih nekateri skušajo pomirjati s pretirano delavnostjo. Pretirana delavnost oziroma deloholizem pa vodi v izgorelost.

Deloholizem in posledično izgorevanje bi torej lahko opredelili kot psihično motnjo?

Tako je, saj je v ozadju deloholizma obramba pred tesnobo, pred nenehnim strahom, da nisem dovolj dober ali strahom pred izgubo naklonjenosti – nekateri ljudje so prepričani, da bodo izgubili naklonjenost, če bodo rekli ne. Druge je strah pred bližino – ljudje se zatekajo k delu,

ker so imeli slabe izkušnje v odnosih s starši, zato prek dela vzdržujejo odnose. Spet druge je strah uveljaviti samega sebe kako drugače kot s pridnostjo. To so ljudje, ki se ne zmorejo ustaviti, ki ne morejo prenehati z delom, dokler ni opravljeno.

Protestantski model pridnosti je med Slovenci globoko zakoreninjen. Pretirani pridnosti in deloholizmu še vedno pripisujemo pozitivno konotacijo. Kaj to govori o naši družbi?

Vzgoja v pridnost je najučinkovitejši način, kako človeku odvzeti samoiniciativnost, samostojnost in pristno samopodobo. Dober sem le, če sem priden, ne smem pa biti samostojen in ustvarjalen, ne smem misliti s svojo glavo in iskati svojih poti. To je klasična slovenska vzgoja,

Slovenci žal nismo vzgajani tudi za užitek in veselje, ampak predvsem za pridnost in delavnost. V vzgojo bi bilo treba vnesti precej več zdravega hedonizma in zdravega egoizma. To ne pomeni, da človek ni odgovoren, ampak da se zna varovati, zato je spočit in v sebi nosi radost. Zato bo delal iz veselja in radovednosti. Rodimo se radovedni; če starši podprejo našo radovednost, se ta lahko razvije v zrelo raziskovanje, iskanje novih poti in ustvarjalnost.

ki se že stoletja prenaša iz generacije v generacijo – in zaradi katere imamo danes toliko težav. Toda tudi tu gre za vprašanje meja in mere, ne pa za biti priden ali ne. Normalno je, da sprejemamo določene obveznosti in odgovornosti. Če otroka skozi igro spodbujamo in vključujemo v delo, bo veselje prenesel tudi na delo. Če ga usmerjamo v iskanje lastnih poti, tudi pri obveznostih, če ga spodbujamo k poskušanju in lastni aktivnosti, bo pri tem doživel zadovoljstvo, zato se bo razvil v človeka, ki ima veselje do dela, in si bo znal poiskati delo, v katerem bo našel zadovoljstvo. Z vzgojo v pridnost, brezpogojno poslušnost in ubogljivost pa dobimo nesamostojne ljudi, ki so odvisni od pohval drugih.

Deloholizem ni povezan le z delom oziroma s službo, temveč tudi z drugimi življenjskimi vlogami in področji. Slovenci denimo zelo radi delamo na vrtu, nekateri po cele popoldneve, veliko jih po več ur na dan "rekreativno" teče ... Kako to razlagate?

Pri vsem tem gre v resnici za kosček mazohizma. Slovenci žal nismo vzgajani tudi za užitek in veselje, ampak predvsem za pridnost in delavnost. V vzgojo bi bilo treba vnesti precej več zdravega hedonizma in zdravega egoizma. To ne pomeni, da človek ni odgovoren, ampak da se zna varovati, zato je spočit in v sebi nosi radost. Zato bo delal iz veselja in radovednosti. Rodimo se radovedni; če starši podprejo našo radovednost (ob odgovornosti in vztrajnosti), se ta lahko razvije v zrelo raziskovanje, iskanje novih poti in ustvarjalnost.

Kako prepoznamo izgorelost in kakšne so njene posledice?

Začne se z deloholizmom, ki mu sledi občutek izčrpanost. V tej fazi tak človek še poveča svojo aktivnost, saj se mu začne rušiti samopodoba. Nastopi tesnoba, ki se lahko stopnjuje tudi do paničnih napadov. Pojavi se tudi depresivnost, ki ji pogosto sledi faza deidealizacije oziroma popolnega razvrednotenja. Temu utegne slediti bes, ko za vse krivimo službo, čeprav zasnovo za izgorelost v resnici nosimo v sebi. Vse skupaj lahko pripelje do psihofizičnega zloma.

Kdaj se taki ljudje obrnejo po pomoč?

Največ jih pride po pomoč, ko zaradi pretirane storilnosti njihova učinkovitost začne občutno padati in se posledično začnejo rušiti njihove meje in samopodoba. Večina si jih želi, da bi čim prej postali enako storilnostni kot prej, ne da bi pomislili, da jih je

to pravzaprav pripeljalo do težav. Deloholiki navadno tudi od terapevta pričakujejo naloge in navodila, ki bi jim pridno sledili. Pogosto so nanj celo jezni, ker jim ne daje tovrstnih nalog; terapevti namreč skušamo podpreti tisto, kar je v človeku pristnega in samostojnega, doseči skušamo, da spozna lastne želje, da se sploh začuti. To včasih traja zelo dolgo, vendar ima večina deloholikov ali izgorelih v psihoterapiji dobro prognozo. Ko svojo pridnost obrnejo v radovednost in pristno motivacijo, se začnejo stvari obračati v njihovo dobro. Najustreznejša oblika zdravljenja izgorelosti je razvojno analitična psihoterapija. Ključni dejavnik za uspešno zdravljenje je namreč dolgotrajen varen odnos med terapevtom in klientom, ki pomaga trajneje pomiriti hiperaktivno amigdalo.

Ali bi lahko tako "obrnili" vso Slovenijo? Zdi se namreč, da v nasprotnem primeru vsej naši državi grozi izgorelost.

Temeljito bi bilo treba poseči v vzgojo in v šolski sistem, ki je nadaljevanje vzgoje. Če bi zmogli bolje podpreti otroke, bolj spodbujati njihovo samostojnost, samoiniciativnost in prevzemanje odgovornosti, bi bilo manj strahu in pehanja za zunanjim priznanjem ter več uspehov in zadovoljstva pri tem, kar počnemo.

Verjetno bi bilo tudi precej manj občutka, da nam nenehno zmanjkuje časa?

S časom ne moremo upravljati, čas je konstanta, upravljamo lahko le s svojimi obremenitvami in obveznostmi. Če gradimo ali obnavljamo hišo, vemo, koliko denarja imamo, in znotraj tega okvira lahko naredimo natanko to in nič več. Če želimo narediti več, moramo dodati denar, pri času pa se obnašamo tako, kot da je raztegljiv. Če si pri delu nalagamo vedno nove naloge, je razumljivo, da bo časa zmanjkalo. V določenem obdobju so se menedžerji celo ponašali s tem, da jim zmanjkuje časa; šele v zadnjem času, ko se o tem govori tudi kot o problemu in ne kot o prednosti, so se s tem nehali hvaliti. Dejstvo je, da je vse več obremenitev, tempo pa je hitrejši. V določeni meri smo se temu tempu prilagodili, v določeni meri pa še vedno pričakujemo, da bi moral nekdo drug poskrbeti, da bomo lahko izpregli. Zavedati pa bi se morali, da od drugih ali od avtoritet tega dovoljenja ne bomo dobili, da moramo torej zase poskrbeti sami. □