

## **Kisikova maska ali kako poskrbeti zase**

*Ključne besede: utrujenost, poskrbeti zase, izgorelost, ljubezen do sebe, egoizem, odgovornost, stik s seboj, viri moči, psihoterapija.*

Izčrpanost in izgorelost se pojavita, ko dajemo več kot prejemo oziroma ne dobimo povrnjenega pričakovanega zadovoljstva, veselja, plačila. Takšna izčrpanost se razlikuje od običajne utrujenosti, ki se pojavi po dobro opravljenem delu, ko sicer čutimo utrujenost, a je ta sorazmerna z vloženim delom in v nas pušča zadovoljstvo.

Kadar rušimo ravnotežje med dajanjem in prejemanjem in se izčrpavamo, ne zmoremo uravnati pravega razmerja med delom in počitkom, med naložbo in povračilom. V takšnem odnosu pogosto tudi ne zmoremo storiti morda nujnega koraka – izstopiti iz nevzdržnih okoliščin, temveč vztrajamo in vztrajamo, dokler se od izčrpanosti ne sesujemo. Ob tem se nam lahko pojavljajo vprašanja: ali je zadosti dobro, da si enkrat letno privoščimo dopust in poskušamo svoje, do kraja izčrpane rezerve napolniti z nekajdnevnim počitkom? Ali ni bolj smiselno, da že pred padcem na ničlo ali celo pod ničlo, začnemo skrbeti zase?

Ob utrujenih in izčrpanih ljudeh, ki jih dnevno srečujem tudi pri svojem delu, se velikokrat spomnim na opozorilo stewardese v letalu, ki se glasi približno tako: »v primeru padca tlaka v letalu, nadenite kisikovo masko najprej sebi, nato otroku...«. Najprej sebi!

Mnogo ljudi s pretirano skrbjo za druge in s svojo pretirano delavnostjo in pridnostjo, velikokrat želi nekomu nekaj dokazovati, ali pa s svojim deloholizmom skrbi za ohranitev samopodobe ali v pasivni odvisniški drži čaka na odzive in kritiko drugih ali pa...

Za prekomernim delom se pogosto skrivajo nezavedne želje ali nezavedna kompulzivna ponavljanja nekaterih dejanj, s katerimi skušamo rešiti težke, nerazumljive dogodke iz preteklosti. Ponavljamo jih v sedanosti, v novih okoliščinah, v novih odnosih, a se jih lotevamo z neustreznimi metodami. Z vedno večjo delovno intenzivnostjo, ki se na koncu sprevrže že v garanje, postavljamo odgovornost za druge pred odgovornostjo do samega sebe. Mnogi – žal - potrebno ljubezen in odgovornost do samega sebe pomotoma zamenjujejo z egoizmom. K temu mišljenju se lahko pridruži še drža napačno razumljene ljubezni v smislu: »Joj, kaj vse še moram narediti za moža, otroke, sodelavce, mamo, očeta, tete, sosede...« ali narcizma: »Saj brez mene nič ne znajo, najboljši da kar jaz naredim, moram biti najboljši...«, morda je na delu notranja prisila: »Moram se bolj potruditi« ipd. Ob tem bi bila dobrodošla mera zdrave ponižnosti, sicer bomo ob nadaljevanju takšnega načina življenja končno zamudili priložnost poskrbeti zase in bodo to morali storiti drugi, ker bo za nas prepozno.

Že v Svetem pismu beremo o ljubezni do Boga in do bližnjega, kot o eni ljubezni z več pojavnimi oblikami. K temu dodamo še ljubezen do samega sebe. Če si vse tri pojavnosti ljubezni predstavljamo kot vodo v treh medsebojno povezanih posodah, ugotovljamo, da je voda, ki jo nalijemo v eno, enako prisotna v vseh posodah, ali pa je nasprotno, če ni vode v eni od posod, je tudi drugod suša.

Mnogim lastna predstava nekega idealnega jaza - ki ga jemljejo kot obvezo ali kot notranjega sodnika, ki jih priganja - ne dopušča ljubezni in časa za samega sebe, poleg tega pa še zamegljuje pristen stik s samim seboj in svojimi čustvi. Tako lahko na primer agresivno oziroma napadalno odreagiramo na druge, ko nas je v resnici strah, ali pa s sarkazmom zakrivamo občutja lastne žalosti ali depresije. Takšna pogosto nezavedna nepristnost oziroma neiskrenost do samega sebe je tudi zelo »izčrpajoča«. Če k temu dodamo še prekomeren red, kritičnost, natančnost, perfekcionizem, je na delu naš kruti notranji priganjač, ki nam ne da miru. Koliko se torej imamo zares radi? Do kod sega meja odgovornosti za drugega in kje se začne odgovornost drugega? Kako so ob vsem delu zadovoljene moje potrebe? Zmorem kakšni nalogi in dodatni obveznosti reči »ne«?

Mnogi pred začetkom dopusta, počitnic, na prelomu v novo leto ali pa ob rojstnem dnevu sklenejo, da bodo zdaj zares začeli drugače živeti, bolj skrbeti zase in za svoje zdravje. Takšen sklep je dobrodošel ne le ob začetku poletja ali novega leta, temveč prav vsak dan, ko se vprašamo, kaj smo dobrega naredili ne zgolj za druge, temveč tudi sami zase. Če preko dneva pozabljamo na svoje občutke, telesne in duševne potrebe, jih tlačimo vase ali pa smo tako grobi do sebe, da jih sploh prezremo, se nam v neki drugi obliki in načinu povrnejo. Vas na primer kdaj boli glava? Nimate apetita ali pretiravate s hrano? Vam srce naenkrat začne pretirano razbijati? Imate težave z zaprtjem? Je vaš pritisk previsok? Itd.... V svetu se beleži vedno večji porast psihosomatskih bolezni, bolezni zaradi stresa, izgorelosti in izčrpanosti, duševnih stisk, depresij in drugih bolezni.

Kaj pa sanje? Nekateri pravijo, da imajo težke sanje, drugi, da ne sanjajo, zopet drugi, da se sanj redkokdaj spomnijo. Pa vendar, prav vsi sanjamo in sanje nam vedno nekaj sporočajo. Odslikavajo naše nezavedno duševno dogajanje in so tudi pokazatelj pristnega stika s samim seboj. Pomembno je razumevanje govornice in simbolike svojih sanj, saj so nam lahko sanje tudi vir moči in pomočnik pri naših odločitvah, tudi ob odločitvi kako in kdaj poleg dela poskrbeti za počitek, druženje s prijatelji, za rekreacijo idr. Zaupen pogovor z našimi najbližjimi, s prijatelji.... nam je tudi lahko v veliko pomoč in oporo, zlasti, ko nam moči pojenjajo. Drugi so nam lahko ogledala, s pomočjo katerih zagledamo sebe v drugačni luči in si priznamo, da bi bilo dobro spremeniti svoj dosedanji življenjski slog. Kot pomočniki so seveda dobrodošli tudi razni načini sproščanja, rekreacija, molitev, meditacija....

V kolikor pa svojih težav ne zmoremo več rešiti na doslej že uporabljene načine ali pa bi radi globlje pogledali sami vase, prišli do korenin svojih neustreznih, mučnih življenjskih vzorcev ali načinov delovanja, je smiselno razmisliti o obisku psihoterapevta. Mnogi se že ob sami misli na psihoterapijo prestrašijo ali ustavijo ob predsodku: »saj to ni zame, to je za čudne« ipd. Poiskati strokovno pomoč pa je prej kot znamenje nemoči in slabosti znamenje moči in odločnosti, da vendarle želimo spremeniti samega sebe in poskrbeti za svoje potrebe in svoje življenje.

#### Literatura

Freud, Sigmund (2005): *Spisi o psihoanalitični tehniki*. Ljubljana: Analecta.

B. Lubban –Plozza/W. Pödlinger/F. Kröger (1993): *Psihosomatski bolnik v splošni ambulanti in njegovo zdravljenje*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Pšeničny, Andreja(2010): *Recipročni model izgorelosti: povezava med interpersonalnimi in intrapersonalnimi dejavniki nastanka sindroma izgorelosti*. Doktorska naloga, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek Psihologije.

Rebula, Alenka (2009): *Blagor ženskam*. Trst: ZTT EST.

Yalom, Irvin.D.(1995): *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.

*Mateja Hajšek*

*Bak. psihoterapevtske znanosti*

V Mariboru, maj 2012