

Pogasimo izgorelost

Kako odgnati jastreba delovnih nalog

Ujel se je, sedeč v ravno parkiranem avtu, s steklenim pogledom bolščeč v armaturno ploščo. Ni pritisnil na gumb za izklop vozila, ni se odpel, ni se postrgal s sedeža. Na nitki misli mu je viselo le vprašanje, ali naj pobere papirje s sovoznikovega sadeža in ali naj bidon iztakne iz držala ter ga vzame s seboj. Preveč, preveč. Bor ne bo pobral papirjev, niti se ne bo odpel, bidon lahko počaka. Naš protagonist Bor ne more več.

Da bi opisali stanje izčrpanosti, ki ga doživlja Bor, pogosto uporabljamo besedo izgorelost. Pojavi se, ko nas zajame notranji protest proti vsem zahtevam, ki pljuskuje od znotraj in zunaj, trenutni odpor do pobiranja bidona pa postane trajno stanje duha. Termin izgorelost ni bil definiran nekje do leta 1974, ko ga je nemški psiholog Herbert Freudenberger nalepil na vse bolj naraščajoče število primerov, ki jih je srečeval v svojih ordinacijah, to je primerov fizičnega in mentalnega kolapsa zaradi stresa in preveč dela. Povezava prezaposlenosti s stresom in tesnobo je ključna za razlikovanje izgorelosti od preproste izčrpanosti. Če bi Bor pretekel maraton, prepleskal dnevno sobo ali pospravil klet, bi bila utrujenost, ki bi jo občutil, prepojena z globokim zadovoljstvom in lepo ožarjena s samopotrditvijo, občutkom, ki upravičuje in dokazuje človeško poslanstvo, vsaj za preostanek tistega dne.

Izčrpanost, ki jo je Bor izkusil pri izgorelosti, je kombinacija intenzivnega hrepenenja, da bi se to stanje končalo, in mučnega občutka, da mu ne bo konca, da nekje vedno tli potreba, tesnoba ali motnja, ki ne more biti utišana. Graham Greene v svojem romanu iz leta 1960 »A Burn-Out Case«, Primer izgorelosti (naslov je termin izgorelost zanesel naravnost v drobovje popkulture, kjer se je zasedral do danes) vzporeja mentalno in čustveno izgorelost s tisto, ki jo je glavni pripovedovalec Query opazoval pri gobavih bolnikih, katerih umiranju je bil priča v Kongu. Query to opisuje kot konec želje, kot popolno apatičnost, brezdušnost. Čustva so odsekana kot okončine gobavcev in življenje je zapečeno v stanje utrujene brezbriznosti.

A Query je zdrav in njegova predpostavka je, da dokler bo živ, ne more doseči stanja ohromelosti, vedno bo nekaj in nekdo, ki ga bo motil. Enako se je zgodilo Boru. Želi si, da bi svet izginil, da bi občutki in dražljaji prenehali. Pozitivni in negativni, ni pomembno, vsi motijo Borov mir ob bolečem zavedanju, da vse zahteve sveta prežijo pri izhodu. Izgorelost občutimo, ko izčrpamo vsa svoja notranja sredstva, ampak se še vedno ne moremo osvoboditi svoje nervozne kompulzije, da bi drli dalje. Življenje postane nekaj, kar nas nenehno moti, nam gre na živce. Med najpogostejšimi in najbolj zatiralskimi simptomi je tudi kronična neodločenost. Kot da bi vse možnosti in izbire, ki nam ji prinaša življenje, izničile druga drugo in za seboj pustile samo iritirajoč zastoj.

Tesnoba in izgorelost, vsaj tako beremo, sta zadnje čase povsod. Že hitro iskanje ključne besede izgorelost nam v katerem koli brskalniku takoj predoči množstvo prispevkov o zgodbah izgorelih: otrok zaradi stresa v šoli, najstnikov zaradi konstantne kakofonije družbenih omrežij, žensk zaradi

neznosnega tempa usklajevanja materinstva in kariere, parov, ki nimajo časa zase. Izgorelost je postala instantna oznaka za simptom sodobne družbe. A ni čisto tako. Izgorelost je namreč z nami že nekaj stoletij. Stanje melanholične »utrujenosti sveta« je bilo zaznano že v antiki, in to skozi glas, ki doni iz biblične knjige Pridigar in pravi: »In zasovražil sem življenje, ker mi je zoprno postalo, kar se godi pod soncem; zakaj vse je nečimrnost in obtežitev duha.« Potem je bila izgorelost diagnosticirana v najzgodnejših zahodnih medicinskih skriptih antičnih zdravnikov Hipokrata in Galena. V srednjeveški teologiji se pojavlja kot *acedia*, brezkončna brezbržnost do življenja, predstavljena kot najvišja raven duševne izmučenosti. V renesansi, obdobju neusmiljene obrnjenosti k napredku, je bila Dürerjeva slika *Melanholija I* (1514) najslavnejša med slikami, ki so upodabljale človeka, obupanega zaradi prehodnosti življenja. Leta 1879 je ameriški nevrolog George Beard objavil delo »*Neurasthenia*« (živčna izčrpanost) z nekaj zaznamki o prepoznavanju in načinih zdravljenja nevrastenije kot bolezni, značilne za prehitro tempo življenja in neprekinjeno napetost na delovnem mestu, ki jo je povzročila industrializacija. Vsem opažanjem o izgorelosti skozi zgodovino je skupna prenasičenost, prepogosto in preveč stimuliran živčni sistem. Kultura kronične prezaposlenosti je danes, v postmoderni, prisotna v mnogih poklicih, od bančništva, prava, medijev, oglaševanja do zdravstva, izobraževanja in drugih odgovornih položajev.

Kako si pomagamo? V sodobnosti izgoreli namensko izpregajo iz sistema tako, da se dogovarjajo za seanse pri psihoterapevtih, ker jim to preprosto obljublja uro miru, negibnosti, osvobojenosti od zahteve po govorjenju, odgovarjanju, dajanju, izčrpanju. Sprehod v naravi, teden na plaži ne delujeta več. Teoretično bi morala, pa ne prineseta nobenega olajšanja, ker so ti samoiniciativni poskusi okrevanja prepogosto zaviti v občutek, da nas naloge zasledujejo. Še pred odhodom na sprehod nas pograbi zoprna dilema, ali telefon pustiti v žepu in s tem dovoliti, da nas zalivajo z delom povezani e-pošta in sporočila, ali ga izklopiti in tvegati, da nas davi neizprosna tesnoba zaradi morda zamujenih poslov. Tudi tisti, ki so med sprehodom iznad glave izgubili jastreba dela, kmalu podležejo virusu, ki jim ga je pretekla tedne nekako le uspelo odganjati.

Nekatera podjetja so težo z ramen svojih zaposlenih dogmatično poskusila dvigovati s ponudbo seans čuječnosti. Težava je seveda nastala z načrtovanjem seans med delovnim časom, ker je to postala zgolj še ena dodatna naloga, pri kateri lahko bodisi uspeš ali padeš. Tisti, ki jim svojih misli ne uspe očistiti dovolj kristalno, morajo pač poskusiti znova, bolje. Vaje, ki naj bi sproščale tesnobo, torej končajo na drugi strani, jo samo še poglobijo. Tovrstni programi za odganjanje systemske izgorelosti so samo še bolj zbrisali linijo med delom in prostim časom ter tako dokončno odpravili fizične in mentalne meje delovnega mesta. Medtem ko čakamo odgovore na sporočila, ki jih pošiljamo, in nas bombardirajo opomniki raznih aplikacij, ki merijo in delijo naše osebne podatke ter nas napeljujejo k všečkanju, poobjavljanju, srčkanju, nalaganju, shranjevanju, naročanju, kupovanju, v nabiralniku zapiska še poročilo o uspešnosti na meditacijski delavnici. Današnji primer izgorelosti pripada kulturi brez gumba za izklop.

V vplivni študiji o moderni depresiji »*The Weariness of the Self*« (Izčrpanost sebstva, 1998) francoski sociolog Alain Ehrenberg trdi, da v liberalni družbi, ki je vzniknila v šestdesetih letih, krivda in poslušnost pri formaciji sebstva igrata manjšo vlogo kot volja do uspeha. Slogan družbe, nagnjene k dosežkom, je torej »jaz lahko« in ne več »jaz moram«. Lahko sledim vsem aplikacijam naenkrat, ker sem Bor in lahko dosežem kar koli, saj imam vse možnosti na tem svetu. Bolj prohibicijska družba, ki nam pove, da ne moremo imeti vsega, razumevanje sebstva dobro začrta. Napotki so jasni: če boste

voznik avtobusa, ne boste vrhunski pianist; če boste gospodinja s polnim delovnim časom, ne boste direktorica podjetja. V naši k dosežkom obrnjeni družbi pa nas krožeči jastrebi nad glavami konstanto opominjajo, kaj vse bi lahko bili, pa nam še ni uspelo. A vsak, ki se je poskusil odločiti med dvaindvajsetimi skoraj identičnimi organskimi jogurti iz supermarketa, lahko potrdi, da neskončna izbira mnogo bolj omejuje, kot osvobaja.

Bor je tako postavljen pred zanimiv paradoks: kar se nam zunanjim opazovalcem zdi življenje, ki ga vodi aktivno doseganje ciljev, se Boru zdi čudno obrnjeno brezživljenjsko polnjenje igralnega avtomata ali igranje vloge v filmu, za katerega scenarija ni pisal sam. Ali še bolje, kot se Boru lahko pomaga izraziti Arthur Schopenhauer, veliki mizantropski filozof, zdi se mu »strašna moč navade«. Ta se pojavi kot izraz našega prirojenega značaja, zares pa prihaja iz inercije, ki nam želi prihraniti aktivacijo razuma in dela, željo, težavnost in včasih nevarnost, ki jo s seboj nosi sprejemanje svežih odločitev. In Schopenhauer ima prav. Bor je, ko je obsedel v avtu, začel razumeti, da življenje, ki ga živi, sledi obliki, ki ga nista ustvarila njegovo najgloblje hrepenenje in njegova želja, ampak ga živi, ker se nikoli ni ukvarjal z vprašanjem, kaj mu je bilo pravzaprav naročeno. Svojega življenja si ni izbral sam. Njegove želje so kot kronično zapuščene mišice, ki jih je treba trenirati za nalogo sprejemanja najosnovnejših življenjskih odločitev.

Kaj pa Klara? Sledila je svoji izbrani poti, celo izoblikovala jo je sama zase, a tudi ona enako stekleno bolšči v armaturno ploščo in s seboj ne odnese ne papirjev ne bidona. Prišla je do zadušljivega spoznanja, da dlje ko bo čakala na magični trenutek, ko bo postala tisto, kar si je zadala, manj bo živela svoje življenje. To je žalostno, saj je to edino, kar ima. Ker ves čas pričakuje prihod dneva, ki bo za vedno spremenil njeno življenje, Klara svoje trenutno življenje doživlja z dobro mero prezira, kot travestijo popolnega oziroma tega, kar bi lahko imela. Njeno stanovanje, njena kariera, tip, s katerim se videva – vse je tanka senca ideala, ki mu še vedno samo sledi. Problem tega ideala je, da nič v realnosti ne more biti niti približno primerljivo z njim, Klara pa samo sebe drži v prihodnosti, ki je nikoli ne bo mogla ujeti. Njena depresivna izčrpanost je zrasla iz razlike med ogromnim trudom, ki ga je posvetila razmislekom o prihodnosti, in mnogo manjšim razmislekom o tem, kako bi zadovoljila svoje trenutne želje, ki pripadajo sedanjosti.

Glede tega je Klara Borova zrcalna podoba. Klara je bila zamrznjena zaradi suma, da je tam nekje vedno nekaj, kar bi lahko bolje izbrala, Bora pa je obesila nesposobnost, da bi izbral vse.

Izgorelost torej ni samo simptom prezaposlenosti. Je tudi klic duše in telesa zaradi osnovne človeške potrebe po prostoru brez nenehnih zahtev in pričakovanj sveta, prostoru brez ciljev in dosežkov. Morda vam je vpogled v Borovo in Klarino zgodbo pomagal izzvati vaše nenamerno ponotranjene delovne navade in dogme o tem, kaj je produktivna izraba časa. Naj to velja kot poletno vabilo k razmisleku, kakšno življenje bi bilo vredno živeti namesto slepega sprejemanja tistega, v kar smo se zataknili. Izgorelost lahko začnete gasiti z iskanjem lastnega bazena miru, v katerem se lahko ohladite tudi poleti.