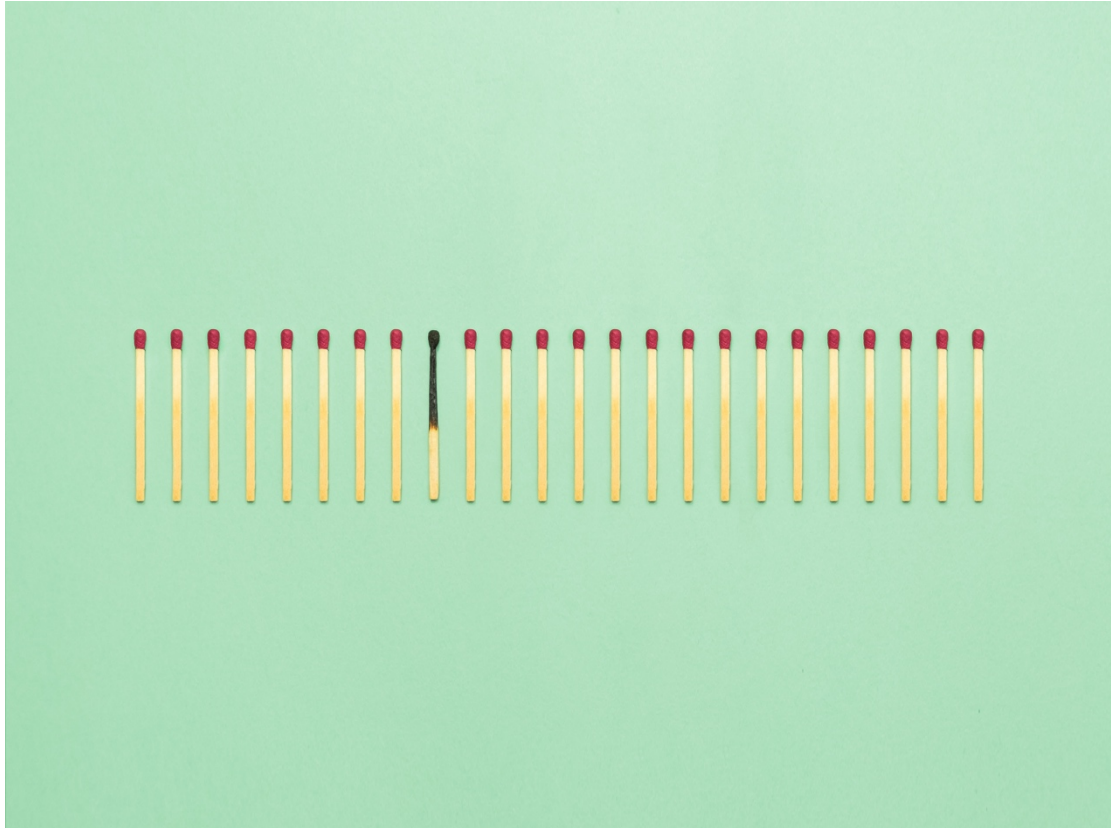


## Pogasimo izgorelost

Kako odgnati jastreba delovnih nalog



Ujel se je, sedeč v ravno parkiranem avtu, s steklenim pogledom boljšeč 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 sodeža 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 pljusajo 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. 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 dražeč zastoj.

### **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, izčrpavanju. 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 pretekle tedne nekako le uspelo odganjati.

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. Bora 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 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 zataknil. Izgorelost lahko začnete gasiti z iskanjem lastnega bazena miru, v katerem se lahko ohladite tudi poleti.