

Perdegimo sindromas

gebėjimo duoti liga



Pascal Ide

MAGNIFICAT
LEIDINIAI

2018

Pratarmė

Perdegė žmogelis... Koks vaizdinys mums iškils išgirdus tokius žodžius? Galbūt pamatysime užgesusią žvakę... Galbūt nebešviečiančią lempuotę, o gal pamatysime ir dar liūdnesnį vaizdą – pelenų krūvelę. Štai jums ir pirmasis, turbūt svarbiausias perdegimo sindromo požymis – žmogus, anksčiau degęs entuziazmu dirbti, padėti kitiems, vieną dieną tampa abejingas, apatiškas, užgesęs...

Per penkiolika psichoterapinio darbo vienoje ligoninėje metų patyriau nemažai būsenų, artimų tam, ką galima vadinti perdegimu. ATPAŽINTI ir PRIPAŽINTI profesinį perdegimą gali būti labai nelengva. Aš rimtai susirūpinau tik tuomet, kai išėjęs ryte į darbą atrasdavau save vienuolyne besiklausantį vienuolių rytmetinių giesmių ir... verkiantį.

Skaitydamas knygos pradžioje pateiktas asmenines istorijas žmogus, susidūręs su profesiniu perdegimu, nustebis ir pritariamai linkčios: „Ir man taip buvo... ir man vieną dieną dingo jėgos, ir mane ėmė žiauriai erzinti žmonės: klientai, pacientai, bendradarbiai... ir aš ėmiau nebematyti darbo, o gal net ir gyvenimo prasmės.“ Štai ir pirmas gydomasis knygos poveikis – skaitytojas pasijus ne vienas, jis atras daugiau panašaus likimo draugų, kuriems taip buvo nutikę.

Toliau keliaudamas su šia knyga skaitytojas atras, kad tai, kas nutiko, turi vardą – tai *perdegimo sindromas*. O kai žinome pabaisos vardą, ji tampa mažiau baisi, su ja tampa lengviau kovoti, o gal net ir susidraugauti.

Kai vardas arba, moksliskai kalbant, diagnozė, bus aiškūs, teliks ieškoti pagalbos. Skaitant knygą taps akivaizdu, kad užgesusi žvakė pati savaime vėl neužsidegs; ir ją, ir žmogų vėl uždegti gali tik KITAS! O juo gali būti ir psichologas, ir dvasininkas, ir gydytojas, ir bet kuris kitas žmogus, galintis papildyti išsekusius meilės išteklius.

Noriu įspėti apie galimą nepageidaujamą šalutinį knygos kaip vaisto poveikį. Čia rasime ne tik asmeninių istorijų, pamokymų, bet ir nemažai gana sudėtingų mokslinių teorinių modelių, konstruktvų, paaiškinimų... Norint juos „suvirškinti“, kartais gali tekti vėl ir vėl sugrįžti prie pastraipos pradžios. Perdegimo sindromą išgyvenančiam žmogui tai gali būti labai nelengva, o galbūt ir apskritai neįkandama. Tokiam nuo darbo ar gyvenimo pavargusiam skaitytojui siūlyčiau tas vietas tiesiog praleisti. Sunkiau suprantamas knygos vietas galima priimti kaip iššūkį, padedantį mokytis neperdegti. Toks mokymasis labai susijęs su gebėjimu atsirinkti. Atsirinkti tai, kas atitinka mano galimybes, ką aš pajėgsiu priimti, kas neapnuodys mano sielos. Prisijaukinus knygą, dalytis ja

su kitais. Ne išdalyti, ne išmėtyti, o duoti tik tai, ko kitas prašo, ko jam reikia. Duoti tik tam, kuris bus to vertas. Knyga gali būti mūsų stalą ar lentyną puošiantis perlas, jeigu „neišbarstysime jo kiaulėms“. Apie tai kaip tik ir kalba knygos autorius, siūlydamas kelius sveikti ir apsisaugoti nuo perdegimo sindromo.

Taiigi, linkiu po truputį mėgautis šia pirmąja išsamia lietuviška knyga apie perdegimą, su kuriuo turbūt anksčiau ar vėliau susiduria kiekvienas mylinčią širdį turintis žmogus. Išdrįsiu ir daugiau – palinkėti kiekvienam kada nors perdegti, stipriau ar silpniau, bet perdegti, būtinai. Kad pajustume, įvertintume turį jautrią, pažeidžiamą, degią ir mylinčią širdį.

Degęs, užgesęs, vėl šviečiantis
psichologas Julius Kvedaruskas

Išmokti gauti

Jei išryškėja pavojingi priešperdegiminės būsenos požymiai, žmogus turėtų nedelsdamas savimi pasirūpinti, kol kūnas staiga „neišsijungė“ pats, taip, kaip nutiko Freudeberger'ui, Bruno ir Šatalei (žr. Įvadą).

Jei žmogus kenčia nuo tikro PS, jam reikia skubios medicininės pagalbos. Jis turi būti nedelsiant hospitalizuotas. Skubiai todėl, kad reikės atstatyti bent minimalius jo išteklius. Paskui prasidės labai lėtas organizmo atsistatymo procesas.

Abiem atvejais – kai reikia neįklimpti dar giliau, ir tada, kai reikia neįklimpti dar kartą – žmogui bus labai naudinga užduoti sau klausimą: „Kaip man galėjo tai nutikti? Kodėl ši iš pradžių tokia miela ir motyvuojanti veikla man tapo tokia slegianti?“

Jau įrodėme, kad PS yra *duoti* šešėlis, ir kad davimas ritmiškai veikia trimis etapais: gauti, įsisavinti ir duoti. Jeigu išsekimas didelis, dažnai visi trys etapai turi liguistumo požymių. Todėl šiame ir kituose dviejuose skyriuose jie bus aptarti vienas po kito.

1. Gauti

Gauti prieš duodant

Priešperdegiminę būseną patiriančiam žmogui (*a fortiori* ir kenčiančiam nuo PS) nekyla problemų duoti: toks žmogus dažnai yra dosnus, paslaugus. Dar daugiau – jis trokšta užsimiršti užsiimdamas veikla, kai rūpinasi kitais. Tačiau jam kyla problemų imti.

Izabelė, pašvęstoji pasaulietė mergelė (žr. Įvadą), lėkte lėkusi į ekonominės tarybos ir sielovadinei veiklai skirtus susirinkimus, į laidotuves ir talkininkauti per katechezę, šiandien nedirbanti, nes gydytojas diagnozavo PS ir liepė nutraukti bet kokią veiklą, prisimena: „Vienos šeimos motina, su kuria dirbu sielovadinei veiklai skirtus darbus, vieną dieną man pasakė: „Dažnai mus kvieti į svečius, Izabelle. Ir puikiai gamini. Dėkoju tau. Bet nepamenu, kad būtum atėjusi pas mane, nors kviečiau ne kartą. Būčiau laiminga, jei ateitum, ir, prašau, nors kartą nieko negamink pati.“ Nors pastaba buvo teisinga, mane šiek tiek žeidė, tačiau kvietimą priėmiau. Tik dabar, permąstydamą savo gyvenimą ir tą nutikimą, suprantu, kad vos peržengusi jos namų slenkstį, užuot sėdusi prie stalo, puoliau į virtuvę jai padėti. Kaip man sunku priimti, kas duodama, ir nieko neduoti mainais!“ Izabelė priduria: „Manau, kad problema gauti, priimti, gana gerai paaiškina dabartinę mano būseną.“

Izabelė palengva supranta vieną esminių gyvenimo tiesų – tai, ką Vincent’as Laupies vadina „gauti pirmenybę prieš duoti“³¹⁸. Iš pradžių yra šaknys, paskui – šakos. Juk žmogus visų pirma yra kūrinys, ir tik paskui kūrėjas: jis priima save prieš atsiduodamas kitiems. Jis turi būti mylimas, kad išmoktų mylėti.

Lionietis psichiatras teigia: „Žmogiškoji būtybė daug labiau bijo to, kas gauta, nei to, kas duota.“ Tokia kankynė priimti tai, kas duodama, susijusi su trimis veiksniais: nepripažinta stoka; nepripažintu „už mano paties ribų egzistuoja man duodantis šaltinis“, pavyzdžiui, tas, kuris davė man gyvenimą; „iliuzija, kad gali visiškai patenkinti kito poreikius“. Aš nesu nei savęs paties, nei kito pradas.“³¹⁹

Gauti, kad duotum

Vis dėlto mes gauname, kad duotume. Todėl, kai daktaras Laupies kalba apie gauti pirmenybę prieš duoti, pirmenybę suprantame psichologine, o ne ontologine prasme. Cituotuose visuotinio Vatikano II susirinkimo dokumentuose teigiama: žmogus „gali visiškai atrasti save“ ne gaudamas, o „tik nuoširdžiai save atiduodamas“³²⁰. Šventasis Paulius taip persako Jėzaus žodžius: „Palaimingiau duoti negu imti*.“ (Apd 20, 35)³²¹ Šie žodžiai taip pat galioja meilei, kurios tikrasis veiksmas yra veikiau mylėti, o ne būti mylimam³²².

Saugokitės gelbėtojo!

Izabelės papasakotas požiūris (Įvade) psichologijos moksle gerai žinomas. Pavyzdžiui, transakcinės analizės atstovų jis buvo aprašytas kaip gelbėtojo elgesys³²³. Toks elgesys gali netgi sutapti su gilesne struktūra, eneagramoje³²⁴ aprašyta kaip 2 asmenybės tipas. Iš esmės visi mes galime turėti šiam tipui būdingų savybių. Kad ir kaip būtų, galime šį elgesį apibūdinti tokiais pagrindiniais bruožais: nusistatymas nuspėti kito žmogaus poreikius; beribė maloni ir kilni pagalba; jausmų ir dėkingumo paieškos kartu su iškilusiais sunkumais išreikšti savo paties poreikius; menkas savęs vertinimas; varžymasis gauti, todėl ir palaikyti tikrus abipusius santykius (draugystės taip pat).

Žinoma, padėti kitam yra daugiau nei patartina. Tai tikras meilės veiksmas, meilės, apie kurią šventasis Paulius kalba taip: „Meilė kantri“, „<...> meilė maloninga“ (1 Kor 13, 4), o Jėzus pateikia nuostabiausią meilės pavyzdį mazgodamas savo mokinius kojas (Jn 13, 1–17). Tačiau gelbėtojas yra ne tik pagalbą teikiantis žmogus, gelbėtojas padeda kitam, nesvarbu, ar šis to nori, ar ne, to prašo, ar ne. Lentelėje matyti skirtumas tarp teisingo požiūrio (išgelbėtojo) ir kenksmingo požiūrio (gelbėtojo):

* Prancūzų kalbos veiksmas žodis „recevoir“, autoriaus vartojamas šioje knygoje, reiškia „gauti“. Tačiau kartais, atsižvelgus į kontekstą ir teksto sklandumą, tenka versti „imti“ (kaip ir šioje Šv. Rašto citatoje), nors tiesioginis atitikmuo „imti“ prancūzų kalboje yra „prendre“ (vert. past.).

	Gelbėtojas	Išgelbėtojas
Laisvė	Negerbia kito laisvės: rūpinasi, nepaisydamas kito norų	Gerbia kito savarankiškumą, todėl laukia, kol pagalbos paprašys
Priešingas sprendimas	Nesijaučia laisvas padėti, jei kitam reikia pagalbos	Jaučiasi laisvas nepadėti, net jei kitam reikia pagalbos
Iš karto	Užbėga už akių pagalbos prašymui	Laukia, kol pagalbos paprašys
Ilguoju periodu	Vieną dieną „atsiųs sąskaitą“	Nemano, kad už pagalbą kitas jam skolingas, nes jo paties veiksmas yra be atlygio reikalavimo
Tikslas	Nors iš pirmo žvilgsnio atrodo kitaip, yra narcistinis (motyvacija ir atlygio reikalavimas)	Nesavanaudiškai siekia gėrio kitam
Savęs vertinimas	Iš esmės gyvena kitam, sau tik truputį	Pats yra tikrai savarankiškas

Gelbėtojai ir vadinamieji senbernarai yra rizikos susigrįti PS grupėje. Pavyzdžiui, gelbėtojas anksčiau ar vėliau virsta budeliu: jis skundžiasi, kad nieko negauna atgal. Minėjome, kad toks kartėlis būdingas nuo PS kenčiančiam asmeniui. Filosofas Maurice'as Nédoncelle'is pastebėjo, kad kai kurie žmonės taip leidžiasi užgožiami kito, kad praranda bet kokią „susikaupimą savyje ir su Dievu“. Nors tekstas veikia kalba apie dvasinius dalykus, jį galima pritaikyti ir žmogiškiesiems. Filosofas pateikia „atsidavimo reikalaujančių profesijų“ pavyzdį:

Yra kunigų, gydytojų ir slaugytojų, pedagogų, taip pat įmonių sekretorių, kurie leidžiasi ryjami darbo taip, kad nebegali gilinti žinių, kurių reikia jų profesijai, ir išnaudoja visas jėgas taip, jog gali dėl to pražūti. Šiuo atveju kalbame apie iliuziją, kad jie jaučiasi neva turi daugiau išteklių, nei iš tikrųjų jų turi, ir įsivaizduoja esą neišsenkami kaip pats Dievas³²⁵.

Gauti turi dvi puses:

- negatyvią: žinoti savo ribas ir su tuo susitaikyti;
- pozityvią: rūpintis savimi.