

UNIVERZA V LJUBLJANI
FILOZOFSKA FAKULTETA
ODDELEK ZA SOCIOLOGIJO

DIPLOMSKO DELO

UNIVERZA V LJUBLJANI
FILOZOFSKA FAKULTETA
ODDELEK ZA SOCIOLOGIJO

DIPLOMSKO DELO
Družbeni vzroki izgorelosti: sociološka analiza terapevtskih praks

Študijski program:
SOCIOLOGIJA KULTURE
Enopredmetni program 1. stopnje

Mentorica: red. prof. dr. Ksenija Vidmar Horvat

LJUBLJANA, 2019

PIA PANTIČ

Vsak konec je vedno začetek nečesa novega.

Iz srca bi se rada zahvalila svoji družini, ki me je podpirala na dolgi poti pridobivanja znanja vse od začetka. Predvsem bi se zahvalila svoji babici – baki Jani, ki mi je zmeraj stala ob strani in močno držala svoje čudežne pesti, da mi je uspelo. Hvala tudi tebi Nik, za vse spodbudne besede in nenehno podporo.

Hvala, ker ste.

Zahvaljujem se tudi svoji mentorici, red. prof. dr. Kseniji Vidmar Horvat, za vse nasvete in napotke ob pisanju diplomskega dela.

IZVLEČEK

Epidemija izgorelosti se kljub mnogim raziskavam in ozaveščanju šele začinja. Čeprav se o izgorelosti velikokrat govori kot o bolezni 21. stoletja, ta po Medicinski kvalifikaciji bolezni niti ni bolezen, ampak je tam označena kot sindrom življenjske izčrpanosti. Ta definicija se bo s prihodom nove Medicinske klasifikacije bolezni, ki pride v veljavo 2022, spremenila: tam bo izgorelost definirana kot sindrom, ki se pojavi kot rezultat neprimerno obravnavanega kroničnega stresa na delovnem mestu. Izgorelost naj bi bila povezana izključno le z delovnim okoljem, saj naj se tega pojma ne bi več uporabljalo na drugih področjih življenja.

Izgorevali naj bi predvsem deloholiki in perfekcionisti, ljudje z labilno samopodobo in storilnostnim samovrednotenjem. Ti se niso zmožni prilagoditi trendom družbe 21. stoletja. Sodobna družba, ki ji vlada neoliberalna ideologija, prinaša individualizacijo, internalizacijo, konkurenčnost, apolitičnost in z vsem tem odtujenost od sebe in družbe. Neoliberalna ideologija ustvarja neoliberalne subjekte, ki so ključni kandidati za izgorelost. Raziskave kažejo, da izgorevajo tudi nezaposleni in otroci, kar pomeni, da vzrokov ne smemo iskati le v delovnem okolju. Družbene okoliščine oziroma neoliberalizem je glavni krivec, da se oblikujejo osebnosti, ki so ranljive in dovzetne za izgorelost. Zato se je te potrebno lotiti tudi širše - na družbeni ravni, ne le individualno s psihoterapijo.

Ključne besede: izgorelost, neoliberalna ideologija, neoliberalni subjekt, psihoterapija

ABSTRACT

Despite much research and awareness, the burnout epidemic is only beginning. Although burnout is often referred to as the disease of the 21st century, it is recorded in the Medical Classification of Diseases as a syndrome of exhaustion, thus not as a disease. This definition will now change into syndrome that results from chronic workplace stress that has not been treated properly once the new Medical Classification of Diseases will be enforced in 2022. According to the definitions, burnout should be related solely to the work environment and should not be connected with experiences in other areas of life.

People affected by burnout are mainly workaholics and perfectionists, people with an unstable self-image and capabilities of productive self-evaluation, who are unable to adapt to the trends of 21st century society. Modern society, governed by neoliberal ideology, brings individualization, internalization, competitiveness, apoliticalness, and thus cruelty to oneself and others. Neoliberal ideology creates neoliberal entities that are key candidates for burnout.

However, research shows that burnout also appears with the unemployed and children. Therefore, we should be looking for causes beyond the work environment. Social circumstances, or neo-liberalism, are the main culprit in the formation of personalities vulnerable to burnout. Therefore, they also need to be addressed on a broader, social level, and not only individually through psychotherapy.

Key words: burnout, neoliberal ideology, neoliberal subject, psychotherapy

KAZALO

VSEBINSKO KAZALO

1. UVOD	8
2. IZGORELOST	9
2.1. IZGORELOST KOT NAJPOGOSTEJŠA BOLEZEN 21. STOLETJA.....	9
2.2. VZROKI IN SPROŽILCI IZGORELOSTI	11
2.2.1. Družbene okoliščine	11
2.2.2. Organizacijski dejavniki	12
2.2.3. Osebnostna struktura.....	13
2.2.4. Telesni vzroki	13
2.3. KDO IZGOREVA.....	14
2.4. STOPNJE IZGORELOSTI S SIMPTOMI IN POSLEDICAMI	14
2.4.1. 1. stopnja izgorevanja: izčrpanost.....	15
2.4.2. 2. stopnja izgorevanja: ujetost	15
2.4.3. 3. Stopnja izgorelosti: sindrom adrenalne izgorelosti (SAI) – stanje pred zlomom	16
2.4.4. 3. Stopnja izgorelosti: sindrom adrenalne izgorelosti (SAI) – adrenalni zlom	16
2.5 IZGORELOST IN SORODNI POJMI	17
2.5.1. Izgorelost in delovna izčrpanost.....	17
2.5.2. Izgorelost in stres.....	18
2.5.3. Izgorelost in depresija	18
2.6. PREPREČEVANJE IN ZDRAVLJENJE IZGORELOSTI	19
2.6.1. Preprečevanje	19
2.6.2. Zdravljenje	21
3. NEOLIBERALNA IDEOLOGIJA	23
3.1. NEOLIBERALNA IDEOLOGIJA	23
3.2. INDIVIDUACIJA	24
3.3. INTERNALIZACIJA IN PRISILNA PODREDITEV	26
3.4. NEOLIBERALNI SUBJEKT	28
4. SOCIOLOŠKA ANALIZA TERAPEVTSKIH PRAKS	32
4.1. METODOLOGIJA	32
4.2. VZOREC.....	32
4.3. OMEJITVE	33

4.4. HIPOTEZE IN CILJI.....	33
4.4.1. Hipoteze	33
4.4.2. Cilji	33
4.5. ANALIZA INTERVJUJEV.....	34
4.5.1. Pojem izgorelost	34
4.5.2. Kdo izgoreva.....	34
4.5.3. Glavni vzroki za izgorelost.....	37
4.5.4. Trajanje zdravljenja in zdravljenje izgorelosti.....	38
4.5.5. Stanje po psihoterapiji.....	40
4.5.6. Razmislek za prihodnost	41
4.6. RAZPRAVA.....	43
5. ZAKLJUČEK	45
6. VIRI IN LITERATURA	46
PRILOGE	48
Priloga A: Intervju	48

KAZALO SLIK

Slika 1: Izgorelost kot presek stresa, depresije in izčrpanosti.	17
Slika 2: Individualni in organizacijski pristop k procesu reševanja problemov v zvezi z izgorevanjem	20

KAZALO TABEL

Tabela 1: Telesni, čustveni, kognitivni in vedenjski znaki 1. stopnje izgorelosti.	15
Tabela 2: Telesni, čustveni, kognitivni in vedenjski znaki 2. stopnje izgorelosti.	15
Tabela 3: Telesni, čustveni, kognitivni in vedenjski znaki 3. stopnje izgorelosti (pred adrenalnim zlomom).....	16
Tabela 4: Telesni, čustveni, kognitivni in vedenjski znaki 3. stopnje izgorelosti (po adrenalnem zlomu).....	17

1. UVOD

»Danes se segreva ozračje, pregrevajo se finančni trgi, posameznik pa kuri sebe« (Salecl, 2019a).

O izgorelosti se vedno več govori in se jo vedno bolj raziskuje. Čeprav morda ni več človeka, ki ne bi bil slišal za izgorelost, pa se zdi, da izgoreva vedno več ljudi in da se epidemija izgorelosti ne končuje, temveč šele začenja. Izgorelost je dokaj nov pojem, ki se je pojavil v 70-ih letih 20. stoletja, vendar so simptomi v družbi prisotni že dlje.

V diplomskem delu se bom lotila vprašanj, kaj je izgorelost, kdo so tisti, ki so zanjo najbolj dovzetni, kateri so njeni vzroki, simptomi in posledice ter kako se spoprijeti z njo. Večina avtorjev, ki so se ali se ukvarjajo z izgorelostjo, pravi, da je to sicer kompleksen problem, ki ima vzroke tako v družbi kot tudi v posamezniku. Rešitve, ki jih ponujajo, pa potekajo predvsem na individualni ravni, saj izgorelost pade na pleča posameznika. Vendar to ne zadošča.

V pričujočem diplomskem delu se bom osredotočila na družbene vzroke izgorelosti in skušala pokazati, da uspešno odpravljanje te ne moremo reševati le z individualnim delom s posameznikom, ampak se mora rešitve iskati na ravni celotne družbe. Tej pa že nekaj časa diktira neoliberalna ideologija. V drugem sklopu teoretskega dela se bom osredotočila na neoliberalno ideologijo in pokazala, kako ta skozi določene procese ustvarja neoliberalni subjekt in s tem kreira odličnega kandidata za izgorelost.

Kot zadnjo in končno rešilno bilko za izhod iz izgorelosti strokovnjaki vidijo psihoterapijo. To naj bi bila tista zadnja postaja, ko ne gre več drugače. V empiričnem delu naloge bom zato izvedla dva intervjuja s psihoterapevtkama, ki imata za seboj že dolgo kariero izkušenj z izgorelimi. Z intervjujema želim predvsem nakazati, kako spoprijemanje z izgorelostjo deluje v praksi in si odgovoriti na vprašanje, ali je mogoče družbeni problem reševati na individualni ravni.

2. IZGORELOST

Pojem izgorelost je v 70-ih letnih med prvimi uporabil klinični psiholog Freudenberger, ki trdi, da pride do stanja izgorelosti, ko je posameznik postavljen pred zahteve, ki presegajo njegove sposobnosti (Bilban in Pšeničny, 2007). Izgorelost izhaja iz angleške besede »burnout«, ki označuje stanje občutne fizične, psihične in čustvene izčrpanosti (Schmiedel, 2011). »Burnout« pomeni iztrošiti se, utruditi se, zlomiti se. Ker je človek izpostavljen preveč zahtevam, porabi vso moč in znanje in zato je izgorelost »bolezen tistega, ki se bori« (Bilban in Pšeničny, 2007: 24). Pri izgorelosti ne poznamo enotne definicije. V najširšem pomenu bi jo lahko opredelili kot izčrpavanje na psihičnem, fizičnem in čustvenem področju, ki se zgodi zaradi neravnovesja med vlaganjem oziroma črpanjem energije in zadovoljevanjem temeljnih potreb. Izgorelost je kompleksen pojem, ki ga lahko preučujemo iz psihološko-individualnega, organizacijskega, ekonomskega, sociološkega in političnega vidika (Bilban in Pšeničny, 2007). V nadaljevanju bom predstavila nekaj ključnih avtorjev, ki so se z izgorelostjo podrobneje ukvarjali, in izluščila tiste najpomembnejše ugotovitve, do katerih so prišli.

2.1. IZGORELOST KOT NAJPOGOSTEJŠA BOLEZEN 21. STOLETJA

Pogosto slišimo, da je izgorelost najpogostejša bolezen 21. stoletja, pa pravzaprav sploh ni bolezen. Izgorelost je z oznako Z73.0 opredeljena v Mednarodni klasifikaciji bolezni (Bilban in Pšeničny, 2007). A čeprav je tam opredeljena, je zapisana pod 21. poglavjem - dejavniki, ki vplivajo na zdravstveno stanje in na stik z zdravstveno službo (Z00-Z99).

»Kategorije Z00-Z99 so namenjene za priložnosti, ko razlogi za stik z zdravstveno službo niso bolezni, poškodbe ali zunanji vzroki [...]. Do takih primerov lahko v glavnem pride na dva načina:

- a) Ko zdrava ali bolna oseba pride v zdravstveno ustanovo z določenim namenom, npr. da dobi omejeno zdravstveno oskrbo zaradi svojega stanja, da daruje organ ali tkivo, da se cepi ali da se pogovori o problemu, ki sam po sebi ni ne bolezen ne poškodba.
- b) Kadar na človekovo zdravstveno stanje vpliva določena okoliščina ali problem, ki sam po sebi ni trenutna bolezen ali poškodba. Take dejavnike lahko odkrijemo pri pregledih prebivalstva, ko je lahko pregledana oseba bolna ali zdrava, ali pa se ugotovijo kot dodatni dejavniki, ki jih je treba upoštevati, kadar se oseba zdravi zaradi kake bolezni ali poškodbe« (Mednarodna klasifikacija bolezni, str.: 983).

Izgorelost je označena pod kategorijo Z73 – težave, povezane s težavami pri urejanju življenja. Natančno je zapisana pod oznako Z73.0, njena definicija pa se glasi: stanje življenjske izčrpanosti (Mednarodna klasifikacija bolezni, str.: 1010). Torej izgorelost

pravzaprav sploh ni bolezen, ampak je le stanje, za katerega lahko poiščemo zdravniško pomoč.

Kar nekaj prahu se je dvignilo letos v mesecu maju, ko je bilo oznanjeno, da se bo izgorelost z letom 2022 končno uvrstila v naslednjo Mednarodno klasifikacijo bolezni kot bolezen in ne stanje. En dan po razglasitvi te novice pa so iz Svetovne zdravstvene organizacije (angl. World health organization – WHO) sporočili, da izgorelost ne bo bolezensko stanje, ampak da se je na podlagi obstoječih raziskav spremenila le njena definicija (24ur.com, 2019). Izgorelost zdaj ne bo več stanje življenjske izčrpanosti, ampak sindrom, ki se pojavi kot rezultat kroničnega stresa na delovnem mestu, ki se ga ni primerno obravnavalo. Sindrom se kaže na tri načine, in sicer kot

1. utrujenost in občutek pomanjkanja energije,
2. povečan mentalni odpor do dela ali
3. negativizem in cinizem do dela ter pomanjkanje profesionalne učinkovitosti.

Zraven je dodano še, da je izgorelost povezana izključno z delom in da naj se je ne bi povezovalo z izkušnjami iz drugih področij življenja (24ur.com, 2019; WHO). Če torej izgorelost ni bolezen, lahko sklepamo, da izgoreli težje dobijo bolniški stalež kot bi ga, če bi bila ta opredeljena kot bolezen. Kar bo izgorelost pridobila z novo Mednarodno klasifikacijo bolezni, bo le bolj razširjena definicija. Definicija sicer jasno opredeljuje, da je stanje povezano z delom, ampak ker izgorelost ni bolezen, se ta ne more uvrstiti med poklicne bolezni, ki so opredeljene v Pravilniku o seznamu poklicnih bolezni (Uradni list Republike Slovenije). Najverjetneje bi delodajalci nosili veliko večjo odgovornost, če bi izgorelost opredelili kot bolezen in bi se ta uvrstila med poklicne bolezni. Tako pa izgorelost ostaja le sindrom posameznika, ki se zaradi svojih osebnostnih lastnosti ni uspel dovolj dobro odzivati na stresne situacije v delovnem okolju. Svetovna zdravstvena organizacija je novo definicijo postavila na podlagi obstoječih raziskav. Zanimivo je, da kljub vsem raziskavam, ki kar kričijo po tem, da je izgorelost bolezen, ta še vedno ostaja stanje oziroma sindrom in se povezuje izključno z delovnim okoljem, medtem ko že obstajajo raziskave, ki so dokazale, da izgorelost ni nujno povezana samo z okoliščinami na delovnem mestu. Zanimivo je tudi to, da je bilo na dan razglasitve rečeno drugače kot naslednji dan, ko so pojasnili, da izgorelost le ne bo zabeležena kot bolezensko stanje. Pri vsej tej zmedbi lahko ugibali, ali je šlo v tem primeru morda za kakšen pritisk institucij na Svetovno zdravstveno organizacijo, da je ta spremenila svoje prvotne namene.

2.2. VZROKI IN SPROŽILCI IZGORELOSTI

Da razjasnimo povedano v prvem podpoglavju, si pogledjmo glavne vzroke izgorevanja. Več desetletij je za izgorelost veljalo, da gre predvsem za neravnovesje med delavčevimi pričakovanji in dejanskim stanjem na delovnem mestu (Bilan in Pšeničny, 2007). Na takšne raziskave se najverjetneje opira tudi Svetovna zdravstvena organizacija, ki pa očitno ni dovolj ozaveščena o vseh novih raziskavah, ki govorijo o tem, da so glavni vzroki za izgorelost lahko družbene okoliščine, organizacijski dejavniki, osebnostna struktura in telesni vzroki (Inštitut za razvoj človeških virov¹; Maslach in Leiter, 2002; Schmiedel, 2011).

2.2.1. Družbene okoliščine

Vsako družbeno obdobje zrcali specifična bolezenska stanja, značilna za določen čas. Izgorelost je vsekakor eno izmed prevladujočih bolezenskih stanj sodobnega časa. »Najbolj zelene in družbeno sprejete osebnostne značilnosti so sočasno tudi posameznikov »program za samouničenje« (Inštitut za razvoj človeških virov). Družbene okoliščine vplivajo že na samem začetku neposredno na vzgojo otroka, kasneje pa posredno z določenimi družbenimi, ekonomskimi in političnimi okoliščinami. Manjša varnost delovnih mest, negotovost, fleksibilizacija, individualizacija in kriza vrednot so le nekateri pojmi, ki opisujejo današnjo družbo. Včasih so skupnost, delo in družina pomenili varno zatočišče za človeka, prostor, ki je dajal neko notranjo stabilnost, zdaj pa se vse to razkraja. Danes je človek zaradi novih trendov v družbi postal vreden toliko, kolikor ustvari. Glavna vrednota je postala delovna etika in neprestano doseganje novih dosežkov (Pšeničny, 2008b). Poti do boljših in vedno novih dosežkov pa v sodobni družbi nikoli ne zmanjka. Izgorelost dejansko pomeni zadnji obrambni mehanizem, nagon po preživetju, ki človeka prisilno zaustavi, da se ne izčrpa do konca – do smrti (Inštitut za razvoj človeških virov). Več o družbenih vzrokih bom govorila v drugem teoretskem delu, ko bom podrobneje opisala neoliberalno ideologijo, ki je glavna povzročiteljica vseh zgoraj omenjenih procesov

¹ Gre za gradiva brez navedenega avtorstva. Inštitut za razvoj človeških virov je zasebni zavod, kjer delujejo vodilni strokovnjaki na področju raziskovanja, psihološkega svetovanja in psihoterapevtskega zdravljenja ter izobraževanja za preprečevanje in zdravljenje sindroma izgorelosti. Na njihovi spletni strani so zbrani izsledki njihovih raziskav. Strokovna vodja Inštituta za razvoj človeških virov je dr. Andreja Pšeničny, ki je vodilna psihoterapevtka za zdravljenje izgorelosti v Sloveniji.

2.2.2. Organizacijski dejavniki

Zaradi gospodarskih sprememb so ekonomske koristi na delovnem mestu postale veliko pomembnejše kot človekove vrednote. Z izgorelostjo na delovnem mestu in podrobneje z izgorelostjo na organizacijski ravni sta se ukvarjala Maslach in Leiter. Maslach in Leiter (2002) govorita o šestih ključnih virih, ki vodijo v izgorelost v organizaciji. Ti so:

1. preobremenjenost z delom – delo je v novih načinih produkcije bolj intenzivno, zahteva več časa, postaja bolj zapleteno in to pri posamezniku ustvarja izčrpanost. Preobremenjenost z delom predstavlja neskladje med delavčevimi zmožnosti in obsegom dela, ki ga opravlja. Delo se ne samo intenzivira, ampak se podaljšuje v prosti čas. Osemurni delavniki počasi postajajo mit.

2. pomanjkanje nadzora – pomanjkanje nadzora poteka na dveh ravneh. Pomanjkanje nadzora med zaposlenimi in pomanjkanje nadzora nad novimi izzivi, ki jih prinaša samo delo. Ker ni več jasno določene hierarhije, se veliko nalog prenese na nižje zaposlene. Odsotnost nadzora preprečuje, da bi se uspešno spopadli s problemi, ki jih zaposleni zaznavajo. Pomanjkanje nadzora se pojavlja tudi pri vedno novih izzivih in produktih, ki morajo biti zaradi pritiska družbe nenehno novi in zato s seboj prinašajo tudi nepredvidljive probleme.

3. nezadostno nagrajevanje – zaposleni prejemajo manj za več in posledično izgubljajo veselje do dela. Zaposleni pričakujejo materialne nagrade v obliki denarja, ugleda in varnosti, od tega pa je še pomembnejša za učinkovito delovanje notranja nagrada v obliki zadoščenja, da delo opravljajo dobro v skupnosti, ki se med seboj spoštuje. V današnji organizaciji delavci prejemajo manj obeh – zunanega in notranjega nagrajevanja. Denar, ugled in varnost že davno niso več samoumevna, ta so se razblinila z novimi polovičnimi delavniki, novimi oblikami zaposlitve in krizami finančnih trgov. Notranjega nagrajevanja skoraj da ni več, saj delavci ne predstavljajo več skupnosti, ampak tekmece. In teh po navadi ne spodbujaš, da bi postali boljši od tebe.

4. razpad skupnosti – značilno je trganje osebnih odnosov in spodkopavanje skupinskega dela. Posledica je, da vsak dela sam zase in ne skupaj. Za uspešno delovanje organizacije pa so pomembne prav vezi med zaposlenimi. Ključni element uspešne organizacije predstavljajo dobri medsebojni odnosi, ki pa so vedno bolj pretrgani. Organizacije, kjer ni razvitih skupnosti, so dolgoročno tudi bolj neučinkovite.

5. pomanjkanje poštenosti – poštenost na delovnem mestu označujejo trije elementi: zaupanje, odkritost in spoštovanje. Ti elementi so ključni, da se delavec počuti predanega svojemu delu. Na krutem trgu, kjer se se znajdejo podjetja, težko ohranjajo omenjene vrednote, saj so neprestano v borbi z ostalimi konkurenčnimi podjetji in na lovu za večjo produktivnost. V vsej histeriji za večji profit se pogosto pozabi na zaposlene.

6. nasprotujoče si vrednote – vsi zgoraj omenjeni razlogi so povod za nasprotujoče si vrednote med zaposlenimi in podjetjem. Pridnost, dobro in pošteno delo ter skromnost so danes zamenjale tekmovalnost, učinkovitost, produktivnost in status. Neprestano hitro spreminjanje strategij podjetij spremljajo številni nesporazumi, ki jim posamezni delavci niso kos.

Ravno zaradi družbenih okoliščin in organizacijskih dejavnikov se izgorelost pogosto povezuje z delovnim okoljem. Enako pomembni pa so lahko tudi vzroki, ki prihajajo od drugod. Pšeničny in Perat pravita, da do izgorelosti pride zaradi »neustreznih, izčrpavajočih in nerecipročnih odnosov tako v zasebnem kot v delovnem okolju« (Pšeničny in Perat, 2006: 2). Prav tako kot delo so lahko enako obremenjujoče tudi druge življenjske okoliščine, recimo skrb za bolnega starša ali otroka s posebnimi potrebami ali življenje z manipulativnim partnerjem ali partnerico. Nerecipročnost se tako lahko pojavi tudi v dolgotrajnih zasebnih odnosih (Findeisen, 2005). Posameznik se na delovnem mestu lahko počuti dobro, medtem ko ga v zasebnem, prostem času okoliščine privedejo do izčrpanosti (Pšeničny in Perat, 2006).

2.2.3. Osebnostna struktura

Osebnostne značilnosti, ki vodijo v izgorelost, so labilna samopodoba, storilnostno samovrednotenje in tudi pretirana introvertnost (Inštitut za razvoj človeških virov). Izgorevajo tisti, ki si postavljajo neustrezne meje, so preobčutljivi na kritiko in na zavrnitve ter čutijo pretirano odgovornost. Osebnostne strukture, ki so izpostavljene izgorelosti, so odvisne od zunanjih potrditev, zato zadovoljujejo potrebe drugih oziroma pričakovanja, ki jih od njih zahteva družbeno okolje. Takšne osebnosti naj bi se izoblikovale že v otroštvu s pogojevalno ljubeznijo staršev, ko je moral otrok za naklonjenost staršev zadovoljevati njihove potrebe. Za takšne osebnosti je značilen deloholizem in perfekcionizem (Inštitut za razvoj človeških virov; Pšeničny, 2008b).

2.2.4. Telesni vzroki

Schimiedel (2011) se je ukvarjal predvsem s telesno platjo izgorevanja. Podal je definicijo, da je izgorelost »ena od oblik protesta proti neravnovesju v [našem] [...] organizmu« (prav tam: 14). Opozarja, da je potrebno biti pozoren na osnovna obolenja, ki izzovejo simptome izčrpanosti, na primer zmanjšano delovanje ščitnice in slabokrvnost, pomanjkanje hranil, vitaminov in mineralov, predvsem magnezija (mineral za odpravljanje stresa), kalija

(mineral za mišično moč in vitalnost), cinka in vitamina B6 (minerala za duševnost in spanec). Potrebno je paziti tudi na uživanje poživil, na primer kave in cigaret.

2.3. KDO IZGOREVA

Najprej se je predpostavljalo, da izgorelost doleti le tiste, ki delajo v službah pomoči. To so zdravstveni delavci, psihoterapevti, socialni delavci, učitelji, vzgojitelji, policisti itn. (Bilban in Pšeničny, 2007). Danes pa je jasno, da izgorelost lahko doleti vsakogar, če so navzoči določeni zunanji in notranji dejavniki, ki jo sprožijo (Schmiedel, 2011; Bilban in Pšeničny, 2007). Poklicna izgorelost je bolezen ljudi, ki so najmočnejši, najproduktivnejši, najsposobnejši, najodgovornejši in zavzeti. K izgorelosti na delovnem mestu so po Jeriček Klanšček in Bajt (2015) bolj dovzetni mlajši, bolj izobraženi in tisti z osebnostnimi značilnostmi, ki imajo zunanji lokus kontrole. Izgorelost se enako pogosto pojavlja pri zaposlenih in nezaposlenih (Bilban in Pšeničny, 2007).

Vseslovenska raziskava, ki jo je izvedel Inštitut za razvoj človeških virov, je pokazala, da smo za izgorelost ogroženi prav vsi. V raziskavi je sodelovalo 1480 oseb, med katerimi so bili zaposleni, nezaposleni, dijaki in študentje. Rezultati so pokazali, da jih kar 60% kaže znake izgorelosti, 8% pa jih kaže znake tretje (zadnje) stopnje izgorelosti. Pri drugi (srednji) stopnji izgorelosti ni po starosti, spolu, izobrazbi ali zaposlenosti nobenih ključnih razlik. Čeprav gre za zelo majhne razlike, so vseeno prišli do ugotovitev, da so izgorelosti najbolj izpostavljene ženske na vodilnih položajih, samostojne podjetnice, menedžerji, za njimi pa takoj dijaki in študentje, naravoslovni in tehnični strokovnjaki, zdravniki, računalničarji in zaposleni v storitvenih poklicih (Pšeničny, 2008a).

2.4. STOPNJE IZGORELOSTI S SIMPTOMI IN POSLEDICAMI

Izgorevanje poteka skozi tri stopnje:

1. stopnja izgorevanja: **izčrpanost**
2. stopnja izgorevanja: **ujetost**
3. stopnja izgorelosti: **sindrom adrenalne izgorelosti (SAI)**. Ta stopnja se deli na dva dela – stanje tik pred zlomom in adrenalni zlom.

Za vsako izmed stopenj so značilni določeni telesni, čustveni, kognitivni in vedenjski simptomi.

2.4.1. 1. stopnja izgorevanja: izčrpanost

Prvo stopnjo lahko zaradi dokaj blagih simptomov zanemarjamo dlje časa in zato lahko traja več let (Bilban in Pšeničny, 2007). Spodaj (tabela 1) so predstavljeni glavni simptomi, ki se pojavljajo v stopnji izčrpanosti.

TELESNI ZNAKI	ČUSTVENI ZNAKI	KOGNITIVNI ZNAKI	VEDENJSKI ZNAKI
- kronična utrujenost - bolečine - tahikardija - povišan krvni tlak - panični napadi - težave s prebavili - motnje spanja	- tesnoba - razočaranje - frustriranost - nemoč - razdražljivost - depresivni občutki	- duševna utrujenost - manjša prožnost in sposobnost prilagajanja spremembam	- deloholizem - odmik od ljudi - zanikanje utrujenosti - zanikanje osebnih meja - prednost imajo potrebe drugih

Tabela 1: Telesni, čustveni, kognitivni in vedenjski znaki 1. stopnje izgorelosti (Inštitut za razvoj človeških virov).

2.4.2. 2. stopnja izgorevanja: ujetost

Pri drugi stopnji se pojavi ujetost v način življenja, dela in odnose. Značilno za to stopnjo je da oseba, ki izgoreva, aktivno pristopi k problemu in zamenja okolje, da bi se stanje izboljšalo. Ker pa v novo okolje prinese iste vedenjske vzorce, se simptomi kmalu vrnejo in še intenzivirajo. Če se reševanja simptomov in vzrokov ne lotimo na pravi način, stopnja ujetosti lahko traja do dve leti (Bilban in Pšeničny, 2007). Simptomi za to stopnjo so navedeni spodaj (tabela 2).

TELESNI ZNAKI	ČUSTVENI ZNAKI	KOGNITIVNI ZNAKI	VEDENJSKI ZNAKI
- velika izčrpanost - bolečine - glavoboli - alergije - upadi energije (občasno zmanjšanje ravni kortizola)	- občutek ujetosti - odpor do dela - idealizacija - občutek krivde - jeza - samomorilne misli - želja po umiku	- nihanje samopodobe - težave s spominom in koncentracijo	- deloholizem - čustveni izbruhi - cinizem - grobost - odtujevanje od bližnjih - zanikanje svojih potreb - menjava delovnega mesta ali življenjskega okolja

Tabela 2: Telesni, čustveni, kognitivni in vedenjski znaki 2. stopnje izgorelosti (Inštitut za razvoj človeških virov).

2.4.3. 3. Stopnja izgorelosti: sindrom adrenalne izgorelosti (SAI) – stanje pred zlomom

Pri tej stopnji so vsi simptomi na samem višku, a se posameznik še trudi vzdrževati videz aktivnosti. Stanje pred zlomom lahko traja nekaj mesecev (Bilban in Pšeničny, 2007).

Spodaj (tabela 3) so navedeni najbolj značilni simptomi.

TELESNI ZNAKI	ČUSTVENI ZNAKI	KOGNITIVNI ZNAKI	VEDENJSKI ZNAKI
- upadanje energije - slabša imunska odpornost - nespečnost	- močna tesnoba in strah - razočaranje - občutek odtujenosti - bes - sram - načrtovanje samomora	- težave s spominom - izguba občutka za čas - izguba motivacije - izguba smisla - izguba občutka varnosti - oteženo odločanje - nezmožnost prilagajanja spremembam	- negativizem - izbruhi besa in joka - prekinitve stikov - nihanje med deloholizmom in izčrpanim mirovanjem

Tabela 3: Telesni, čustveni, kognitivni in vedenjski znaki 3. stopnje izgorelosti (pred adrenalnim zlomom) (Inštitut za razvoj človeških virov).

2.4.4. 3. Stopnja izgorelosti: sindrom adrenalne izgorelosti (SAI) – adrenalni zlom

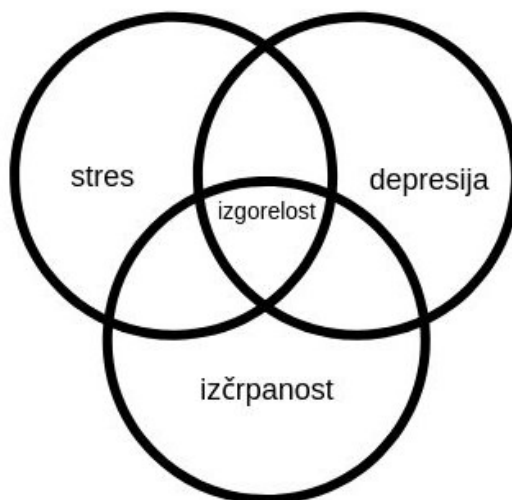
Tukaj pride do »skoraj popolne izgube energije, velikega psihofizičnega in nevrološkega zloma (disfunkcija HHS osi), ki se pogosto kaže kot psihična motnja – po navadi v obliki hudih depresivnih simptomov, ki lahko pripeljejo celo do samomora [...]« (Bilban in Pšeničny, 2007: 27). Zlom traja do nekaj tednov. Simptomi (tabela 4) se ne razlikujejo kaj dosti od simptomov, ki so značilni pred samim zlomom (tabela 3). Ključna razlika je v upadlosti ravni kortizola – stresnega hormona. Pred samim zlomom se ta poviša in se kaže v obliki evforije in povišane vznemirjenosti. Po zlomu in upadu kortizola v krvi pa se posameznik počuti čisto na tleh, depresivno, je nemiren, razdražljiv itn. Posledice adrenalnega zloma so lahko trajne in lahko pripeljejo tudi do invalidske upokojitve. Zdravljenje traja v povprečju od dveh do štirih let (Bilban in Pšeničny, 2007).

TELESNI ZNAKI	ČUSTVENI ZNAKI	KOGNITIVNI ZNAKI	VEDENJSKI ZNAKI
<ul style="list-style-type: none"> - upadanje energije - slabša imunska odpornost - nespečnost - upad ravni kortizola 	<ul style="list-style-type: none"> - močna tesnoba in strah - razočaranje - občutek odtujenosti - globoka depresivnost - bes - sram - načrtovanje samomora 	<ul style="list-style-type: none"> - težave s spominom - izguba občutka za čas - izguba motivacije - izguba smisla - izguba občutka varnosti - oteženo odločanje - nezmožnost prilagajanja spremembam 	<ul style="list-style-type: none"> - negativizem - izbruhi besa in joka - prekinitve stikov - nihanje med deloholizmom in izčrpanim mirovanjem

Tabela 4: Telesni, čustveni, kognitivni in vedenjski znaki 3. stopnje izgorelosti (po adrenalnem zlomu) (Inštitut za razvoj človeških virov).

2.5 IZGORELOST IN SORODNI POJMI

Velikokrat se izgorelost zamenjuje za delovno izčrpanost, stres ali depresijo, pravzaprav pa gre za različne pojme. Če smo bili pozorni pri poglavju o simptomih izgorelosti, bi brez težav lahko večino izmed simptomov pripisali delovni izčrpanosti, stresu ali depresiji. Izgorelost, delovna izčrpanost, stres in depresija se sicer lahko prekrivajo ampak v osnovi ne gre za enaka stanja. Schmiedel (2011) poda nazoren prikaz (slika 1) kako je izgorelost presek stresa, depresije in izčrpanosti.



Slika 1: Izgorelost kot presek stresa, depresije in izčrpanosti (Schmiedel, 2011: 21).

2.5.1. Izgorelost in delovna izčrpanost

Razlika med izgorelostjo (angl. burnout) in delovno izčrpanostjo (angl. wornout) je v tem, da je delovna izčrpanost povsem normalen pojav, če je človek izpostavljen prekomernemu stresu in delu. Delovna izčrpanost mine po krajšem ali daljšem počitku, medtem ko izgorelost ne. Če človek zna uravnati obremenitve in počitek, delovna izčrpanost nastopi povsem normalno le občasno, po večjih obremenitvah, ki smo jim izpostavljeni. Pri

izgorelosti pa izčrpanost ne mine s počitkom, potrebno je spremeniti določene vzorce in pri hujši obliki izgorelosti tudi poiskati strokovno pomoč. Pri delovni izčrpanosti se ne pojavijo psihopatološki simptomi, kot so anksioznost in depresija, medtem ko so pri izgorelosti velikokrat prisotni (Inštitut za razvoj človeških virov).

2.5.2. Izgorelost in stres

Stres je stanje, ko je posameznik izpostavljen psihičnim in fizičnim naporom. Izgorelost pa je posledica dolgotrajnega stresa in neuspešnega spopadanja s stresnimi situacijami - predstavlja zadnjo fazo prekomernega stresa (Bratina, 2005; Dunham, 1992; Gold, 1984; Potočnik, 2004, citirano po Tušak in Blatnik, 2017).

Ni vsak stres slab. Pozitiven stres ali eustres je celo potreben in zelo pomemben za posameznika. Pod blagim stresom posameznik deluje bolje in učinkoviteje. Stres se nezavedno sproži, kadar smo izpostavljeni ogrožujočim se situacijam, dogodkom ali ljudem. Stresna reakcija se lahko sproži zaradi resničnih groženj – npr. kamenje, ki se odkruši in pade na nas, ali pa se sproži zaradi namišljenih situacij oziroma skrbi, ki si jih povzročamo sami – npr. skrb za prihodnost. Ko je konec stresne situacije, se sproži sprostitevna reakcija. Če pa stresna situacija ne mine, ne pride do sprostitvene reakcije, ampak se stres še okrepi, kot posledica pa lahko nastopi izgorelost ali depresija. Stres, ki vodi v izgorelost in depresijo, imenujemo negativen stres ali distress in je v zadnjih letih omenjen kot eden izmed ključnih vzrokov bolezni sodobnega prebivalstva. Vedno bolj pa je prisoten tudi stres, ki ga po navadi spregledamo. To je stres, ki ima izvor iz tretjega vira – npr. finančno-gospodarska in ekonomska kriza (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Bilban in Pšeničny (2007) pravita, da je stres na delovnem mestu dokazano eden izmed najpomembnejših vzrokov izgorelosti, a poudarjata, da ju ne smemo enačiti. Stres je reakcija na nevarnost, izgorelost pa je negativna reakcija na stres in je odvisna od posameznikove sposobnosti obvladovanja stresa. Če posameznik ni sposoben obvladovati stresnih situacij, ga to lahko pelje v izgorelost.

2.5.3. Izgorelost in depresija

V psihiatrični terminologiji se izraz izgorelost uporablja šele kratek čas. Prej se je stanje izgorelosti uvrščalo med depresijo in tesnobo (Bilban in Pšeničny, 2007).

Pri izgorelosti se zaradi prekomernega izčrpavanja lahko kot simptomi pojavijo resignacija, melanholija in obup, kar lahko vodi tudi v depresijo. Depresija je torej simptom izgorelosti

in ne motnja, ki nastane kot posledica izgorelosti (Pšeničny, 2006). Razlike med depresijo in izgorelostjo so v samem izvoru. Pri izgorelih osebah je kljub ogromni izčrpanosti lahko zaslediti, da si želijo izhoda iz dane situacije. Namesto obupa, žalosti in apatije je zanje značilna jeza, agresija in tesnoba, so tudi veliko bolj odprti in vestni. Jezi jih njihova zmanjšana zmožnost za delo, medtem ko je za depresivne značilna brezvoljnost in nemoč. Za izgorele je značilen tudi deloholizem, za depresivne pa ne. Depresivni ljudje imajo zelo nizko samopodobo in zdi se, kot da so se že vdali v usodo. Izgoreli pa iščejo možnosti za izhod in tudi njihovo samovrednotenje je veliko višje (Inštitut za razvoj človeških virov). Pri depresiji gre torej že prvotno za psihične spremembe duševnega stanja, medtem ko se pri izgorelosti depresija pojavi le kot simptom.

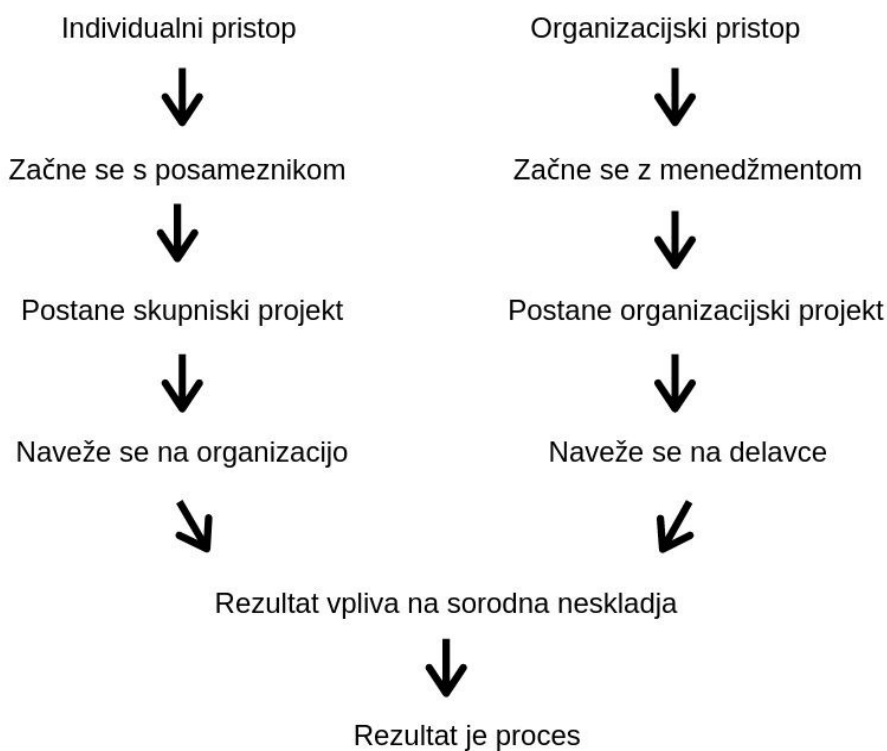
2.6. PREPREČEVANJE IN ZDRAVLJENJE IZGORELOSTI

2.6.1. Preprečevanje

Okoliščine, ki sprožijo izgorevanje, so pri vsakem posamezniku drugačne zaradi njihove osebne strukture in izkušenj. Zato je potrebno pri vsakem posamezniku ubrati individualen pristop. Potrebno se je vprašati: ali delam preveč, kdaj in kje začnem delati preveč, zakaj delam preveč in ali me delo izčrpava. S tem prepoznamo znake deloholizma, sprožilne situacije, ki vodijo v deloholizem, notranje prisile in znake izgorevanja. Sami si lahko pomagamo pri preprečevanju izgorelosti

1. s preverjanjem svoje stopnje izgorelosti,
2. s preverjanjem okoliščin, ki pomenijo tveganje za izgorelost,
3. s preverjanjem osebnostnih značilnosti in vrednot, ki pomenijo tveganje za izgorelost,
4. z delitvijo aktivnosti na tiste, ki nas izčrpavajo in tiste, ki zapolnjujejo potrebe,
5. s postavljanjem omejitev in realnih ciljev in
6. s prepoznavanjem in nagrajevanjem za svoje dosežke (Pšeničny, 2008b). Če nobeno od naštetih priporočil ne pomaga, je potrebna strokovna pomoč pri psihoterapevtu. Bilban in Pšeničny (2007) pravita, da je za preprečevanje izgorelosti potrebna skrb zase, da si določimo meje delovanja, da določimo ukrepe za obvladovanje stresa, da analiziramo sami sebe in premagamo kompleks, da so drugi vedno boljši od nas in da se to dogaja le nam. Schmiedel (2011) za preprečevanje izgorelosti priporoča določena homeopatska zdravila, aromaterapijo, polnovredno prehrano brez kofeina in kajenja, redno gibanje, sprostitev in regeneracijo.

Zgoraj opisani prijemi se v glavnem nanašajo na posameznika. Maslach in Leiter (2002) pa sta predstavila tudi organizacijski pristop oziroma individualen pristop v povezavi z njegovim delovnim okoljem (slika 2). Ker vzroke za izgorevanje vidita v 6 ključnih točkah, ki so bile opisane pod podpoglavjem vzroki, se tudi preprečevanje osredotoča na odpravo teh šestih neskladij. Preprečevanje teži k temu, da bi se izčrpanost, cinizem in neučinkovitost zamenjali z energijo, predanostjo, učinkovitostjo in večjo povezanostjo z delom. Sam proces v osnovi teži k sodelovanju in spodbujanju komunikacije, medtem pa Maslach in Leiter poudarjata, da gre za proces, ki traja in nima vedno srečnega konca. Zadovoljni smo lahko že z najmanjšimi spremembami in da se dejansko sproži proces, ki spodbuja k boljšemu okolju.



Slika 2: Individualni in organizacijski pristop k procesu reševanja problemov v zvezi z izgorevanjem (Maslach in Leiter, 2002: 80)

Findeisen (2005) pravi, da je za preprečevanje izgorelosti in izhod iz nje najpomembnejše, da zbrana spoznanja o tem problemu pripomorejo k oblikovanju izobraževalnih programov. S temi programi bi se izobraževalo vse, ki bi jih to utegnilo zanimati, zaposlene v podjetjih, stroko in javnost. S tem bi dosegli boljše psihološke delovne pogoje in znanje, kako spremljati izgorele osebe na njihovi novi poti.

2.6.2. Zdravljenje

Če prijemi za preprečevanje ne delujejo, je potrebno izgorelost zdraviti s strokovno pomočjo. Za dolgoročno učinkovito zdravljenje je potrebna pomoč psihoterapevta. Psihoterapija ne omili težave in simptome le začasno, ampak z celostnim procesom zagotavlja dolgoročno odpravljanje izgorelosti. Psihoterapija se ne osredotoči na posledice, ki jih prinaša izgorelost, ampak cilja na sam vzrok. Sicer obstajajo tudi kratki programi psihoterapije, ki lahko začasno ublažijo simptome, ne spremenijo pa vzorcev in osebnostnih značilnosti posameznika, ki so ga pripeljale v to stanje (Inštitut za razvoj človeških virov). Na dolgoročno neučinkovito preprečevanje in zdravljenje izgorelosti na individualni in organizacijski ravni kaže tudi naslednja analiza. Na podlagi objavljenih intervencij za preprečevanje izgorelosti na individualni in organizacijski ravni za leta 1995-2007 ugotavljajo, da je 80% intervencij vodilo v zmanjšanje izgorelosti. Pri intervencijah na individualni ravni je šlo za približno 6 mesečno izboljšanje stanja, pri intervencijah na organizacijski ravni pa do 12 mesecev izboljšanja stanja. Pri obeh intervencijah pa so pozitivni učinki sčasoma začeli slabeti (Boštjančič, 2010). Za dolgoročno učinkovitost psihoterapije je potrebno poiskati vzrok in ga izkoreniniti. To zahteva dolg proces, saj osebnostnih značilnosti ne moremo spremeniti čez noč. Učinkovita dolgotrajna terapija je usmerjena na spreminjanje odnosa do sebe in odnosa do okolja. Skozi terapijo se posameznik nauči spremeniti svojo labilno samopodobo s storilnostnim samovrednotenjem, ki si ne zna zastaviti ustreznih meja. Posameznik se nauči svoja pričakovanja prilagoditi družbenim razmeram, v katerih deluje. Psihoterapija je nujno potrebna pri osebah, ki izgorevajo ali so že izgoreli, lahko pa služi tudi za preprečevanje (Inštitut za razvoj človeških virov).

Za dolgoročen uspeh psihoterapije je značilna razvojno analitična psihoterapija. Ta dolgotrajen proces je usmerjen na zamenjavo miselnosti »moram« z »želim«, »hočem«, zmanjševanje oziroma odpravljanje deloholizma in perfekcionizma, zmanjševanje čustvene ranljivosti posameznika, ustvarjanje večje čustvene stabilnosti, gradnjo močnejših in stabilnejših mej, ki si jih postavlja posameznik, ustvarjanje in ohranjanje ustrežnejših medosebnih odnosov in blaženje strahu pred zavrnitvijo in izgubo. Skozi proces se najprej omilijo simptomi, na daljši rok pa spremembe osebnosti pripeljejo do ustrežnejšega delovanja stresne osi, zato se posameznik začne na stresne okoliščine odzivati boljše in učinkovitejše (Inštitut za razvoj človeških virov).

Ena izmed možnosti zdravljenja so tudi zdravila, ta predstavljajo najpogosteje antidepresivi in anksiolitiki ali protibolečinske tablete za raznorazne bolečine, ki se pojavljajo pri

izgorelih. Zdravila pa so spet le krinka. Z njimi lahko blažimo ali odpravimo simptome, ki pa se po določenem času začnejo vračati, ker nismo odpravili vzroka. »Uspešno je samo celostno zdravljenje sindroma adrenalne izgorelosti, ki obsega tako lajšanje simptomov kot odpravljanje psihofizičnih posledic« (Pšeničny in Perat, 2006: 4). Strokovnjaki svetujejo, da naj zdravljenje obsega najmanjše možne odmerke zdravil in da večji poudarek psihoterapiji (Inštitut za razvoj človeških virov).

3. NEOLIBERALNA IDEOLOGIJA

Robert W. McChesney pravi: »Neoliberalizem je odločujoča politično-ekonomska paradigma našega časa – nanaša se na politiko in procese, po katerih je sorazmerni peščici zasebnih interesov dopuščeno, da nadzira toliko družbenega življenja, kot je mogoče, da bi tako kar najbolj povečala osebni dobiček« (Chomsky, 2005: 15).

Peščica nadzira celotno družbo s pomočjo neoliberalne ideologije. Zanj pa velja enako kot za neoliberalizem: o njem se odkrito ne govori in ne razpravlja. Za neoliberalizem je značilna apolitičnost in cinizem prebivalstva. Prave demokracije ni, ker niti ni prostora za razpravo in se ljudje ne počutijo dovolj povezane z ostalimi sodržavljanji in prostorom, kjer delujejo. Skupnosti ni. Družbene skupine, knjižnice, šole, javni prostori, sindikati in ostale institucije in organizacije ne nudijo in ne spodbujajo kvalitetne in argumentirane razprave o obstoječem stanju. Na mesto državljanov stopajo potrošniki, na mesto skupnosti stopajo nakupovalna središča. Neoliberalizem ustvarja nepovezane posameznike, ki so izgubljeni in družbeno nemočni (Chomsky, 2005). Isti avtor ugotavlja še: »Zelo pomembno je, da prebivalstvo odkrije, kaj načrtujejo z njim« (prav tam: 172). Neoliberalizem zaenkrat še uspešno igra svojo skrito igro ideologije prek vlad in medijev.

3.1. NEOLIBERALNA IDEOLOGIJA

Najprej si pogledajmo, kaj pravzaprav sploh je ideologija in kako deluje. S to tematiko se je ukvarjal Althusser (2018) na podlagi marksistične teorije države. Ta pravi, da je potrebno ločiti med državno oblastjo in državnim aparatom. V družbi nenehno poteka razredni boj za državno oblast, saj ta preko državnega aparata lahko uresničuje svoje cilje. Althusser pravi, da se državni aparat deli na represivni aparat države (RAD) in ideološke aparate države (IAD).

Represivni aparat države je eden in predstavlja vlado, upravo, vojsko, policijo, sodišča, zapore itn. Beseda represivni označuje, da ta aparat deluje s »silo«, vsaj v neki skrajni točki. Ves represivni aparat države spada v javno sfero.

Na drugi strani pa imamo ideološke aparate države, ki predstavljajo »določeno število realnosti, ki se neposrednemu opazovalcu kažejo kot posebne in specializirane institucije« (prav tam: 70). Med ideološke aparate države štejemo mnoge IAD: verski (sistem raznih cerkva), šolski (sistem raznih šol, državnih in zasebnih), družinski, pravni, politični (politični sistem z različnimi strankami), sindikalni, informacijski (tisk, radio in televizija itn.) in kulturni

(književnost, umetnost, šport itn). Vidimo, da gre za institucije, ki drugače kot RAD večinoma delujejo v zasebni sferi.

Največja in najpomembnejša razlika med RAD in IAD je ta, da RAD deluje s silo, medtem ko IAD vpliva z ideologijo. Ne RAD ne IAD ne deluje le z eno ali drugo, sila in ideologija se prepletata, a en pristop je prevladujoč. Potrebno pa se je zavedati, da tudi IAD nikoli ne deluje samostojno, ampak je vedno pod vplivom vladajočega razreda in njegovih idej. RAD in IAD upravlja torej isti razred. Vladajoči razred preko ideologije vzdržuje svojo oblast.

Zgodovinsko so ideologije šle skozi različna obdobja, a Althusser (2008) razvije koncept ideologije, ki nima zgodovine ampak je nadzgodovinska, večna in vselej prisotna. Ideologija je sicer imaginarna, ki pa prek svojih praks deluje materialno. Če nekdo verjame v neke ideje, v skladu z njimi tudi deluje. Imaginarno se tako kaže v materialnem. Ideologija deluje prek subjektov, ki delujejo v skladu z njo. Kaj pa je tisto najbolj značilno za ideologijo? »In res je za ideologijo značilno, da vsiljuje (ne da bi bilo videti, saj to so »evidence«) evidence kot evidence, ki jih mi lahko samo priznamo, prepoznamo in pred katerimi vselej in naravno reagiramo tako, da vzkliknemo (glasno ali v »tišini zavesti«): »To je vendar evidentno! Tako je! Res je!«« (prav tam: 97). Ideologija deluje torej kot nekaj, kar ne presprašujemo, ker se nam kaže kot naravna danost. Ravno zaradi tega je ideologija nevarna, ker deluje neopazno in nevidno, in takšen je tudi njen cilj. V nadaljevanju sledi opis procesov neoliberalne ideologije.

3.2. INDIVIDUACIJA

Beseda, ki najboljše opisuje sodobno družbo, je svoboda. Zdi se, da so ljudje svobodni v vseh svojih odločitvah in dejanjih. Osvobojenih vseh okovov, ki so jih nosili njihovi predniki, zdaj lahko postanejo in počnejo kar jim je volja, saj ni več omejitev. Bauman (2002) pa opozori, da ta svoboda prihaja skupaj z nezmožnostjo, kakršne še nikoli ni bilo.

Sodobni družbi se pogosto očita nezmožnost kritike, a Bauman (2002) pravi, da je sodobna družba dala povsem nov pomen kritični misli. Postmoderna družba kaže »naklonjenost kritiki«. Kritika se sicer vključuje, a hkrati ostaja imuna na vključevanje, je brezzoba, nezmožna vplivati na spremembe. To Bauman (prav tam) okrepi s primerom tabornega prostora za stanovanjske prikolice. Prikoličarji, ki plačajo svoj prostor, želijo imeti vse obljubljenе komoditete, svoj mir in svobodo. Če jim je to omogočeno, se ne ukvarjajo z vodstvom tabora. Če slučajno ne dobijo česa, kar jim je bilo obljubljeno, se za svoje pravice nepopustljivo potegujejo, sicer pa se želijo držati zase in bi se jezili, če jim to

ne bi bilo dovoljeno. Nekateri se včasih pritožijo nad kako storitvijo in z vztrajnostjo tudi kdaj pa kdaj dosežejo svoje, a samega vodstva in upravljanja tabora ne bodo nikoli prespraševali, še toliko manj pa bi prevzeli odgovornost za vodenje takšnega tabora. Če bodo povsem nezadovoljni, bodo v skrajnem primeru sklenili, da se nikoli ne vrnejo sem, tabor pa bo ostal enak, z enakimi pravili in pomanjkljivosti, kot so bile, ko so bili tam oni. Na enak način deluje tudi sodobna družba. Zakaj? Tu odigra svoje fenomen individualizacije in posledično pomanjkanje kolektivne zavesti in političnega udejstvovanja.

Z ideologijo individualizacije se je ukvarjal Ulrich Beck (2009). Pravi, da je individualizacija ne učinkuje le kot nov objektivni življenjski položaj, ampak tudi kot njegova ideološka spremljava – individualizacija. Ta deluje tako, da posameznik meni, da je kreator svojega lastnega življenja, da je to njegov cilj in da ima možnosti, da postane svobodna, avtonomna oseba. Sam je odgovoren za izbiro svoje življenjske poti. Ljudje subjektivno dojemajo svoj položaj, forme zaznavanja postanejo zasebne in ahistorične in vse se vrtiljokolj okoli njihovih življenj. Ljudje menijo, da kreirajo svojo usodo tudi takrat, ko je očitno, da je to posledica zunanjih sil. Ljudje se med procesom individualizacije morajo odločiti za svobodo, ki je v resnici nimajo. Njihovo grajenje lastne poti pa jim ob neuspehih povzroča notranje stiske in tesnobe. Beck (2009: 199) pravi: »[...] družbeno vnaprej dana biografija se transformira v biografijo, ki jo sestavimo sami in jo moramo sestaviti sami.« Vsak se mora naučiti, da samega sebe dojema kot središče delovanja in da sam odloča o lastnem življenju. V resnici pa je drugače. Ni vse odvisno od posameznika, obstajajo tudi strukture, na katere kot posamezniki težko oziroma niti ne moremo vplivati. Po eni strani sistemska prisila institucij diktira pogoje, pod katerimi morajo delovati posamezniki; ti pogoji nimajo avtorstva, so družbeno-institucionalni. Po drugi strani pa deluje samoprisila, kjer se človek sam sili k razreševanju teh sistemskih problemov. Do te samoprisile pride zaradi zaslepitve, ker so ljudje tako zaslepljeni s kreiranjem svoje lastne usode, da ne vidijo nič drugega. Ujeti so v krog svojih dobrih ali slabih odločitev. Slabe odločitve jih obremenijo s hudim občutkom krivde, da so sami sprejeli napačno odločitev, pa čeprav je za to bilo krivo nekaj povsem drugega. Zaradi individualizacije se sistemski problemi kažejo kot lasten neuspeh. Nekaj časa posameznik še zmore sistemske pritiske reševati sam in to vzame kot nek projekt, kot izziv, ki ga mora razrešiti, a to ne more trajati v nedogled. Čeprav vlada miselnost individualizacije, je družba institucionalno močno standardizirana. Institucije postavljajo pravila in pogoje, preko njih pa posameznik ne more sam. Posamezniki torej rešujejo sistemska protislovja, ta obrnejo v lastno privatnost in to onemogoča, da bi to razumeli kot sistemski problem. Če bi probleme začeli dojemati kot

sistemske, bi uvideli, da sami niso kos nalogi. Razrešijo jih lahko le, če začnejo sodelovati z drugimi, to pa zahteva politični pristop (Beck, 2009).

Za razreševanje sistemskih problemov je potrebna fleksibilizacija, ki je tudi med glavnimi ideali sodobne družbe. Biti fleksibilen je nov trend v družbi. Bauman (2002) pravi, da je za sodobno družbo značilna neskončna modernizacija, ki je prisilna, obsesivna, nepretrgana in neustavljiva. »Biti moderen pomeni biti nenehno samim pred seboj, v stanju stalne transgresije [...]; pomeni tudi imeti identiteto, ki je lahko le neuresničeni projekt« (prav tam, str.: 38). Zdi se, da neoliberalni subjekt postane super junak, ki je zmožen rešiti ne samo sebe, ampak celoten svet na čim bolj inovativen, fleksibilen način, da ga ne povozi konkurenčna doba modernizacije.

3.3. INTERNALIZACIJA IN PRISILNA PODREDITEV

Internalizacija je proces, ko ponotranjš neke vrednote, s katerimi se morda ne strinjaš, a s pomočjo kognitivne disonance začneš verjeti, da je to del tvojega razmišljanja, del tvoje narave. Poglejmo enega od primerov, ki jih je opisal Beauvois (2000), da bomo to lažje razumeli. Dvema učencema je bila dana naloga, da šolskemu ministru napišeta pismo, da je potrebno šolske počitnice skrajšati, saj so predolge. Pred samim eksperimentom sta oba učenca na lestvici 0-23 opredelila stavek »poletne počitnice so veliko predolge, treba bi jih bilo skrajšati.« Oba sta se gibala nekje na začetku lestvice - njuno mnenje je torej bilo, da je ta stavek nesmiseln in se z njim nista strinjala. Kasneje jima je bila dodeljena naloga, ki je prihajala od neke gospe, ki je zanj predstavljal avtoriteto. Od njiju je zahtevala, da napišeta ministru pismo, v katerem naj navedeta razloge za skrajšanje počitnic. Oba sta to storila, a v njunem primeru je šlo za ključno razliko. Enemu je bila dana svoboda, drugemu pa ne. Eden je torej napisal pismo svobodno, po svoji volji, drug pa je bil v to prisiljen. Čez mesec dni sta učenca zopet morala opredeliti stavek »poletne počitnice so veliko predolge, treba bi jih bilo skrajšati« na lestvici 0-23. Učencu, ki mu ni bila podeljena svoboda in je moral napisati pismo pod prisilo, je enako kot pred enim mesecem obkrožil številko na začetku lestvice, medtem ko je učenec, ki mu je bila podeljena svoboda, označil številko 10 – s trditvijo se je občutno bolj strinjal kot pred mesecem dni. Zakaj je temu tako? Učenec, ki ni pisal svobodno, je svoje dejanje racionaliziral tako, da mora to napisati, ker mu je bilo to naročeno od zunaj. Svoje stališče je spremenil za kratek čas, da je napisal pismo, kasneje pa se vrnil k svojemu razmišljanju. Učenec, ki je pisal samostojno, pa svoje stališče ni mogel pripisati zunanjim dejavnikom in prisili avtoritete, ampak je moral razloge za svoja stališča poiskati sam v sebi. Spraviti se

je moral sam s seboj. S pomočjo podeljene svobode se je učenec prostovoljno podredil in ponotranjil stališča, ki niso bila v skladu z njegovim razmišljanjem.

Družbeni odnosi nemoči so tako prikazani kot naturalizirani in del osebnih lastnosti posameznika. Ker je v neoliberalizmu svoboda ena izmed glavnih danosti, je družba polna »učencev, ki svobodno pišejo šolskemu ministru za podaljšanje počitnic.« Podelitev svobode je torej ključna, da subjekti začnejo drugače razmišljati, oziroma da dejanja, ki so bila izsiljena, začnejo dojemati kot osebno vrednoto (prav tam).

Beauvois (2002) govori tudi o internalnih in eksternalnih osebah. Internalneži v sebi in svoji osebnosti vidijo izvor tega, kar delajo in kar se jim dogaja, eksternalneži pa vidijo širše od sebe. Internalneži so v današnjem času veliko bolj cenjeni, ker je njihova osebnost v skladu z vladajočo ideologijo - ta poudarja individuacijo, ki je bila opisana v prejšnem podpoglavju. Za boljšo ponazoritev vzemimo kar delček Beauvoisovega primera o eksternalnežu in internalnežu.

»-Trenutno ste brezposelni, ali ne?

-Ja, res je. Veste, lahko rečem, da nisem imel sreče, res ne. Zaposlil sem se v Latourju, ker so mi rekli, da je to solidna firma. Veste, če je človek delavec, si želi nekaj zanesljivega, čeprav je pripravljen tudi tvegati, če ima dobro osnovo. No, in potem so po dveh letih zaradi gospodarskih razmer odpustili 350 delavcev... Najprej so seveda odslovili tiste, ki so jih vzeli nazadnje, to je normalno, saj nič ne rečem, ampak...« (Beauvois, 2002: 94).

»-Trenutno ste brezposelni, ali ne?

-Ja, res je. Veste, lahko rečem, da sem se uštel, in tega ne maram, res ne... Zaposlil sem se v Latourju, ker sem presodil, da je to solidna firma. Veste, vedno sem iskal nekaj zanesljivega, pa čeprav mislim, da se tveganja ne bojim. Ampak rabim dobro osnovo. No, in potem, pač nisem znal predvideti težav, ki so doletele firmo. Bil sem eden zadnjih, ki so jih vzeli, in možno je, da nisem znal pokazati vseh svojih sposobnosti...« (Beauvois, 2002: 95).

V prvem primeru gre za eksternalneža, v drugem pa za internalneža. Videti je, da internalnež govori o sebi in ne o skupinah, ki jim pripada. To, da je bil odpuščen, je njegova krivda, posledica slabega predvidevanja, ker se je uštel, in ne posledica gospodarskih razmer, ki so podjetje prisilile v to, da odpusti tiste, ki so jih nazadnje zaposlili. Eksternalnež to, kar se mu dogaja, dojema kot nekaj zunanjega, družbenega, medtem ko internalnež vse uspehe in neuspehe pripisuje svoji osebnosti. Internalnež je torej produkt individuacije, ki je uspešno ponotranjil vse družbene lastnosti in jih zdaj dojema kot svojo lastno usodo. Internalnež je eden izmed najboljših primerov, da neoliberalna ideologija deluje. Eksternalnež bi se internalnežu najverjetneje posmehoval

zaradi njegove zaslepljenosti. Ampak v družbi bo bolj cenjen internalnež. Nadaljujmo kar pri primeru in si zamislimo, da je to razgovor za službo. Koga bi prej zaposlili? Internalneža seveda. Zakaj bi zaposlili nekoga, ki za vse svoje nesrečne dogodke krivi gospodarske razmere in ne sebe? Zakaj bi zaposlili nekoga, ki bo odnehal, ko bo videl, da sam ne more z glavo skozi zid institucionalnih preprek? Bolj bo priljubljen tisti, ki se bo gnil do samouresničitve preko vseh ovir, pa naj bodo te še tako individualno nerazrešljive (Beauvois, 2002).

3.4. NEOLIBERALNI SUBJEKT

Margaret Thatcher je v enem stavku dobro povzela to, kar danes še kako velja za neoliberalizem: »Ekonomija je le sredstvo, cilj je spremeniti dušo.« Neoliberalizem si torej prizadeva spremeniti duše, ki bodo slepe za pritiske, ki jih nad njimi izvaja sistem (Krašovec, 2016c).

Najprej pogledajmo učinke neoliberalne ekonomije na posameznike. Krašovec (2016a) pravi, da se v 21. stoletju, obdobju postfordistične produkcije, razredno razmerje, ki je bilo prej v fordizmu jasno določeno s hierhijo in je zaposlene jasno ločevalo od vodstva, preselilo v samo notranjost zaposlenih.

»Ko ni več posredovanja skozi distinktivno figuro kapitalista, in klasično, hierarhično razredno razmerje, delavci objektivni prisilni zakon konkurence, ki posamezna podjetja sili v nenehno povečevanje produktivnosti in konkurenčnosti, občutijo neposredno, kar ima pomembne psihološke učinke, saj do pritiska konkurence ni mogoče zavzeti nobene osebne distance in ta deluje kot notranja prisila k večji storilnosti in učinkovitosti« (prav tam: 62).

Posamezniki so se v fordistični produkciji še lahko distancirali do šefov in posledično do zahtev delovnega procesa. Tako so imeli možnost za upor. Danes pa hierhija ne nosi več teže, ampak se je otresla svojega bremena in ga prenesla na spodnje sloje, ki zdaj klonijo pod pritiski nenehnega bremena moderniziranja. V postmoderni individuum ostane sam, kot pravi Peter Drucker: »Družba ne odrešuje več« ali še bolj drzno Margaret Thatcher: »Družbe ni« (Bauman, 2002). »Ne glej nazaj ali navzgor; glej vase, kjer so tvoja lastna zvižčnost, volja in moč – sredstva, ki jih potrebuješ, da si izboljšaš življenje« (prav tam, str.: 40). Z novimi menedžerskimi tehnikami se torej velika odgovornost in zahteve prenesejo na ostale zaposlene. Če je bila prej ena oseba menedžer in druga oseba zaposlen, zdaj tega ni več. Zaposleni hkrati postanejo menedžerji in tako se razredno razmerje ponotranji. Ne moremo več pokazati s prstom na nekoga, ki nam dela krivico, ker

si krivico zdaj delamo sami. Razredni boj med dvema skupinama se torej umakne v psiho posameznika.

V neoliberalizmu veliko vlogo predstavlja tudi močna država, ki vzgoji posameznike, ki so posebljena podjetja. Posamezniki se namreč ne rodijo kot podjetniki ampak je za to potrebna aktivna, intervencijska vloga države. Ta s svojimi ukrepi, kot so omejevanje dostopa do socialnih storitev, fleksibilizacija trga delovne sile, spremembe izobraževalnih in znanstvenih politik, reforme zdravstvenih in pokojninskih sistemov itn., teče kot voda na mlin neoliberalni ideologiji, ki ustvarja podjetne subjekte (Krašovec, 2016b).

Posamezniki tako postanejo podjetja v malem, ki se borijo z ostalimi konkurenti na trgu dela. Eden izmed ključnih pritiskov, ki jih čuti posameznik v neoliberalizmu, je torej konkurenčni pritisk in ocenjevanje, ki ne zadeva samo podjetja ampak tudi posameznike, ki, kot smo ugotovili, predstavljajo podjetja v malem. Eden izmed zelo povednih primerov današnje družbe je nova možnost zaposlitve – s.p. Ta dejansko označuje vse to, kar neoliberalna ideologija zahteva od posameznika. Prevzeti vse kriterije osebnega uspeha, pravila igre neoliberalizma in zraven ponotranjiti še podjetniško funkcijo. Poleg tega so objektivno postavljeni na konkurenčni trg ostalih s.p.-jev. Namesto da bi jih dojemali kot sotrpine, te dojemajo kot največje konkurente. Kar najbolj spreminja naše duše v neoliberalizmu, so spremembe produkcijskih razmerij, ki nas pahnejo v negotovost, izpostavljenost tveganju in konkurenci (Krašovec, 2016c). Kot pravi Vidmar Horvat: »Posameznikov uspeh v neoliberalizmu je odvisen od njegovih podjetniških vrlin in vztrajnosti nenehnega samoizpopolnjevanja. [Posameznik] [p]ostane podjetniški subjekt, nekdo, ki deluje na samem sebi kot na podjetju, vključno s sprejemanjem tveganja in odgovornostjo za neuspeh [...]« (Vidmar Horvat, : 134).

Konkurenčnost podjetnih subjektov se kaže tudi v splošnem kulturnem življenju. Dober primer tega so oddaje na televiziji. Oddaja z zajedljivim voditeljem ali voditeljico, ki skače v besedo in spraševanca spravi v kot, bo bolj gledana. Krutejši kot je voditelj, bolj bodo gledalci zadovoljni. Na drugi strani pa imamo resničnostne šove, ki delujejo po kapitalistični logiki, ki posameznika postavlja v krut boj z drugimi, zmagovalec na koncu pa je samo eden. Če nisi najboljši, si poraženec. Ob takšnih zgledih, ki smo jim dnevno izpostavljeni in jih medijsko napihovanje še dodatno legitimira, ni čudno, da se tudi v svojem življenju obnašamo enako kot ljudje v oddajah in šovih. Posledica neoliberalizma in njegove individualnosti je neusmiljenost in krutost do sebe in do drugih (Salecl, 2019b).

Zdaj pa pogledajmo še neoliberalno politiko in njene učinke na ideologijo. Medijski in politični prostor sta depolitizirana. Ne omogočata javnih razprav in demokracije v pravem pomenu besede. V družbi vlada ideološki diskurz, ki zavrača vse sistemske spremembe. Ta diskurz poudarja sprijaznenost z obstoječim sistemom – ta nastopa kot nekaj naravnega, kot objektivna nujnost. Če neoliberalna ekonomija spreminja duše s svojimi novimi načini v produkciji, neoliberalna politika spreminja duše s svojo odsotnostjo (Krašovec, 2016c). Če menimo, da je sistem nekaj, česar ne moremo politično spremeniti in se z njim lahko le sprijaznimo, nam preostane le še »[...] iskanje individualnih strategij prilagajanja ali vsaj, z angleško besedo, coping.« (prav tam: 73).

Naj podkrepim povedano z Schmiedlom (2011). Ko govori o izgorelosti, pravi, da smo zunanjim dejavnikom, ki pripomorejo k stanju izgorelosti, predani na milost ali nemilost in da nanje nimamo nobenega pomembnega vpliva. Prav takšno mnenje je eden izmed ključnih ciljev neoliberalne ideologije. Kot posamezniki smo ujeti v sistem, na katerega ne moremo vplivati. Kar se dogaja okoli nas, vidimo kot naravno danost in se lahko s tem le sprijaznimo. Na kar edino lahko vplivamo, smo mi sami. Samo sebe lahko spreminjamo v skladu z ideologijo. In ker smo neprestano tako osredotočeni le na sebe, na sistem niti pomislimo ne, kaj šele, da bi ga skušali spremeniti. Namesto da bi v boj proti izgorelosti stopili skupaj, se z njo spopadamo individualno. Delamo enako kot prikoličarji, prikazani v enem izmed primerov, ki sem jih uporabila zgoraj.

Ker smo za vse sami, je zadnje čase naraslo povpraševanje po psihoterapiji. Izgubljeni posameznik tam ne išče samo zdravljenja, ampak tudi raznorazne pristope, tehnike in metode, s katerimi spreminja svoje slabe vzorce, ki mu onemogoča pot do boljšega poslovnega rezultata ali samopodobe. »Posameznikova duša nastopa obenem kot vir vseh težav v »življenju« [...] in kot vir njihovega reševanja [...]« (Krašovec, 2016c: 77).

Naj na kratko povzamem zgornje poglavje. Kot pravi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), naj bi bila izgorelost povezana z delovnim okoljem in izključno le z delovnim okoljem ter naj se ne bi upoštevala pri ostalih življenjskih okoliščinah. Menim, da je takšno razmišljanje napačno, saj kot smo videli, naše delovno okolje ni samo tisto okolje, kamor hodimo delat in za to dobivamo plačo. Ker smo podjetja v malem, je naše delovno okolje neprestano z nami – na delu in tudi v prostem času, na tečaju plesa, na tečaju tujega jezika, ob kuhanju zdravega kosila, ob vzgoji svojih otrok, ob načrtovanju našega dneva, še naš spanec mora biti dolg natančno določeno število ur, da bomo zdravi in lepi in pripravljeni konkurirati vsem ostalim »podjetjem v malem.« Izgorevamo zaradi načina

mišljenja sodobne družbe, ki govori »vedno si lahko še boljši« in, kar je še bolj grozno, »vedno je lahko nekdo še boljši od tebe.« Moja ugotovitev torej je, da je neoliberalni subjekt - ki je individualiziran, s ponotranjenimi družbenimi idejami manjšine, apolitičen, v tekmi z neprestano konkurenco in modernizacijo - odličen in celo ključen kandidat za izgorelost. Misija nemogoče, ustvariti si najboljšo verzijo svojega življenja, je najboljša pot do izgorelosti.

4. SOCIOLOŠKA ANALIZA TERAPEVTSKIH PRAKS

4.1. METODOLOGIJA

V diplomskem delu sem do sedaj z uporabo teoretsko-komparativne metode analizirala literaturo s področja izgorelosti in neoliberalne ideologije, se oprla na ključne avtorje in predstavila ključne pojme s teh področij. V empiričnem delu, ki sledi, je raziskovanje potekalo kvalitativno s pomočjo polstrukturiranega intervjuja. Predvsem me je zanimalo, kako psihoterapevti, ki naj bi bili končna rešilna bilka za izgorelega posameznika, razumejo izgorelost, kakšne so tehnike odpravljanja le-te in ali res prinašajo dolgoročne rešitve. Zanimalo me je tudi, kakšni so po njihovih izkušnjah vzroki za izgorelost in ali je za izgorelost res predvsem kriva osebna struktura.

K sodelovanju sem povabila dve psihoterapevtki z dolgoletnima praksama in izkušnjami z izgorelimi. Polstrukturiran intervju, ki sem ga oblikovala, je vseboval vprašanja, povezana z izgorelostjo in njuno doživljanja te v praksi. (Za podrobnejši vpogled v vprašanja intervjuja pogledajte pod poglavje priloge.) Polstrukturiran intervju je imel osem temeljnih vprašanj, ki pa sem jih v intervjuju prilagajala njunim odgovorom. Oba intervjuja sta potekala na začetku meseca junija 2019. Obe intervjujanki sta privolili v glasovno snemanje intervjuja, zato sem ta kasneje tudi transkripirala. Po transkripciji sem s sociološkega vidika analizirala opravljena intervjuja. Ta sem interpretativno analizirala. Na podlagi pridobljenih odgovorov sem oblikovala šest tematskih sklopov, po katerih je potekala nadaljnja analiza. Na koncu analize sem v sklepnem delu za svoje začetno zastavljene teze iskala potrditev ali zavrnitev teh tez, potem pa skušala poiskati še učinkovite prijeme za spopadanje z izgorelostjo.

4.2. VZOREC

Vzorec mojega kvalitativnega raziskovalnega dela predstavljata dve psihoterapevtki z dolgoletno psihoterapevtsko prakso, zadnja leta pa se intenzivneje ukvarjata prav z izgorelostjo. Ker je moj vzorec majhen, nisem iskala oseb, določenih po spolu, starosti, kraju izvajanja prakse ali psihoterapevtskemu pristopu. Poiskala sem osebi, ki sta s pojmom izgorelosti dobro seznanjeni in imata s pojavom tudi dovolj izkušenj. Tako sem lahko pridobila kvalitetne odgovore na zastavljena vprašanja. V nadaljevanju bom zaradi zasebnosti osebnih podatkov intervjujanki imenovala intervjujanka 1 (I1) in intervjujanka 2 (I2). Intervjujanka 1 je magistra psihoterapije, psihoanalitična psihoterapevtka,

supervizorka in učna analitičarka. Na specializaciji predava študentom vsebine psihoanalize. Svojo prakso ima deset let, intenzivneje pa se z izgorelostjo ukvarja zadnjih pet let. Intervjujanka 2 je diplomirana psihoterapevtka z lastno prakso, ki jo ima že več kot deset let. Prej je več kot trideset let delala v psihiatriji in se s tovrstno motnjo, ki jo danes imenujemo izgorelost, ukvarja že več kot pol svojega profesionalnega življenja.

4.3. OMEJITVE

Potrebno je omeniti omejitve samega raziskovanja v empiričnem delu naloge. Ugotovitve, ki sem jih izpeljala iz intervjujev, vsekakor ne moremo posploševati. Intervjuja predstavljata namreč premajhen vzorec, da bi lahko ugotovljeno kakorkoli posploševali in delali zaključke. Intervjujanki predstavljata le vir, ki je podal svoja opažanja in refleksije ob njenih dolgoletnih praksah z izgorelimi ljudmi. Njuna opažanja niso znanstvena analiza, ampak so le vpogled v to, kako poteka odpravljanje izgorelosti s pomočjo psihoterapije. Čeprav ne gre za znanstveni vir, pa vseeno ne gre podcenjevati pomembnih dejstev, ki sta jih intervjujanki delili z menoj.

4.4. HIPOTEZE IN CILJI

4.4.1. Hipoteze

Pred samo analizo intervjujev sem si zastavila naslednje teze:

1. Izgorelost je bolj družbeni problem kot problem posameznika, kar je posledica prevladujočih trendov v družbi, ki jih narekuje ideologija neoliberalizma.
2. Psihoterapija kot zadnja postaja za izhod iz izgorelosti je dolgoročno neučinkovita, saj ne moremo družbenega problema reševati le z individualnim pristopom.
3. Za dolgoročno učinkovito spoprijemanje s problemom izgorelosti bi bilo potrebno najprej začeti na družbeni ravni – z ozaveščanjem in izobraževanjem, šele nato pa se posluževati reševanja omenjenega problema na ravni izgorelih posameznikov.

4.4.2. Cilji

Cilji, ki si jih zastavljam, so z analizo literature, polstrukturiranih intervjujev in zastavljenih tez zaobjeti fenomen izgorelosti in glavne družbene vzroke izgorevanja, kot se kažejo v

psihoterapevtski praksi. Ugotoviti želim tudi, kakšni so učinkoviti načini preprečevanja izgorelosti in spoprijemanja z njo.

4.5. ANALIZA INTERVJUJEV

Odgovore intervjujev sem združila v 6 tematskih sklopov, in sicer:

1. pojem izgorelost,
2. kdo izgoreva,
3. glavni vzroki za izgorelost,
4. trajanje zdravljenja in zdravljenje izgorelosti,
5. stanje po psihoterapiji in
6. razmislek za prihodnost.

V nadaljevanju bodo pri vsaki izmed tem predstavljeni najpomembnejši citati intervjujank.

4.5.1. Pojem izgorelost

Obe intervjujanki sta povedali, da pojem izgorelost ni nov pojem – simptomi so le dobili poimenovanje. Prej se je za enake simptome uporabljalo ostale sorodne pojme, kot so delovna izčrpanost, stres, nepojasnjene bolečine itn., zdaj pa so to prepoznali in označili za izgorelost.

I1: »S tem sem se že prej ukvarjala ampak nismo imeli te besede izgorelost. Ta je prišla šele kasneje.«

I2: »[...] s tovrstnimi težavami se ukvarjam že skoraj več kot pol mojega profesionalnega življenja, čeprav takrat to še ni bilo tako poimenovano.«

4.5.2. Kdo izgoreva

Ljudje, ki poiščejo pomoč pri psihoterapevtih, najpogosteje pridejo prepozno, ko so že čisto na tleh in ne vidijo več drugega izhoda. Intervjujanki sta tako označili stanje v katerem pridejo ljudje do njiju:

I2: »Ljudje so brez energije, ne vidijo smisla, so črnogledi, imajo težave s pritiskom, srce jim razbija, nespeči so, suicidalni so sploh, ko si ujet. Velikokrat se simptomi enačijo z depresijo, ker nič več nima smisla, vse je brez veze.«

I1: »Ko smo mi ciljno naravnani toliko in toliko let, se odklopi center za užitek. In potem si samo še tukaj predan in ne moreš regulirati – telo ne regulira. In ko se telo prekuri, kompenzira progesteron ali pa melatonin. To se pravi, ženske so po navadi brez menstruacije, večina pa jih ne spi. Imamo socialni vidik povezan z nevrološkim.«

Glede starosti in spola izgorelih, intervjujanki pravita:

I1: ». Vedno bolj se premika ta meja od nekako te generacije, ki ustvarja, torej od srednje generacije na mlade in pa tudi na starejše.«

I1: »Otroci pridejo že s temi znaki izgorelosti in tako naprej.«

I2: »Izgorevajo običajno ljudje med tridesetim in štiridesetim letom starosti, izgorevajo pa tudi nezaposleni in otroci, zaradi vzgoje in šolskega sistema.«

I2: »Nimam neke hude statistike. Mislim pa, da so enako zastopani moški in ženske po spolu, enakovredno. Starost pa torej od trideset, štirideset, petdeset. V glavnem so vsi visoko izobraženi, nimam izkušenj z ostalimi, razen nekaj izkušenj z otroci. Ti so bili osnovnošolci, okoli deset let, ki so bili v glavnem fantje.«

Kot lahko razberemo iz njunih odgovorov, za izgorelostjo lahko zbolijo tudi brezposelni in otroci. Pogoj za izgorelost torej ni nujno samo delovno okolje, ampak tudi nekaj drugega. Zakaj bi izgorevali brezposelni in otroci, če sploh ne hodijo na delo.

Vseeno pa me je zanimalo, če med izgorelimi prevladujejo določeni poklici. Intervjujanki sta povedali:

I1: »Poklici prevladujejo te, ki pri svojem delu ne vidijo nekega napredka. Centri za socialno delo – nasilje v družini, zapori, kakšni, ki delajo s hudimi travmami. Pri teh poklicih je značilno zato, ker ni nekega dobrega »feedbacka«. Ti delaš, delaš in v prazno delaš in te to izčrpava. Druga skupina so pa korporacije in pa javne uprave, kjer je vedno kakšen ogrožen šef.«

I1: »Ni to povezano s tem, da si ti direktor revizijske hiše pa izgoriš. Izgorevajo tudi dobre snažilke, dobre kuharice, izgoreva vsak, ki mu je strašno mar in hoče svoje delo opraviti perfektno, za to pa nazaj ne dobi neke potrditve, sprejetosti. Tukaj je deficit. Ampak te pa ne morejo priti do nas.«

I2: »Običajno je služba tista. Običajno je preveč dela ali pa premalo dela, zato tudi nezaposleni izgorevajo, ker ne vidijo smisla v življenju. Dostikrat me vpraša kdo, ko naštevam primere izgorelih visoko izobraženih, če je že kdaj izgorel tudi kakšen kmet. Pa jim odgovorim, da te izkušnje še nisem imela. Kmetje ne izgorevajo.«

I1: »Kmet verjetno res ni izgorel. Ker od dela si zgaran. On pa nima nad sabo neko strukturo, ki bi ga maltretirala.«

Intervjujanki sta povedali, da so njihuni klienti sicer ljudje, ki so visoko izobraženi in pri svojem delu zelo uspešni. To pa ne pomeni, da izgorevajo samo oni. Kot smo videli iz odgovorov, lahko izgori tudi dobra snažilka, ki ji je mar, ki si prizadeva biti dobra. Ampak za te poklice psihoterapevti nimajo statistike. Psihoterapija je »drag šport«, ki si ga nekdo s povprečno plačo ne more privoščiti, sploh če gre za tako dolgotrajen proces, kot je zdravljenje izgorelosti. Zanimivo je, da je prišlo tudi do omembe kmeta in zakaj ta ne izgori. Verjetno nek navaden kmet, ki prideluje zase in za nekaj okoliških kupcev, res ne more izgoreti. Ta je le zgaran, a to, kot sem omenjala v teoretskem delu, ni izgorelost, je delovna izčrpanost. Kmet, ki nad sabo nima sistema, ki bi ga omejeval in ga silil v konkurenco z drugimi kmeti, res ne bo izgorel. Kmet, ki pa dela za večji obrat in ima nad seboj sistem, pa prav tako lahko predstavlja kandidata za izgorelost.

Neke enotne statistike glede spola, starosti in poklica ni. Sta pa intervjujanki omenjali značilne osebnostne strukture, ki pa so podobne pri izgorelih.

I2: »Problem je večplasten ampak v glavnem zbolevalo ljudje z zelo storilnostno samopodobo.«

I1: »Če gledamo razvojno, je to taka depresivno mazohistična struktura osebnosti, kjer vedno skrbiš za druge, kjer ti je pomembno, da sodeluješ. Ta struktura z družbenimi pritiski, človeka čisto izčrpa.«

I1: »Problem dejansko je v družbi ampak pri posamezniku, ki izgori, je osebnostna struktura, kjer nikoli ni dovolj dobro. Če imamo neko vodjo, psihopata, ki libido investira vase, ta ne more izgoreti. Tam bodo izgoreli vsi okoli njega. Nekdo, ki pa svoj libido investira v delo in v skupino, ta pa se zna skurit. [...] Imamo pa še en fenomen, o katerem se zdaj zelo ukvarjajo zdravniki in učitelji. To je moralna poškodba, ki je bila prej značilna

za vojake. Ti si bil na misiji in si med vojno ubil vojaka in to je bila tvoja moralna poškodba. Zdaj pa, če gledamo recimo en zdravstveni sistem, se to zdravnikom dogaja. Ker so oni dnevno izpostavljeni. Ker kot posamezniki nimajo zmožnosti, grejo zaradi sistema, preko svojih globoko moralnih in etičnih prepričanj.«

Zbolijo torej ljudje z labilno, storilnostno samopodobo, ki so nagnjeni k zunanjim potrditvam in jih pri prevladujočih trendih naše družbe, žal ne dobijo. Takšnim ugotovitvam smo bili priča tudi v teoretičnem delu diplomskega dela.

4.5.3. Glavni vzroki za izgorelost

Pri tem tematskem sklopu me je zanimalo predvsem, ali povzročča izgorelost osebna struktura ali je za to kriva družba. Zanimalo me je razmerje posameznik : družba in kdo od njiju nosi večjo odgovornost.

I1: »Zdaj pa kaj jaz najbolj opažam, da je glavno zakaj se to dogaja. Spremembe v družbi. Torej ta narcisistična družba je posameznika tako okupirala, da ni več del skupine. Ne zna več sodelovati, fokus je na njemu in tako naprej. Vse te zadeve se prenašajo v psiho ljudi. In ljudje tako ne sodelujejo več ampak tekmujejo. Pri tem tekmovanju pa imaš vedno občutek, da si vedno zamenljiv, da ni prostora za napako in da se moraš nadpovprečno truditi, če želiš to obdržati. [...] Ni več skupnega duha pripadnosti, to ne obstaja. In ta praznina, ta prazen tek, vodi ljudi v izgorelost.«

I1: »To je zdaj velik problem. Imamo sistem s točkami in imamo starše, ki se slabo počutijo, v šoli so tudi že čisto izgoreli, ker je pritisk staršev tako močan in to rezultira v tem, da je zdaj že veliko mladostniške populacije na antidepresivih.«

I1: »Sistem je bil drugačen. Zdaj pa je vse naravnano na profit in na to, da so ljudje skregani. Individualizem nas je porinil v to. Ni več povezovanja, socialnih sikov in to je največji problem. Ti si sam in sam se moraš s tem soočati. Iz odnosov se izgoreva.«

I2: »Delaj hitro, hitro in čim več, osemurnega delovnika v nekaterih poklicih sploh ne poznamo več. Potem pa ljudje še doma neprestano preverjajo stvari povezane z delom, neprestano so na mailih, telefonih. To je družbena realnost.«

Intervjujanki na direktno vprašanje, ali je za izgorelost bolj odgovorna družba ali posameznik, nista ponudili jasnega odgovora. Vedno sta poudarili, da gre za prevladujoče,

krute trende sodobne družbe, v kateri pa izgoreva točno določen tip osebnosti. Kljub vsemu pa so se v intervjujih večkrat pojavili stavki, ki izpostavljajo sistem, ki prinaša spremembe v družbi in tem posameznik podleže. Omenjali sta predvsem individualizacijo, pomanjkanje skupnosti, konkurenco, sistem s točkami, osredotočenost na profit in način »fast-food« v vseh oblikah našega življenja.

Zanimiv je bil odgovor intervjujance 1, da se v osnovi izgoreva zaradi odnosov in ne zaradi dela. Odnosov pravzaprav ni več. Ni več skupnosti, ki bi se bodrila, ampak so le posamezniki, ki so v neprestani tekmi. Ti odnosi, ki jih ustvarja sistem, so glavni razlog izgorevanja.

4.5.4. Trajanje zdravljenja in zdravljenje izgorelosti

Zdravljenje izgorelosti je dolgotrajen proces, ki se ne zgodi čez noč, in zahteva to, da posameznik dejansko spremeni svoje osebnostne strukture in vzorce, po katerih je deloval do točke izgorevanja ali izgorelosti. Intervjujanci pravita, da je to težak, dolgotrajen proces, ki je pri tistih, ki pomoč poiščejo prepozno, še daljši. Zanimalo me je, kakšne izkušnje z zdravljenjem izgorevanja imata in koliko časa to po navadi traja.

I1: » [...] dve, tri leta – manj ne more biti.«

I2: »Leta. Več let. Zdravila jemljejo najmanj eno leto, terapija pa traja dlje.«

Terapija torej vedno traja več let, zdaj pa si pogledajmo še, kako poteka sam proces zdravljenja.

I1: »Jaz jih najprej pošljem k psihiatru. Ti jih lahko dajo na zdravila, če to želijo. Če tega ne želijo, jim psihiater zdravil ne da. Oni vedno najprej napišejo psihiatrično diagnozo, ker to potrebuješ za komisijo, da podaljšuješ bolniško, da te ne pošljejo nazaj v službo. Vedno pa je še nekaj pripeto - ali so to bolečine v križu ali nespečnost ali huda anksioznost. Oni napišejo za pacienta aktivni počitek, torej morajo biti doma in se gibati. [...]. Vsak teden pa hodijo na terapijo, kjer predelujemo te vzorce. Najprej moramo ugotoviti zakaj je do tega prišlo, kje oni niso znali postaviti meje. In terapija gre vedno gor, dol, gor, dol.«

I2: »Najprej ga je potrebno umakniti iz delovnega okolja. Odvisno v kateri fazi izgorelosti se nahaja. Potem pa je potrebno začeti s postopno aktivacijo, se pravi, da začnejo biti fizično aktivni. Ker to najprej opustijo. Morajo se začeti ukvarjati s prijetnimi aktivnostmi, da spet pridejo v ravnovesje. Da se začnejo družiti in tako naprej. Običajno ne gre brez

zdravil, treba je vključiti psihiatra ali nevrologa, odvisno od posameznika. V psihoterapiji pa gre predvsem za zniževanje tega perfekcionizma in delamo na ozaveščanju, prepoznavanju vzorcev. Skratka človek se mora vrniti v ravnovesje, ker te izgorelost izravnovesi.«

I2: »Da ne rečem, da nekateri niti ne pridejo ampak se priplazijo do sem. Po tem pa gledamo stvari, ki jim prinašajo veselje in delati na drugačni samopodobi, samozavedanju, samospoštovanju, da ni človek vreden le toliko kolikor naredi. Človek ni enako delo. To pa traja. Moji pacienti grejo že v službo, psihoterapija pa traja še kasneje, ker delaš na spremembah, svojih starih neustreznih vedenjskih, takšnih in drugačnih vzorcev. In pa zdravila. Edina izbira za zdravljenje so antidepresivi. Antidepresivi in psihoterapija, se je izkazala za dobro kombinacijo. Nekateri pa so leta v postelji, ker enostavno nimajo energije niti vstati.«

Ko sta intervjujanki govorili, kdo vse izgoreva, so se med njunimi odgovori pojavili tudi nezaposleni in otroci. Zato me je zanimalo, kako zdravljenje izgorelosti poteka pri njih. Za nezaposlene je ena izmed intervjujank povedala, da je potrebno osmisliti njihovo življenje. Pri otrocih pa je potrebno, da delajo stvari, ki jih imajo radi, ne pa tistih, ki jih od njih zaradi sistemskih pritiskov pričakujejo starši. Otroci se sploh ne igrajo več. Poleg šole hodijo še na niz aktivnosti, krožkov in tečajev, doma pa igrajo računalniške igrice. Ni čudno, da zaradi vseh teh pritiskov izgorijo.

Terapija z dolgoletnim procesom spremeni osebnostno strukturo in vzorce delovanja ter obnašanja. Posameznik dejansko spremeni svoj slog življenja in ga postavi na glavo, da lahko naprej normalno deluje. Psihoterapevtki sta govorili, da je izgorelega najprej potrebno umakniti z delovnega okolja, opraviti podroben zdravniški pregled za nadaljnje jemanje zdravil in ga ponovno postaviti v ravnovesje. Ena izmed intervjujank je poudarila, da je potrebno pri posamezniku vzbuditi miselnost, da človek ni enako delo. O delu ne smemo razmišljati v smislu podjetja, v katero hodi posameznik. Delo moramo razumeti širše. Človek je v neoliberalizmu podjetje v malem in delo tukaj pomeni tudi aktivnosti, s katerimi se posameznik v prostem času samoizboljšuje in na prvi pogled morda izgledajo kot popolnoma pristočasne dejavnosti, na primer tečaj tujega jezika. Človek se mora zavedati, da ni nujno, da vsako minuto svojega življenja izkoristi za izboljševanje svojega lastnega »podjetja« ali podjetja, v katerem deluje. Znati se mora tudi ustaviti in postaviti meje, kar pa je v sodobni družbi težko.

4.5.5. Stanje po psihoterapiji

Kakšno pa je stanje po terapiji? Kako se izgoreli vrnejo nazaj na delovno mesto? Bolniška po navadi traja tja nekje do enega leta, psihoterapija pa traja več let. Posamezniki so torej vrženi nazaj na delo, ko so še v procesu obiskovanja psihoterapije. Poglejmo, kako to izgleda v praksi.

I1: »Naslednja šibka točka pa je takrat, ko morajo nazaj v službo. Takrat je pa tako, kot da bi ožganega poslali nazaj na sonce. Preobčutljivi so, ne morejo se skoncentrirati.«

Izgoreli se torej težko prilagodijo nazaj v okolje. S svojo prenovljeno miselnostjo se vračajo nazaj na delovna mesta. Zanimalo me je, v kolikšni meri se njihuni klienti vračajo nazaj na ista delovna mesta in v kolikšni zamenjajo okolje, ki naj bi bilo po Mednarodni klasifikaciji bolezni tisto najpomembnejše, zaradi katerega se izgoreva.

I1: »Če so v procesu terapije sposobni spremeniti svoje vzorce in jih uvidijo, lahko pridejo nazaj. Ampak velikokrat pa se jim zgodi, da se jim to delovno mesto tako zameri, da ga kar zamenjajo. Lahko pa pridejo nazaj v isto okolje pa vidijo, da ne bo šlo in grejo spet drugam.

I2: »Če imaš možnost, da si lahko poiščeš novo službo. Je manj stresno. Vrniti se nazaj v staro službo, na staro delovno mesto je težko, ker pričakovanja ostanejo ista in ne moreš delati na pol. Pri kakšnih pa po adrenalnem zlomu sledi upokožitev ali pa štiri urni delovnik in drugo delovno mesto. Tukaj pride do ogromnih okvar spomina in koncentracije in ljudje težko zmorejo opravljati delo.«

Izgoreli se torej lahko vrnejo na staro delovno mesto, če so v procesu terapije izoblikovali dovolj močno osebno strukturo, ki se bo v nadaljnje sposobna odzivati na zahteve delovnega okolja. Vrnitev na staro delovno mesto je možna, čeprav je ena izmed intervjujank povedala, da še ni imela primera, da izgoreli ne bi po zdravljenju zamenjal delovnega okolja. A če zamenjamo delovno okolje, se obnašamo enako kot prikoličaji, ki jih zdaj omenjam že tretjič. Menjava okolja morda res koristi njim samim, gledano širše pa problem še vedno ostaja.

Zanimalo me je, ali se ozdraveli izgoreli, vračajo nazaj po pomoč.

I2: »Ne, ker smo jih naučili, da ko se bodo pokazali prvi znaki težav, to pomeni, da so spet na stari poti. Tako vidijo, da so šli spet v stare vzorce. V psihoterapiji gre za spremembo naših vedenjskih vzorcev in spremembo razmišljanja. Sprememba življenjskega stila.«

Terapija dejansko je dolgoročno učinkovita in izgoreli se lahko ozdravijo. Ena izmed intervjujank o tem ali je izgorelost ozdravljiva:

I1: »Je. Se ozdravijo.«

Poleg tega so izgoreli, ki so se ozdravili, zelo motivirani, da svoje izkušnje delijo z drugimi.

I1: »Jaz vidim te, ki so pri meni na terapiji in so šli skozi ta proces, zelo ozaveščajo druge. Še celo predavajo o tem, ker so to po navadi zelo uspešni ljudje. Tako da na nek način, se to moje delo širi po družbi preko mojih pacientov, ki več ali manj ozdravijo.«

Zanimalo me je še, zakaj tehnike preprečevanja in zdravljenja izgorelosti na ravni podjetja ni dolgoročno učinkovito. Intervjujanka 1 je odgovorila:

I1: »Tako je. Zakaj se to vrača? Zato ker vzrok ni odpravljen. Ker je še zmeraj ta struktura, ki ima občutek, da ne sme reči ne, da ni dovoljenja za napako in da mora rešit svet. Tja se ni stopilo, zato te hitri pristopi delujejo samo na simptome. Pri meni je uspeh zato tako visok, ker gremo iz simptoma na vzrok. To je dve, tri leta. In jaz ne verjamem, da bo podjetje plačevalo toliko časa neke skupine, ker rabijo vojake.«

Za uspešno dolgoročno odpravo izgorelosti je potrebno ogromno časa in resursov. To pa podjetja ne zanima, saj, kot pravi intervjujanka, podjetja potrebujejo vojake.

4.5.6. Razmislek za prihodnost

Zanimalo me je, kakšne ukrepe bi bilo po njunem mnenju potrebno narediti, da bi izgorelost učinkovito preprečevali in zdravili.

I2: »Torej ja, preventiva – predavanja, delavnice. Ko pa človek zboli, ko te odnese pa seveda najprej individualno delo in spremembe, po tem pa mogoče kakšna skupinska psihoterapija, da imaš podporo znotraj članov skupine in tudi socialno mrežo, ker stare

nimaš več. Saj veste kako je: »Povej mi s kom se družiš in ti povem kdo si.« Z enim takšnim krogom, kjer so vsi tekmovalni za boljšo hišo, avto in dobrine, te hitro izločijo.«

I2: »Zdaj tako je. Na eni strani prihaja temna triada šefov – sociopati, psihopati in sadisti. In ti pri takšnih šefih nimaš kaj, ker te ne razumejo, ker imajo kompleks večvrednosti. Njim razlagati kako je nekdo izgorel, to ne bo šlo. Bolj je pomembno ozaveščati splošne zdravnike. Ko ti prideš tja in on ne ve kaj se s tabo dogaja in si še v večji stiski. Že prej ustrezno odreagirati. Seveda, je premalo prepoznavna izgorelost.«

Potrebnega je torej še več ozaveščanja, ne samo »navadnih« ljudi, ampak tudi tistih, ki prihajajo iz stroke – na primer zdravnikov. Njuno razmišljanje za prihodnost je dokaj pesimistično.

I2: »Skratka dela je dovolj in ga ne bo zmanjkalo še nekaj časa. Hitrih rešitev ni.«

I1: »Tako da v bistvu imamo tukaj en močen družbeni problem, ki se ga nihče ne loti na pravi način, ker bi mogli vsi skupaj stopit. Psihatri, sociologi, socialni delavci, terapevti, psihologi. V bistvu je to zelo kompleksna zadeva in stvari se bodo še poslabšale.«

I1: »Milijoni se porabijo za bolniške in za okrevanja. Nekaj bodo morali narediti, ker drugače se tega ne bo dalo več pokrivati.«

I1: »Sistem bo moral nekaj narediti. Sprejeti bo treba zakon o psihoterapiji. V Avstriji ga imajo. Imajo skupine za izgorele, predavanja za izgorele in to plača zavarovalnica, kar pride bistveno ceneje, kot pa vsa zdravila in bolniške. Stroški se prenesejo na zdravstvo. Podjetjem pa to ne bo nikoli prioriteta, ker so si s tem v konfliktu. Podjetja rabijo vojake. Njihova filozofija je, da stisneš do konca.«

Intervjujanka 1 je v razmišljanjih za prihodnost velikokrat omenila sistem, ki ga je potrebno spremeniti. Zdi se, da je stroki, ki se ukvarja s fenomenom izgorelosti, jasno, kaj bi bilo potrebno storiti. V nekem citatu sama omeni, da je potrebno oblikovati skupnost psihologov, terapevtov, socialnih delavcev itn. Naredi pa nobeden nič. Ena izmed intervjujank je intervju zaključila:

I2: »Zdaj sem se spomnila. Zaradi izgorelosti lahko ljudje na delovnem mestu umrejo. In Japonci, ki so tako storilnostni, ogromno delajo, imajo zelo malo dopusta in tako naprej.

Oni imajo v njihovem besednjaku besedo za smrt zaradi preveč dela, ki se imenuje karoshi. Tudi jaz poznam dva primera, ko je telo odpovedalo.«

Potrebno je torej ozaveščati o izgorelosti in spodbujati skupnost, ki bo stopila skupaj in se lotila problema, ne le individualno, ampak tudi sistemsko. Sicer bomo šli po grozljivih stopinjah Japoncev, ko je odpoved telesa zaradi prevelikih pritiskov dela tako pogosta, da ima že svoje poimenovanje.

4.6. RAZPRAVA

Prva zastavljena teza, da je izgorelost bolj kot problem posameznika družbeni problem, je potrjena. V intervjujih sta psihoterapevki večkrat omenili vpliv sodobne družbe, hitrega načina življenja, konkurence, upada skupnosti in individualizma. Beseda »sistem« se je kar naprej ponavljala v obeh intervjujih. Sicer sta poudarjali, da je izgorelost kompleksen pojem, ki zadeva prepletenost družbe in posameznika. Pomembne so nekatere osebnostne strukture, saj v enakih pogojih izgorijo le nekateri. Za to so potrebne osebnostne značilnosti, predvsem labilna, storilnostno pogojena osebnost, nagnjena k deloholizmu in perfekcionizmu, ki išče potrditve od zunaj. Ti ljudje pri sebi veljajo le toliko, kolikor so v življenju naredili. Nezmožni so samopohvale, vedno jo iščejo drugje. Takšna oseba kloni pod sodobnimi pritiski družbe, ki jih narekuje ideologija neoliberalizma.

Poglejmo na to še iz drugega kota. Kakšne subjekte ustvarja neoliberalizem? Neoliberalni subjekt je tisti, ki je odvisen od zunanjih potrditev. Odvisen je od konkurence, od nenehnega izboljševanja, od neskončne modernizacije, da bo uspešen v družbi. Neoliberalni subjekt misli, da vse to dela za svojo samopotrditev in samouresničitev, v bistvu pa gre za ponotranjene vrednote, ki izhajajo iz družbe. Neoliberalni subjekt predstavlja to ranljivo osebnost, ki jo omenjajo avtorji izgorelosti. Neoliberalizem sam uničuje subjekt, ki ga ustvarja, in zato je v tekmovanju posameznik : družba zmagovalka družba.

Druga teza, da je psihoterapija dolgoročno neučinkovita, ker ne moremo družbenega problema reševati le z individualnim pristopom, ni potrjena. Obe psihoterapevki sta povedali, da njuni klienti ozdravijo, kolikor je ozdraveti pač mogoče. Po dolgoletni psihoterapevtski obravnavi se naučijo prepoznati vzorce, ki so jih pripeljali v takšno stanje, in jih, če jih ponovno začnejo zaznavati, spremenijo. Ozdravljeni izgorelosti se torej prilagodijo sistemu, v katerem delujejo, in si ne pustijo, da bi jim ponovno prišel do živega. Sami sebe torej lahko rešijo, če v to le vložijo dovolj časa in resursov. A tu gre že za v

začetku napačno zastavljeno tezo. Izgoreli res lahko ozdravijo in je terapija dolgoročno učinkovita, kar pa še ne pomeni, da smo s tem odpravili izgorelost, ki je še vedno družbeni problem. Posamezniki se lahko rešijo pritiskov krutega sistema s spremenjeno osebnostjo, ki jo dosežejo s terapijo, to pa še ne pomeni, da za izgorelostjo ne more izgoreti nihče več. Individualno ni mogoče razrešiti systemske izgorelosti, možno pa je razrešiti stanje izgorelosti, ki muči posameznika. Družbeni problem še ni rešen, če ga odpravimo pri nekaj posameznikih. Tega se je potrebno lotiti veliko širše.

Na tej točki lahko potrdim svojo tretjo tezo, ki pravi, da je za dolgoročno učinkovito spoprijemanje s problemom izgorelosti potrebno najprej začeti na družbeni ravni – z ozaveščanjem in izobraževanjem, šele nato pa se posluževati reševanja omenjenega problema na ravni izgorelih posameznikov. Reševanje na individualni ravni je torej lahko dolgoročno učinkovito, a to ne pomeni, da je problem kot tak odpravljen. Prvi korak za učinkovito preprečevanje izgorelosti vidim v uzaveščeni skupnosti, ki bo dovolj glasno izobraževala posameznike. Ti morajo uvideti, da družbeni problemi (med njimi tudi izgorelost) niso problemi le njih samih in da je potrebno stopiti skupaj, da bodo uspešno razrešeni. Nočem zveneti preveč utopično in razmišljati kot mladi Marx, ampak nekje je potrebno začeti. Uzaveščena skupnost je ena izmed ključnih prvih stopnic.

Kot je rekla ena izmed intervjujank - izgorevajo tudi čistilke, ampak te ne vedo, za kaj pravzaprav gre. Ne vedo, da gre za izgorelost, še manj pa, da se to pojavlja prav zaradi prevladujočih trendov v družbi. Ti trendi najprej obremenijo podjetja, potem pa še posameznike, da delujejo kot stroji, ki se morajo nenehno izboljševati. Le tako ostajajo konkurenčni in dovolj dobri, da jih ne pogoltne krut sistem.

Zanimivo pa je še nekaj iz intervjuja ene od njih. Psihoterapevtka se zaveda, da bi morali stopiti skupaj sociologi, psihologi, psihoterapevti, socialni delavci, zdravniki in psihiatri in še kdo, da bi se lahko uspešno lotili problema. Ampak tega ne stori nihče. Zdi se, da se vsa odgovornost prenaša na sistem, »sistem bo moral nekaj narediti«, »sistem bo moral nekaj spremeniti«, kot da je to nekaj, kar nismo mi sami in je zunaj nas. Sistem smo mi in samo mi ga lahko spremenimo. Z obstoječim razmišljanjem delamo točno to, kar neoliberalna ideologija zahteva od nas – kritično razmišljanje, ki pa je apolitično in vodi v sprijaznjenje z usodo.

5. ZAKLJUČEK

Kljub številnim raziskavam, se zdi, da je proučevanje izgorelosti šele na začetku. Zaplete se že pri sami opredelitvi izgorelosti, ki da ni bolezen, ampak sindrom neobvladanega stresa na delovnem mestu. Skozi diplomsko delo sem pokazala, da si izgorelost s svojimi simptomi zasluži mesto med boleznimi in da ta ni povezana samo z delovnim okoljem, ampak tudi z ostalimi življenjskimi okoliščinami. Z analizo intervjujev sem pokazala, da izgorevajo tudi brezposelni in otroci. Subjekt, ki ga avtorji izgorelosti označujejo za ranljivega in podvrženega izgorelosti, je pravzaprav neoliberalni subjekt, glavni vzrok za izgorelost pa predstavljajo nečloveški odnosi, ki jih proizvaja neoliberalizem. V družbi vlada skrajna oblika individualizma in idealiziranje uspeha na vseh možnih področjih življenja. Ljudje ponotranjajo te ideale popolnega življenja in nenehne produktivnosti in s tem še bolj utrjujejo ideologijo neoliberalizma (Salecl, 2019b). Vsakega, ki je pogoltnila ideologija, je potencialen kandidat za izgorelost.

Skupnost, ki bi se bila sposobna zavzemati za boljše pogoje, so pometli nekam daleč pod preprogo. Za uspešno spopadanje z izgorelostjo jo bo potrebno zopet obuditi.

Naj za konec uporabim misel Saleclove (2019a): »Hemingway bi se danes najbrž vprašal: Komu gori? Vsem nam.«

6. VIRI IN LITERATURA

- Althusser, L. 2018. *Ideologija in ideološki aparati države in drugi spisi*. Ljubljana: Založba/*cf.
- Bauman, Z. 2002. *Tekoča moderna*. Ljubljana: Založba/*cf.
- Beauvois, J.-L. 2000. *Razprava o liberalni sužnosti: analiza podrejanja*. Ljubljana: Založba Krtina.
- Beck, U. 2009. *Družba tveganja: na poti v neko drugo moderno*. Ljubljana: Založba Krtina.
- Bilban, M. in Pšeničny, A. 2007. Izgorelost. V: *Delo in varnost*, 52(1): 22-29. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-XELYNTMD/40094492-dbfc-4231-9812-3aba6787d576/PDF>, 1. 6. 2019.
- Boštjančič, E. 2010. Izgorelost nas ogroža – kaj lahko naredimo. V: *HRM*, 8(38): 64-68.
- Chomsky, N. 2005. *Profit pred ljudmi*. Ljubljana: Založba Sanje.
- Findeisen, D. 2005. Za premagovanje poklicne izgorelosti potrebujemo izobraževanje. V: *Andragoška spoznanja*, 11(2): 37-51. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-COU6YAP5/ad166335-18a6-4c5c-9656-c80b89031191/PDF>, 1. 6. 2019.
- Inštitut za razvoj človeških virov, <https://www.burnout.si/>, 1. 6. 2019.
- Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. 2015. Stres, depresija, izgorelost. V: *Delo in varnost*, 60(6): 27-33. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-SM4E1WUU/9526e0f4-67af-4177-b467-c6b30ddc609e/PDF>, 1. 6. 2019.
- Krašovec, P. 2016a. Še enkrat o neoliberalizmu I. V: *Andragoška spoznanja*, 22(1): 57-70. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-886WU1QT/edfc9fe7-25fb-4bfd-aec3-ee7d76bdbe0f/PDF>, 1. 6. 2019.
- Krašovec, P. 2016b. Še enkrat o neoliberalizmu II. V: *Andragoška spoznanja*, 22(1): 71-84. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-Y06W4SE8/e3d83f8f-2703-4084-bcd7-9eb22721a8bf/PDF>, 1. 6. 2019.
- Krašovec, P. 2016c. Še enkrat o neoliberalizmu III. V: *Andragoška spoznanja*, 22(1): 67-79. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-FNjX8MB3/466a2299-f9bb-4ecf-a8cb-1d1c309cf98f/PDF>, 1. 6. 2019.
- Maslach, C. in Leiter, M. P. 2002. *Resnica o izgorevanju na delovnem mestu*. Ljubljana: Educy.

- Pšeničny, A. in Perat, M. 2006. Preprečevanje in odpravljanje posledic adrenalne izgorelosti. V: *Viva*, 6: 1-6. Dostopno na: https://www.burnout.si/uploads/clanki/izgorelost%20poljudni/06_06VivaPreprecevanjelzgorelost.pdf, 1. 6. 2019.
- Pšeničny, A. 2006. Adrenalna izgorelost – adrenalni burnout. V: *Viva*, 4. Dostopno na: https://www.burnout.si/uploads/clanki/izgorelost%20poljudni/06_04VivaAdrenalna.pdf, 1. 6. 2019.
- Pšeničny, A. 2008a. Rezultati vseslovenske raziskave o izgorelosti in recipročni model izgorelosti. Dostopno na: https://www.burnout.si/uploads/clanki/IzgorelostStrokovni/08_11GlobalnaVarnostRaziskavaRmi.pdf, 1. 6. 2019.
- Pšeničny, A. 2008b. Prepoznavanje in preprečevanje izgorelosti. V: *Didakta*. Dostopno na: https://www.burnout.si/uploads/clanki/izgorelost%20poljudni/08_11DidaktaIzgorelost.pdf, 1. 6. 2019.
- Salecl, R. 2019a. Komu gori? Vsem nam. V: *Delo: Sobotna priloga*. Dostopno na: <https://www.delo.si/sobotna-priloga/komu-gori-vsem-nam-172946.html>, 1. 7. 2019.
- Salecl, R. 2019b. Krutost do sebe in drugih. V: *Delo: Sobotna priloga*. Dostopno na: <https://www.delo.si/sobotna-priloga/krutost-do-sebe-in-drugih-194959.html>, 1. 7. 2019.
- Schmiedel, V. 2011. *Izgorelost – Burnout: Ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo*. Maribor: Mettis bukvarna.
- Tušak, M. in Blatnik P. 2017. *Živeti s stresom: tehnike samopomoči*. Maribor: Poslovna založba MB, založništvo d.o.o.
- Uradni list Republike Slovenije, <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/45130>, 1. 7. 2019.
- Vidmar, K. H. 2017. Periferne vizije. V: *Teorija in praksa*, 54(1): 129-145, 190-191. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-FIRZJGVY/742d3d6a-1411-4799-a46a-71226b547dc7/PDF>, 1. 6. 2019.
- World Health Organization, https://www.who.int/mental_health/evidence/burnout/en/, 1. 6. 2019.
- 24ur.com, <https://www.24ur.com/novice/svet/who-pojasnil-da-izgorelost-ni-bolezensko-stanje.html>, 1. 6. 2019.

PRILOGE

Priloga A: Intervju

1. Opredelite pojem izgorelost.
2. Kaj je po vaših opažanjih glavni vzrok izgorelosti?
3. Kako pomembni so družbeni dejavniki kot vzrok izgorelosti?
4. Se pri tistih, ki poiščejo pomoč pri vas, ponavljajo določeni specifični vzorci (starost, spol, izobrazba, delovno mesto, osebne značilnosti, družbeno okolje)?
5. Ali bi skozi vašo prakso lahko rekli, da je izgorelost problem posameznika ali družbe? Pojasnite.
6. Kakšen je postopek odpravljanja izgorelosti pri izgorelem klientu? Kako dolgo traja?
7. Ali odpravljanje izgorelosti na individualni ravni, skozi terapijo, prinaša dolgoročno rešitev?
8. Raziskave so pokazale, da gre pri intervencijah podjetij za preprečevanje izgorelosti na individualni ravni za približno 6 mesečno izboljšanje stanja, pri intervencijah na organizacijski ravni pa do 12 mesecev izboljšanja stanja. Kje vi vidite rešitve za dolgoročno odpravljanje izgorelosti?