

Turinys

Pradžios žodis	7
1 / Ką iš tiesų slepia žodis „perdegimas“	15
2 / Lėtinis stresas. Kaip jis susijęs su perdegimu	27
3 / Perdegimo priežasčių abėcėlė	37
4 / Laužome mitus apie perdegimą	53
5 / Ar tai, ką jaučiu, yra perdegimas?	63
6 / 7 žingsnių programa, kaip įveikti perdegimą	81
Pirmas žingsnis. Atjaušk save	82
Antras žingsnis. Susipažink su savo vidiniu perfekcionistu	95
Trečias žingsnis. Nubrėžk ribas	112
Ketvirtas žingsnis. Suprask savo vertybes ir tikslus	139
Penktas žingsnis. Maitinkis taip, kad nepritrūktum jėgų	155
Šeštas žingsnis. Miegok saldžiai	174
Septintas žingsnis. Judėk savo tempu	199
7 / Perdegimo prevencija organizacijose	211
8 / Būti šalia žmogaus, kuris patiria perdegimą	223
Priedai	227
Literatūros sąrašas	259

6 / 7 žingsnių programa, kaip įveikti perdegimą

Žinau, kaip gali būti sunku pastebėti pirmuosius perdegimo ženklus. Dažnai atrodo, kad dar truputį pasistengsiu, pakentėsiu, ir viskas susitvarkys. Aš pati taip dariau ne vienus metus. Jaučiausi kaip kokia superherojė. Bėda ta, kad viskas prastėjo. Paskui mano vidiniai ištekliai tiesiog išseko. Gelbėjo maži žingsniai. Vėliau diskutuodama su įvairiais specialistais, kurie dirba su perdegimą patiriančiais žmonėmis, įžvelgiau, kad tie patys žingsniai padeda ir kitiems perdegimą patiriantiems asmenims. Remdamasi darbo praktika, moksliniais straipsniais ir savo patirtimi, tuos žingsnius susisteminu ir pateikiau šiame skyriuje kaip atsigavimo ir pagalbos sau po perdegimo programą. Jie suteiks palengvėjimą ir leis kvėpuoti.

Šie 7 žingsniai gimė iš mokslo ir praktikos, taip pat mano ir mano kolegų bandymų. Programa padeda sustiprėti ir atgauti pusiausvyrą. Kiekvienas žingsnis yra visai nedidelis, bet visi kartu jie yra tarsi kelias, kuriuo gali eiti savo tempu.

**/ Kalbėk su savimi taip, kaip su mylimiausiu
žmogumi pasaulyje**

Daugelis žmonių apie save kalba labai kritiškai. Sau pasakome dalykus, kurių niekada neištartume mylimam žmogui. O sunkesnėse situacijose (nepavykus, išsekus, sutrikus) tas vidinis balsas tampa dar aštresnis. Tačiau yra ir kitas kelias – atjautos sau praktika. Kristin Neff, atjautos sau tyrimų pradininkė, atkreipia dėmesį, kad tai gebėjimas elgtis su savimi pagarbiai ir rūpestingai, ypač susidūrus su nesėkmėmis ar gyvenimo iššūkiais. Ši samprata paremta suvokimu, kad atjauta nėra skirta vien tik kitiems, ji taip pat gali būti nukreipta į save. Tai apima šiltą ir palaikantį požiūrį į savo kentėjimą, užuot jį vertinus kritiškai ar ignoravus. Galima leisti sau tiesiog būti žmogumi, kuriam kartais nesiseka, kuris kartais pavargsta ar jaučiasi sutrikęs. Ir tai yra normalu, nes visi žmonės su tuo susiduria.

Trys atjautos sau taisyklės

- Užuot nuolat save kritikavęs, pabandyk pasirūpinti savo poreikiais ir emocijomis, kaip pasirūpintum geriausiu draugu, kai jam sunku.
- Primink sau, kad tavo sunkumai nėra tik tavo vieno patirtis, tai, ką tu dabar jauti, jaučia daugybė žmonių.
- Užuot bandydamas kuo greičiau atsikratyti nemalonių jausmų, pamėgink leisti sau bent trumpai juos pajusti, priimti ir suprasti.

/ Atjauta yra lavinamas įgūdis

Atjauta sau nėra koks nors ypatingas talentas ar įgimta savybė. Tai įgūdis, kurį galima lavinti, treniruoti ir stiprinti. Bet pirmiausia verta įsivertinti atjautos sau lygį – tai gali padaryti atsivertęs 5 priedą p. 238. Žmonės, kurie išmoka būti sau švelnesni, greičiau atsigauna po nesėkmių, patiria mažiau nerimo, rečiau susiduria su depresija ir jaučiasi labiau patenkinti savo gyvenimu. Galbūt dabar atrodo sunku pradėti elgtis su savimi kitaip. Suprantu. Tai nėra lengva, ypač jei tavo vidinis kritikas vis šaukia ir niekaip nepavyksta jo nutildyti. Bet įvairios kasdienės praktikos gali tau padėti pakeisti šį santykį į šiltesnį, palaikantį.

UŽDUOTIS ATJAUTAI STIPRINTI

Pirmiausia vienu ypu perskaityk klausimus.

- *Kada paskutinį kartą leidau sau tiesiog būti žmogumi, kuris gali suklysti ar pavargti?*
- *Kaip jaučiuosi dabar, kai apie tai pagalvoju?*
- *Kas nutiktų, jei šiandien bent akimirką pažvelgčiau į save švelniau, taip kaip į žmogų, kurį nuoširdžiai myliu?*
- *Kaip galėčiau šiandien sau parodyti truputį daugiau švelnumo?*

Tada perskaityk šiuos klausimus dar kartą ir prie kiekvieno sustok. Leisk sau ramiai pagalvoti, o paskui užrašyk pirmas kelias mintis. Nesistenk ieškoti teisingų atsakymų, svarbiausia, kad

jie būtų tikri, tavo. Jei nori, gali po kelių dienų sugrįžti ir pažiūrėti, ar mintys pasikeitė. Kaip atrodo šiuo metu, žiūrint antrąsyk? Nuolatine sąvęs stebėsena leidžia būti atlaidesniam sau.

/ Atjauta nėra empatija

Kad geriau suprastum, kas yra atjauta, noriu padėti tau ją atskirti nuo empatijos. Empatija būna kognityvinė ir afektinė. Kognityvinė empatija yra gebėjimas suprasti, ką kitas žmogus galvoja ar jaučia tam tikroje situacijoje, tarsi pasimatuoti jo batus. Afektinė empatija – gebėjimas ne tik suvokti kito emocijas, bet ir jas išgyveni. Pavyzdžiui, matai verkiantį kolegą ir pats pajunti liūdesį. Tačiau tiek vienu, tiek kitu atveju empatijos riba yra tik buvimas su kitu žmogumi. Atjauta eina žingsniu toliau, ji ne tik leidžia suprasti ar pajusti kito kančią, bet ir skatina imtis veiksmų: palengvinti, paguosti, padėti.

Medeinė dirba banke ir ilgą laiką labai stengiasi gauti grupės vadovės pareigas. Ji dirba viršvalandžius, imasi papildomų projektų, mokosi. Bet vieną rytą sužino, kad jos nepasirinko, pareigas gavo kitas žmogus. Medeinė atrodo prislėgta, verkia, nežino, ką daryti toliau.

Jeigu tą akimirką ir tau ima nevaldomai byrėti ašaros, jauti, kad jau nebežinai, ką sakyti, netgi pats pasijauti blogai dėl jos situacijos, tai yra afektinė empatija, nes tu ne tik supranti, bet ir pats išgyveni Medeinės liūdesį. Tačiau jeigu sustoji, kartu su Medeine lieki liūdesyje. Bet jeigu atsikvepi ir pasakai: „Matau, kaip tau skaudu. Suprantu, kiek pastangų įdėjai“, tai jau kognityvinė empatija, nes gebi įvardyti, ką ji patiria. O jei dar žengi žingsnį ir paklausi: „Ar norėtum, kad pabūčiau šalia? Gal nori pasikalbėti apie kitus savo planus?“, tada tai atjauta. Tu ne tik supratai ir pajutai, bet ir pasirinkai veikti, kad Medeinei būtų lengviau.

// KAI ATJAUTOS PER DAUG

Atjauta kitiems, jeigu jos per daug, gali turėti ir priešingą efektą, tada susidursime su atjautos nuovargiu (angl. *compassion fatigue*). Šiuo terminu apibrėžiami su perdegimu ir stresu susiję simptomai, kuriuos patiria specialistai, ilgą laiką dirbantys su traumą patyrusiais žmonėmis. Atjautos nuovargis ir perdegimas labai artimos sąvokos. Perdegimas yra platesnis fenomenas, apimantis streso, darbo krūvio ir kitų veiksnių sukeltą išsekimą.

/ Motina Teresė patyrė perdegimą ir atjautos nuovargį?

Žinomas pavyzdys, kaip pasireiškia atjautos nuovargis ir intensyvūs perdegimo simptomai, yra Motina Teresė. Ji įkūrė Gailestingumo misionierių kongregaciją ir beveik visą savo gyvenimą skyrė darbui su pažeidžiamiausiais visuomenės nariais: nepasiturinčiais, benamiais, mirštančiais ir apleistais žmonėmis. Ji taip stipriai ir atsidavusi rūpinosi jų fizinėmis ir dvasinėmis reikmėmis, kad dėl tokios intensyvios emocinės ir fizinės veiklos pati patyrė didžiulį išsekimą.

1979 m. gavusi Nobelio taikos premiją, ji atvirai kalbėjo apie savo nuolatinę kovą su išsekimu ir abejingumu, kuri kartais patirdavo susidurdama su tokia didžiule kančia ir skurdu. Jos laišakai, paskelbti po mirties, atskleidė, kad ji dažnai jautėsi emociškai tuščia, suabejodavo savo misija ir net tikėjimu, tačiau niekada nenustojo veikti ir padėti.

Daugelis žmonių atjautos nuovargį patyrė ir per Covid-19 pandemiją, vykstant karui visiškai netoli mūsų. Siekiame padėti kitiems, tačiau turime rūpintis ir savimi. Kiek kartų esate sakę sau „dar šiek tiek pakentėsiu“, užuot ištarę „leisiu sau atsikvėpti, kad galėčiau toliau judėti link to, kas man svarbu“?

/ Kaip atjauta sau padeda įveikti perdegimą

Dirbdama su žmonėmis matau, kad tie, kurie į savo kasdienybę įtraukia dėmesingumo ar savęs atjautos praktikas, greičiau atsigauna po sunkesnių situacijų. Jie mokosi sustoti, labiau pastebi savo ribas ir ne taip greitai įsisuka į perdegimo ratą. Suprantama, nes praktikuodamas atjautą tu gali ne tik ramiau priimti savo jausmus ir sunkumus, bet ir aktyviai ieškoti būdų, kaip išspręsti stresą sukeliančias problemas. Pavyzdžiui, jei žmogus jaučia nerimą dėl artėjančio darbo projekto, gali, užuot save kritikavęs, susidaryti planą, kaip įveikti užduotį, suskaidyti ją į mažesnius žingsnius ir prašyti pagalbos, jei to reikia. Savęs atjauta ne tik padeda geriau jaustis, bet ir skatina veikti, kad būtų išspręsti stresą keliantys klausimai.

/ Atjautos sau praktikavimo būdai

Dėmesingo įsisąmoninimo praktika

Dėmesingo įsisąmoninimo (angl. *mindfulness*) praktikos padeda mokytis būti čia ir dabar, stebėti savo mintis, jausmus ir kūno pojūčius jų nevertinant. Pavyzdžiui, pamėgink valgyti duoną tarsi pirmą kartą gyvenime, smalsiai tyrinėdamas kvapą, paviršių ir skonį. Tai viena iš paveikių praktikų, kuri, būnant dabarties akimirkoje, leidžia lengviau pajusti, kas vyksta kūne, ir atpažinti nuovargio ar įtampos signalus. Kad visa tai pastebėtum, svarbu sustoti ir pamėginti tą akimirką būti su dabarties patirtimi, atsiveriant smalsumui bei atvirumui. Priimant dabartį vertinimų veikiausiai kyla. Juos galime pastebėti, bet neprisišti prie jų.

Dėmesingas valgymas

Vienas paprasčiausių būdų pradėti praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą – pasitelkti kasdienę veiklą, kuri beveik automatiška, pavyzdžiui, valgymas. Galima pradėti taip:

- Prieš pradėdamas trumpam sustok.
- Kelis kartus ramiai įkvėpk ir iškvėpk, pajausk kūną čia ir dabar.
- Atkreipk dėmesį į tai, ką laikai rankose – puodelį, šaukštą ar maistą.
- Pažvelk į maistą ar gėrimą tarsi pirmą kartą jį matytum.
- Pastebėk spalvas, formas, paviršių.
- Atkreipk dėmesį į kvapą.
- Pajusk pirmą prisilietimą prie lūpų, liežuvio, gomurio.
- Stebėk, kaip keičiasi skonis.
- Jei mintys nuklysta, švelniai grįžk prie pojūčių.
- Valgydamas ar gerdamas pabandyk kartkartėmis sugrįžti prie skonio, kvapo ar kūno pojūčių.
- Pabaigoje trumpam sustok ir pastebėk, kas liko kūne: sotumas, šiluma, galbūt neutralumas.

Dėmesingas vaikščiojimas

Taip pat gali dėmesingai pasivaikščioti. Jei eini į parduotuvę ar namo iš darbo, net jei tik trumpai, visą dėmesį skirk ėjimui. Eidamas vidiniu žvilgsniu stebėk, kaip juda tavo kūnas, kvėpavimą, garsus ir vaizdus aplink – daryk tai tarsi pirmą kartą eitum tuo keliu. Lygiai taip dėmesingai galima valytis dantis, plauti indus, lankstyti skalbinius, stebėti, kaip persikrauna kompiuteris, sėdėti sunkiame susirinkime ar veikti ką kita.

Kūno skenavimo praktika

Atliekant šią praktiką, sąmoningai peržvelgiamas savas kūnas nuo galvos iki kojų, atkreipiant dėmesį į pojūčius kiekvienoje srityje. Svarbiausia tiesiog pastebėti šilumą, įtampą ar net pojūčių nebuvimą, leidžiant patirčiai būti tokiai, kokia ji yra.

Kūno skenavimą sukūrė Jonas Kabat-Zinnas kaip vieną iš dėmesingo įsisąmoninimo pagrindų sukurtų streso mažinimo programų (angl. *Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR) dalių 1979 m. Masačusetso universiteto Medicinos mokykloje. Ši praktika taikoma ligoninėse, ypač onkologiniuose skyriuose, gydant lėtinį skausmą ir stresą. Ilgesnės MBSR programos, kurios trunka 8 savaites ir ilgiau nei 16 valandų, rodė reikšmingą naudą (net 86 proc. atvejų).

Kuo dažniau dėmesingai pastebi, ką jausti ar galvoji, tuo lengviau atsiranda daugiau švelnumo sau. Ir kai pradedi su savimi elgtis švelniau, silpnėja įprotis save kritikuoti. Tai tarsi du vienas kitą palaikantys draugai. Toks kūno skenavimas padeda geriau susidoroti su stresu ir saugo nuo perdegimo. Ir svarbiausia, kad šito galima išmokti. Po truputį. Skiriant laiko kasdienei praktikai.

Pratimas

Kviečiu įsijungti garso įrašą ir sekti instrukcijas.



Kūno skenavimo meditacija

(<https://www.ugnejuodyte.lt/lt/resursai>)

1. Atsigulk arba patogiai atsisėsk ramioje vietoje. Jei guli, rankas padėk šalia kūno, o jei sėdi, pamėgink rasti tokią padėtį, kad nugara būtų tiesi, bet neįsitempusi.
2. Užsimerk (jei taip nepatogu, tiesiog lengvai nuleisk akis žemyn) ir kelias akimirkas susitelk į savo kvėpavimą, pastebėk, kaip oras įeina ir išeina.
3. Nukreipk dėmesį į pėdas. Pajusk jų sąlytį su grindimis ar kitu paviršiumi. Pastebėk pojūčius: šilumą, šaltį, spaudimą. Galbūt jokių pojūčių pastebėti nepavyksta. Taip irgi gali būti, tiesiog pastebėk tai.
4. Nereikia nieko keisti, tiesiog stebėk, ką jauti.
5. Lėtai nukreipk dėmesį aukščiau: į kulkšnis ir blauzdas, kelius ir šlaunis, klubų sritį ir dubenį. Kiekvienoje kūno srityje sustok kelioms akimirkoms ir tiesiog pastebėk pojūčius.
6. Pajusk pilvo ir krūtinės judesius, kai kvėpuoji. Atkreipk dėmesį į tempimą, išsiplėtimą ar kitus pojūčius.
7. Dabar susitelk į nugarą. Gal ten yra koks pojūtis?
8. Dabar nukreipk dėmesį į rankas: pradėk nuo pečių, perėik prie žastų, alkūnių, dilbių ir galiausiai delnų bei pirštų.
9. Tada susitelk į kaklą, gerklę, žandikaulį ir veidą. Pastebėk, ar yra įtampų vietų, o gal jauti lengvumą.
10. Pabaigoje sutelk dėmesį į visą galvą ir viršugalvį.

11. Kai dėmesingai peržvelgsi visą kūną, pamėgink trumpai pajusti savo kūną kaip visumą.
12. Galiausiai atsimerk ir keletą minučių ramiai pabūk jausdamas aplinką.

Atlik šią praktiką bent 3 kartus per savaitę, gali ir vos po 10 minučių. Kaip jautiesi po savaitės, po mėnesio, ar lengviau pastebėti kūno pojūčius ir poreikius?

Punktus surašiau tam, kad galėtum ir pats pasidaryti įrašą. Kai kuriems žmonėms sunku atrasti patinkantį įrašą (malonus balsas, tinkamas tempas, tartis ir kt.), tada labai padeda įrašas savo balsu. Jei tokia idėja tau nepatraukli, kūno skenavimo praktiką gali atlikti tiesiog ramiai sėdėdamas ar gulėdamas. Stebėk savo kūną, jo pojūčius, stenkis nieko nevertinti. Tai gali atlikti ir eidamas, darydamas kitus kasdienius dalykus, ir paklausk savo kūno, kaip jaučiasi čia ir dabar.

Afirmacijos

Afirmacijos yra trumpi pozityvūs teiginiai apie save, o atjauta sau – tai santykis su savimi, kai sunkumuose renkiesi palaikymą, o ne kritiką. Afirmacijos gali būtent tokį santykį ir palaikyti, o tai padeda iš stresinių būsenų grįžti į atsipalaidavimą. 6 priede p. 241 rasi instrukciją, kaip susikurti savo afirmacijas. O dabar kviečiu išsirinkti vieną iš pateiktų kitame puslapyje ir kartok ją kiekvieną rytą, vakarą arba kai jauti įtampą ir stresą. Pravartu užsirašyti ją ir pasidėti matomoje vietoje: prie veidrodžio, ant darbo stalo ar turėti telefone. Pasistenk, kad tai taptų tavo kasdienos rutina.