

# Išmokti imti, ne tik duoti

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Pavasarija. Šį artėjančio pavasario laiką pradedame jausti ilgėjant dienoms. Pajuntame ir kūno signalus: šalčio ir tamsos nualintas žmogaus kūnas reikalauja daugiau poilsio, ilgesnio miego, sotesnio valgio. Išsekimas paliečia ir dvasią, tai yra mūsų psichinę sveikatą, nes žiema ir žiemos meto šventės pasiėmė didelę dalį žmogaus psichinės energijos.

Pavasarijant labai svarbu išmokti pasirūpinti savimi, nes perdegimas taip ir tyko už kampo. Jis kaip koks klastingas persekiotojas mėgsta darbų baigimo terminus, pošventinius periodus, pavasarius ir rudenius.

Vis atidėliodami, „kai turėsiu laiko“, rūpinimasi savo kūno ir dvasios sveikata, save apleidžiame, o klastūnui perdegimui tik to ir reikia. Atkurti nualintas savo jėgas – tai tas pat, kas atgaivinti numirėlį, todėl svarbu nedelsti pradėti rūpintis savimi, kol perdegimas nepakirto mūsų gyvybinių galių.

Medicinos ir filosofijos mokslų daktaras Pascalis Ide'as pristato naują ir įdomią išvalgą apie perdegimo sindromą: perdegimas yra ne tik negebėjimo imti, bet ir gebėjimo duoti liga.

Priimti pagalbą arba pačiam pasiimti resursus gali būti ne taip paprasta, nes žmogų nuo vaikystės ir šeima, ir visuomenė moko būti paslaugiu, atjaučiančiu kitą ir duodančiu asmeniui. Retai kada lengva ranka mokame priimti dovanas, paslaugas, patarnavimus, nes tai reikštų pripažinti, kad esame silpni ar netgi skolingi, ir tai, kad kiti turi daugiau. Silpnumas, pavydas ir skolos jausmas tokie nepriimtini, kad stengiamės jų išvengti ir dangstome savo poreikius žodžiais „ačiū“, „ne“.

Praradus fizinės ir psichinės jėgas gali tekti atsiduoti kitų žmonių valiai ir pagalbai, akivaizdu, kad to taip pat bijome ir vengiame. Suaugęs ir brandus žmogus nenori tapti bejėgis ir silpnas kaip vaikas, kartais geriau kentėti tyliai vienam nei pasitikėti kitu.

Pascalis Ide'as gražiai pademonstruoja skirtumą tarp gelbėtojo ir išgelbėtojo, tuo parodydamas, kodėl žmogus nenori pakliūti į gelbėtojų rankas. Gelbėtojui svarbu jo misija – gelbėti. Gelbėti bet kokia kaina, neklausiant, ar pagalbos reikia, jis tiesiog

Received: 06/02/24. Accepted: 20/02/24

Copyright © 2024 Daiva Žukauskienė. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access journal distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 \(CC BY 4.0\) License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

impulsyviai gelbėja, nekreipdamas dėmesio į tai, ko nori silpnas žmogus, tai jo amatas ir už jį jis norės atlygio. Padėti ar išgelbėti pasiruošęs žmogus nepuls stačia galva į gelbėjimo misiją, jis dar pats apsvarstys, ar turi resursų gelbėti, ar turi tam laiko, jis tą daro iš geros valios, o ne už mokestį. Vienu ir kitu atveju pagalbos norinčiajam reikia rinktis, ką daryti su savo būseną. Orumas, išdidumas, narciziškumas gali neleisti žmogui prašyti pagalbos, o kartais net pasiimti šalia gulinčius resursus. Patys gelbėtojai taip pat yra rizikos grupėje, nes neišvertina savo fizinių ir psichinių išteklių.

Kaip atgaunami resursai? Prisiminkime Maslovo poreikių piramidę – fiziniai poreikiai yra visa ko pagrindas, taigi pasirūpinti baziniais poreikiais reikia pirmiausia. Paskui seka neįmantrūs tik jums žinomi jėgų atgavimo reikalai. Viskam reikia skirti laiko, tad pagrindinė taisyklė – pasiimti sau laiko. Skirti laiko maisto gaminimui, laiko miegui, laiko judėjimui, laiko atsipalaidavimui, laiko higienos procedūroms, laiko pomėgiams, laiko tylai, laiko vienatvei, svajonėms, laiko sau.

Kiekvienam reikia skirtingo laiko pasirūpinti savimi, skirtingo laiko jėgų atgavimui. Gebėjimas pasiimti laiko ir resursų sau susijęs su pripažinimu, kad žmogaus fizinės ir psichinės galimybės yra ribotos ir be išorinių resursų jis tiesiog negali išgyventi. Žinoti savo ribas – tai pripažinti, kad galima pavargti, galima išalkti, galima nenorėti bendrauti, kad negalima visko padaryti laiku ir labai labai kokybiškai. Žmogus iš esmės yra netobulas ir jo siekiamybė tapti tobulam yra pasmerkta arba nesėkmei, arba perdegimui.

Mes daug dažniau peržengiame savo ribas, nei įsivaizduojame. Tą darome dirbdami daug daugiau valandų nei reikia, be pertraukų žiūrėdami į kompiuterio ekraną, nejudėdami ištisą dieną, neidami į tualetą, kai norime, nekreipdami dėmesio į skausmo signalus, kentėdami fizinį skausmą, nepaisydami nuovargio ar neidami miegoti, kai nori kūnas. Netausoti savęs būdinga jauniems žmonėms, kurie dar tiki iliuzija, kad yra nemirtingi ir bus amžinai jauni. Šiek tiek lengviau suvokiame fizinės savo galimybes, bet psichines galimybes pervertiname, todėl greitai išsenkame, kai esame išsėmę pagrindinį savo energijos limitą. Psichinę energiją eikvojame kaskart kontaktuodami su kitu žmogumi, dažniausiai bendraudami išsikrauname, o ne įsikrauname, nors tikime iliuzija, kad bendravimas visada yra resursas.

Žmogus, kuris neranda laiko pasirūpinti savimi, bus priverstas rasti laiko ligai, tas, kuris bijo būti našta kitiems, ja taps, jei nemokės imti, o tik duos kitiems.

Geštalo terapijos teorija teigia būtinumą uždaryti atvirus geštaltus, tai yra užbaigti pradėtus darbus. Ne vienas tai suvokiame pažodžiui ir dirbame iki išnaktų, kad tik paibaigtume daryti tai, ką užsibrėžė. Yra veiklų, kurios reikalauja daug laiko sąnaudų, bet sunkiai duoda rezultatų. Čia pastringame bergždžiai stengdamiesi užbaigti. Įsivertinkime, ar veikla yra baigtinė, ar ją būtina užbaigti būtent šiandien, o gal tai procesinė veikla, kurios pobūdis yra kartotis ar tęstis nuolat. Nebijokime dieną užbaigti nebaigtais darbais, nes gyvenimas tęsis ir rytoj ir niekas neuždės karūnos mums už tai, kad viską nuveikėme šiandien ir nieko nepalikome rytdienai. Verčiau išmokime dalintis ne tik duona, bet ir darbais, kad netektų išgyventi tuščio indo sindromo – perdegimo.