

## Korlátok harapófogójában, de az újraértékelés lehetőségével

A korlátozások, korlátok történelmi időszakát éljük. Az egyén, a közösség, az egész társadalom az akadályozottság, a félelem, az elfojtás, a veszélyeztetettségérzés légkörében éli mindennapjait a koronavírus-világjárvány idején. Elkerülhetetlen a pszichoszociális, mentális készlet túlterhelődése, a személyiség elhárító-védekező, megküzdési stratégiáinak átmeneti vagy tartós kimerülése.

A népesség mentális állapotát követve egyre több megfigyelés igazolja a kiégettségi zavar elterjedését. Elsősorban az individuum szintjén ragadható meg, de nyilvánvalóan a közösség élete sem maradhat érintetlen.

Mert ami az egyénnel történik, az megjelenik a társadalom szintjén is.

### Kiégés

A kiégés hosszan tartó érzelmi megterhelések, stressz következtében fellépő fizikai, emocionális és mentális kimerülés állapota. Erre az állapotra a reménytelenség, az inkompetencia érzése, a célok és ideálok elvesztése jellemző, amit még tetéznek a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkoztatott negatív attitűdök. A leginkább érintettek az egészségügyi/segítő szakmák művelői, de alapjában véve senki sem védett vele szemben. A mentális jólét, az értelmi-érzelmi egyensúly állapota a mindennapi sikeres munka elengedhetetlen feltétele. A társadalom bármelyik rétegében is élünk és dolgozunk, sikerélményeket csak akkor tudunk megélni, ha a konfliktushelyzetek megoldásához elegendő lendülettel látunk hozzá. Még így is nemegyszer patthelyzettel kell szembenéznünk, ami abból fakad, hogy hosszú időn át képességeinket meghaladó feladatokat kell vállalnunk. Előbb-utóbb

aztán a frusztrálódás, a sikertelenséggel való szembesülés elkerülhetetlenné válik. A kiégésre személyiségbeli, azaz belső és környezeti, külső tényezők hajlamosítanak.

Belső tényezők esetében azt látni, hogy a segítő foglalkozású ember általában fejlett empátia-készséggel rendelkezik, fogékony más emberek gondjai, problémái iránt. A segítő szándékból adódóan igyekszik támaszt nyújtani a segítségre szorulóknak. Hivatástudata meglehetősen nagy, s ennek megfelelően a hivatásával és saját magával kapcsolatos elvárásai is nagyok. Minél nagyobb ez a hivatástudat, annál hamarabb érheti csalódás, és annál előbb jelentkezhet a kiégés. Az irreálisan magas elvárások és a valóság között húzódó éles szakadék elkerülhetetlenül törest okoz.

A külső tényezők között sok minden található. Első helyen a stresszt kell említeni. Stressztényező a hosszú időn át tartó nagy emocionális megterheléssel járó életvitel, mint amilyen a társadalmi értékrendszert tartósan átszövő gátló szabályozások, a szabad mozgás tartós korlátozása. Kárt okoz a folyamatosan kumulálódó munkahelyi frusztráció: ha a munkához nem adottak a szükséges eszközök, tartósan lehangoló a környezet, a motivációt, a kreativitást nem serkenti a szervezés, hiányzik a továbbképzés, a szakmai megbecsülés, az anyagi és az erkölcsi elismerés, a pozitív értékelés, és a sok más kedvezőtlen környezeti tényezővel való folyamatos küzdés kimeríti a személyiség emocionális, adaptációs tartalékait.

A kiégés sohasem következik be egyik napról a másikra. Jól ismert, hogy énképünk, önmagunk értékelése ahhoz a szerephez kötődik, amelyet a társadalomban betöltünk, és önértékelésünk attól függ, hogy azt a szerepet milyen jól töltjük be. Így érthető, ha a szakmai szerepünkben cső-

döt mondunk, akkor önértékelésünk is csökkenni fog. Egy szerep értékének szétesése kifáradáshoz vagy szerepkiegészéshez vezet. A kiégés az empátiás kapacitás kimerülése.

Kezdetben, magas szakmai elvárásokkal rendelkezvén, arra törekszünk, hogy tökéletesek, ideálisak legyünk a munkahelyen. Ezt kimondva vagy kimondatlanul el is várják tőlünk. Az ideálok követését a környezet amellett, hogy szorgalmazza, még elismeréssel is honorálja, ami további fokozott energiabefektetésre ösztönöz. A bizonyítani akarás, amely belső késztetésünk, a külső környezet serkentő hatására bizonyítási kényszerré válik. Ennek az lesz a következménye, hogy a különböző feladatok, a saját magunkkal szembeni elvárások egyre sürgetőbbé válnak. Lassan, de biztosan csökken a feladatok megfelelő megoldásához szükséges tényleges időtartam, ami felületességet eredményez. Megjelenik a kontrollvesztéstől való félelem, a bizonytalanságérzés, és a pozitív külső visszajelzések sem oldják ezt a kínzó érzést.

Ebben az állapotban egyre gyakrabban történik meg, hogy elfelejtjük elintézni személyes dolgainkat. Minden fontosabbá válik számunkra, mint saját magunk. Lassan eltűnnek az életünkben a pozitív érzelmek, a humor, a vidámság, az étellel teliség, az életigenlés. A szakmai elfoglaltság lesz az egyetlen időtöltésünk: megszűnik az igény saját magunk, a család iránt. Beszűkül a horizontunk a valóság egy szeletére, saját életünket illetően csőlátóvá leszünk, abban a mély meggyőződésben, hogy tévedhetetlenül jól cselekszünk.

A kiégés folyamatában megváltozik az értékrendünk. Észrevétlenül mondunk le régi, szoros baráti kapcsolatainkról, a mindennapok biztonságérzetét jelentő relációinkról. Ennek hozadéka az lesz, hogy deformálódik az ítélo- és érzékelőképességünk. Egyre nehezebbé válik elfogadni más véleményeket, meglátásokat, nem értjük, hogy a világ, a környezet miért nem látja megváltozott értékrendünk elvitathatatlanságát. Csökken a toleranciaküszöbünk, tűrőképességünk határa. Beszűkül, majd megszűnik a politikai, társadalmi események iránti érdeklődésünk. Megszűnik a belső világunkkal való kapcsolatunk, testünket idegennek kezdjük érezni, elveszítjük a veszélyérzetünket.

A megfigyelések azt is igazolni látszanak, hogy a kiégést illetően nemhez kötött hajlamosság létezik: a nők fokozottan veszélyeztetettek a kiégés szempontjából. A nők nagy többsége a társadalmi és családi szerepükénél fogva természetesen a segítő foglalkozással azonos tevékenységek eredeti formáját gyakorolja. A hagyományos elvárások szerint mindenkinek el kell tenniük, és mindezt szeretettel, együttérzéssel, megértéssel. A történelem folyamán ez a fajta anyai, illetve nővéri gondoskodás vált hivatássá, foglalkozássá.

Különböző kultúrákat elemezve azt látni, hogy a nők azok, akik önzetlenül – talán természetükből kifolyólag – képesek feláldozni magukat a segítség oltárán. Ennek megfelelően a segítség iránti elvárásokat sokkal hamarabb élik meg énazonosnak, egyfajta parancsoló szükségyszerűségnek. A mai elvárások szerint a tradicionális értékeket igyekeznek összeegyeztetni az új öntudatukkal: a felelősségteljes személyi szabadsággal, a modern nő eszményképével, és amikor ez nem sikerül, akkor magukat hibáztatják.

A klasszikus elvárások és a modern nő eszményének ma még összeegyeztethetetlen kettőségéből fakad a nőknél hatványozottan többször jelentkező túlgondoskodás mint reakció, míg azt a természetes igényt, hogy ők is gondoskodást kapjanak, elcsökevényesítik. A saját magukra fordított energia és az önszeretet rendkívül kicsi. A korlátokat megszabó társadalom, a munkahely és a család ezt az önfeláldozó magatartást várja el tőlük, amibe sokan közülük előbb-utóbb fizikailag vagy pszichésen belerokkannak. Kiégnek.

### **Rátalálni traumáink értelmére – a kreatív újraértelmezés által**

A teljes kiégettség állapotában elveszítjük régi motivációinkat, elhatalmasodik rajtunk az alkalmatlanság, a közömbösség, a reménytelenség, értelmetlenség érzése. Megjelenik a szorongás, a félelem, a pánikbetegség, a súlyos depresszió. A krónikussá váló depresszió pedig gyengíti az immunrendszert, aminek eredményeként egymás után jelennek meg a pszichoszomatikus

betegségek. Gyakran megnő az alkoholfogyasztás, a kávé, a dohány vagy éppenséggel a drog használata.

Észrevétlenül megnövekszik befolyásolhatóságunk, olyan ideológiai hatások alá kerülünk, amelyek egyébként teljesen idegenek számunkra.

A korlátok harapófogójának következménye, hogy érzelmileg apró darabokra tört állapotba kerülünk. Mégis minden fájdalom ellenére ez biztosan nem az egyetlen alternatíva, amit a mindennapokban élhetünk. Át tud billenteni az értelemkeresés útjára – rátalálhatunk traumánk értelmére. Mert minden trauma személyes növekedéssel jár.

Természeténél fogva a trauma szétrombolja a világról mint biztonságos helyről való képzetet, gyakran a személyes értékességről való érzést is, és a világ értelmességének újbóli átgondolásához vezet (pl. az egyén megszűnik hinni abban, hogy rossz dolgok csak rossz emberekkel történnek). A trauma értelméről való gondolkodás gyakran vezet oda, hogy az egyén a világot kaotikusnak észleli, amelyben lehetetlen előre látni, hogy mi fog történni, ahol az emberek nem az érdemeik szerint kapnak elismerést. De éppenséggel ez az egyénben lezajló kognitív, megismerő átrendeződés – az események kreatív újraértékelése, a valamiről való gondolkodás megváltozása – vezethet poszttraumás növekedéshez.

Hogyan jön létre a gondolkodás átstrukturálódása?

Erre ma a legelfogadottabb magyarázat az ún. szándékvezérelt rumináció. (A rumináció hétköznapi kifejezéssel élve: rágódás egy problémán.) Az egyén nem engedi el a traumával kapcsolatos gondolatait, és folyamatosan foglalkozik velük, feldolgozza őket. A trauma után az esemény megismerő feldolgozása során gyakran törnek be a tudatba váratlan vendégként az eseménnyel kapcsolatos negatív gondolatok. A ruminációs gondolkodás a depresszióra jellemző gondolkodásmód, amikor az egyén nem tud szabadulni a behatoló negatív gondolatoktól, állandóan ezeken rágódik, ezért egyre mélyebb depresszióba süllyed. Ennek során az emberek gyakran a lejátszódott események „kijavításán” dolgoznak, különösen azokon a részeken, ame-

lyek a személyes felelősségüket illetik, saját viselkedésüket elemzik, amely hozzájárulhatott a traumatikus esemény előfeltételeinek kialakulásához. Például az egyén hibáztatja saját magát, mert késő este ment el otthonról; ha ezt nem tette volna, nem támadták volna meg.

A szándékvezérelt rumináció azonban egészen más: nevezetesen ilyenkor az egyén tudatosan ismételi át bizonyos gondolattartalmakat abból a célból, hogy értelmet keressen és találjon a vele történt traumában, hogy megértse a lejátszódott változásokat, és azt, hogy mi következhet a jövőben. Ez a folyamat rövidebb-hosszabb ideig tarthat, és akkor végződik legjobban, ha az egyén belátja, az előzetes feltevései és céljai nem voltak eléggé flexibilisek és olyan kidolgozottak, amelyek kivédhették volna a traumát. Az ideális az, ha az egyén belátja: az adott pillanatban nem tehetett mást, mint amit tett, és semmi sem történhetett másképpen, ott és akkor, mint ahogyan történt.

Mindannyian legtöbbször a legjobb belátásunk szerint cselekszünk, mérlegelve az akkor éppen rendelkezésünkre álló információkat, meglévő érzelmeinket, vágyainkat. A meghozott döntések valamilyen mértékben megváltoztatják a világot, és minden alkalommal, amikor meghozunk egy döntést, nincs több választásunk, élnünk kell az illető döntés következményeivel. Ami nem jelenti azt, hogy egy következő alkalommal nem választhatunk, dönthetünk jobban. A rumináció legtöbbször éppen a jövőbeli lehetséges jobb reaklási módok keresését szolgálja egy hasonlóan veszélyeztető élethelyzetben.

### **Személyes poszttraumás növekedés**

A poszttraumás növekedés fogalma a huszadik század kilencvenes éveinek közepétől terjedt el, amikor megfogalmazódott az a nézet, hogy a nagy személyes igénybevételt követelő élettörténekek pozitív pszichológiai változást (is) eredményeznek.

A nagy személyes igénybevételt követelő élettörténekek azok az események, amelyek lejátszódása az egyént arra készítetik, hogy felülvizsgálja meggyőződéseit, és megváltoztassa eddigi hiedelmeit az őt körülvevő világ működéséről,

annak érdekében, hogy egy új képet tudjon kialakítani, amelybe a nemrég elszenvedett trauma jól beilleszthető.

A poszttraumás növekedés tehát az egyén mindennapi funkcionalitásában bekövetkező pozitív változást jelenti.

Vannak nézetek, melyek szerint ez a növekedés a veleszületett önregulációs mechanizmusokkal kapcsolatos, amelyek az embert a stressz elleni védekezésben segítik. Ha az illetőnek sikerül belátnia a pozitív változásokat a trauma után, önmagát erősnek, sikeresnek képes látni.

Ilyen megközelítésben tehát a trauma esélyt jelent a pozitívum irányába.

Sokan használják a földrengés-metaforát, hogy érthetőbbé váljék, miről is van szó. Egy földrengés folyamán rengeteg építmény omlik össze, a katasztrófa hatalmas káoszt okoz. Ahogyan a városok összedőlnek, ugyanúgy a traumát túlélte személyiség kognitív funkciói is szétesnek, ami termékeny talaj lehet arra, hogy valami új kicsírázzon. Az összedőlt városban az élet folytatódásához több változat áll rendelkezésre: szenvedni a romok között, felépíteni azt, ami volt, vagy felépíteni egy biztonságosabb építményrendszert, amely nagyobb biztonságot tud nyújtani egy esetleges újabb földrengéskor. Ez az utóbbi mód jelenti a növekedést.

**A traumát átélte ember személyes növekedése különböző módokon nyilvánul meg.**

**Fokozódik hálaérzete, javul az életprioritások értékelése: kis dolgoknak jobban tud örülni, boldogabbnak érzi magát, másképpen tud a mindennapokhoz viszonyulni, dolgait megfelelőbb fontossági sorrendbe tudja állítani.**

**Mélyebb, bensőségesebb, értelmesebb, jelentőségteljesebb kapcsolatokat alakít ki másokkal. Nagyobbra tudja értékelni az őszinte emberi kapcsolatokat, képes jobban felismerni, kik az igazi barátok, fokozódik az**

**empátiás képessége. Megnövekszik az önbizalma, megjelenik a „ha ezt túléltem, mindent túl fogok élni” gondolkodásmód... Más problémák sem tűnnek számára megoldhatatlanoknak.**

**Nyitottabbá válik az új lehetőségek iránt, gyakrabban történnek meg „életút”-változtatások, pl. hivatásváltás.**

**A poszttraumás növekedésben megfigyelhető egy paradoxon: azzal, hogy az egyén előzőleg valamit elvesztett, kap valami többet is: bölcsőbb lesz, valamilyen értelmet keres, megérti, mi történt vele, és megpróbál valami pozitívumot találni benne, valamit, ami megmutatja neki, hogy nem volt hiábavaló a szenvedése, hogy minden rosszban van valami jó.**

Fontos mozzanata a poszttraumás növekedésnek az, hogy az egyén maga milyen súlyosnak ítéli meg a stresszt, amelyet átélt. Ami egyesek számára traumát jelent, másoknak egyszerű hétköznapi esemény. Megállapítást nyert, ha a trauma fenyegetettséget, de egyben kihívást is jelent az egyén számára, a személyes növekedés esélye nagyobb.

A poszttraumás növekedés mindig magában hordozza az újat tanulás mozzanatát, amely nemcsak az aktuálisan megtörtént traumával kapcsolatos, hanem az általános életbölcesség gyarapodásához is hozzájárul. A megfigyelések azt látszanak igazolni, hogy a trauma intenzitása és a személyes növekedés között egyenes arányú összefüggés van: a nagyobb trauma nagyobb növekedést eredményez.

A súlyos veszélyeztetettségérzéssel traumatizáló világvárvány arra is rá tudja irányítani a figyelmet, hogy újraértékeljük valódi, pozitív, megtartó, mentális és egzisztenciális értékeinket.

2021. 04. 26.