

Utbrenthet som vekstmulighet

KRONIKK

Utbrenthet er en svært personlig erfaring, enhver opplever det på sin egen måte. Kanskje er det et veikryss hvor man inviteres til å velge på nytt: Kriser er potensielt nytt liv og kan i tidens løp bli til gaver livet har gitt oss, skriver dagens kronikør,



KAJA STOREIDE cand.mag., og leder for Livsgnisten

UTBRENTHET og slitasje er mye i fokus i mediene for tiden. Fenomenet omtales ofte som en av våre nye folkesykdommer. Kvinner i 40- og 50-årene som arbeider i omsorgsykker og serviceyrker er hyppig berørt. Dette er yrker hvor belastningen er stor og hvor man i høy grad bruker seg selv som arbeidsredskap. Oppmerksomheten rettes etter hvert også mot yngre aldersgrupper av begge kjønn i det jeg vil kalle livsstilsyrker, hvor ambisjonene er høye og grensene mellom jobb og privatliv ofte er utydelige. Typiske karrieremennesker som lever med konstant høy stressfaktor opplever også stadig oftere «å møte veggen». Ingen av oss har garantier mot gradvis eller plutselig å oppleve at «tanken» med det menneskelige drivstoff; livsenergien, går tom.

SYMPTOMENE som oppstår ved utbrenthet er vanligvis variasjoner av kroppslige og følelsesmessige reaksjoner; muskelspenninger, fordøyelsesproblemer, søvnforstyrrelser, nedtrykthet eller depresjon, angst, nedsatt vitalitet, følelse av avmakt, håpløshet, selvbebreidelse og skyld. Forstyrrelser i mentale funksjoner som hukommelse og konsentrasjoner er også vanlig. Plutselige kollapser eller besvimelsesanfallet kan også forekomme. Opplevelsen av ikke lenger å mestre det man gjorde tidligere påvirker naturlig nok selvbilde og selvfølelse. I den forstand er det knyttet en form for identitetstap til det å kjenne seg utbrent.

Utbrenthet er ingen medisinsk eller psykiatrisk diagnose. Begrepet utbrenthet er en metafor eller et billedlig uttrykk, som må ha oppstått fordi det på en eller annen måte har blitt opplevd som en dekkende beskrivelse av en menneskelig erfaring, og dermed gitt mening til behovet for å forstå denne erfaringen.

I FORBINDELSE MED slitasje og utbrenthet er billedspråket for øvrig hyppig brukt. Det snakkes eksempelvis om «å møte veggen», om «flatt batteri», om «å gå i dørken» og om «å gå inn i en svart tunnel». Slike metaforer eller bilder er noe vi mennesker bruker for å beskrive en situasjon eller en opplevelse når det mer rasjonelle språket ikke strekker til. Et felles trekk i bildene som brukes på dette området, er at de beskriver en følelse av stagnasjon.

Mange oppfatter at begrepet utbrenthet beskriver en utelukkende destruktiv og håpløs tilstand, og er av den grunn forsiktig med å bruke ordet. Nå ser det likevel ut til at begrepet har festnet seg i hverdagspråket og brukes om tilstander som er ganske forskjellige, men som likevel har det til felles at de handler om å måtte stoppe opp for en kortere eller lengre periode.

HVIS VI FORHOLDER oss til begrepet utbrenthet som et billedlig uttrykk, kan vi i mytologien finne at ilden som symbol ikke bare oppfattes som en destruktiv kraft. I myten om fugl Fønix heter det at dette er en fugl som selv oppsøker ilden for å dø da den skjønner at tiden er inne. I ilden legger fuglen et egg som klekkes i varmen og dermed fødes etter tre dager fugl Fønix på nytt. Dette er en gjøfelsesmyte som gjenspeiler en kunnskap som har med livssykluser og kretsløp å gjøre. Overført til temaet utbrenthet betyr dette at der noe brenner ut vil også muligheten til nytt liv være i emning. Går vi til naturen vil det samme fenomenet kunne vise seg for oss: Der det har vært skogbrann vil det etter en tid vokse opp en annen type vegetasjon enn den som brant ned. Symbolsk sett er det ikke bare snakk om ilden som ødelegger, men også om ilden som en rensende og forvandlende kraft

Mitt utgangspunkt er en erfaring av og en forståelse av utbrenthet på ulike nivåer og stadier, som uttrykk for en livskrise eller en utviklingskrise. Livskriser er kjennetegnet av en tapsopplevelse, men det ligger i krisens natur at den på lang sikt også kan innebære nye utviklingsmuligheter. Det kinesiske språket har for øvrig samme skrifttegn for ordene krise og mulighet.

UTBRENTHET KAN forstås som uttrykk for en form for ubalanse i individets forhold til seg selv, arbeidslivet eller til livet generelt. Ubalanse oppfatter jeg som en kombinasjon av overbelastning og understimulering. Noen livsområder eller sider ved vår personlighet er *overbelastet* mens andre er *understimulerte*. For å komme gjennom en utbrenthetsprosess er det viktig å vie de understimulerte områdene oppmerksomhet. *Hva er det i meg selv og i mitt liv som mangler pusterom og søker utfoldelsesmulighet*, er et viktig spørsmål å stille.

Jeg deler et syn på mennesket som innebærer at vi søker utvikling og realisering av hele vårt potensial. Frykten for det ukjente er imidlertid en like naturlig del av det å være menneske. Det er dermed ingen selvfølge i det å frivillig skulle gå inn i endringsprosesser. Livskrisene kan bli de døråpnere inn til nye sider av oss selv og livet som faktisk er tilgjengelige for oss.

SLITASJE OG utbrenthet med alle sine symptomer oppfatter jeg som en sunn reaksjon på noe som kroppen og sinnet opplever som usunt i måten vi jobber eller lever på. Signalene har sikkert vært forsøkt gitt en stund. Vi kan ha overhørt dem, fortrenget dem, feiltolket dem eller rett og slett ikke merket dem. Oftest reagerer vi med å anstrenge oss enda mer. Når vi ikke lenger har

krefter til å stå imot, innhenter krisa oss.

Jeg er av den oppfatning at det å merke seg selv og bli kjent med sine behov, sine lengsler, sine muligheter og sine drømmer, er noe som for de fleste mennesker tar tid og som krever en læringsprosess. De fleste av oss er oppdratt til *ikke* å merke oss selv og er heller ikke vant til å lytte til kroppens signaler. Det vi oppfatter som krav og forventninger fra omverdenen blir i stedet det som styrer våre liv og våre valg. Det handler derfor om å oppdage oss selv på nytt. Det handler om bli kjent med og lære å akseptere sider av oss selv og livet som vi tidlig lærte å se på som mindreverdige og uakseptable.

FENOMENET utbrenthet krever ut fra mitt syn en tilnærming som tar utgangspunkt både i den enkeltes arbeidsforhold, livssituasjon, personlighet og ikke minst i den livsfase vedkommende befinner seg. Det er viktig å gi oppmerksomhet til de ubrukte ressursene og utforske hva det er som hindrer oss i å bruke mer av oss selv. Utbrenthet er uansett en svært personlig erfaring. Enhver opplever det på sin egen måte og må finne sine egne svar i forhold til hvorfor dette hender akkurat meg og i forhold til hvordan jeg kan komme gjennom min situasjon. Når et menneskeliv rammes av stagnasjon, er det imidlertid viktig å vite at tida kanskje er inne til å se etter nye retningsgivere på livsveien eller i arbeidssituasjonen. Kanskje står jeg ved et veikryss hvor jeg inviteres til å velge på nytt. Kriser er potensielt nytt liv og kan i tidens løp bli til gaver livet har gitt oss.