

Solbjørg Emilie V.G. Espestøyl ▼
e-post: groespes@online.no

Her til lands finnes ingen diagnose med dette navnet, fordi fenomenet kan ses på som en paraplybetegnelse for flere ulike og sammensatte lidelser. Satt i et større perspektiv; konsekvenser av ubalanse i vår vestlige livsstil.

I Trondheim arbeider Kaja Storreide med mennesker som er igjennom en slik vanskelig fase. Geskjeften har hun kalt «Livsgnisten», et navn som assosieres med noe positivt, noe å bygge videre på. Men er utbrenthet positivt, da?

UBALANSE

– Ordet utbrenthet er i utgangs-

punktet noe håpløst, destruktivt. Man stopper opp, det føles som om man aldri kan komme videre. Dette er noe man definerer sjøl, et billedlig uttrykk for en opplevelsestilstand. Grunnen er ofte en kombinasjon av overbelastning og under- stimulering - ubalanse mellom arbeid og hvile, og at noe annet og dypere liggende er undertrykt, eks-empelvis evner, drømmer, talenter, vonde opplevelser. Vi har ofte liten kontakt med egne behov, og i tillegg ligger fortidas normer og krav i oss, fra en tid hvor kjønnsrollemønsteret var annerledes. Det er ikke så lett å ta hensyn til at samfunnet er endret. Man finner mange årsakssammenhenger når man går i dybden av denne pro-

blematikken, forteller Kaja.

Symptomatisk for betegnelsen kan være rygg- og nakkelidelser, magesår og hjerteinfarkt, andre kan reagere med å kollapse psykisk, få angst og utvikle depresjoner.

FULL SPIKER

Kaja peker på at det generelt tas lite hensyn til menneskenes syklus i samfunnet vårt:

– I jordbrukssamfunnet levde man i pakt med naturen, man fulgte årstider, lys, mørke. I vår tid kan ikke engang gårdbrukeren leve sånn; han må følge opp krav til effektivitet og produktivitet. Man stresser faktisk også plantene med ulike metoder for å nå opp til forventningene! Ubalansen er funda-

mental, og det er enkeltmennesket som blir bærer av alt dette! Stress kommer inn omtrent med morsmelka, og familielivet blir preget av det.

SYKELIGGJØRING AV NORMALE REAKSJONER

– Livsfasemessig sett er det nødvendig for mennesket å være litt innadvendt iblant. Vi gir oss sjøl så lite tid til å slippe taket, vi skal yte mer enn maksimalt hele tiden! Se på naturen forøvrig; våren og sommeren har blomstring, vekst, grøde, innhøsting. Så går den over i en hvileperiode som er helt nødvendig for at det skal være mulig å yte igjen. Vi hopper bukk over det faktum at dette også er nødvendig for men-

nesket. Vi skal faktisk ha muligheten til å handle til og med på søndager. Kulturen vår verdsetter hvilefasen altfor lite, og det blir fryktelig feil når vi vet at næringsreservoaret ligger i rekreasjonsfasen. Vi bare forbruker energien, mens man parallelt trenger å fornye den, utdyper Kaja.

I ASKE ER DET NÆRING

Så hva gjør hun når utbrente og fortvilte mennesker tar kontakt? – Hvert enkelt menneske har sin historie. En av de viktigste oppgavene jeg har er å få folk til å se på seg sjøl som normale, gi dem forståelsen av at det å reagere er helt som det skal og bør være! Og snu synet på sin egen situasjon – fra å

befinne seg i mørket til å se nye muligheter for vekst og utvikling, sier hun, og tegner nok et symbolsk bilde på tilstanden:

– Hva skjer etter en skogbrann, når alt ligger nedbrent? Jo, som vi vet er det mye næring i aske. Og når det atter spirer og gror kommer gjerne nye og andre vekster til. Sånn er det med oss mennesker også, vi har mye vekstpotensiale i oss som vi ikke tidligere har hatt rom for å utvikle. Gjennom en periode med utbrenthet, er det på tide å gjenskape; regenerere, bygge opp energien, gripe fatt i nye muligheter som ligger i oss!

■ -Burned Out Syndrome-
– oppdaget i USA på 1970-tallet.
■ Re-creation = fornyelse