



Vyhorenie v materstve

Denisa Zlevská
foto: pexels.com

Pri termíne *syndróm vyhorenia* vám určite napadnú manažéri na vysokých pozíciách, podnikatelia či pracovníci pomáhajúcich profesií. Asi málokto si tento jav spojí s materstvom či starostlivosťou o rodinu. Opak je však pravdou! Ak sú syndrómom vyhorenia ohrození pomáhajúci pracovníci a manažéri, tak maminy určite dvojnásobne! Nie je práve materstvo či starostlivosť o rodinu spojené s neustálou pomocou a dôrazom na manažment naprieč generáciami, zameranom na výsledky, od ktorých skutočne závisí kvalita života? Rada by som vám ponúkla pár myšlienok, ktoré sa zrodili v mojej praxi psychologičky počas poradenstva so skvelými obetavými maminami, ktoré chytil do spárov syndróm vyhorenia.

Prvýkrát tento pojem priniesol verejnosti v roku 1974 americký psychológ Herbert Freudenberger, ktorý ho prežil aj sám na sebe pri jeho práci s ľuďmi na ulici. Definoval ho ako úplné fyzické a psychické vyčerpanie, ktoré vzniká dôsledkom dlhodobého

pôsobenia stresu a nevhodného vyrovnávania sa s psychickou záťažou. Podľa Global Occupational Health Network programu Svetovej zdravotníckej organizácie má syndróm vyhorenia tri atribúty: emočné vyčerpanie, depersonalizáciu a pocit osobného zlyhania. Vyhorenie sa často svojimi príznakmi veľmi podobá depresii, je to akási depresia z nedostatku zdrojov. Podľa Henricha a Kellera (1996) má syndróm vyhorenia niekoľko fáz, cez ktoré by som vám priblížila syndróm vyhorenia u mamičiek.

Prvou fázou je: Nadšenie! Je to fáza plná ideálov, pozitívnych cieľov a predstáv. Povedzme si na rovinu, kto z mamičiek neprežíval stav idealizovanej materskosti a ružových okuliarov spojených s tým, ako všetko bude krásne, bežiacie podľa plánov? Je to úplne normálny stav, kedy chceme, aby veci šli ako po masle a o to sa aj snažíme. Nič na tom nie je zlé. Toto obdobie je charakterizované plným nasadením, angažovanosťou a prácou na plné obrátky, kedy chceme sebe, rodine

i svetu dokázať, že na to máme, že to zvláda-
me. Všetko by bolo OK, ak by sme v tomto
štádiu boli otvorené sebareflexii v podobe
reálneho odhadnutia svojich síl a vedeli včas
požiadať o pomoc – v prvom rade manžela
či inú rodinu, alebo externú osobu. Toto sa
však často nedeje a tu sa láme chlieb syndró-
mu vyhorenia.

Betónujeme si sebaobraz maminy, ktorá
všetko zvládne, komunikujeme ho okoliu.
Ono ho prirodzene prijme a začne sa k nám
podľa toho správať. Sem-tam sa emócie na-
hromadia, zrazí nás na kolená únava a hádka
je na svete – často manželská o tom, ako sme
na to samé, ako nám nik nepomáha. Búrka
pominie a my sa opäť z celých síl snažíme na-
stoliť rovnováhu bytia „supermamy“ a nič sa
reálne v našom správaní nemení. Adrenalín
sa hádkou uvoľnil, telo sa dostáva do stresov-
vej homeostázy a my často zabúdame na po-
treby a pocity, ktoré nám boli sprostredkova-
né. Tento tanec sa však začína odohrávať čas-
tejšie a častejšie, samota a odcudzenie v man-
želstve sa stupňuje. Začneme sa viniť z toho,
že nedosahujeme svoje nároky na seba, vi-
níme ostatných z toho, že ich nároky na nás
sú príliš veľké. Čas na manželské rozhovo-
ry sa vytráca a na sexuálnu intimitu už ani
nepomyslíme, skôr je to pre nás obťažujúce
a vnímame to ako ďalšiu požiadavku. Táto
fáza je nazývaná fázou stagnácie a prerastá
do frustrácie.

Vzrastá v nás sklamanie so sebou samou,
vidíme svoje výbuchy hnevu na deti, man-
žela, okolie či hádky s kamarátkami – ak
sa s nimi vôbec ešte stretieme. Sme akoby
na húsenkovej dráhe. Raz sa naštartujeme,
chceme veci meniť, no vzápätí sa stane nie-
čo, čo nám to pokazí a stiahne opäť na dno.
Máme dojem, že potláčaním vlastných po-
trieb vytvoríme viac času pre druhých a to
nám pomôže k všeobecnej spokojnosti, no
opak je pravdou. Telo, emócie, správanie nám

komunikuje, že potrebujeme čas na seba,
na regeneráciu, oddych, relax či pohyb, aby
sa nám sily obnovili. Ak v týchto chvíľach bu-
deme viac počúvať svoje vnútro, než diktát
hlavy a jej presvedčení, máme šancu na zme-
nu. Tou je reálne určený čas na seba, svoje zá-
ujmy, čas na „dospelácke“ veci a rozhovory.
Veď časom na seba získame sily pre druhých
a svoju rolu matky i manželky. Nedá sa totiž
dávať to, čo nemáme.

Toto obdobie je charakteristické akým-
si zmätkom v hodnotách, a teda je nutné si
akoby vnútorne poupratovať. Je čas zastaviť
sa, poobzerať sa vo svojom vnútri i po ovo-
cí našich skutkov a položiť si otázku, či sme
skutočne na ceste, na ktorej sme chceli byť.
Či žijeme hodnoty ideálov, ktoré sme mali. Či
sme sa za honbou za nimi náhodou od nich
nevzdialili a úsilie nám nahovára, že snaha
je jediná cesta, ako ich dosiahnuť. Často pri-
chádzame na to, že tomu tak nie je a to nás
pozíva robiť veci inak. Mám rada jeden citát
od neznámeho autora: „Ak nebudú veci úmys-
selne menené k lepšiemu, budú sa spontánne
meniť k horšiemu.“

A o to tu ide. Ak sa zmeny vedome nede-
jú a naďalej popierame vnútorné napätie
a problémy, prehupneme sa do beznádeje,



straty angažovanosti, budeme hľadať viníkov a úteky. Keďže osobná nespokojnosť so sebou samou sa bude prehlbovať, sociálne sa izolujeme od kamarátov, často i rodiny a manžela. Táto fáza je sprevádzaná aj psychosomatickými problémami, ako sú prob-



lémy s trávením a vylučovaním, bolesti chrbtice, hlavy, zvýši sa chorobnosť dýchacích ciest. Nastáva akási depersonalizácia – strata kontaktu s vlastným životom a hodnotami, vnútorná prázdnota a pocit zúfalstva. Tento stav nie je vhodné zanedbávať! Je potrebné navštíviť odborníka – psychológa či psychiatra a začať veci riešiť. Nie je to hanba, je to cesta. Odborník nám pomôže opäť sa nájsť v oblastiach, ako je voľný čas, hobby, osobnostný rast či nadobudnutie zdravej sebadôvery a naučí nás pozeráť sa na svoje chyby i limity vo svoj prospech.

Nechcem, aby ste boli vystrašené, syndróm vyhorenia nie je na celý život! Jeho liečba zahŕňa predovšetkým premenu myslenia a vzorcov správania. Jej cieľom je nastolenie zdravej sebaúcty a tým sa učiť komunikovať svoje potreby a žiadať o pomoc, ak je to potrebné. Rovnako tak zahŕňa v sebe hľadanie

aktivít na regeneráciu síl, ktoré majú rovnakú hodnotu ako služba iným.

Prvou pomocou, keď sa koleso vyhorenia začína rozťacať, je jednoduché 10-minútové denné zastavenie sa – akási sebareflexia, ktorá je zacielená na to, čo dobré nás v ten deň postretlo, aké krásne momenty nám boli darované, čo užitočné sme spravili, koho stretli, potešili. Toto cvičenie sa vo vnímaní pozitívnych okamihov i sebaoceňovania nám dodá silu, sebadôveru a nedovolí hnať sa za veternými mlynmi nedokonalosti. Je to dôležitý čas, kedy sme samé so sebou, čas sebaopodpory. Je vhodné tieto pozitívne podnety vnášať aj do dialógu s manželom, ktorý by sme mali obohatiť nielen o to, čo sa nám nepodarilo, ako sme čo pokazili a mali robiť inak, ale aj o to, čo

pekné sme zažili, za čo sme vďačné. Tak sa budeme učiť meniť našu mentalitu z nedostatkovej na tú, ktorá žije v dostatku. Mentálne nastavenie nedostatku totiž automaticky telo aktivizuje k stresovej reakcii, čoho následkom je zúženie vnímania s cieľom reagovať únikom alebo útokom. Usúdte samé, v takom nastavení sa nedá užívať si prítomný okamih, či všímať si dobro okolo nás. Chceme vás povzbudiť k tomu, aby ste si nachádzali čas na zastavenie sa, čas na pohľad na seba aj v dobrom svetle, lebo ono dobré svetlo existuje, len si ho často necháme ujsť našou nevšímavosťou. ✨

*Autorka je psychologička a psychoterapeutka zaoberajúca sa medziľudskými vzťahmi a osobnostným rozvojom. Poskytuje individuálne a párové poradenstvo.
www.ctar.sk*