

BIBLIOTEKA „USPEH“

112



BURNOUT SINDROM IZGARANJA

VODIČ ZA RAZUMEVANJE
CIKLUSA STRESA

dr EMILI NAGOSKI
dr AMELIJA NAGOSKI

Finesa

Beograd, 2022.

Naslov originala
BURNOUT: The
Secret to Unlocking the Stress Cycle

Izdavač

Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36
tel: +381112645122; +381646454859
www.finesa.edu.rs

Za izdavača
Lidija Maričić

Glavni urednik
Lidija Maričić

Prevod
Agencija Jasna reč

Lektura
Agencija Tekstogradnja

Korektura
Jelena Miladinović

Grafička priprema
iLearn d.o.o.

Dizajn korica
Ana Petričić

Štampa
F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-078-7

Beograd, 2022

Za bića koja se daju



SADRŽAJ

Uvod ix

PRVI DEO: ONO ŠTO NOSIŠ SA SOBOM 1

1. Završite ciklus 3

2. #Istrajte 35

3. Smisao 65

DRUGI DEO: PRAVI NEPRIJATELJ 89

4. Igra je nameštena 91

5. Bikini industrijski kompleks 123

TREĆI DEO: TRLJAJ DESNO, TRLJAJ LEVO 155

6. Povezanost 157

7. Ono što vas čini jačim 185

8. Postanite moćne 225

Zaključak: Radosno do kraja života 255

Priznanja 259

Beleške 261

O autorkama 277

UVOD

Ova knjiga je namenjena svim ženama koje osećaju da su iscrpljene i zatrpane obavezama, ali ipak se brinu da nisu uspele da urade „dovoljno“ toga. Dakle svim ženama koje poznajemo, uključujući i nas dve.

Koliko ste samo puta dosad čule one uobičajene savete: fizička aktivnost, zeleni smutiji, saosećanje sa samom sobom, bojanke, *majndfulness*, penušave kupke, praktikovanje zahvalnosti. Verovatno ste dosta toga i probale. I mi smo. Pomogne to nekad, barem na neko vreme. Ali onda krenu problemi s decom u školi, ili partner prolazi kroz krizu i treba mu naša pomoć, ili stigne nov projekat na poslu, i tada pomislimo: *Vratiću se na brigu o sebi čim ovo završim.*

Nije stvar u tome što žene *neće da pokušaju* nešto da promene. Baš naprotiv, mi sve vreme pokušavamo i da radimo i da budemo sve ono što drugi traže od nas. I sve ćemo probati – svaki zeleni smuti, svaku vežbu dubokog disanja, svaku bojanku ili penušavu kupku, radionicu ili odmor koji možemo da uglavimo u svoj raspored – da bismo bile ono

što se od nas traži na poslu, u porodici, u svetu. Pokušavamo prvo sebi da stavimo masku za kiseonik, pre nego što krenemo da pomažemo drugima. Onda opet dođe dete s problemima, ili grozan šef, ili naporan period.

Ne radi se, dakle, o tome da ne pokušavamo. Nije stvar čak ni u tome što ne znamo kako bismo to izvele. Stvar je u tome što je „blagostanje“ u našem društvu postalo jedan od onih ciljeva kojima svi „treba“ da teže, ali koji zapravo mogu da dosegnu samo oni koji imaju dovoljno vremena, novca, dadilja, jahti i broj telefona Opre Vinfri.

Stoga se ova knjiga razlikuje od bilo čega drugog što ćete pročitati o sindromu izgaranja. Utvrdićemo šta znači blagostanje u stvarnom životu, vašem životu, i suočićemo se s preprekama koje stoje između vas i vašeg blagostanja. Posmatraćemo te prepreke u odgovarajućem kontekstu, poput orijentira na mapi, kako bismo mogle da pronađemo put oko njih, preko njih i kroz njih, ili kako bismo ih nekad prosto razbile u paramparčad.

Uz pomoć *nauke*.

KO SMO MI I ZAŠTO SMO NAPISALE OVU NJIGU

Emili je predavač o zdravlju, doktor nauka i autorka knjige „Vrhunac po vašoj meri : Iznenađujuća naučna saznanja koja će potpuno promeniti vaš seksualni život“, bestselera magazina *Njujork tajms*. Dok je putovala uzduž i popreko predstavljajući svoju knjigu, čitaoci su joj sve vreme govorili kako nisu naučna saznanja o seksualnom životu ta koja su im zbilja promenila život, već delovi pomenute knjige koji se odnose na stres i emocionalne procese.

Kada je to ispričala Ameliji, svojoj jednojajčanoj sestri bliznakinji, koja je dirigent hora, ona je zakolotala očima na tako očiglednu stvar. „Pa normalno. Niko nas ne uči kako da osećamo to što stvarno osećamo. Mislim, mene *jesu* naučili. Svaki muzičar koji je pohađao konzervatorijum nauči da se prepusti svojim osećanjima, pevajući na pozornici, stojeći na podijumu. Ali to ne znači da sam znala kako se to radi u stvarnom svetu. Kada sam konačno naučila, to mi je verovatno spaslo život“, rekla je.

„Dvapat“, dodala je.

Prisećajući se kako joj je bilo da gleda svoju sestru koja se mučila tada Emili je rekla: „Treba da napišemo knjigu o tome.“

Amelija se složila: „Da sam imala takvu knjigu, život bi mi bio mnogo bolji.“

Ovo je ta knjiga.

Ona se pretvorila u nešto mnogo više od knjige o stresu. Iznad svega, postala je to knjiga o zbližavanju. Mi, ljudska bića, nismo stvoreni da se u velike stvari upuštamo sami, stvoreni smo da radimo zajedno. O tome smo pisale u ovoj knjizi, a tako smo je i napisale.

REČ JE O EMOCIONALNOJ ISCRPLJENOSTI

Kada smo ženama pričale da pišemo knjigu koja se zove *Burnout – Sindrom izgaranja*, nijedna nas nije pitala: „Šta je sindrom izgaranja?“ (Uglavnom su pitale „Je l' već izašla? Gde mogu da je kupim?“) Svi mi intuitivno osećamo šta znači „izgaranje“; poznajemo taj osećaj iznutra i znamo kako se naš emotivni svet urušava pod njegovim pritiskom. Međutim, kada je Herbert Frojdenberger 1975. godine skovao taj izraz, i to kao tehnički termin, „burnout“ je imao tri suštinske odlike: