

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Budite nežni prema sebi

Da li ste znali da se u našoj glavi nalazi mali čovečuljak koji sve vreme vodi neke monologe? Da li ste znali da uprkos našem zdravom razumu, mi često slepo slušamo ovog čovečuljka i verujemo njegovim procenama?

Tako recimo, kada se suočimo sa nekim novim problemom koji deluje veliko i nepoznato, čovečuljak ume impulsivno da reaguje, jer ga obuzme strah. U tom momentu, da bi se rasteretio svog straha, on ume da izjavi: "Nema šanse da ovo rešim!" Mi nekako čujemo taj unutrašnji glas i poverujemo mu, što izaziva reakciju panike, jer nam je važno da to rešimo. Panika nas dodatno destabilizuje i smanjuje kapacitet da mislimo.

Dobra vest je da mi možemo da naučimo čovečuljka da bude malo optimističniji nego što je trenutno. Kada ga sledeći put čujemo da nešto ovako izjavi, ili kada osetimo tu paniku, mi možemo sami sebe i čovečuljka da umirimo rečima: "Da, novo je i nepoznato, ali uradiću to najbolje što mogu." Ili naprimer, da se pozovemo na prethodno iskustvo: "I pre sam se susretala sa ozbiljnim izazovima, pa sam uvek nekako uspevala da rešim."

Ono o čemu govorim je naš unutrašnji govor. Generalno je on pesimističan, jer je to biološki svrsishodna, iako najčešće neispravna procena, koja aktivira stresnu reakciju i priprema naš organizam da sa više energije rešava zadatak. Važno je da ublažimo ove poruke i time smanjimo paniku, olakšamo sebi.

Kada je problem veliki i zapetljan umesto: "Sve mi loše ide", treba sebi da kažemo: "Mogu to da završim korak po korak."

Često je problem krenuti. Tada unutrašnji glas ume da bude posebno brutalan. Naučite ga nežnosti kroz neku od ovih fraza:

"Mogu da tražim pomoć ako bude potrebno."

"Neću dozvoliti da me problem obori."

"Ja sam samo čovek i svaki čovek pravi greške."

Učite se da budete nežni prema sebi. Ovo će vam umnogome pomoći da stvari posmatrate šire, da se ne zaglavite u ambisu negativnosti. Nije poenta da zavaravate sebe pozitivnim porukama, već da stvarate klimu optimizma u kojoj se mnogo lakše radi.