

LEK ZA PREGORELOST

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

THE BURNOUT CURE

AN EMOTIONAL SURVIVAL GUIDE FOR OVERWHELMED WOMEN

Julie de Azevedo Hanks, MSW, LCSW

Edicija PreObražaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Ana Šakan

Prevod

Vesna Stamenković

Lektura

Jelena Janković

Korektura

Aleksandra Dunderški

Dizajn korica

Monika Lang

Štamparija

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd, 2026

Copyright © 2013 by Julie de Azevedo Hanks

Prava za srpsko izdanje © Arete 2026

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti

niti reprodukovati u bilo kom obliku

bez pismene saglasnosti izdavača.

LEK ZA PREGORELOST

VODIČ KROZ EMOCIONALNO PREŽIVLJAVANJE
ZA PREZAUZETE ŽENE

Džuli de Azevedo Henks, master socijalnih nauka i
licencirana klinička socijalna radnica

prevod sa engleskog
Vesna Stamenković

www.arete.rs

SADRŽAJ

IZRAZI ZAHVALNOSTI 9

PREDGOVOR 11

UVOD: *BURNOUT*, DEFINICIJA PREGORELOSTI 15

LEK 1 – OSETITE I IZRAZITE PUN SPEKTAR OSEĆANJA 25

LEK 2 – DOZVOLITE SEBI DA NADAHNUTO KAŽETE „NE” 63

LEK 3 – ISTRAŽITE EMOCIONALNU ISTORIJU SVOJE PORODICE 79

LEK 4 – PREUZMITE ODGOVORNOST ZA SVOJU SREĆU 99

LEK 5 – VEŽBAJTE KAKO DA BUDETE NEŽNE PREMA SEBI 123

LEK 6 – NAUČITE DA TRAŽITE I PRIHVATITE POMOĆ 151

Napravio si vino od vode
I Jairovoj ćerki rekao iz kreveta ustani sad
Napunio si prazne ribarske mreže
I s nekoliko vekni i riba
Utolio gomile glad
Napravi i mene dovoljno da me ima za sve

Džuli de Azevedo Henks

ZAHVALOSTI

Ne biste čitali ovu knjigu da nije bilo neumorne podrške mog dragog muža Džefa i naše četvoro predivne dece. Oni su me velikodušno podržali u tako mnogo sfera života koje su doprinele nastanku ove knjige. Njihova ljubav je zaista podrška i blagoslov.

Veliko hvala i Džejni Erikson i Lorel Kristenson što su me podstakle da pronađem vremena i napišem ovu knjigu, i Kejti Gordon, Robiju Nikolsu i ekipi iz „Kovenanta” što su me na tom putu podržali.

Hvala mom prijatelju Metu Džeksonu i sestri Rebeki Overson koji su mi dali neprocenjive povratne informacije i neophodnu hrabrost tokom procesa pisanja i uređivanja. Hvala i mojim prijateljima i porodici što su prošli sa mnom kroz sve uspone i padove na putu nastanka ove knjige.

Srce mi je puno zahvalnosti hiljadama žena koje su mi otvorile dušu u poslednjih nekoliko godina u značajnim raspravama o našoj zajedničkoj borbi koju delimo. Inteligentni i informativni razgovori sa njima pomogli su mi da raščivim kulturološke mitove i doktrinarne istine predstavljene u ovoj knjizi i da podignem glas za značaj brige o sebi i emocionalnom zdravlju u primeni istinske doktrine. Perspektive i ideje moje majke, mojih sestara, dragih prijateljica, kolega, klijentkinja sa terapije, učesnica u anketi i polaznica radionice za sprečavanje emocionalne pregorelosti upredene su u ovu knjigu.

Zahvalna sam svojim dobrim roditeljima na neverovatnoj ljubavi i nepokolebivoj podršci koju su mi pružali, budeći u meni želju da učinim nešto značajno na strani dobra. Zahvalna sam im i na tome što su bili dovoljno mudri da me u pubertetu pošalju na terapiju, čime su me izveli na put prema

emocionalnoj osvešćenosti, što mi je omogućilo da živim ispunjenijim i bogatijim životom nego što bih drugačije mogla.

PREDGOVOR

Jedna od najvećih poteškoća sa kojima se suočavamo kao žene čiji je život pun milosrđa prema drugima jeste kako da izbegnemo ličnu emocionalnu pregorelost.

Kao osoba sa snažnim i raznovrsnim strastvenim interesovanjima, imam običaj da istovremeno pokrenem mnogo vrednih poduhvata. Na primer, dok pišem ovu knjigu, imam odgovornosti i obaveze kao supruga i majka, izvođačica i autorka tekstova, blogerka, kreatorka medijskih sadržaja, poslovna konsultantkinja, javna govornica i vlasnica i upravnica terapijske klinike. Sve su to vredni projekti; ono što radim donosi mi mnogo radosti i snage. Međutim, ponekad – ili se barem meni tako čini – pokušam da uradim *previše*. Kao da sam uvek negde na granici između ushićenja i iscrpljenosti. Emocionalna pregorelost je tema sa kojom sam odlično upoznata.

Želim da učinim nešto dobro na svakom polju svog života – a posebno u tuđim životima. Ako se uskladim sa božjim principom i svesna sam svojih emocija i potreba, to mi omogućava da dam prednost i postignem ciljeve koji su mi značajni i za koje smatram da su moj poziv. Čini mi se da u srcu imam mnogo stvari koje mi donose veliku radost, ali svaka od njih pojedinačno ima svoju cenu. Učim da razumem koji poduhvati bi trenutno trebalo da imaju prednost u mom životu.

Moja posvećenost porodici uvek je bila i biće na prvom mestu, pa se često osećam kao da bavljenje svim ostalim „dobrim” aspektima mog života predstavlja nemoguće žongliranje. Jedini način da postignem da moj bogati život bude zdrav jeste da ostanem svesna svojih emocionalnih potreba i da stalno razvrstavam svoje prioritete koji se menjaju dok pokušavam da služim drugima. Nadam se i molim da će objašnjenja i

alati koje nudim u ovoj knjizi pomoći ženama koje se osećaju emocionalno prazno ili jednostavno iscrpljeno i preopterećeno da u svom životu pronađu snagu i mir, kao što sam i ja.

Iskustvo koje sam kao psihoterapeutkinja sticala gotovo dve decenije oblikovalo me je i pružilo mi osnovu za mnoga zapažanja koja ću podeliti u ovoj knjizi. Oduševljena sam mnoštvom sjajnih, dobrih, posvećenih žena koje su mi otvorile dušu pričajući o tome kako se „ne osećaju dovoljno dobro” ili kako veruju da su neuspešne zbog svojih takozvanih nesavršenosti i nedaća koje su ih i dovele na terapiju. Poredeći sebe sa ostalim ženama u svojoj porodici, odeljenju ili četvrti, prosečna žena koja mi dođe na savetovanje bori se sa osećajem obeshrabrenosti i bezvrednosti kad je u pitanju njen uspeh u životu. Takva poređenja često su koncentrisana na prividno besprekorne visoke standarde koje, čini se, vidimo u drugima, dok smo istovremeno bolno svesne svakog našeg potencijalnog nedostatka.

Obeshrabrenost je jedno od najjačih đavoljih oružja i često je prate ozbiljni problemi kao što su hronična iscrpljenost, depresija, strah, briga, anksioznost, ogorčenost, zbunjenost i sumnja u sebe. Ova osećanja redovno na seansama izražavaju žene koje spolja naizgled „drže sve konce u rukama”, ali koje u sebi tiho pate.

Cilj ove knjige je da nam pomogne da naučimo kako da živimo životom punim saosećanja i kako da pomognemo drugima, a da pritom mudro vodimo računa o sebi.

Prvo iskustvo sa ženom koja više nije imala snage doživela sam mnogo pre nego što sam postala terapeutkinja. Moja mama, velikodušna žena koja nam je pružala bezuslovnu ljubav i bila neizmerno posvećena u svojoj ulozi supruge i majke, često je bila preopterećena životnim problemima. Ona i moj otac venčali su se kad im je bilo devetnaest godina i brzo su zasnovali porodicu, što joj nije ostavilo dovoljno vremena da shvati – a kamoli da istraži – kakve su njene lične potrebe.

Počela je da podiže porodicu, podržava mog oca u njegovim poslovnim poduhvatima – i sve je to decenijama dobro radila. Moji roditelji zajedno su podigli devetoro dece. Naravno, mama nije imala mnogo vremena da vodi računa o svojim potrebama.

Kao drugo najstarije od devetoro dece, i ja sam brinula o mlađima. I ne znajući, preuzela sam na sebe osećaj odgovornosti za maminu sreću i blagostanje tako što sam joj pomagala i bila poslušna, vesela i samodovoljna, trudeći se da joj olakšam breme i ublažim napade depresije. Iz brige za mamu, u određenoj meri sam ostavila po strani sopstveni emocionalni i lični razvoj.

Kao mlađa tinejdžerka, počela sam da se pitam da li je moguće da budem sjajna supruga i majka, da imam snažnu porodicu punu ljubavi, a da *uz to* ostanem posvećena svom razvoju, talentima i interesovanjima. I mada sam neizmerno zahvalna svojoj majci na žrtvovanju da podigne porodicu, duboko u sebi imala sam osećaj da će moj životni put biti drugačiji. Na najdubljem nivou, ova knjiga je izraz trajnog uspona na mom putu da izgradim most između onoga što sam iskusila kroz primer odraslog života moje majke i moje želje da proširim polje mogućnosti koje me kao ženu čeka.

Lično i profesionalno iskustvo doneli su mi veliku empatiju za nedaće sa kojima se suočavaju mnoge žene – ne samo zato što sam i ja supruga i majka, već zato što sam i sama bila na terapiji. Put koji sam prešla i kojim i dalje idem sa mnogim svojim klijentima pomogao mi je da dođem do nekoliko divnih saznanja koja žarko želim da uzviknem glasno da me čuju sve prezauzete žene svuda u svetu.

Kad sam čula druge žene kako govore o sličnim osećanjima neadekvatnosti, depresije i srama zato što imaju probleme, shvatila sam da bi moglo biti korisno ako bih osmislila način da sve žene čuju odjek svojih osećanja i tako shvate da nisu same u svojim nedaćama.

Zato sam pre deset godina napravila i predstavila radionicu za koju sam se nadala da će se direktno suočiti sa nekim od najupornijih problema i dati ženama barem malo emocionalne slobode i mira. Radionicu sam nazvala „Sprečavanje emocionalne pregorelosti”. Želela sam da se pozabavim nekima od naših uobičajenih pretpostavki o tome ko smo i šta se od nas, kao žena, traži i očekuje.

Kad sam prvi put predstavila radionicu, napravila sam kratku anketu zasnovanu, kako na mojim kliničkim zapažanjima, tako i na ličnom iskustvu. Navela sam emocionalne teme koje sam primetila da se ponavljaju kod mojih klijentkinja i napravila nekoliko pitanja sa da/ne i kratkim odgovorima. Ta anketa, smišljena u poslednji čas, pokazala se kao veoma moćno sredstvo u otkrivanju pravih problema sa kojima se mnoge žene suočavaju.

Na svakoj narednoj radionici sam ženama slala anketu i zamolila ih da je unapred popune i vrate, što mi je omogućilo da blagovremeno napravim statistički presek za svaku grupu. Nekoliko anketa poslato je preko interneta, ali je većina bila ispunjena rukom.

Nadala sam se da ću, tako što ću statističke rezultate ankete predstaviti samoj ispitanjoj grupi kojoj je trebalo da se obratim, normalizovati osećanja i izazove sa kojima se *upravo te* žene suočavaju i tako pokrenuti iskren dijalog među njima. Želela sam da svaka žena jasno čuje poruku: „Nisi sama u svojim nedaćama! Nisi jedina koja pati! Svima su nam potrebne pomoć i podrška!”. Nadala sam se i da će polaznice radionice ostati otvorenije jedna pred drugom i pronaći sigurnost, utehu i olakšanje u svom odnosu sa drugim ženama.

UVOD

BURNOUT, DEFINICIJA PREGORELOSTI

Pregorelost je stanje iscrpljenosti i nedostatka motivacije usled dugoročne izloženosti stresu ili frustraciji. To je onaj uporni osećaj da se stvarno trudimo, ali ne dobijamo željene rezultate. Psiholog Herbert Frojdenberger, koji je skovao reč *burnout* (*pregorelost*), definiše je kao „potpuno gašenje motivacije i poriva, posebno onda kada naša posvećenost cilju ili odnosu ne donese željene rezultate” (Daglas Martin, „*Herbert Freudenberger, 73, Coiner of Burnout Is Dead*“, *Herbert Frojdenberger, tvorac termina pregorelost, preminuo u 73. godini*), *Njujork tajms*, 5. decembar 1999.) Volim ovu definiciju jer reč *posvećenost* tako precizno opisuje kako se žena oseća prema svojoj porodici.

Emocionalna pregorelost, u onom smislu u kom ovde opisujem i koristim taj termin, nije samo neuspeh kao rezultat posvećenosti nekom cilju. Proširila bih svoju definiciju tako da obuhvati i svest o neuspehu da se postignu određeni rezultati, uspesi, blagoslovi i nagrade nakon što smo sve svoje vreme, talenat i energiju posvetili njihovom postizanju. Drugim rečima, emocionalna pregorelost ponekad može pratiti određenu formulu i delovati prilično objektivno. Ali mnogo češće (i to je deo onoga što želim da rasvetlim), emocionalna pregorelost je posledica procesa koji je prilično komplikovan, nije baš jasan i zasniva se prevashodno na subjektivnoj percepciji koju pojedinac ima o sebi i situaciji u kojoj se nalazi. To ga *ne čini* ništa manje stvarnim; samo ga je teže sagledati i definisati, ne samo sebi lično, već i onima koji nas okružuju.

Jedna dodatna napomena o konceptu emocionalne pregorelosti u onom značenju u kojem ga koristim u ovoj knjizi: