

Asist. MA Marija Vučinić Jovanović, FPN - UB
Socijalna radnica i akreditovana psihološka
savetnica iz oblasti transakcione analize
11.05.2020. godine



DISKUSIONE GRUPE

MENTALNO ZDRAVLJE POMAGAČA

PONEDELJKOM OD 17H, ZOOM



PROFESIONALNO SAGOREVANJE IZ UGLA TA

- **PROFESIONALNO SAGOREVANJE** – negacija 3 osnovne ljudske moći **SPONTANOST, BLISKOST i AUTONOMIJA** u profesionalnom kontekstu.
 - ✓ Narušen ili neadekvatan sistem unutrašnjeg i spoljašnjeg nagrađivanja / podsticaja
 - ✓ Psihološke igre na ličnom i organizacionom nivou - S→Ž
 - ✓ Drajverska ponašanja: budi savršen/a, budi jak/a, požuri, trudi se, ugodu
 - ✓ Napuštanje zdrave egzistencijalne životne pozicije JA SAM OK - TI SI OK i prelazak u neku od sledećih pozicija:
 - ✓ JA NISAM OK – TI SI OK
 - ✓ JA NISAM OK – TI NISI OK
 - ✓ JA SAM OK – TI NISI OK

PSIHOLOŠKE IGRE

Osoba poslu pristupa iz pozicije **Spasioca**, percipira da je **Progonjena** (nezahvalnost, teški uslovi rada, okolnosti...) i završava kao **Žrtva**.

“Ja sam samo želeo/la da pomognem”
“Da, ali...”

Igre sa klijentima, sa kolegama, na nivou radne organizacije, pa i šireg sistema i društva



DRAJVERSKA PONAŠANJA

BUDI SAVRŠEN/A – osoba ne obavlja dobro posao usled osećaja ličnog zadovoljstva i ponosa, već ima uslovan osećaj da je Ok samo ako posao uradi savršeno... što se nikada ne dešava.

BUDI JAK/A – osoba se “na mišiće” bori sa nepovoljnim radnim uslovima i negira efekat koji to ima na njeno telo, osećanja i opštu dobrobit. Ne traži pomoć, predugo ostaje u nepovoljnim okolnostima.

POŽURI – osoba ima doživljaj da je Ok samo ako izgleda prezauzeto i pretrpano poslom. Ne daje sebi niti traži od drugih dovoljno vremena da bi završila posao na kvalitetan način. Izostaje refleksija i sagledavanje “šire slike”.

TUDI SE / ZAPNI JAČE – osoba ulaže vreme i energiju, ali ne završava poslove. Iscrpljuje se ulaganjem većeg i jačeg napora, a ne omogućava sebi da uvidi i proslavi sopstvena postignuća.

UGODI – osoba nastoji da zadobije odobravanje drugih odustajanjem od sopstvenih potreba i ciljeva. Izuzetna osetljivost na kritiku i onda kada je konstruktivna.

TIPOVI POMAGAČA/ICA U POSEBNOM RIZIKU OD PROFESIONALNOG SAGOREVANJA

- **Petruska Clarkson** (1992) je analizirala na koji način TA koncepti *reket sistema* (Erskine & Zalcman, 1979) i *egzistencijalnih životnih pozicija* (Ernst, 1971) korespondiraju sa *tipologijom ličnosti koju je ponudio Freudenberg* (1975).
- Tipovi pomagača/ica u posebnom riziku od profesionalnog sagorevanja:
 1. **Posvećeni i predani tip**
 2. **Tip koji je preangažovan i pretrpan poslom**
 3. **Autoritaran i/ili pokroviteljski tip**

POSVEĆENI I PREDANI TIP (TRUDI SE + BUDI SAVRŠEN/A (MORALNO) + UGODI)

- Naporno radi kako bi odgovorio/la na potrebe klijenata i organizacije i uvećan obim posla
- Ne dovodi u pitanje zahteve drugih niti efektivno protestuje; sistem uverenja prema kome reći “Ne” nije opcija
- *Egzistencijalna životna pozicija: Drugi (klijenti, rukvodnici...) su Ok (njihove potrebe i zahtevi) – Ja nisam Ok (moja potreba da se zaštitim i koristim svoje resurse da živim srećan život oslobođen krivice)*
- “Ja sam Ok samo kada mogu da pomognem”
- Srazmerno stepenu uloženog napora raste stepen frustracije → iscrpljivanje resursa (intrapsihičkih i interpersonalnih)
- Identifikacija sa žrtvama – brinući o njima vikarijski brine o sebi, demonstrirajući brigu, negu i zaštitu koju sam/a nikada nije imao/la
- *Potisnuta osećanja: boli i tuga zbog napuštanja*
- Psihološka Igra: “Biće im drago što su me poznavali”

TIP KOJI JE PREANGAŽOVAN I PRETRPAN POSLOM (POŽURI + BUDI JAK/A)

- Profesionalna preangažovanost + siromašan i nezadovoljavajuć privatni i porodični život; stapanje i neodvojivost uloga – profesionalne i lične
- *Egzistencijalna pozicija: **Ja nisam Ok i drugi nisu OK*** (ne vrednuje sebe niti veruje da su drugi sposobni da postanu autonomni i nezavisni)
- Deljnjem patnje, nesreće, loših životnih uslova... sa svojim klijentima razvijaju osećaje bliskosti, pripadnosti, porodice/doma u sebi samima
- Fantazija da će spajanjem privatnog i profesionalnog uvek biti kod kuće i da nikada neće biti usamljeni
- Sa razvojem nezavisnosti i autonomije kod klijenata – gubi se doživljaj svrhe, značaja
- *Potisnuto osećanje: očaj, manifesno konstruisana bespomoćnost* (i pomagača/ice i klijenata)
- Psihološke Igre: “Ja samo želim da ti pomognem”, “Pogledaj koliko se trudim”

AUTORITARAN I/ILI POKROVITELJSKI TIP (BUDI SAVRŠEN/A + BUDI JAK/A)

- Potreba za kontrolom usled bazičnog nepoverenja da bilo ko drugi može obaviti posao na odgovarajuć način
- *Egzistencijalna životna pozicija: Ja sam Ok – Drugi nisu Ok* (dovoljno sposobni, inteligentni, edukovani, nemaju dovoljno resursa...)
- Osnovno uverenje: “Kada bi me samo drugi slušali i ponašali se prema mojim instrukcijama, svi bismo bili srećni. Dok/ukoliko se to ne desi, neko drugi je kriv”.
- *Potisnuto osećanje: teror, strah da zapravo niko ne zna odgovore*
- Bez obzira na to koliko je osoba dominantna i autoritarna, ona uspeva samo da kreira i prezentuje Čarobnjaka iz Oza – zastrašenu i neadekvatnu osobu koja je “lažnjak”
- Psihološke igre: “Rekao/la sam ti”, “Došao si mi na zicer, đubre”, “Slabo mesto”

LITERATURA:

Berne, E. (1984) *Games People Play*. Bandom House Inc., New York, 1984. Prevedeno izdanje dostupno online na: https://prijatelj.weebly.com/uploads/1/2/9/7/12970621/erik_bern_koju_igru_igras.pdf

Clarkson, P. (1992). Burnout: Typical Racket Systems of Professional Helpers. *Transactional Analysis Journal*, 22(3), pp.153- 158. doi:10.1177/036215379202200305

Ernst, F. H., Jr. (1971). The OK corral: The grid for get on-with. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 1, No. 4, pp. 33-42. <https://doi.org/10.1177/036215377100100409>

Erskine, R. G., & Zalcman, M. J. (1979). The racket system: A model for racket analysis. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 9, pp. 51-59.

Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, Vol. 12, pp. 35-45.