

„IŠGELBĖTI GELBĖTOJĄ“
EMPATIJOS NUOVARGIS
EVALDAS KARMAZA · MOPSIŠ
PSICHOLOGŲ DIENA · 2026-05-21



<https://mopsis.info/padalomoji/2026-05-21-empatijos-nuovargis>



„Vakar“

2026-05-20

Vilnius slėpėsi.

Aš dirbau su pradinukais.



„Pilkas akmuo“

Vakare, kelyje.

Avarija. Žmonės panikoj.

Aš pravažiavau pro šalį.

Pilkas akmuo.

30 metų klausimas: kaip ne(su)degti tarp gaisrų?





1 STOTELĖ — Psichologo darbo kartografija

Kur gaisras. Kur laužavietė. Kur jau tik svilėsiai.

- 🔥 Mokytojos perdegimo krizė šią savaitę
- 🔥 Smurto įvykis prie mokyklos durų prieš pat skambutį
- 🔥 Vaiko savižalos atvejis — atveda mama, kurios anksčiau nematei
- 🪨 Vis dar netilstanti pernai metų savižudybės byla
- 🪨 Tas direktoriaus atleidimas, kurio dokumentai vis dar tavo stalčiuje
- 🪨 Trečios klasės skyrybų istorija, kurioje visi pasidalino į stovyklas
- 🧠 Tas tėvas, kuris kas mėnesį skambina vakarais
- 🧠 Mokytojų kambarys, kuriame tu jautiesi „svečias už durų“
- 🧠 PPT raštas, kurio terminas pasibaigė vakar
- 🧠 Vaiko gerovės komisijos posėdis, kuriame tave kviečia, bet neklauso
- 🧠 400 mokinių norma. Realybėje — 700.
- 🧠 „Pas mus juk yra psichologė“ — sako visi, kai jau per vėlu



Psichologo darbo kartografija

Aplink tuščią kėdę salės centre — sudėliokime **psichologo darbo kartografiją**.

🔥 **Gaisro zonos** — kur šiandien dega atvirai

🪨 **Buvusios laužavietės** — kur dar šilta, bet liepsnos jau nematyti

🌀 **Lengvi svilėsiai** — kur dūmai pradeda kilti

Ant lapelio — **viena vieta arba situacija**, kurią pažįstate iš savo kasdienybės.

Vienas lapelis — viena zona. Tiek lapelių, kiek norite.

⚠️ Lapelių neišmetam — jie mums dar pravars vėliau.



🧠 2 STOTELEĖ — Terminų žodynas

Žodynas

Tris artimas, bet ne tas pačias būsenas mes dažnai vadiname vienu žodžiu — „pavargau“.

Pažiūrėkime į jas atskirai.



Empatijos nuovargis (compassion fatigue)

Terminas, kurį 1995 m. įvedė **Charles Figley** — pirminė empatijos kaina, sumokama už nuolatinį buvimą šalia kitų skausmo. Tai ne perdegimas. Tai **emocinis išsekimas, atsirandantis iš pačios užuojautos.**

Skirtingai nuo perdegimo, jis ateina **greitai** — ir kartais po vieno labai sunkaus atvejo.

Kaip tai atrodo psichologės gyvenime:

Šeštadienio rytas. Kavinė. Prie gretimo staliuko mama bara vaiką dėl išpilto šokolado.

Tu pajunti, kad neturi resursų net pažiūrėti į tą pusę. Apsisuki. Atsisėdi nugara.

Anksčiau būtum nusišypsojusi vaikui.

Tai ne abejingumas. Tai apsauga, įsijungusi savaime.



Antrinė trauma (vicarious trauma)

vicarious trauma / secondary traumatic stress

Kai kliento istorija įsirašo į tavo nervų sistemą, lyg pati ją būtum pergyvenusi. Pirmieji aprašymai — **Pearlman ir Saakvitne, 1995**.

Mechanizmas paprastas: **veidrodiniai neuronai** (Hatfield, Cacioppo, Rapson, 1993) leidžia mums suprasti kitą žmogų iš vidaus. Bet tas pats mechanizmas neturi „off“ mygtuko.

Kliento trauma tampa **tavo somatika**: miegas, kūnas, vaizdiniai, reakcijos.

Kaip tai atrodo psichologės gyvenime:

Naktis. Praeitą savaitę dirbai su trauminiu atveju. Šiandien filmas — visai kitas, jaukus.

Bet vienoje scenoje veikėjui pradeda virpėti rankos.

Tu pravirksti.

Tavo vyras klausia: „Ką tu žiūri?“ Tu pati nesupranti.

Kūnas gražina tai, kas dar nebuvo apdorota.



Perdegimas (burnout)

Pirmą kartą aprašė **Herbert Freudenberger, 1974**, vėliau išplėtojo **Christina Maslach (1981, 2001)** — trys ašys:

1. **Emocinis išsekimas**
2. **Depersonalizacija** (kliento traktavimas kaip „atvejo“, ne kaip žmogaus)
3. **Sumažėjęs asmeninio pasiekimo jausmas**

Skirtingai nuo empatijos nuovargio — perdegimas **ateina lėtai**. Mėnesiais, metais. Per organizacinę aplinką, ne per atskirą atvejį.

Empatijos nuovargis sako: „**nebegaliu jausti**“. Perdegimas sako: „**nebematau prasmės**“.

Kaip tai atrodo psichologės gyvenime:

Sekmadienio vakaras. Pirmadienio rytą laukia susitikimas su mokine, kuri tau iš tikrųjų patinka.

Atidarai jos bylą peržiūrėti — ir užsidarai per minutę.

Galvoji: „Pažiūrėsiu rytoj. Susitikime.“

Rytoj tu vėl jos paklausi to paties, ką jau klausei prieš du mėnesius.

Tai ne tinginystė. Tai dėmesio rezervo nusėdimas.



Trys gretimos būsenos

	Empatijos nuovargis	Antrinė trauma	Perdegimas
Iš kur	iš užuojautos	iš kliento istorijos	iš darbo aplinkos
Tempas	greitas	staigus	lėtas
Kalba	emocijų	kūno	motyvacijos
Ženklas	nebenori jausti	kūnas reaguoja pats	nebematai prasmės
Atstatymas	poilsis + ribos	apdorojimas + parama	sistema + permąstymas

3 STOTELE — tikros istorijos

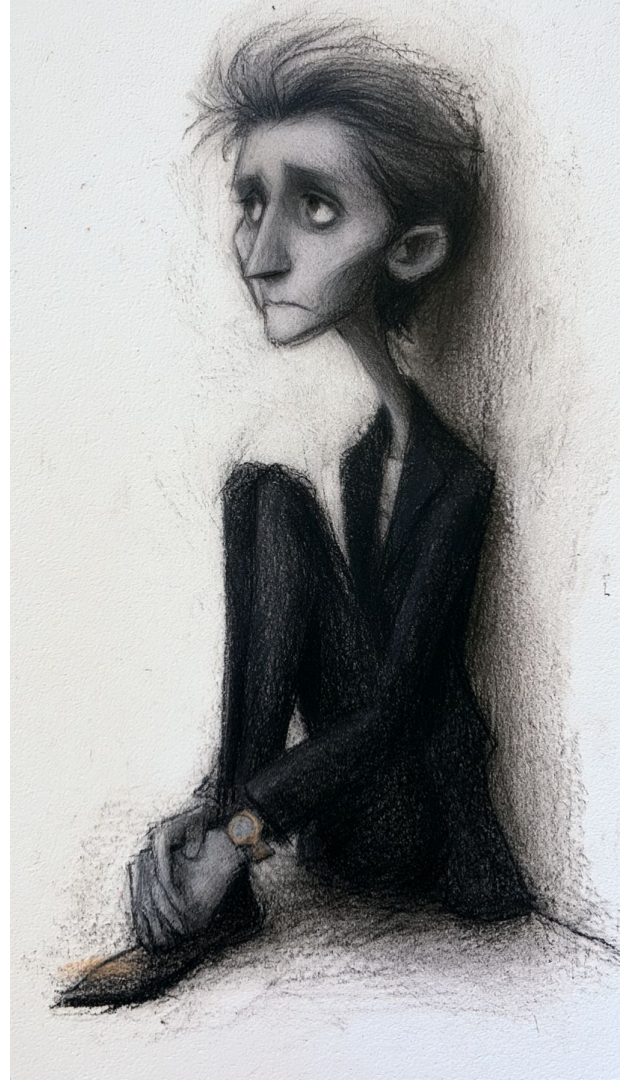
Tikros istorijos

Lentelę užbaigėme. Dabar — sunkesnis žingsnis.

Nuo „kaip tai vadinasi“ — į „kur esu aš“.

Terminai apsaugo. Bet jie ir nutolina.

Šią dalį turime padaryti be terminų.



Užduoties instrukcija

Grupelėse — laisvai

Sėskite, kaip jums patogiu — ant kėdžių, ant grindų, kur tik norisi.

Vienas klausimas grupei:

Kuo aš pats apsvilau — per paskutinius penkerius metus?

Ne pareiga dalintis. Galite klausytis. Galite pasakoti. Galite tylėti.

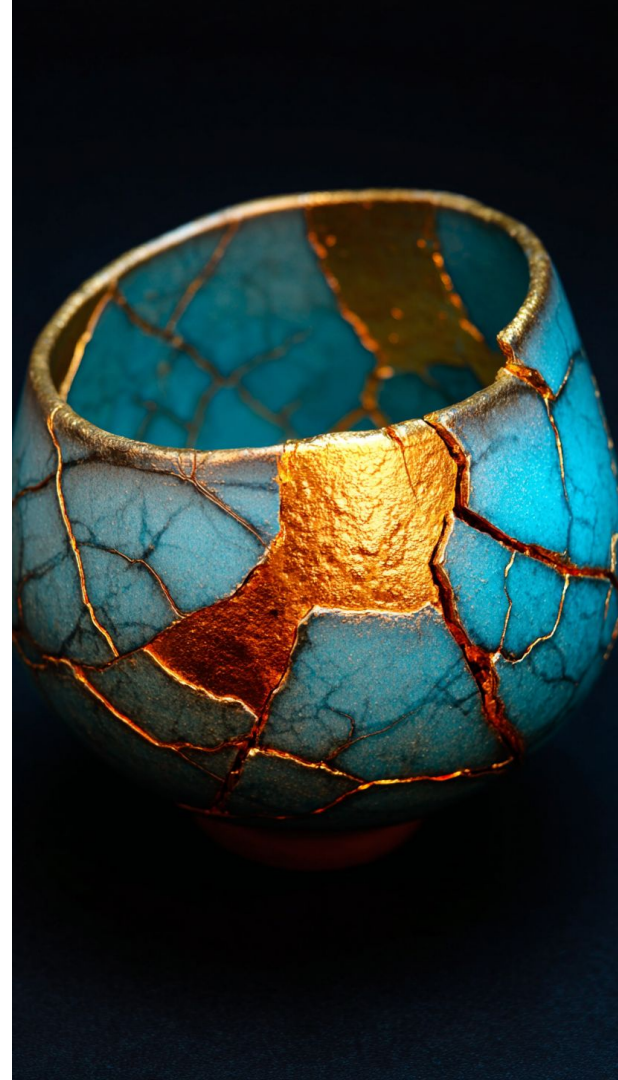
Vardų neminėkime — nei savo klientų, nei kolegų.

Mes patys — šiandien — esame istorijos centras.



<https://ahaslides.com/PSIDI26>

[Rezultatai](#)





4 STOTELĖ — Švytuoklė

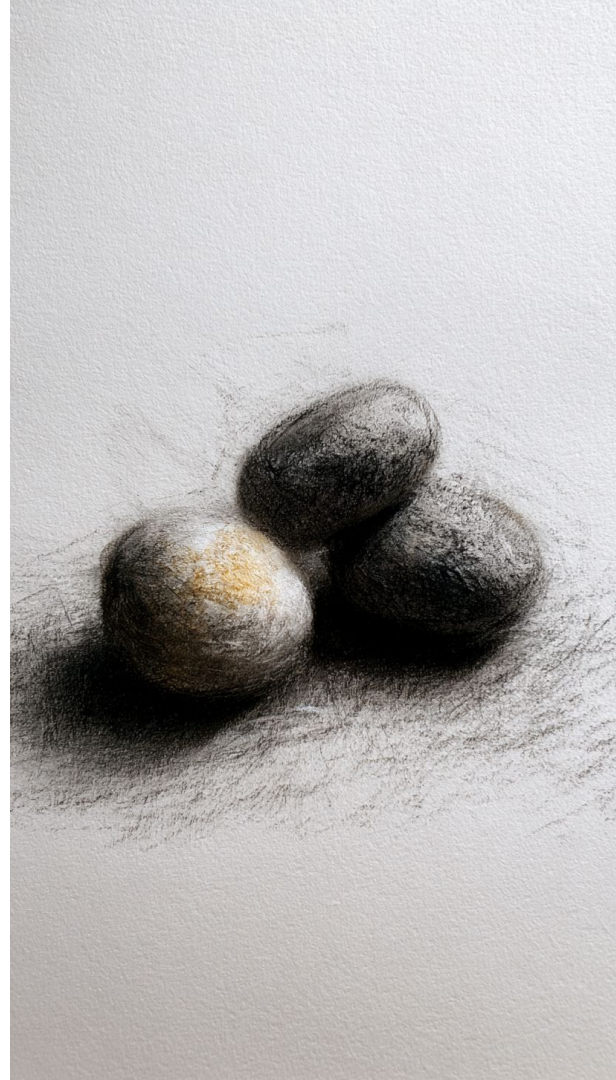
Kas užrašyta į V-547 (2024-09-01 įsigaliojusį „Psichologinės pagalbos teikimo tvarkos aprašą“):

- ☛ Krūvis: **400 mokinių** vienam psichologui. *Realybėje* — 600–800.
- ☛ **Tiesioginis darbas:** vertinimas · konsultavimas · krizių intervencija ir postvencija
- ☛ **Netiesioginis darbas (11 funkcijų):** prevencija sisteminiame lygyje · mokytojų konsultavimas · vaiko gerovės komisija · informacijos mainai su SPC, PPT, VVTA IT · pagalbos gavėjų žurnalo pildymas · individualus ugdymo planas · įtraukties skatinimas · tyrimai · kompetencijų tobulinimas
- ☛ **16.11 punktas:** „*vykdyti vadovo nenuolatinio pobūdžio pavedimus*“ — atviras tekstas
- ☛ **Krizė:** „*nesuteikta Pagalba turi būti kompensuojama*“ — bet niekur neparašyta, kas kompensuoja jus

Reglamentas reikalauja **empatiškumo** kaip privalomos savybės.

Apie **empatijos nuovargį** — nė vieno žodžio.

Štai pilkoji kasdienybė. Ne tik pilka — joje pasislėpę akmenukai.





4 STOTELĖ — Švytuoklė

Pasiimkite vieną savo lapelį.

**Bet kokį — kad ir patį nereikšmingiausią
darbelį su lengva kaitra.**

Padėkite jį ant kėdės salės centre.



Švytuoklė

Sveikas psichologo darbas — tai švytuoklė tarp **vidurio** ir **kraštų**.

Viduryis — pilkoji kasdienybė. Kraštai — krizės, sudėtingi atvejai, stiprios emocijos, reformų bangos.

Bet psichologo darbe **vienas kraštas vis tankėja**:

🔥 daugiau krizių · 🔥 sunkesni atvejai · 🔥 didesnis krūvis · 🔥 platesni reikalavimai

Negali laikyti švytuoklės **patempę į vieną pusę**.

Reikia leisti jai **laisvai sugrįžti** į kitą — į lengvumą, atsijungimą, nieką.

Ne kaip atostogas kartą per metus.

Kaip kasdienį judesį.



Keturios žvakės

Kas dega, kai švytuoklė grįžta?

Edward Deci ir Richard Ryan (1985, 2000) — keturi vidiniai resursai, be kurių žmogus negali ilgai veikti.

- 🕯️ **Prasmė** — kodėl aš čia. Kam tai svarbu.
- 🕯️ **Meistriškumas** — aš augu. Aš darau gerai.
- 🕯️ **Ryšys** — yra žmonių, kuriems aš svarbi. Ir man jie.
- 🕯️ **Autonomija** — aš pati renkuosi. Bent kažkur.

Klausimas sau: kuri žvakė šiandien žemiausia?

Ne todėl, kad sugadinta. Todėl, kad švytuoklė nesugrįžo prie jos uždegti.














5 STOTELE — Fantastinės 5 minutės

Užduotis — dabar, salėje:

Dinkite iš profesijos — neišeidamos iš salės.

Penkios minutės. Be atostogų. Be skambučio terapeutui. Be sąžinės graužimo.

-  atsigulti ant grindų
-  atsisėsti į keistą pozą
-  užsikimšti ausis
-  ausinukai ir tyla
-  pavalgyti ko nors labai skanaus
-  nusiauti batus
-  atsistoti prie lango ir žiūrėti į miestą
-  atrasti kėdę kitame salės kampe
-  braižyti niekučius bloknote

Sugalvokite savų. Kuo absurdiškiau — tuo geriau.




Po 5 minučių — sugrįžtam.



Pasidalinimas grupelėse

Iš salės — į gyvenimą

Grupelėse pasidalinkite:

-  Ką esate išbandę?
-  Ką taikote kasdien?
-  Ką patartumėte kolegei šalia?

Mikro atostogos. Kokybiškos pauzės.

Tai, kas telpa į darbo dieną — prieš darbą, darbe, iškart po darbo.

Ne tobula sistema. Ne idealus tvarkaraštis.

Tai, kas iš tikrųjų veikia jūsų gyvenime.





6 STOTELĖ — Prasmė ir skydas

Prasmė — pamatas

Viktoras Franklis („*Žmogus ieško prasmės*“, 1946): „*Žmogus gali ištvirti beveik bet ką, jei žino kodėl.*“ Trys prasmės šaltiniai: **kūryba · patyrimas · požiūris.**

Darbo sąlygas dažnai nustato sistema. O požiūrio — visada turi tu pati.

Stokdeilo paradoksas

Admirolas Jamesas Stokdeilas, septyneri metai karo belaisvių stovykloje:

„Aš žinau, kad išgyvensiu. Ir aš pripažįstu, kad šiandien yra labai sunku.“

Tai **ne toksiškas pozityvumas**. Tai realistinis optimizmas.

Optimistai, kurie sakė „*iki Kalėdų grįšim namo*“ — neištvėrė.



Tefloninis sluoksnis

Slapta technika kasdienybei.

Teflonas — keptuvės danga. Ant jos kepa karštis, bet nieks neprilimpa.

*Psichologo tefloninis sluoksnis — tai **vidinės frazės ir laikysenos**, kurios leidžia būti šalia karščio neprisvilus:*

- „*Tai jos istorija. Aš joje — palydovė, ne savininkė.*”
- „*Aš čia ne tam, kad išgelbėčiau. Aš čia tam, kad būčiau.*”
- „*Šiandien aš padarysiu tiek, kiek galiu. Ne daugiau.*”
- „*Ši ašara yra jos. Mano ašaros — vakare, namuose.*”
- „*Aš neturiu atsakymo. Bet aš galiu pabūti šalia klausimo.*”
- „*Tai nėra mano avarija. Aš galiu pravažiuoti.*”

Sluoksnis plonas — todėl reikia jį atnaujinti kiekvieną rytą.

Bet jis stiprus — todėl leidžia būti arti, neprisvilus.



Mes — švyturys, ne gelbėtojas

Gelbėtojas plaukia į bangas.

Švyturys stovi krante ir šviečia.

Gelbėtojas grįžta sušlapęs, išsekęs, kartais — nebegrįžta.

Švyturys šviečia ir rytoj.

Vakar aš nebuvo gelbėtojas.

Aš šviečiau tiek, kiek galėjau.

Tai buvo pakankamai.

