

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ С ПОЗИЦИИ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА

А. ЛЭНГЛЕ

Эмоциональное выгорание понимается автором как проявление неэкзистенциальной установки по отношению к жизни — установки, которой человек придерживается, чаще всего бессознательно, ради самых благих целей. При этом игнорирование экзистенциальной действительности является настолько фундаментальным, что приводит к дефицитарной витальной симптоматике как в соматическом, так и в психическом аспекте. Таким образом, эта симптоматика выполняет защитную функцию по предотвращению дальнейшего развития неэкзистенциальной установки.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, концепция четырех экзистенциальных мотиваций (А. Лэнгле), логотерапия, дефицит экзистенциального смысла (В. Франкл), неэкзистенциальная установка.

ИСТОРИЯ ПОНЯТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ,
ЕГО ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОПИСАНИЕ

Под эмоциональным выгоранием (burn-out) понимается комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью. Впервые они были описаны Х. Фройденбергером в 1974 г. Он наблюдал их у специалистов так называемых помогающих профессий — людей, с полной самоотдачей и с большим воодушевлением работавших в общественных организациях. После нескольких месяцев такой добровольной деятельности у этих людей наблюдался целый ряд характерных симптомов: истощение, раздражительность, цинизм и т.д., которые Х. Фройденбергером по контрасту с начальным «эмоциональным горением» назвал «эмоциональным выгоранием» [7], [8], [9], [16].

Самое известное описание синдрома дала впоследствии К. Маслах: *Эмоциональное выгорание — это синдром эмоцио-*

нального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий [11; 3].

Сегодня есть авторитетные авторы, которые не ограничивают сферу проявления эмоционального выгорания только помогающими профессиями. А. Пайнз и Е. Аронсон [13], например, рассматривают эмоциональное выгорание как признак переутомления, который может встречаться в любой профессии, а также и за пределами профессиональной деятельности (например, в работе по дому).

Симптомы. Синдром эмоционального выгорания может быть опознан по трем описанным в определении К. Маслах симптомам:

1) *эмоциональное истощение*; у работника появляется хроническая усталость, снижается настроение (иногда при одной только мысли о работе), также наблюдаются расстройства сна, диффузные теле-

сные недуги, усиливается подверженность болезням;

2) *деперсонализация/дегуманизация*; отношение к коллегам, да и к тем, кто нуждается в помощи, становится негативным, даже циничным, появляется чувство вины, человек выбирает автоматическое «функционирование» и всячески избегает нагрузок;

3) *переживание собственной несостоятельности*; человек страдает от недостатка успеха, признания, а также от потери контроля над ситуацией, постоянно чувствует собственную несостоятельность и чрезмерность предъявляемых к нему требований (цит. по [3; 156]).

Впоследствии Г. Соннек (1994) добавил к этим трем симптомам еще один — *витальную нестабильность*, все вместе они представляют собой первые признаки «развития предсуицидального состояния» (цит. по [3; 27]). Он приводит следующие *симптомы витальной нестабильности*: депрессия, подавленное настроение, возбудимость, чувство стесненности, тревожность, беспокойство, чувство безнадежности и раздражительность. Эмоциональное выгорание, по его мнению, представляет собой реальную специфическую угрозу здоровью, в особенности в профессиональных группах врачей. Это фактор (наряду с депрессиями и лекарственными зависимостями), увеличивающий вероятность суицида. Так, по его данным, суицид встречается у австрийских врачей-мужчин приблизительно на 50% чаще, чем у австрийских врачей-женщин, и на 250% чаще, чем в среднем у населения (подобные результаты представлены также в [2]). Нужно отметить, что женские суициды (в том числе у врачей) в общем встречаются намного реже, чем мужские.

Р. Каразман [8] обнаружил значимые корреляции между количеством рабочих часов у врачей в течение недели и степенью эмоционального истощения. Переживание же собственной несостоятельности, по его данным, в малой степени зависит от продолжительности рабочего дня, а деперсонализация не обнаруживает вооб-

ще никакой значимой корреляции с рабочим временем.

Частота встречаемости. По данным, полученным с использованием теста МВІ (Maslach Burnout Inventory) в США, синдром выгорания у специалистов помогающих профессий, встречается приблизительно с частотой от 10 до 25% [18; 47], правда, на фоне неустановленных норм нужно относиться к любым выводам с осторожностью.

Стадии развития эмоционального выгорания рассматриваются по-разному. Х.Фройденбергер в начале своих исследований различал только две стадии: раннюю, когда чувства еще сохранены, и последующую, характеризующуюся полным отсутствием эмоций [4; 19]; впоследствии он выделил 12 стадий. На начальной присутствует навязчивое стремление проявить себя, включаясь в активную деятельность. На следующих стадиях наблюдается пренебрежение к собственным потребностям, переосмысление ценностей, отрицание возникающих проблем. Наконец, на завершающей стадии мы встречаемся с феноменами отступления (апатия, человек внутренне «сдается»), деперсонализации, внутренней пустоты вплоть до полного эмоционального и физического истощения [7; 122–156].

К. Маслах в свою очередь выделяет четыре стадии (см. также [4; 19], [8]), на которых последовательно преобладают: 1) идеализм и чрезмерные требования к себе; 2) эмоциональное и психическое истощение; 3) дегуманизация как способ защиты; 4) синдром отвращения (к себе —» к другим —» ко всему). Все это приводит, наконец, к краху (увольнению или болезни).

Подходы к объяснению феномена эмоционального выгорания. На сегодняшний день различают три дополняющих друг друга подхода к созданию объяснительных моделей возникновения эмоционального выгорания [16; 46]:

1) *индивидуально-психологический*: в нем подчеркивается характерное для некоторых людей несоответствие между их

слишком высокими ожиданиями от работы и действительностью, с которой им приходится сталкиваться ежедневно;

2) социальный-психологический: в нем причиной феномена выгорания считается специфика самой работы в социальной сфере, отличающейся большим количеством нагружающих психику неглубоких контактов с разными людьми (см., например, [11]).

3) организационно-психологический: причина эмоционального выгорания связывается с типичными проблемами личности в организационной структуре: недостатком автономии и поддержки, ролевыми конфликтами, неадекватной или недостаточной обратной связью от руководства в отношении отдельного работника и т.д. (см., например, [5]).

В данной статье мы попытаемся описать явление эмоционального выгорания с экзистенциально-аналитической точки зрения. Будет рассмотрена динамика его возникновения и описана специфическая экзистенциальная установка, которая ведет к появлению данного синдрома. В конце мы приведем также некоторые соображения относительно предупреждения эмоционального выгорания.

ОПИСАНИЕ СИМПТОМОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ С ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- АНАЛИТИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Под эмоциональным выгоранием мы понимаем *затяжное состояние истощения, возникающее в деятельности*. Истощение — ведущий симптом и основная характеристика эмоционального выгорания, от которой проистекают все другие симптомы. Состояние истощения сначала касается только самочувствия, затем оно начинает влиять непосредственно на переживание, а потом также и на решения, позиции, установки и действия человека. Истощение охватывает проявления всех трех измерений человеческого бытия, как их описывал В. Франкл (1991) в своей димензиональной антропологической модели:

- соматическое измерение: телесная *слабость*, функциональные расстройства (например, бессонница) вплоть до снижения иммунитета;

- психическое измерение: *отсутствие желаний*, отсутствие радости, эмоциональное истощение, раздражительность;

- ноэтическое измерение: *уход* от требований ситуации и уход из отношений, обесценивающие установки по отношению к себе и к миру.

Затяжное расстройство создает подавленный эмоциональный фон, на котором специфически воспринимается и все остальное. *Переживание* самого себя и мира характеризуется хроническим отсутствием телесно-психической силы, ощущением *пустоты*, которое сопровождается нарастающим ощущением утраты духовных ориентиров. К пустоте рано или поздно добавляется чувство бессмысленности, которое распространяется на все большее число аспектов жизни (не только на работу, но и на свободное время и личную жизнь), и в итоге уже сама жизнь переживается как бессмысленная.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВЫГОРАНИЯ КАК ОСОБАЯ ФОРМА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ВАКУУМА

Давая определение *экзистенциальному вакууму*, В. Франкл выделил два основных дефицита: потерю интереса, которая ведет к скуке, и отсутствие инициативы, которое ведет к апатии. Как следствие утраты интереса и инициативы возникает чувство бессмысленности [6; 10, 140 и след. с].

В эмоциональном выгорании также обнаруживаются чувства пустоты и бессмысленности. Только апатия в случае этого синдрома является не следствием, а скорее причиной утраты инициативы; скука также может иметь место. Поскольку в эмоциональном выгорании присутствуют оба основных симптома экзистенциального вакуума — чувство пустоты и ощущение бессмысленности, его можно было бы обозначить как особую форму

экзистенциального вакуума, в которой, однако, доминирует картина истощения.

Эмпирическое подтверждение этой трактовки мы получили благодаря работам Р. Каразмана [8]. Исследовав 271 австрийского врача (мужчин и женщин), он обнаружил, что женщины-врачи, у которых личная и профессиональная жизнь наполнена смыслом, лишь в небольшой или средней степени подвержены эмоциональному выгоранию. Напротив, женщины-врачи с экзистенциальным вакуумом показали, по данным теста МВІ, высокую степень выраженности этого феномена (только третий его симптом — переживание собственной несостоятельности — проявляется со средней интенсивностью). Вместе с тем экзистенциальный вакуум показывает высокие корреляции с существенной деперсонализацией (отстраненностью от пациента) и крайней степенью эмоционального истощения. Оба эти проявления остаются неизменно высокими, если работа лишена смысла, даже когда личная жизнь и свободное время ощущаются как наполненные смыслом. Людей, которые обнаруживают смысл лишь в свободное время и в личной жизни, Р. Каразман ([8], [9]) называет «личностями с приватным типом экзистенции».

Как возникает истощение? В чем ошибка людей, у которых оно появляется? Чего им недостает? Почему у других людей, которые тоже много работают, не возникает эмоциональное выгорание?

С точки зрения логотерапии этот феномен можно объяснить *дефицитом истинного, экзистенциального смысла*. Особенностью экзистенциального смысла является то, что он ведет к переживанию чувства экзистенциальной исполненности. Это чувство может возникнуть и на фоне усталости (оно переживается, возможно, как «усталый, но довольный»). Исполненность возникает из ощущения, в котором всегда присутствуют соотношения с самим собой, это переживание добровольности деятельности и ее ценности [1], [10]. В противоположность осмысленной и исполненной жизни, жизнь, кото-

рая строится в соответствии только с кажущимся смыслом (например, сосредоточенностью на собственной карьере, ожиданием социального признания и т.п.), в аспекте переживания уводит человека в пустоту. Такая жизнь лишает сил и способствует возникновению стресса. Вместо радости по поводу того, что именно было создано (достигнуто), человек в лучшем случае ощущает гордость по поводу самого факта достижения. Однако гордость не может согреть. Даже отдых и расслабление не заменяют пустоты, в которую человек ежедневно загоняет себя вновь и вновь.

Да и воспринимать собственную *усталость* можно по-разному. Реализуя истинный смысл, человек ощущает исполненность, даже если устает, а если такого смысла нет (его заменяет кажущийся смысл), то он испытывает опустошенность даже когда отдыхает.

Феноменологическое описание того, как человек переживает *мотивированность* к действию, тоже бывает разным. При истинном смысле действие и переживание ощущаются как ценность, при кажущемся — человек чувствует, что его как будто что-то принуждает к действию, и он при этом не может переживать ценностные основания конкретной ситуации («ничего хорошего»).

Меняется само восприятие жизни. Как ощущается жизнь, в которой человек нашел истинный смысл? Как вдохновляющая, полная переживаний, как жизнь, которой отдаешься с чувством внутреннего согласия, в которой я — активный участник, сделавший свободный выбор и готовый за него ответить. Как переживается жизнь, в которой найденный смысл оказался ложным? Она истощает, отнимает все силы, ты отдан ей на растерзание, несвободен, как будто кто-то управляет тобой извне, а ты лишь формально функционируешь; такая жизнь бедна глубокими переживаниями, зато в ней много обязательств, и это давит на тебя.

Таким образом, *с логотерапевтической точки зрения человеку с эмоциональным вы-*

горанием не хватает истинного (экзистенциального) смысла для его действий (см. также [15]), переживания личной исполненностиTM. Поэтому эмоциональное выгорание можно назвать расстройством актуального состояния, которое возникает из *дефицита исполненности*. Исполненность — это результат воплощения в жизнь ценностей, которые человек ощущает как свои собственные (ценности Person как противоположность общепринятым и прагматическим ценностям). Отдавая всего себя ценностям Person, человек тратит время и силы своей жизни, но не истощается, поскольку получает взамен нечто очень важное, что переживается им как равное тому, что вложено, или даже превосходящее это, — он получает чувство исполненности.

Тезис 1. Эмоциональное выгорание — это результат того, что человек в профессии в течение длительного времени не проживает ценностей. Ту же мысль можно выразить другими словами: *истинная исполненность в работе — лучшая защита от эмоционального выгорания*. До тех пор, пока кто-то с радостью и интересом работает над чем-то и может испытывать связанные с этим переживания, он не подвергается опасности выгореть. Он будет идти по пути, освещенному смыслом экзистенции, которая будет одаривать его чувством исполненности. Конечно же, следует отличать это чувство от идеализма, сопровождающегося восторженным энтузиазмом, от надежд на счастье и успех, от всех сильных чувств, не имеющих отношения к реальной жизни.

ФЕНОМЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ С ПОЗИЦИЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ МОТИВАЦИЙ

Как может человек долго работать, не переживая исполненности? Почему он соглашается на это? Огромный дефицит экзистенциального исполнения является результатом самогб специфического ха-

рактера деятельности служения людям, в которой наблюдается *расхождение между субъективной целевой установкой и объективным содержанием его занятия*. С позиций теории экзистенциальной мотивации такому человеку угрожает синдром выгорания. Человек мотивирован не содержанием задачи, не самим делом, которым он занимается, а какими-то побочными целями. Карьерные устремления, влияние, зарплата, признание, социальное принятие, исполнение долга (само по себе) или необходимость освободиться от давления обстоятельств могут быть такими мотивами. При этом собственно объекты деятельности — будь то другой человек, задача или беседа — его по-настоящему не затрагивают. В отношении них у него нет истинной эмоциональной открытости, они не «затрагивают душу», не подпускаются «бл*изко к сердцу» — это так называемое *кажущееся обращение*¹.

Готовность помочь людям, в том числе мотивированная религиозными или гуманитарными идеями, также может, по сути, закончиться кажущимся обращением. Если человек оказывает помощь не ради тех, кому он помогает, или если он не видит в задаче, которую решает, ценность для себя самого, то люди и задачи для него в принципе могут быть заменяемыми. Для него тогда речь идет о том, чтобы *принимать участие, что-то делать*, а не о ценности объекта.

Тезис 2. Эмоциональное выгорание возникает из-за формальной, а не содержательной мотивации деятельности, когда содержание (предмет) деятельности является только средством для удовлетворения, как правило, неосознаваемых эго-

¹ Обращение — эмоциональная открытость, затронутость чем-либо: задачей, человеком, ситуацией, делом и т.д. В теории четырех фундаментальных мотиваций А.Лэнгле *обращение* — основной ноодинамический процесс на уровне второй фундаментальной мотивации (наряду с первой — *принятием*, третьей — *рассмотрением и оцениванием*, четвертой — *истинным хотением {волей}*), способ, которым Person соотносит себя с жизнью.

центрических потребностей (мотивов) человека.

Если мы продолжим анализ, то это приведет нас к вопросу о том, почему интенции, исходящие от субъекта, могут быть настолько сильными. Чем объяснить, что его мотивы способны в течение долгого времени выдерживать сопротивление «реального положения вещей», игнорируя предметность, с которой он реально имеет дело?² Понятно, что эти мотивы не являются поверхностно-рациональными, и их нельзя скорректировать с помощью суждения и убеждения. Они уходят корнями в глубокие переживания, *закрепленные в психике в виде ощущения дефицита*. Поэтому формальный анализ состояния мотивации ведет к третьему тезису.

Тезис 3. Эмоциональное выгорание возникает тогда, когда действие ориентировано прежде всего на удовлетворение субъективной нужды (дефицита) и лишь вторично на предмет занятий.

Можно было бы это сформулировать еще проще: эмоциональное выгорание отсутствует, если у человека нет какой-то субъективной нужды. Иногда дефицит в течение долгого времени не заметен, как, например, в случае описанных К. Маслах бескорыстно помогающих, которые отдаются какой-либо деятельности по убеждению. Однако если у врача во время эпидемии гриппа развиваются симптомы эмоционального выгорания, то это не обязательно должно быть связано с его первоначальным дефицитом, — скорее это вызвано чрезмерными требованиями, которые диктуются чрезвычайной ситуацией,

² Дифференциация, проводимая здесь А. Лэнгле, скорее всего, представляет параллель с различием между ориентированной на мотив деятельностью и действием, подчиненным цели, которое постулируется в теории деятельности, однако, по А. Лэнгле, проживаемый личностный смысл как отношение мотива к цели не спасает от эмоционального сгорания. — *Примеч. науч. ред.*

предполагающей отдачу всех сил для спасения людей. Если врач делает это с согласием и из внутреннего убеждения, то он будет истощен, но другие, типичные для этого феномена симптомы, такие как цинизм, чувства вины, пустоты, страдание из-за отсутствия признания, безуспешности, у него не разовьются.

Для формирования явного эмоционального выгорания, как правило, необходим *исходный дефицит*, в котором психически закреплена вызывающая данную болезнь установка. Типично то, что оно возникает не в чрезвычайно тяжелые времена, а начинает медленно развиваться во время выполнения повседневной работы.

Есть также случаи, когда идеалистические установки не имеют такого фона, как субъективный дефицит, они являются просто чем-то перенятым от других людей или же следствием убеждений, установок веры. Однако если человек вовремя не адаптируется к возникающим состояниям дефицита или же если проявления эмоционального выгорания повторяются, то здесь вновь возникает вопрос: не являются ли причиной для фиксирования поведения психические расстройства или дефициты?

ЭТИОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Синдром выгорания возникает в связи с эмоциональным истощением на фоне чрезмерных нагрузок или чрезмерных требований. Истощение является причиной обеднения, формализации отношений и утраты доверия к самому себе, связанных со снижением эффективности деятельности [8]. С экзистенциально-аналитической точки зрения мы, конечно же, зададим себе вопрос о специфической установке по отношению к жизни, которая обнаруживается за этим. Она может быть сознательной или бессознательной, однако в любом случае она отражает субъективное представление о *жизненно важном* («о том,

от чего все в жизни зависит»). Сами требования переживаются как чрезмерные не случайно, а на основании того, что такое хорошая жизнь в понимании конкретного человека и какой жизненный проект побуждает его к действию. Однако экзистенциальная установка людей, подверженных эмоциональному выгоранию, такова, что не учитывает те реальные условия и элементы, при которых человеческая экзистенция может стать удавшейся. Именно эта «слепота», в итоге, ведет к симптоматике дефицита на соматическом, психическом и ноэтическом уровнях. Поэтому развитие эмоционального выгорания в последней стадии (прекращение активности) понимается нами как последняя защита личности от дальнейшего разрушения, переломный момент, обращающий человека к рефлексии своих жизненных установок, и начинается этот процесс с простоя, обусловленного болезнью.

Таким образом, с экзистенциально-аналитической точки зрения этиология синдрома выгорания имеет свое происхождение в неэкзистенциальной установке («чуждый экзистенции» жизненный проект) и ведет к истощению по следующей логике: экзистенциальная установка по отношению к жизни (понимание экзистенции, жизненный проект) — непонимание (не учитывать, не видеть, не принимать всерьез) экзистенциальной действительности и реальных элементов удающейся экзистенции —> симптомы дефицита: соматические, психические, ноэтические —> симптомы эмоционального выгорания как защита от дальнейшего повреждения.

Рассмотрим каждый шаг в отдельности. Как уже было сказано, человек «сжигает» себя во имя неэкзистенциальной задачи, поставленной им самим. Люди и вещи, с которыми он взаимодействует, становятся для него средством. Сама деятельность также становится средством для достижения цели еще задолго до возникновения симптомов эмоционального выгорания. Поэтому оно начинается с отчуждения работы. Работа утрачивает свою

внутреннюю ценность («радость от дела») и становится *практической ценностью* (средством для достижения каких-то иных целей). Преобладает ориентация на цель, а не на ценность. Готовность так много вкладывать в достижение цели выражает жизненную установку — от чего, как человек думает, что-то зависит в его жизни; при этом он, конечно, хочет, чтобы его жизнь стала ценной, достойной того, чтобы ее проживать. Между тем жизненная установка человека не ориентирует его на реальные данности мира и на действительные потребности исполняющей себя экзистенции, такая установка как бы отчуждает его от жизни, ведет не к переживанию содержаний, а лишь к достижению поставленных целей, которые, однако, из-за отсутствия внутренних отношений лишены жизни. Таким образом, собственная жизнь как бы перестает быть живой. Образно говоря, можно было бы сказать так: все, что дает человеку жизнь, он «сжигает»³ (утилизирует) в печи собственного психического дефицита, и в этом пепле жизнь начинает остывать; или еще короче: сначала все сжигается, потом человек и себя сжигает до состояния холодного пепла.

Тезис 4. В синдроме выгорания проявляется *утилитарная* (= ориентирующаяся на надобность) жизненная установка с последующей утратой *чувства жизни*.

Непонимание *экзистенциальной действительности* заключается в двойном пренебрежении:

- к *внутренней ценности* других людей, вещей и задач, что ведет к овеществлению соотношений с миром;
- к *ценностям собственной жизни*, которая используется прежде всего как средство для достижения цели — точно так же, как вещи и другие люди. Чувства, тело, потребности и интуиция отодвигаются в сторону, и это ведет к утрате отношений с

³ Игра слов: в нем яз. «verheizen» — также «бессмысленно загубить». — *Примеч. переводчика.*

самим собой. Последствием является эмоциональное охлаждение самого себя и дискордантная установка по отношению к жизни (Diskordanz = «сог» = сердце — сердце не присутствует, дискордантная — здесь — «без согласия»).

Жизнь с пренебрежением к внутренней ценности других и собственной ценности приводит к *стрессу*. С экзистенциально-аналитической точки зрения, делать что-то, не желая этого и не присутствуя в настоящем на уровне эмоционального проживания («жизнь без внутреннего согласия»), — самый глубокий корень стресса.

Здесь следует завершить рассмотрение проблемы эмоционального выгорания и обобщить то, что было описано выше в аспекте логотерапии и теории мотиваций. Опустошение, дефицит исполнения, психическая нужда и утрата чувства жизни, с экзистенциально-аналитической точки зрения, имеют общее происхождение. Они в конечном счете возникают потому, что человек не испытывает внутреннего согласия с содержанием реальной деятельности.

Тезис 5. Эмоциональное выгорание и стресс возникают у человека из-за *жизни без внутреннего согласия в отношении содержания* своей работы.

Если человек в течение долгого времени занимается какой-либо деятельностью (профессией), не ощущая своей личной связи с нею, т.е. не видит внутренней ценности задачи и по этой причине не может испытывать внутреннего согласия с ее содержанием и, значит, не может ей действительно отдаться, то неизбежно возникает внутреннее опустошение, некий вид *преддепрессии*, потому что не происходит диалогического обмена, в котором человек не только отдает, но и получает. Так возникает описанное несоответствие между интенцией и интенциональностью, нуждой (дефицитом) и потребностью, достижением и исполненностью, целью и ценностью. Эта ориентированная на цель неэкзистенци-

альная жизненная установка приводит к жизни в дистантной позиции. Человек сторонится жизни, не вступает в отношения, и ...наступает «психическая смерть». Работа становится неживой, безразличной, пустым эрзацем настоящей близости и затронутое™, и сам человек делается безжизненным, пустым. Отсутствие наполненных переживанием отношений — это вред, который человек с неэкзистенциальной установкой причиняет себе самому и окружению. Как следствие, расстройство приобретает характер депрессии. Эмоциональное выгорание — это вид депрессии (депрессия истощения по Келхольц: см. [16]), который возникает без травматизации и органических нарушений, а только лишь из-за постепенной утраты жизненных ценностей.

Тезис 6. За эмоциональным выгоранием стоит двойная бедность отношений: внешних — с другими людьми и с деятельностью, а также внутренних — с самим собой и собственной эмоциональностью. Как следствие — возникают пустота и раздражительность (депрессия истощения).

Таким образом, путь возникновения эмоционального выгорания — это последовательность многих шагов, берущих свое начало в неэкзистенциальной жизненной установке, которая хотя и направлена на поиск исполненной жизни, но не побуждает ориентироваться на условия экзистенции. Человек шаг за шагом проходит через экзистенциальный вакуум (дефицит исполнения), через навязываемую другими мотивацию, через возникающий в этой связи субъективный дефицит, следствием которого является утилитарная жизненная позиция. В ней нет внутреннего согласия, что означает двойное отсутствие отношений (к другим и к себе самому), заканчивающееся расстройством второй фундаментальной мотивации. Как будет показано далее, в качестве самой глубинной причины рассматривается дефицит персонально-экзистенциальных фундаментальных мотиваций.

Тезис 7. Эмоциональное выгорание — это счет, который предъявляет психика за уже давно отчужденную, бедную отношениями жизнь.

КОНЦЕПЦИЯ ЧЕТЫРЕХ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ МОТИВАЦИЙ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ АНАЛИЗЕ

За каждым синдромом выгорания стоит динамика, корни которой в экзистенциально-аналитическом аспекте уходят в одну из четырех фундаментальных мотиваций. Наша концепция⁴ четырех фундаментальных мотиваций описывает предпосылки для экзистенциальной жизни, без которых человек не может жить с внутренним согласием. Остановимся на этих четырех условиях подробнее.

Первое условие возникает на основе банального факта: я есть, я родился. Но что же будет дальше? Могу ли я справиться с бытием? Понимаю ли я его? Я здесь, я есть — как это возможно? Вопросы, касающиеся этого «само собой разумеющегося» факта, очень глубокие. Если я когда-либо стану размышлять над ними, то почувствую, что, собственно говоря, не могу этого понять. Однако я есть. И это ставит меня перед *основным вопросом экзистенции: я есть — но могу ли я быть?* Могу ли я вообще занять место в этом мире при этих условиях и с этими возможностями? Для этого мне нужны три вещи: *опора, пространство и защита*. Достаточно ли мне пространства, чтобы быть? Что является опорой в моей жизни? Есть ли у меня защита, принимают ли меня, есть ли у меня родина, дом? Если у меня этого нет, то возникает беспокойство, неуверенность, страх. Если это есть, то я доверяю этому миру, но также доверяю и себе, может быть, даже Богу, — все это темы первой фундаментальной мотивации, отвечающей на вопрос: *могу ли я быть в этом мире?*

⁴ Указанная концепция родилась в результате последовательного применения А. Лэнгле феноменологического метода на фоне прочтения экзистенциальной онтологии раннего М. Хайдеггера. — *Примеч. науч. ред.*

Чтобы мочь быть, недостаточно получить опору, пространство и защиту, — я должен также овладеть этими предпосылками, я должен решиться на них, я должен пойти на них. Мое активное участие в этом основном условии существования заключается в том, чтобы *принять* позитивное и *выдержать* негативное. Принятие — это готовность войти в пространство, встать на опору и дать себя защитить, короче говоря, «быть», а не убежать. «Выдержать» значит иметь достаточно сил, чтобы оставить как есть все тяжелое, таящее в себе опасность, неизлечимое, посланное судьбой и не подлежащее изменению, вынести то, чего нельзя изменить. Жизнь ставит мне условия, и мир имеет свои законы, перед которыми я должен склониться («быть субъектом» = подчиниться), но вместе с тем эти условия являются надежными, непреложными, дающими опору. Я могу принять их как данность только в том случае, если они не угрожают моему бытию. Если пространства хватает, чтобы и я сам мог существовать, тогда обстоятельства мне больше не угрожают. Умея выдержать и принять, человек создает для себя пространство бытия.

Если человек имеет пространство в мире, в это пространство вписывается жизнь. Однако недостаточно «мочь быть в мире»; это бытие должно быть *хорошим*. Моей жизни присуще также эмоциональное измерение: я живу не механически — я чувствую, переживаю, испытываю волнение и страсть. Быть живым означает плакать и смеяться, ощущать радость и горе, переживать приятное и неприятное, сталкиваться с ценным и с тем, что отнимает ценное. То, в какой степени я способен испытывать радость, определяет и то, насколько глубоко я способен страдать. И наоборот: если я избегаю страданий, то замечаю, что и радость моя становится не такой глубокой. Амплитуда эмоциональности в одинаковой степени распространяется в обоих направлениях, а страдание является не патологической, а естественной частью жизни. Но почему я должен быть согласен с этой жизнью и этими страданиями?

Таким образом, существование ставит меня перед вопросом: *нравится ли мне жить?* Сам факт моего существования — это хорошо? Не только тяготы и страдания отнимают у нас радость жизни. Часто это банальность будней и небрежность образа жизни: они делают жизнь пресной. Чтобы жизнь мне нравилась, чтобы я ее любил, мне опять же нужны три вещи: *близость, время и отношения с другими людьми*. Могу ли я воспринять и удержать близость к вещам, животным и людям? Могу ли я допустить близость Другого? Чему я уделяю время? Уделять чему-то или кому-то время значит дарить время своей конечной жизни — кусочек или часть жизни, задерживаясь у Другого. Сложилось ли у меня с кем-то отношения, которые дают мне ощущение близости? Чувствую ли я себя с кем-то по-настоящему тесно связанным? Если у меня нет такой близости, таких отношений, времени, которое я могу кому-то уделить, то возникают тоска, потом холод и, наконец, депрессия, а если есть, я испытываю чувство полета по отношению к миру и к самому себе, ощущаю глубину жизни. Этот опыт представляет собой основную ценность существования, он дает самое глубокое ощущение ценности жизни. Фундаментальная ценность — мое самое глубокое отношение к жизни — присутствует в каждом отдельном переживании, окрашивает эмоции и аффекты, служит фоном тому, что мы для себя определяем как важное, как ценность.

Однако недостаточно только того, чтобы иметь с кем-то близкие отношения и уделять ему время. Требуется также мое внутреннее согласие и мое активное участие. Когда я поворачиваюсь лицом к жизни, «открываю свое сердце» другим людям, вещам, животным, духовным ценностям, то я иду к самому себе. Если я действительно поворачиваюсь *к жизни*, то я решаюсь воспринять близость, «дотрагиваюсь» до жизни, притягиваю ее к себе, удерживаю себя в отношениях. Это приводит в движение жизнь во мне. Второе условие для жизни с внутренним согла-

нием, основной вопрос второй фундаментальной мотивации — *нравится ли мне жизнь?* — касается того, *сколько во мне жизни, каково качество моей жизни*.

Как бы ни был хорош полет чувств, его недостаточно для исполненной экзистенции. Я чувствую себя связанным с другими, но одновременно *ощущаю себя другим, отличающимся от них*; речь идет о той инаковости и уникальности, которая проводит границу между мной и другими. Рано или поздно я узнаю, что я сам должен прожить свою жизнь, что многие вещи никто не сделает за меня, что, в сущности, я — один, и время от времени мне даже необходимо одиночество. А вокруг — множество таких же, как я, индивидуальностей, и я испытываю уважение к их уникальности. В этом мире я со всей очевидностью обнаруживаю свое Я, и это ставит меня перед *важнейшим вопросом: я есть — но имею ли я право быть собой?* Имею ли я право быть таким, какой я есть, вести себя так, как я себя веду? Это уровень идентичности и этики. Чтобы подойти к самой возможности положительного ответа на этот вопрос, мне нужны *уважительное внимание к себе, справедливая оценка и признание ценности моей личности*. Кто меня так видит и ценит? За что меня уважают и за что я сам себя могу уважать? Могу ли я признать важность собственного Я? Могу ли отвечать за свое поведение, воспринимать его как правильное? Если этого третьего условия нет, то возникают одиночество, желание спрятаться за чувством стыда, истерия, а если есть, то я обретаю свою аутентичность, утешение и самоуважение. В результате неустанных стараний такого рода формируется моя *самоценность* — глубокая ценность того, что я есть в своей сущности.

Чтобы иметь право быть самим собой, недостаточно только получить внимание, уважение и признание, я должен сам говорить себе «да». Для этого я могу что-то активно делать: уважать других, идти им навстречу, при этом отделять свое от чужого, защищая собственное. Проведение границ и встреча — и то и другое необхо-

димо, чтобы я мог проживать бытие собой, не становясь при этом одиноким. Встреча с Другим помогает преодолеть границу, дает мне возможность найти в Ты свое Я.

Если я могу быть в мире, люблю жизнь и могу в ней быть собой, это означает, что созданы предпосылки для *четвертого фундаментального условия экзистенции*: обнаружения того, ради чего мне стоит жить. Недостаточно просто быть и чувствовать, что ты приспособился. В определенном смысле мы должны также и превзойти себя, мы хотим в чем-то раскрыться, внести себя в жизнь, хотим получить какие-то достойные результаты. Таким образом, осознавая конечность отведенного мне времени жизни, я задаю вопрос о *смысле экзистенции*: *я есть — для чего это нужно?* Для ответа на него мне нужны *поле реальных возможностей, понимание структурных взаимосвязей, в которых я нахожусь, и надежда еще что-то ценное встретить или создать в будущем*. Где я необходим? Кому нужен? Кто меня ждет? Где я могу чего-то добиться? Вижу ли я себя в превосходящей меня самого системе взаимосвязей, которые придают моей жизни структуру и ориентиры? Есть ли что-либо, что еще должно произойти пока моя жизнь продолжается? Если у меня этого нет, то возникают пустота, фрустрация, даже отчаяние и часто зависимость, а если есть, то я выхожу на путь действий с самоотдачей, который приводит меня, в конце концов, к обретению подходящей мне формы служения или к религии. Сумма этих познаний составляет смысл моей жизни, она приводит к экзистенциальному исполнению моей жизни.

Однако недостаточно только находиться в поле деятельности, ориентироваться во взаимосвязях и иметь ценности в будущем, необходима еще феноменологическая позиция. Это экзистенциальный подход к бытию: позиция открытости, которая позволяет ситуации сделать запрос в отношении себя [1]. «Что хочет от меня этот час, на что я должен дать ответ?» Таким образом, речь идет не только о том,

что я жду от этой жизни, но и о том, чего ждет жизнь (ситуация) *от меня*, что я могу и должен сейчас сделать для других и для себя. Мое активное участие заключается в позиции открытости: привести себя в *соответствие* с ситуацией, проверить, хорошо ли то, что я делаю: для других, для меня, для будущего, для мира, в котором я нахожусь.

Когда у человека наблюдается дефицит одной или нескольких фундаментальных мотиваций (например, он теряет опоры, не может решиться на близость, переживает низкую самооценку и т.д.), он испытывает *психическую нужду*, сильное давящее, принуждающее чувство недостатка чего-то жизненно важного. Внешне слишком активная жизнь, проживаемая в скудости отношений, ведет, как уже было сказано, к описанному ранее дефициту переживания ценностей (дефицит второй фундаментальной мотивации) и как следствие — к снижению самооценки, к растущей пустоте и недовольству (дефицит третьей фундаментальной мотивации), а затем, в качестве защитной реакции, вызывает отвращение и потерю смысла ситуации в целом (дефицит четвертой фундаментальной мотивации).

Феномен эмоционального выгорания среди прочего наглядно показывает, что экзистенциальный дефицит рано или поздно обязательно проявляет себя в психическом аспекте, таким образом, он не только влияет на позиции, установки и решения, но и причиняет вред психике. Экзистенциальный дефицит проникает глубже когнитивно-волевой сферы, он охватывает переживание, настроение и витальную (жизненную) силу, т.е. всего человека в его целостности. В итоге он доходит до третьего антропологического измерения (после *духовного* и *психического*) и проявляет себя в виде *соматического* расстройства.

В соответствии с положениями экзистенциального анализа *внутреннее согласие* на деятельность, которое является лучшей страховкой от выгорания, не может быть дано через волю и разум; только ког-

да имеются все четыре типа предпосылок, целостный человек дает настоящее согласие. Психически устойчивый человек может хотеть сказать «да», если он на персональном уровне воодушевлен каким-то идеалом или какой-то целью. Однако если в процессе его деятельности возможность прожить отношения так и не сложилась, у него может возникнуть синдром эмоционального выгорания. Могут, конечно, развиваться и другие нарушения, свой вклад вносит также врожденная предрасположенность к тому или иному типу психологических защит. Так, одна и та же ситуация не всегда обязательно имеет следствием эмоциональное выгорание, она может также через фиксированные копинговые реакции (т.е. автоматические стратегии преодоления) привести к фиксации способов поведения, которое в дальнейшем проявляет себя как невротическая депрессия. В конце концов, нагрузки в связи с работой могут вызывать даже психозы.

ИСТОЧНИКИ СУБЪЕКТИВНОГО ДЕФИЦИТА И БЛОКИРОВАННЫЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ МОТИВАЦИИ В ФЕНОМЕНЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Вновь и вновь возникает вопрос: почему человек продолжает заниматься не удовлетворяющей его активной деятельностью в течение длительного времени? Почему он терпит, стараясь не ощущать нарастающее ухудшение самочувствия, настроения и отношения к себе и к людям? Почему он все больше и больше отчуждается от жизни и от себя? Самые глубокие основания для этих проявлений, свидетельствующих о неисполненном™ человека, кроются в одной или нескольких присущих ему фундаментальных мотивациях, которые эмоциональное выгорание по сути дела и маскирует.

Дефициты могут возникать в сфере *первой фундаментальной мотивации* (напомним: она касается того, могу ли я быть в мире) — о безопасности, защите, про-

странстве и надежности. Дефицит в биографическом опыте проживания опор (всего того, на что человек может опереться в этом мире) ведет к чувству неуверенности и ощущению, что человеку что-то угрожает. Такие люди обладают высокой *восприимчивостью* к жестко регламентированным видам деятельности, за которые они цепляются, потому что там находят для себя опору. Бессознательно они делают все, чтобы любой ценой сохранить для себя эту «надежность» жизненного пространства.

Во *второй фундаментальной мотивации* речь идет об отношениях и о ценности жизни, о близости и способности вступать в отношения с открытым сердцем, благодаря чему и возникает «течение» жизни в самом человеке. Расстройства на этом уровне, такие как, например, блокированная эмоциональность, страх пред отношениями, эмоциональная (депрессивная) перегрузка, приводят к тому, что вместо открытого обращения к жизни появляются обязательства. Мотив сострадания, сорадования заменяется мотивом долженствования. Такие люди *восприимчивы* к помогающим профессиям, в которых они, однако, несмотря на большие усилия, не могут избавиться от чувства вины. Они отдают себя другим, словно их что-то подталкивает к этому изнутри, борются за то, чтобы не быть бременем для других, пренебрегают собственными запросами, не хотят быть обузой.

В сфере *третьей фундаментальной мотивации* речь идет о признании ценности собственного Я (самоценности) и об оправдании собственной экзистенции перед собой и перед другими. Расстройства в этой сфере делают человека *восприимчивым* к соблазнам профессий, обеспечивающих карьерный рост, признание, власть, независимость или наличие денег. Нужда заключается здесь в накопившемся за годы детства и юности дефиците самоценности, который словно бы ввергает человека в зависимость от признания. Стремление добиться его проникнуто тем, чтобы человека уважали и ценили другие люди.

И, наконец, в *четвертой фундаментальной мотивации* речь идет о нахождении смысла, т.е. более обширной системы взаимосвязей, в которой можно понять самого себя и собственную жизнь. Тот, у кого отсутствует эта экзистенциальная установка, предпосылкой которой являются остальные три мотивации, тот *предрасположен* к эрзацу смысла, к «кажущимся смыслам» (например, к модным течениям, общественно признанным целям, идеологическим заявлениям и т.д.).

ТЕРАПИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Терапия и предупреждение синдрома эмоционального выгорания естественным образом начинаются с ситуативной разгрузки. Здесь пока еще нет специфических для экзистенциального анализа тем и методов. Как справедливо советует Г. Соннек [18; 27], следует подумать о том, как можно помочь человеку, работающему в конкретных условиях конкретной организации или учреждения. В первую очередь надо применить меры, ориентированные на изменение поведения, целями которого будут делегирование и разделение ответственности, постановка реалистичных целей, исключение попадания в ситуацию цейтнота. Дополнительно, если это необходимо, следует обсудить представления о норме, догматах веры, обратить внимание на характерные образцы мышления (например, на известную «триаду А.Бека»), также важно обнаружить и восполнить отсутствующую информацию, которую можно использовать для повышения эффективности труда, при этом полезными бывают супервизия и отработка конфликтов в команде [18]. В конце первого этапа показана также работа с проведением границ и с конфликтом авторитетов [9; 9].

Экзистенциальный аналитик при работе с синдромом эмоционального выгорания на первом этапе будет действовать так же. Однако потом анализ должен высветить дефициты в сфере фундаментальных мотиваций, и надо начать рабо-

тать с ними. При этом происходит важнейший процесс: внимание человека с внешних условий переключается на его *установку* по отношению к жизни, на структуру смысла, определявшую до сих пор его субъективную жизнь. Постепенно в ходе анализа происходит выращивание аутентичных экзистенциальных установок.

Это и есть главная польза, которую может вынести для себя человек, прошедший через страдания синдрома эмоционального выгорания.

Значение методов расслабления и периодов отдыха неоспоримо для предупреждения этого синдрома. Однако работа над планированием отдыха и тайм-менеджмент (планирование времени) будут полезны лишь в том случае, если одновременно с этим и даже до этого ведется работа над *экзистенциальными установками и ситуативными позициями*. Лишь на этом фоне отдых и расслабление могут иметь продолжительное действие. Здесь экзистенциальный анализ выходит на уровень развития личности. Вот некоторые типичные экзистенциально-аналитические вопросы по предупреждению и по работе с синдромом выгорания (предупреждение эмоционального выгорания осуществляется через вопросы к себе самому):

- Для чего я это делаю? Что мне это дает? Дает ли мне это также и что-то еще, может быть, что-то, в чем я не так охотно готов признаться самому себе?

- Нравится ли мне то, что я делаю? Мне нравится только результат или также и процесс? Что я получаю от процесса? Охотно ли я вступаю в него? Захватывает ли он меня? Переживаю ли я в нем себя свободно обменивающимся с миром (в потоке, в диалоге)?

- Хочу ли я посвятить этому делу жизнь — то ли это, ради чего я живу?

Исполнение долга без переживаний опасно. Для предотвращения серьезных последствий, описанных в данной статье, существует правило, которое можно сформулировать в виде тезиса.

Тезис 8. Тот, кто больше *половины времени* занят вещами, которые он делает неохотно, не участвует сердцем в деле или не испытывает радости от процесса, тот должен ожидать, что рано или поздно у него возникнет *эмоциональное выгорание*.

Синдром эмоционального выгорания не случайно является сегодня модной темой — в нем описывается типичный феномен нашего времени. Это время характеризуется не только спешкой, разнообразием возможностей для деятельности и нацеленностью на достижения, но и отсутствием отношений, и необязательностью, это прагматическое время, наполненное духом потребления, в котором все служит достижению максимальной производительности. Поэтому эмоциональное выгорание можно рассматривать как счет, предъявляемый нам за отчужденную, удаленную от нашей человеческой (экзистенциальной) действительности жизнь в угоду требованиям своего времени.

*Перевела с немецкого О.М. Ларченко.
Научный редактор С.В. Кривоцова*

1. Франкл В. Человек в поисках смысла: Пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990.
2. Batayr A., Feuerlein W. Über den Selbstmord von 119 Ärzten, Ärztinnen, Zahnärzten und Zahnärztinnen in Oberbayern von 1963—1978. Crisis. N 5. 1984. S. 91-107.
3. Brosch W. Psychiatric Wien: Orac, 1994.
4. Burisch M. Das Burnout-Syndrom. Berlin: Springer, 1989.
5. Cherniss C. Professional burnout in human service organisations. N.Y.: Praeger, 1980.

6. Frankl V. Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt, 1983.
7. Freudenberger H., North G. Burn-out bei Frauen. 2-nd ed. Frankfurt, 1992.
8. Karaunann R. Das Burnout-Syndrom. Phänomenologie, Verlauf, Vergleich. Vortrag an der österreichischen vanSwieten-Tagung vom 27.10.1994.
9. Karazman R., Karazman-Morawetz J. Sinnfindung und zwischen-menschliche Entwicklung als Kriterien betrieblicher Gesundheitsförderung. Evaluationsversuche mittels «Existenz-Typologie» und «Effekt-Typologie» // Lobnig H., Pelikan J. (Hrsg.). Gesundheitsförderung in Settings: Gemeinde, Betriebe, Schule und Krankenhaus. Eine österreichische Forschungsbilanz. Wien: Fakultas, 1996. S. 87-100.
10. Ldngle A. Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse. St. Polten: NO Pressehaus, 4th ed. 1994.
- W. Maslach C. Burnout: The cost of caring. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1982.
- XI. Maslach C. Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. J. Occup. Beh. 1981. N 2. P. 99-113.
13. Pines A., Aronson E. Career burnout. Causes and cures. N.Y.: The Free Press. 1988.
14. Poldinger W. Das Burnout-Syndrom. Eine Bedrohung nicht nur für das Medizinpersonal // der Mediziner 1994. N 6. S. 54-56.
15. Rothbuecher H. Psychohygienische Aspekte des Lehrberufs aus der Sicht der Existenzanalyse und Logotherapie Viktor Frankls. Vortrag am 20.11.1996 in Augsburg. Publikation // Vorbereitung. 1996.
6. Schaab C.P.D.R., Kladler A.S. Burn out: Diagnostik und Behandlung // Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis. 1993. N 1. S. 45—61.
17. Sonnech G. Selbstmorde und Burnout von Ärzten // Z. farztliche Fortbildung ZAF. 1994. T. 7. N 3/4. S. 22—28.
18. Sonnech G. Das Syndrom // Promed. 1995. N 1. S. 8-9.

Поступила в редакцию 2.V 2007 г.