

Original: Längle A. (1997) Burnout - Existentielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention. In: Existenzanalyse 14, 2, 11-19

BURNOUT -

SEMNFICATIA EXISTENTIALA SI POSIBILITATILE PROFILACTICE

Alfried Längle

Burnoutul poate fi inteles ca simptom al unei atitudini neexistente pe care cel in cauza o are (de obicei subconstient, dar si cu buna stiinta) fata de viata proprie. Nesocotirea realitatii existentiale este intratat de fundamentala, incat produce simptome de deficianta vitala pe plan somatic si pe cel psihic. Ca atare are functie de aparare fata de pagubiri in continuare.

Intelegerea burnoutului permite profilaxia sa. Exista posibilitati diverse ca: metode de terapie a dependentei, programe de comportament, de dezvoltarea personalitatii ca si a analizei atitudinilor existentiale. Lucrarea de fata se ocupa de atitudinile existentiale dpv. al experimentarii si practicii.

1. Istoria definitiei si definitia burnoutului

Prin burnout se intelege o problematica psihica specifica, care apare in legatura cu munca si care a fost descrisa prima oara de catre Freudenberg in 1974. Acesta a observat la oameni angajati cu trup si suflet in munci onorifice, in cadrul unor organizatii de intrajutorare, aparitia dupa cateva luni de zile

unor simptome caracteristice ca extenuare, iritabilitate, cinism, etc., pe care le-a denumit „extinctie“ in contrast cu prima faza de „inflacarare“. (Freudenberg et al. 1992; Schaab et al. 1993, 45; Karazman 1994)

Cea mai importanta descriere a burnoutului provine de la Maslach (1982, 3): *“Burnout is a syndrom of emotional exhaustion, depersonalisation and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who do <people work> of some kind.”*

Alti autori influenti nu sunt de acord cu incadrarea a burnoutului exclusiv numai in cadrul muncilor sociale. Pines si Aaronson (1988) considera burnoutul ca un sindrom de extenuare, care poate aparea in oricare munca, chiar si in afara muncilor retribuite, ca de ex in gospodarie.

Simptomele principale ale burnoutului sunt dupa Maslach si Jackson (1981 - citat dupa Brosch 1994, 156f) excavarea emotionala, asa numita „depersonalizare“ si reducerea randamentului.

1. Extenuare emotionala

Oboseala cronica, apare chiar numai si la gandul muncii, insomnii, suparari difuze corporale, lipsa de rezistenta la boli.

2. Depersonalizare - dezumanizare

atitudine negativa, cinicia fata de colegi, sentimente negative fata de cei ce au nevoie de ajutor, sentimente de vinovatie, retragere; comportament de evitare si reducerea activitatii; functionare automata, dupa sablon.

3. Randament redus si nemulumire cu realizarile

Simtamant subiectiv de insucces si de neputinta, lipsa de recunoastere, simtaminte de insuficienta si de suprasolicitare permanenta.

Tab. 1: Triada simptomatica a burnoutului dupa Maslach si Jackson (1981)

Sonneck (1994) ii adauga acestei triade inca un stadiu de „instabilitate vitala“ care apare in urma acestei triade si „reprezinta intr-un anumit fel un stadiu premergator pentru suicid“ (idem 27).

Ca **simptom al instabilitatii vitale** el descrie: depresiunea, disforia, iritabilitatea, blocajul, anxiozitatea, nelinistea, deznadejde, irascibilitate. Burnoutul poate fi considerat ca un risc deosebit pentru grupa profesionala a medicilor, unde pe langa depresiuni, dependenta de medicamente si senzatia de deznadejde poate duce la suicid. Statistica arata o rata de sinucideri mai mare cu 50% la medicii austrieci si de 250% la doctorite fata de restul populatiei (rezultate asemanatoare si la Bämayer si Feuerlein 1984). Trebuie mentionat ca suicidul la femei (inclusiv femei medici) in general e mai rar decat la barbati.

Karazman (1994) a constatat ca la medici munca hebdomadera produce inainte de toate o excavare emotioala. Capacitatea de lucru ar fi mai putin influentata de numarul de ore prestate, cum nici fenomene de depersonalizare nu se observa in mod significant mai multe in functie de cantitatea de munca absolvita.

Aprecieri aproximative facute cu ajutorul MBI (Maslach Burnout Inventory = MBI) in SUA indica o prevalenta de 10-25% la cadrele din profesii sociale (Schaab et al. 1993,47) Dar cum categoriile normale nu sau validat clinic, asemenea date privind prevalenta, trebuie privite cu eclecticism.

Clasificarea stadiilor

Evolutia burnoutului se catgoriseste diferit. Pe cand initial Freudenberger deosebea doar doua stadii (unul sensibil si unul altul ulterior insensibil - Burisch 1989, 19) in 1992 descrie deja 12 stadii :

Stadiul 1. obligatia de a se dovedi pe sine

2. angajament fortat
3. neglijare subtila a nevoilor proprii
4. refularea conflictelor si a nevoilor
5. reinterpretare de valori
6. negarea accentuata a problemelor aparute
7. retragere
8. tulburari evidente de comportament
9. depersonalizare / pierderea senzatiei pentru propria personalitate
10. gol interior
11. depresiune
12. extenuare totala de burnout (Freudenberger 1992, 122-156)

Maslach imparte stadiile de obicei in patru componente (compara si la Karazman 1994, Burisch 1989, 19) :

1. Idealism si suprasolicitare
2. Extenuare emotionala si fizica
3. Dezumanizare ca antidot
4. Stadiu terminal: Sindrom de opozitie (impotriva sine insusi si impotriva celorlalti - in final impotriva a tot si a toate) urmat de esec (demisionare, boala).

Etiologia

Din punct de vedere etiologic se pot deosebi trei modele explicative, care se completeaza reciproc (comp.Schaab et al.1993, 46):

- Explicatiile individual-psihologice, care pun accentul preponderent pe discrepanta dintre asteptarile omului in privinta muncii sale si dintre realitatile de zi cu zi.
- Explicatiile social-psihologice vad cauza dificultatilor in relatiile interumane (de ex. Maslach)
- Explicatiile organizatoric-psihologice, care vad originea burnoutului in organizare (de ex. Cherniss 1980): insuficienta autonomie, conflicte dintre roluri, prea putin feedback din partea conducerii, asteptari excesive fata de colaboratori etc.).

In cele ce urmeaza se va incerca descrierea burnoutului din punct de vedere analitic existential. Este vorba de un model explicativ individual-psihologic. Se va cauta intelegerea dinamicii in cazul aparitiei burnoutului si a atitudinii existentiale, care-l induce. Se vor enunta cateva preocupari profilactice.

2.Descrierea burnoutului dpv analitic existential

Prin burnout intelegem o stare de extenuare cronica conditionata de munca. Acesta este simptomul cardinal si caracteristica omniprezenta in burnout, dela care decurg toate celelalte simptome. Starea de extenuare priveste inainte de toate *conditia, starea sufleteasca* si influenteaza astfel direct *trairea* iar ulterior si *hotaririle, parerile, atitudinile si faptele*. Extenuarea cuprinde toate cele trei dimensiuni ale fiintei umane, asa cum le-a descris Frankl (1959) in antropologia sa:

- Dimensiunea somatica : stare de slabiciune, tulburari functionale (ex. insomnii) rezistenta scazuta la boli
- Dimensiunea psihica : lipsa de placere, lipsa de bucurie, excavare emotionala, irascibilitate
- Dimensiunea noetica : retragere dinaintea cerintelor si a relatiilor, atitudine depreciativa fata de sine si fata de „lume“

O asemenea conditie, (stare sufleteasca) tulburata cronic prezinta un fondal al traiirilor, care la randul sau va influenta massiv orice experienta viitoare. *Trairea (experimentarea)* proprie si a lumii, va fi marcata de un *sentiment de vid*, tocmai prin lipsa permanenta de putere somato-fizica si care in cele din urma va duce la dezorientare spirituala. Golului interior i se asociaza cu timpul si senzatia de *lipsa de sens, de rost*, care se va extinde asupra tot mai multor domenii de viata (dela munca, asupra timpului liber si asupra vietii private), cuprinzand in cele din urma toata viata omului.

3. Burnout ca forma speciala a Vacuumului Existential

Frankl defineste Vacuumul existential ca tinand de doua deficite : pierderea interesului ce duce la plictis si pierderea initiativei, ce duce la apatie. Ca urmare a pierderii de interes si de initiativa apare un sentiment abisal de *lipsa de sens* (Frankl 1983, 10, 140 ff).

Si in cazul burnoutului se gaseste simtamantul de gol si de lipsa de sens. Apatia poate fi interpretata ca si cauza burnoutului si nu ca urmare sa. Plictisul de fapt nu exista cu adevarat in cazul burnoutului.

Din cauza predominantei celor doua simptome principale a vacuumului existential, a golului si a senzatiei de lipsa de sens, am putea considera burnoutul in cadrul logoterapiei ca o forma speciala a vacuumului existential, la care insa predomina starea de extenuare.

Aceste reflectii teoretice primesc o evidenta empirica prin cercetarile lui Karazman (1994) la 271 de medici (femei si barbati). S-a vazut ca medicii feminini cu simtamantul rostului trait, prezinta o mica incidenta, pentru burnout atat in viata profesionala cat si in cea privata. In schimb cele ce traesc intr-un vacuum existential, prezinta in testul Maslach (MBI) o mare incidenta de burnout, la care mediocru redusa e doar capacitatea de lucru. Vacuumul existential se caracterizeaza deasemena printr-un inalt grad de depersonalizare (distanta fata de pacienti) si o imensa excavare emotionala. Excavarea emotionala se mentine chiar daca viata privata si cea din timpul liber pot fi apreciate ca bine rostuite dar nu sectorul profesional (Karazman /1994; Karazman et al. 1996/ descrie aceasta “Tipologie existentialsa” ca „existenta-privata“, ceea ce inseamna ca sensul se traeste doar in sfera privata).

Cum se ajunge la aceasta extenuare? Unde e greseala? Ce a lipsit? Dece alti oameni, care si ei realizeaza mult, nu intra intr-un burnout? Din punct de vedere logoterapic burnoutul poate fi explicat printr-un *deficit a sensului existential real*. Pentru sensul existential este caracteristic ca duce la implinire interioara. Or, aceasta ramane valabila si in cazul oboselii si a extenuarii, caci se bazeaza atat pe o *relationare fata de sine insusi* cat si pe *trairea voluntara* a activitatii, ca si *valoarea* acestea. (Frankl 1984, 2; Längle 1994) O viata in care se orienteaza doar dupa *un sens aparent* (ca de ex. carierism, acceptanta sociala etc) se pierde in gol. O asemenea viata devine exhaustiva, produce stress. Realizarile vor produce in locul bucuriei, doar mandrie. Dar mandria nu hraneste si nu incalzeste. Nici destinderea si nici reconditionarea nu umple golul in care zi de zi omul se auto manevreaza.

Din punct de vedere logoterapic omului in burnout ii lipseste sensul existential pentru actiune (comp. Rothbacher 1996). Ceea ce ii lipseste este implinirea personala. Burnoutul poate deci fi desemnat ca o tulburare a conditiei umane care se datoreaza unui *deficit de implinire*. IMPLINIREA se poate defini ca rezultatul unei vietii traite pentru realizare de valori resimtita subiectiv („valori personale“ in

opozitie cu valori generale sau valori empirice). „Daruirea“ spre asemenea valori resimtite ca atractive interesante sau importante se insoteste de o „restituire“ catre persoana, care isi obtine implinirea din aceea orientare cu sens.

<p>SENS EXISTENTIAL SENS APARENT -----BURNOUT o-----o IMPLINIRE GOLIRE Actiunea si trairea se resimt Resimtirea obligativitatii pentru actiune ca valoare Desconsiderarea valorilor de traire/experimentare Viata este: creativa.....extenuanta daruire de sine..... pierdere formatoare..... formata bogata in trairi.....saraca in trairi personala.....obiectuala libera..... fortata responsabila.....obliganta Implinire chiar cu oboseala golire chiar cu destindere / refacere</p>

Tab. 2 : Efectele psihice ale sensului existential si a celui aparent.

TEZA 1: *Burnoutul e rezultatul a unei activitati prelungit fara traire*

Cu alte cuvinte implinire autentica in munca e cea mai buna pavaza impotriva burnoutului. Atata vreme cat cineva e in stare sa lucreze cu interes si cu bucurie intr-o treaba, nu e in pericol sa faca un burnout ci va pasi pe un drum cu rost si implinitor.. Este de diferentiat acest simtamant de cel al entuziasmului, al inflacararii, de idealizare nerealista, a sperantei de a avea noroc si succes, etc.

4. Analiza teoriei motivationale

Daca se analizeaza intrebarea cum de se poate ajunge la un asemenea Deficit atat de indelungat si de masiv, se va gasi dpv motivational, ca exista o divergenta intre motivatia subiectiva (*intentia*) si ocupatia obiectiva (*orientare intentionala*). Intentia actiunilor omului periclitat de burnout nu slujeste lucrului in sine, a sarcinii respective, ci serveste de ex. carierei, influentei, veniturii, recunoasterii, acceptantei sociale, implinirii exclusive a datoriei sau a rezolvarii de necesitati, de care omul vrea sa scape. Chiar si motive aparent „altruiste“, ca de ex religioase sau umanitare, initiate pentru un „scop nobil“ pot evolua spre o lipsa relationala fata de obiect. Daca orientarea launtrica a omului dela bun inceput nu e sinergica cu obiectul, el va actiona sub o curatela straina de el (intentie straina). Munca sa, ajutorul oferit, convorbirea nu se face „pentru omul acela“ sau pentru implinirea „sarcinii respective“. Oamenii si obiectele chiar devin interchangeable - caci nu e vorba de valoarea obiectului ci pur si simplu de a actiona. Consacrarea nu e deci autentica, ci doar aparenta. Munca se efectueaza nu fiindca ar obiectul ar interesa cu adevarat ci dintr-o motivatie neconcludenta.

<p>DEFICITUL de IMPLINIRE se produce prin DIVERGENTA dintre - intentie (motivatie subie si - intentionalitate (obiectivitate - orientarea autentica spre obiect)</p> <p>INTENTIA (motiv): ex datoria, obligativitate, cariera, influenta, venit --- Consacrare aparenta INTENTIONALITATE (preocupare fata de obiectul real) ex: interlocutor, sarcina, munca</p>

Tab.3: Anliza motivationala arata divergenta intre motivul subiectiv de actiune si sarcina obiectiva.

TEZA 2: *Burnoutul se produce prin motivatie formala si nu veridica (straine de obiect, egoiste) ducand la o consacrare falsa*

Persoana se simte nu pe atat de „atrasa“ pe cat mai degraba „pulsionata“ de actiunea.Daca continua sa analizam dece pot fi motivele (intentiile subiective) atat de puternice, incat sa tina piept atata vreme rezistentei care decurge din ocupatia cu obiectul respectiv, care pretinde consacrare si daruire de sine,

constatam ca aceste motive trebui sa fie mai profund inradacinate decat pot fi de ex. parerile sau ganduri, care oricum s-ar putea corecta mai usor. La baza lor se afla o deficienta psihica. Analiza motivatiei duce la teza a treia:

TEZA 3: Dinamica evolutia burnoutului: Actiunea se produce din nevoia subiectiva si abia secundar din nevoie obiectiva

S-ar mai putea formula si mai simplu: burnout nu se produce fara nevoie subiectiva.

Cateodata aceasta nevoie multa vreme nu e vizibila, ca de ex. la acele persoane ajutatoare idealiste, descrise de Maslach, care isi ofera serviciile din convingere. Daca in cadrul unei epidemii de gripa un medic va face un sindrom burnout, acesta nu va tine de nevoia sa initiala, ci tine de suprasolicitarea sa prin nevoia evidenta colectiva. Daca o face cu acordul sau personal si din convingere proprie, va fi extenuat, dar n-o sa prezinte celelalte simptome tipice de burnout ca cinism, sentimente de vinovatie, de insucces, de gol interior, sau suferinta din cauza lipsei de recunoastere.

Pentru dezvoltarea unui burnout autentic de regula se constata o nevoie initiala, care e ancorata in atitudinea psihica patogena. In mod tipic burnoutul apare nu in timpurile de mare suferinta exterioara, ci se instaleaza pe furis in munca de rutina din toate zilele.

Exista si cazuri in care atitudinea idealista nu se edifica pe un fondal de deficit subiectiv, ci a fost preluata de la alte persoane, sau din convingeri, respectiv din credinta. Daca insa omul nu reuseste din timp sa se adapteze la situatiile precare si burnoutul chiar se repeta, atunci probabil e vorba de o tulburare psihica, iar nevoia subiectiva va sta la baza comportamentului fixant.

5. Etiologia dpv existential

Aparitia burnoutului se explica deobicei formal ca tinand de o suprasolicitare, o supraincarcare. Urmarea este o extenuare emotionala, o obiectivare a relatiilor si o pierdere a increderii de sine, legat de o scadere a capacitatii de munca. (Karazman 1994). Dpv analitic existential desigur ca ne intrebam ce fel de *atitudine fata de viata* se afla in spatele acestui sindrom. Constienta sau inconstienta ea reflecta

parerea subiectiva despre viata, despre ceea ce conteaza in viata. Suprasolicitarea nu apare dela sine, ci ca urmare a orientarii existentiale ale omului, a proiectului sau vital. Aceasta atitudine existentiala este de asa natura incat nu poate aprecia la justa lor valoare conditiile si elementele reale de existenta, ceea ce duce in cele din urma la deficitul somatic, psihic si noetic. Ultimul stadiu al burnoutului (inhibarea activitatii) poate fi inteles ca o auto-aparare fata de o pagubire continua, si deci trebuie vazut ca o posibilitate de reflectare a atitudinii fata de viata.

Sa privim pasii urmati pe rand. Am vazut ca „extinctia“ omului se produce prin orientarea spre un tel strain de cerinta obiectului, un tel egocentric. El nu tinde sa realizeze „valoarea obiectuala“, ci cauta sa se realizeze pe sine „cu ajutorul“ obiectului.

Activitatea devine *mijloc pentru scop* cu mult inainte de a apare burnoutul. „Extinctia“ incepe deci printr-o instrainare a muncii. Aceasta isi pierde *valoarea ei intrinseca* („bucuria pentru obiect“) si devine o *valoare utilitara* („mijloc spre scop“). In locul unei valori omul se orienteaza spre un scop. Aceasta orientare spre un scop este expresia atitudinii fata de viata, adica a ceea ce crede acel om ca ar putea face viata valoroasa, sau demna de trait. Neorientandu-se insa dupa conditiile real existente si nici dupa nevoile autentice, care ele ar putea singure garanta o existenta implinitoare, aceasta atitudine trece de fapt *pe langa viata*. Nu duce la o traire semnificativa ci la atingerea unui tel, care insa prin lipsa de continut intrinsec, interior, este de fapt lipsit de viata. Astfel viata proprie isi pierde valoarea ei.

Intr-o metafora am putea spune ca cerintele si solicitarile vietii sunt „arse“ spre folosul propriu - iar in cenusa lor viata incepe sa inghete. Sau si mai scurt : mai intai se incinereaza obiectul, pe urma omul devenind cenusa rece.

Atitudine existentiala fata de viata (orientarea existentiala, proiectul vital)
Neevaluarea corecta a realitatii existente si a elementelor de viata implinitoare
Simptome de deficienta : somatice, psihice, noetice
Simptome de burnout ca autoaparare fata de nocivitati continue viitoare

Tab. 4: Etiologia burnoutului dpv existential, care isi are obarsia intr-o atitudine ne-existentiala (un proiect de viata strain de existenta) ducand la estenuare.

TEZA 4: Atitudinea fata de viata in burnout e utilitarista ducand in consecinta la pierderea simtului pentru viata

Neevaluarea realitatii existente survine in urma a unei desconsideratii duble:

- prin *desconsiderarea valorii proprii* a celorlalti oameni, obiecte si a sarcinilor, se ajunge la obiectivarea exclusiva a relatiilor cu lumea.
- prin *desconsiderarea valorii vietii proprii*, ea va fi folosita la fel ca si celelalte obiecte si persoane din lume drept *mijloc spre scop*. Simtaminte, corpul, nevoia si intuitia pentru real se inlatura, ceea ce va duce la o lipsa de relatie fata de propria persoana. Aceasta implica o „racorire“ emotionala a sinelui precum si o viata dusa in dis-cordanta cu sine insusi. (cor / inima - nu participa).

Desconsiderarea valorii celuilalt si a valorii proprii in viata de zi cu zi, duce la **stress**. Acesta dpv. al traiului corespunde unei inexistente de conexiune cu valoarea : tot ce face omul nu e resimtit ca valoros. Daca cautam sa descriem stressul dpv. existential vom constata ca la baza acestuia sta dezacordul omului cu actiunea pe care o infaptuieste. Aceasta este cea mai adanca radacina a stressului dpv analitic existential: sa faci ceva fara sa participi intru-totul (viata dis-cordanta). Aici se ajungela concluziile si clarificarea problema burnoutului dpv.analitic existential, ceea ce mai inainte s-a aratat dpv. logoterapic si motivational. Golul, deficitul de implinire, nevoia psihica si pierderea simtului pentru viata au o origine comuna: lipsa acordului interior fata de continutul real al acitivitatii.

TEZA 5: Burnoutul si stressul apar printr-o activitate dusa fara acordul interior fata de continut

Daca omul se va deda unei activitati (de ex. in profesie) fara sa aibe o relationare interioara fata de ea, ne vazand valoarea proprie a acesteia, neputand fi de acord cu ceea ce face, si neputandu-se darui acelei activitati, atunci desigur se va produce o „golire“ interioara, o stare „pre-depresionala“ si aceasta datorita faptului ca nu mai exista niciun fel de schimb dialogal, in care omul nu numai da ci si primeste. Astfel se ajunge la aceea divergenta descrisa intre intentie si intentionalitate, nevoie obiectiva si nevoie subiectiva, achitarea datoriei si implinire, scop si valoare.

Atitudinea neexistentiala, orientata doar dupa un scop, duce la o viata cu o pozitie distantata. Omul se tine deoparte, nu intra in relatii, acordul interior pentru obiect lipseste, se instaleaza un fel de „moarte emotionala“: munca devine lipsita de viata, „mortala“, trebuie doar „rezolvata“, pentru a se scapa de ea, sau are doar rolul de loctiitor pentru lipsa de implicare autentica si contactare veridica, cum ar fi cazul de ex. in acordarea atentiei deschise si afirmative fata de alta persoana, omul devenind astfel el insusi lipsit de viata, golit interior. S-ar putea spune ca cine termina multe treburi, in curand va fi el insusi terminat.

Insuficienta relationarii este de fapt cea mai mare paguba pe care o sufera persoana in cauza si produce si celorlalti. Acest lucru nu ramane fara urmari. Ca toate tulburarile de relationare (corespunzatoare celei de a 2. Motivatii Fundamentale) si aceasta din urma duce la depresiune (Depresia de extenuare dupa Kielholz - comp. Pöldinger 1994), fara ca sa aibe la baza o traumatizare sau o fluctuatie biologica pur si simplu dintr-o pierdere inceata dar permanenta de valori.

TEZA 6: Fondalul burnoutului e o dubla saracie relationala

- inspre afara: alti oameni, alte activitati
 - inspre interior: fata de sine insusi, fata de emotii
- ducand la golul interior si irascibilitate (depresiune de extenuare)

Burnoutul apare deci dupa o serie de mai multi pasi, a caror obarsie este o atitudine neexistentiala fata de viata, o atitudine care si ea cauta implinire, dar care nu se orienteaza dupa conditiile de existenta. Cascada porneste trecand prin vacuumul existential (deficit de implinire), motivatia straina, aparitia nevoi subiective, care duce la o tinuta utilitarista. Prin lipsa acordului interior, care e baza dublei saracii relationale (fata de ceilalti si fata de sine) se ajunge la tulburarea celei de a 2 MF. Ca cea mai profunda sursa a burnoutului se poate defini o deficienta personala de MF, cum se va arata in cele ce urmeaza.

TEZA 7: Burnoutul e nota de plata psihica pentru o viata de mult instrainata si slab relationata.

6. Obarsia nevoi subiective si frustrarea MF existentiale personale.

Dinamica oricarui burnout trebuie vazut dpv analitic existential ca decurgand din radacinile unei MF personale frustrate. In felul acesta conditiile pentru o viata existentiala lipsesc, omul neputand trai cu acordul sau interior. Lipsa existentiala duce la o nevoie subiectiva. Dar o viata dusa cu mult angajament, insa intr-o saracie relationala, va duce la un deficit al traiirii de valori, la nemulțumire si la un gol interior (frustrare psihica), care la randul ei va declansa o reactie de aparare prin scarba (coping).

Asta am vazut deja in legatura existenta intre burnout si nevoia subiectiva.

SIMPOTOME DE BURNOUT

Nevoi latente Incercare tulburare nevoie Copinguri
in domeniul neadecvata primara manifestata coresp.MF.4

- 1.MF Extenuare, pierderea bucuriei Evitare
- 2.MF atitudine saracie de viata : frica de cerinte,sarcini Retragere
- 3.MF neexistentiala relationala vina : lipsa recunoasterii, nemul- Distantare,cinism
- 4.MF din a 2.MF tumire, lipsa de rost, de sens dependente, ideologii
boli compensatoare ca
incercare de intelegere

Tab. 5: Analiza atitudinii ne-existentiale ce duce la burnout. Pe baza nevoilor latente neconstientizate se ajunge la atitudini fata de viata necorespunzatoare realitatii existentiale si induc evolutia unui burnouta carui simptomatologie primara este cea de saracire relationala.Urmare este stare de insuficienta manifesta in special la nivelul celei de a 2 MF, combinat cu rezonanta si la celelalt MF.

O atitudine ne-existentiala poate rezulta si din dimensiunea personala, ca de ex. dintro convingere religioasa (comp.rezumatul in cap. 4).

In cele din urma sa arunam o privire asupra piedicilor privind realizarea unei vietii existentiale
O deficienta la nivelul bazal al existentei e de fapt *cauza finala pentru aparitia burnoutului*.
Un „deficit existential“ va avea mai devreme sau mai tarziu si efecte psihice, influentand nu numai tinuta, hotariri si atitudini, ci va greva oricum psihicul. La fel atunci cand deficitul il marcheaza pe om atunci si traiiril, simtamintele, dispozitiile si vitalitatea omului vor fi modificate. In cele din urma „deficitul existential“ va cuprinde si dimensiunea a treia, aparnad sub forma tulburarilor fizice.

Din punctul de vedere al Analizei Existentiale un acord cu activitate poate exista numai atunci cand conditiile pentru o existentialitate integrala sunt date. O viata fara acordul persoanei in cauza duce la tulburari si dificultati psihice. Oameni relativ sanatosi, cu o rezistenta psihica buna si insufletiti de un ideal personal, dar care traesc intr-o saracie relationala, ajung la burnout. Interesant e ca una si aceias situatie nu trebuie sa duca neaparat la burnout ci poate duce de ex. prin fixarea unor reactii de coping (reactii automate) la aparitia unor nevroze depresive. Se stie bine ca suprasolicitari in munca pot duce uneori la aparitia de psihoze.

Deficiente pot aparea si in cadrul **1.MF**, atunci cand tema principala priveste securitatea, ocrotirea, spatiu personal, acceptiunea. O deficienta in stabilitate personala duce la simtamantul de nesiguranta si de periclitare. Asemenea oameni sunt *receptivi* pentru activitati *strict ordonate*, de care se tin mortis, gasindu-si in felul acesta stabilitatea. Fac orice pentru a-si mentine acel „spatiu securizant“ de trai.

In cadrul celei de **2. MF** e vorba de trairea relatiilor, de valoarea vietii, apropiere si apartenenta, care produce caldura emotionala in subiect.Tulburari la acest nivel, ca de ex. blocade emotionale, suprasolicitare emotionala (depresiva) duc la sentimentul bazal de obligativitate. Acestioameni sunt *receptivi pentru profesii sociale*, unde cu tot angajamentul lor nu scapa de senzatia de vinovatie si raman captivi ai nevoilor lor subiective, daruindu-se in permanenta spre alinarea suferintelor celorlalti.

Ei lupta pentru a nu fi vreo povara pentru ceilalti, de a renunta la pretentiile proprii, de a nu fi rai, sa nu ajunga sa-i ingreuneze pe altii.

In cadrul celei de a **3. MF** e vorba de respectarea propriului, a valorii de sine, a indreptarii propriei existente fata de ceilalti si fata de sine insusi. Omul doreste sa fie apreciat de catre ceilalti precum si de sine insusi. Tulburari in acest domeniu il fac pe om *receptiv* pentru autoerijare ca in *profesii de cariera*

care eventual ar aduce si bani. Deficienta aici este aceea de lipsa valorii proprii, care il duce la o cautare maniacala dupa apreciere. Dorinta cea mai ferventa este aceea de a fi respectat si adulat de catre semenii.

In cele din urma, in cadrul celei de a **4. MF** e vorba de gasirea sensului, adica a celei mai complexe coeziuni in care omul vede pe sine si viata sa. Cine nu dispune de o atitudine existentiala (caci celelalte trei anterioare nu sunt decat premergatoare ale acesteia din urma) devine *receptiv* pentru compensari neautentice de rost, pentru „sensuri aparente“ (de ex. moda, teluri recunoscute de opinia publica, explicatii ideologice etc.).

7. Terapie si preventie

Terapia si prevenirea burnoutului privesc inainte de toate descongestionarea situativa. In mod obisnuit se cauta pe rand strategii personale, organizatorice si institutionale.(Sonneck 1994,27). Inainte de toate se vor folosi orientari comportamentale ca de ex. reducerea presiunii cauzata de timp, delegarea si reimpartirea responsabilitatilor, cautarea unor teluri reliste, discutarea unor norme si a unor legi confesionale, a unor modele de gandire disfunctionale, gasirea lipsurilor informative si strategii spre imbunatatirea eficientei muncii, la care rol preponderent o are supervizarea cu prelucrarea conflictelor de team (idem) Deasemenea se vor prelucra lipsa de autonomie si conflictele de autoritate (Sonneck 1995, 9).

Terapia analitic existentiala a burnoutului va proceda initial in acelas fel, dar se va orienta in continuare spre clarificarea in domeniul motivatiilor fundamentale.

Astfel centrul atentiei il indreptam dela conditiile exterioare inspre atitudinea fata de viata si inspre structura sensului dupa care omul in cauza isi orienteaza subiectiv viata sa.

Folosul pe care-l trage omul care a trecut prin suferinta unui burnout, este dobandirea unei atitudini existentiale autentice.

Profilactic Rothbucher (1996) propune *Meditatia Existentiala*, asa cum a aratat deja Längle in capitolul „Indicatii pentru chestionari analitic existentiale (1988,110-119) si Böschmeyer (1988, 140-145) in capitolul „Impuls spre dialogul socratic“. Astfel se poate constata situatia existentiala actuala si se pot decela stadii incipiente patogene, din domenii de viata dizarmonice.

Importanta procedeelelor de relaxare si de faze de refacere in profilaxie sunt indeobste recunoscute.

Pe langa acestea Analiza Existentiala insa va cauta in mod specific si in prim rand sa se gaseasca o *tinuta existentiala si o atitudine situativa*. Abia atunci relaxarea si refacerea isi vor arata o eficienta de durata. In munca ei preventiva AE va penetra pana in stadiile dezvoltarii personalitatii. Unele intrebari analitic existentiale tipice pentru prevebirea si terapia burnoutului se insereaza in tabelul 6:

Prevenirea burnoutului

- Dece fac ceea ce fac ?

-Imi place sa fac asta ? Simt ca e bine ceea ce fac, asa incat pot face cu placere ceea ce fac ?

- Vreau sa traesc pentru asta - vreau sa fi trait pentru asta ?

Tab. 6: Unele intrebari esentiale analitic existentiale in preventia burnoutului

Rothbucher si alti autori in prefata dizertatiilor lor aduc o scurta poezie de a lui Eugen Roth:

Un om o spune si chiar e tare mandru:

„Cu indatoririle mele eu sunt contopit!“

Dar dupa o vreme, mult mai putin emfatic,
cotropit il vezi, ba chiar topit. (traducerer libera)

Prevenirea pericolului de a intra intr-o stare de burnout prin indeplinirea obligativitatilor saracite de traire este posibila. O regula pragmatica simpla ar putea fi urmatoarea:

TEZA 8: Cine isi petrece mai mult de jumătate din timp

cu lucruri ca nu-i fac cu placere,
la care nu participa cu toata inima
si care nu-i fac bucurie,
aceia trebuie mai devreme sau mai tarziu sa se astepte la aparitia unui sindrom burnout.

Azi burnoutul a devenit o notiune la moda, dar nu a aparut degeaba, caci descrie un simptom tipic al timpului nostru. Acest timpuri nu sunt caracterizate numai de hetica, de multitudinea informationala si realizari in munca ci si de lipsa relationarii si a neangajarii proprii cu simplul scop al maximalizarii rezultatului final. Burnoutul poate fi privit ca nota de plata pe care o avem de platit pentru o viata instrainata de realitatile noastre existentiale prin spiritul vremii marcat de caracterul pretentios al cerintelor si orientat spre consum.

8. Literatura

- Bämayr A., Feuerlein W. (1984): Über den Selbstmord von 119 Ärzten, Ärztinnen, Zahnärzten und Zahnärztinnen in Oberbayern von 1963 – 1978. *Crisis* 5, 91-107.
- Böschmeyer U. (1988): *Mut zum Neubeginn*. Freiburg/B.: Herder.
- Brosch W. (1994) *Psychiatrie*. Wien: Orac.
- Burisch M. (1989): *Das Burnout-Syndrom*. Berlin: Springer.
- Cherniss C. (1980): *Professional burnout in human service organisations*. New York: Praeger.
- Frankl V. (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V., v. Gebsattel V., Schultz J.H. (Hrsg.): *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. München: UBS, 663-736.
- Frankl V. (1983): *Theorie und Therapie der Neurosen*. München: Reinhardt.
- Freudenberger H. North G. (1992): *Burn-out bei Frauen*. Frankfurt, 2°.
- Karazmann R. (1994): *Das Burnout-Syndrom. Phänomenologie, Verlauf, Vergleich*. Vortrag an der österreichischen van Swieten-Tagung vom 27. 10. 1994.
- Karazman R., Karazman-Morawetz J. (1996): Sinnfindung und zwischen-menschliche Entwicklung als Kriterien betrieblicher Gesundheitsförderung. Evaluationsversuche mittels "Existenz-Typologie" und "Effekt-Typologie". In: Lobnig H., Pelikan J. (Hrsg.): *Gesundheitsförderung in Settings: Gemeinde, Betriebe, Schule und Krankenhaus. Eine österreichische Forschungsbilanz*. Wien: Fakultas, 87-100.
- Längle A. (1988): Existenzanalyse. In: Längle A. (Hrsg.): *Entscheidung zum Sein*. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 97-123.
- Längle A. (1994): *Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse*. St. Pölten: NÖ Pressehaus, 4°.
- Maslach C. Jackson S.E. (1981): The measurement of experienced burnout. *J. Occup. Beh.* 2, 99-113.
- Maslach C. (1982): *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Pines A., Aronson E. (1988): *Career burnout. Causes and cures*. New York: The Free Press.
- Pöldinger W. (1994): *Das Burnout-Syndrom. Eine Bedrohung nicht nur für das Medizinpersonal*. In: *der Mediziner* 6, 1994, 54-56.
- Rothbucher H. (1996): *Psychohygienische Aspekte des Lehrberufs aus der Sicht der Existenzanalyse und Logotherapie Viktor Frankls*. Vortrag am 20.11.1996 in Augsburg. Publikation in Vorbereitung.
- Schaap C.P.D.R., Kladler A.J. (1993): *Burn out: Diagnostik und Behandlung*. In: *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis* 1/93, 45-61.
- Sonneck G. (1994): *Selbstmorde und Burnout von Ärzten*. In: *Z. f. ärztliche Fortbildung ZAF*, 7, 3/4, 22-28.
- Sonneck G. (1995): *Das Burnout-Syndrom*. In: *Promed* 1, 8-9.

Alfried Längle
Eduard Sueßgasse 10
A-1150 Viena
Alfried.laengle@existenzanalyse.org

Traducere facuta de Dr.med.Wilhelmine Popa

Lectoare la Institutul de AE si LT - Viena / Austria