

Взгляд на природу и профилактику синдрома эмоционального выгорания с позиции экзистенциально-аналитической теории личности Альфрида Лэнгле

"Есть люди, которые связывают профессиональную деятельность с тяжелой работой, с обеспечением своего существования, и не видят радостей. Как следствие страдают и компетентность, и самооценка, и, конечно же, наше отношение к жизни, пропадает желание узнавать что-то новое, создавать, творить".

Вирджиния Сатир

Кто из современных людей, в особенности городских жителей, испытывающих на себе все "прелести" цивилизации, хоть раз в жизни не почувствовал состояние усталости и опустошения, потери интереса к жизни и отсутствия желаний? Знаем ли мы, для чего живем свою жизнь? Или нас несет, словно щепки, общий поток жизни, в котором нам некогда задумываться о себе и своей жизни, а приходится выполнять многочисленные обязанности и соответствовать требованиям "надо" и "должен"? И лишь в болезни мы находим возможность выскочить из этого бесконечного бега и побыть немного в покое, чтобы предаться долгожданному отдыху?

Можно предположить, что в той или иной степени все то, что понимается под "эмоциональным выгоранием", знакомо большинству представителей взрослого населения. Однако не в каждом случае можно говорить о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ), поскольку согласно проведенным исследованиям, для СЭВ характерно наличие специфического комплекса симптомов, большинство из которых связано с жизненными установками человека. Начало изучению феномена эмоционального выгорания положило открытие в 80-х годах прошлого века нового заболевания - синдрома хронической усталости.

Характерным его признаком назвали хроническое утомление, испытываемое больным, которое не исчезает даже после длительного отдыха и со временем приводит к значительному снижению работоспособности - как умственной, так и физической. Показано, что для лечения СХУ необходим комплексный подход, включающий социально-гигиенический, психологический, клинко-диагностический и терапевтический аспекты. Типичными факторами риска заболеванием СХУ можно считать:

- неблагоприятные эколого-гигиенические условия проживания, особенно с повышенной лучевой нагрузкой на организм;
- воздействия, снижающие сопротивляемость организма (наркоз, оперативные вмешательства, хронические заболевания, химиотерапия и лучевая терапия, а возможно, и иные типы неионизирующего облучения (компьютеры);
- частые и длительные стрессы как типичные условия работы и жизни в современном технически высоко развитом обществе;
- односторонняя напряженная работа;
- постоянная недостаточная физическая нагрузка и отсутствие физкультурных и спортивных занятий при избыточном питании;
- отсутствие жизненных перспектив и широкого интереса в жизни.

В теории экзистенциального анализа, созданной учеником Виктора Франкла Альфридом Лэнгле, синдром эмоционального выгорания (СЭВ)* классифицируется как "особая форма экзистенциального вакуума, в которой доминирует картина истощения".

"Под синдромом выгорания мы понимаем затяжное состояние истощения, возникающее в деятельности. Истощение - ведущий симптом и основная характеристика синдрома выгорания, от которой происходят все другие симптомы. Истощения вначале касается только самочувствия, затем оно начинает влиять непосредственно на переживание, а потом и на решения, позиции, установки и действия человека".

Благодаря исследованиям К. Маслаха и Дж. Сонека были сформулированы симптомы, характерные для СЭВ - четыре признака, на основании которых можно сделать заключение о наличии у человека синдрома эмоционального выгорания:

1. Эмоциональное истощение.
2. Деперсонализация - дегуманизация.
3. Переживание собственной неэффективности.

4. Витальная нестабильность.

Эмоциональное истощение

У человека отмечается хроническая усталость, снижение настроения, расстройства сна, появляются диффузные телесные недуги, снижается иммунитет, появляется предрасположенность к депрессивному эмоциональному фону.

Деперсонализация-дегуманизация

Отношение человека к коллегам и людям, нуждающимся в его заботе и внимании, становится негативным, циничным, что приводит к возникновению чувства вины и в дальнейшем к тому, что человек выбирает автоматическое "функционирование" вместо открытого персонального обращения с людьми.

Переживание собственной неэффективности

Человек страдает от недостатка признания и успеха, а также от потери контроля над ситуацией, постоянно чувствует собственную несостоятельность и чрезмерность предъявляемых к нему требований.

Витальная нестабильность

Человек испытывает подавленное настроение, возбудимость, чувство стесненности, тревожность, беспокойство, чувство безнадежности и раздражительность.

Дальнейшее развитие симптомов приводит к полной потере интереса к жизни и апатии, которые являются характерными признаками "экзистенциального вакуума" по В.Франклу.

Человек, подверженный эмоциональному выгоранию, в течение длительного времени не проживает ценностей. Живя без близости к себе, не проживая в своей жизни персональной "исполненности", человек действует, ориентируясь на внешние признаки успешности - деньги, власть, успех и признание. Стремление к этим внешним признакам связано с тем, что человеку недостает внутреннего признания от себя самого, самооценности, доверия к миру и жизни. Причина этого стремления - психический дефицит, в топку которого человек направляет всю свою. Потребность в этом заполнении настолько велика, что может сравниться с базовой витальной потребностью. Это и есть голод, только не физический, а душевный, ради утоления которого человек готов рискнуть своим неприкосновенным золотым запасом, который в обычной ситуации недоступен - хранится "на черный день". Если эта потребность не утоляется, человек еще глубже проваливается в депрессию.

Поэтому главным способом профилактики и лечения СЭВ является глубинная работа, направленная на поиск болевых точек и психических дефицитов пациента. Анализ индивидуальной картины дефицитарности - дело очень тонкое и требует от специалиста кропотливой работы, а от пациента - доверия к психотерапевту и высокой мотивации к этой непростой работе. Однако в случае удачи пациент получает замечательный подарок в виде возможности прийти к исполненной жизни и вернуться к себе.

Среди причин "синдрома хронической усталости", относящейся к болезням цивилизации, исследователи называют не только вредные воздействия среды и неблагоприятную экологическую обстановку, но и монотонный однообразный труд, отсутствие жизненной перспективы и широких интересов в жизни.

ВНИМАНИЕ!

Чтобы понять, насколько для вас велик риск СЭВ, ответьте на эти вопросы. Если вы дали более десяти утвердительных ответов на вопросы первой группы, задумайтесь, стоит ли вам тратить свои силы на соответствие чужим ожиданиям и выполнение обязательств, которые вам не по силам.

Вторая группа вопросов предназначена для тех, кто готов пересмотреть свои жизненные ориентиры и установки. Работа над этими вопросами может вызвать неоднозначные чувства. Позвольте всему происходить так, как это получается, и сохраняйте близость к себе, насколько это для вас возможно на данном этапе вашей жизни.

1 группа

1. Случаются ли у вас периоды, когда вы чувствуете, что ваши силы на исходе, и все становится безразличным?
2. Часто ли у вас бывают недомогания?
3. Подвержены ли вы простудам? Стабильно ли состояние вашего здоровья?
4. Подошел бы вам девиз "Я в ответе за все, что происходит"?
5. Стараетесь ли вы из последних сил выполнять все, что требуется, на работе и дома?
6. Как часто вы приносите домой работу, чтобы доделать то, что вы должны были сделать, но не успели?
7. Знакомо ли вам раздражение в адрес сослуживцев или назойливых посетителей, которым снова от вас что-то нужно, а у вас нет ни сил, ни желания иметь с ними дело?
8. Считаете ли вы, что помогать другим важнее, чем делать то, что нужно для себя самого?
9. Из каких соображений вы выбирали для себя будущую специальность? Повлияла ли на ваш выбор перспектива хорошего заработка при отсутствии в целом интереса к этому виду деятельности?
10. Стали ли решающим фактором в вашем выборе работы установки родителей?
11. Справедливо ли для вас утверждение, что "настоящая жизнь начнется на пенсии"?
12. Испытываете ли вы агрессивные чувства, когда вас заставили прервать важное для вас дело, и чувствуете ли свою вину за это?
13. Легко ли заставить вас изменить ваши планы?
14. Чувствуете ли вы вину перед самим собой, что снова не выполнили намеченное на сегодня?
15. Осуждаете ли и ругаете ли себя за это?
16. Присоединяетесь ли вы к критикующему вас человеку, осуждая себя?
17. Согласны ли вы с тем, что семья на то и создается, чтобы быть все время вместе, в общем помещении, не отделяясь?

Попробуйте ответить на следующие вопросы и определите, какое чувство они у вас вызывают.

2 группа

1. Доверяете ли вы импульсам вашего тела?
2. Слышите ли вы их вообще?
3. Есть ли в вашем доме ваше собственное место, угол или комната?
4. Были ли вы в детстве предметом особой гордости родителей?
5. Уважали ли в семье ваше мнение, несмотря на небольшой возраст?
6. Принимался ли во внимание ваш вкус, когда вам покупали одежду или делали прическу?
7. Имеете ли вы право на агрессию?
8. Выражаете ли вы свою агрессию?
9. По карману ли вам роскошь иметь чувства и жить в соответствии с ними?
10. Есть ли у вас право на безделье, праздное времяпрепровождение?
11. Есть ли у вас хобби?
12. Считаете ли вы, что хорошая работа обязательно должны соотноситься с вашими ценностями?
13. Согласны ли вы с утверждением, что чем больше у человека интересов, тем он больше успевает и тем ему легче учиться новому?
14. Являлась ли для вас важной при выборе профессии реализация вашей давней мечты?
15. Можете ли вы утвердительно ответить на вопрос: "А я сам себе друг?"
16. Можете ли вы пожалеть себя? Побаякать, как маленького ребенка?
17. Хвалите ли вы себя за хорошо сделанное дело? Гордитесь ли вы собой?

Литература

1. Альфред Лэнгле, Экзистенциальный анализ синдрома эмоционального выгорания, М.,2007.
2. Виктор Франкл, Сказать жизни "Да", М.,2004.
3. Вирджиния Сатир, Вы и ваша семья, М.,2007.