

## Syndrom wypalenia zawodowego katechety

*D. Jackowiak - Poznań*

### I. Syndrom wypalenia zawodowego w świetle psychologii

Problematyka wypalenia zawodowego pojawiła się w doniesieniach naukowych na przełomie lat **60 i 70** ubiegłego stulecia. W 1974 r. Herbert **J. Freudenberger**, amerykański psychiatra, w swoim artykule zamieszczonym w *Journal of Social Issue*, zastosował określenie wypalenie zawodowe do oznaczenia **stanu wyczerpania** człowieka spowodowanego stawianiem przed nim nadmiernych wymagań w środowisku pracy. Równoległe z badaniami Freudenbergera, obserwacje nowego zjawiska prowadziła **Christina Maslach** – psycholog socjalny. Przeprowadziła ona setki wywiadów z osobami pracującymi w służbie zdrowia. Z jej badań wynikało, że osoby mające ciągły kontakt z cierpieniem ludzkim, same doświadczają niezwykle silnych napięć emocjonalnych, co w efekcie prowadzi u nich do rutynowego, **bezdusznego podejścia do pacjenta**. Kolejne badania wykazały, że obserwowane zjawisko pojawia się u przedstawicieli innych zawodów, których wykonywanie **związane jest z udzielaniem pomocy**, wspieraniem (np. nauczyciele, duszpasterze).

Obecnie przyjmuje się, że wypalenie zawodowe to **stan silnego psycho-fizycznego wyczerpania przejawiający się chronicznym zmęczeniem**. Istotę tego syndromu najtrafniej opisuje trójwymiarowa teoria wypalenia Ch. Maslach. Wg tej teorii wypalenie to „**zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji i obniżonego poczucia dokonania osobistych**” [Maslach C. 2000].

- **Emocjonalne wyczerpanie** objawia się silnie doznawanym uczuciem pustki, pesymizmem, drażliwością, stałym napięciem psycho-fizycznym.
- **Depersonalizacja** przejawia dystansowaniem się i obojętnością wobec problemów osób, którymi zawodowo dana osoba się zajmuje. W relacjach z innymi widoczna staje się powierzchowność oraz sformalizowanie kontaktów.
- **Obniżenie poczucie dokonania osobistych** jest tendencją do postrzegania własnej pracy w negatywnym świetle, do niezadowolenia z osiągnięć, do utraty wiary we własne możliwości. Towarzyszy temu poczucie niezrozumienia ze strony przełożonych oraz stopniowa utrata zdolności do rozwiązywania codziennych, zawodowych problemów.
- Tym symptomom w sferze psycho-emocjonalnej towarzyszą **zmiany somatyczne** takie jak: migrenowe, napadowe bóle głowy, bezsenność,

zaburzenia gastryczne, upośledzenie funkcjonowania układu immunologicznego (częste przeziębienia). Obecność trzech wymiarów: emocjonalnego wyczerpania, depersonalizacji i obniżonego poczucia dokonań osobistych – jest cechą odróżniającą syndrom wypalenia od innych następstw stresu wynikającego z aktywności zawodowej.

Przyczyny syndromu lokalizowane są w trzech poziomach:

- indywidualnym (niska samoocena, niepewność, zależność, bierność),
- interpersonalnym (zaburzone relacje z osobami podległymi i przełożonymi),
- organizacyjnym (relacja ilości obowiązków do przewidzianego na nie czasu).
- W zakresie unikania (profilaktyka) lub radzenia sobie z wypaleniem zawodowym poleca się najczęściej:
  - zwiększanie dystansu do otoczenia,
  - usprawnianie, pogłębianie umiejętności związanych z radzeniem sobie ze stresem,
  - korzystanie z pomocy fachowców (terapeuta),
  - zadbanie o wypoczynek, relaks, przyjemności.
  -

## II. Chrześcijanin wobec syndromu wypalenia zawodowego

### *Praca bez miłości staje się ciężarem*

W Księdze Rodzaju poznajemy pierwsze polecenie jakie skierował Pan Bóg do człowieka, tuż po stworzeniu. Brzmi ono: „bądźcie płodni” (Rdz 1, 28). Wiemy, że w Piśmie Świętym płodność zawsze połączona jest z miłością [Dziewiecki M. 2007]. Zatem pierwsze polecenie Boga wzywa nas do miłości. Drugie jest wezwaniem do czynienia sobie ziemi poddanej (Rdz 1, 28), czyli do pracowitości. **Pracowitość stanowi podstawowy przejaw dojrzałej i odpowiedzialnej miłości do innych ludzi, równocześnie dowodzi też prawdziwej miłości wobec samego siebie.** Podejmowanie bowiem twórczego wysiłku zgodnego z poleceniem Bożym prowadzi nas do zdobycia wykształcenia i wykonywania zawodu. Stanowi także warunek kształtowania sumienia i dojrzałej osobowości. Właśnie dzięki umiłowaniu pracy, człowiek jest zdolny do pokonywania osobistego lenistwa i do podejmowania odpowiedzialnych relacji w stosunku do drugiego człowieka.

Miłość, do której wzywa nas Pan Bóg **wymaga dyscypliny, solidności i wysiłku.** W codziennym życiu właśnie pracowitość jest dowodem miłości wobec bliźnich, wśród których

przyszło nam żyć. Leniwy, opieszale człowiek nie potrafi dojrzałe (odpowiedzialnie) kochać. „Miłość bez pracowitości jest fikcją” [Dziewiecki M. 2007].

Najdobitniejszym potwierdzeniem tego czy realiach codzienności kierujemy się miłością jest nasze **zaangażowanie w wykonywanie obowiązków stanu i obowiązków zawodowych**. Uczeń Chrystusa rozumie, że podejmowanie obowiązków zawodowych nie jest bolesną koniecznością, lecz darem z samego siebie. To znak naszej miłości, naszego włączenia się w dzieło Bożego Stworzenia i Zbawienia. Chrystus wszystkie swoje siły, całego siebie ofiarował tym, których spotykał. Zostawił nam wzór i wezwał do naśladowania.

Jak to się zatem dzieje, że praca przestaje być źródłem radości, satysfakcji, twórczości, staje się pasmem utrapienia, wewnętrznej pustki i zniechęcenia?

#### **a. Kiedy praca przestaje być błogosławieństwem**

Wielu nauczycieli – katechetów (ale nie dotyczy to tylko tej grupy zawodowej) skarży się na wyczerpanie. Jest ono **czymś więcej niż zmęczenie**, które towarzyszy uczciwemu wykonywaniu każdej pracy. Mówimy o wyczerpaniu paraliżującym, **odbierającym całkowicie chęć do działania zawodowego**. Człowiek dotknięty tym odczuciem zmusza się do pójścia do szkoły, do wejścia do danej klasy, do nauczania. **Calkowicie przestaje widzieć sens posługi katechetycznej**, doświadcza wewnętrznej pustki, której mogą towarzyszyć stany depresyjne. Mówimy wówczas o pojawieniu się u tego człowieka wspomnianego już **syndromu pustki lub wypalenia zawodowego**.

A. Grün [2007] mówi o **dwóch przyczynach tego zjawiska** i stwierdza, że „albo **przekroczyło się własną miarę**, albo **czerpało się z metnego źródła**”. Przekroczenie własnej miary wynika z braku akceptacji siebie. Przecież każdy człowiek posiada swoje granice, których przekroczyć nie jest w stanie (na tyle potrafię zrozumieć matematykę, ekonomię, nigdy nie będę wirtuozem, kompozytorem, znam siebie). Przekroczenie miary swoich możliwości, nie uznaniem z pokorą własnych granic może zaowocować syndromem wypalenia. Trzeba wówczas postawić sobie kilka ważnych pytań i w wewnętrznej szczerości na nie odpowiedzieć:

- dlaczego nie akceptuję własnych granic, dlaczego nie przyjmuję do wiadomości faktu posiadania granic?
- czy boję się źle wypaść w porównaniu z innymi?
- czy chcę spełnić oczekiwania wszystkich (dyrektora, rodziców, uczniów)?
- czy chcę, żeby mnie wszyscy lubili?

Drugą przyczyną wypalenia wspomnianą przez Grüna jest „czerpanie z mętnych źródeł”. Autor ten podkreśla, że praca osób czerpiących z brudnych źródeł ma w sobie coś twardego, agresywnego, wymuszonego. Owymi mętnymi źródłami są: **perfekcjonizm, ambicja, aktywizm, nieustanne porównywanie się z innymi, zażość, zazdrość.**

Częstym powodem doświadczenia wewnętrznej pustki jest **presja**, którą sami tworzymy, albo której ulegamy. Presja to inaczej wewnętrzny nacisk, przymuszenie pochodzące od nas samych lub z zewnątrz. Presji z zewnątrz ulegają ludzie pragnący jak najlepiej wykonać stawiane przed nimi zadanie. Koniecznie chcą spełnić pokładane w nich oczekiwania. Nie decydują sami ile zajęć i obowiązków są w stanie wypełnić, lecz we wszystkim co robią uporczywie trzymają się innych (przełożonych), ich oczekiwań, wymagań. Nie mniej szkodliwa jest presja wywierana na sobie samym. **Wymagając od siebie zbyt wiele**, człowiek próbuje wycisnąć ze swojego ciała i duszy coś, czego w nim nie ma. Presja wywierana na sobie samym dowodzi braku pewności siebie, samoodrzucenia, uzależnienia poczucia własnej wartości od spełnienia własnych oczekiwań.

Warto przyjrzeć się presji, której ulegamy w świetle takich oto pytań:

- dlaczego wytwarzam presję?
- przed kim chcę się wykazać?
- komu daję władzę nad sobą?
- przed kim chcę ukryć moje granice (przed sobą, drugim człowiekiem)?

Jak radzić sobie z presją pokazał nam Chrystus w spotkaniu z **jawnogrzeznicą**. Niezależnie co by odpowiedział faryzeuszom – nie przyznałby Mu racji. Jezus zdystansował się. Pochylił się i zaczął pisać na pisaku. Po czym wyprostował się i powiedział: „Ten z was, który jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci w nią kamieniem” (J 8, 7). „Tak jak Jezus, musimy w takich sytuacjach wymykać się presji i wejść na głębszą płaszczyznę” [Grün A. 2007]. Tam mogą pojawić się rozwiązania, których nie przewidywaliśmy. Tą „głębszą płaszczyznę” jest jasne i zdrowe źródło, które płynie w każdym z nas, źródło Ducha Świętego. Niewyczerpalne, bo pochodzące od Boga, inspirujące, czyniące człowieka wolnym. Jego przejawami są: zaufanie do siebie (przyjęcie granic), do innych ludzi, przeżywanie radości jaką daje praca. Ono dopomaga nam zrelatywizować presję, pozwala zdystansować się, pozwala osiągnąć wewnętrzny spokój.

## **b. Duchowe wyzwania – droga uwalniania się od wypalenia zawodowego**

### ***Spotkanie z samym sobą***

Chodzi tu o **życie w zgodzie ze sobą**. Nie odbywa się ono (tzn. w zgodzie) raz na zawsze, codzienne konfrontacje, spotkania z innymi ludźmi, będą nam ciągle przypominały o naszych ciemnych stronach. Kiedy uczeń lub współpracownik zdenerwuje nas, to doświadczamy tego co najchętniej byśmy w sobie ukryli. Starajmy się codziennie konfrontować się z samym sobą, z prawdą o sobie. Nie wywyższajmy się ponad innych, zauważmy jak wiele jeszcze musimy pracować nad sobą. To czyni człowieka pokornym i uczy przyjąć własne granice.

### ***Być w sobie***

Jednym z największych problemów osób dotkniętych syndromem wypalenia zawodowego jest łatwość z jaką ulegają presji innych ludzi, dają się łatwo zbić z tropu uczniom, kolegom. Przez to nie działają tak, jak sami by chcieli, lecz reagują niejako pod dyktando innych. A potem złości ich własna reakcja, to, że nie byli „blisko siebie, przy sobie”. **Modlitwa i medytacja są najbardziej pomocne w tym odnajdywaniu kontaktu ze sobą w Bożej obecności.** W tych chwilach uczymy się tego, by nie pozwalać (gdy tego nie chcemy) narzucać sobie reguł gry innych ludzi (np. uczniów).

### ***Biblijne wezwanie duchowe***

Dotyczy rozwijania tej postawy duchowej, którą odnajdujemy w Liście do Galatów: „Owoce Ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, dobroć, życzliwość, wierność, łagodność opanowanie” (Gal 5, 22-23). Codziennie na nowo jesteśmy konfrontowani z naszymi „ciemnymi stronami” ze słabościami. Codziennie dostrzegamy, że nie ma w nas tych owoców Ducha Świętego. Pokora prowadzi do zaczynania od nowa, **do zawierzenia Bogu**, by On zechciał owoce Ducha Świętego rozwijać w naszych sercach.

### ***Bezinteresowna służba***

Katechizowanie jest służeniem, jest drogą zajmowania się powierzonym nam człowiekiem. Trzeba pytać się siebie: na czym się skupiam w mojej pracy? Czy na własnym sukcesie, spokoju, poważaniu, czy na wspieraniu rozwoju duchowego trudnych uczniów? **Katechizowanie, to codzienne mówienie „tak” konkretnym uczniom, ich problemom, trudnościom.** To jest służenie Bogu poprzez posługę katechetyczną, to jest miłość służąca. Posługa ta jest drogą zaparcia się siebie – jest świadomym mówieniem „nie” własnemu ego. Jest drogą oddawania czci Bogu przez oddawanie siebie na służbę ludziom.