

Néhány szó előzetesen

A kiégési vagy burnout-szindróma eredetileg divatbetegségnek számított. Szorosan kapcsolódott a segítő foglalkozásúak tipikus tüneteihöz, vagyis ahhoz a kimerültséghez és erőtlenséghez, amit sok segítő lankadatlan fáradásai következtében tapasztal. Közben megválaszolatlanul maradt a kérdés, hogy valóban kívánatos, szükséges és értelmes-e ez a lankadatlan fáradás... Ismerjük ugyanis a segítő tevékenységnek egy olyan típusát, amely a segítettet gyámoltalanná és függővé teszi, amelyet a másik fél tolakodónak és terhesnek érez, vagy amely szorosan odaköti őt a segítőhöz, és végtelen hálára kötelezi – ez pedig nem mindig öröm. Az effajta segítségnek aligha lesz jó vége. Az eredetileg fel lépő kiégés mellé az a csalódás is társul, amelyet a segítők a csekély vagy kevéssé tartós eredmény láttán éreznek, és amely – nem kizárólag, de mindenekelőtt – az emberekkel végzett nem megfelelő munka velejárója.

Időközben a divatbetegségből népbetegség lett. A segítő szakmáktól sok foglalkozási ág képviselői átvették azt a gondolatot, hogy azoknak az embereknek, akik nem érzik jól magukat a munkahelyükön, mert okkal vagy ok nélkül úgy vélik, hogy túlterhelik, kizsákmányolják, kihasználják vagy agyonhajszolják őket, pihenőidőre van szükségük annak érdekében, hogy testük és lelkük ne merüljön ki teljesen. A múlt században idegösszeomlásnak nevezték ezt az állapotot – napjainkban pedig kiégés miatt veszik betegállományba egy időre a házi orvosok a pácienseiket, amint a „nem bírom tovább” és a „teljesen kész vagyok” állapot első jelei mutatkoznak rajtuk. Többnyire azt remélik, hogy a pihenés, a kikapcsolódás és annak lehetősége, hogy a be-

tegek egy meghatározott ideig bizonyos távolságból tekinthetnek a munkájukra, beindíthatja azt a regenerálódási folyamatot, ami után a páciensek megerősödve térhetnek vissza munkahelyi teendőikhez. Ám ez a remény a társadalombiztosítási statisztikák szerint kevésbé teljesedik be.

Van azonban a problémának egy másik arca is. Ismerünk ugyanis olyan embereket, akik szorgalmasan és megszakítás nélkül dolgoznak, mégsem égnek ki soha. Ugyanúgy, mint ahogyan vannak segítők, akik valóban mindenki meglegedésére tevékenykednek, s közben a munkájuk fölött érzett örömet is megőrzik. Vannak emberek, akik még előrehaladott korban is elismerésre méltó teljesítményre képesek, és közben életerősek és egészségesek maradnak. Nyilvánvalóan van valami, ami nem a körülményekből adódik, hanem az *embertől* függ, benne magában gyökerezik, s ez a valami alapvetően meghatározza, hogy valakit fenyeget-e a kiégés veszélye, vagy sem. Ennek a „valaminek” akarunk a könyv első részében a nyomára bukkanni. Mert ha megtaláljuk, akkor az olvasó követheti azt, és a külső körülmények – legyenek bár mégoly gyötrelmesek is – elveszítik a fölötte gyakorolt hatalmukat.

Túlzott mértékű tehermentesítés

Viktor E. Frankl bécsi neurológus és pszichiáter már 1971-ben, amikor még senki sem használta a „burnout” kifejezést, leírta ezt a jelenséget (*Psychotherapie für den Laien* [Pszichoterápia laikusok számára], Herder, Freiburg/Br., új kiadás 1992, 117. old.), amit ő akkoriban „menedzserbetegségnek” nevezett.

Szövegrészlet Viktor E. Frankltól

Ismerek egy páciens, aki mindazok közül, akikkel valaha találkoztam, a lehető legtipikusabban mutatja a menedzserbetegség tüneteit. Megvizsgálták a férfit, s nyilvánvalóvá vált, hogy szinte halálra dolgozta magát. A belgyógyászati vizsgálat azonban csak a veszélyt tudta kimutatni – a betegség tulajdonképpeni okát nem; azt csak a pszichiátriai vizsgálat tárta fel. Az mutatott rá ugyanis arra, miért vetette bele magát a férfi oly intenzíven a munkába, miért hajszolta túl magát; hiszen meglehetősen gazdag volt, még magánrepülőgéppel is büszkélkedhetett; ám a magyarázat éppen itt rejtett: bevallotta, hogy minden erejével arra törekedett, hogy a szokványos repülőgépet lecserélhesse egy sugárhajtásúra.

Frankl esetleírása a megbetegítő életvezetés azon fajtáját tükrözi, amikor az emberek maguk teszik ki magukat óriási feszültségnek. Ezek az emberek gyakran azt gondolják, hogy kívülről eredő nyomás alatt gyötrődnek, ami természetesen aktív életünk minden szakaszában ránk nehezedik, az igazság azonban az, hogy a külső nyomásnak mindaddig viszonylag csekély a hatása, amíg az ember összeszedett és higgadt marad, és saját ritmusában teszi

a dolgát. A továbbiakban még eltöprengünk rajta, hogyan szerezheti vissza az ember – amennyiben elvesztette volna – az effajta összeszedettséget és higgadtságot.

Először azonban vizsgáljuk meg a fent leírt, megbetegítő életvezetés ellentettjét – azt, amiről nem is gondolnánk, hogy kiégéshez vezethet. Viktor E. Frankl ugyanis ebben az összefüggésben – erősen hangsúlyozva a rendszeres sportolás jelentőségét (ülő foglalkozást űzők esetében) – a következőket írta:

Szövegrészlet Viktor E. Frankltól

Ez a (sportolással kapcsolatos) ajánlás bizonyítja, hogy nem csak a tiltott terhelés betegítheti meg az embert; ugyanilyen megbetegítő hatása van a hirtelen tehermentesítésnek is. Mi, idegorvosok nagyon jól tudjuk ezt. Hiszen megtapasztaltuk, hogy éppen azok az emberek, akik például háborúban vagy hadifogságban oly sok megpróbáltatásnak voltak kitéve, akkor omlanak össze, amikor megszabadulnak a testi-lelki megterheléstől.

Hadd fűzzem ehhez hozzá, hogy az a gazdasági fellendülés, amit az én generációm a második világháború után átélt és teljes egészében „élvezett”, abszolút mértékben igazolta Frankl megfigyelését. Akkoriban rohamosan gyorsuló ütemben jelentkeztek a legkülönfélébb pszichés és társadalmi problémák: növekedett a depressziósok és az öngyilkosok aránya, nőtt a bűnözés, gyakoribbak lettek a válások, gyarapodott a függőség áldozatainak száma, és még sorolhatnánk. A nyomás hirtelen megszűnése, illetve az, hogy nem kellett többé bombázástól, éhségtől és nyomorúságtól félni, biztosította az elcsigázott háborús generáció és gyerekeik jólétét, ám a lelki egészséghez kevésbé járult hozzá. Viktor E. Frankl, az ember kitűnő megfigyelője, alaposan megvizsgálta e különös jelenség okát. Meggyőződése, hogy az ember elsődlegesen *értelmes életre* törekszik, ami azt jelenti, hogy igent tud mondani önnön

létére, mert azt összességében jónak, eredményesnek, elégedettségre okot adónak ítéli meg. Az értelembeteljesítés az a pozitív szféra, amely áthatja a mindennapokat, és akkor is ösztönzi a lelket, ha terhes teendőket kell elvégeznünk; hasonlatos az egészséghez, ami mindenhová lendületesen követi az embert mindaddig, amíg megvan, ám többnyire csak akkor veszünk róla tudomást, ha elvesztettük. Ugyanakkor az értelembeteljesítés – megint csak az egészséghez hasonlóan – hatásos védekezőeszköz az értelmetlen túlhajszoltság és a minden értelmet nélkülöző szabadidős elfoglaltságok ellen, hiszen szükségtelen kapkodás esetén fékezésre, elviselhetetlen unalom esetén az idő értelmes eltöltésére szólít fel. Nézzünk meg ennek kapcsán egy esettanulmányt a praxisomból.

Első esettanulmány

Középkorú nőről van szó, aki évek óta depresszióban, fásult kedvetlenségben szenvedett. Mentális stimuláló szereket és antidepresszánsokat írtak fel neki, amelyeket nem szedett rendszeresen, már csak azért sem, mert a tabletták alig hoztak enyhülést. Mindent egybevetve: nem okozott neki örömet az élet. A depressziónak különböző fajtáit ismerjük – az egyik típusát az idegpályák zavarai váltják ki, ez inkább „öröklöttnek” tekinthető. Egy másik típusát nehéz élethelyzetek, fel nem dolgozott veszteségek okozzák. Páciensem azonban sem az egyik, sem a másik jeleit nem mutatta. Felmenői közül senki sem szenvedett depresszióban, ő maga pedig nyugodt, kellemes életet élt. Férjnél volt, gyermektelen, nem kellett dolgoznia, kellemes otthona és kevés gondja volt. Ez utóbbi elgondolkodtatott. Úgy tűnt számomra, hogy szellemi kapacitásai kihasználatlanok. Megkértem, hogy mondja el, hogyan telik egy napja, s közben maga is arra döbbsent rá, hogy gyakorlatilag azt tehet és mulaszthat el, amit akar – és ezért keményen dolgozó emberek ezrei irigyelnék.