

Barbara Rozen¹
Wydział Teologii
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Wypalenie w relacjach – aspekt duchowy

Słowa kluczowe: wypalenie wewnętrzne; pustka egzystencjalna; małżeństwo; rodzina; Eucharystia; modlitwa.

Keywords: internal burnout; existential void; marriage; family; Eucharist; prayer.

Wypalenie opisuje przede wszystkim psychologia. We współczesnej literaturze psychologicznej to pojęcie stało się bardzo popularne. Autorzy opisują przede wszystkim wypalenie na gruncie zawodowym², tymczasem nie dotyczy ono wyłącznie sfery zawodowej, gdyż występuje także u osób, które nie pracują zawodowo. Tak naprawdę wypalony może być każdy człowiek, nie tylko na polu zawodowym, ale w ogóle w życiu rodzinnym, twórczym, duchowym, religijnym, społecznym. Wypalenie naznacza całą działalność człowieka, odbija się na dziełach, które tworzy (Augustyn J., 2008, s. 210). Widać to zwłaszcza we współczesnej kulturze i sztuce, która epatuje bylejąkością formy i nihilizmem treści (Augustyn J., 2008, s. 317–218).

Psychologia pomaga zrozumieć główne aspekty życia psychicznego – umożliwia pewne zrozumienie stanu wypalenia, opisuje skutki, ale nie może dać ostatecznego rozwiązania. Człowiek jest jednością cielesną, psychiczną i duchową. Oprócz rozważań i diagnoz psychologicznych trzeba uwzględnić również czynnik duchowy, religijny, moralny. W człowieku nie da się wydzielić ani czystej psychiki, ani czystej duchowości. Jakakolwiek pomoc udzielana człowiekowi musi zakładać tę jedność i do niej dążyć, w przeciwnym razie mielibyśmy do czynienia z dualizmem w myśleniu, który oddziela naturę od nadnatury, a tym samym oddala Boga od spraw ludzkich (Sovernigo G., 1996, s. 137).

¹ Barbara Rozen, Katedra Nauk o Rodzinie, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, ul. Hozjusza 15, 11-041 Olsztyn, Polska, barbara.rozen@uwm.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0001-6321-0492>.

² Krótki przegląd ewaluacji tego pojęcia: Hałaj J. (2007), s. 276–279.

Opory i ograniczenia, które przeżywają ludzie głęboko zaangażowani w życie i realizację wyznawanych wartości, pobudzają do poszukiwania przyczyn oraz dróg bardziej odpowiednich do stawiania im czoła. Trzeba respektować procesy emocjonalne zachodzące w człowieku, ale też jego sumienie, w którym wypisane jest Boże prawo (KKK 1776). Pełna prawda o człowieku jest kluczem do ludzkich problemów, zaś pierwszą prawdą o człowieku, jak zaznacza J. Augustyn SJ, nie jest jego zagubienie, cierpienie, ale osobowa miłość Boga do człowieka. Odkrycie tej miłości, przyjęcie jej i życie tą miłością to właśnie zasadniczy klucz do rozwiązywania ludzkich problemów. Droga ku temu jest odkrywanie osobistej historii życia jako miejsca objawiania się miłości Boga. Trzeba próbować zrozumieć cel i sens swojej historii życia (Augustyn J., 2015, s. 137). Życie miłością jest centralnym rysem tożsamości chrześcijańskiej, ale wymaga wzrastania osobowego, które nie jest możliwe bez współpracy z łaską Boga. Czym jest wypalenie, jakie są jego symptomy, jak zaradzić wypaleniu – to główne problemy, będące przedmiotem podjętej analizy w wymiarze duchowym w świetle ludzkich doświadczeń. Współcześnie mamy do czynienia z wieloma zniszczonymi więziami małżeńskimi, a sytuacja ta jest bardzo związana z doświadczeniem wypalenia wewnętrznego, dlatego, z uwagi na rangę środowiska rodzinnego, krótka analiza obejmie także ten obszar życia człowieka.

1. Czym jest wypalenie?

Phristina Maslach, prekursorka badań nad wypaleniem, wyjaśnia istotę wypalenia zawodowego trójwymiarową teorią dotyczącą tego zjawiska, definiując je jako „zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji i obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób” (cyt. za: Hałaj J., 2007, s. 278). Wyczerpania emocjonalnego, pierwszy element tej teorii, najbardziej charakterystyczny, przejawia się zmęczeniem, znużeniem, utratą energii życiowej. Drugi element, depersonalizacja, dotyczy relacji międzyludzkich i przejawia się drażliwością, unikaniem kontaktów, konfliktowością, krytykanctwem. Trzeci element dotyczy stosunku do samego siebie i skutkuje zaniżoną samooceną, niepewnością, poczuciem braku kompetencji, biernością, a także perfekcjonizmem, bardzo wysokimi wymaganiami stawianymi sobie, dużym zaangażowaniem emocjonalnym w sprawy podopiecznych lub klientów (cyt. za: Hałaj J., 2007, s. 278–283).

Wypalenie grozi w głównej mierze ludziom, którzy działają na rzecz pomocy innym i przez dłuższy czas z poświęceniem pracują w sytuacjach

obciążających emocjonalnie. Są to więc przede wszystkim nauczyciele i pedagodzy, lekarze i pielęgniarki, pracownicy opieki społecznej, duszpaste-rze, psycholodzy i psychiatrzy, a także małżonkowie i rodzice. Wypalenie zwykle występuje u osób o wysokim poziomie motywacji, którzy po wyczerpującym wysiłku fizycznym i emocjonalnym przeżywają rozczarowanie z powodu subiektywnego odczucia utraty sensu egzystencjalnego znaczenia ich pracy, utraty wiary, że ich praca jest ważna dla innych, że mają wpływ na życie, że czynią świat lepszym miejscem do życia (Pines A., 2009, s. 33–45). Wiedeński psychiatra Viktor Frankl udowodnił tezę, że człowiek jest pierwotnie silnie ukierunkowany na dążenie do sensu i celu w życiu, i musi dostrzegać w nim cel, sens i jakąkolwiek wartość, aby mógł funkcjonować. To dążenie jest decydujące o dynamizmie człowieka (Frankl V., 2018). Wystarcza nawet „subiektywne odczucie, że robi się coś sensownego” (Pines A., 2009, s. 56).

Wypalenie nie jest zjawiskiem związanym tylko z pracą zawodową. Możemy mówić także o wypaleniu małżeńskim, rodzicielskim, kapłańskim, zakonnym. Postawa ofiarnej miłości w życiu małżeńskim, rodzinnym, pomaganie innym w pracy zawodowej, duszpasterskiej jest źródłem radości, satysfakcji, ale to początkowe oddawanie siebie, poświęcanie się, zapal czy nawet fascynacja pracą prowadzi do stopniowej utraty energii, zniechęcenia, niezadowolenia, wyczerpania, frustracji, a w konsekwencji do wypalenia wewnętrznego, czyli wyczerpania emocjonalnego. Jeśli człowiek wykonuje swoją pracę solidnie i z poświęceniem, a przy tym jest osobą wrażliwą i empatyczną, przy tym brakuje mu wyraźnego odniesienia do świata duchowego, wówczas niejednokrotnie płaci wysoką cenę za swoje zaangażowanie (Augustyn J., 2007, s. 124–125). Już samo pojęcie wypalenia oznacza, że zużyta została wewnętrzna energia i siła. Osoba wypalona ma coraz trudniejszy kontakt z innymi ludźmi, zarówno w miejscu pracy, jak i w rodzinie, i nie wie, jak stawić czoła tym różnym formom chronicznego zmęczenia i zniechęcenia.

Trzeba jeszcze dodać, że nie każde ofiarne, gorliwe zaangażowanie jest owocem troski i miłości w stosunku do ludzi. Trzeba rozróżnić gorliwość w egocentrycznym doskonaleniu się od gorliwości w miłości chrześcijańskiej (Sovernigo G., 1996, s. 18). To są postawy mające u swego podłoża różne motywacje. W tym miejscu chcę zwrócić uwagę na konieczność rozróżnienia zupełnie odmiennych pojęć, które trzeba dobrze zrozumieć: „zmęczenie” i „wypalenie”. Zmęczenie jest stanem naturalnym dla każdego człowieka, każdy z nas go doświadcza. W zmęczeniu człowiek nie traci smaku pracy, nie traci też chęci poświęcania się dla innych – ma poczucie spełnienia i sukcesu. Wypoczynek dostosowany do sytuacji osoby sprawia, że szybko wraca ona do sił. Wypaleniu zaś towarzyszy poczucie braku sen-

su, celu wykonywanej pracy. Nie wystarczy tu odpoczynek, wyjazd na urlop. Znużenie trwa. Człowiek odczuwa głębokie poczucie porażki i niechęć do dalszego wysiłku (Pines A., 2009, s. 41)³.

Trzeba przyrzeć się własnemu zmęczeniu – jakie ono jest? Czy to jest rzeczywiście chwilowe zmęczenie, któremu jednak towarzyszy radość życia. Czy jest to jakieś znużenie, znudzenie życiem, któremu człowiek próbuje zaradzić szukając rozrywek, dających chwilę zapomnienia. Jeśli stan przemęczenia trwa dłużej, wówczas ma to ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu – zaburza harmonię życia (Augustyn J., 2015, s. 32). Poznanie swojego głębokiego wypalenia wewnętrznego, jak stwierdza J. Augustyn, bywa bardzo trudne, a nawet bolesne, człowiek musi bowiem przyznać się do zaniedbań w swoim życiu, do nieuporządkowania, czy też do własnej ograniczoności egzystencjalnej.

Warto zauważyć, że samo pojęcie wypalenia zostało wzięte z fizyki. J. Augustyn porównał to zjawisko do wypalonego lasu, co stanowi bardzo smutny widok. Wypalony las odradza się z wielkim trudem przez wiele lat. U człowieka wypalenie jest stanem destrukcji. Często sygnalizuje nadejście depresji, dlatego trzeba zauważyć już mały płomień, gdy „pali się pierwsze drzewko” (Augustyn J., 2015, s. 32).

2. Symptomy wypalenia

Osobę wypaloną, jak mówi psychologia, opanowuje cały zespół negatywnych uczuć, które zaczynają dominować nad człowiekiem, nad jego codziennością. Są to przede wszystkim znużenie, zniecierpliwienie, irytacja, gniew, poczucie niezrozumienia, krzywdy, wykorzystywania. Jest rzeczą ważną, aby zauważyć pierwsze symptomy tego zjawiska. Gdy człowiek zaczyna się szybko irytować, gniewać i ten gniew długo mu towarzyszy, to nie wolno tego stanu lekceważyć. Po takich sygnałach przychodzi wypalenie w każdej dziedzinie życia, w każdej sferze ludzkiej aktywności. Jest to poczucie bezsensu swego istnienia, braku celu. Człowiek nie widzi żadnej perspektywy i nie rozumie swojej przeszłości. Mimo że wiele dobrego czynił, nie dostrzega wartości tego działania. Nie cieszy go przyjaźń, miłość

³ Czytelnika może zainteresować publikacja prezentująca praktyczne sposoby zminimalizowania stresu w życiu. Takim swoistym poradnikiem jest książka: A. Kirsta (1998), *Jak przeżyć stres. Książka o sposobach odpoczynku i o pozytywnym podejściu do życia*, Warszawa, Wydawnictwo Świat Książki. Natomiast jak zapobiegać stresom w zawodzie nauczycielskim interesującą wydaje się publikacja o charakterze także praktycznym: Kretschmanna R. i in. (2003). *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Swoistym vademecum przybliżającym nauczycielowi zjawisko wypalenia jest publikacja: Strycharska-Gać B. (2009), *Nauczycielu, nie wypalaj się!* Warszawa, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.

bliskich. Viktor Frankl (2018, s. 160–164) taki stan nazywa pustką egzystencjalną. Życie zaczyna być postrzegane jako zło konieczne, ciężki obowiązek, w którym nie ma żadnej radości, żadnej satysfakcji. Człowiek nie wie, dlaczego powinien troszczyć się o cokolwiek, nie znajduje racji, dla której miałby podejmować wysiłek na rzecz własnego rozwoju. Po co studiować, po co uczyć się nowego języka, po co się modlić, po co jechać na rekolacje, po co iść na pielgrzymkę? Ten zastój jest widoczny we wszystkich aspektach życia. Człowiek nie widzi sensu jakiegokolwiek pracy nad sobą, nad kontrolą swoich emocji, nie umie uporządkować swojego życia duchowego. Ulega jakimś prymitywnym potrzebom, bo po co miałby je tłumić? Podejmuje decyzje, popychany przez przypadkowe odruchy, popędy, bez rozważania, lekkomyślnie – nie martwiąc się tym, co z tego wyniknie, jak dana decyzja zaowocuje w jego życiu i w życiu bliskich.

Pustka egzystencjalna bardzo negatywnie wpływa na relacje międzyludzkie, gdyż brakuje wówczas podstawowej hierarchii wartości. Wszystkie zachowania, postawy postrzegane są na tym samym poziomie moralnym czy wręcz niemoralnym. Wszystko ma jednakową wartość, jest zbanalizowane. Do głosu dochodzi utylitaryzm, relatywizm moralny i subiektywizm. Ważne jest to, żeby się zabawić, ważne są tylko własne odczucia, nieistotne jest to, co inni przeżywają.

Doświadczenie pustki egzystencjalnej związane jest ze specyficznym, silnym, duchowym cierpieniem, jakby człowiek został pozbawiony świata wartości i dobra, które wcześniej usprawiedliwiały jego istnienie, nadając życiu sens. Galarowicz ten stan nazywa chorobą ducha (2014, s. 60–61). Viktor Frankl mówi o triadzie neurotycznej w pustce egzystencjalnej. Są to: depresja, agresja i nałogi (za: Augustyn J., 2015, s. 148–150). Warto zauważyć, że właśnie zjawiska depresji, agresji i nałogów bardzo szerzą się w cywilizacji zachodniej. Mówiąc w wielkim skrócie, depresja to gniew na własne życie, atak na własne życie, deprecjonowanie siebie. W agresji zaś jest atak na cudze życie. W pustce egzystencjalnej ludzie są skłonni do agresji. Nałogi są niczym innym, jak tylko próbą uśmierzenia bólu egzystencjalnego. To właśnie głębia pustki egzystencjalnej tłumaczy podatność człowieka na uzależnienia: od alkoholu, narkotyków i innych substancji chemicznych, także od konsumpcji, w tym również od konsumpcji seksualnej. Wszystkie owe środki pozwalają na chwilę zapomnieć o bólu egzystencjalnym, ale później pojawia się złe samopoczucie psychiczne i duchowe, co skłania do sięgania po silniejsze dawki. Gdy człowiek pograży się w bezsensie i zagubieniu, udzielenie mu pomocy staje się coraz trudniejsze (Augustyn J., 2015), dlatego jest niezwykle ważne, aby dostrzec najmniejsze sygnały zwiastujące wypalenie wewnętrzne. Trudno jest je zauważyć, gdy żyje się w ogromnym pośpiechu i nieustannym hałasie cywilizacyjnym.

Człowiek źle znosi życie w takich warunkach, dlatego stres, ciągle zmęczenie, niepokój, zagubienie, nerwica, depresja są doświadczeniem wielu.

3. Wypalenie na gruncie życia rodzinnego

Pustka wewnętrzna prowadzi także do wypalenia życia małżeńskiego i rodzinnego. Współcześnie tak wiele małżonków nie potrafi pielęgnować więzi małżeńskiej. Żyjemy w świecie zerwanych więzi rodzinnych. Tymczasem od jakości relacji w małżeństwie zależy klimat, w jakim będą wychowywane dzieci, a w konsekwencji ich harmonijny rozwój i ich radość życia, a w dalszej perspektywie rozwój społeczeństwa.

„Spodziewałam się, że skoro nie mam potrzeb i poświęcam moje życie dzieciom, to otrzymam w końcu w zamian wdzięczność i miłość” – tak może myśleć niejedyn rodzic, zwłaszcza matka. Jednak miłości nie można zdobyć ani wyrzeczeniem, ani aktywnością. W życiu małżeńskim i rodzinnym wypalenie przejawia się m.in. w wielkich oczekiwaniach emocjonalnych wobec współmałżonka, których nie jest w stanie spełnić. Małżonkowie oczekują, by więź emocjonalna wypełniła całe ich życie. Zwłaszcza kobiety pragną, aby mąż nadał sens i cel ich życiu. Relacja emocjonalna, nawet bardzo głęboka, nie może być traktowana jako źródło sensu życia. Wiąż z drugim człowiekiem, nawet z kimś tak ważnym, jak mąż, żona, dzieci, rodzice nie może być ostatecznym celem życia człowieka. Poprzez ludzką więź realizuje się sens i cel życia (Augustyn J., 2008, s. 214–215).

Małżeństwo powinno być związkiem dwojga ludzi, z których każde umie cieszyć się życiem, nie uzależniając się od drugiego. Miłość nie rozwija się w klimacie psychicznego nacisku, presji. Domaganie się miłości od drugiego jest zabijaniem miłości, tak samo jak domaganie się przyjaźni jest zabijaniem przyjaźni. Miłość może narodzić się tylko w klimacie wolności wewnętrznej. Zaburzona atmosfera emocjonalna w wielu domach rodzinnych tu właśnie ma swoje przyczyny. Zazdrość mężczyzny, który chciałby kontrolować każdy krok swojej żony, albo nieustanne domaganie się dowodów miłości od męża – to są przejawy pustki wewnętrznej, wypalenia małżeńskiego. Zazdrość nie jest wyrazem miłości, ale egoistycznej chęci zagarnięcia człowieka tylko dla siebie i zdominowania go przez posiadanie. Zazdrość krępuje i zniewala, jest dyktowaniem własnej woli i realizowaniem tylko własnych pragnień. Jedynie w wolności emocjonalnej małżonkowie będą zdolni do miłości wiernej, ofiarnej i przebaczącej (Augustyn J., 2008, 214–215).

W wielu rodzinach na skutek wypalenia małżeńskiego, spowodowanego wewnętrzną pustką obu małżonków, tworzy się niezdrowy układ: żona

nie otrzymując od męża stosownej gratyfikacji emocjonalnej, szuka jej w relacji z dziećmi i tu się realizuje. Dziecko niewątpliwie zajmuje ważne miejsce w życiu kobiety, ale w dojrzałym małżeństwie nie powinno być ono ważniejsze od miłości do męża. Mąż realizuje się np. na polu zawodowym – jest niemal zupełnie wyobcowany z życia rodzinnego, ale uważa się za dobrego ojca, ponieważ zarabia na utrzymanie rodziny. Jeśli praca dla mężczyzny jest ważniejsza od żony, od dzieci – to jest sygnał wypalenia: on nie ma się czym dzielić z żoną, nie ma co dawać dzieciom. U źródeł oschłości ojców do dzieci, zwłaszcza dorastających, jest wypalenie. Ojcowie nie umieją z nimi rozmawiać. Gdy syn ma inne zdanie na jakiś temat, to ojciec natychmiast czuje się zaatakowany i budzi się w nim agresja.

Znany w Polsce rekolekcjonista ks. Piotr Pawlukiewicz podczas jednej z konferencji powiedział, że „małżeństwo szczęśliwe to wspólnota dwóch osób przebaczących sobie”. W tym sformułowaniu jest głęboka prawda, którą można przenieść także na szersze relacje międzyludzkie. Przebaczenie i pojednanie w małżeństwie oraz rodzinie bywa jednak bardzo trudne. Jak wybaczyć poniżanie, upokorzenia, ciągły egoizm, zdradę, życie w nałogach, nieodpowiedzialność współmałżonka, własnych rodziców, własnych dzieci, przyjaciela, któremu się zaufało? Gdyby miłość międzyludzka była oparta tylko na ludzkich siłach, to rzeczywiście byłoby to niemożliwe. Jeżeli jednak miłość małżeńska, rodzicielska, przyjacielska czerpie ze swego ostatecznego źródła, jakim jest miłość samego Boga, to przebaczenie, nawet największych ran, staje się możliwe, i chociaż nie przychodzi w jednym momencie, bo jest pewnym procesem, to jednak jest to przebaczenie stałe i nieodwracalne (Augustyn J., 1996, s. 46–47).

Człowiek jest zdolny do życia w postawie daru, zapewniał Jan Paweł II w *Liście do rodzin*, ponieważ został stworzony na obraz i podobieństwo Boga i „nie może się w pełni urzeczywistnić inaczej, jak tylko przez bezinteresowny dar z siebie samego” (*Gratissimam sane*, 13). Człowiek może się realizować służąc innym, pomimo swoich słabości i ograniczeń, ale jest mu potrzebna świadomość, że jest umiłowany i wybrany przez Boga. Człowiekowi potrzebna jest pewność wiary, że miłujące spojrzenie Chrystusa towarzyszy mu w ciągu całego życia, „może najbardziej w chwili doświadczenia, upokorzenia, prześladowania, klęski – wtedy, gdy nasze człowieczeństwo zostanie jakby przekreślone w oczach ludzkich, znieważone i podeptane” (*Gratissimam sane*, 7). Jednak, jak stwierdza autor *Listu*, gdy trudne doświadczenia podważają sens ludzkiego życia i wartość samego siebie, świadomość miłującego spojrzenia Chrystusa i mocy Jego miłości, która okazała się potężniejsza od wszelkiego zła – pozwala człowiekowi przetrwać.

4. Jak zaradzić życiowemu wypaleniu

Szukając odpowiedzi na tytułowe pytanie, warto odwołać się najpierw do wypowiedzi Jana Pawła II, która jest wskazówką w tych poszukiwaniach: „Wielu ludzi dziś żyje na progu frustracji wywołanych różnymi okolicznościami współczesnej egzystencji [...] Frustracja: poczucie bezsensu życia. Czy jest wyjście z tego stanu ducha? Czy jest dla człowieka jakaś droga? Droga jest właśnie Ten, który «umiłował do końca». Droga jest Eucharystia – sakrament miłości” (Jan Paweł II, Homilia, 1987).

Zdolność kochania jest podstawą relacji międzypersonalnych i warunkiem możliwości życia dla drugich. Aby żyć miłością, konieczne jest poznanie siebie, swojej uczuciowości i potrzeb oraz okazywanie szacunku dla samego siebie, co jest wyrazem zdrowej miłości siebie (Sovernigo G., 1996, s. 150–159). Uczuciowa niedojrzałość⁴ warunkuje niedojrzałe motywacje przy jakimkolwiek zaangażowaniu lub życiowych decyzjach. Na skutek takich decyzji wiele osób popada w kryzys, ponieważ ich wybory zostały zbudowane na pseudomotywacjach, zwłaszcza typu infantylnego lub egocentrycznego⁵. Uczuciowość dojrzała jest bezinteresowna. Polega na zdolności do wspaniałomyślności, do bezwarunkowego daru z siebie dla kogoś drugiego, niezwiązanego w swoim wyrazie z jego reakcją (Sovernigo G., 1996, s. 131–132). Tak wyraża się też zdolność kochania, którą trzeba rozwijać. Miłość jest sztuką, wymaga wiedzy i wysiłku, „tak samo jak sztuką jest życie; jeżeli chcemy nauczyć się kochać, musimy postępować w sposób identyczny jak wówczas, gdy chcemy nauczyć się jakiegokolwiek innej sztuki” (Fromm E., 1971, s. 18). W tym procesie osobowego wzrastania materiałem do intelektualnej refleksji i wewnętrznego ożywienia może być sięganie po biografie świętych i błogosławionych. Warto wiedzieć, jak zmagali się oni ze swoimi słabościami i różnymi kryzysami, co może umocnić nadzieję człowieka szukającego wsparcia, gdy sam doświadcza upadków, zniechęceń i własnych ograniczeń. Poznając historię życia świętych, można odkryć właściwą hierarchię wartości i dostrzec, jak Chrystus objawia swoją moc w słabym człowieku.

Wyleczenie z pustki wewnętrznej nie następuje przez autoanalizę, czyli zastanowienie się nad sobą. Po takim „skanowaniu” siebie nie zawsze jest możliwe wypracowanie tak silnego przekonania, by przeciwdziałać wewnętrznemu wypaleniu. Wola jest konieczna do życia miłością, ale nie

⁴ Uczuciowość labilna, zahamowana, zintelektualizowana, żywiołowa, dewiacyjna, impulsywna (Sovernigo G., 1996, s. 122–124).

⁵ Bardziej domaganie się uczucia niż obdarowywania uczuciem, dominowania, znalezienia poczucia wartości osobistej albo szacunku do samego siebie, których tej osobie brakuje (Sovernigo G., 1996, s. 136–137).

wystarcza, gdy z czasem przyjdzie wyczerpanie, rozproszenie, załamanie. Potrzebne jest otwarcie serca-na rzeczywistość, niejako przejście do wymiaru, którego człowiek nie widzi. Doświadczenie pokazuje, że zakorzenie w głębokiej religijności i duchowości chroni przed wypaleniem – jakimkolwiek wypaleniem.

Poczucie bezsensu życia i zagubienie wynikają z braku zakorzenienia w miłości. Miłość jest naturalną i centralną potrzebą każdego człowieka. Nic nie potrafi ugasić w człowieku tego pragnienia. Chodzi jednak o miłość w najgłębszym sensie, chrześcijańskim sensie, gdzie Bóg jest miłością. Życie duchowe, którego istotą jest doświadczenie Boga jako miłości, daje człowiekowi energię. Ten dar miłości Boga „wciela się w nasze struktury fizyczne, psychiczne, moralne i duchowe indywidualne i zbiorowe, poddając się ich uwarunkowaniom pozytywnym i negatywnym” (Sovernigo G., 1996, s. 19). O ten dar trzeba się troszczyć „pod sankcją braku wzrostu lub życia trudnego, w końcu pełnego niezadowolenia albo bezowocnego” (Sovernigo G., 1996, s. 19). Jeśli zabraknie bezpośredniej współpracy ze strony człowieka „dar miłości może pozostać w dużej części bezwładny” (Sovernigo G., 1996, s. 116).

Można powiedzieć, że wypalenie ściśle wiąże się z brakiem codziennej modlitwy, głębokiego uczestnictwa w sakramentach świętych, z brakiem lektury duchowej, z brakiem rozważania słowa Bożego i adoracji Jezusa w Najświętszym Sakramencie, z brakiem w ogóle życia duchowego. Niezbędna jest głęboka asymilacja wartości, które być może są znane i akceptowane, ale tylko na poziomie intelektualnym. Ta głęboka asymilacja wartości, wokół których będzie się integrować cała osobowość, jest możliwa tylko wtedy, gdy osoba jest zdrowa psychicznie i w sposób istotny wolna, otwarta i dyspozycyjna (Sovernigo G., 1996, s. 140–141).

Osoby podejmujące wysiłek prowadzenia głębokiego życia duchowego nie doświadczają wypalenia pomimo długotrwałego i intensywnego zaangażowania w pomaganie ludziom i pomimo konfliktów, przeszkód, z którymi się spotykają. Nie doświadczają wypalenia także wtedy, kiedy warunki pracy są bardzo trudne. Wielu młodych wolontariuszy pracujących z poświęceniem całymi miesiącami, wiele pielęgniarek, lekarzy służących chorym nieraz kilkanaście godzin dziennie, wielu księży pracujących duszpastersko ponad siły, wiele siostr zakonnych, które służą ludziom ciężko chorym, narkomanom, ubogim – robią to przez całe lata i nie doświadczyły wypalenia. Wystarczy jednak przyjrzeć się ich życiu, żeby zobaczyć, jak jest ono zakorzenione w głębokiej relacji z Bogiem, Źródłem życia.

Zasadniczą przyczyną wypalenia nie są więc trudne warunki pracy, niesprzyjające środowisko, nadmiar obowiązków, przeciążenie pracą czy też inne zewnętrzne okoliczności, ale jest nią przede wszystkim brak zako-

rzenia w miłości Boga, w tajemnicy Boga. *Lecz ci, co zaufali Panu, odzyskują siły, otrzymują skrzydła jak orły: biegną bez zmęczenia, bez znużenia idą* (Iz 40, 31). Zaufanie Bogu jest źródłem siły i mocy w życiu człowieka. To On może sprawić, że człowiek pokonuje trudności, pomimo zmęczenia i cieszy się życiem. Osoby z głęboką motywacją wewnętrzną, religijną – nie czują się wypalone (Augustyn J., 2007, s. 210).

Zasadniczym lekarstwem na wypalenie we wszystkich płaszczyznach ludzkiego życia i działania jest powrót do Boga jako źródła celu i sensu. Jeżeli człowiek wyszedł od Boga, to może doświadczyć piękna i wielkości swego życia tylko w kontakcie z Bogiem. Głupcem biblijnym nazywany jest ten, kto nie liczy się z Bogiem, kto sam czyni siebie właścicielem swojego życia, kto czyni bogiem siebie albo drugiego człowieka.

Pierwszym powołaniem człowieka nie jest działalność, ani nawet moralność, ale – wiara w Boga. Pierwsze przykazanie brzmi: „Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną”. Pierwsza jest wiara i miłość do Jezusa. A jeżeli będzie chociaż odrobina wiary i odrobina miłości do Jezusa, to za tym przyjdzie dopiero moralność. Jezus nie powołał ludzi do tego, żeby wiele dla Niego robili, ale żeby szli za Nim, przebywali z Nim, poznawali Go i naśladowali. Każdy staje się tym, czego słucha, na co patrzy, co kontempluje. Podejmując refleksję nad wychowaniem w rodzinie, łatwo można dojść do wniosku, że w wychowaniu nie potrzeba jakichś nadzwyczajnych środków, jeśli zdrowe jest środowisko życia. Gdy dziecko widzi szczerą, prawdziwą, autentyczną, dojrzałą miłość swoich rodziców, to z tej miłości czerpie, karmi się tą miłością. Widzi, co znaczy być mężczyzną, bo patrzy na ojca. Widzi, co znaczy szanować kobietę, bo ojciec szanuje matkę. Dziecko też widzi, co znaczy być kobietą – bo widzi matkę, która kocha męża. Rodzina jest fundamentalnym środowiskiem, w którym zachodzi długi i złożony proces wychowania. Jeżeli małżonkowie pragną dobrze wychowywać swoje dzieci, muszą najpierw wzajemnie się kochać. Dziecko staje się na wzór taty i mamy. Kiedy brakuje dobrego wzorca, wtedy potrzebne są instrukcje, opisy, co to znaczy być mężczyzną, kobietą, ojcem, matką.

Aby nauczyć się miłości, ofiarności, nauczyć się rozmawiać z żoną, mężem, z dziećmi, trzeba trwania przed Bogiem w adoracji. Od Niego człowiek może nauczyć się prostej ludzkiej miłości, zrozumienia i przebaczenia oraz wdzięczności, bo to On pierwszy umiłował człowieka, pierwszy przebaczył i nieustannie pozwala czerpać z tego źródła miłości, jakim jest On sam w sakramentach Kościoła. Rozważając Jego życie, śmierć i zmartwychwstanie człowiek staje się podobny do Tego, na którego patrzy, którego słucha i adoruje. Taka jest potęga adoracji Syna Bożego, który stał się człowiekiem. Jednak często szkoda czasu dla Boga, szkoda czasu na modlitwę i to jest główna przyczyna zmęczenia życiem, wypalenia. Hojność

wobec Boga zapobiegnie wypaleniu. Modlitwa jako trwanie przed Panem jest jak: źródło życia, powietrze, chleb codzienny i woda, bez tego nie ma życia.

Niezastąpionym instrumentem do oceny stanu duszy, chroniącym przed pierwszymi objawami wypalenia, jest codzienny rachunek sumienia. To bardzo dobry sposób na poznawanie siebie. Szczery, codzienny rachunek sumienia pozwoli dostrzec już pierwsze symptomy wypalenia. Sumienia nie da się oszukać, dlatego robiąc rachunek sumienia można zauważyć odczucia, reakcje, postawy, które mogą doprowadzić do rozpadu małżeństwa i każdej więzi ludzkiej (Augustyn J., 1996, s. 74). Ta modlitwa przygotowuje do przeprowadzenia gruntownej reformy życia, aby mogło w nim zapanować więcej porządku, ładu i pokoju (Augustyn J., 2015, s. 32–33). Człowiek stopniowo wejdzie na drogę przemiany – z nastawienia na posiadanie do postawy ofiarowania. Ten proces przemiany jest uobecniany nieustannie w Eucharystii. Najwyższym wzorem ofiarowania się i obdarowania sobą będzie zawsze Jezus Chrystus. Uczestnicy Eucharystii są zaproszeni do wejścia w taką samą dynamikę ofiarowania siebie (Augustyn J., 1996, s. 51–53). Eucharystia wprowadza w niezwykłą bliskość z Jezusem przez przyjmowanie Komunii świętej, czyli Ciała i Krwi Jezusa. Tak ścisła więź z Jezusem daje człowiekowi moc do dźwignia się ze swoich słabości, do wychodzenia z ciasnego kręgu własnych potrzeb i pragnień, aby na wzór Chrystusa dającego się na pokarm, dawać się innym w ofiarnej miłości (Augustyn J., 1996, s. 84).

Postawy ofiarowania nie można wymusić na drugim człowieku. Nie można też czekać, aż druga strona rozpocznie ten proces przemiany z posiadania w ofiarowanie. Trzeba go rozpocząć najpierw w sobie. Postawa ofiarowania siebie i poświęcenia się dla drugiego nie może też być mierzona, porównywana z postawą osoby, którą się kocha. Augustyn zaznacza, że mierzenie swojego poświęcenia, trudu i porównywanie go z poświęceniem innych zaprzecza rzeczywistej postawie ofiarowania. Wyrazem autentycznej miłości, stwierdza autor (Augustyn J., 1996, s. 53), jest oddanie się kochanej osobie, które nie jest mierzone i wyliczane. Wzrastanie w takiej miłości nigdy się nie kończy.

Człowiek sam z siebie nie jest zdolny do tak rozumianej miłości, bo nie jest źródłem miłości, może jedynie dzielić się z innymi tą miłością, którą uprzednio przyjął. Miłość ludzka dojrzeje, gdy czerpie z miłości samego Boga, która uobecnia się nieustannie w Eucharystii. Jest rzeczą ogromnie ważną, aby ludzkie życie związać z życiem eucharystycznym (Augustyn J., 1996, s. 60). Trzeba jednak zaznaczyć, że uczestnictwo w Eucharystii winno być przygotowane – najpierw poprzez atmosferę skupienia i wyciszenia wewnętrznego, bez chaosu i pośpiechu. Przygotowanie polega także na

ogarnięciu myślą tego wszystkiego, co człowiek chce „ofiarować” w Eucharystii Bogu Ojcu przez Chrystusa. Słabości, ułomności zwycięstwa w pokonywaniu słabości, pragnienie wzrastania w miłości i wszystko, co było źródłem radości, ale także cierpienia i bóle – to wszystko może być ofiarowane, oddane jako wyraz wdzięczności, zawierzenia, oddania i podania się woli Bożej. W takim współofiarowaniu się z Jezusem Bogu Ojcu człowiek wchodzi na drogę przemiany całego swojego życia, stając się coraz bardziej podobnym do samego Jezusa. Takie zaangażowanie i otwarcie duchowe człowieka sprawia, że jego życie staje się „żywą Eucharystią” (Augustyn J., 1996, s. 98–99). Miłość do Boga i człowieka znajduje swoje źródło właśnie w tym Sakramencie, który powszechnie bywa nazywany Sakramentem miłości (Jan Paweł II, *Dominicae cenae*, 5).

Miłość objawiona do końca w zbawczej ofierze Syna Bożego, której Eucharystia jest niezniszczalnym znakiem, rodzi w człowieku żywą odpowiedź miłości. Kult dla Eucharystii staje się szkołą czynnej miłości, ukazuje bowiem, jaką wartość w oczach Bożych ma każdy człowiek, skoro każdemu w taki sam sposób Chrystus daje siebie samego pod postaciami chleba i wina (Jan Paweł II, *Dominicae cenae*, 6). Uświadomienie sobie prawdy o wielkiej godności człowieka zakorzenionej w stworzeniu na obraz Boży, odkupieniu dokonany przez Jezusa Chrystusa i przeznaczeniu do życia wiecznego z Bogiem, staje się najgłębszym motywem naszego odniesienia do siebie samego i do drugiego człowieka, który zawsze jest inny niż ja.

Na drodze rozwoju życia duchowego, które chroni człowieka przed wypaleniem, pomocne mogą być wskazówki wypracowane przez ks. Franciszka Blachnickiego. Są one owocem jego zmagania duchowych podczas pobytu w więzieniu⁶. Swoją drogę do Boga ujął w następujących sformułowaniach: „Tęsknić, wołać i modlić się; Próbować, usiłować i trudzić się; Ufać, ufać i ufać; Cierpliwie zgadzać się na wolę Bożą i umierać dla siebie; Lękać się siebie, być nieufnym wobec siebie, podejrzliwym i ostrożnym wobec różnych «natchnień» wychodzących z głębi podświadomości” (Blachnicki F., 2001, s. 25).

Najpierw bardzo natarczywie modlił się do Boga o zmianę sytuacji, w której się znalazł, aż zrozumiał, że wobec Boga trzeba być cierpliwym i pokornym, zostawić Bogu czas, nie wymuszać na Bogu gwałtownych przemian. Miłość rezygnuje z przemocy i gniewu. Człowiek jest bardzo nie-

⁶ Ks. Franciszek Blachnicki w 1961 r. został aresztowany i zamknięty w katowickim więzieniu z powodu swojej bardzo aktywnej postawy duszpasterskiej. Wtedy postanowił, że jego pobyt w więzieniu będzie czasem rekolekcji. Od pierwszego dnia ułożył sobie plan rekolekcji i zapisywał swoje przemyślenia, z czego powstał dziennik duszy (F. Blachnicki (2001), *Rekolekcje więzienne*, Kraków, Wydawnictwo Światło–Życie).

cierpliwy, chce już, teraz, natychmiast i stosuje środki nacisku, aby osiągnąć cel. Ks. F. Blachnicki rozumiał, że trzeba nauczyć się cierpliwości i czekania. Tęsknoty własne trzeba nazywać i wołać do Boga. To wołanie, które jest modlitwą – oczyszcza. Następnie trzeba próbować i trudzić się. Człowiek jest szczęśliwy, kiedy się trudzi, chociaż na owoce swojego trudu musi nieraz długo czekać. Zwycięstwem jest już samo próbowanie. Trzeba zatem próbować pokonywać własny lęk, niemoc, niewiarę, pychę i próbować – nie licząc porażek. Wysiłek musi być połączony z powierzaniem swojego życia Bogu. Trzeba trudzić się, jakby wszystko zależało od człowieka, ale z drugiej strony jednocześnie trzeba ufać, jakby od człowieka nic nie zależało, a wszystko zależało tylko od Boga. Zaufanie polega na odwołaniu się do wiedzy Jezusa, bo człowiek niewiele wie o sobie. Trzeba także uczyć się umierania dla siebie, zapominania o sobie, aby przechodzić od egocentryzmu do altruizmu, od pożądań zmysłowych do duchowych pragnień (Augustyn J., 2015, s. 270–271). Na końcu ks. F. Blachnicki wskazuje na potrzebę rozeznawania duchowego, aby oddzielić ludzką wolę od Jego woli, ludzkie myśli od myśli Bożych.

Profilaktyka wypalenia wyrażająca się troską o ożywienie i rozwój życia duchowego to zadanie dla wszystkich podejmujących służbę społeczną, która często przynosi zmęczenie i stres. Jeżeli człowiek chce kochać, zwłaszcza tych, z którymi jest w bliskich relacjach, to musi bardzo się troszczyć o to, by nie być wypalonym, by nie doświadczać poczucia bezsensu życia. Jeżeli ktoś popadnie w taki stan, nie może dać z siebie drugiemu człowiekowi czegokolwiek.

Zakończenie

Problem wypalenia powszechnie jest rozpatrywany w kontekście pracy zawodowej, tymczasem istota tego zjawiska ma swoje źródło w przestąpieniu duchowej granicy człowieka. Zatrącenie obrazu Boga i brak Jego obecności w codziennym życiu staje się przyczyną egzystencjalnej pustki w życiu człowieka. Osobie, która doświadczyła głębokiego wypalenia wewnętrznego, potrzebny jest nie tylko wypoczynek, relaks, ale też wejście w wewnętrzny proces przemiany, dzięki któremu będzie mogła zakorzenić się w Tym, który dał życie i jest źródłem życia, źródłem energii życiowej.

Zasadniczym lekarstwem na wypalenie w każdym obszarze życia ludzkiego i działania jest powrót do Boga jako źródła celu i sensu życia. Zakorzenie w głębokiej religijności chroni przed wypaleniem. Tylko Bóg może napełnić człowieka swoją twórczą mocą, sam powiedział, że „Beze Mnie nic nie możecie uczynić” (J 15,5). Odkrycie tego źródła jest da-

rem, o który trzeba prosić i przygotować się na jego przyjęcie. Trzeba pa-trzeć w swoje wnętrze i słuchać, co się w nim dzieje, aby w porę szukać po-mocy uznając własną niewystarczalność.

Zaufanie i posłuszeństwo Bogu wypełni każdą ludzką pustkę. Człowiek zakorzeniony w miłości Boga nigdy nie wypali się wewnętrznie, gdyż Jego miłość będzie dla niego nieustannym źródłem siły i energii oraz afirmacji życia takiego, jakie jest, bez stawiania warunków. Człowiek, który do-świadcza miłości Boga, nie pozostaje takim samym. Jest to doświadczenie przeobrażające od wewnątrz, ale też wymagające współpracy z Jego łaską.

WYPALENIE W RELACJACH – ASPEKT DUCHOWY

(STRESZCZENIE)

Wypalenie wewnętrzne człowieka jest zjawiskiem, które jako pojęcie pojawiło się w latach siedemdziesiątych XX w. (Herbert Freudenberger). Odtąd powstaje coraz więcej publikacji na ten temat. Jednak większość autorów opisuje przede wszystkim wypalenie na gruncie zawodowym. Tymczasem wypalenie naznacza całą aktywność człowieka, który jest jednością cielesną, psychiczną i duchową. Psychologia umożliwia pewne zrozumienie wypalenia, ale nie daje ostatecznego rozwiązania. Autorka z pozycji chrześcijańskiej nauki o człowieku szuka odpowiedzi na pytania: Czym jest wypalenie wewnętrzne? Jakie są symptomy wypalenia? Jak zaradzić wypaleniu? Trzeba w porę szukać pomocy, uznając własną ułomność w życiowych zmaganiach.

BURNOUT IN RELATIONSHIPS – THE SPIRITUAL ASPECT

(SUMMARY)

The internal burnout of a human being is a phenomenon that has been discussed increasingly often and more publications on this subject are being published. However, the authors describe burnout mainly on professional grounds. Meanwhile, burnout comprises the entire activity of man, who is a corporeal, mental and spiritual unity. Psychology describes burnout in a certain way, but it does not give a final solution. The author, from the position of Christian human science, is looking for answers to the questions: What is an internal burnout? What are the symptoms of burnout? How to remedy the burnout? It is necessary to seek help in time, recognising one's own insufficiency.

BIBLIOGRAFIA

- Augustyn Józef, 2007, *Wypaleni i dlatego niewierni*, w: A. Augustyn SJ, K. Osuch SJ (red.), *Wierność dzisiaj. Powrót do korzeni*, Wydawnictwo WAM, Kraków, s. 119–132.
- Augustyn Józef, 2008, *Wypaleni nie tylko na polu zawodowym*, w: J. Mólka SJ, G. Łuszczak SJ (red.), *Docere et educare*, Wydawnictwo WAM, Kraków, s. 209–219.

- Augustyn Józef, 2013, *Ćwiczenia duchowe w praktyce. Uwagi odnoszące się do udzielania i odprawiania Ćwiczeń duchownych św. Ignacego Loyoli z pełnym milczeniem i indywidualnym prowadzeniem*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
- Augustyn Józef, 2015, *Duchowy przewodnik. Jak zrozumieć siebie i innych*, Wydawnictwo M, Kraków.
- Augustyn Józef, 1996, *Życie i Eucharystia*, Wydawnictwo M, Kraków.
- Blachnicki Franciszek, 2001, *Rekolekcje więzienne*, Wydawnictwo Światło-Życie, Kraków.
- Frankl Viktor, 2018, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Fromm Erich, 1971, *O sztuce miłości*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Galarowicz Jan, 2014, *Zrozumieć człowieka cierpiącego*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
- Hałaj Joanna, 2007, *Wypalenie zawodowe jako determinant zaburzonej komunikacji interpersonalnej*, w: Wojciech J. Maliszewski (red.), *Kompetencja w porozumiewaniu się nauczyciela akademickiego. Wielorakie perspektywy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, s. 275–286.
- Jan Paweł II, 1997, *List apostolski do rodzin Gratissimam sane z okazji Roku Rodziny 1994*, w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. 1, Wydawnictwo M, Kraków, s. 274–336.
- Jan Paweł II, 1997a, *List apostolski Dominicae Cenae o tajemnicy i kulcie Eucharystii (1980)*, w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. 1, Wydawnictwo M, Kraków, s. 3–30).
- Jan Paweł II, 1999, *Homilia w czasie Mszy św. odprawionej w kościele Wszystkich Świętych na rozpoczęcie II Krajowego Kongresu Eucharystycznego – Warszawa 8 czerwca 1987*, w: Jan Paweł II, *Pielgrzymki do Ojczyzny. Przemówienia i homilie*, Wydawnictwo Znak, Kraków, s. 387–391.
- Katechizm Kościoła Katolickiego*, 1994, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań–Warszawa.
- Kirsta Alix, 1998, *Jak przezwyciężyć stres. Książka o sposobach odpoczynku i o pozytywnym podejściu do życia*, Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa.
- Kretschmann Rudolf i in., 2003, *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Pines Alana, 2009, *Wypalenie – w perspektywie egzystencjalnej*, w: Helena Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 32–57.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, 1980, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań–Warszawa.
- Sovernigo Giuseppe, 1996, *Żyć miłością. Dojrzewanie więzi międzyosobowych a życie duchowe*, Wydawnictwo M, Kraków.
- Strycharska-Gać, Berta, 2009, *Nauczycielu, nie wypalaj się!* Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.

