

BURNOUT-UL PARENTAL ȘI STRATEGII PENTRU PREVENIREA EPUIZĂRII

Maria CORCEVOI, dr., lector univ.,
 Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,
 Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

Abstract: *This paper aims to explore the concept of burnout as a key concept of the contemporary world, explained and supported mainly from the perspective of emotional intelligence, but will focus on a less addressed issue, namely parental burnout and strategies for its prevention. Burnout is often understood at the level of general knowledge as the "high level of stress", representing a state of physical and emotional exhaustion, which results from the tendency to achieve some unrealistic expectations, imposed by oneself or society's values, being also called "fighter's disease". Emotional burns also affect families, whose members accumulate negative emotions internally, without the possibility to express or release them.*

Keywords: *Concept of burnout, emotional intelligence, stress.*

„Gospodăria asta mă înnebunește”, mărturisea o mamă. Un tată spunea: „Orice nu aș face în casă, simt că nu îmi mai provoacă satisfacție.” O altă mamă recunoștea cu lacrimi în ochi: „Plâng mai mereu – chiar și pentru cel mai mic lucru.” O altă mamă spunea: „Nu face față nici la o temă de acasă a copiilor săi.”, „Nu mai am răbdare cu copiii mei.” Mai mulți părinți au declarat că se confruntă cu situații de genul: încurcarea datelor, confundarea numerelor, pierderea trenului, o mică deteriorare a aspiratorului, scârțâitul ușii de la intrare. Văzute din exterior, majoritatea acestor experiențe par mai degrabă amuzante și nu neapărat cu adevărat dramatice. Dar, aceste cazuri aparent mărunte ne vorbesc despre faptul că în conștiința părinților a avut loc o oarecare tulburare ce ar putea avea consecințe mult mai dramatice. Acești părinți vorbesc despre o epuizare psihică, datorită stresului excesiv. Din cauza nivelului ridicat de stres, a fost evidențiat faptul că părinții experimentează uneori burnout-ul. Burnout-ul familial se referă la dizarmonia între membrii familiei și la renunțarea de a mai lupta împreună, rezultată din situații de criză și evenimente traumatice ce produc epuizarea membrilor familiei. Burnout-ul parental apare ca un stres cronic datorat confruntării cu nevoi familiale nesatisfăcute pe o perioadă îndelungată. Cererile persistente conduc spre scăderea energiei și motivației părinților, aceștia putând experimenta sentimente de autoînvinovățire și furie [apud 5].

La origine, deseori, stă dorința de a fi cei mai buni părinți pentru propriii copii. Ei vor să se simtă tot timpul bine, mulțumiți, satisfăcuți și împliniți de rolul de părinte. Ei vor să scape de sentimentele neplăcute. Problema e că viața este construită în așa fel încât, de obicei, dorințele noastre nu se îndeplinesc. Sau, dacă se îndeplinesc, nu este așa cum ne așteptăm noi. Ne simțim frustrați, trăim un sentiment de neputință și devenim tensionați. Această problemă a frustrării este interesantă întrucât fiecare om – oricine – are aceeași reacție la frustrare. Dacă nu obținem ceea ce vrem, ne simțim frustrați, supărați, încordați, ceea ce creează un sentiment de neajutorate în fiecare persoană. Dar

ce înseamnă neajutorarea? Înseamnă, de fapt, că ne simțim neputincioși. Când o persoană este frustrată din pricină că o dorință a fost blocată, atunci se simte neajutorată sau lipsită de putere – neputincioasă. Orice persoană, de pe orice continent al lumii și din orice colț al oricărui continent, din orice cultură, indiferent de religie, rasă sau credință, va fi întotdeauna, fără nici o excepție, furioasă când va trăi aceste sentimente de neputință. Este o lege emoțională/ psihologică. Cu cât mai des este simțit sentimentul de neputință, cu atât mai ades în mintea omului apare gândul: „sunt stresat.”

Astăzi fiecare pronunță cel puțin o dată pe săptămână această propoziție pe care acum 75 de ani nu o cunoștea nimeni. De abia în 1936 medicul vienez Hans Selye a inventat termenul stres, care ne este astăzi atât de familiar. „Am dăruit tuturor limbilor un cuvânt nou”, spunea Selye la sfârșitul vieții. Și iată că a redactat aproape 1700 de articole de specialitate și 39 de cărți despre acest fenomen care anterior nu fusese descris. Cu toate acestea, stresul este cunoscut încă din Epoca de Piatră. În fond, pentru oameni au existat întotdeauna situații grele și încordate și, dintre ele, nu puține au fost, cu siguranță, mai greu de suportat decât sarcinile de astăzi. Dezamăgirea după căutarea fără folos a ceva comestibil putea să ajungă, în orice caz, mult mai sus pe scala sentimentelor negative decât grija de a da greș la o expunere în fața unui public numeros. Iar a fugi din fața unui tigru gata să te înhațe cu colții lui ca niște pumnale este echivalent, conform indicatorului de nivel de stres, cu convorbirea matinală pe care nu ți-o dorești. Dacă punem corpul în alertă pentru un timp nelimitat, se vor resimți consecințele, mai adesea întâi mental: stresații nu se simt bine, sunt temători sau chiar triști. Alții reacționează excitat și capricios, devin repede nedrepti. Cine suferă de stres cronic, de obicei, nu-și mai poate regăsi echilibrul, ceea ce conduce spre apariția burnout-ului [1, p.7].

Termenul de Burn Out, a fost folosit pentru prima dată de Bradley (1969), fiind apoi preluat de Freudenberger (1974) și Christina Maslach (1976), care îl fundamentează sub raport științific. Preluat din industria aerospațială și desemnând epuizarea prea rapidă a carburantului unei rachete cu urmări de supraîncărcare și distrugerea a acesteia, termenul de Burn Out a fost introdus în psihologie de către Herbert Freudenberger, în lucrarea *Burn Out: The High Cost of High Achievement. What it is and how to survive it*, pentru a exprima starea psihică a unor categorii profesionale care, prin definiție, înseamnă sacrificarea vieții și a nevoilor personale în beneficiul celorlalți. După Freudenberger și Richelson *arderea emoțională este o stare de epuizare fizică și emoțională, care rezultă din condițiile de muncă și din tendința de a realiza unele așteptări nerealiste, impuse de sine sau de valorile societății*, fiind denumită și *boala luptătorului* [apud 6].

Cei mai afectați părinți de „sindromul secolului” sunt persoane inteligente, motivate de dorința de glorie, de onoruri, care, din entuziasm pentru ceea ce fac sau dorință de afirmare, depun eforturi mari, cu supradăruire ce îi afectează viața personală, dar și cea familială.

Majoritatea oamenilor au capacitatea de a-și controla emoțiile și de a depăși situațiile dificile cu care se confruntă. Există, însă, un prag al acceptării situațiilor de viață negative, dincolo de care orice om poate parcurge o criză psihologică, cu durată și intensitate diferite, în funcție de caracteristicile psihologice individuale. Stresul simțit de părinți și adaptarea depind de anumiți factori obiectivi și subiectivi, incluzând evaluarea situației din partea părinților, precum și *strategiile de coping* utilizate de aceștia.

În continuare ne propunem să descriem într-o formă mai succintă niște strategii de prevenție a burnout-ului, oferite de Jörg Fenger, adaptate la burnout-ul parental [6]:

Puterea și claritatea de dimineață. Merită să ne examinăm propriul program zilnic cu privire la modul în care îl începem. Prima stabilire a direcției dimineața decide și ea cu privire la nivelul calității vieții pentru restul zilei. În ce stare ne începem ziua depinde de multe decizii proprii și chiar străine. Direcțiile importante ni le propunem deja din seara precedentă. Pentru prevenirea epuizării noastre, acest lucru înseamnă că cel mai bine e să le schițăm deja cu o seară înainte. Următoarea listă cu întrebări poate ajuta în acest sens, răspunzând la o serie de întrebări, singur sau, eventual, în discuție cu partenerul/partenera, părinții, frații sau copiii.

1. De câte ore de somn am nevoie pentru a mă trezi odihnit?
2. Aleg seara ora de culcare în așa fel încât să pot dormi, într-adevăr, suficient de mult?
3. Lucrurile pentru a doua zi sunt pregătite în așa fel încât dimineața să fie la îndemână?
4. „Accidentele” frecvente de dimineață (prea mult somn, coadă la baie, copiii obosiți, căutarea hainelor, prepararea micului dejun...) sunt cumpănite și luate în considerare prin intervale de timp suplimentare?

5. Există o viziune comună clară cu privire la repartizarea sarcinilor și la controlul timpului dimineața?
6. Există un talent pentru improvizație, astfel încât, în cazul unor situații imprevizibile apărute în mersul lucrurilor, să se poată lua noi decizii într-un mod flexibil și funcțional?
7. Există un consens larg asupra a ceea ce trebuie luat în considerare mai întâi, conform motto-ului înțelept: First things first! (adică: Să începem cu ceea ce este mai important!)?

Calmarea respirației. Modelarea conștientă a respirației este una dintre cele mai importante măsuri de prevenire a epuizării. Părintele care își temperează respirația încă de dimineață beneficiază întreaga zi de pe urma acestui lucru. Calmarea respirației este unul dintre cele mai simple strategii din timpul zilei. Părinții îl pot efectua în orice moment și în aproape toate situațiile, chiar și în cele mai grele condiții de stres, trecând peste următoarele etape:

1. O mică pregătire constă într-o poziție fermă în picioare, așezat sau culcat, pe un suport mai degrabă tare decât moale. Atunci, respirația va avea loc în partea inferioară a abdomenului. Dacă punem ambele mâini pe abdomenul inferior, în timpul inspirației acesta se bombează ca și când am avea o minge de fotbal în mâini. În timpul expirației abdomenul coboară; apoi se bombează din nou la următoarea inspirație.
2. Putem număra respirațiile – de exemplu, când stăm în picioare la un rând sau în timpul mersului. În cazul acesta, respirația ajută la eliberarea gândurilor dezordonate. În locul lor apar o liniște plăcută, calmul și concentrarea.
3. Dacă, dimpotrivă, sunteți ocupați cu alte sarcini – cum ar fi condusul mașinii, cititul, scrisul, vorbitul sau ascultatul –, respirația diafragmatică descrisă mai sus dezvoltă din punct de vedere fiziologic efectul său vindecător de relaxare, de creștere a conștientizării prezentului și de vitalizare.
4. Expirați într-un interval de două ori mai lung decât cel în care inspirați.
5. După ce ați expirat, faceți pauză un moment (asta nu înseamnă să opriți respirația, ci să rămâneți un timp relaxat în timpul expirației). Acest moment de pauză transmite un sentiment de liniște deplină.

Armonia mișcării. Pe unii oameni îi percepem ca fiind maleabili, flexibili, robuști, adaptabili, sinceri, atrăgători și puternici; alții ne par a fi stângaci și neîndemânatici, necoordonăți și colțuroși, agitați, gârboviți, greoi, mergând cu picioarele târșuite sau ca și când ar avea dureri. Analogii la toate acestea puteți găsi, de asemenea, în felul de a vorbi, comporta și în scrisul de mână. Armonia mișcării poate fi învățată. O asemenea schimbare este asociată în mod regulat și cu o ameliorare imediată a bunăstării psihice. Este greu de eliminat tipare comportamentale deprinse de-a lungul multor ani în aceste domenii, de aceea, nu este exclusă revenirea la tiparele deprinse în mod dezavantajos. O primă mică autoobservare și conștientizare se poate îndrepta asupra propriului scris de mână. Acesta este, în orice caz, un semnal de comunicare: îmi doresc ca destinatarul rândurilor mele să înțeleagă (sau măcar să poată bănuși) ceea ce doresc să-i comunic. Unii oameni nu mai pot, deja după câteva ore, să-și citească propriul lor scris. Și în cazul desenării, proiectării, scrierii și comunicării este contraindicată accelerarea. Gândurile sunt confuze. Logica și rigoarea suferă căderi. În texte, conduite apar repetări stereotipe. Numărul greșelilor se înmulțește. Cine încearcă să explice ceva foarte repede unei alte persoane trebuie să verifice de două ori mai atent dacă aceasta a înțeles totul, ceea ce adesea nu se întâmplă. Și asta ia timp.

Moderație în obiective. Scopurile pe care ni le stabilim ar trebui adaptate motivelor, posibilităților și limitelor noastre. Ele ne protejează să nu ne suprasolicităm sau să nu ne plictisim: ambele constituie riscuri de a dezvolta o epuizare emoțională. Suntem întotdeauna mânați de numeroase motive, care sunt alcătuite din experiențe, vise și traume, dorințe, speranțe, temeri, opinii ale altor persoane, obligații, precum și din cele mai diferite tipuri de autopercepții și percepții ale altor persoane. Cine încearcă să satisfacă simultan toate aceste motive duce probabil o viață variată și animată – sau se împotmolește. Cine acordă atenție doar câtorva dintre motivele sale poate ajunge la cel mai înalt nivel de concentrare – sau își poate percepe viața ca fiind săracă în evenimente.

Examinarea resurselor și limitelor. Această strategie ne conduce spre examinarea resurselor: examinarea puterilor interioare și exterioare. Limitele personale ne aduc în contact cu emoții cu totul diferite decât în cazul resurselor: îndoială de sine, rușine, frică, autoculpabilizare, resemnare. Cel mai târziu, în cazul acestei autoexaminări, ne dăm seama că este neapărat necesar un feedback cu privire la obiectivele formulate inițial. Căci dacă în calea atingerii unui obiectiv stau bariere, este indicată o renunțare la obiective, o limitare la câteva obiective sau o modificare moderată a obiectivelor, asociată cu o revizuire a motivelor care odată au fost decisive pentru formularea obiectivelor – un pas dificil al cu-

noașterii de sine. Evaluarea resurselor și limitelor ascunde șanse și riscuri: cine își evaluează puterile ca fiind mari și limitele ca fiind scăzute poate aborda problema cu entuziasm și încredere și, printre altele, poate să ajungă, prin intermediul profeției autoîmplinite, de la încredere la succes – sau să eșueze din cauza supraestimării de sine. Dimpotrivă, cine manifestă puțină încredere față de resursele sale și consideră barierele ca fiind înalte poate irosi o șansă – sau poate evita o experiență dureroasă a eșecului.

Conștientizarea deplină a prezentului (mindfulness). Încercați să practicați și să observați cu atenție o activitate oarecare în toate nuanțele sale – fără să depuneți eforturi, căci asta ar fi deja o fixare asupra a ceva. Pentru aceasta se potrivește, de exemplu: lucrul la calculator, respirația, condusul mașinii, observarea gândurilor, observarea emoțiilor, mâncatul, mersul pe jos, treburile casnice, vorbitul etc. Probabil că în timpul acesta veți descoperi particularități ale acțiunilor dumneavoastră de o mare intensitate și claritate, pe care încă nu le-ați întâlnit în această formă.

Centrarea asupra unui singur lucru. Multe emoții le înțelegem doar atunci când ne dedicăm lor cu adevărat, în liniște. Opusul acestei dedicări este ruminarea, cumpănirea neconținută, verificarea și respingerea și apoi reverificarea, agitația în cadrul ambivalenței indeciziei. În schimb, centrarea asupra unui singur lucru conține șansa de a observa și cerceta un singur lucru în toate aspectele sale, fără a recurge imediat la evaluări cu privire la ce este corect și ce este greșit. Centrarea asupra unui singur lucru ne oferă experiența că totul este într-o stare de flux. După ce ne-am ocupat de un subiect timp de cinci minute, percepem în noi o altă emoție decât în primul minut, iar după alte cinci minute aceasta a primit din nou o altă calitate. Acest lucru ne poate da speranță în anumite situații de viață: nici cea mai adâncă disperare nu va rămâne mereu așa cum ne apare în momentul actual. Același lucru este valabil și pentru emoțiile pozitive. Și ele sunt supuse unei transformări, de exemplu, atunci când entuziasmul pentru un lucru scade. Pe de altă parte, sentimentul de fericire pe care îl trăim pe deplin poate cunoaște o creștere și mai mare a intensității sale.

Claritate în gândire. În condiții de stres, calitatea proceselor noastre de gândire are de suferit: lăsam neobservate aspecte importante ale evenimentului; din situații inițiale percepute corect tragem concluzii eronate; avem tendința de a face generalizări incorecte; ne pierdem logica gândirii. Uneori, situația pare, de asemenea, atât de complexă, încât nu putem vedea nicio soluție; sau cădem într-o inactivitate deplină. În condiții de stres ridicat, cortexul își îndeplinește funcțiile într-un mod foarte limitat. În viața de zi cu zi merită să facem distincție între gândirea rapidă (rapidă, precisă și prudentă) și gândirea pripită (incoerentă, irațională și confuză). Tranzițiile între cele două sunt, desigur, fluide. Uneori ne imaginăm că ne aflăm încă în cadrul gândirii rapide, însă pe nesimțite ne-am rătăcit și ne-am implicat deja de mult în cealaltă. Pentru o claritate a gândirii recurgem la următoarele strategii: 1. Încetinirea ritmului; 2. Sintetizarea și examinarea obiectivelor, dorințelor și faptelor; 3. Diferențierea lor minuțioasă; 4. Întocmirea unei liste cu activități (to-do-list). 5. Ierarhizare. 6. Începerea primilor pași de acțiune.

Constructivitate în cadrul relațiilor. A aduce un plus de constructivitate în propriile relații private reprezintă una dintre cele mai importante contribuții personale la prevenirea epuizării emoționale. Stimularea constructivității în cadrul relațiilor se poate datora următoarelor strategii:

1. Concentrați-vă asupra a 5% din cele spuse, cu care puteți fi de acord sau pe care le considerați drept puncte de plecare pentru discuția ulterioară. (Uneori e vorba de doar 1%.)
2. Încercați să intuiți emoțiile care poate că îl apasă pe partenerul de discuție și să vă adresați cu băgare de seamă. Asta nu înseamnă să cădeți într-o verbalizare automată a trăirilor emoționale sau să transformați discuția într-o ședință de pseudoterapie.
3. Încercați să descoperiți mesajul din spatele mesajului, care îl preocupă în mod deosebit pe cel din fața dumneavoastră. Această abilitate este numită ca drept ascultarea cu a treia ureche. Acest mesaj ascuns înseamnă adesea: Fă asta și asta! Privește-mă așa și așa! Nu face asta și asta! Evită asta și asta! Nu mă întreba despre asta și asta!
4. Uneori, partenerul de discuție aduce cu el în mod conștient o agendă ascunsă (adică: intenții ascunse). Deci, spune un lucru și vrea, conștient sau inconștient, să obțină cu totul altceva. În relațiile bazate pe constructivitate este uneori posibil să abordezi această problemă sau să o ignori cu mult tact, dar, în orice caz, trebuie să rămâi cu ochii în patru. O aluzie cu privire la faptul că planul secret a fost sesizat poate suna cam așa: *V-ar folosi la ceva dacă eu/ dumneavoastră/el/ea/ aș/ați/ar face următorul lucru?* Pentru aceasta e nevoie de prudență și precauție: unele lucruri care sunt exprimate deschis dezvoltă ulterior o dinamică proprie dramatică, constructivă

sau chiar distructivă. Însă, adesea, dezvăluirea „agendei ascunse” înlesnește clarificarea a ceea ce, fără ea, ar fi trebuit să se dobândească într-un mod necinstit, prin manipulare, sau să se obțină prin presiuni și amenințări.

O atitudine recunoscătoare. Recunoștința, ca mijloc de prevenire a epuizării profesionale, reprezintă, față de iubire și bunătațe, o schimbare de perspectivă: nu ne mai îndreptăm atenția doar asupra a ceea ce dăm, ci și asupra a ceea ce primim. În viața fiecărui om există cu siguranță ocazii de a simți recunoștință: noi ne-am determinat doar parțial evoluția din copilărie până în prezent. Au survenit și alți factori: întâmplarea, norocul, momentul favorabil, stimularea de către alți oameni, lipsa concurenților, oferta adecvată și multe altele. Putem dezvolta recunoștința și pentru faptul că trăim într-o țară fără război, în libertate, oarecum la un înalt nivel de bunăstare, că suntem de fapt în viață.

În concluzie, atunci când simțim o epuizare emoțională de rolurile casnice vă invit să enumerați în gând oamenii sau evenimentele pentru care aveți un motiv să fiți recunoscători.

Responsabilitatea principală pentru starea emoțională rămâne, în primul rând, a persoanei înseși, ceea ce conduce spre formarea competențelor de prevenire a burnout-ului parental, în beneficul personal, dar și intrapersonal.

Bibliografie:

1. Berndt Christina Reziliența. Secretul puterii psihice. Cum devenim mai rezistenți la stres, depresii și epuizare psihică; trad.: Aiteanu Brigitte-Helia. – București: ALL EDUCAȚIONAL, 2014. **ISBN 9789736848858**
2. Fengler Jörg. Burnout. Strategii pentru prevenirea epuizării profesionale; trad.: Doina Fischbach. București: TREI, 2016. **ISBN: 978-606-719-647-4**
3. Kellerman Henry. 4 pași către liniștea sufletului – O cale simplă și eficientă de înlăturare a simptomelor psihice; trad.: Sorin Petrescu. – București: Editura Trei, 2008. **ISBN 978-973-707-205-4**
4. Marineanu Vasile. Intervenția în criză și primul ajutor psihologic: ghid operațional. București: Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, 2016. **ISBN 978-606-524-161-9**
5. Muntean C., Sabău A., Zămoșteanu A. Mecanisme de coping și percepție parentală la familiile copiilor cu tulburări developmental. În: Revista SNPCAR VOL. 10 NR. 2, 2007. pp. 41-61 **ISSN: 2068-8040**
6. Stomff Mihaela. Sindromul burnout sau sindromul arderii emoționale. În: Revista de studii psihologice. Universitatea Hyperion; București, Nr.4. Mai, 2016. pp. 33-34 <https://psihologie.hyperion.ro/>