Rafał Bornus

Jak psychoterapeuta ma dbać zdrowie psychicznie?

Można też odwrócić pytanie: czy psychoterapeuta może chorować psychicznie? Oczywiście może, ale w kontekście pracy zawodowej jest szczególnie narażony na wypalenie zawodowe. Tak jak inne osoby zawodowo pomagające ludziom. Bez własnej równowagi psychicznej, elastycznej umiejętności ciągłego dbania o nią, na dłuższą metę trudno pomagać innym ,   
którzy swoją równowagą utracili lub jej nie wykształcili.

**Etapy rozwojowe życia zawodowego.**

Wejście w świat dorosłych

Między 20 a 30 rokiem życia powstaje OSOBISTE MARZENIE - niezbyt jasne wyobrażenie siebie w świecie dorosłych. Jest to wizja generująca witalność i pobudzenie, zawierająca marzenia dotyczące powołania. Psychoterapeuta zaczyna zwykle z dużym potencjałem chęci   
i zaangażowania i ma przed sobą długą drogę zdobywania doświadczenia i wiedzy. I długą perspektywę pracy.

Era mistrzostwa tj. powyżej 30 roku życia

To czas poważniejszego związania się z pracą, silniejszej identyfikacji z obszarem zawodowym. Na tym etapie wybieramy podspecjalność, ewentualnie dokonujemy zmiany wyboru zawodowego. Te decyzje określają co będzie w następnym etapie. Modyfikowane są umiejętności i możliwości, a separacja od rodziców jest już definitywna. To czas uznania   
i docenienia, też materialnego – czas bycia integralnym i samosterownym.

Midlife ok. 35 – 45 rok życia

Często hasłowo określany kryzysem wieku średniego. Wybory zawodowe są jeszcze bardziej subtelne. Sukces może być zdefiniowany bardziej indywidualnie. Stosunek do przywództwa wynika z przewagi CHCĘ nad BOJĘ SIĘ.

A pozytywne rozwiązanie tego okresu charakteryzuję się: zintegrowanym self, pracą   
z wyboru, z elementami samoidentyfikacji, bez odszczepiania i traktowania instrumentalnego, zdolność do wycofania bez rozpaczy i zawiści, gdy zajdzie potrzeba, a z poczuciem,   
że zrobiłem coś sensownego i mogę odejść.

**Koncepcja zaburzeń w pracy**

Podstawowe wzory zaburzeń to: zahamowanie w pracy, czyli kompulsja w pracy (pracoholizm), rozproszenie w pracy oraz rozczarowanie i niemoc.

Zaburzenia w pracy to coś więcej niż zjawisko przeniesienia. Wszystkie formy zaburzeń zawierają osłabienie zdolności do satysfakcji i przyjemności w życiu zawodowym. Praca jest poważnym problemem w życiu. Jest źródłem frustracji i dyssatysfakcji, a czasem owładnięcia potrzebą sukcesu.

Zaburzenia w pracy zawierają osłabienie oceny rzeczywistości, zdolności do zogniskowanego skupienia na zadaniach i zdolności do przeżywania przyjemności z osiągania celów.

**Zahamowanie i kompulsja w pracy**

Jest formą często spotykaną. Charakteryzuje się ograniczoną wydajnością, czasem utratą wcześniej dobrego radzenia sobie. W tym jest lęk przed sukcesem i konflikty wokół agresji   
i kompetencji. Taka osoba prezentuje myślenie obsesyjne, jest pracowita i perfekcjonistyczna, choć często niezdecydowana i ociągająca się. Takie funkcjonowanie jest dobrym gruntem do interwencji consuellingowych i coachingowych. Dobrze odpowiadają na rozwój umiejętności interpersonalnych i komunikacji.

Kompulsja w pracy

To chyba najbardziej charakterystyczne zaburzenie w obecnych czasach. Kompulsja   
w znaczeniu pracoholizmu oznacza nałóg pracy, stawianie pracy ponad wszelką inną aktywność. To jest adaptacyjne często nagradzane zachowanie, więc rzadko jest przedmiotem leczenia.

Wymagająca praca nie znaczy *per se*  kompulsji, choć pracoholicy dążą do takich zajęć.

**Rozproszenie w pracy**

Brak satysfakcji jest endemiczny w obecnych czasach i wspólny dla normalnego życia zawodowego jak i wszelkich jego zaburzeń. Chroniczna dyssatysfakcja jest osiowa dla rozproszenia w pracy. To zaburzenie charakteryzuje się doświadczanie braku połączenia między self a rolą zawodową. Pacjent czuje się niezdolny do zintegrowania różnych wymiarów self – w tym zdolności, wartości czy celów – z bieżącym życiem zawodowym. Czuje się sfrustrowany niezdolnością do wyrażenia kim jest w życiu zawodowym i typowo czuje się złapany w złą pracę, karierą czy organizację. To jest ten rodzaj osób, które przez lata przeżuwają myśli o zmianach kariery , lecz są niezdolne do podjęcia realnych działań w tym kierunku. Alternatywy są mgliście określone: bardziej o tym marzą niż poważnie myślą.

**Rozczarowanie i niemoc w pracy**

Normalne życie zawodowe spełnia funkcje reparacyjne. Przezwyciężając przeszkody pod postacią „złych obiektów , złych impulsów i złych części self” umożliwia człowiekowi odbudowanie poczucia całości. Aczkolwiek w wielu przypadkach reparacyjna funkcja pracy nie jest ani ustanowiona ani obalona. Gdy przeszkody budzą duży niepokój w życiu zawodowym, a porażka kojarzy się ze złymi aspektami self – może zachodzić osłabienie w pracy. To są przypadki w których depresja jest silnie powiązana a funkcjonowaniem zawodowym. Porażki w pracy wywołują epizody depresyjne, a depresyjne myśli i uczucia mogą się skupiać na życiu zawodowym.

**Praca i proces leczenia**

Gdy zgłaszany jest problem zawodowy, a nie rozwojowy ( w sensie psychologicznym), możemy proponować pracę terapeutyczną nad rozwojem kariery zawodowej Celem jest wzrost satysfakcji z pracy. Łączenie perpektywy psychoanalitycznej i coachingowej, doradztwa personalnego daje większe możliwości.

Leczenie polega na badaniu dynamicznej relacji między osobowością i rolą, którą pełni klient. Zaangażowanie w terapię/coaching jest analogiczne do zaangażowania w pracę. Wspólnie to analizując pokazujemy, że pracując nad sobą terapeuta dba o siebie, a swoim pacjentom pomaga by oni lepiej dbali o siebie.

Literatura:

1. Helena Sęk Wypalenie zawodowe, UAM Poznań 1996
2. Marta Anczewska, Joanna Roszczyńska Jak uniknąć objawów wypalenia zawodowego w pracy z chorymi, IPN Warszawa 2004
3. Steven D. Axelrod. Work and the Evolving Self: The Analytic Press: Hillsdale, NJ, 1999
4. Malcolm Gladwell *Poza schematem*: ZNAK 2009
5. Manfred Kets de Vries, *Lider na kozetce,* Oficyna 2010