

A Síndrome de Burnout

Hoje em dia estamos em constante aceleração, quase obcecados com a velocidade e o imediatismo, fazendo cada vez mais coisas em cada vez menos tempo. Procuramos tornar tudo mais rápido, sem nos apercebermos que, por vezes, estamos passando pela vida com muita pressa, perdendo a oportunidade de a vivermos de fato. Por que é que o fazemos? Em parte, porque toda esta rapidez e velocidade nos “protegem” de questões maiores e mais profundas. Muitas vezes, preenchemos nossa consciência com distrações e ocupações para que não tenhamos que nos questionar acerca de nós próprios e do que nos rodeia.

Atualmente podemos trabalhar a partir de qualquer lugar, podemos fazer muito mais, e muito mais rápido. Mas, se tudo parece fazer-se mais rápido, por que nos sentimos sem tempo? Alguns autores sugerem que é por nos termos tornado menos competentes na arte de não fazer nada.

Nas organizações, tanto públicas como privadas, percebe-se nas pessoas um estado de fadiga ou frustração que se produz pela dedicação a uma causa, estilo de vida ou relação que não produz o resultado esperado. É o desânimo profissional, a perda do ânimo, perda da alma, que é o princípio vital do ser humano. Esta é a **Síndrome de Burnout** (do inglês - *to burn out* - queimar por completo), também chamada de síndrome do esgotamento profissional pelo psicanalista nova-iorquino Freudenberg, após constatá-la em si mesmo, no início dos anos 1970.

A dedicação exagerada à atividade profissional é uma característica marcante de **Burnout**, mas não a única. O desejo de ser o melhor e sempre demonstrar alto grau de desempenho é outra fase importante da síndrome. O portador de Burnout mede a autoestima pela capacidade de realização e sucesso profissional. O que tem início com satisfação e prazer termina quando esse desempenho não é reconhecido. Nesse estágio, a necessidade de se afirmar e o desejo profissional se transformam em obstinação e compulsão; a pessoa nesta busca sofre, além de problemas de ordem psicológica, forte desgaste físico, gerando fadiga e exaustão. É uma patologia que atinge profissionais da área da saúde, segurança pública, setor bancário, educação, cartórios, tecnologia da informação, gerentes de projetos, da área da saúde em geral, jornalistas, advogados, professores, entre outros.

Quando alguém entra em Burnout, se “quebra”, já é sinal de que deixou de lado algo essencial para sua existência. Pensou que podia tudo sozinho. Confiou só em suas forças físicas e humanas. Esqueceu da transcendência. Assim brota um sério perigo: de preencher o vazio com a força da própria vontade. E quando o homem se distancia

de si mesmo e atende apenas à sua condição animal (ser criado), ele vai perdendo a sua alma. É nesta condição que ele se quebra e sofre o burnout.

Espiritualidade é aquilo que produz dentro de nós uma mudança. Espiritualidade é então, este movimento interior que nos leva sempre mais em direção ao Transcendente que está em nós.

A essência do ser humano é a sua humanidade. Não atender às demandas da própria essência nos coloca em colapso. Eis nosso desafio: a busca de nos mantermos o equilíbrio entre o fazer e o ser. Muito fazer já é a expressão da dificuldade de ser, que em evoluindo, se manifestará no burnout.

O exercício da *solidão* e do *silêncio* nos ajudam a encontrar o próprio eu. Retornar ao próprio eu parece ser o único caminho para superação de *burnout*. E no retorno ao próprio eu dar-se-á o encontro com a própria interioridade. E na interioridade, está o transcendente que nos convida a um encontro muito maior e mais profundo, que nos dignifica e realiza enquanto homens e mulheres.

Pe. Ari Erthal

Diretor da ESIC Business & Marketing School

Sugestão de leituras:

- Labirintos da Alma, um jeito amoroso de olhar para o mistério de si mesmo.
- O Cansaço dos Bons. A logoterapia como alternativa ao desgaste profissional.
- Psicologia e espiritualidade.