

## ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ (BURNOUT) ΚΑΙ Ο ΚΛΗΡΙΚΟΣ

### Εισαγωγή

Ο κόσμος μας σήμερα βιώνει τά αποτελέσματα της μετανεωτερικής ή ψηφιακής εποχής και διαπιστώνουμε ολοένα και περισσότερο μιά ταχεία μεταβολή τόσο στην προσωπικότητα και συμπεριφορά του ανθρώπου, όσο και στο κοινωνικό γίνεσθαι. Η αναπτυσσόμενη τεχνολογική εξέλιξη έχει κάνει τον χρόνο μας τόσο μινυαλιστικό, χωρίς ο σύγχρονος άνθρωπος να μπορεί να έχει τον κατάλληλο ελεύθερο χρόνο για να ανασυντάξει τις δυνάμεις του. Έτσι φορτώνεται με άγχος, με έντονα συναισθήματα, με υπέρμετρη ψυχολογική πίεση στην ατέρμονη προσπάθειά του μέσα σε μικρό χρόνο να εκπληρώσει απαιτήσεις και εργασίες, που απαιτούν μακρύτερο χρονικό διάστημα.

Τό φαινόμενο της ψυχικής εξάντλησης ή εξουθένωσης περιγράφηκε επισταμένως για πρώτη φορά στά τέλη της δεκαετίας του 1960.

Βέβαια από τότε μέχρι τις μέρες μας, έχει κυλήσει πολύ νερό στο αύλακι και πολλές αλλαγές έχουν συμβεί στις κοινωνικές δομές και στους χώρους εργασίας. Κάποιες από αυτές έχουν σχέση με την οικονομία. Δόθηκε περισσότερη έμφαση στά κέρδη των επιχειρήσεων και των ιδρυμάτων με αποτέλεσμα την αύξηση των εργασιακών βαρών των εργαζομένων<sup>1</sup>. Στις μέρες μας ζητείται από τους εργαζόμενους να προσφέρουν όλο και περισσότερο, ενώ οι αμοιβές τους μειώνονται. Παρ' όλο που ο άνθρωπος ως άτομο είναι ελεύθερος να βλέπει τις σχέσεις του προς τους άλλους μέσα από τά συμφέροντά του,

---

<sup>1</sup> Σύμφωνα με τό Έθνικό Ινστιτούτο για τίν Ασφάλεια και τίν Υγεία των Έργαζομένων (National Institute for Occupational Safety and Health), τά τελευταία είκοσι χρόνια οί ώρες που οί Αμερικανοί εργάζονται εβδομαδιαίως έχουν αυξηθεί κατά 8%, με αποτέλεσμα ό μέσος όρος άπασχόλησής τους να φθάνει τις 47 ώρες τίν εβδομάδα. Βλ. P. A. McGuire *Worker stress, health reaching critical point*, APA Monitor, 30 (5). (1999), 1. 27.

αυτό δέν μπορεί νά ισχύσει γιά τήν ὀργανωμένη κοινωνία, ἡ ὁποία «εἶναι ὑποχρεωμένη νά διασφαλίζει ζωτικό χῶρο γιά τόν καθένα, οὕτως ὥστε νά μπορεῖ νά πραγματοποιήσει τό δικαίωμά του γιά ζωή καί ἐλεύθερη ἀνάπτυξη τῆς προσωπικότητάς του»<sup>2</sup>.

Μιά σημαντική ἐπίσης ἀλλαγὴ πού ἔλαβε χώρα στίς τρεῖς τελευταῖες δεκαετίες εἶναι ἡ εἰσβολή τῆς τεχνολογίας στούς ἐργασιακοὺς χώρους. Τὴν περίοδο τοῦ ἀναγκαστικοῦ ἐγκλεισμοῦ κατὰ τὴν πρόσφατη πανδημία ἡ ἐξ ἀποστάσεως ἐργασία μέ χρήση ἠλεκτρονικῶν μέσων γενικεύθηκε τόσο στὸν χῶρο τῶν ἐργαζομένων ὅσο καί στά σχολεῖα. Ἡ χρήση ἠλεκτρονικῶν ὑπολογιστῶν ἄλλαξε τὴ φύση τῆς ἐργασίας καί τῶν διαπροσωπικῶν σχέσεων. Πολλές φορές ἡ ἐργασία ἀσκείται μοναχικά καί τό παράδοξο εἶναι πὼς πολλοὶ προτιμοῦν αὐτὸν τὸν τρόπο ἐργασίας. Βέβαια, ἡ ἀλλαγὴ αὐτὴ ἔχει δύο βασικὲς συνέπειες: πρῶτον, ὀδηγεῖ στὴν ἀνάγκη προσαρμογῆς τῆς ἐκπαίδευσης ἐξειδικευμένου προσωπικοῦ, εἴτε νέου, εἴτε τοῦ ἤδη ὑπάρχοντος. Δεύτερο, δημιουργεῖ νέου τύπου θέσεις ἐργασίας, καθιστῶντας χωρὶς ἀντικείμενο παλαιότερους τύπους ἀπασχόλησης<sup>3</sup>. Ἡ ἐπικοινωνία μέσῳ τοῦ ἠλεκτρονικοῦ ταχυδρομείου (e-mail) ἀντικαθιστᾷ σὲ πολὺ μεγάλο βαθμὸ τὴ διαπροσωπικὴ σχέση καί συζήτηση. Αὐτὴ ἡ μετατόπιση τῶν ἐνδιαφερόντων καθιστᾷ ἀκόμη δυσκολότερη τὴν ἄσκηση ἐργασίας ἀπὸ ἰδεολόγους<sup>4</sup>.

Ἐκτός ὅμως ἀπὸ αὐτὲς τίς διαφοροποιήσεις τοῦ ἐργασιακοῦ χώρου, ἀλλαγές ὑπάρχουν καί στίς παραδοσιακὲς ἀξίες πού οἱ ἄνθρωποι εἶχαν. Αὐτὸ ἐπιβεβαιώνει τὴν ὀρθότητα τοῦ προβληματισμοῦ τῆς κοινωνιολογίας ὅτι «πρέπει νά μελετᾶται συνολικά ἡ μοντέρνα κοινωνία μέ τὰ προβλήματά της, καί ὄχι μόνον ὀρισμένοι τομεῖς, πού ἀποδείχθηκε ὅτι καλύπτουν μέρος τῆς κοινωνίας»<sup>5</sup>. Ἔτσι, ἡ ἀδιαφορία, ὁ μηδενισμὸς καί τό προσωπικὸ κέρδος ἀντικατέστησαν τίς παλιές ἀξίες τῆς προσφορᾶς καί τοῦ ἀλτρουισμοῦ.

Ἀπὸ τὴν πρώτη λοιπὸν περιγραφὴ καί καταγραφὴ τοῦ φαινομένου τῆς ψυχικῆς ἐξάντλησης, ἕνας σημαντικὸς ἀριθμὸς ἐρευνῶν καί κλινικῶν παρα-

<sup>2</sup> Ἰω. Πέτρου, *Κοινωνιολογία*, ἐκδ. Μπαρμπουνάκη, Θεσσαλονίκη 2016, σ. 246.

<sup>3</sup> Ἰω. Πέτρου, ὁ.π., σ. 337.

<sup>4</sup> Μέ τὸν ὄρο αὐτὸ ἀναφερόμαστε στούς ἐργαζομένους –ἰδιαίτερα τῶν ἐπιστημῶν τοῦ ἀνθρώπου (Sciences Humaines)– οἱ ὁποῖοι ἔχουν ὄραμα καί στόχο γιά τὴν ἐργασία –ἢ προκειμένου γιά κληρικούς γιά τὴ διακονία τους– καί εἶναι πρόθυμοι νά θυσιάσουν πολλὰ ἀπὸ τὴν καθημερινότητά τους ὥστε νά ἐπιτύχουν τό καλύτερο δυνατὸ στὸν ἐργασιακὸ τους χῶρο.

<sup>5</sup> Ἰω. Πέτρου, ὁ.π., καί D. Bell, *Ὁ πολιτισμὸς τῆς μεταβιομηχανικῆς Δύσης*, μεταφρ. Λυκααρδόπουλος Γ., Νεφέλη, Ἀθήνα 1999.

τηρήσεων συνέβαλαν στην αναγνώριση και συστηματική μελέτη του. Τό φαινόμενο αυτό είναι ευρέως διαδεδομένο σε χώρους εργασίας, όπου δημιουργούνται στενές σχέσεις μεταξύ των επαγγελματιών των ανθρωπιστικών επιστημών και των ατόμων που προστρέχουν σε αυτούς για στήριξη και συμπαράσταση<sup>6</sup>.

Οι πρώτες προσπάθειες περιγραφής του φαινομένου καταγράφονται από τον Freudenberger και άντλούνται από τί δεξαμενή πληροφοριών που προσφέρουν οι νέοι άνδρες και γυναίκες, που εργάζονται σε μιιά δημόσια κλινική στο Lower East Side της Νέας Υόρκης με σκοπό την αποθεραπεία νέων έθισμένων στη χρήση ναρκωτικών ούσιων<sup>7</sup>. Ο Freudenberger περιγράφει τους ψυχικά εξαντλημένους κοινωνικούς εργάτες, οι οποίοι τόν επισκέπτονται στο γραφείο του, ως νέους ιδεολόγους, που εργάζονται ακατάπαυστα για τήν επίτευξη των ιδανικών επιδιώξεών τους.

Τό πρόβλημα έντοπίζεται στην άρνησή τους νά επιτρέψουν στους έαυτούς τους διαλείμματα ξεκούρασης από τήν πίεση που τους άσκει ή εργασία τους, με άναπόφευκτο άποτέλεσμα τήν ψυχική τους κατάρρευση. Οί εργασιακοί στόχοι τους όποιους θέτουν, υπερβαίνουν κατά πολύ τήν ψυχική άντοχή και τήν ήθική ένίσχυση που μποροϋν νά τους προσφέρουν τά πιστεύματά τους, με άποτέλεσμα νά καθίστανται εύάλωτοι στην άθροιστική επίθεση της χρόνιας υπερδραστηριότητας, ιδιαίτερα όταν για τίς μεγάλες προσπάθειες που κατέβαλαν εισέπρατταν ελάχιστη άνταμοιβή<sup>8</sup>. Πολλοί από αυτούς προσέτρεξαν στη βοήθεια ειδικών ψυχολόγων και ψυχιάτρων. Έτσι καταγράφηκαν οι πρώτες περιπτώσεις ατόμων με ψυχική εξάντληση<sup>9</sup>, ή όποια είχε ως αίτία

<sup>6</sup> Δ. Παπαδάτου – Φ. Αναγνωστόπουλου, *Η ψυχολογία στο χώρο της Υγείας*, Έλληνικά Γράμματα, Αθήνα <sup>5</sup>1999, σ. 242.

<sup>7</sup> Ο Dr. Herbert Freudenberger έλαβε τό διδακτορικό του από τό New York University, ένω άποφοίτησε από τό National Psychological Association for Psychoanalysis, του όποιου διετέλεσε στέλεχος και εκπαιδευτής. Είναι μέλος της American Psychological Association (APA). Είναι γνωστός από τήν επί πολλά χρόνια ένασχόλησή του με τήν εκπαίδευση προσωπικού άνοικτων κλινικών, κλειστών θεραπευτικών κοινοτήτων, περιθωριακών, προγραμμάτων άνάνηψης ναρκωμανών. Διευθυντής των ψυχιατρικών ύπηρεσιών του, είναι υπεύθυνος του προγράμματος για τους ίσπανόφωνους χρήστες ναρκωτικών. Έχει δημοσιεύσει περισσότερα από 55 άρθρα με συχνές παρουσιάσεις στο ραδιόφωνο και τήν τηλεόραση.

<sup>8</sup> Οί άναγραφόμενες έδω πληροφορίες άντλούνται από τό άρθρο του Β. Α. Farber, «Understanding and treating burnout in a changing culture», σσ. 589-590.

<sup>9</sup> Πάντως, όπως αναφέρει ό Β. Farber, ό.π, σ. 597 ή ψυχική εξάντληση δέν περιελήφθη στο επίσημο έγχειρίδιο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Ένωσης τό *D.S.M-IV (Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders)*, American Psychiatric Association, Washington DC, 1994.

τὴν ἀπογοίτευση τῶν πληττομένων ἀτόμων ἀπὸ τὴν πορεία καὶ τὰ ἀποτελέσματα τῆς ἐργασίας πού προσέφεραν καὶ πού δὲν ἀνταποκρίνονταν στὶς προσδοκίες τους.

Στὶς συγγραφές τῶν Πατέρων, ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριά, ὑπάρχει πλούσιο ὕλικό, πού μπορεῖ νὰ δώσει ἐπαρκεῖς ἀπαντήσεις σέ ὑπαρξιακά προβλήματα, τὰ ὅποια ἀπασχολοῦν τοὺς ἀνθρώπους διαχρονικά<sup>10</sup>. Συνάμα, ὅμως, γίνεται ἀντιληπτή ἡ ἔλλειψη ἐξειδικευμένων σύγχρονων ἐργασιῶν γύρω ἀπὸ θέματα πού ἀπτονται τῆς ὀρθόδοξης ἀνθρωπολογίας<sup>11</sup>, ἰδιαίτερα στὸν τομέα τῆς ποιμαντικῆς, πού εἶναι ὁ κατεξοχὴν ἀρμόδιος κλάδος γιὰ νὰ ἀσχοληθεῖ μὲ τὰ ἀνθρωπολογικά θέματα.

Οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας «προσάρμοζαν τὴν ποιμαντικὴ τους στὴν ἐκάστοτε κοινωνικὴ πραγματικότητα, χωρὶς νὰ ἐπιτρέπουν νὰ ἀφομοιώνονται ἀπὸ αὐτὴν», ἐνῶ «παράλληλα δημιουργοῦσαν οἱ ἴδιοι νέες προϋποθέσεις γιὰ τὴ συνάντηση τοῦ εὐαγγελικοῦ μηνύματος μὲ τὴν ἐποχὴ τους»<sup>12</sup>. Στὴν ἐποχὴ μας, πολὺς θόρυβος γίνεται γιὰ τὴ σχέση ἀνάμεσα στὴν ψυχολογία καὶ τὴν ποιμαντικὴ πράξη καὶ πολλὰ ἐπιχειρήματα χρησιμοποιοῦνται τόσο ἀπὸ ὅσους εἶναι ὑπέρχοι τῆς, ὅσο καὶ ἀπὸ τοὺς ἄλλους, πού θεωροῦν μὰ τέτοια προσέγγιση περιπίπτει ὡς «τό βδέλυγμα τῆς ἐρημώσεως ἐστὼς ἐν τόπῳ ἁγίῳ»<sup>13</sup>. Πιστεύω ὡς ἐκ τούτου ὅτι χρειάζεται νὰ κατατεθεῖ λόγος ὑπεύθυνος γιὰ τὸν προβληματισμὸ αὐτό, κυρίως ἀπὸ ἀνθρώπους πού κατέχουν τὸ θέμα σέ βάθος<sup>14</sup>.

<sup>10</sup> Βλ. Ἀδ. Αὐγουστίνου (πρωτοπρ.), *Ἡ Ἀνθρώπινη Ἐπιθετικότητα, Ποιμαντικὴ καὶ Ψυχολογικὴ προσέγγιση στὴν Κλίμακα τοῦ Ἁγίου Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου* (Διδακτορικὴ Διατριβή), Ἀκρίτας, Ἀθῆνα 2<sup>η</sup>1999, σ. 57.

<sup>11</sup> Βλ. Ἀ. Μ. Σταυρόπουλου, *Εἰσαγωγὴ στὴν ὀρθόδοξη συμβουλευτικὴ ποιμαντικὴ*, Ἀθῆνα, 1985, σ. 99, ὅπου καταγράφει τὴν ἀνάγκη γιὰ τὴν «οἰκοδόμησι μᾶς ἐπίκαιρης Ποιμαντικῆς Ἀνθρωπολογίας, ἡ ὅποια συνιστᾷ τὴν ἀφετηρίαν γιὰ μᾶ ὀρθὴ διαποίμανση τοῦ σύγχρονου ἀνθρώπου».

<sup>12</sup> Β. Καλλιακιάνη (πρωτοπρ.), *Μεθοδολογικὰ πρότερα τῆς ποιμαντικῆς-Λεντίῳ ζωννύμενοι*, ἐκδόσεις Μυθονία, Θεσσαλονίκη 2005, τόμος Α΄, σ. 242.

<sup>13</sup> *Ματθ.* 24, 15.

<sup>14</sup> Ἐδῶ νὰ σημειώσουμε ἐνδεικτικὰ κάποιες προσπάθειες ἀντιμετώπισης τοῦ περὶ ψυχολογίας καὶ πνευματικῆς ζωῆς προβληματισμοῦ: Στὸν πρόλογο τῆς διδακτορικῆς διατριβῆς τοῦ Β. Θεοδοῦ (πρωτοπρ.), «*Ἡ Ἱερατικὴ κλίση ὡς ψυχολογικὸ γεγονός*», Ἀθῆνα 1998, σ. 9, ὁ Μητροπολίτης Θηβῶν καὶ Λεβαδείας (νῦν Ἀρχιεπίσκοπος Ἀθηνῶν καὶ πάσης Ἑλλάδος) κ. Ἱερώνυμος σημειώνει: «*Εἶναι πολλὰ χρόνια πρὶν πού διαπιστώσαμε τὴν ἰδιαίτερη σημασίαν τὴν ὅποια μπορεῖ ν' ἀποκτήσῃ ἡ ψυχολογικὴ ἐπιστήμη μέσα στὴν θεολογικὴ ἐρευνα καὶ στὶς ποιμαντικὰς ἐφαρμογὰς. Πιστέψαμε πὼς ἡ συνάντηση τῶν δύο χώρων ὑποσχόταν πολλὰ γιὰ τὴν κατανόηση καὶ τὴ διακονία τοῦ μεταπτωτικοῦ ἀνθρώπου, τὸν ὅποιο ὅλοι μας ὑπηρετοῦμε, καὶ προσπαθήσαμε νὰ βοηθήσουμε, ὅσο μᾶς ἦταν δυνατόν, τὴν συνάντησιν αὐτή. Τὰ μέχρι τώρα ἀποτελέσματα ἐνίσχυσαν τὴν πίστιν μας*».

Χρειάζεται να έχουμε πάντοτε κατά νουν τί θεμελιώδη αρχή, ή οποία διατυπώθηκε από ένα πρωτεργάτη της ποιμαντικής ψυχολογίας στην Ελλάδα, σύμφωνα με τον οποίο «*βασική περιοχή της Ποιμαντικής Ψυχολογίας δέον να θεωρείται πάντοτε ή προσωπικότης του ποιμένου... Η Ποιμαντική Ψυχολογία εξετάζει θέματα και προβλήματα της προσωπικότητος του ποιμένου καθ' εαυτήν... και εν σχέσει προς το ποίμνιον αυτού*»<sup>15</sup>. Δέν εξετάζουμε τίν ένοι-  
κουσα χάρη του Ποιμένου, αλλά τό «*όστράκινο σκευός*» της, τό όποιο πρέπει να ANTEΞΕΙ!

Από τίν άλλη, βεβαίως, πλευρά, ή προσπάθεια για τίν έξεύρεση λύσεων δέν θά εξαντληθεί στίς προτάσεις για τί θεραπεία του φαινομένου πού προτείνονται από τίν έπιστήμη της ψυχολογίας, αλλά θά στραφεί κυρίως προς τίν πλούσια Πατερική Παράδοση, ιδιαίτερα προς εκείνους τούς Πατέρες πού άσκησαν με διάκριση τίν ποιμαντική τους φροντίδα προς μοναχούς και κληρικούς.

Από όλα, λοιπόν, όσα προαναφέρθηκαν καθίσταται «*συνειδητό ότι για τί*

---

Έπίσης, στον πρόλογο της διδακτορικής διατριβής του Άδ. Αύγουστιδη (πρωτοπρ.), *Η Ανθρώπινη Επιθετικότητα ...*, σσ. 15-16, ό ίδιος Μητροπολίτης σημειώνει ότι με τον τρόπο πού διαπραγματεύεται τό θέμα του ό π. Αδαμάντιος, δηλαδή της χρησιμοποίησης των πορισμάτων της ψυχολογίας σε συνδυασμό με τίς θέσεις ενός άσκητή πατέρα της Έκκλησίας μας για τό πρόβλημα της επιθετικότητας, «*δέν αυθαιρετεί, αλλά προσπαθεί να κινηθεί έπόμενος "τοίς άγίοις πατράσι"*». Λίγο πιο κάτω, διερωτάται «*τί είναι λοιπόν εκείνο πού θα μās έμποδίσει να αναγνώσουμε και να προβληματισθούμε με κείμενα - όπως ή Κλίμαξ του Άγίου Ιωάννου του Σιναΐτου - τά όποια έχουν συγκροτημένη άποψη σχετικά με τίν αιτιοπαθογένεια και τί θεραπευτική αντιμετώπιση των διαφόρων προβλημάτων (όπως της επιθετικότητας), και ταυτόχρονα να επιδιώξουμε μιá παράλληλη ένημέρωση και αναφορά στίς έπιστημονικές και άλλες γνώσεις και όρολογίες, πού σχετίζονται με τίν εφαρμογή ποιμαντικών χειρισμών στα ύπαρκτά προβλήματα, τά ερωτηματικά και τίς αγωνίες των χριστιανών μας;*».

Βέβαια, των προλόγων αυτών είχε προηγηθεί μιá ήμεριδα με θέμα «*Θεολογία και Ψυχιατρική σε διάλογο*», πού έλαβε χώρα στή Λιβαδειά τό Σάββατο 8 Οκτωβρίου 1994, τά πρακτικά της όποίας εξέδότησαν από τίν Αποστολική Διακονία τό 1999. Ακολούθησαν επιπλέον ένας τετραετής κύκλος ένημερωτικών σεμιναρίων κατά τά έτη 1999-2002 για νέους κληρικούς της Ίερής Μητροπόλεως με θέματα πού αναφέρονταν στην ψυχολογία και τίν ποιμαντική διακονία, καθώς και ένα τριήμερο συνέδριο τό καλοκαίρι του 2004, πού πραγματοποιήθηκε στό Συνεδριακό Κέντρο της Ίερής Μητροπόλεως στην Εύαγγελίστρια Άλιάρτου με θέμα: «*Ορθόδοξη θεολογία και Ψυχολογία: συγκλίσεις και άποκλίσεις*». Στόν χωρτασμό του προς τούς συνέδρους ό Σεβ. Μητροπολίτης Θηβών και Λεβαδειάς (πύν Αρχιεπίσκοπος Αθηνών και πάσης Ελλάδος) κ. Γερώνυμος ανέφερε: «*Τό νερό πού κύλησε όλο αυτό τό διάστημα των έννέα χρόνων, πολύ. Οί αντιδράσεις - θετικές και άρνητικές - άρκετές, πού ή καταγραφή και ή αξιολόγησή τους δέν είναι του παρόντος. Πιστεύω, όμως, ότι ή στερεότητα με τίν όποια εδραζώμασε στην όρθόδοξη παράδοση δίνει τίν άσφαλή δυνατότητα σε όλους μας να είμαστε και τολμηροί στους όραματισμούς μας και διορατικοί στους στόχους μας*».

<sup>15</sup> Ιω. Κορναράκη, *Βιβλικά ψυχολογικά κείμενα*, Θεσσαλονίκη 1986, σ. 14.

δραστηριοποίηση τῶν ἐκκλησιαστικῶν πυρῆνων καί γιά τήν προσέγγισι τοῦ εὐρύτερου ἐκκλησιαστικοῦ πληρώματος ἀπαιτεῖται ἡ εὐαισθητοποίηση στά δεδομένα καί τά μέσα τῆς σύγχρονης κοινωνίας. Ἡ καθαρά συντηρητική στάσι... ἀποδεικνύεται ἀνεπαρκής ἢ καί ἐπικίνδυνη σέ περιόδους μέ ἔντονες ἀνακατατάξεις καί ἀλλαγές, ὅπως ἡ σημερινή.

Ἡ Ἐκκλησία δέν στηρίζεται στή συντήρησι ἀλλά στήν παράδοσι. Καί ἡ παράδοσι εἶναι κίνησι καί ζωή. Εἶναι ρεῦμα πού ξεχύνεται στήν ἱστορία, γιά νά προσλάβει καί νά ἀνακαινίσει ὁλόκληρη τήν κτίσι. Ὅταν ἡ Ἐκκλησία ... δέν φροντίζει νά χρησιμοποιεῖ τά ἀνθρώπινα ἐπιτεύγματα, ἐναρμονίζοντας αὐτά στή δική της προοπτική, ὅταν περιορίζεται σέ ἐξειδικευμένες “θρησκευτικές” περιοχές, ἐγκαταλείποντας ἀπό τήν προοπτική της τόν σύμπαντα κόσμο, χάνει τήν καθολικότητα καί τήν ταυτότητά της, γίνεται ἐπιμεριστική καί ἀπό τήν ἄποψη αὐτή “αἰρετική”»<sup>16</sup>.

Τελικά, ἔχει καταστῆ φανερό ὅτι οἱ πληροφορίες καί παρατηρήσεις πού ἀντλοῦμε ἀπό τίς σύγχρονες ἐπιστῆμες<sup>17</sup> τῆς συμπεριφορᾶς, ὅπως ἡ ψυχολογία, ὅταν δίδονται τεκμηριωμένες καί ἀντικειμενικές, προσφέρουν ἕνα εὐχρηστο ἐργαλεῖο γιά τήν προσέγγισι καί κατανόησι σέ βάθος, τόσο τῶν γνώσεων, ὅσο καί τῆς πατερικῆς ἐμπειρίας στόν τόσο δυσπρόσιτο χῶρο τῆς Ὁρθόδοξης ἀνθρωπολογίας, καθῶς «ἡ γλῶσσα τῆς ψυχολογίας μπορεῖ ἐπίσης νά διευκολύνει τήν ἀνάδειξι τῶν πολύτιμων στοιχείων πού ἔχει διασώσει ἡ πνευματική μας Παράδοσι, συνεισφέροντας στήν προσπάθεια μεταγραφῆς τους μέ σύγχρονους ὄρους, ὥστε νά γίνουν προσπελάσιμα καί ἐκμεταλλεύσιμα ἀπό τόν σύγχρονο ἄνθρωπο»<sup>18</sup>.

<sup>16</sup> Γ. Μαντζαρίδης, *Κοινωνιολογία τοῦ Χριστιανισμοῦ*, Ἐκδόσεις Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 1999, σ. 97, ὅπου ὁμως ἐπισημαίνεται (σ. 98) ὅτι οἱ ἰσορροπίες εἶναι λεπτές, καθῶς, «προσαρμογή στήν πλουραλιστική κοινωνία σημαίνει σέ τελική ἀνάλυσι προσαρμογή στήν ἐκκοσμίκευσι. Σκοπός τῆς Ἐκκλησίας δέν εἶναι νά συσχηματισθεῖ μέ τόν κόσμο, ἀλλά νά προσλάβει καί νά μεταμορφώσει τόν κόσμο».

<sup>17</sup> Σημειώνουμε ἐδῶ ὅτι ὁ ἅγιος Νεκτάριος, Μητροπολίτης Πενταπόλεως, τονίζει ὅτι ὁ ποιμένας, πέρα ἀπό τί θεολογικά του μόρφωσι, πρέπει νά κατέχει καί «ἐγκυκλοπαιδική μόρφωσι», *Μάθημα Ποιμαντικῆς*, Ἐκδόσεις Β. Ρηγόπουλου, Θεσσαλονίκη, 1974, σσ. 123-125. «Βεβαίως, ὁ ἅγιος» – ὅπως τονίζει ὁ Ἄδ. Αὐγουστίνδης (πρωτοπρ.), *Ψυχολογία καί Πνευματική Ζωή*, σ. 25 – «δέν ἀναφέρεται ἐδῶ εἰδικά στήν Ψυχολογία ἢ τήν Ψυχιατρική. Ὅμως, ὅσα προβλήματα δημιουργεῖ ἡ ἀλαζονική περιφρόνησι τῆς Θεολογίας ἐκ μέρους τῶν “κοσμικῶς” σκεπτομένων, οἱ ὅποιοι συνήθως ἀγνοοῦν τά οὐσιώδη τῆς πίστεως», ἀλλά τόσα προβλήματα συνεπάγεται «καί ἡ “ἄνευ λόγου γνώσεως” προσπάθεια ἀντικρούσεως τῆς ἐπιστήμης ἐκ μέρους κάποιων ἐκπροσώπων τῆς Ἐκκλησίας».

<sup>18</sup> Ἄδ. Αὐγουστίνδης (πρωτοπρ.), *Ἡ Ἀνθρώπινη Ἐπιθετικότητα...*, σ. 60.

## A. ΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

### D) Τί είναι «ψυχική εξάντληση»;

Στό λεξικό της «Ψυχολογίας», η ψυχική εξάντληση ερμηνεύεται ως «*έξουθένωση ή αποτυχία, ειδικά στην εργασία ή στην καριέρα*». Αναφέρεται στους μεσίλικες, που εργάζονται πολλές ώρες εξαντλητικά μέχρις ότου η ένταση (stress) και η υπερέκπτωση τους προξενήσει τέτοια ψυχοσωματική κόπωση, που οδηγεί στην κατάρρευσή τους. Στόν επιστημονικό χώρο σχετικά μέ τήν επαγγελματική εξουθένωση (professional burnout), στόν αγγλικό όρο «*burnout*» χρησιμοποιούνται δύο έννοιολογικά συγγενείς λέξεις: «*έξουθένωση*» και «*εξάντληση*», χωρίς ένας από τους δύο όρους νά έχει επικρατήσει στόν ελληνική ψυχολογική και ψυχιατρική βιβλιογραφία, χρησιμοποιούμενος αποκλειστικά αντί του άλλου. Καί προσδιορίζεται ως «*αίσθηση αδυναμίας και έλλειψη επαγγελματικής και κοινωνικής καταξίωσης*».

Η ύποστηρικτικότητα π.χ. τών προϊσταμένων και ή αναγνώριση του έργου του εκπαιδευτικού είναι παράγοντες που αναχαίτουν τό στρές τών διδασκόντων, ενώ ή έλλειψη επαγγελματικής –κατά πρώτο λόγο– και κοινωνικής κατ' επέκταση καταξίωσης, προκαλεί τήν επαγγελματική εξάντληση. «*Η επαγγελματική εξάντληση (burnout) συνδέεται μέ τό εργασιακό στρές*».

### II) Όρισμοί γιά τό «Burnout»

α. Είναι ή κατάσταση της κόπωσης ή της διάψευσης, που εμφανίζεται εξαιτίας της προσκόλλησης σέ ένα ιδανικό, ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής ή μία σχέση, που απέτυχαν νά προσπορίσουν στόν ενδιαφερόμενο τήν αναμενόμενη ανταμοιβή (Freundenberger).

β. Είναι «*ένα σωματικό, συναισθηματικό, ψυχολογικό και πνευματικό φαινόμενο, μία εμπειρία προσωπικής κόπωσης, αποξένωσης, αποτυχίας κ.λπ.*» (Kramer).

γ. Είναι «*ή εμφάνιση μιάς προοδευτικής απώλειας ιδεαλισμού, ενέργειας και επιδιώξεων, τήν όποία αποκτούν οί άνθρωποι, που ως επαγγελματίες ασχολούνται μέ τήν προσφορά βοήθειας στους άλλους*» (Edelwish & Brodsky).

δ. Πρόκειται «*γιά ένα σύνδρομο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης στό πλαίσιο του όποιου ό εργαζόμενος χάνει τό ενδιαφέρον και τά θετικά συναισθήματα που είχε γιά τους αρρώστους ή πελάτες, παύει νά είναι ικανοποιη-*

ημένος από τή δουλειά και τήν απόδοσή του και αναπτύσσει μία αρνητική εικόνα για τόν εαυτό του» (Maslach).

ε. Η ψυχική εξάντληση σύγκειται από τρεις βασικούς παράγοντες:

- Τήν συναισθηματική εξάντληση ή όποία εκδηλώνεται μέ μία αίσθηση ψυχικής κοπώσεως του κοινωνικού έργατι που δέν διαθέτει πλέον τήν άπαιτούμενη ενέργεια για νά επενδύσει στήν εργασία του.

- Τήν άποτυχία προσωπικής επαγγελματικής όλοκλήρωσης, ή όποία φανερώνεται μέ τήν έλλειψη προσωπικών έπιτευγμάτων στόν εργασιακό του χώρο και εκδηλώνεται μέ τήν έλάττωση τής απόδοσής του και τήν παραίτησή του από κάθε προσπάθεια επαγγελματικού χειρισμού τών προβλημάτων τών άσθενών και

- Τήν άποπροσωποποίηση ή όποία εκδηλώνεται μέ τήν άπομάκρυνσή του από τούς άρρώστους και τήν ανάπτυξη μιας άπρόσωπης σχέσης μαζί τους (Maslach & Jackson). Πρόσφατα, ή άποπροσωποποίηση έπαναπροσδιορίστηκε ως «κινισμός».

στ. Είνα συνδυασμός τής σωματικής κόπωσης, τής συναισθηματικής εξάντλησης και του έν έπιγνώσει ένκευρισμού, που προκαλείται από αυτά (Shirom).

ζ. Έχει σχέση μέ τήν «άσυνέπεια», δηλαδή τήν αντίληψη τών εργαζομένων εκείνων που προσφέρουν ύπηρεσίες στους άνθρώπους, πώς οί προσπαθείές τους νά βοηθήσουν τούς άλλους απέβησαν άναποτελεσματικές, τό στοιχείο κατέστη άνεκπλήρωτο και τά προσωπικά όφέλη για τήν δουλειά τους (δηλαδή ή όλοκλήρωση, ή άναγνώριση, ή προαγωγή ή ή εκτίμηση) δέν ήταν τά άναμενόμενα.

### III) Ποιοί υπόκεινται στό σύνδρομο επαγγελματικής έξουθένωσης;

Τό φαινόμενο του burnout είναι ένα φαινόμενο, έπίτοκο του σύγχρονου τρόπου ζωής και –χωρίς νά αποκλείονται και άλλα επαγγέλματα– συνήθως παρατηρείται σε δασκάλους, σε διοικητές ή διευθυντές όργανισμών και έπιχειρήσεων, σε όσους άπασχολούνται επαγγελματικά μέ τήν φροντίδα τών παιδιών, στους νοσηλευτές, στους ψυχοθεραπευτές, στους ήγέτες, στους κληρικούς κ.ο.κ. Σημαντική είναι ή διαπίστωση ότι τό φαινόμενο αυτό παρατηρείται και στόν χώρο τής Έκκλησίας.



#### IV) Αίτια τής ψυχικής εξάντλησης:

Έκλυτικός παράγοντας του burnout είναι τό stress ή άλλιώς ή ένταση, πού όρίζεται ως «πίεση βλαπτικού χαρακτήρα επί ενός οργανισμού, ή όποία διακόπτει τή φυσιολογική του ίσορροπία (όμοιοστασία)». Στην περίπτωση κατά τίν όποία ή πίεση άποβεί υπερβολική ή παραταθεί, είναι δυνατόν ή ένταση (stress) νά καταπονήσει τόσο τίς άντοχές του οργανισμού, ώστε νά προκαλέσει κατάρρευση τών οργανικών λειτουργιών του ή άπορρύθμισή τους.

Η ένταση (stress) προέρχεται:

- άπό προσωπικές καί διαπροσωπικές συγκρούσεις.
- συγκρούσεις πού προκαλούν διαφορές ή αντιθέσεις άπόψεων, άντιλήψεων καί συναισθημάτων τών ανθρώπων σχετικά μέ διάφορα θέματα.
- άπό τίν καταπόνηση εργαζομένων εξαιτίας υπερβολικών εϋθυνών, πού επιβάλλονται άπό άνώτερα στρώματα επαγγελματικής ή εργασιακής ίεραρχίας.
- άπό τίν πίεση του χρόνου.
- άπό τή σύγκρουση άνάμεσα στις προσδοκίες πού έχουν καί στόν ρόλο πού επιτελούν.

Έκλυτικοί παράγοντες στρεσογόνοι (παράγοντες έντασης) είναι:

- οί ματαιώσεις.
- οί άπώλειες.
- οί άνταγωνισμοί.
- ό φόρτος εργασίας.

Στήν δημιουργία καί άνάπτυξη του συνδρόμου ψυχικής εξάντλησης συνεπικουρούν –μαζί μέ τό stress πού προαναφέραμε– καί πέντε επιμέρους άξιοσημείωτοι παράγοντες:

α. Η δυσκολία διάγνωσης καί άναγνώρισης του φαινομένου (τεντώνω τό σχοιό νά φθάσει εκεί πού δέν φθάνει, γιατί;).

β. Η ύπαρξιακή κατάσταση τών ατόμων, δηλαδή τά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τής προσωπικότητάς τους, πού επηρεάζουν τίς αντιδράσεις τους στό στρεσογόνα γεγονός τής ζωής (ή διαφορετικότητα του καθενός στόν τρόπο αντίληψης καί αντιμετώπισης τών πραγμάτων, διαφορετική ίεράρχηση τών άξιών: άξίες άπόλυτες καί σχετικές – άπολυτοποίηση τών σχετικών καί σχετικοποίηση τών άπολύτων, ένασχόληση μέ λεπτομέρειες, τελειομανία).

γ. Οί αλλαγές στό κοινωνικό γίνεσθαι καί τίς άξίες, καθώς συχνά στίς ήμέρες μας οί παραδομένες άξίες τίθενται ύπό άμφισβήτηση (άπαξίωση τής Έκκλησίας, τής άφοσίωσης στίς άξίες, τής άφιέρωσης σέ ένα έργο: π.χ. δέν βρίζω έπίτροπο, ή κατηχητή διαρκείας...).

δ. Οί αύξημένες άπαιτήσεις, οί όποίες ζητούνται συνήθως άπό όσους προσφέρουν τίς ύπηρεσίες τους χάριν του κοινωνικού συνόλου (λίγοι οί προσφερόμενοι καί μέ ύπεροψία γιά τό έργο πού κάνουν).

ε. Ό τρόπος χρήσης του έλεύθερου χρόνου (πότε θά καθίσει νά όργανωθεί μέ ήσυχία, πότε θά μελετήσει, θά ξεκουραστεί, θά προσευχηθεί, θά τελειώσει δουλειές, θά έπικοινωνήσει μέ τίν οικόγένεια καί τά παιδιά...).

## **Β. ΤΑ 4 ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ (BURNOUT)**

**1) Τό φαινόμενο τής ψυχικής εξάντλησης, κατά τήν εξέλιξή του, διέρχεται άπό τέσσερα σημαντικά στάδια:**

1. του ένθουσιασμού.
2. τής άμφιβολίας καί άδράνειας.
3. τής άπογοήτευσης καί ματαίωσης.
4. τής άπάθειας.

### **Άνάπτυξη των σταδίων τής ψυχικής εξάντλησης:**

#### **Στάδιο του ένθουσιασμού**

Κλινικά του χαρακτηριστικά είναι:

Ή είσοδος του έργαζομένου λειτουργού (κοινωνικών, ανθρωπιστικών, έκκλησιαστικών επαγγελματιών):

- α. μέ ύψηλους στόχους στόν χῶρο.
- β. μέ μή ρεαλιστικές προσδοκίες ή μέ ούτοπικές προσδοκίες άπό τόν έαυτό του.
- γ. άπό τό εργασιακό περιβάλλον του.
- δ. άπό τό ανθρωπινό αντικείμενο του επαγγέλματός του.
- ε. άπό τίς εργασιακές συνθήκες καί τό χρηστικό ύλικό.

Άφιέρωση ύπερβολικού χρόνου καί ένέργειας καί ύπερεπένδυση στήν ένασχόλησή του μέ τούς πάσχοντες συνανθρώπους του πού καλείται νά

βοηθήσει. Συνέπεια αυτής του της στάσης είναι, ο μικρόκοσμος της εργασίας του να όγκοῦται δυσανάλογα και να καταλαμβάνει έναν ολόκληρο κόσμο, από τον οποίο, ο κατεχόμενος από ψυχική εξάντληση εργαζόμενος προσδοκᾷ να αντλήσει κάθε δυνατή ικανοποίηση –ἀκόμη και χρηματική–, καθώς και κάποια ἠθική ανταμοιβή. Ἔτσι ξεκινᾷ μιὰ διαδικασία «ὑπερθέρμανσης» και ταλαιπωρίας τοῦ ἐσωτερικοῦ ψυχικοῦ κόσμου τοῦ φιλότιμα εργαζόμενου τῶν ἀνθρωπιστικῶν ἐπιστημῶν, πού ἀρχίζει νά δίδει τά πρῶτα της δείγματα. Αὐτά τά δείγματα, στό πρῶτο αὐτό στάδιο, δέν ἀξιολογούνται ἀπό τόν προσβληθέντα ἀντίθετα μάλιστα, δέν λαμβάνονται ὑπόψη σοβαρά.

### **Στάδιο ἀμφιβολίας και ἀδράνειας**

Στό δεύτερο στάδιο της ἀμφιβολίας και ἀδράνειας, ο πάσχων ἀπό ψυχική εξάντληση ἐπαγγελματίας, ἀντιλαμβάνεται ἀργά και σταθερά, ὅτι παρά τό γεγονός ὅτι ἀναλίσκεται καθημερινά και προσφέρει τόσα πολλά, ἡ ἐργασία του δέν ἀνταποκρίνεται στίς ἀρχικές του προσδοκίες και βαθύτερες ἀνάγκες. Ἐπειδή ἀναρωτιέται ἄν φταίει ὁ ἴδιος γιά τήν κατάσταση αὐτή, ἀρχίζει νά δουλεύει σκληρότερα προσπαθῶντας ἔτσι νά καλύψει τήν ἀπογοίτευσί του ἀπό τήν ματαιώση τῶν προσδοκιῶν του. Ταυτόχρονα, ἐπενδύει περισσότερο στή σύσφιξη τῶν σχέσεων του μέ τούς ἀνθρώπους πού φροντίζει. Ἐπίσης, προσπαθεῖ νά αὐξήσει και νά διευρύνει τίς γνώσεις και τίς δεξιότητες του μέ τή συμμετοχή του σέ σεμινάρια γιά προγράμματα κατάρτισης.

Ἀκολουθεῖ ἐπιδείνωση τῶν συμπτωμάτων τοῦ πάσχοντος, ἀφοῦ ἀφίνονται ἀνεξέλεγκτα νά κυριαρχοῦν στήν προσωπική του ζωή. Ἦδη ἔχει ἀρχίσει ὁ «βρασμός» τοῦ ἤδη θερμανθέντος ἐσωτερικοῦ ψυχικοῦ του κόσμου. Ἀναζητεῖ τά αἷτια της δυσλειτουργίας του σέ λανθασμένες ἐπιλογές και χώρους ἔξω ἀπό τήν προσωπικότητά του και τό ἐγώ του και στρεφόμενος πρὸς τό ἐγγύς και μακρᾶν ἐπαγγελματικό περιβάλλον, τό ὅποιο και ἀποϊδανικοποιεῖ.

Αἰσθάνεται ὡς σημαντικά προβλήματα, θέματα στά ὅποια δέν ἔδινε στό παρελθόν καμμία σημασία. Ἔτσι, ἐνοχλεῖται ὑπερβολικά ἀπό τήν μί ἀναγνώριση της προσφορᾶς του. Ἐκφράζει παράπονα γιά τόν μισθό του, πού παραμένει σέ χαμηλά ἐπίπεδα παρά τήν προσφορά του. Διαμαρτύρεται γιά τό ἐξαντλητικό ὥραριο ἐργασίας, καθώς και γιά τήν ἀπουσία ὑποστήριξης ἀπό τόν συναδελφικό περίγυρο. Στό στάδιο αὐτό ἀποφεύγει συστηματικά νά ἀναθεωρήσει τίς ὑπερβολικά ὑψηλές ἢ παράλογες προσδοκίες του.

### **Στάδιο απογοήτευσης και ματαίωσης**

Στό τρίτο στάδιο, της απογοήτευσης και ματαίωσης, ο επαγγελματίας των ανθρωπιστικών και κοινωνικών λειτουργημάτων εύλογα αρχίζει να αναρωτιέται κατά πόσο αξίζει να συνεχίσει να ασχολείται με μία εργασία που του προκαλεί όλο και περισσότερο άγχος και από την οποία δεν προσπορίζει την ικανοποίηση που προσδοκούσε. Καθώς έχει πιά την πεποίθηση ότι οι προσπάθειές του αποβαίνουν άκαρπες και μάταιες, συχνά αποθαρρύνεται και βιώνει κατάθλιψη.

Αισθάνεται παγιδευμένος σε μία αδιέξοδη πραγματικότητα. Η ανάδυση όλων αυτών στην επιφάνεια της καθημερινότητάς του, καθώς ή ασφυκτική πίεση που αισθάνεται να αναβλύζει από τό έσωτερικό του δημιουργεί μία έκρηκτική κατάσταση, περιγράφεται από τους σύγχρονους μελετητές ως έκρηξη. *Τό στάδιο αυτό μπορεί να θεωρηθεί ουσιαστικά ως μεταβατικό στάδιο.*

Η απογοήτευση, που καταλαμβάνει τόν πάσχοντα από την ψυχική εξάντληση οδηγό, τόν σπρώχνει *πρός δύο κατευθύνσεις* ή δύο λύσεις του δράματός του. *Η πρώτη* είναι να αναθεωρήσει τούς μή ρεαλιστικούς του στόχους και τις προσδοκίες τροποποιώντας την συμπεριφορά του, ώστε να καταφέρει να επιβιώσει στις δυσκολίες του επαγγελματικού του χώρου. *Η δεύτερη*, να απομακρυνθεί από τόν εργασιακό του χώρο, που του δημιουργεί τό έντονο «στρές».

### **Στάδιο απάθειας**

Στό τέταρτο στάδιο, αυτό της απάθειας, ο πάσχων επενδύει ελάχιστη ενέργεια στή δουλειά του. Έπειδή αισθάνεται ανεπαρκής να ανταποκριθεί στις ανάγκες των ανθρώπων που καλείται να φροντίσει, τής άγνοει. Ταυτόχρονα, έπειδή κινείται μηχανιστικά και με συνεχή αποδιοργάνωση, αποφεύγει την ανάληψη οποιασδήποτε ύπευθυνότητας, αλλαγής ή καινοτομίας στον χώρο της εργασίας του. Καθώς αισθάνεται δυσαρέσκεια, μοναξιά και έλλειψη αυτοεκτίμησης, γρήγορα καθίσταται άχρηστος και αναποτελεσματικός, ενώ διατηρεί τί θέση του ξεκάθαρα για λόγους επιβίωσης. Τά συμπτώματα της ψυχικής εξάντλησης ενός κοινωνικού εργαζομένου γίνονται συνήθως αντιληπτά στον επαγγελματικό χώρο κατά τά δύο τελευταία στάδια.

### **Και στά τέσσερα στάδια την ψυχική εξάντληση χαρακτηρίζουν:**

1. Σύγκρουση μεταξύ αναγκών και επιτευγμάτων.
2. Αντιρεαλιστικές έμμονές.
3. Χρήση της εργασίας ως υποκατάστατου μιας μη ικανοποιητικής προσωπικής ζωής.

4. Άνικανότητα στή μεταβίβαση δικαιοδοσίας καί σέ άλλους συναδέλφους στόν ἐργασιακό χῶρο.

5. Ανυπαρξία ἄρνησης καί παράλογες ἀπαιτήσεις τῶν ἐργοδοτῶν.

## **II) Τά συμπτώματα τοῦ συνδρόμου ψυχικῆς ἐξάντλησης:**

Τά συμπτώματα τοῦ συνδρόμου ψυχικῆς ἐξάντλησης χωρίζονται σέ τρεῖς κατηγορίες:

- Συμπτώματα ὀργανικά.
- Συμπτώματα ψυχολογικῆς φύσεως.
- Συμπτώματα κοινωνικῆς προσαρμογῆς.

Αὐτά γίνονται ἐμφανή μετά ἀπό τό στάδιο του ἐνθουσιασμοῦ. Κι ἐνῶ ἐβλεπε κανεῖς ἕναν ἐνθουσιώδη κοινωνικό ἐργάτη, ἀρχίζουν νά παρουσιάζονται συμπτώματα τῶν τριῶν αὐτῶν καταστάσεων. Ἀνάλογα συμπτώματα εἶναι:

- ἡ ψυχική καί σωματική ἐξάρτηση καί ἡ ἐξουθένωση.
- ἡ ἀποπροσωποποίηση (κυνισμός).
- ἡ αἴσθηση νευρικῆς ὑπερέντασης καί ἄγχους.
- καθώς καί αὐτή τοῦ περιορισμοῦ τῆς προσωπικῆς ὀλοκλήρωσης.

## **Στήν κλινική εἰκόνα τοῦ πάσχοντος περιλαμβάνονται:**

- ἡ ἀπώλεια μνήμης.
- ἡ ὀξυθυμία.
- τάση πρός κατηγορία.
- ἡ ὄνειροπόληση.
- ἡ ἀπόσυρση.
- ὁ κυνισμός.
- ἡ ἐξάντληση τῆς ὑπομονῆς.
- αἰσθήματα μειονεξίας ἢ κατωτερότητας.
- συναισθηματική πεζότητα καί μονοτονία.
- ἀδιαφορία γιά τήν ἐνασχόληση μέ ἐξωεργασιακές δραστηριότητες (hobbies).
- ἀποκλειστική καί μονότονη ἀπασχόληση μέ μία πλευρά τῆς ζωῆς τοῦ ἀτόμου.
- καί πνευματική ξηρασία.

Ἄλλα συμπτώματα πού καταγράφονται –καθαρά σωματοποιημένα– ἀφοροῦν συνήθως μικροενοχλήσεις, ὅπως, ἔντονη αἴσθηση κόπωσης καί ἀδυνα-

*μίας, αύξημένη μυϊκή υπερένταση, πονοκέφαλοι, γαστρεντερικές διαταραχές, διαταραχές ύπνου ή διατροφής, ναυτία. Κάποτε, τά συμπτώματα αναφέρονται σέ σοβαρότερα προβλήματα υγείας, όπως παρατεταμένα κρυολογήματα, απώλεια βάρους, άπννια, ανεπάρκεια τής αναπνοής (δυσχέρεια αναπνευστική: «πλάκωμα» στον ύπνο), υπερβολική κατανάλωση τροφής, καφέ, σοκολάτας, υπέρταση, έλκος, παρατεταμένες ήμικρανίες, καρδιολογικές διαταραχές.*

Τόσο οί συναισθηματικές ένδειξεις, όσο καί τά όργανικά συμπτώματα λειτουργούν ως μηχανισμός αυτόπροστασίας του άτόμου, καθώς τό στρές καί ή συναισθηματική φόρτιση πού ό έπαγγελματίας βιώνει στον έργασιακό του χώρο υπερβαίνουν τά ψυχικά του άποθέματα. Η στάση αυτή παρερμηνεύεται από τό περιβάλλον του ως έκφραση ψυχρότητας καί άδιαφορίας.

Μάλιστα, τό τελευταίο αυτό δημιουργεί στον πάσχοντα από ψυχική έξάντληση έπαγγελματία ένοχές, έπειδή πιστεύει ότι έχει χάσει τήν ευαισθησία καί τήν ανθρωπία του, καθώς καί *άρνητικά συναισθήματα* τόσο γιά τόν έαυτό του, όσο καί γιά τούς συναδέλφους του καί γιά όσους φροντίζει, έπειδή αυτοί πολλές φορές τόν επικρίνουν γιά τήν συμπεριφορά του. Αυτή ή κατάσταση έχει ως άποτέλεσμα, είτε τή σύγκρουσή του με τούς συναδέλφους του καί τή διαταραχή τών σχέσεών του με τούς προϊσταμένους του, είτε τήν άπομόνωση καί τό κλείσιμο στον έαυτό του.

Άλλες ένδειξεις είναι ή δυσκολία νά συγκεντρωθει στή δουλειά του, τάση νά ξεχνά, νά είναι έπιρρεπής σέ *έσφαλμένες έκτιμήσεις ή άπροσεξίες*. Συνά άπουσιάζει από τήν εργασία του είτε *άργοπορεί ή διακατέχεται* από μία *τάση φυγής καί όνειροπόλησης*. Οί έπιπτώσεις έχουν αντίκτυπο, όχι μόνο στην προσωπική αλλά καί στην κοινωνική του ζωή, καθώς αύξάνονται οί έντάσεις γιά τή συναδέλφωση στον έργασιακό του χώρο καί έλαττώνεται η διάθεσή του για διαπροσωπικές σχέσεις.

### **III) Τό πρόβλημα στον χώρο του κλήρου.**

Όπως έλέχθη καί προηγουμένως, ό κλήρος δέν είναι άπαλλαγμένος σήμερα από τήν παρουσία στο σώμα του του συνδρομού ψυχικής έξάντλησης. Ό νέος κληρικός ξεκινά με ιδανικά, φέρει ύψηλά τόν πηχυ στίς προσδοκίες καί τίσ άπαιτήσεις του, εργάζεται γιά τήν έφαρμογή καί ύλοποίηση τών όνειρων καί τών προγραμματισμών του. Έρχεται όμως ή σύγκρουση με τή σκληρή πραγματικότητα. Η αντίληψη γιά τήν προσφορά τών άλλων στο έργο του, έρχεται νά φανεί διαφορετική από αυτό πού περιέμενε. Έτσι έρχεται ή απογοήτευση. Η ανάγκη νά ανταποκριθεί στίς λεπτομέρειες τής γραφειοκρατίας

τόν προσπλώνει στο γραφείο του και τον μεταβάλλει σε δημόσιο υπάλληλο γραφείου.

**Αίτια της ψυχικής εξάντλησης του κληρικού μπορεί να βρίσκονται:**

- μέσα του (άλαζονική συμπεριφορά, άγνοια, κυριαρχικότητα, έγωισμός.
- στο περιβάλλον του.
- στο σύστημα που άσκει την ποικιαντική του διακονία.
- στις εργασιακές και συναδελφικές σχέσεις (κληρικούς, λαϊκούς).
- στις σχέσεις με την προϊσταμένη του αρχή (Μητροπολίτη, Πρωτοσύγκελλο, Αρχιερατικό Έπίτροπο, Προϊστάμενο του Ναού).

Στήν κατάσταση αυτή φθάνει συχνά και ο κληρικός που συμπιέζεται από φόρητα από τις αυξημένες απαιτήσεις της εκκλησιαστικής διοίκησης, τί διάψευση των προσδοκιών του, τί δυστροπία των ένοριτών του, την άδυναμία διαχείρισης του χρόνου του, την άμφισβήτηση του έργου του από την οικογένειά του, την καχυποψία και τον ανταγωνισμό των συνεφημεριών του, τό έντονα αντιπνευματικό κοινωνικό περιβάλλον.

Ό *άλτρουϊσμός* είναι ένας τρόπος για να αποφύγει κάποιος τον τρομερό σκόπελο του έγωισμού. Η αναζήτηση δηλαδή της αποδοχής των άλλων με την προσφορά της βοήθειάς του. Άνοιγμα δηλαδή στο πρόσωπο και την ανάγκη των άλλων. Ένσυναίσθηση.

Η μοναξιά και η *έγκατάλειψη του κληρικού από τον εκκλησιαστικό οργανισμό* είναι μιά παράμετρος που οδηγεί στην αποξένωση, στην κόπωση και αδιαφορία.

Οί συγκρούσεις και οί ανεπάρκειες της *άγαμης κλίσης* (ζητά την ύπακοή χωρίς να έχει μπει στην ύπακοή: στρατός, μοναστήρι, πνευματική καθοδήγηση, ακόμα και η αντιμετώπιση της Libido – μηχανισμοί αναπλήρωσης). Ό ανταγωνισμός γεννιέται από την αυτοπροβολή, την προβολή του έργου κάποιου κληρικού και την υποτίμηση των άλλων, την προώθηση νέων αγάμων κληρικων σε ένορίες με σεβάσιμους έγγάμους κληρικούς αλλά και την πλήρωση των ανώτερων κενών εφημεριακών θέσεων.

Προβλήματα της *οικογένειας του έγγάμου κληρικού* (πρέπει να ανταποκριθεί σε δύο «γυναίκες»: την ένορία και τί γυναίκα του και τά παιδιά του – περίπτωση κληρικού που μετά τό ταξίδι έπρεπε να πάει στην πατρίδα του να φέρει τά παιδιά του...). Άλλος έχασε τί γυναίκα του και αυτό τον έχει αποδιοργανώσει: πώς θά ανταποκριθεί στά παιδιά; Πώς θά είναι μιά ζωή τώρα άγαμος ενώ επέλεξε να παντρευτεί; Άρκετοί έγγαμοι κληρικοί *«καταναλώνουν*

τόσο χρόνο για τήν ποιμαντική τους διακονία, ώστε βάζουν στό περιθώριο τών ενδιαφερόντων τους τήν οικόγένειά τους. Δέν μπορούν νά αντιληφθοῦν πόσο τά παιδιά ἐπιθυμοῦν τήν προσοχή τους καί πόσο πληγώνονται, ὅταν αἰσθάνονται ὅτι βρίσκονται στό περιθώριο τών προτεραιοτήτων τους» ... Κάποιοι φθάνουν στήν ἄλλη ἄκρη. «Καθώς συνήθως εἶναι πολύτεκνοι, φροντίζουν περισσότερο γιά τήν καλή κατάσταση τών πραγμάτων τῆς οικόγενείας τους καί τυπικά γιά τίς λειτουργίες καί τά μυστήρια» ... «Καί οἱ δύο αὐτές συμπεριφορές ἀσκοῦν ὑπερβολική πίεση στόν κληρικό καί ἔτσι ἀναπότρεπτα δημιουργεῖται ἓνα τεράστιο ἄγχος πού ἂν δέν βρεῖ διεξόδους πνευματικῆς φύσεως ἢ κοινωνικά ἀποδεκτῆς ἐκτόνωσης, θά δημιουργήσει, θά ἐκθρέψει καί θά ἐκδηλώσει τά συμπτώματα τῆς ψυχικῆς ἐξάντλησης πού σάν σαράκι θά ροκανίζει τήν ψυχική ὑγεία τοῦ κληρικοῦ»<sup>19</sup>.

Συγκρούσεις, ἀνταγωνισμοί καί αὐταρχισμός μεταξύ τών κληρικῶν.

Ὑπερδραστηριότητα ὡς ψυχαναγκασμός (συνεχῶς βάζει πράγματα ἐπειδή τά σκέφθηκε χωρίς στόχο). Ἡ ὑπερδραστηριότητα τοῦ κληρικοῦ, ἐπίσης, μπορεῖ νά κρύβει ἢ νά ὀδηγεῖ σέ ψυχική ἐξάντληση. Ὅρισμένοι εὐσυνειδητοί κληρικοί «φαίνεται σάν νά μὴν τολμοῦν νά ἔχουν μιά ἐλεύθερη ἡμέρα. Αἰσθάνονται ὅτι θά πρέπει διαρκῶς νά ἀπασχολοῦνται μέ κάτι. Μιά ἐξομολόγηση, μιά ἁγιαστική πράξη, μιά συζήτηση μέ ἓναν προβληματισμένο ἐνορίτη τους, ἡ συντροφιά στόν καταπονημένο μαθητή ἢ φοιτητή, ἀποτελοῦν... τούς ἀμέτρητους κόμπους τοῦ κομποσχοινοῦ τους. Καίτοι ὅλα αὐτά εἶναι θετικά καί ἀξιέπαινα, δέν παύουν νά γεννοῦν ἐρωτηματικά, γιατί καί μιά μόνη στιγμή ἀπραξίας τούς δημιουργεῖ μιά δυσεπίλυτη δυσφορία;... Πάντα ἐλλοχεύει ὁ κίνδυνος γιά τον κληρικό, νά χαθεῖ στίς ποιμαντικές του φροντίδες καί νά μὴν μπορεῖ νά δεῖ τίποτα πέρα ἀπό αὐτές. Τότε ὅμως... ὁ ἐνοριοκεντρισμός του γίνεται μιά προέκταση τοῦ ἐγωκεντρισμοῦ του»<sup>20</sup>.

#### IV) Ψυχική ἐξάντληση στόν χρονίως πάσχοντα.

Γνωρίζοντας μέχρι στιγμῆς τό φαινόμενο τοῦ Burnout κατανοοῦμε τώρα πόσο σημαντικά ἐπιβαρύνεται ὁ χρονίως πάσχων μέ αὐτό. Μιά νεοπλασματική νόσος, μιά ἀνίατη γενικότερα ἀσθένεια, ἓνα πρόβλημα κινητικό, μιά αὐτοάνοση

<sup>19</sup> Ἀθηνᾶγορου Δικαίου, Μητροπολίτου Ἰλίου, Ἀχαρνῶν & Πετροπόλεως, *Θεέ μου, Θεέ μου... Ψυχική ἐξάντληση καί «ἀποξένωση» τοῦ κληρικοῦ*, Ἐκδόσεις Ἀποστολικῆς Διακονίας, Ἐκδοσθ Α΄, Ἀθήνα 2014, σ. 225.

<sup>20</sup> Ἀθηνᾶγορου Δικαίου, Μητροπολίτου Ἰλίου, Ἀχαρνῶν & Πετροπόλεως, *Θεέ μου, Θεέ μου... Ψυχική ἐξάντληση καί «ἀποξένωση» τοῦ κληρικοῦ*, σ. 277-278.



ασθένεια, σκλήρυνση κατά πλάκας, ή έλκώδης κολίτιδα, ή νόσος του Grohn, τό πάρκινσον, τό σύνδρομο Guillen-Bare κ.λπ. μπορεί νά ενισχύσουν τό φαινόμενο τής ψυχικής εξάντλησης ή νά τό κυφορήσουν καί επιταχύνουν τήν εξέλικτική του πορεία. Μιά προϋπάρχουσα ψυχική νόσος μπορεί νά επιταχύνει τήν πορεία στην ψυχική εξάντληση ή τό ίδιο τό burnout νά οδηγήσει σέ μία ψυχική νόσο, όπως ή κατάθλιψη. Είναι μερικές φορές, πού ό άνθρωπος είναι πνιγμένος καί μία σταγόνα γίνεται ικανή νά τόν βουλιάξει έντελως. Είναι ανάγκη νά προταθούν λύσεις καί θεραπευτικοί δρόμοι στή νόσο.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

### Θεραπευτική προσέγγιση.

Στούς θεραπευτικούς δρόμους γιά τήν επίλυση του προβλήματος έχουν προταθεί τά ακόλουθα:

- Η πρόληψη
- Η ανάκαλυψη του προβλήματος –ή έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων– ανάκαλυψη τής αίτίας του προβλήματος (παρατήρηση, συζήτηση)
- Αυτόεκτίμηση
- Προσαρμογή στις αλλαγές
- Έπαναξιολόγηση των προσφερομένων υπηρεσιών καί επανεκτίμηση των προσωπικών στόχων καί προσδοκιών
- Αναζήτηση υποστήριξης
- Δημιουργικός έλεύθερος χρόνος
- Η έγγύτητα των σχέσεων
- Καθημερινή αυτοκριτική
- Συχνός επαναπροσδιορισμός των στόχων μας
- Νά είμαστε ρεαλιστές (Σωκράτης: νά περνάμε τά δεδομένα μας από τά τρία κόσκινα: αληθινό, ανάγκη, ωφέλεια)
- Νά μίν μεγαλοποιούμε τά πράγματα
- Νά μίν αγνοούμε τό πρόβλημα, αλλά νά καθησυχάζουμε γιά τήν επίλυσή του
- Ατιμόσφαιρα ήρεμίας καί κατανόησης
- Ένταξη του κληρικού ή λαϊκού σέ μία ένσυνείδητη έκκλησιαστική καί λειτουργική ζωή (μυστηριακή ζωή πρέπει νά έχει όχι μόνο τό ποίμνιο, αλλά καί ό ίδιος ό κληρικός)

- Είναι αναγκαίες οι τακτικές (ακόμη και εβδομαδιαίες) μικρές ιερατικές συνάξεις κληρικών με τον επίσκοπό τους, απαλλαγμένες από τον ξύλινο και εύκολο λόγο των διοικητικών διαδικασιών και επικεντρωμένες σε μία θεολογική και ψυχολογική προσέγγιση των θεμάτων που απασχολούν τον κληρο (έγγύτητα επισκόπου στον κληρικό, έγγαμο ή άγαμο)
- Για τους λαϊκούς συνάντηση στην ένορία (άρχονταρική) για παρέα με καφέ ή τσάι μία φορά τον μήνα ή δύο, για μία ταινία, που θα δράσει ψυχοθεραπευτικά
- Αποδοχή της αμαρτωλότητάς μας και της ανεπάρκειάς μας, αλλά και της καλής προαίρεσής μας στο έργο της Έκκλησίας
- Προσέγγιση του λόγου της Γραφής σε καθημερινή βάση. Είναι παρηγορητικός, παραμυθητικός, στηρίζει, δίδει λύσεις
- Άς πιστέψουμε ότι δεν πρέπει ούτε από τον εαυτό μας, ούτε από τους άλλους να απαιτούμε άκαμπτα τό τέλειο
  - Επιμόρφωση
  - Αλτρουϊσμός (έθελοντική διακονία)
  - Αγάπη

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Άθιναγόρου Δικαίου, Μητροπολίτου Ίλίου, Άχαρων & Πετροπόλεως, *Θεέ μου, Θεέ μου... Ψυχική έξάντληση και «αποξένωση» του κληρικού*, Έκδόσεις Άποστολικής Διακονίας, Έκδοση Α΄, Άθήνα 2014.
- π. Αδαμάντιος Αύγουστιδης, *Έκκλησία & Ψυχική Υγεία*, Έκδόσεις Έννοια, Άθήνα 2008.
- π. Αδαμάντιος Αύγουστιδης, *Άνθρώπου Άπαξίωση*, Έκδόσεις Έπιστροφή, Άθήνα 2017.
- π. Αδαμάντιος Αύγουστιδης, *Πόνημα Έλευθερίας, Εισαγωγή στην Ποιμαντική Θεολογία*, Έκδόσεις Έπιστροφή, Άθήνα 2018.
- Νικ Βούσιτς, *Ζωή χωρίς όρια*, Έκδόσεις Έν πλῶ, Α΄ έκδοση, Άθήνα 2012.
- Δημήτρης Φ. Καραγιάννης, *Η Άδικία που πληγώνει*, Έκδόσεις Άρμός, Άθήνα 2010, σελ. 157-190.
- Άννα Κοκκέβη, *Η Ψυχολογία στην Ίατρική Πράξη*, Έκδόσεις Gutenberg, 2008.
- Jean Claude Larchet, *Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων*, Έκδόσεις Άποστολικής Διακονίας, τόμ. Α΄ & Β΄, Άθήνα 2008.