

A SINDROME DE BURNOUT: UMA ANÁLISE SOCIAL E PSICODINÂMICA

José Wellington dos Santos

Professor do curso de Psicologia da FAEF – Faculdade de Agronomia e Engenharia Florestal, Garça-SP

RESUMO

Este artigo mostra a íntima relação entre a Síndrome de Bournout, um tipo específico de estresse que atinge alguns profissionais, e a percepção que estes profissionais têm de si mesmos e do mundo. Além disso, queremos demonstrar como a Síndrome de Bournout tem a ver com o espírito da Pós-Modernidade. Faremos isso a partir do viés psicanalítico, apresentando aspectos psicodinâmicos e sociais ligados à compreensão de um fenômeno clínico que exige reflexão.

PALAVRAS CHAVE: Burnout, Psicanálise, Pós-Modernidade, trabalho, estresse.

ABSTRACT

This article shows the inner relationship between the burnout syndrome, an specific kind of stress that affects some professionals; and the way that they realize about themselves and the world. Besides that, we want to demonstrate how the burnout syndrome has to do with the spirit of the post-modernize. We will do it based on psychoanalysis approach, presenting the psychodynamics and social aspects , related to the comprehension of one clinic phenomenon, which require some reflection.

Key- Words: Burnout, Psychoanalysis, Pos-modernity, work, stress.



1. INTRODUÇÃO

Não faz muito tempo, eu recebi na minha clínica um policial com a seguinte queixa: Sinto-me desmotivado, sem força e apático, principalmente, em relação a minha vida profissional. É uma queixa que sugere uma pessoa que se vê como uma brasa que virou cinza. Não há mais fogo para queimar. Parece um quadro de depressão, mas não é. Aliás, a tentação de enquadrá-lo num diagnóstico de depressão é muito grande, haja vista a epidemia de depressão que estamos assistindo hoje, responsável pelo consumo indiscriminado e irresponsável de antidepressivo. A queixa dele é bem específica. Ele se coloca não como alguém em sofrimento generalizado, mas como um profissional consumido pela desilusão e desesperança. Eu achei que aquele policial se encaixaria num diagnóstico, ainda pouco conhecido, que leva o nome de Síndrome de Bournout. O termo “burnout” é uma composição de burn=queimar e out= fora. É uma palavra que traz, mesmo, a idéia de uma “brasa que virou cinza”; por sinal, quando usei essa metáfora, dizendo para o policial que ele parecia uma brasa que virou cinza, ele arregalou os olhos e disse: “É assim que eu me sinto!”

A Síndrome de Burnout é um tipo de estresse ocupacional que acomete profissionais que trabalham com qualquer tipo de cuidado, havendo uma relação de atenção direta, contínua e altamente emocional com outras pessoas.

A Síndrome de Burnout é considerado um fenômeno psicossocial constituído de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixo sentimento de realização profissional. É importante delimitar conceitualmente o burnout, a fim de não confundi-lo com outros construtos psicológicos, como o estresse e a satisfação no trabalho. O estresse tem um caráter geralmente agudo, transitório e não necessariamente negativo ou relacionado a situações de trabalho. (PEREIRA, 2002). Como discutir as conceituações nosográficas não faz parte do escopo desse trabalho, vou me ater a uma reflexão sobre como a Síndrome de Burnout está relacionada às percepções que temos de nós mesmos e do mundo, fazendo uma ligação com o espírito da pós-



modernidade. Farei isso a partir da Psicanálise como um instrumento de análise dos fenômenos individuais e coletivos, indo muito além da simples finalidade terapêutica.

Este artigo procura demonstrar a íntima relação entre a Síndrome de Burnout, um tipo específico de estresse que atinge alguns profissionais, e a percepção que estes profissionais têm de si mesmos e do mundo. Além disso, mostrar como a Síndrome de Burnout tem a ver com o espírito da Pós-Modernidade. Através de uma revisão bibliográfica de viés psicanalítico, buscamos, nos textos lidos, possibilidades de compreensão do problema proposto nesse trabalho.

2 – SÍNDROME DE BURNOUT

O Burnout também já foi chamada de A Síndrome do Assistente Desassistido, pela reduzida consideração que se tem despendido aos trabalhadores de serviço de assistência, em relação às condições e suporte no trabalho, ou A Síndrome do Cuidador Descuidado, em alusão a desatenção do profissional de ajuda consigo mesmo. (PEREIRA, 2002).

Segundo o Dr. Geraldo Ballone, essa síndrome se refere a um tipo de estresse ocupacional e institucional com predileção para profissionais que mantêm uma relação constante e direta com outras pessoas, principalmente quando esta atividade é considerada de ajuda (médicos, enfermeiros, professores). Entretanto, a Síndrome de Burnout é definida, também, como algo diferente do estresse genérico, por estar especificamente ligada à relação do indivíduo com o trabalho, enquanto o estresse seria um esgotamento pessoal com interferência na vida do sujeito, e não necessariamente na sua relação com o trabalho. (BALLONE, 2005). Apesar da diversidade de conceituações atribuídas ao Burnout, ocorre uma unanimidade entre os pesquisadores, na medida em que todos assinalam a influência direta do mundo do trabalho como condição para a determinação desta Síndrome.

Para a melhor compreensão do que é a Síndrome abordada neste trabalho, algumas distinções conceituais são necessárias, como segue.



Diferença entre Estresse e Burnout. – o Burnout é a resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos ou negativos, o Burnout tem sempre um caráter negativo. Ainda o Burnout está relacionado com o mundo do trabalho, com o tipo de atividades laborais do indivíduo; além disso, comporta uma dimensão social, inter-relacional, através da despersonalização, o que não necessariamente ocorre com o estresse ocupacional (PEREIRA, 2002).

Diferença entre Burnout e Depressão – O que ambos têm em comum é a disforia e o desânimo. No depressivo, há uma maior submissão à letargia e a prevalência do sentimento de culpa e derrota, enquanto nas pessoas com Burnout, os sentimentos são de desapontamento e tristeza. Neste, talvez haja uma depressão do tipo narcisista, mas como comorbidade.

No que se refere à sintomatologia da Síndrome de Burnout, alguns aspectos devem ser observados:

1. Esgotamento emocional, com diminuição e perda de recursos emocionais.
2. Sintomas físicos de estresse, tais como cansaço e mal-estar geral.
3. É freqüente irritabilidade, inquietude, dificuldade para a concentração, baixa tolerância à frustração, comportamento paranóide e/ou agressivo para com os clientes, companheiros e a própria família.
4. Manifestações comportamentais: probabilidade de condutas aditivas e evitativas, consumo aumentado de café, álcool, fármacos e drogas ilegais, absenteísmo, baixo rendimento pessoal, distanciamento afetivo dos clientes e companheiros como forma de proteção do ego, aborrecimento constante, atitude cínica, impaciência e irritabilidade, sentimento de onipotência, desorientação, incapacidade de concentração, sentimentos depressivos, freqüentes conflitos interpessoais no ambiente de trabalho e dentro da própria família. Uma pessoa com Síndrome de Burnout não apresenta, necessariamente, todos estes sintomas. (BALLONE, 2005).

O grau, o tipo e o número de manifestações apresentadas dependerão da configuração de fatos individuais como: predisposição genética,



experiências sócio-educacionais, fatores ambientais e a etapa em que a pessoa se encontra no processo da Síndrome.

2. 1 – A Síndrome de Burnout: Compreensão psicodinâmica e social

A pessoa acometida da Síndrome de Burnout é alguém severo consigo mesmo; talvez identificado com o ideal do ego, busca realizações inalcançáveis. A severidade consigo mesmo é a expressão de uma raiva narcísica contra um ego decepcionado, que espera sempre mais de si mesmo. Conceitualmente, Freud definiu o ego como um conjunto de funções e de representações.

A função perceptiva do ego tem uma importância extraordinária na prática analítica, sobretudo porque se refere a como o indivíduo percebe o mundo exterior e também a como ele se percebe, a sua imagem corporal, suas representações e o seu sentimento de identidade. Não resta dúvida de que a patologia da percepção está na base da síndrome de burnout, na medida em que o conjunto das queixas demonstra um indivíduo angustiado pela desproporção entre a grandiosidade da expectativa fantasiada e a realidade que é bem mais modesta. Como fruto dessa desproporção, surge uma culpa angustiante que se expressa na frase: “Não é bem o que eu esperava de mim. Estou decepcionado comigo mesmo!” Agüentar a tensão entre o que se é e o que se poderia ser é sinal de saúde mental. Ou seja, ser o profissional que é possível ser, abrir mão do desejo impossível. Isto não significa dizer que não devemos correr atrás dos nossos sonhos, ou viver intensamente nossas paixões e que não devemos dar o melhor de nós para conseguir, mas significa dizer que a vida continua apesar de não ter conseguido o que gostaríamos de ter ou de ser.

A depressão na Síndrome de Burnout é do tipo narcisista; deve-se ao apego exagerado aos ideais que existem não para serem alcançados e sim para nos fazer caminhar. Por conta de expectativas muito elevadas de si mesmo e dos outros, o indivíduo vivencia a Síndrome de Burnout como uma dor decorrente da ferida narcisista, que é a incapacidade de olhar para seus próprios limites e finitude sem se sentir culpado. A ferida narcisista, uma das



mais dolorosas entre todos os sofrimentos psíquicos, resulta da distância entre o plano ilusório (ego ideal) e o plano da realidade. Segundo David Zimmerman “o ego ideal é o herdeiro direto do narcisismo original: logo, ele representa ser o pólo das ambições pessoais.” (1999, p.160).

Quem tem a ambição exagerada de ajudar, simplesmente, para reforçar a convicção pessoal da indispensabilidade de sua própria pessoa, é um sério candidato à Síndrome de Burnout. A coragem da imperfeição, usando uma expressão de Adler, é uma atitude básica que se deve trabalhar na terapia com pessoas acometidas pela síndrome de burnout. A coragem da imperfeição significa ser capaz de falhar. Poder falhar é a marca do humano (ADLER apud. MAY). O problema é que o mundo interno do paciente é dirigido pela lógica “ou sou o melhor ou sou o pior”. Uma experiência de fracasso leva esse indivíduo a experimentar uma frustração de conteúdo depressivo, que se manifesta através da auto-depreciação; ele se sente o pior do seres vivos; as falhas cometidas não são sentidas como contingências da condição humana e sim como uma derrota humilhante e insuportável.

A despersonalização, colocada como um dos sintomas da Síndrome de Burnout, na verdade constitui-se uma defesa, das mais primitivas, contra a vulnerabilidade às frustrações decorrentes do convívio humano que se tornam aumentadas; é uma defesa universalmente utilizada como meio de lidar com o outro quando se torna demasiado cansativo e perturbador (LAING, 1978). A pessoa não se permite reagir aos sentimentos do outro e o trata como se não tivesse sentimentos; é mais do que indiferença, é apatia. Em “O mal estar na civilização”, Freud diz que *o convívio humano impõe sacrifícios e renúncias que geram mal estar e infelicidade* (FREUD, 1931) Talvez, a despersonalização seja uma forma de sobreviver ao mal-estar inerente às relações interpessoais.

Clinicamente, observa-se no indivíduo acometido, a expressão de sentimento de vazio, empobrecimento interior e irrealidade. “Sinto-me oco! Parece que não sou mais eu mesmo”. Por causa das normas e regras sociais as pessoas acabam ficando prisioneiras do politicamente correto, obrigadas a aparentar um comportamento emocional ou motor dissociado de seus reais sentimentos de agressão ou medo, afastando-se do seu verdadeiro self.



Talvez, seja por isso que a queixa do paciente sugere uma pessoa que se vê como uma brasa apagada. Falta-lhe o brilho da vida que ela só tem quando se sente à vontade para ser ela mesma. Expressar seu verdadeiro eu. Olhar para suas fraquezas e finitude sem se sentir a pior.

O que a Síndrome de Burnout tem a ver com a pós-modernidade? Parece que a Síndrome de Burnout está inserida no espírito da pós-modernidade.

O homem do século XXI tem novas formas de adoecer; as queixas do homem da Pós-Modernidade não são as mesmas do homem do século XIX. Hoje, a saúde mental não pode ser estudada significativamente como uma qualidade abstrata de seres abstratos.

Para entender o estado mental do homem contemporâneo, há que se considerar a influência das condições específicas do seu modo de produzir, e de sua organização social e política sobre a natureza humana. Diante disto, pode-se dizer que as formas de adoecer têm um caráter social. Mas, o que se entende por caráter social? É a estrutura de caráter compartilhada pelos indivíduos da mesma cultura. Por exemplo: na sociedade industrial moderna, o homem teve de ser moldado de forma a tornar-se ansioso por empregar a maior parte de sua energia no trabalho, para que adquirisse hábitos de disciplina, especialmente, ordem e pontualidade, em grau desconhecido em quase todas as demais culturas. A necessidade de trabalhar, de pontualidade e ordem teve de ser transformada em impulso interior para que a sociedade industrial funcionasse. Isto quer dizer que a sociedade teve de produzir um caráter social ao qual tais impulsos fossem inerentes (FROMM,1995.p. 25). É possível dizer, só para dar um exemplo, que o estresse ocupacional tem um caráter social da sociedade moderna industrial. Antes de existir essa cultura moderna industrial não se falava em estresse ocupacional.

A propósito, qual seria o caráter social da Síndrome de Burnout? Quais as necessidades do homem pós-moderno que se tornaram impulso interno para que a sociedade pós-moderna funcione? Antes de qualquer coisa é necessário entender o que é Pós-Modernidade.



Pós-Modernidade é a condição sócio-cultural e estética do capitalismo contemporâneo, também denominado *pós-industrial* ou *financeiro*. A Pós-Modernidade, que é o aspecto cultural da sociedade pós-industrial, inscreve-se neste contexto como conjunto de valores que norteiam a produção cultural subsequente. Entre estes, a multiplicidade, a fragmentação, a desreferencialização e a entropia - que, com a aceitação de todos os estilos e estéticas, pretende a inclusão de todas as culturas como mercados consumidores. No modelo pós-industrial de produção, que privilegia serviços e informação sobre a produção material, a Comunicação e a Indústria Cultural ganham papéis fundamentais na difusão de valores e idéias do novo sistema. (JAMESON, 1985, p.12)

O sociólogo polonês Zigmunt Bauman, (2003) considerado por muitos o Profeta da Pós-Modernidade, atualmente prefere usar a expressão "modernidade líquida". Bauman, através da metáfora do líquido, sugere que a sociedade pós-moderna, à semelhança do líquido, caracteriza-se por uma fluidez, pela incapacidade de manter a forma. "Nossas instituições, quadros de referência, estilos de vida, crenças e convicções mudam antes que tenham tempo de se solidificar em costumes, hábitos e verdades auto-evidentes" (BAUMAN, 2003)

Na época da modernidade sólida, quem entrasse como aprendiz nas fábricas da Renault ou Ford, iria com toda probabilidade ter ali uma longa carreira e se aposentar após 40 ou 45 anos. Hoje em dia, quem trabalha para Bill Gates por um salário talvez cem vezes maior, não tem idéia do que poderá lhe acontecer dali a meio ano! E isso faz uma diferença incrível em todos os aspectos da vida humana. Em *Liquid Love [Amor Líquido]*, eu exploro o impacto dessa situação nas relações humanas, quando o indivíduo se vê diante de um dilema terrível: de um lado, ele precisa dos outros como do ar que respira, mas, ao mesmo tempo, ele tem medo de desenvolver relacionamentos mais profundos, que o imobilizem num mundo em permanente movimento. (Folha de São Paulo, 2003).

A sociedade líquida gera pessoas ansiosas, inseguras, individualistas, competitivas, com idéias obsessivas relacionadas ao desempenho, principalmente, profissional e que vivem ao sabor das mudanças porque nada é permanente; tudo é volátil e fluido. Viver ao sabor das mudanças gera ansiedade extrema que esgota a nossa capacidade de adaptação. Além do mais, Vivemos numa cultura que coloca um contra o outro. No Capitalismo



selvagem, o outro é visto como um concorrente que tem que ser superado por você, ou seja, você seria feliz se não fosse o outro. Diante disto, o ambiente de trabalho torna-se paranóide, onde não se deve confiar em ninguém, onde o colega é fonte de ansiedade e insegurança. Não é por acaso que o Burnout é um transtorno intimamente relacionado às relações interpessoais, especialmente, no ambiente de trabalho. A possibilidade de poder contar com colegas e amigos de confiança, que possam estar disponíveis e receptivos ao diálogo e à reflexão, pode prover um suporte social que funciona como moderador efetivo no processo de Burnout.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Talvez o Burnout seja uma reação ao processo de “coisificação” do ser humano, transformado em Ferramenta de trabalho que depois que perde a utilidade é descartado. Pode-se dizer que o Burnout é um esforço desumano de se manter humano, de não ser reduzido a uma mera mercadoria que tem preço, mas não tem valor. O Burnout também é sinal de que as relações interpessoais estão desumanizadas, permeadas pela competição e utilitarismo. É necessário humanizar as nossas relações, permeá-las de confiança e solidariedade, caso contrário, o Burnout vai continuar nos incomodando, com seu apelo a humanização.

BIBLIOGRAFIA

BALLONE, G. J. -**Síndrome de Burnout** - in. PsiqWeb, Internet, disponível em www.psiqweb.med.br, revisto em 2005.

BAUMAN, Zigmunt. **Sociedade líquida**. Folha de São Paulo, São Paulo, 19 de outubro de 2003.

FREUD, Sigmund. **O mal estar da civilização**. In Obras Completas. Rio de Janeiro: Imago, 1969.

FROMM, Erich. **Psicanálise da sociedade contemporânea**. São Paulo: Círculo do Livro S.A, 1955.



JAMESON, Fredric. **"Pós-modernidade e sociedade de consumo"**. In: *Revista Novos Estudos CEBRAP*. São Paulo, nº12, 1985.

PEREIRA, Ana Maria T. B.. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

ZIMERMAN, David E. **Fundamentos Psicanalíticos: Teoria, Técnica e Clínica**. Porto alegre: Artmed, 1999.



A SINDROME DE BURNOUT: UMA ANÁLISE SOCIAL E PSICODINÂMICA

José Wellington dos Santos

Professor do curso de Psicologia da FAEF – Faculdade de Agronomia e
Engenharia Florestal, Garça-SP



