

EMPATIJA I BURNOUT

IVAN PAVAO GRADIŠKI
SKUP „EMPATIJA“ 17 - 18. 10. 2025., TUHELJSKE TOPLICE

Uvod

- Odnos empatije i burnouta - uloga empatije kao zaštitnog čimbenika protiv burnouta
- Važnost i konačnost empatije.
- Burnout čest profesionalni rizik u pomagačkim profesijama, uključujući psihoanalizu.
- Osobna motivacija

Psihoanalitički pogled na empatiju

- Freud - Einfühlung (uživljavanje) - temelj razumijevanja transfera i kontratransfera.
- Kohut - empatija je imala središnje mjesto u razvoju selfa. Smatrao ju je temeljnim psihičkom procesom kroz koji se izgrađuje i održava kohezivan, zdravi self. Empatija u Kohutovom smislu nije samo emocionalna rezonancija nego način promatranja i razumijevanja unutarnjeg svijeta druge osobe koji onda omogućuje razvoj strukture selfa. Odsutnost empatijskog odjeka kod roditeljskih figura vidi kao izvor narcističkih ranjivosti i poremećaja.
- Winnicott - empatija kao ono što omogućuje holding majci. Temelj majčine sposobnosti da „drži“ dijete bez preplavlivanja i hladnoće kako bi dijete steklo iskustvo kontinuiteta, postojanja i sigurnosti. Na taj način dijete razvija unutarnju stabilnost i sposobnost za igru i kreativnost.
- Bion - empatija kao mentalni kapacitet roditelja (analitičara) da primi, procesira i prevede djetetove neorganizirane i preplavljajuće emocionalne doživljaje - u misli. Odnosno neorganizirane sadržaje u misljive. Takvu funkciju je nazvao reverie i ključna je za djetetove sposobnosti mišljenja i samoregulacije. Analitičar preuzima ulogu ove „misleće majke“ koja pacijentove nesvjesne afekte transformira u značenje.

Psihoanalitički pogled na empatiju

- kao „metoda opažanja“ - analitičar koristi vlastite afektivne rezonance kako bi razumio unutarnji svijet analizanda.
- kao „stav“ - odnos prema drugome obilježen prihvatanjem, održavanjem granica i emocionalnom prisutnošću bez identifikacijskog preplavlivanja.
- kao „reverie“ - sposobnost da se primi, sadrži i transformira afektivni materijal pacijenta u nešto misljivo.

Što je burnout?

- Pojam burnout uveo je američki psihijatar Herbert Freudenberger kako bi opisao stanje emocionalne iscrpljenosti, gubitka motivacije i osjećaja neučinkovitosti kod osoba koje se profesionalno bave brigom za druge i pomaganjem drugima. On je kao psihijatar bio uključen u rad s beskućnicima i ovisnicima u klinici u New Yorku gdje je promatrao kako posvećeni volonteri - često idealistični i predani - s vremenom postaju iscrpljeni, cinični i emocionalno otuđeni od svog rada i korisnika.
- Burnout nastaje kroz duži period kroničnog stresa i pritiska koji dovode do:
 - Emocionalne iscrpljenosti (nedostatak energije, entuzijazma)
 - Depersonalizacije (cinizam, emocionalno distanciranje, pad empatije)
 - Osjećaja neučinkovitosti (neuspjeha, pad samopouzdanja i kvalitete rada)

Empatija kao protektivni faktor

- Empatija se razlikuje od simpatije i identifikacije
 - „Žao mi je što vam se to dogodilo“
 - „Kad mi pričate kako vam je bilo osjećam kao da sam to i ja prošao zajedno s vama.“
 - „Vidim da vam je teško, tu sam“
- Kapacitet za mentalizaciju i samorefleksiju odnosno transformaciju doživljenog afekta u korisnu interpretaciju.
- Empatija ne znači „dijeljenje“ tuđe boli već sposobnost razumijevanja tuđeg afekta unutar vlastitog Ja

Optimalna distanca

- Sposobnost osjećanja bez preplavljenosti
- Sposobnost diferenciranja između vlastitih i tuđih emocionalnih stanja
- Ako oslabi javlja se emocionalna zaraza (sekundarna traumatizacija).
- Autorefleksija i stvaranje analitičkog „trećeg” - zajednički prostor u kojem se odvija terapija i igra između analitičara i analizanda - analitičar empatizira ali i misli o svom osjećanju



Burnout kod analitičara

- Analitičar kao emocionalni kontejner - svaki kontejner ima volumen i očiti su rizici emocionalne iscrpljenosti kod dugotrajnog rada s intenzivnim afektima i traumatskim sadržajima
- Nesvjesna identifikacija s pacijentovim patnjama i projektivnim identifikacijama koje mogu preplaviti analitičara
- U dugotrajnom terapijskom procesu rezultati su često nevidljivi, a zadovoljstvo odgođeno.
- Rad psihoanalitičara ima osamljeni karakter
- Kako bi se izbjegao burnout važno je ostaviti prostora za obnovu vlastitih empatijskih kapaciteta.
- Reverie

*„Kad interpretacije počnu zvučati kao klišeji,
dobro smo na putu analitičkog „sindroma izgaranja“
... nestala je razigranost,
a na njeno mjesto dođu cinizam i nihilizam“*

Emmanuel Ghent



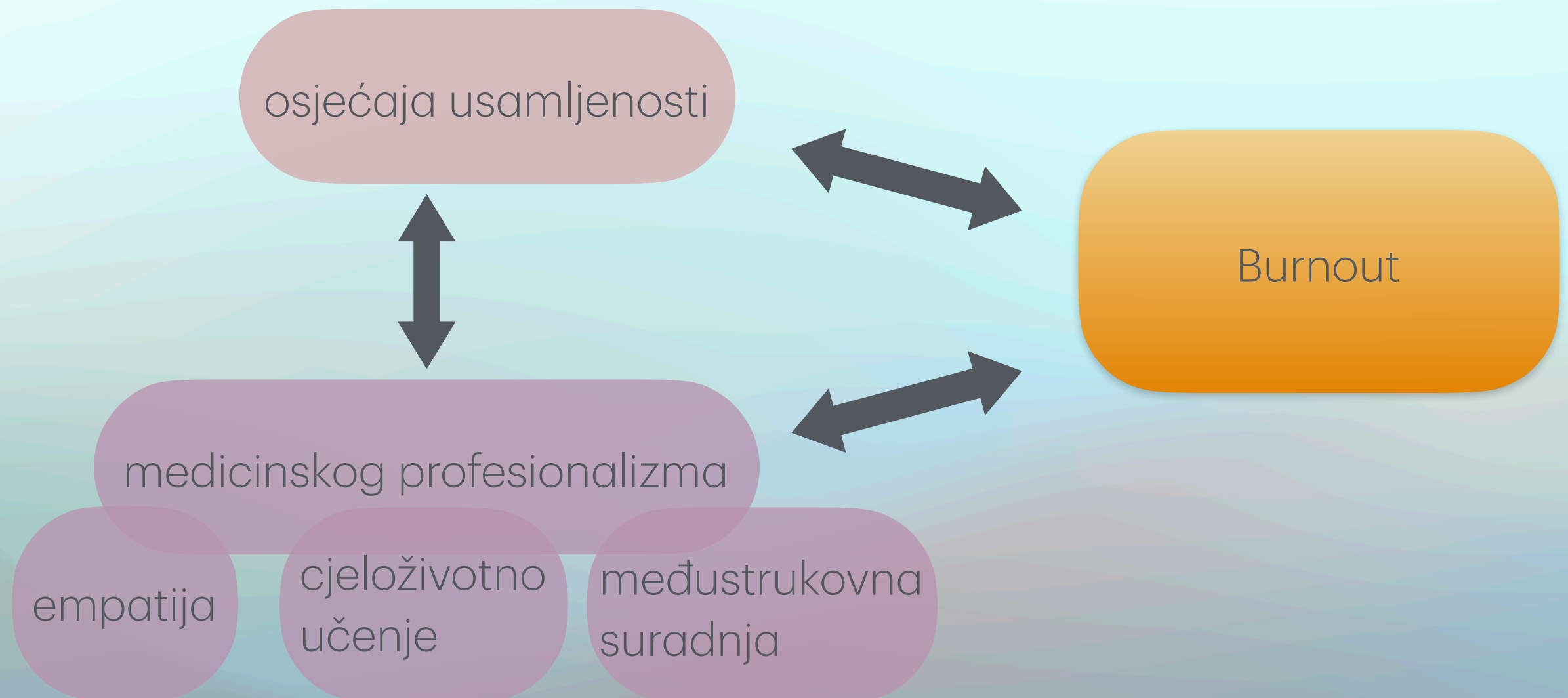
Kako izgleda burnout u analizi?



- Opisuje se mazohistički i narcistički oblik izgaranja kod analitičara (Cooper 1986)
- Kolaps kapaciteta za reverie, odnosno gubitak sposobnosti da se afektivni materijal pacijenta mentalno primi i transformira - psihoanalitičar postaje emocionalno iscrpljen i otupljen
- Burnout se pojavljuje kada analitičar nesvjesno internalizira beznadnost pacijenata bez mogućnosti njene mentalizacije
 - Previše afektivno obojena empatija kod koje dolazi do identifikacije bez autorefleksije emocionalno iscrpljuje
 - S druge strane, intelektualizirana empatija vodi do gubitka povezanosti, dosade i burnouta
- Narcistički aspekt: neuspjeh u održavanju osjećaja profesionalne kompetencije koji dovodi do regresivnog povlačenja i emocionalne otupljenosti.
 - Implozija narcističkih idealizacija o vlastitoj efikasnosti

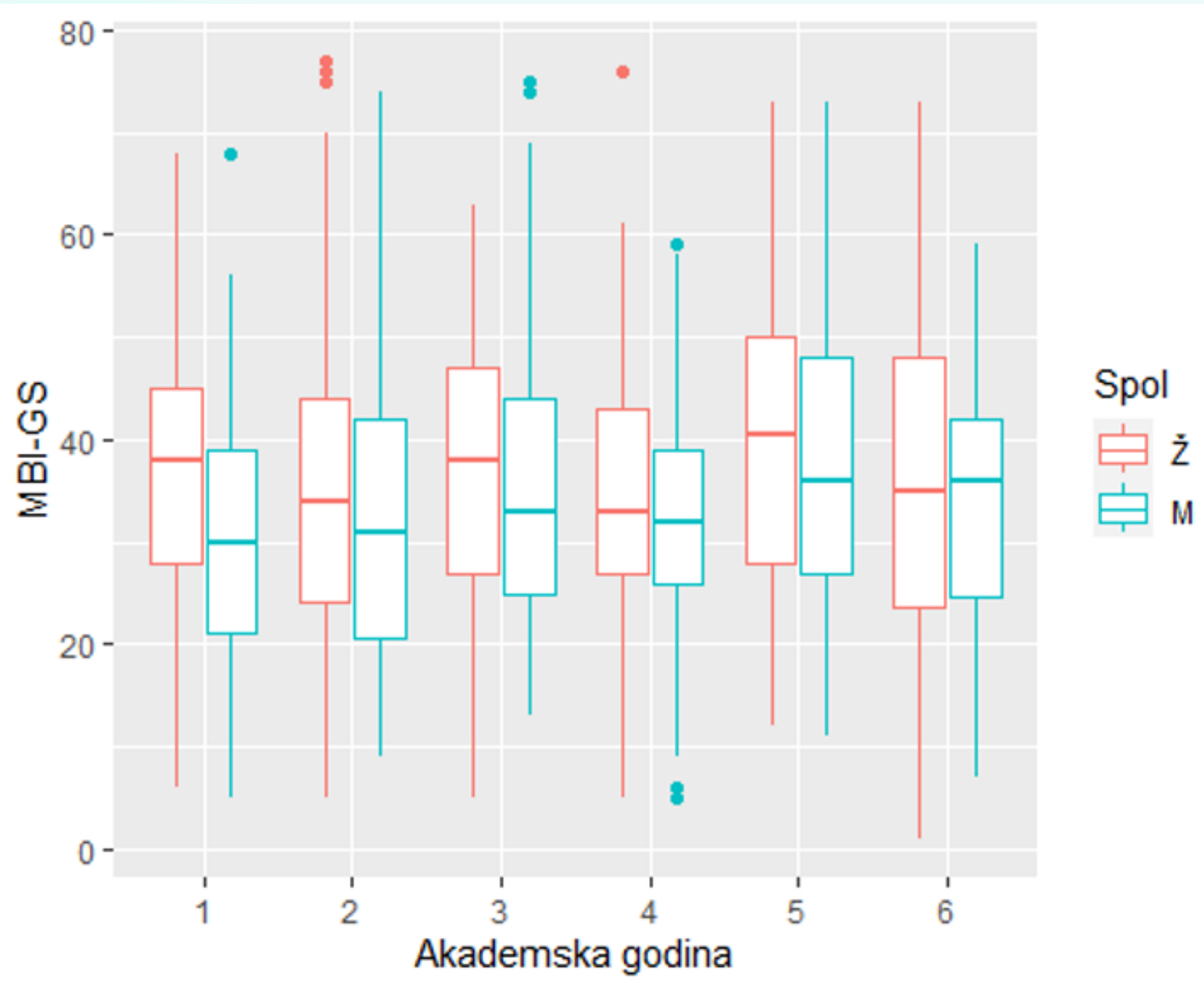
Istraživanje

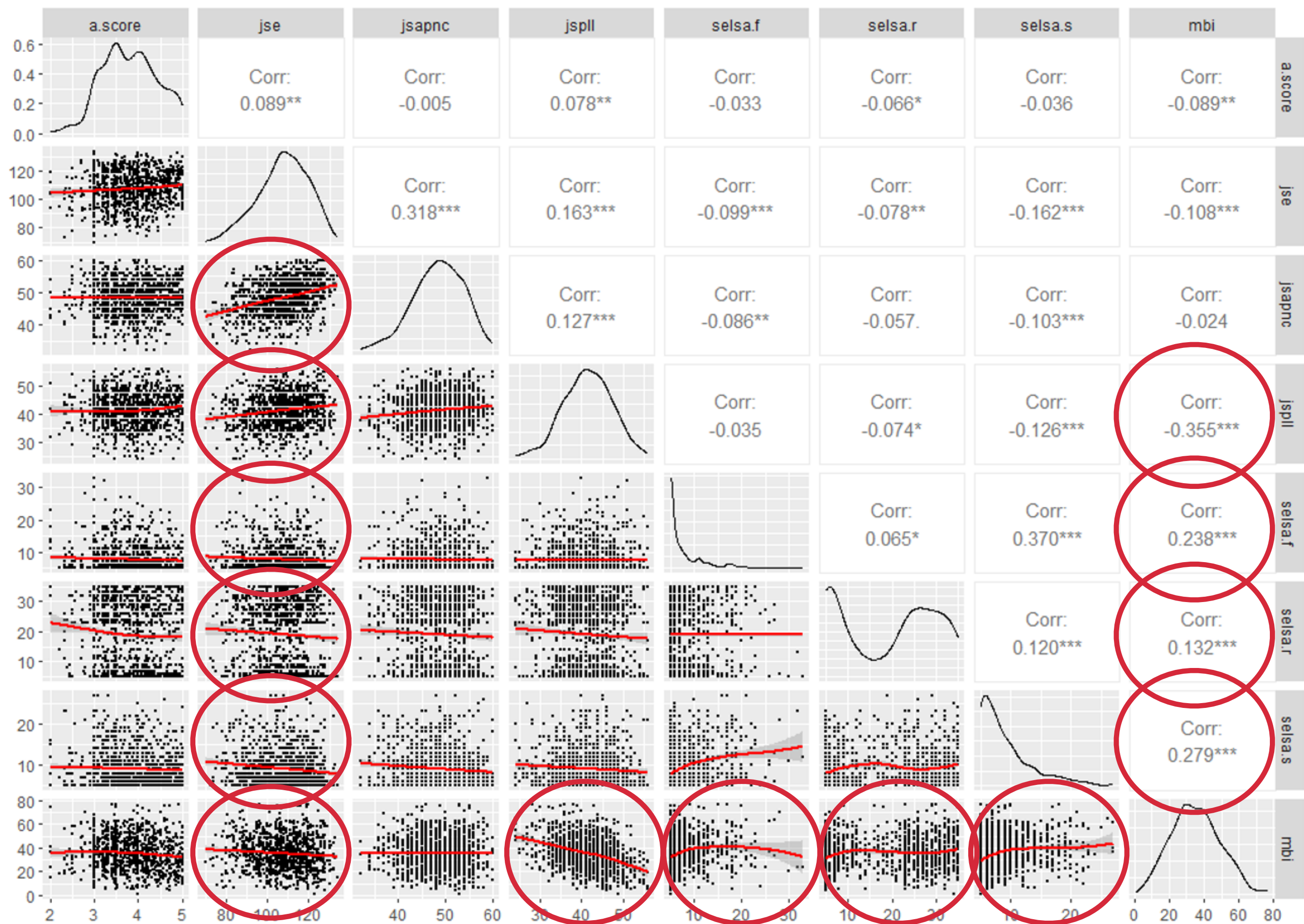
- Presječno istraživanje koje je zahvatilo skoro 70% studenata svih godina studija medicine u Zagrebu (HR 1320 + ENG 274)
- Istraživali smo odnos:



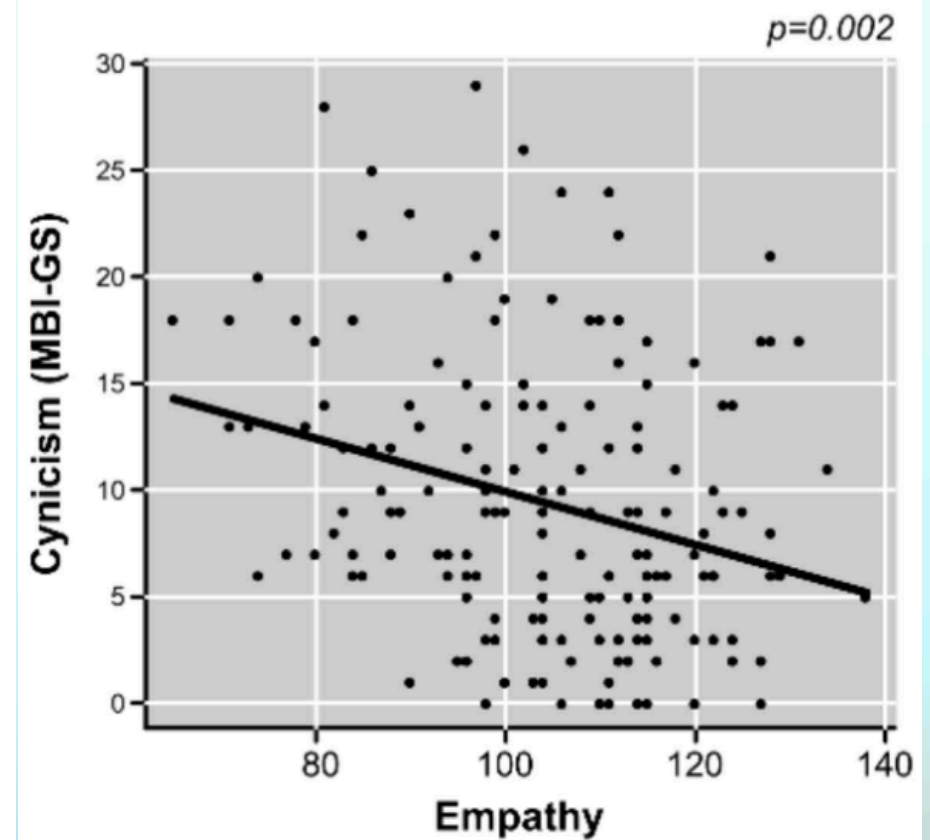
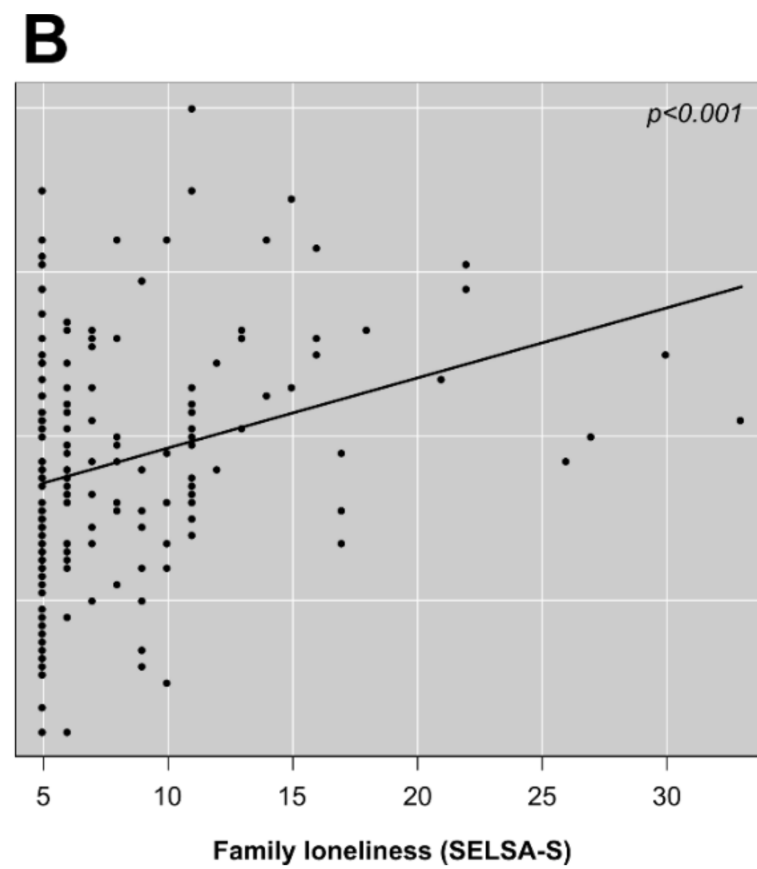
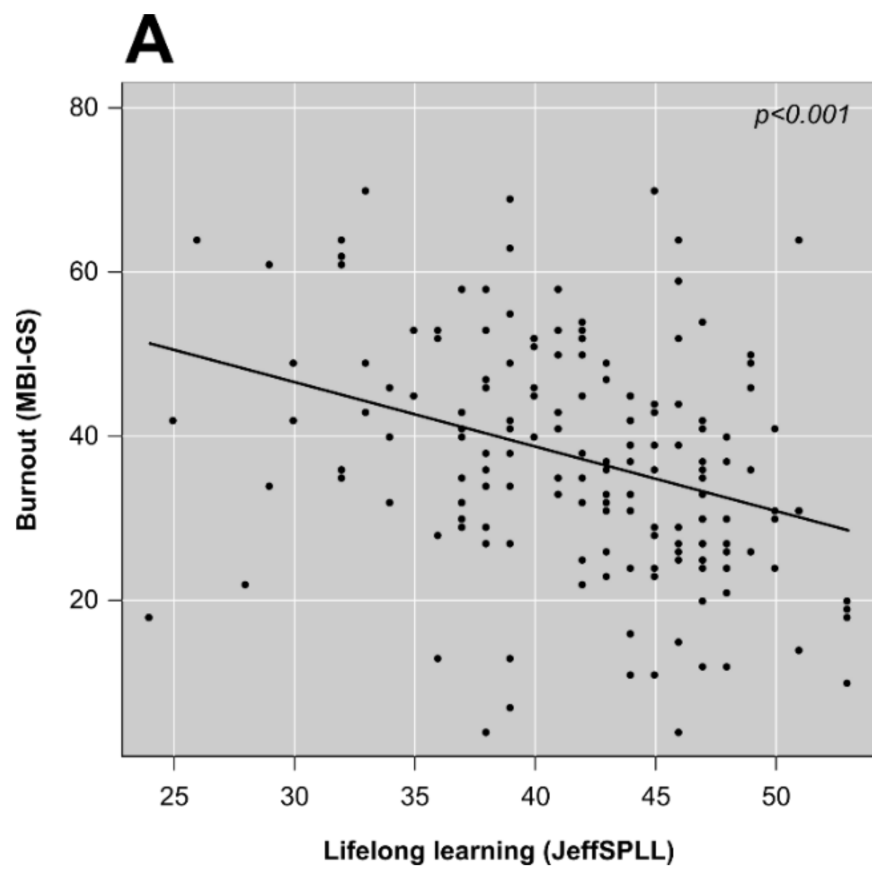
Rezultati

- Muškarci imaju manji burnout u odnosu na žene
- Burnout raste s dobi / akademskom godinom





Rezultati



Glavni rezultati

- Protektivni faktori za burnout:
 - Empatija
 - direktno - manji efekt
 - smanjenje usamljenosti - veći efekt
 - Važnost bliskih odnosa s obitelji i prijateljima
 - Učenje i usavršavanje štiti od burnouta
 - Muški spol
- Rizični faktor za burnout:
 - Usamljenost (nedostatak smislenih bliskih odnosa)
 - Dob



Zaključak

- Burnout je često posljedica pseudoempatije - kada se nesvjesno preuzima tuđe afekte umjesto da ih se transformira
- Važnost transformacije afekta kroz reverie
- Za razvoj zrele empatijske funkcije je iznimno važna osobna terapija i supervizija
- Učenje i bliski odnosi kao zaštita od burnouta