

IZHODIŠČA ETNOLOŠKEGA IN ANTROPOLOŠKEGA RAZISKOVANJA IZGORELOSTI

Mateja Habinc

61

IZVLEČEK

Članek se z vpogledom v medijske objave in s pregledom različnih strokovnih objav ukvarja z izgorelostjo na delovnem mestu, predvsem z opredelitvami pojava in temami, ki so bile najpogostejše deležne raziskovalne pozornosti. Prikaže, da je izgorelost tudi na Slovenskem medikalizirana in da strokovna prizadevanja po sistemskih ukrepih za preprečevanje oziroma soočanje z izgorelostjo stremijo po stanju v razvitih severnoevropskih socialnih državah. Izpostavlja vidike izgorelosti, ki kličejo po njenih etnoloških oziroma (kulturno)antropoloških obravnavah, in predstavlja njihova izhodišča.

Ključne besede: izgorelost na delovnem mestu, Slovenija, medikalizacija, vesternizacija, družbeno-kulturna raznolikost

ABSTRACT

This article examines workplace burnout by looking at the media and various peer-reviewed publications, in particular the definitions of the phenomenon and the topics that have received the most research attention. It shows that in Slovenia, as in other countries, burnout is medicalised and professional efforts to adopt systemic measures for the prevention of or dealing with burnout tend to follow the situation in developed Northern European welfare states. It highlights aspects of burnout that call for ethnological or (cultural) anthropological approaches and presents the starting points for such efforts.

Key words: workplace burnout, Slovenia, medicalisation, westernization, socio-cultural diversity

Uvod

Leta 2019 sta bili na seznamu 100 knjižnih prodajnih uspešnic v Sloveniji knjigi o izgorelosti na prvem in tretjem mestu (Spletni vir 1: 18).¹ Izgorelost je bila po Mihi Mazziniju, Siolovem komentatorju, tudi beseda tega leta. Kot na Slovenskem množičen fenomen naj bi bila povezana z odnosom do dela, a »prava izgorelost ni mogoča, če ne pokrijemo vseh področij bivanja (Spletni vir 2), saj je »posledica načina življenja« (Spletni vir 3). Tudi zato, ker preučevanje načina življenja že desetletja povezujemo z etnologijo

¹ Knjiga Aljoše Bagola *Kako izgoreti ... in vzeti življenje v svoje roke* in knjiga Tine Bončina *Izgorelost: si upate živeti drugače?*

in kulturno antropologijo (gl. npr. Kremenšek 1993), me je izgorelost začela zanimati – predvsem kaj v zvezi z njo lahko raziskovalno prispevam kot etnologinja oziroma kulturna antropologinja.

Uvodoma v članku zato predstavim vtis, ki ga o izgorelosti na Slovenskem ponujajo (spletne ali tiskane) medijske objave – predvsem o tem, kako izbrani novinarji oziroma kolumnisti, pa tudi nekateri v medijih prisotni strokovnjaki, opredeljujejo izgorelost in kje vidijo razloge zanjo. S tem kratkim orisom² dokazujem, da so vprašanja, povezana z izgorelostjo, v javnih medijih na Slovenskem prisotna, članek pa nadaljujem s poglavjem, v katerem povzemam, kako izgorelost v sodobnosti opredeljujejo ključne mednarodne strokovne institucije, delujoče na področju zdravja in dela, s katerima se izgorelost tudi medijsko največkrat in najdlje časa povezuje. V tem poglavju na kratko predstavim še, kako izgorelost razumejo stroke, ki se z njo največ ukvarjajo (psihologija, medicina, ekonomija, zgodovina, sociologija), koliko so ta razumevanja enotna oziroma koliko je izgorelost sploh mogoče ločiti od drugih, podobnih človeških počutij. Ustavljam se tudi ob vprašanih pravnih posledic različnih razumevanj izgorelosti in temah, ki so v zvezi z izgorelostjo najpogostejše pritegnile raziskovalno pozornost posameznih strok. Pri tem ne povzemam vseh in najrazličnejših dosedanjih spoznanj – temu so že bila namenjena posamezna dela, navedena tudi med referencami – ampak se selektivno ustavljam ob vprašanih, ki jih razumem kot izhodiščna za tudi etnološko oziroma antropološko raziskovanje izgorelosti (na Slovenskem). Besedilo v nadaljevanju zato ponovno omejim na Slovenijo, saj predstavim, kakšne strokovne pozornosti je izgorelost v okviru ved, ki ji tudi drugod namenjajo največ pozornosti (psihologija in medicina), deležna na Slovenskem.³ Zanima me, kateri razlogi za izgorelost so v ospredju slovenskih strokovnih raziskav, kakšne so temeljne umeritve posameznih strok v zvezi z raziskovanjem in angažmaji, povezanimi z izgorelostjo. Strokovno literaturo razumem kot vir informacij, pri čemer me zanima, kakšno izrazoslovje oziroma diskurz v zvezi z izgorelostjo se v njej pojavlja. Ta vpogled v raziskave onkraj (slovenskih) etnoloških in kulturnoantropoloških strokovnih meja kaže, da – ravno nasprotno, kot je v zvezi s pripovedmi o občutenjih izgube dela, ukinitve in izgube industrijskih, tovarniških delovnih mest ugotavljala Vodopivecva (2021)⁴ – tako že omenjeni medijski kot tudi strokovni diskurzivni prostor v zvezi z izgorelostjo v sodobni Sloveniji obstajata. Kratka predstavitev predvsem slednjega je namenjena seznanitvi in analizi temeljnih opažanj, v zadnjem delu članka pa še primerjalnemu premisleku o tem, kaj v zvezi z izgorelostjo lahko raziskujemo tudi etnološko in kulturnoantropološko. Namen članka namreč je, da oriše, zakaj izgorelost ni zanimiva le psihološko, medicinsko, sociološko, zgodovinsko, ampak tudi etnološko oziroma kulturnoantropološko. Osnovni pregled strokovnih besedil v zvezi z izgorelostjo

² Ki bi ga bilo vsekakor smiselno dopolniti s temeljitejšo in poglobljeno analizo (spreminjanja) medijskega diskurza o izgorelosti na Slovenskem in s tem povezano samostojno objavo.

³ Namen članka ni sistematičen in vsebinsko poglobljen pregled ter analiza vseh del vseh strok, ki se z izgorelostjo ukvarjajo na Slovenskem. V obravnavo denimo ne vključujem ekonomskih in del, povezanih z organizacijo dela, ki se bolj kot z opredelitvijo in razlogi za izgorelost ukvarjajo denimo z njenimi (ekonomskimi in organizacijskimi) posledicami.

⁴ Da so pripovedi industrijskih delavcev v samoodgovorni družbi tržne racionalnosti individualizirane, da njihova strukturna zaznamovanost ni bila le utišana, ampak tudi neprepoznana od širše družbe in pogosto tudi od delavcev in delavk samih. Ker ni bilo diskurzivnega prostora za njihovo artikulacijo, so pripovedi ostajale na ravni telesnega, občutenega in verbalno neartikulanega (2021: 14).

na Slovenskem se tako nadaljuje z opažanji, povezanimi s pregledom literature (in virov), čemur v sklepnem delu članka sledijo po mojem mnenju ključne ugotovitve, povzete iz dosedanjih etnoloških in (kulturno)antropoloških raziskav izgorelosti. Naslavljam pa tudi možnosti in ideje za bodoče etnološke in (kulturno)antropološke raziskave, osredotočene predvsem na kulturne in družbene specifične doživljanja in razlaganja izgorelosti.

Gradivo za članek sem pridobila predvsem s prebiranjem različnih virov in literature: (po ključnih besedah izgorelost in Slovenija) sem iskala spletne medijske objave o izgorelosti, podatke o tem, kdaj in vsebinsko kako se začne izgorelost pogosteje pojavljati v (strokovni in splošni) literaturi na Slovenskem, pa sem 1. septembra 2022 pridobila s pomočjo vnosov v bibliografski sistem Cobiss (za obdobje med letoma 1900 in 2022 sem iskala po ključnih besedah izgorelost in burnout). Pregledovala in prebirala sem najrazličnejšo strokovno literaturo na temo, za raziskave izgorelosti na Slovenskem predvsem psihološko in medicinsko, pogovarjala pa sem se tudi z v zvezi z izgorelostjo eno bolj aktivnih zdravnic (medicine dela) dr. Ireno Manfreda iz Zagorja.

Mediji o izgorelosti na Slovenskem

Hiter vpogled v širši slovenski javnosti dostopne (spletne) medijske opredelitve in razmišljanja o izgorelosti začenjam z Wikipedio, ki navaja tudi podatek za Slovenijo: »Inštitut za razvoj človeških virov⁵ je leta 2007 zaključil raziskavo o delovni izgorelosti v Sloveniji. Rezultati so pokazali, da je šestdeset odstotkov testiranih kazalo simptome izgorelosti ne glede na spol, starostno skupino ali izobrazbo. Osem odstotkov je kazalo znake najvišje izgorelosti ali adrenalnega sindroma, najbolj ogrožena sta bila poklica menedžerja in samostojnega podjetnika« (Spletni vir 5).⁶ Spletna enciklopedija izgorelost na Slovenskem torej predstavi kot množičen pojav, ki se lahko izrazi različno močno⁷ in ki naj bi bil povezan predvsem z delom oziroma delovno preobremenjenostjo. A nekateri avtorji jo v zadnjih letih pripisujejo tudi splošnemu načinu življenja. Če je denimo leta 2007 vsaj med menedžerji s storilnostno pogojeno samopodobo izgorelost veljala za statusni simbol,⁸ je novinarka Mladine nedavno več ni povezovala le s preobilico dela: »Ljudje imajo slabo vest takoj, ko niso v pogonu. Kaj, če izgorelost torej ni le posledica

⁵ Spletna stran burnout.si predstavlja omenjeni inštitut: »Začeli smo leta 2002 kot raziskovalna skupina, Inštitut za razvoj človeških virov Ljubljana pa je kot zasebni zavod nastal spomladi leta 2005. Zdaj veljamo za vodilne strokovnjake na področju raziskovanja, psihološkega svetovanja in psihoterapevtskega zdravljenja ter izobraževanja za preprečevanje in zdravljenje sindroma izgorelosti« (Spletni vir 4), ki ga omenjeni inštitut navaja med duševnimi motnjami. Za pregled institucij, ki so se na Slovenskem pred več kot desetletjem ukvarjale s prepoznavanjem in soočanjem z izgorelostjo gl. Mesec 2008. Namen pričujočega članka ni sistematično aktualizirati ta pregled; omenjam le nekatere posameznike in institucije, ki so se v pregledanih virih (kot najbolj relevantni s področja) pojavljali največkrat.

⁶ 30 odstotkov je kazalo znake izčrpanosti, 22 ujetosti in 8 izgorelosti (od tega 4 odstotki že zadnje faze izgorelosti, adrenalnega zloma) (Mesec 2008, 24 in Pšeničny 2009).

⁷ Gl. op. št. 6. Mazzini pa denimo loči preobilico dela oziroma zgaranost, ki terja počitek, in izgorelost (burnout), ki jo razume kot »posledico osebnostne motnje, pri kateri svoje bistvo dokazujemo s podleganjem perfekcionizmu in bežanjem pred odnosi«, pri tem pa ne gre le za »utrujenost telesa, temveč za zlomljenost duha«. Piše pa tudi o ugaslosti (boreout) kot izgorelosti podobnem stanju, ki ga povzroči opravljanje (osebno in skupnostno) nesmiselnega dela (Spletni vir 6).

⁸ »Managerji verjamejo, da njihovo delo ni pomembno, če niso pod stresom. Tako prepričanje vodi v izgorelost, resno motnjo, ki prizadene najbolj zagnane in uspešne.« (Spletni vir 7)

preobilice dela, ampak načina življenja oziroma odnosa do življenja?» (Spletni vir 8). Splet tako ponuja tudi viře, ki o izgorelosti pišejo tudi kot o posledici nakopičenega stresa na kateremkoli področju življenja in izpostavljajo denimo starševsko izgorelost (Spletni vir 9; prim. monografijo zdravnika Volkerja Schmiedla iz leta 2010 o izgorelosti od dela, družine in vsakdanjika, Spletni vir 10).

Podobno so razlog za izgorelost mediji še do nedavna videli predvsem v osebnostnih lastnostih, vse pogosteje pa omenjajo tudi okoliščine dela in družbene razloge oziroma spremembe denimo odnosa do dela in medčloveških stikov. Siolov kolumnist se je tako spraševal, kaj naj bi bilo »v naših skupnih vrednotah takega, kar nas spodbuja k izgorelosti« (Spletni vir 3),⁹ podobno je v javnosti prepoznana strokovnjakinja za izgorelost, psihoterapevka Tina Bončina (gl. op. št. 1), izgorelost pripisala družbi.¹⁰ Že leta 2006 jo je etnologinja in kulturna antropologinja Jurančič Šribarjeva v Delovi Sobotni prilogi opredelila kar za metaforo časa, v katerem živimo: poleg depresije naj bi izgorelost postajala glavna poklicna bolezen 21. stoletja,¹¹ čeprav, kot je pokazala tudi že omenjena raziskava Inštituta za razvoj človeških virov, je med nezaposlenimi celo več izgorelih kot med zaposlenimi.¹² Še posebej problematično se je Jurančič Šribarjevi, podobno kot dobro desetletje kasneje tudi filozofinji in sociologinji Renati Salecl, prav tako soustvarjalki Delove Sobotne priloge, zdelo, da se z izgorelostjo, sicer vse pogosteje prepoznano kot družbenim problemom, vseeno soočajo posamezniki sami in jo tudi doživljajo kot osebni neuspeh (Spletni vir 13). To naj bi bilo po Saleclovi posledica tudi spremenjenega odnosa do institucij, za katere posamezniki delamo, kot tudi neprepoznavanja posameznikovega truda: »Danes je malo delovnih okolij, kjer bi ljudje čutili podobno močno identifikacijo (z delovnim mestom – op. p.) kot v preteklosti. /.../ Na nezavedni ravni pa zaveza paradokso obstaja – in to v obliki tesnobe, občutka krivde in želje po prepoznavanju. In ker so ljudje nenehno razrvani glede teh občutkov, se vse bolj pojavlja posebna oblika izmučenosti, ki ji danes pravimo izgorelost« (Spletni vir 15).

Strokovno o izgorelosti

Sodeč po bežnem vpogledu v medijske objave (na Slovenskem) enotne opredelitve, kaj naj bi izgorelost bila in kakšni vse so razlogi zanjo, ni. Lahko je povezana izključno z delom ali pa prepoznana tudi na drugih področjih življenja, lahko je videna kot posledica osebnostnih lastnosti posameznika oziroma kot metafora časa. Poglejmo torej v nadaljevanju, kaj o njej pravijo različne stroke.

⁹ Odgovor je pripisal kulturno-zgodovinskemu kontekstu oziroma »slovenski mentaliteti«, po njegovem mnenju povezani s preživetveno strategijo neustvarjalne, neučinkovite in ne (nujno) smiselne pridnosti. Zapisal je denimo: »Če je vaše delo učinkovito in ustvarjalno, se lahko izgarate, a ne nujno izgorite« (Spletni vir 3).

¹⁰ Premiku »od naravnosti k temu, da preživimo oziroma da imamo sorazmerno kakovostno življenje, k stalnemu zadovoljstvu« (Spletni vir 8).

¹¹ Prim. tudi: »V Evropi in drugje po svetu« naj bi vrsta raziskav potrdila, da »postaja izgorelost najbolj razširjena poklicna bolezen« (Spletni vir 7), kar naj bi zmanjševalo tudi ekonomsko produktivnost (gl. npr. Spletni vir 11 in 12).

¹² Leta 2019 so tudi v okviru projekta Burnout Aid zato raziskovali specifičnost pojava izgorelosti v nevladnih organizacijah, saj »ob razpravljanju o izgorelosti preveč govorimo zgolj o premožnih, medtem ko ni zgodb o tistih, ki so izgoreli, medtem ko so se borili za osnovno preživetje« (Spletni vir 1: 18).

Po Scahufelliju in Enzmannu so v 60. in 70. letih prejšnjega stoletja v Združenih državah Amerike z izrazom izgorelost opisovali izkušnje in psihično počutje na delovnem mestu. V ZDA naj bi še danes šlo za družbeno sprejeto in nestigmatizirano poimenovanje predvsem z delom povezanega »skoraj neogibnega procesa oziroma psihološkega stanja posameznika«, ki se z njim tudi individualno ukvarja (Neckel, Schaffner in Wagner 2017: 17 in Schaufeli 2017: 124). A ko je pojem v 80. letih 20. stoletja postal psihološko in nekoliko kasneje tudi medicinsko zanimiv in ko se je razširil tudi v Evropi, je izgorelost vse bolj postajala ne le psihološki, ampak tudi medicinski fenomen, ponekod tudi diagnoza. V pionirski fazi raziskovanja izgorelosti so se raziskovalci z ljudmi o njej pogovarjali, opazovali so tudi njihovo doživljanje izgorelosti, razloge zanj pa so prepoznavali predvsem v osebnostnih lastnostih posameznikov. V začetku 80. let prejšnjega stoletja je socialna psihologinja Christina Maslach z vprašalnikom Maslach burnout inventory, ki (med psihologi) še danes velja za najbolj razširjen vprašalnik za merjenje stopnje izgorelosti na delovnem mestu, izkušnjo izgorelosti vzpostavila kot specifično in vsaj za nekatere raziskovalce razumevanje izgorelosti s tem tudi poenotila.¹³ Omenjeni kot tudi drugi vprašalniki še danes ugotavljajo stopnjo izgorelosti posameznika, med razlogi zanj pa so raziskovalci namesto biokemijskih in psiholoških prilagoditvenih mehanizmov sčasoma vse bolj začeli izpostavljati tudi organizacijske oziroma družbeno-ekonomske dejavnike, tj. družbenokulturne, okoljske in psihološke stresorje oziroma preobremenjenost, pomanjkanje nadzora nad delom, nezadostno nagrajevanje, odsotnost trdne skupnosti, pomanjkanje poštenosti na delovnem mestu in konflikte vrednot (Scahufelli in Enzmann 1998: 2 in Schaffner 2016: 210 in 212, prim. Schaufeli 2017, Gupta in Chedrawy 2023: 4 in Mesec 2008: 8). Odgovornost za izčrpanost in izgorelost na delovnem mestu se je s posameznika tako prenašala tudi na državo, ki naj bi nadzorovala zahteve okolja do posameznikov. Z izgorelostjo na delovnem mestu so nekateri torej še vedno opisovali vse njene faze, medtem ko so drugi začeli vzpostavljati pravkar omenjeno dvojico: izčrpanost in izgorelost, pri čemer so s slednjo pojmovali do pred tem le zadnjo fazo oziroma adrenalno izgorelost (kortizolni zlom; več gl. v nadaljevanju) (Schaufeli, Leiter in Maslach 2009: 210–211, o izčrpanosti prim. Schaffner 2016). Za izgorelost se je ob psihologiji namreč vse bolj zanimala tudi medicina, iz stopenjskega, kontinuiranega pojava pa je tako postajala vprašanje zdravlja oziroma bolezni, in sicer povezano le s specifičnim, delovnim kontekstom (Schaufeli, Leiter in Maslach 2009: 212–214). Na drugih področjih življenja bi kvečjemu lahko govorili o izčrpanosti, od katere naj bi se izgorelost ločila po občutenju cinizma in (delovni) neučinkovitosti (gl. op. št. 13).

Medikalizacijo izgorelosti na delovnem mestu, do katere je prišlo v zadnjih desetletjih, odraža tudi statistična klasifikacija bolezni in povezanih zdravstvenih stanj¹⁴ Svetovne zdravstvene organizacije, ki izgorelost omenja že vse od leta 1992 (Friberg 2009: 548). V klasifikaciji 11. izdaje iz leta 2019 in začetkom veljavnost z januarjem 2022 je sicer ne prepoznava kot bolezen, ampak kot problem, povezan z zaposljivostjo ali nezaposlenostjo, oziroma kot »poklicno stanje«, povezano z delovnim okoljem (Spletni

¹³ Za izgorelost naj bi bili značilni pomanjkanje energije in izčrpanost, distanciranje od dela, cinizem in z delom povezan negativizem ter zmanjšana delovna učinkovitost (Gupta in Chedrawy 2023: [2]).

¹⁴ Namenjena je »razumevanju, kaj povzroča posamezna obolenja in zato tudi lažjemu načrtovanju zdravstvenih politik« (Spletni vir 16).

vir 1; prim. Spletni vir 17).¹⁵ Vzroke zanjo ne vidi v »osebnih lastnostih bolnika, kot so nas doslej prepričevali«; šlo naj bi za posledico neuspešno obravnavanega kroničnega stresa na delovnem mestu (Spletni vir 17). Mednarodna organizacija dela s tem v zvezi opozarja, da pri delu naraščata anksioznost in stres (Vodopivec 2021: 210); že leta 2002 naj bi »Mednarodni urad za delo ugotavljal, da je zaradi izgorelosti in depresije izgubljenih več delovnih dni kot zaradi kateregakoli drugega vzroka« (Mesec 2008: 24). Zadnja kot tudi že predzadnja Mednarodna klasifikacija bolezni (ICD-10 in ICD-11) zato opozarjata še, da izgorelost »zmanjšuje poklicno učinkovitost«, preprečevanje izgorelosti pa je zato tudi »v poslovnem interesu delodajalca« (Spletni vir 17, prim. Schaffner 2016: 216).

Izgorelost na delovnem mestu je v nekaterih evropskih državah posledično postala tudi uradna medicinska oziroma v zdravstvenih sistemih priznana diagnoza, kar »odpira vrata do socialne države, nadomestil in programov rehabilitacije« (Schaufeli 2017: 124). Denimo na Nizozemskem gre za »v zadnjih letih najpogostejšo diagnozo v kategoriji .psiholoških zdravstvenih težav«, ki so razlog za bolniško odsotnost z delovnega mesta« (Spletni vir 18: [2]). Tudi na Švedskem, kjer »7,4 odstotka prebivalstva kaže znake močne izgorelosti« (Spletni vir 18: [2]),¹⁶ je izgorelost medicinska diagnoza. Švedske, nemške in nizozemske zdravstvene zavarovalnice diagnozo izgorelosti priznavajo tudi kot razlog za invalidsko upokožitev (Mesec 2008: 3; prim. Schaufeli, Leiter in Maslach 2009: 205). V socialnih severnoevropskih državah, »kjer izgorelosti na delovnem mestu ne pripisujejo genske osnove«¹⁷ in je tudi ne obravnavajo farmakološko, je izgoreli posameznik razumljen torej predvsem kot žrtev neustreznega delovnega okolja in različnih družbenih dejstev, dejavnikov onkraj svojega nadzora (Schaffner 2016: 216).¹⁸

A če se po tem kratkem pregledu predvsem psiholoških in z medikalizacijo izgorelosti povezanih spoznanj vrnemo k njihovemu premisleku, so, kot ugotavlja Schaufeli, države, kjer izgorelost na delovnem mestu velja za uradno medicinsko diagnozo, izjeme. Še vedno gre namreč za strokovno dvoumno in nejasno opredeljen pojem (2017: 122; prim. Heinemann in Heinemann 2017: 2–3 in Friberg 2009). Problematično namreč ostaja, da je kljub številnim raziskavam izgorelosti,¹⁹ med njimi le malo takšnih, ki bi izgorelost na delovnem mestu skušale jasno ločiti od primerljivih stanj in jo zato tudi utemeljeno vzpostavljale kot (medicinsko) specifično diagnozo (Heinemann in Heinemann 2017:

¹⁵ Kot bolezensko stanje je bila opredeljena en dan, WHO pa je pojasnila, da se je to zgodilo »pomotoma« in da izgorelost »ostaja stanje, povezano z delom, zaradi katerega bi posameznik lahko poiskal zdravniško pomoč, ni pa bolezensko stanje« (Spletni vir 16).

¹⁶ »Podoben podatek velja za Belgijce (7 odstotkov naj bi bilo resno izgorelih) in Fince, danski viri poročajo o več kot 10 odstotkov močno izgorelih« (Spletni vir 18: [2]).

¹⁷ Čeprav denimo Gupta in Chedrawy omenjata »nedvoumno neovrobiološko in molekularno osnovo za sindrom« (2023: 3).

¹⁸ Denimo v Nemčiji gre za izrazito družbeno vprašanje; za primerjavo razumevanja izgorelosti med ZDA in Nemčijo gl. Heinemann in Heinemann 2017a, med ZDA in Francijo gl. Ehrenberg 2017.

¹⁹ Schaufeli in Enzmann sta že leta 1998 objavila priročnik oziroma vodnik po načinih raziskovanja in obravnave izgorelosti na delovnem mestu, prva bibliografija o izgorelosti je izšla leta 1990, ko je bila s tega področja tudi prva mednarodna konferenca (1998: x), število objav se je pomnožilo sploh po letu 2005 (Heinemann in Heinemann 2017: 4). Največ raziskav se je ukvarjalo z razlogi za izgorelost (predvsem z osebnostnimi razlogi, pa tudi z razlogi, povezanimi z organizacijo dela ali širšimi družbenimi vprašanji), s poklicnimi skupinami, v okviru katerih se izgorelost pojavlja najpogostejše, in metodami za preprečevanje ali soočanje z izgorelostjo (2017: 5–6; prim. Heinemann in Heinemann 2017a in Mesec 2008: 8).

7). Po denimo Doerrjevi in Naterju je izgorelost na delovnem mestu tako proces kot sindrom, ki pa v primerjavi z drugimi stanji, npr. nevralgičnostjo, ni definiran s pomočjo jasnih kriterijev, zaradi česar ga zato tudi ne moremo imeti za posebno diagnostično kategorijo (2017: 94). Heinemann in Heinemann se s tem v zvezi sprašujeta, koliko najštevilčnejše raziskave, ki na eni strani obravnavajo razloge, na drugi pa razširjenost izgorelosti, dejansko obravnavajo enak fenomen (2017: 7 in 9). Menita namreč, da če uporabljamo prevladujoč vprašalnik za merjenje stopnje izgorelosti, razlage izgorelosti še ne izboljšamo, ampak v najboljšem primeru le okrepimo eno, specifično razlago: »Namesto analiziranja psihološko-družbenega konteksta in epistemološkega okvira izgorelosti, vzpostavljanja boljše definicije in diagnostike počutja, obstoječe raziskave izgorelosti vedno znova nekritično reproducirajo zamegljeno predstavo izgorelosti in jo s tem tudi krepijo« (2017: 9).

Medikalizacijo izgorelosti, ki smo ji priča v zadnjih desetletjih, Heinemann in Heinemann nadalje vidita kot del splošnega porasta obravnave pred tem nemedicinskih fenomenov kot medicinskih, po navadi kot motenj oziroma bolezni. Gre za del splošnega trenda medikalizacije mentalnih stanj oziroma družbenega interesa za mentalno zdravje (Heinemann in Heinemann 2017: 4; prim. Schaufeli, Leiter in Maslach 2009, Schaffner 2016 in Ehrenberg 2017), pri čemer pa se je izgorelost na delovnem mestu iz specifično poklicnega tveganja spremenila v splošno tveganje, povezano z delom. Nekateri avtorji izgorelosti zato tudi ne razumejo kot specifično zahodni, ameriški oziroma evropski pojav, ampak jo imajo za odraz ekonomske razvitosti družb (Schaufeli, Leiter in Maslach 2009: 210; prim. Schaufeli 2017). Sploh družboslovna literatura jo po eni strani razlaga kot prevladujoče in enkratno, sodobno družbeno stanje,²⁰ primerjanje izgorelosti in izčrpanosti pa po drugi strani ponazarja, da so že posamezna zgodovinska obdobja ljudje prav tako doživljali kot obdobja največje izčrpanosti. Zgodovinarji in sociologi pogosto primerjajo predvsem izgorelost in nevralgičnost.²¹ Za Schaufelija, Leiterja in Maslachovo naj bi bila izgorelost, podobno kot v drugi polovici 19. stoletja nevralgičnost, odraz širših družbenih sprememb – v 19. stoletju prehoda iz agrarne v industrijsko družbo, v sodobnosti pa prehoda iz industrijske v postindustrijsko družbo (2009: 207, prim. Schaufeli 2017: 115). Zgodovinsko naj bi se spreminjali le simptomi doživljanja izčrpanosti – v posameznih obdobjih naj bi bili bolj fizični, drugič bolj psihični (Schaffner 2016: 12; prim. Neckel in Wagner 2017) – a vsem obdobjem skupno je, da so ljudje čutili pomanjkanje

²⁰ Denimo filozof in kulturolog Byung-Chul Han sodobno družbo razume kot družbo izgorelosti, Burnout society (2015). Gre za družbo dosežkov, aktivnosti in samo-izkoriščanja, ki sprožajo utrujenost, izčrpanost in izgorelost: dosežkovno usmerjen posameznik naj bi bil psihološko povsem drugačen od ubogljivega subjekta Freudove psihoanalize. Ne deluje več iz dolžnosti, ampak iz svobode in užitka, a se obenem ni sposoben zanašati na drugega ali na širšo okolico (2015: 8, 31, 41; prim. Krce-Ivančić 2021, o sodobnosti kot dobi izčrpanosti in tudi izgorelosti gl. tudi Schaffner 2016 in Neckel, Schaffner in Wagner 2017).

²¹ Tako nevralgičnost kot izgorelost zaznamujejo izguba energije in motivacije ter občutek mentalne izčrpanosti. Nobene od njiju družba ni percipirala oziroma ne percipira kot patologijo, ampak kot »normalni odziv na nenormalno situacijo«. O obeh so prav tako najprej poročali višji družbeni razredi, za soočanje z obema pa se je razvila množična komercialna ponudba. Razlika (ali pa morda v prihodnosti še ena od podobnosti? – op. p.) je »le« v tem, da so razen na Japonskem in Kitajskem nevralgičnost po 1. svetovni vojni zaradi preveč raznolikih simptomov mnogi začeli dojemati kot nespecifično in zato preživeto diagnozo (Schaufeli 2017: 113 in 116).

energije oziroma da so povsem izčrpali njene zaloge.²² In ker znanstvenega vpogleda v posameznikovo energijo – razen z merjenjem kalorij – Zahod še nima,²³ po Neckelu in Wagnerju v sodobnosti nastaja »budistični duh kapitalizma« (2017: 287, 290–291, 298). Pri soočanju z izgorelostjo na delovnem mestu ali izčrpanostjo so vzhodnjaške prakse, upoštevajoče (človekovo) energijo, denimo akupunktura, joga in či gong, namreč danes zelo pogoste in tudi precej bolj uporabne kot zahodnjaške, biomedicinske (Neckel, Schaffner in Wagner 2017a: 306). Sodobna medikalizacija izgorelosti po Heinemann in Heinemann tako ni le zdravstven primer, ampak tudi »primer potrošniško vodene medikalizacije« (2017: 9).

68 Slovenske strokovne obravnave izgorelosti

Če se v nadaljevanju osredotočim na vprašanje, kakšne strokovne pozornosti je izgorelost na delovnem mestu deležna na Slovenskem, naj bi jo po Manfreda obravnavale predvsem klinična psihologija, medicina in organizacijske vede (2019: [68]). Sodeč po rezultatih iskanja po ključnih besedah izgorelost, burnout v bibliografskem sistemu Cobiss je večina del v zvezi z izgorelostjo, ki jih sistem vsebuje, nastala po letu 2005 oziroma 2012:²⁴ tako je za čas med letoma 2012 in 2022 prikazal 613 del, od tega 216 magistrskih nalog, 139 diplom in 22 doktorskih del.²⁵ V celotnem obravnavanem obdobju, med letoma 1900 in 2022, je največ del s področja psihologije (291), sledijo raziskave s področja ekonomije in ekonomskih ved (180) ter nato raziskave s področij javnega zdravstva, (socialne) medicine, nezgod, prve pomoči, medicine dela in zdravstvene nege (134). Podobno kot drugod (gl. prejšnje poglavje in npr. Heinemann in Heinemann 2017: 5–6) se je raziskovanje tudi v Sloveniji še pred slabimi dvajsetimi leti osredotočalo predvsem na izgorelost med posamezniki, največ skrbstvenimi poklici. Največ pozornosti pa naj bi bili deležni psihološki in individualni vidiki izgorelosti, ne pa denimo vprašanja,

²² Med sodobnimi, energetsko izčrpiljivimi tehnologijami sebstva po Ehrenbergu sočasno prevladujeta stremenje k aktivnosti in samoregulaciji ter empatiji (2017: 161, 163 in 168; prim. Han 2015, Schaffner 2016 in Neckel, Schaffner in Wagner 2017).

²³ Mehanicističen pogled telo razume kot stroj, možgane kot njegov računalnik, zalogo energije pa kot omejeno. Po Schaffnerju tako tudi spregleduje kompleksnost izgorelosti, saj posameznikovo doživljanje močno okrne vsega iracionalnega in čustvenega. Ljudi pa razčloveči (2016: 8 in 205–206, 222–223).

²⁴ Za obdobje med letoma 1945 in 1985 je Cobiss prikazal tri monografije (tudi prvo diplomsko nalogo na Slovenskem iz leta 1984, v sistem vnešeno tudi s ključno besedo izgorelost - Dejavniki stresa v vzgojiteljskem poklicu), za čas med letoma 1985 in 2005 pa 24 del (5 knjig in 19 člankov, in sicer o izgorelosti med slovenskimi zdravniki, medicinskimi sestrami, zdravstvenimi delavci in drugimi poklici, pa tudi dela o izgorelosti kot posledici poklicne preobremenjenosti nasploh).

²⁵ Za celotno obdobje med letoma 1900 in 2022 pa je Cobiss prikazal 770 del (od tega 241 člankov in 529 knjig, med slednjimi 235 magistrskih, 191 diplomskih nalog, 26 doktoratov, 16 separatov in 8 specialističnih del). Iskanje po ključnih besedah poklicna bolezen, izgorelost za obdobje 1900–2022 je za primerjavo ponudilo 255 del (117 magistrskih in 102 diplomskih del s področij ekonomije, psihologije in javnega zdravja), tudi med temi je večina (196) prav tako nastala v letih 2012–2022: največ je bilo analiz stresa in izogrevanja v zvezi s posameznimi poklici ter obravnav vprašanj vloge čustvene inteligence, telesne dejavnosti, delovnih zahtev in usklajevanja delovnega in družinskega življenja pri izogrevanju.

»kako organizacijska kultura vpliva na izgorelost in kako izgorelost vpliva na organizacije« (Spletni vir 1: 26).²⁶

Psihologija se je na Slovenskem obsežneje začela ukvarjati z izgorelostjo že kmalu po začetku novega tisočletja. Leta 2009 je Andreja Pšeničny, danes »vodilna psihoterapevka za zdravljenje sindroma izgorelosti« (Spletni vir 4) z Inštituta za razvoj človeških virov, v svoji doktorski disertaciji razvila Recipročni model izgorelosti (RMI). Z njim skuša »upoštevajoč predvsem osebnostne značilnosti posameznikov razložiti, zakaj v istem delovnem okolju nekateri izgorevajo, drugi pa ne« (Manfredo 2019: [68]), pri čemer upošteva predvsem povezavo med posameznikovim vrednostnim sistemom in njegovim odnosom do zadovoljevanja temeljnih potreb. V okviru področja psihologija dela tudi Eva Boštjančič s sodelavci opredeljuje »sindrom izgorelosti« in ga obravnava z različnih psiholoških vidikov. Širši javnosti so na spletni strani psihologijadela.com ponujeni z izgorelostjo na delovnem mestu povezani vprašalniki (Spletni vir 19 in 20), predstavljeni so pregledi dosedanjih (psiholoških) raziskav izgorelosti na Slovenskem in v svetu, njihovi rezultati, izpostavljeni so dejavniki in (tudi ekonomske) posledice izgorelosti, kot tudi » modeli dobre prakse, usmerjeni k posamezniku in organizaciji« (Boštjančič 2010: 64, gl. tudi Boštjančič in Koračin 2011, 2013 in Boštjančič, Zager Kocjan in Stare 2015). Področje se ukvarja z izgorevanjem na delovnem mestu kot individualno izkušnjo, specifično za delovno okolje in odvisno od osebnostnih in demografskih značilnosti ter stališč do dela; bila naj bi »rezultat različnih dejavnikov v delovnem in širšem socialnem okolju« (Boštjančič in Koračin 2013: 57 in Boštjančič 2010: 65). Povezava izgorelosti izključno z delovnim okoljem pa je lahko postavljena tudi med oklepaja, npr.: »izgorelost je pojav, ki nastane kot interakcija med posameznikom in (delovnim) okoljem« (Boštjančič in Koračin 2013: 56). Kot sicer v psihologiji je tudi na Slovenskem veliko predvsem raziskav vzrokov za izgorelost in stopenj oziroma njenih faz (Boštjančič in Koračin 2011: 60); kot točko adrenalnega zloma pa te raziskave upoštevajo subjektivno izkušnjo, »ki so jo udeleženci sami določili kot prelomno (pogosto so govorili o trenutku, »ko se je zgodilo«)« (Boštjančič in Koračin 2013: 58). Malo naj bi bilo raziskav o »rekonvalescentnem obdobju« in vračanju na delovno mesto, so pa »zaposleni s sindromom izgorelosti največkrat prepuščeni sami sebi in angažiranosti okolice /.../ Skrb vzbuja le to, da je medicinsko osebje premalo seznanjeno s pojavom sindroma izgorelosti, da ni klasifikacije, kamor bi enoznačno uvrstili to bolezen (to bi olajšalo diagnozo in dogovor o financiranju zdravljenja) in da ni enotnega programa obravnave in zdravljenja sindroma izgorelosti« (Boštjančič in Koračin 2011: 63).

Navedenemu pritrjujejo tudi zdravniki. Denimo po vodji Kliničnega inštituta za medicino dela Metodi Dodič Fikfak je v Sloveniji »zmeda na tem področju tolikšna, ker ne vemo povsem gotovo, kaj izgorelost je« (Klipšteter 2023: 4). Irena Manfredo, zdravnica medicine dela, jo povezuje z »baterijo, o kateri še nič ne vemo, nima organskega substrata« in je predvsem »še ne znamo meriti« (2022: [1]). Vseeno pa gre tudi v Sloveniji za medicinsko diagnozo, ki pa »ni uvrščena med duševne motnje, ampak težave v zvezi

²⁶ Čeprav je po Manfredo organizacijski pogled na izgorelost v Sloveniji prav tako prisoten. Sicer se osredotoča predvsem na posameznikove preddispozicije za izgorelost, a kot ključnih razlogov zanjo ne vidi le »osebnih virov« (pozitivna samovrednotenja, povezana z odpornostjo in posameznikovim občutkom sposobnosti za vpliv in nadzor nad delom), »ampak tudi (zavzeto) vodenje oziroma voditelje, ki so svojim sodelavcem navdih, jim omogočajo svobodo in odgovornost ter delujejo povezovalno« (2019: [68]).

z upravljanjem življenja« (Spletni vir 8). Gre za »dopolnilno diagnozo«, zdravniki se pri njenem ugotavljanju zaradi zavarovalnega sistema opirajo predvsem na prevladujoče simptome (npr. depresivno motnjo²⁷). Tisti, »ki imajo prazno baterijo, gredo pri nas k psihiatru. In dobivajo F diagnoze: anksiozno-depresivna motnja, reakcija na hud stres, kaj takega. In večinoma pri nas diagnosticirajo izgorelost psihiatri. Redko, redko vidim kakšno diagnozo pri internistih, ki se tudi lahko srečajo z eno motnjo, ki je drugače ne znajo razložiti« (Manfredo 2022: [1–2]). Ker – kako se lahko ta izgorelost vidi?, kot se je nadalje spraševala Manfredo: »Ali tako, kot je Maja Megla²⁸ napisala, torej v bistvu katatonično stanje nekaj mesecev, ko še do umivalnika ne prideš, do tega, da ljudje še vedno hodijo, funkcionirajo, mogoče še celo hodijo v službo, ampak so kot zombiji« (Manfredo 2022: [1–2]). Ko se jim pojavijo denimo težave z želodcem, pridejo do internista, ta pa zaradi sicer dobrih izvidov največkrat ugotovi, »da je drugo vse praktično v redu« in da gre za stres. Kot »drugi obraz« izgorelosti Manfredo prepozna tudi fibromialgijo: »Torej ljudi je vse bolelo, pa nič ni bilo. Ni bilo rentgenske podlage, EMC je bil v redu. V glavnem nič ni bilo, samo človeka, karkoli si ga prijel, ga je bolelo /.../ gre za bolečine po sklepih, mišicah, po gibalih, ki jih ne znamo razložiti z jasnim organskim ozadjem. In seveda, ne reče se osebnostna motnja, ampak vzporedno gre tudi za psihološko ozadje« (2022: [2]). Smernic za obravnavo izgorelosti v delovni populaciji, za katero skrbijo ambulantne medicine dela, še ni,²⁹ prav tako ni »klinične poti, torej metodologije za skupno odločanje in organizacijo zdravstvene obravnave za določeno skupino pacientov v vnaprej opredeljenem časovnem obdobju« (Manfredo 2019: [69]). Kako zdravnik ukrepa, če se pri svojem delu sreča z ljudmi, za katere posumi, da so izgoreli (ali na poti k izgorelosti), je prepuščeno posameznikom: »Če jaz takega človeka vidim, ga pošljem k psihologu. Enkrat na teden imam psihologa, ki se ukvarja s psihologijo dela, da poskušamo videt, kakšno je v tem stanju razmerje do delovnega mesta. Potem napišem obvestilo osebnemu zdravniku, v kakšno smer mislim, da vse skupaj gre. Osebni zdravnik pa nato naprej ukrepa«³⁰ (Manfredo 2022: [6]).

Psihologiziranost ali medikaliziranost izgorelosti na Slovenskem?

Kljub nejasni opredeljenosti in dejstvu, da medicinskih smernic ali metodologije za obravnavo in odločanje glede ukrepov v zvezi z izgorelostjo še ni, zdravniki na

²⁷ Pri čemer naj bi bilo z medicinskega zornega kota predpisovanje antidepresivov neustrezno oziroma celo škodljivo: »Antidepresivi še dodatno zmanjšujejo izločanje kortizola, ki je pri adrenalni izgorelosti zaradi funkcionalne motnje že tako ali tako znižan. Pomanjkanje kortizola se kaže kot apatija, utrujenost in slabo počutje, saj vpliva na metabolizem ogljikovih hidratov. Logičen sklep je torej, da dolgotrajno jemanje antidepresivov pri izgorelih osebah morda celo kronificira stanje zmanjšane energije« (Spletni vir 13).

²⁸ Avtorica trikrat ponatisnjene knjige *Stres, kuga sodobnega časa* (zadnjič leta 2019).

²⁹ Čeprav je predlog obravnave izgorelosti v ambulantni medicine dela star že nekaj let (Manfredo 2019: [73]).

³⁰ Pojasnilo se navezuje tudi na kritiko stanja medicine dela v Sloveniji. Kljub temu, da se izgorelost povezuje z delovnim mestom in da se jo laično pogosto poimenuje kot poklicno bolezen, imajo zdravniki medicine dela pri pomoči svojim pacientom zelo malo pristojnosti: »Mi ne moremo pisat napotnic, za nas se ne ve, ali smo primarni ali smo sekundarni nivo. Jaz sem odvisna samo od dobre komunikacije s kolegi, da se naredijo koraki naprej. Pa seveda od komunikacije s pacientom, da ga opolnomočim« (Manfredo 2022: [6]).

Slovenskem izgorelost torej prepoznavajo, imajo jo za »motnjo« in ljudi usmerjajo v njeno »zdravljenje«, preprečevanje izgorelosti pa je »prepuščeno iniciativi posameznikov ali ustanove« (Mesec 2008: 27). Zdravnica Irena Manfredo meni, da je izgorelost na Slovenskem psihologizirana:³¹ »zdravijo« jo psihiatri in psihoterapevti,³² predvsem pa naj bi bil »široko sprejet slovenski model«, po katerem »človek, ki nima osebnostne motnje, ne more izgoreti. To pomeni, da mora biti nekaj narobe s tabo, in potem, če so še razmere takšne, pa izgoriš« (2022: [4]). Osebo ji je bližje pogled Maschlahove, po katerem je izgoreli posameznik zgolj »kanarček, ki opozarja, da je nekaj narobe« (Manfredo 2022: [4]), s čimer – podobno kot vsaj v dobrem zadnjem desetletju poudarjajo tudi psihologija (dela) na Slovenskem in druge vede – kot razlog za izgorelost niso izpostavljene le posameznikove osebnostne značilnosti, ampak tudi delovne okoliščine ter družbeni in zdravstveni sistem (Mesec 2008: 8; prim. Gupta in Chedrawy 2023: 4).

Kot je v raziskavi uveljavljanja izgorelosti kot medicinske diagnoze na Švedskem prikazal že antropolog Torbjörn Friberg, so v procesu javnega prepoznavanja problemov in njihovega strokovnega reševanja konflikti pogledi običajni (2009: 554). Tako se tudi v Sloveniji strokovne obravnave izgorelosti na delovnem mestu razlikujejo in dopolnjujejo v poudarkih, pri čemer je zanimivo, da če je vsaj za nekatere zdravnike izgorelost na Slovenskem psihologizirana in bolj kot okoliščinam pripisana posamezniku, psihološko izrazoslovje v zvezi z izgorelostjo dokazuje njeno medikaliziranost. Kljub nedvoumni opredelitvi WHO, da ne gre za bolezen (oziroma bolezensko stanje), ne le v medijskem diskurzu, ampak tudi strokovnem, izgorelost »ogroža«, zoper njo se je treba »boriti«, ukrepati in intervenirati; izgorelost na delovnem mestu je »sindrom«, »bolezen« oziroma (bolezensko, mentalno, psihično) stanje, ki ga je treba »zdraviti«, »oboleli« pa po izgorelosti »okrevajo« oziroma so »rekonvalescenti«. Tovrstni medicinski (in vsaj deloma vojaški) diskurz razumem kot nedvoumen odraz medikalizacije izgorelosti tudi na Slovenskem. Medijski diskurzi, kot omenjeno že uvodoma, poleg tega izgorelost pogosto opredeljujejo tudi kot poklicno bolezen, čeprav med njimi oziroma boleznimi v zvezi z delom³³ tudi po novem pravilniku o poklicnih boleznih, v Sloveniji veljavnem od 1. maja 2023,³⁴ še vedno ni niti stresa, kaj šele izgorelosti (Spletni vir 25).³⁵

³¹ In obenem »antiendokrinologizirana« oziroma tudi medicinsko sporno diagnosticirana. Ker trdnih dokazov zanjo naj ne bi bilo, endokrinologi obstoj adrenalne izgorelosti oziroma kortizolnega zloma (kot zadnje faze izgorelosti) namreč označujejo za mit, razlikujejo pa tudi med »izgorelostjo kot psihološkim konstruktom in izgorelostjo kot klinično (endokrinološko) entiteto« (Manfredo 2019: [67]).

³² Pri čemer je po Manfredo »naša psihiatrija /.../ še zelo farmakologizirana, na področju psihoterapije je prosti lov – s psihoterapijo se ukvarja čisto vsak, ki naredi kakršenkoli tečaj« (2022: [6]).

³³ Kljub temu, da ne obstaja skupna mednarodna opredelitev poklicne bolezni (Simončič 2012: 12), gre pri nas za bolezen, povzročeno z daljšim neposrednim vplivom delovnega procesa in delovnih razmer na določenem delovnem mestu. Lahko gre tudi za vpliv dela, ki sodi v neposredni okvir dejavnosti, na podlagi katere je oboleli zavarovan, in je navedena v seznamu poklicnih bolezni. Pri boleznih, povezanih z delom, pa je vpliv delovnega procesa in delovnih razmer posreden (Spletni vir 26, Vodopivec 2021a: 141).

³⁴ Ta spreminja do tedaj slabo sistemsko urejeno področje prepoznavanja in obravnave ter zdravljenja poklicnih bolezni (prim. npr. Vodopivec 2021, 2021a, Dodič Fikfak idr. 2016, Spletni vir 21, 22, 23 in 24; o nedavni ureditvi poklicnih bolezni v Sloveniji in drugod prim. npr. Simončič 2012).

³⁵ Irena Manfredo se je denimo že leta 2018 spraševala: »Bo postravmatska stresna motnja kot odziv na stres na delovnem mestu priznana kot poklicna bolezen? Na Švedskem so leta 2015 registrirali 12.141 z delom povezanih bolezni, od tega je bila tretjina povzročena s psihosocialnimi dejavniki na delovnem mestu« (Spletni vir 26). Za prepoznanje bolezni kot poklicne še zdaleč namreč ni pomembno le biomedicinsko znanje, ampak so ključni tudi specifični interesi podjetij, sindikatov in politike (Vodopivec 2021: 205–206; prim. Dembe 1996).

Skrb zase kot znak družbene razvitosti

72 Strokovno prepoznavanje izgorelosti na delovnem mestu kot bolezni oziroma zdravja in s tem pristojnosti tudi medicine (dela), je torej tudi pri nas povezano z njenimi ekonomskimi posledicami. Statistični podatki bolniške odsotnosti, pogostnosti in resnosti bolezni iz leta 2010 namreč kažejo, da so v Sloveniji med najpogostejšimi in najhitreje rastočimi vzroki za odsotnost z dela tudi duševne in vedenjske motnje. Najbolj naj bi se povečalo ravno njihovo število, pri duševnih motnjah se je podaljšala tudi povprečna bolniška odsotnost, družbeni problem pa naj bi bila tako absentizem kot prezentizem (Vodopivec 2021: 211). Zaradi morebitne (ekonomske) škode so preventivni ukrepi zoper izgorelost strokovno prepoznani kot »cenejša in časovno manj potratna možnost« kot izvajanje ukrepov, ko se izgorelost pri zaposlenih že pojavi (Spletni vir 5). Poslovna odgovornost delovnih organizacij tudi pri nas tako postaja, da zaposlene seznanijo z znanjem in veščinami, kako naj ustrezno skrbijo sami zase. Idealen neoliberalen posameznik je v okviru sodobne paradigme samoodgovornosti namreč podjeten posameznik, ki je več upravljanja svojega življenja. S tem ne prispeva le k osebnemu položaju in profitu, ampak tudi družbenemu dobremu in napredku: »Vsi tisti, ki družbenemu normativu ne (z)morejo slediti, so izključeni. Obravnavani so kot odvisniki, ki potrebujejo pomoč, a ne v denarju ali podpori, temveč od različnih strokovnjakov ali programov, s pomočjo katerih se bodo preoblikovali v aktivne državljane« (Vodopivec 2021: 18). Individualizirana skrb za zdravje je torej prikazana kot posameznikova investicija vase in v svojo družbo, njegova aktivna vloga na področju zdravja pa v nasprotju s preteklo protekcionistično skrbjo kot njegovo opolnomočenje (Vodopivec 2021a: 156). Bistveno je, da se v dobro in za napredek obstoječega družbeno-ekonomskega sistema samo-upravljanja oziroma upravljanja lastnih življenj in počutja (oziroma zdravja) posamezniki tudi ob pomoči delodajalcev oziroma strokovnjakov torej lahko (na)učimo (Vodopivec, 2021a: 152–153). K temu naj bi vsaj iz poslovnih razlogov prispevale tudi delovne organizacije, ki posameznike skušajo opolnomočiti oziroma opremiti z znanjem in veščinami, kako naj skrbijo zase in s tem tudi za obstoječi družbeno-ekonomski sistem. Večina individualnih preventivnih programov zoper izgorelost je namenjena informiranju in izobraževanju posameznikov, delavnicam, usmerjenim k tehnikam soočanja s stresom, medtem ko so »organizacijski programi pomoči daljši in učinkovitejši od individualnih, osredotočajo pa se na spremembo delovnih postopkov« (Spletni vir 5).³⁶ Kot je v svoji antropološki raziskavi izgorelosti na Finskem ugotavljala Daena Aki Funahashi, podobno tudi programi rehabilitacije in druge pomoči že izgorelim niso namenjeni »zdravljenju« ljudi. Z delom »na sebi«, denimo učenjem pozitivnega razmišljanja, usmerjenosti k cilju, sposobnosti reševanja problemov, čuječnosti, ubesedovanja in izražanja lastnih čustev, zdrave prehrane, zadovoljevanja potreb po gibanju in počivanju ipd., naj bi jih usposobili in naučili, kako naj se v bodoče sami uspešneje soočajo s stresnimi situacijami – za Funahashijevo, kako naj racionalno, tehnično in klinično prepoznavajo, upravljajo, predvsem pa tudi nadzirajo pretežno neracionalna področja svojega bivanja (2011: 83, 87–88).

³⁶ Delovna organizacija pri tem naj ne bi le preprečevala izgorelosti, ampak naj bi že preventivno krepila tudi občutke zavzetosti, predanosti in zatopljenosti oziroma splošne (emocionalne) vpetosti v delo (Schaufeli, Leiter in Maslach 2009: 216).

Racionalistično pa je za Friberga že prepričanje samo, da do objektivnih metod in dejstev, denimo znanstvene potrditve medicinske oziroma psihiatrične diagnoze, zlahka pridemo, če v njihovo iskanje le vložimo dovolj denarja. Če razvite socialne države ali ljudi, pripravljenih, da svojo dodatno energijo vložijo v skrb za druge, ne bi bilo, po njegovem mnenju tudi fenomena »izgorelosti ne bi bilo« (2009: 554–555). Ehrenberg ob tem izpostavlja vlogo države, ki nadzira zahteve (delovnega) okolja do posameznikov, potencialnih žrtev različnih neustreznih družbenih dejavnikov onkraj njegovega nadzora. Pri tem meni, da je »vzpostaviti ploden dialog med zaposlovalci in zaposlenimi politično bistveno težje in naporneje kot splošno pritoževanje nad neo-liberalizmom«, čeprav lahko sistemske spremembe nastanejo šele z dialogom, v katerem je soudeležena tudi država (Ehrenberg 2017: 159).

Če se vrnemo k situaciji v Sloveniji: tako medijski kot strokovni diskurzi torej potrjujejo, da izgorelost obstaja tudi v slovenski družbi – čeprav naj bi bila po vsaj nekaterih strokovnih ocenah znanstveno nedorečena in medicinsko oziroma psihiatrično (še) ne natančno diagnosticirana. Predvsem psihologi (dela) si prizadevajo, da bi se z njo ukvarjale tudi delovne organizacije (gl. npr. Boštjančič in Koračin 2011: 60), k temu pa stremijo tudi v slovenski javnosti prepoznani strokovnjaki za izgorelost, denimo psihoterapevka Tina Bončina. Meni namreč, da naj bi delodajalci oziroma sistem nasploh »ljudi izobrazil, kako poskrbeti zase /.../ Po eni strani morajo delodajalci dojeti, da se do najboljših rezultatov pride s spodbujanjem in omogočanjem kakovostnega življenja na delovnem mestu, po drugi pa se mora družba znebiti imperativov ,več, bolje, hitreje, vse naenkrat‘ in se zadovoljiti s frazo ,dovolj dobro‘« (Spletni vir 8). Na pomen medosebnih odnosov na delovnem mestu opozarja tudi ena zadnjih raziskav izgorelosti na Slovenskem: »Pomembno je ustvariti delovno okolje, v katerem bo mogoče postaviti meje – za gradnjo organizacijske kulture, ki ne postavlja dela in nujnosti opravljenih nalog pred medosebne odnose in v kateri je skrb za odnose ena od dolžnosti organizacije« (Spletni vir 27: 17). Strokovna prizadevanja po sistemske (psihološkem, organizacijskem in medicinskem) ukrepanju v zvezi z izgorelostjo se pojavljajo torej tudi v Sloveniji, a medikalizacija izgorelosti in opozarjanje na z njo povezane ekonomske probleme političnih odzivov (še) nista obrodila. Pozive k njim zato razumem tudi kot težnjo po vesternizaciji oziroma evropeizaciji slovenske politike in družbe, zgledovanju po »razvitih« socialnih državah evropskega severa oziroma Skandinavije.

Etnološko in antropološko o izgorelosti

A Funahashijeva v svoji antropološki raziskavi izgorelosti na Finskem (2011) izpostavlja, da ni pomembno le, ali je izgorelost na delovnem mestu javno prepoznani problem, kako in kdaj to postane ter kako njegovo reševanje v nekem zgodovinskem obdobju (in zakaj ravno takrat) morda dobi institucionalizirano podporo. Analiza medijskega in strokovnega diskurza s tem v zvezi je pomembna, kot je za Švedsko prikazal tudi Friberg (2009), saj kaže na konfliktnosti in spreminjajoča se razmerja moči v družbi. Vendar je po mojem mnenju sploh upoštevajoč edino antropološko raziskavo doživljanja in soočanja z izgorelostjo na delovnem mestu, s katero sem prišla v stik in ki je potekala v rehabilitacijskih centrih, skupinah za samopomoč in s sledenjem javnim

zdravstvenim forumom (Funahashi 2011), še pomembneje ugotavljati, kako specifični družbeni konteksti prispevajo k temu, da se posameznikom zdi sprejemljivo delati, gnati se in »goreti« v tolikšni meri, da »izgorijo«, ter kako ta proces doživljajo in si ga razlagajo sami. Funahashijeva se je namreč predvsem spraševala, zakaj ljudje sploh žrtvujemo svoje dobro počutje in kaj pričakujemo v zameno, kaj nas skrbi in zakaj niti ne vemo, ali smo dobro ali ne (Spletni vir 28). Pozorna je bila predvsem na govor, rabljene izraze in metafore in tudi z njihovo analizo je ugotavljala, da je do izgorelosti prihajalo, ko so posamezniki izgubili zmožnost spreminjanja svojih žrtvovanj v družbeni prestiž oziroma ko za svoja prizadevanja niso bili nagrajeni. Denimo svojci in bližnji so izgorele pogosto označili kot sicer odgovorne in vestne, a tudi za nerealne idealiste, ki naj bi zmotno ocenili, da se odgovornost in vestnost od njih družbeno pričakuje. Videli so jih kot »individualno in družbeno neustrezne«, izgoreli pa so se ob tem soočili z radikalnim dvomom vase in zahtevo, da se morajo prilagoditi novim načinom bivanja ter sočasnim moralnim, etičnim in pravnim družbenim zahtevam. V spremenjenih (družbeno-ekonomskih) razmerah naj bi na novo izumili lastno vrednost, ne več toliko povezano z marljivostjo in odgovornostjo, ampak prilagodljivostjo, tekmovalnostjo ter veččino samonadzora (2011: 158 in 161). A čeprav so bili vključeni v programe rehabilitacije, s čimer je bila njihova stiska prepoznana ne le kot osebno, ampak tudi družbeno-ekonomsko relevantna, se s strokovnimi in razlagami svojih bližnjih, zakaj so izgoreli, večinoma niso poistovetili. Počutili so se krive in bilo jih je sram, saj so bili kot upravičeni do privilegijev socialne države delovno angažirani predvsem zato, da bi odgovorno tudi sami soustvarjali in ohranjali takšno družbo in državo (Funahashi 2011: 52). Povezovanje »bolezni« (izgorelosti) s posameznikovim »značajem« oziroma psihološkim profilom je za Funahashijevo zato zdravniško posploševanje brez upoštevanja specifičnih družbenih kontekstov in lokalnih razlag, zakaj se posameznikom zdi sprejemljivo delati, gnati se in »goreti« v tolikšni meri, da »izgorijo« (2011: 76).

Bolj kot karkoli drugega lahko izgorelost na delovnem mestu za razliko od (čustvene) izčrpanosti tako tudi po Heinemann in Heinemann razumemo le kot krovni, neuniverzalen in etnocentričen koncept, tudi dokaz sodobne medikalizacije izgorelosti oziroma po avtorjih kar »medicinskega kolonializma«. Zanju je posledica vrednotenja poklica oziroma dela, povezanega z industrializacijo; etnocentrični sta tudi ideji dveh temeljnih znakov izgorelosti – depersonalizacije in (zmanjšanih) dosežkov. Depersonalizacija oziroma odtujenost od sebe je zahodni pojem, ki predvideva jasno ločnico med mano in tabo, podobno le Zahod dosežke vidi kot primarno osebne, povezane s posameznikom in sebstvom, ne pa kot posledico skupnostnih prizadevanj (2017: 8–10). Poleg tega raziskave o izgorelosti v nezahodnih družbah ne upoštevajo njenih specifičnih družbeno-kulturnih kontekstov – če že so ti le navedeni, ne pa tudi razloženi. A kulturno-specifična je denimo že pogostost izgorelosti: pogostejša je tam, kjer se ljudje zaradi negotovosti in nejasnosti počutijo bolj nelagodno, kjer sprejmejo in pričakujejo, da moč ni enakomerno porazdeljena, ter kjer je bolj kot kvaliteta življenja pomembna kariera (Schaufeli 2017: 119–120). Doživljanje izgorelosti in njegovo opisovanje je v sodobnosti torej (kulturno, regionalno, po družbenih razredih, spolih in pripadnostih sploh) raznoliko, kar s svojo raznolikostjo kaže že z izgorelostjo povezano izrazoslovje in metafore (Neckel, Schaffner in Wagner 2017: 10). Njihova analiza je torej izredno

pomembna (Schaffner 2016: 233 in Doerr in Nater 2017: 94), saj je izgorelost – čeprav jo skušamo meriti z različnimi vprašalniki – najprej in predvsem subjektivna izkušnja (Gupta in Chedrawy 2023: 3). Osebnost, a tudi družbeno-kulturno se namreč razlikujemo v tem, kako doživljamo in kaj razumemo s temeljnimi kategorijami različnih, z izgorelostjo povezanih vprašalnikov: kako doživljamo in razumemo čustveno izžetost, cinizem in zmanjšano delovno učinkovitost kot tri temeljne znake izgorelosti v zvezi z delom? Jih vsi in povsod dojemamo kot predvidoma nasprotni od motiviranosti, angažiranosti, radosti, pozitivnosti in produktivnosti?

Tem vprašanjem je po mojem mnenju torej potrebno slediti pri etnološkem in (kulturno)antropološkem raziskovanju izgorelosti. Če sledim opredelitvi že omenjenega slovenskega Inštituta za ravnanje s človeškimi viri, ki izgorelost opredeljuje kot posledico pretirane delovne in/ali čustvene angažiranosti oziroma »proces samoizčrpavanja, ko se posameznik žene onkraj vseh meja, da bi z dosežki zadovoljil svoja pretirana pričakovanja, podprta s tistimi, ki mu jih zastavlja okolica« (Spletni vir 29), nas etnološko in antropološko torej zanima: če so izgoreli na Finskem izpostavljali, da so se gnali zaradi občutka vzajemnosti in ohranjanja socialne države, za (koga ali) kaj so se ljudje pripravljali (pretirano) angažirati in gnati oziroma izčrpavati v Sloveniji? Ali med angažmajem sami zaznavajo, da je pretiran, zakaj ga (kljub temu) ohranjajo in kakšna je pri tem vloga osebnih oziroma (po njihovo) pričakovanj okolice? Kako svoj angažma povezujejo s priznanji in strahovi in ali obstajajo področja dela (in življenja nasplo), na katerih svoja žrtvovanja zaznavajo kot nevidna? Kako svoje angažmaje vidijo sami, kako pa jih doživljajo in vidijo njihovi bližnji? Doživljanje in osredotočanje na iracionalne in čustvene vidike izgorelosti, denimo občutke krivde in sramu, cinizma, učinkovitosti in radosti, in ubesedovanje njihovih emskih razlag so po mojem mnenju torej odgovor na uvodoma zastavljeno vprašanje, kaj lahko etnologija oziroma (kulturna) antropologija raziskovalno prispevata v zvezi z izgorelostjo. Z opazovanjem in pogovori³⁷ o doživljanju, počutju in stiskah v zvezi z izgorelostjo lahko sledita kulturno, lokalno, po spolu, z družbenim razredom, poklicem in še kako drugače pogojenim doživljanjem in njihovim razlagam. Po eni strani lahko tako dopolnita tudi v članku že omenjene (tudi slovenske) psihološke raziskave o demografski pogojenosti izgorelosti, njeni povezanosti z delovnimi razmerami, spremembami osebnih vrednot, medosebnih odnosov in vsakdanjih praks oziroma načinov življenja, pa tudi raziskave o spremembah ob vrnitvi na delovno mesto po izkušnji izgorelosti. Obenem pa je specifičen etnološki in (kulturno)antropološki prispevek, kot je pokazala tudi finska raziskava, predvsem v tem, da z izgorelostjo povezane prakse, doživljanja in razlage umesti v družbeno-kulturni kontekst. Ali drugače: je doživljanje in govor o izgorelosti na Slovenskem kakorkoli kulturno drugačen od teh izkušenj kje drugje? Če se na tem mestu vrnem k nekaterim uvodoma omenjenim medijskim

³⁷ Etnografsko kvalitativno raziskovanje tudi psihologiji in drugim vedam sicer ni novo, ampak je, nasprotno, znano že od pionirskega obdobja ukvarjanja z izgorelostjo; v sodobnosti nekateri omenjajo tudi njegove koristi denimo pri zaznavanju poklicno specifičnih »kultur izgorelosti« (gl. npr. Muir, Keim-Malpass in LeBaron 2022: [2]). Aplikativna vrednost antropoloških metod raziskovanja je prepoznana tudi pri preprečevanju izgorelosti: samo-opazovanje naj bi omogočalo, da se čustveno in mentalno oddaljimo od dela, sočasno zaznavamo, kako se počutimo, in zato še pravočasno ukrepamo – predvsem pa vsakega posameznika in vsakdanjik »doživljamo kot učitelja« (Spletni vir 30).

diskurzom: koliko posamezniki izgorevanje denimo zares povezujejo s »pridnostjo«, (ne) učinkovitostjo in (ne)ustvarjalnostjo;³⁸ kako jih sploh izkušajo in razumejo? Povezujejo izgoreli svojo izkušnjo z delom, odtujenostjo od delovne organizacije in soljudi ali, kot je zapisal tudi Mazzini, gre za način delovanja na vseh področjih življenja?

Razlage doživljanj lahko nadalje interpretiramo s pomočjo različnih antropoloških specializacij, denimo afektivne antropologije (Hofman idr. 2020), pozitivne antropologije (prim. Mathews in Izquierdo (ur.) 2010), antropologije časa ali antropologije prihodnosti (prim. Pels 2020). A že po hitrem vpogledu v denimo medijske objave v zvezi z izgorelostjo na Slovenskem se mi osebno zdi vredna predvsem primerjava med izgorelimi kot tistimi, ki so (še) neprilagojeni temeljnim neoliberalnim vrednotam fleksibilnosti, tekmovalnosti in samonadzora (Funahashi 2011: 158), in na drugi strani postsocialističnimi Drugimi oziroma prav tako neuspešno transformiranimi in zato »stigmatiziranimi brati« (prim. Buchowski 2006 in Habinc 2015). Zanimivo namreč ni le, kako se je v postsocializmu spremenil odnos do dela in sebstva, ključne so tudi raziskave, ki relativizirajo sicer v medijih posplošene predstave denimo o socialistični preteklosti kot času netekmovalnosti na delovnem mestu, cenjenja v delo vloženega truda in vsesplošnega izkušanja bratstva in enotnosti (prim. npr. Habinc 2011). Etnološko in (kulturno)antropološko izhodišče za raziskovanje izgorelosti (na delovnem mestu) tudi v Sloveniji tako po mojem mnenju pomeni predvsem na posameznike in skupine izgorelih osredotočeno opazovanje in sodelovanje. Gre za izčrščevanje kulturno-specifičnih doživljanj izčrpanosti in izgorelosti oziroma vseh faz izgorelosti, tudi te kot medicinske diagnoze; raziskovanje doživljanj izgorelih in doživljanj izgorelosti vseh, ki jim ta izkušnja še ni bila (samo)prisopisana. Tudi na širših družbenih ravneh se lahko ukvarjamo z občutki osebne in družbene (ne)moči, s pomočjo analize diskurzov in praks pa med drugim tudi denimo z medikalizirano izgorelostjo in s tem povezanimi prizadevanji po vesternizaciji oziroma razvitosti (slovenske) družbe.

REFERENCE

BOŠTJANČIČ, Eva

2010 Izgorelost nas ogroža – kaj lahko naredimo: pregled dosedanjih raziskav in primerov dobre prakse. *HRM: strokovna revija za ravnanje z ljudmi pri delu* = *Human Resource Management Magazine* 8 (88): 64–68.

BOŠTJANČIČ, Eva in KORAČIN, Nika

2011 Spremembe ob vrnitvi na delovno mesto po sindromu izgorelosti – ovire in priložnosti: rezultati raziskave in vprašanja glede izgorelosti v delovnem okolju. *HRM: strokovna revija za ravnanje z ljudmi pri delu* = *Human Resource Management Magazine* 9 (44): 59–63.

BOŠTJANČIČ, Eva in Nika KORAČIN

2013 Samopodoba, vrednote in medosebni odnosi po prepoznanem sindromu izgorelosti. *HRM: strokovna revija za ravnanje z ljudmi pri delu* = *Human Resource Management Magazine* 11 (54): 56–62.

³⁸ Spomnimo: denimo zdravnica medicine dela Metoda Dodič Fikfak je po svojih besedah že pred več kot tremi desetletji opozarjala, da je ključni razlog za izgorelost posameznikova psiha oziroma perfekcionizem (Spletni vir 8), v nedavnem premišljevanju o pokojninskem sistemu na Slovenskem pa je kot glavni razlog navedla opravljanje nesmiselnih del (Klipšteter 2023: 6). Podobno je za Mazzinija izgorelost med drugim posledica tudi »celodnevnega čepenja v službi in brkljanja z nikakršnim učinkom« (Spletni vir 3).

- BOŠTJANČIČ, Eva, ZAGER KOCJAN, Gaja in STARE, Janez
2015 Role of Socio-demographic Characteristics and Working Conditions in Experiencing Burnout. *Suvremena psihologija* 18 (1): 43–60.
- BUCHOWSKI, Michał
2006 The Specter of Orientalism in Europe: From Exotic Other to Stigmatized Brother. *Anthropological Quarterly* 79 (3): 463–482.
- DEMBE, Allard E.
1996 *Occupation and Disease. How Social Factors Affect the Conception of Work Related Disorders*. New Haven and London: Yale University Press.
- DODIČ FIKFAK, Metoda idr.
2016 *Izbrane/pomembnejše poklicne bolezni. Ocenjevanje tveganja za nastanek poklicnih bolezni*. Ljubljana: Zveza svobodnih sindikatov Slovenije.
- DOERR, Johanna M. in Urs M. NATER
2017 Exhaustion Syndromes: Concepts and Definitions. V: S. Neckel [idr.] (ur.), *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction*. New York: Springer. 77–104.
- EHRENBERG, Alain
2017 What We Talk About When We Talk About Mental Health: Towards an Anthropology of Adversity in Individualistic Society. V: S. Neckel [et al./idr.] (ur.), *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction*. New York: Springer. 153–171.
- FRIBERG, Torbjörn
2009 Burnout: From Popular Culture to Psychiatric Diagnosis in Sweden. *Culture, Medicine and Psychiatry* 33, 538–558.
- FUNAHASHI, Daena Aki
2011 *Order of Disorder: Burnout and the New Finnish Economy*. Dissertation. Ithaca: Cornell University.
- GUPTA, Mayank in Edgar CHEDRAWY
2023 An Ontological, Anthropological, and Psychoanalytic Perspective on Physician Burnout. *Cureus* 15(2); št. 1, e34282 [1–7].
- HABINC, Mateja
2011 Community Building through Festivities: A Case of Dirty Togetherness? *Studia ethnologica Croatica* 23, 239–258.
2015 Europskost ukidanja praznika i socijalističkog neradničkog mentaliteta. *Narodna umjetnost* 52 (2): 69–84.
- HAN, Byung-Chul
2015 *The Burnout Society*. Stanford: Stanford University Press.
- HEINEMANN, Linda V. in Torsten HEINEMANN
2017 Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis. *SAGE Open* January–March, 1–12.
- HEINEMANN, Linda V. in Torsten HEINEMANN
2017a Burnout: From Work-Related Stress to a Cover-Up Diagnosis. V: S. Neckel [idr.] (ur.), *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction*. New York: Springer. 129–150.
- HOFMAN, Ana [idr.]
2020 Afektivni obrat. *Glasnik Slovenskega etnološkega društva* 60 (1): 56–67.
- KLIPŠTETER, Tomaž
2023 Ni prostora za starce. *Dnevnik (Objektiv)*, 1. 4. 2023, 4–6.
- KRCE-IVANČIĆ, Matko
2021 Keeping our Contradictory Voices in Existence. *Studia ethnologica Croatica* 33, 227–242.
- KREMENŠEK, Slavko
1993 Način življenja. V: M. Javornik (gl. ur.), *Enciklopedija Slovenije* (Marin – Nor). Zvezek št. 7. Ljubljana: Mladinska knjiga. 265.

MANFREDO, Irena

2019 Izgorelost v ambulantni medicine dela, prometa in športa. V: Sušnikovi dnevi, *Duševno zdravje aktivne populacije: [zbornik izbranih tem]*. Ljubljana: Slovensko zdravniško društvo, Združenje medicine dela, prometa in športa. 67–74.

MANFREDO, Irena

2022 *Pogovor*. Spraševalec in avtor transkribta: Mateja Habinc. Zagorje, 15. 9. 2022.

MATHEWS, Gordon in Carolina IZQUIERDO (ur.)

2010 *Pursuits of Happiness: Well-Being in Anthropological Perspective*. New York in Oxford: Berghahn Books.

MESEC, Jerica

2008 *Izgorelost na delovnem mestu – poklicna bolezen 21. stoletja*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani.

MUIR, K. Jane, KEIM-MALPASS, Jessica in Virginia T. LEBARON

2022 »You have to ask Yourself When You've had Enough«: An Ethnography of Multi-level Nurse Burnout Cultural Impacts in the Emergency Department. *SSM –Qualitative Research in Health* 2, 100–111.

NECKEL, Sighard, SCHAFFNER, Anna Katharina in Greta WAGNER

2017 Introduction. V: S. Neckel [idr.] (ur.), *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction*. New York: Springer. 1–23.

NECKEL, Sighard, SCHAFFNER, Anna Katharina in Greta WAGNER

2017a Conclusion. V: S. Neckel [idr.] (ur.), *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction*. New York: Springer. 305–310.

SCHAFFNER, Anna Katharina

2016 *Exhaustion: A History*. New York: Columbia University Press.

SCHAUFELI, Wilmar B.

2017 Burnout: A Short Socio-Cultural History. V: S. Neckel [idr.] (ur.), *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction*. New York: Springer. 105–127.

SCHAUFELI, Wilmar in Dirk ENZMANN

1998 Where does Burnout come from? History and Background. V: W. Schaufeli in D. Enzmann, *The Burnout Companion to Study and Practice*. London in New York: CRC Press. 1–18.

SCHAUFELI, Wilmar B., LEITER, Michael P. in Christina MASLACH

2009 Burnout: 35 Years of Research and Practice. *Career Development International* 14 (3): 204–220.

SIMONČIČ, Damjana

2012 *Sistemi ureditve poklicnih bolezni v Sloveniji in Evropski uniji*. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pravna fakulteta.

Spletni vir 1

Povzetek raziskave na podlagi sekundarnih podatkov o izgorelosti 2019/2020. Burn-out Aid. Dostopno na: <https://burnout-aid.eu/> (26. 7. 2023).

Spletni vir 2

Miha Mazzini, Ne zmoremo več. Narod je izčrpan. Potrebujemo pomoč. 16. 1. 2020. Dostopno na: <https://siol.net/siol-plus/kolumne/miha-mazzini-ne-zmoremo-vec-narod-je-izcrpan-potrebujemo-pomoc-516331> (26. 7. 2023).

Spletni vir 3

Miha Mazzini. S pridnostjo je tlakovana pot v pekel. 30. 1. 2020. Dostopno na: <https://siol.net/siol-plus/kolumne/miha-mazzini-s-tem-je-tlakovana-pot-v-pek-516784> (26. 7. 2023).

Spletni vir 4

Inštitut za razvoj človeških virov. O nas. Kdo smo. Dostopno na: <https://www.burnout.si/o-nas-izgorelost/kdo-smo-izgorelost> (26. 7. 2023).

Spletni vir 5

Wikipedia. Izgorelost. Dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Izgorelost> (26. 7. 2023).

Spletni vir 6

Miha Mazzini, Kakšno delo nas najbolj uniči? 13. 2. 2020. Dostopno na: <https://siol.net/siol-plus/kolumne/miha-mazzini-kaksno-delo-nas-najbolj-unic-518303> (26. 7. 2023).

Spletni vir 7

Energijski zlom postaja statusni simbol. 3. 6. 2007. Dostopno na: <https://www.mqportal.si/energetski-zlom-postaja-statusni-simbol> (26. 7. 2023).

Spletni vir 8

Lara Paukovič, Izgorelost: Zakaj vse več ljudi ne zmore več. 8. 11. 2019. Dostopno na: <https://www.mladina.si/194045/izgorelost-zakaj-vse-vec-ljudi-ne-zmore-vec/> (26. 7. 2023).

Spletni vir 9

Starševska izgorelost. Dostopno na: <https://psihoterapija-mr.si/starsevska-izgorelost/> (26. 7. 2023).

Spletni vir 10

„Burnout“ – izgorelost od dela, družine in vsakdanjika! 21. 11. 2011. Dostopno na: <https://cosmopolitan.metropolitan.si/kariera/burnout-izgorelost-zaradi-dela-druzine-in-vsakdanjika/> (26. 7. 2023).

Spletni vir 11

Stres in izgorelost postajata glavni poklicni bolezni. 29. 3. 2009. Dostopno na: <https://old.delo.si/druzba/stres-in-izgorelost-postajata-glavni-poklicni-bolezni.html> (26. 7. 2023).

Spletni vir 12

Izgorelost kot sindrom kroničnega stresa. 25. 7. 2019. Dostopno na: <https://pro.finance.si/TRIGLAV/8949359/Izgorelost-kot-sindrom-kronicnega-stresa> (26. 7. 2023).

Spletni vir 13

Luna Jurančič Šribar, Izgorelost – metafora časa, v katerem živimo. 8. 7. 2006. Dostopno na: http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=59&Itemid=1 (26. 7. 2023).

Spletni vir 14

Rezultati družbene raziskave o izgorelosti v nevladnih organizacijah na Poljskem, Hrvaškem in v Sloveniji 2020. Burn-out Aid. Dostopno na: https://burnout-aid.eu/uploads/pravo_burnout_aid_qualitative_study_2020_slo-636cf3709a4b1.pdf (26. 7. 2023).

Spletni vir 15

Renata Salecl, Komu gori? Vsem nam. 22. 4. 2019. Dostopno na: <https://www.delo.si/sobotna-priloga/komu-gori-vsem-nam/> (26. 7. 2023).

Spletni vir 16

WHO pojasnil, da izgorelost ni bolezensko stanje. 28. 5. 2019. Dostopno na: <https://www.dnevnik.si/1042887559> (26. 7. 2023).

Spletni vir 17

E-novica ZSSS št. 27/19 (29. 5. 2019): Izgorelosti na delovnem mestu. Dostopno na: <https://zssszaupnikvzd.si/novice/izgorelost-uvrscena-na-seznam-diagnoz-who/> (26. 7. 2023).

Spletni vir 18

Z. Kužet, Izgorelost – poklicna bolezen 21. stoletja. marec 2008. Dostopno na: https://www.burnout.si/uploads/clanki/izgorelost%20poljudni/08_03VecerPoklicnaBolezen.pdf (26. 7. 2023).

Spletni vir 19

Psihologija dela. Dostopno na: <https://psihologijadela.com/?s=izgorelost> (26. 7. 2023).

Spletni vir 20

Izbrani vprašalniki za uporabo na področju psihologije dela in organizacije. Izgorelost. Dostopno na: <https://psihologijadela.files.wordpress.com/2014/03/izgorelost.pdf> (26. 7. 2023).

Spletni vir 21

Anže Voh Boštic, Poklicne bolezni v Sloveniji: Sistem za prikrivanje in varanje. 6. 6. 2015. Dostopno na: <https://www.dnevnik.si/1042714221> (26. 7. 2023).

Spletni vir 22

Anže Voh Boštic, Poklicne bolezni: z odškodninami se ne zmaguje na volitvah. 7. 1. 2022. Dostopno na: <https://poderto.si/poklicne-bolezni-z-odškodninami-se-ne-zmaguje-na-volitvah/> (26. 7. 2023).

Spletni vir 23

Rok Kužet in Ines Kočar, Namesto 900 priznanih le okoli 30 poklicnih bolezni na leto.

11. 12. 2018. Dostopno na: <https://www.rtvsllo.si/zdravje/namesto-900-priznanih-le-okoli-30-poklicnih-bolezni-na-leto/474426> (26. 7. 2023).

Spletni vir 24

Andraž Teršek, Mora ZPIZ prekiniti dolgoletno (protiustavno) prakso neugotavljanja poklicnih bolezni zavarovancev? 13. 11. 2020. Dostopno na: <https://www.iusinfo.si/medijsko-sredisce/kolumne/273936> (26. 7. 2023).

Spletni vir 25

Pravilnik o poklicnih boleznih. Dostopno na: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2023-01-0456/pravilnik-o-poklicnih-bolezni> (26. 7. 2023).

Spletni vir 26

Irena Manfredo, Kdo se boji poklicnih bolezni? 23. 2. 2018. Dostopno na: <https://svetkapitala.delo.si/mnenja/kdo-se-boji-poklicnih-bolezni/> (26. 7. 2023).

Spletni vir 27

2020 Izgorelost v nevladnih organizacijah na Poljskem, Hrvaškem in v Sloveniji. Zaključki strokovnih intervjujev 2020. Burn-out Aid. Dostopno na: https://burnout-aid.eu/uploads/pravo_burnout_aid_experts_interviews_2020_slo-636cf35be84e3.pdf (26. 7. 2023).

Spletni vir 28

Paul Schissel, Bringing Medical Anthropology Back into the Fold: An Interview with Daena Funahashi 15. 4. 2016. Dostopno na: <https://culanth.org/fieldsights/bringing-medical-anthropology-back-into-the-fold-an-interview-with-daena-funahashi> (26. 7. 2023).

Spletni vir 29

Kratko o izgorelosti. Duševne motnje. Inštitut za razvoj človeških virov. Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/izgorelost/kratko-o-izgorelosti> (26. 7. 2023).

Spletni vir 30

Puneet Sahota Chawla, Anthropology Lessons Help Ward Off Burnout, 20. 11. 2014. Dostopno na: <https://psychnews.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.pn.2014.11b11#> (26. 7. 2023).

VODOPIVEC, Nina

2021 *Tu se ne bo nikoli več šivalo: doživljanja izgube dela in propada tovarne*. Ljubljana: Inštitut za novejšo zgodovino.

2021a Poklicne bolezni in z delom povezane bolezni v Sloveniji. *Prispevki za novejšo zgodovino* 61 (3): 140–168.

BESEDA O AVTORICI

Dr. Mateja Habinc je izred. prof. na Oddelku za etnologijo in kulturno antropologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Raziskovalno jo zanimajo različne vsebine, povezane z načinom življenja v Sloveniji od let po drugi svetovni vojni naprej; predvsem s področja materialne in družbene kulture. V zadnjih letih se ukvarja predvsem z vprašanji dediščinjenja, dediščinskih skupnosti, specifičnih oblik trgovanja (v zgodovini) oziroma ponovne uporabe; pričujoč prispevek o izgorelosti na delovnem mestu povezuje predvsem s svojimi predhodnimi raziskavami postsocializma (odnosa do dela in delovne tekmovalnosti ter na primeru praznovanj v socializmu tudi doživljanj bratstva in enotnosti).

ABOUT THE AUTHOR

Mateja Habinc, PhD, is a assoc. prof. at the Department of Ethnology and Cultural Anthropology, Faculty of Arts, University of Ljubljana. Her research interests include topics related to the various ways of life in Slovenia since World War II, especially in the field of material and social culture. In recent years, she has been working mainly on the issues of heritagisation, heritage communities, specific forms of trade (in history) or reuse. She links this paper on workplace burnout mainly with her previous research on post-socialism, in terms of attitudes towards work and work competition, and also experiences of fraternity and unity in the case of celebrations in socialism.

SUMMARY

Starting points for ethnological and anthropological research on burnout

Experts began to tackle workplace burnout in the 1970s, and over time it became a psychologically, and later medically, interesting phenomenon, and in some cases a diagnosis. Through medicalisation, it has been transformed from a gradual, continuous phenomenon into an issue of health and disease and, in some European countries, has become linked to health and pension insurance systems and various benefits. However, countries where workplace burnout is considered an official diagnosis are exceptions, as from a medical point of view it is still an ambiguous and unclear condition, difficult to distinguish from similar ones. Research in the social sciences compares it with similar experiences in other periods of history and, with regard to contemporary burnout, points to the non-universality and ethnocentricity of the concept. In Slovenia, media publications associate burnout exclusively with work, but also identify it in other areas of life, and it can be seen as merely a consequence of an individual's personality traits or as a metaphor of time. Few medical treatments consider burnout to be psychologised, but psychological terminology proves that burnout is medicalised in Slovenia, too. Despite the vague definition of the condition, individual psychologists and doctors in particular are working towards medical guidelines and systemic treatment or decision-making on measures to deal with burnout, which they also see as an economic problem. From an ethnological and (cultural) anthropological point of view it is thus interesting to see whether workplace burnout is a publicly recognised problem in the focal society, how and when it became that, and how dealing with it might receive institutionalised support at a certain historical period (and why at that particular time). The analysis of discourses in this regard shows the (changing) relations of power in society, and in Slovenia the current trend is to look to the "developed welfare states" of Northern Europe. Furthermore, it is important to question from an ethnological and (cultural) anthropological perspective how people experience burnout and how specific socio-cultural contexts contribute to it. This involves research into the experience and explanations of the irrational and emotional aspects of burnout, such as feelings of guilt and shame, cynicism, efficacy and joy, which can be interpreted through different anthropological specialisations, such as affective anthropology, positive anthropology, anthropology of time or the future, and above all, the anthropology of post-socialism.