

# Wypalenie ~~Wypalenie~~

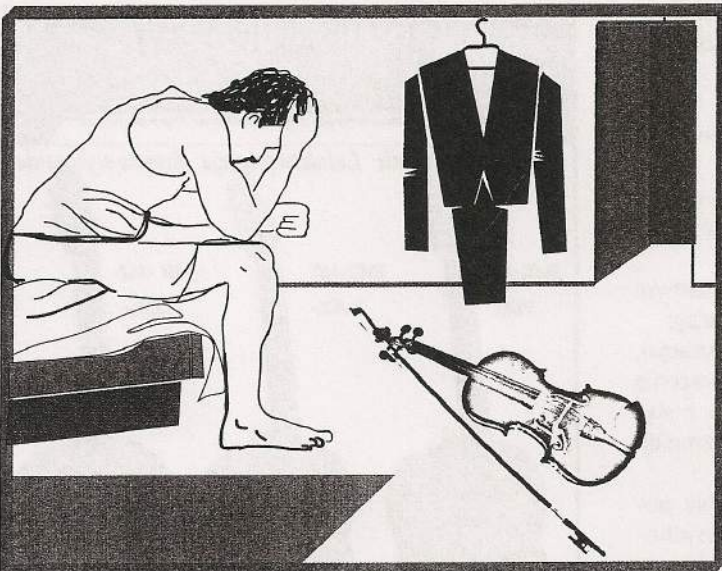
Nawet, kiedy osoba odczuwa satysfakcję z wykonywanej pracy, a występy publiczne nie wywołują paraliżującej tremy, wypalenie zawodowe może pojawić się w momencie zbyt dużego przeciążenia pracą i obowiązkami.

Praca zawodowa wymaga niekiedy bliskiego kontaktu człowieka z człowiekiem, w wyniku czego zdecydowanie zwiększa się ryzyko wystąpienia zjawiska nazywanego w psychologii, wypaleniem zawodowym. Często narażeni są na to koncertujący muzycy. Choć przygotowują się do publicznego występu samodzielnie, to w trakcie koncertu przeżywają bardzo silne emocje nie tylko z powodu kontaktu z publicznością, ale także z powodu ścisłej współpracy z akompaniatorem, orkiestrą, dyrygentem.

## Wypalenie mimo zadowolenia z pracy

Według Christiny Maslach osobami narażonymi na wypalenie się w pracy są jednostki pracujące w zawodach wymagających intensywnego kontaktu z drugim człowiekiem – pacjentem, klientem lub publicznością.

Istotą radzenia sobie ze stresem zdaniem psychologów jest umiejętne gospodarowanie własnymi zasobami. Na te zasoby składają się głównie psychologiczne predyspozycje osoby do odporności na sytuacje trudne, wytrwałość w codziennym ćwiczeniu, umiejętność współpracy z innymi i odczuwanie szczerzej radości z wykonywanej pracy.



Nawet, kiedy osoba odczuwa satysfakcję z wykonywanej pracy, a występy publiczne nie wywołują paraliżującej tremy, wypalenie zawodowe może pojawić się w momencie zbyt dużego przeciążenia pracą i obowiązkami. Dlatego należy optymalnie wydatkować swoją energię i siły psychiczne, aby wypalenia zawodowego nie wywołać przemęczeniem i zbyt intensywnym trybem życia. Na intensywny tryb życia składać

się mogą między innymi częste podróże, koncerty w różnych miastach, kontakt z publicznością oraz współpraca z zespołami muzycznymi, brak wsparcia ze strony najbliższych i niestająca presja czasu, związana z przygotowaniem kolejnego repertuaru.

## Zródła wypalenia zawodowego:

- długoletnia praca w niesatysfakcjonujący sposób, która może się objawiać niechęcią do współpracy z nowymi orkiestrami, dyrygentami i/lub zmęczeniem, spowodowanym ciągłymi podróżami;
- subiektywne odczucie braku uznania ze strony publiczności;
- wykonywanie utworów nie lubianych przez artystę;
- niechęć do podporządkowania się dyrygentowi (nie uznawanie jego wyższości w hierarchii orkiestra–solista–dyrygent) i wykonywanie własnej interpretacji utworu, która jest niezgodna z wymaganiami dyrygenta, co objawia się u muzyka poczuciem niezadowolenia ze współpracy z dyrygentem i orkiestrą;
- wkładanie coraz większej siły fizycznej w granie i odczuwanie w związku z tym spadku formy i kondycji psychicznej.

## Objawy

Reakcje świadczące o zawodowym wypaleniu:

- emocjonalne wyczerpanie, które pojawia się na skutek psychicznego przemęczenia i przeciążenia dużą liczbą kontaktów z członkami orkiestr, jak i z publicznością;
- psychiczne przemęczenie, które spowodowane jest intensywnym koncertowaniem oraz utrzymywaniem nieustannie dobrej kondycji psychofizycznej;
- depersonalizacja, która przejawia się w takich zachowaniach muzyka, jak niechęć do nawiązania przyjaznego kontaktu z dyrygentem i orkiestrą oraz niechęć do nawiązania i utrzymywania kontaktu z publicznością;
- obniżone zaangażowanie może przejawiać się w przypadku rutynowego podejścia do zawodu, w niechęci do utrzymywania stałego, wysokiego poziomu zdolności techniczno-muzycznych, w niechęci do przygotowywania nowych utworów.

## Predyspozycje

Najbardziej narażeni są muzycy wyróżniający się:

- perfekcjonizmem, którzy w zetknięciu z publicznością zalamują się;

- nadmierną wrażliwością, którzy koncentrują się na muzycznych aspektach utworu, a pomijają dokładne wyćwiczenie utworu pod względem technicznym;
- wyolbrzymianiem niepowodzeń;
- przywiązywaniem nadmiernej wagi do tego, co robią, bez posiadania alternatywnego zajęcia;
- nadmierną ambicją, gdy cel przekracza możliwości muzyka (np. gra utwór, do którego nie jest wystarczająco dobrze technicznie przygotowany);
- nadmierną sumiennością, przykładający wielką wagę do zagrania każdej nuty;
- zachowaniami neurotycznymi, gdy lęk pojawia się na skutek konfrontacji z innymi ludźmi.

## Przeciwdziałanie

Wypaleniu zawodowemu muzyk może przeciwdziałać za pośrednictwem konsultacji z psychologiem, dzięki wsparciu osoby uznawanej za „mistrza” lub samodzielnie.

W oparciu o rady dr Jolanty Kępińskiej-Welbel wiemy, że psycholog może pomóc w:

- prowadzeniu treningu relaksacyjnego z wykorzystaniem medytacji lub ćwiczeń kontrolujących oddech;
- dobraniu odpowiednich ćwiczeń gimnastycznych:
  - a) poprawiających postawę ciała podczas grania,
  - b) podwyższających kondycję fizyczną;
- treningu stopniowej ekspozycji na bodźce lękowe (tzw. „zaszczepienie stresu”), który polega na wykonywaniu mniej prestiżowych i znaczących koncertów (np. dla przyjaciół), aby przyzwyczajać się do grania przed publicznością (przyjaciele – jako życzliwa publiczność, powinni zredukować u muzyka napięcie wywołane publicznym występem);
- prowadzeniu terapii z zakresu analizy transakcyjnej, która ma na celu wgląd w relacje interpersonalne między muzykiem a dyrygentem i/lub członkami orkiestry oraz wgląd w konflikty, jakie mogą się między tymi grupami pojawić;
- analizie i uświadomieniu sobie własnych konfliktów wewnętrznych oraz w odnalezieniu źródła lęku, który jest powodem emocjonalnego wyczerpania podczas publicznego występu;
- nabyciu umiejętności zachowań asertywnych, ucząc swobodnego wyrażania własnych uczuć oraz wzmacniając komunikację wykonawcy ze słuchaczami;
- stosowaniu techniki wyobraźniowej, polegającej na dokładnym przegrywaniu utworu w wyobraźni oraz wizualizacji odnoszonego sukcesu;
- treningu alokacji uwagi, który koncentruje się na samym wykonaniu utworu, a nie na ocenie reakcji słuchaczy;
- treningu behawioralnym (systematyczna desensytyzacja), który polega na kształtowaniu umiejętności wyobrażenia sobie sytuacji wywołującej lęk i połączenie tego z wyobrażeniem sytuacji występu, doprowadzając do zmniejszenia pierwotnego lęku.

Muzyk z syndromem wypalenia zawodowego nie powinien wstydzić się wizyty u psychologa. Z kolei psycholog powinien dostosować wybrane formy terapii do potrzeb muzyka. Zajęcia mogą odbywać się indywidualnie lub grupowo.

## Mistrz może pomóc w:

- doborze sposobu interpretacji utworu;
- doborze utworu, który swoimi trudnościami technicznymi nie przekraczałby możliwości muzyka;

- wyciągnięciu wniosków w przypadku niepowodzenia na estradzie i pracować z muzykiem nad popełnionymi w trakcie koncertu błędami.

Muzyk może samodzielnie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu przez:

- ćwiczenie utworu z taką samą koncentracją jak na koncercie, aby w momencie stresu podczas publicznego występu nie mieć poczucia, że jest się niezdolnym do wykonania danego utworu;
- zdolność do odmawiania koncertów jeżeli organizm jest nadmiernie wyczerpany fizycznie lub psychicznie;
- znalezienie jakiegoś dodatkowego, alternatywnego zajęcia, hobby, które pozwoli na zrelaksowanie się po ciężkim koncercie;
- odpowiednie rozplanowanie czasu przeznaczanego na ćwiczenie, aby nie zostawiać go zbyt mało na przygotowanie nowego utworu;
- nietworzenie wokół siebie atmosfery artystycznej bohemy, aby mieć poczucie, że jest się zrozumiałym dla innych osób i zintegrowanym ze społeczeństwem.

## Wzniosły i stresujący

Zawód muzyka, choć piękny, szlachetny, pełen wzniosłych przeżyć, jest równocześnie bardzo odpowiedzialny, wymagający i stresujący. Przeżywany przez muzyka stres może przerodzić się w syndrom wypalenia zawodowego, który stopniowo będzie utrudniał artyście wykonywanie zawodu. Dlatego muzyk powinien nieustannie dbać o to, aby optymalnie wydatkować swoją energię psychiczną, dzięki czemu będzie mógł „dawać siebie innym” na najwyższym muzycznym poziomie. ■

Anna Nogaj jest psychologiem muzyki i skrzypaczką, pracuje w Państwowym Zespole Szkół Muzycznych im. A. Rubinsteina w Bydgoszczy.

Guitarras Artesanas  
Luthier  
Juan Montes Rodriguez  
Guitarras de encargo · Clásicas de palo santo · Flamencas de opres

Doskonałe brzmienie Lutnicza precyzja Artyzm wykonania

JMR-105 975,-	JMR-107 1012,-	JMR-142 1255,-
------------------	-------------------	-------------------

**GAMA** www.gama.gda.pl  
Gdańsk, ul. Heweliusza 10, tel/fax: 058/301-97-42  
Pełen wybór instrumentów muzycznych