

ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ: ΤΟ ΒΙΩΜΑ ΣΕ ΜΙΑ ΔΟΜΗ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΤΗΣ COVID-19

Λήδα Ελευθεριάδη

MSc Κλινική ψυχολόγος, Συνεργάτης Προγράμματος «Προαγωγή Ψυχικής Υγείας σε Ευπαθείς Πληθυσμούς»

Εισαγωγή

Σε περιόδους κρίσεων και μαζικών καταστροφών, ανάμεσα στις οποίες συγκαταλέγεται και η πανδημική κρίση της Covid-19, η καθημερινή ζωή διαταράσσεται αναπάντεχα και ο ανθρώπινος ψυχισμός βάλλεται από ενδογενείς και εξωγενείς πιέσεις, τις οποίες συχνά αδυνατεί να διαχειριστεί. Κατά κανόνα, στις συνθήκες κρίσης, παρατηρείται αριθμητική δυσαναλογία μεταξύ αυτών που χρειάζονται βοήθεια και αυτών που είναι σε θέση να την προσφέρουν. Άνθρωποι που ήδη κατατάσσονταν στις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, όπως οι πρόσφυγες, αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες που επιβάλλει η πανδημική κρίση, ως επιπρόσθετες στα ήδη υπάρχοντα προβλήματα. Αντίστοιχα, οι εργαζόμενοι στο πεδίο της προσφυγικής προστασίας, όντας η μειονότητα «αυτών που βοηθούν», καλούνται να παράσχουν υποστήριξη κάτω από ψυχοπιεστικές συνθήκες, διατρέχοντας έτσι τον κίνδυνο της αυξημένης ψυχικής επιβάρυνσης. Στο παρόν κείμενο θα συζητηθούν οι εκφάνσεις του στρες και της επαγγελματικής κόπωσης, μέσω του βιώματος της εργασίας στις δομές φιλοξενίας ασυνόδευτων ανηλίκων, κατά την περίοδο της πανδημίας.

Εργασιακό στρες

Το εργασιακό στρες είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο σε περιβάλλοντα όπου παρέχονται υπηρεσίες σε ενήλικες ή παιδιά με σύνθετες ανάγκες. Ενσκήπτει όταν δημιουργείται ένα χάσμα ανάμεσα στις εργασιακές απαιτήσεις και τα αποθέματα που διαθέτει ο εργαζόμενος ή αυτά που του παρέχονται από το εργασιακό πλαίσιο για να τις αντιμετωπίσει (Bakker & Demerouti, 2008, σ.220). Ενώ, λοιπόν, οι εργασιακές απαιτήσεις μπορούν να προκαλέσουν τη δημιουργία μιας επιβαρυντικής διεργασίας για την υγεία των εργαζόμενων, οι αυξημένοι εργασιακοί και προσωπικοί πόροι αντισταθμίζουν αυτήν την επίδραση, παρέχοντας κίνητρο και δημιουργικότητα κατά την εργασία. Ωστόσο, ειδικά για την περίοδο της πανδημικής

κρίσης, έχει παρατηρηθεί μείωση και των εργασιακών και των προσωπικών πόρων, σε συνδυασμό με την ταυτόχρονη αύξηση των εργασιακών απαιτήσεων από τους απασχολούμενους στις δομές φιλοξενίας, δυσαναλογία που τους οδηγεί σε ένταση των συμπτωμάτων εργασιακού στρες και κόπωσης. Ένας ευρέως γνωστός μύθος αναφορικά με το εργασιακό στρες περιλαμβάνει την πεποίθηση ότι το στρες έχει μόνο αρνητικές επιπτώσεις στο άτομο. Παραγνωρίζεται, έτσι, η αξία του ευεργετικού στρες (eustress), το οποίο λειτουργεί ως κινητήριος δύναμη παρά ως απειλητική συνθήκη, ενεργοποιώντας τον εργαζόμενο με τέτοιον τρόπο, ώστε να είναι εφευρετικός, αλλά και να αντλεί ικανοποίηση από την εργασία. Εκτός από το ευεργετικό στρες, οι υπάλληλοι στις δομές φιλοξενίας βιώνουν τακτικά κι άλλες μορφές φυσιολογικού στρες, οι οποίες τους ωθούν σε αναζητήσεις σχετικά με τον επαγγελματικό εαυτό τους και το αντικείμενο της εργασίας.

Μια τέτοια μορφή περιγράφεται ως στρες σχετιζόμενο με την ικανότητα ενσυναίσθησης. Η ενσυναίσθηση είναι μια συναισθηματική απόκριση μέσω της οποίας ένα άτομο «μπαίνει στη θέση» ενός Άλλου, «βλέπει» την πραγματικότητα μέσα από την οπτική του Άλλου. Δε συνεπάγεται λύπηση ούτε ταύτιση μαζί του, καθώς ο εμπλεκόμενος είναι σε θέση να διαφοροποιεί τις δικές του αντιλήψεις και συναισθήματα από τις αντιλήψεις και τα συναισθήματα του απέναντι. Στην ιδιάζουσα συνθήκη της πανδημικής κρίσης, κατά την οποία εργαζόμενοι και πρόσφυγες μοιράζονται το βίωμα του εγκλεισμού, των περιορισμένων δραστηριοτήτων, του φόβου της νόσησης και της μετάδοσης του ιού, οι εργαζόμενοι «συναισθάνονται» ακόμη πιο εύκολα τη θέση των προσφύγων και «μοιράζονται» το άγχος της καθημερινότητας.

Συχνή έκφραση του εργασιακού στρες συνιστά το στρες που σχετίζεται με ηθικά διλήμματα του εργαζόμενου. Οι απασχολούμενοι, δηλαδή, στις δομές φιλοξενίας προβληματίζονται πολλές φορές σχετικά με την ορθότητα των ενεργειών τους, στο πλαίσιο των παρεχόμενων υπηρεσιών σε ανήλικους που βιώνουν ακραίες ή οριακές καταστάσεις ζωής. Αντιλαμβανόμαστε, με άλλα λόγια, τακτικά εργαζόμενους να αναρωτιούνται αν έπραξαν σωστά ή αν θα μπορούσαν να κάνουν κάτι διαφορετικά για το βέλτιστο συμφέρον ενός ανηλίκου. Οι προϋπάρχουσες της πανδημίας και επιτείνόμενες από αυτή συνθήκες αβεβαιότητας και ανασφάλειας, έχουν ως αποτέλεσμα συχνές διερωτήσεις των υπαλλήλων, οι οποίες, πολλές φορές, τελικά, λειτουργούν ως έναυσμα για συζήτηση και συναδελφική υποστήριξη.

Η επαφή με τους πρόσφυγες, σε συνάρτηση με την ύπαρξη της πανδημίας, δημιουργούν στους εργαζόμενους την τρίτη μορφή φυσιολογικού

στρες, ως απόρροια υπαρξιακών προβληματισμών. «Γιατί να υπάρχει τόσος μεγάλος πόνος, αδικία και ανισότητα γύρω μας;» αναρωτιούνται κατ'επανάληψη οι επαγγελματίες, οδηγούμενοι σε σταδιακές αναθεωρήσεις των πεποιθήσεων, των αξιών και των προτεραιοτήτων τους. Εν μέσω της πανδημικής κρίσης, οι ανισότητες στην πρόσβαση στην υγεία, την εκπαίδευση και την πρόνοια είναι ακόμη πιο εμφανείς, γεγονός που τους παραινεί να προβληματίζονται περισσότερο σχετικά με ανάλογα ζητήματα στην καθημερινή τους εργασία. Ένα, ακόμη, σημαντικό μέρος του φυσιολογικού στρες των απασχολούμενων σε δομές εμφανίζεται ως απόρροια θρήνου, σε περιπτώσεις θανάτου στο πλαίσιο εργασίας. Το στρες αποτελεί, σε αυτήν την περίπτωση, έναν τρόπο επεξεργασίας του γεγονότος, μοιράσματος με τους άλλους, νοσηματοδότησης και ένταξης του στην προσωπική και επαγγελματική βιογραφία του εργαζόμενου.

Μύθοι και αλήθειες

Το ζήτημα του θρήνου μάς δίνει αφορμή να αναφερθούμε σε μερικούς από τους θεμελιώδεις μύθους που διέπουν τα επαγγέλματα φροντίδας ευάλωτων πληθυσμών, και ειδικότερα όσους εμπλέκονται ενεργά στο προσφυγικό πεδίο. Στις δομές φιλοξενίας πλειστάκις συναντάται η πεποίθηση ότι οι εργαζόμενοι πρέπει να μένουν ανεπηρέαστοι από τις τραυματικές αφηγήσεις και τα βιώματα των προσφύγων, να διατηρούν ένα αποστασιοποιημένο από την ψυχική οδύνη του Άλλου ενδιαφέρον, ώστε να προφυλάξουν τον δικό τους ψυχισμό. Κατά κανόνα, η εκδήλωση συναισθημάτων πόνου, θλίψης και απογοήτευσης θεωρείται «αδυναμία», σε έναν επαγγελματικό χώρο που απαιτεί από τον εργαζόμενο «να αντέχει» (Papadatou, 2009). Στις συνθήκες της πανδημίας, οπότε και οι φροντιστές προσφύγων και μεταναστών επηρεάζονται από το κοινό ανθρώπινο βίωμα της υγειονομικής κρίσης, η αποστασιοποίηση από το συναίσθημα λειτουργεί ασυνείδητα ως το μόνο μέσο ψυχικής επιβίωσης στην εργασία και στην καθημερινότητα.

Αν και η θέση της «αποστασιοποιημένης παντοδυναμίας», εξασφαλίζει στον εργαζόμενο μια πρόσκαιρη αίσθηση ελέγχου, ενέχει σημαντικούς κινδύνους, με τους βασικότερους να είναι η μοναξιά, ο εγκλωβισμός, η έλλειψη υποστήριξης και τελικά η εμφάνιση συμπτωμάτων επαγγελματικής κόπωσης. Αντιμέτωποι με τις ψυχοπαιστικές συνθήκες που επιβάλλει η εργασία με τους πρόσφυγες εν μέσω πανδημικής κρίσης, οι υπάλληλοι των δομών βρίσκονται πολλές φορές «πιο μόνοι από ποτέ», σε μια ιστορική περίοδο όπου κυριαρχεί το σύνθημα «κανένας μόνος».

Το διακύβευμα για τους εργαζόμενους στο προσφυγικό είναι να αντιληφθούν πως, αναπόφευκτα, επηρεάζονται από το τραύμα του Άλλου. Η αναγνώριση, η κατανόηση και η επαρκής διαχείριση των συναισθηματικών τους αντιδράσεων συντελεί στη διαμόρφωση ειλικρινών σχέσεων με τους πρόσφυγες και τους συναδέλφους. Το πιο αποτελεσματικό ψυχοπροφυλακτικό μέτρο κατά την περίοδο της πανδημίας είναι η σχέση, ως απάντηση στην απόσταση. Παραπάνω έγινε αναφορά στις μορφές του φυσιολογικού στρες. Τι συμβαίνει, όμως, όταν οι φυσιολογικές εκφάνσεις δίνουν τη θέση τους σε κατακλυσμιαία συναισθήματα άγχους, ή άγχους που διαιωνίζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα;

Επαγγελματική εξουθένωση

Μια συνήθης εκδήλωση του επιβαρυντικού στρες είναι η επαγγελματική εξουθένωση. Αφορά μια ψυχική κατάσταση, χαρακτηριστική της σχέσης βοήθειας, η οποία περιλαμβάνει και υπερβαίνει το άγχος, και στην οποία κεντρικό ρόλο διαδραματίζει η απώλεια νοήματος στην εργασία. Ο Freudenberger, τη δεκαετία του 1980, παρομοίασε την κατάσταση αυτή με ένα σπίτι που καίγεται από μέσα προς τα έξω (burnout). Ο εργαζόμενος χάνει προοδευτικά το ενδιαφέρον και τα θετικά συναισθήματα που είχε για τα άτομα που φροντίζει, παύει να αντλεί ικανοποίηση από την εργασία, αναπτύσσει μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό του, καθώς και την αίσθηση ότι υπολείπεται σε εργασιακά επιτεύγματα, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχει (Maslach, 1982).

Η ιστορία του - υποψήφιου για επαγγελματική εξουθένωση - ασχολούμενου στο προσφυγικό πεδίο εκκινεί από την εξιδανίκευση του επαγγελματικού του ρόλου. Ο/η εμπλεκόμενος/η ταυτίζεται με τους ασυνόδευτους ανηλίκους, σπαταλώντας ορισμένες φορές μεγάλο μέρος της ενέργειάς του/της για να τους κατανοήσει, να τους φανταστεί, να τους «φροντίσει» από όλες τις πλευρές, συμπεριλαμβανομένων των ψυχοκοινωνικών, ψυχολογικών, οικογενειακών, ακόμη και φιλικών πτυχών. Τα όρια του επαγγελματικού πλαισίου γίνονται, στο σημείο αυτό, θολά. Στη συνέχεια, λαμβάνει λίγη ή λιγότερη ανταπόκριση από αυτήν που ήλπιζε με βάση τις προσδοκίες του και την επένδυση που έχει κάνει. Εξαντλείται, «στραγγίζει» από ενέργεια και εμφανίζει σημάδια πλήξης και αποσυντονισμού. Σταδιακά απογοητεύεται από τις ανεπαρκείς απαντήσεις, από το βάρος των δυσανάλογων προσδοκιών, τις οποίες σε έναν βαθμό έχει δημιουργήσει ο ίδιος. Έτσι, αρχίζει να εγκαθιδρύεται ένα είδος απάθειας. Ο εργαζόμενος αναρωτιέται σχετικά με την αποτελεσματικότητά του και το

νόημα της εργασίας του. Θέτει, επομένως, υπό αμφισβήτηση το δικό του αξιακό σύστημα, ξεκινά να εργάζεται με το ελάχιστο των δυνάμεών του, να αποφεύγει τις εντάσεις, τους ανηλίκους και τους συναδέλφους. Προσπαθεί να προστατευθεί από όλα τα καθήκοντα και από όλον τον κόσμο.

Σε αυτή τη διεργασία εγκαθίσταται σταδιακά το πλέγμα των μηχανισμών άμυνας και αποφυγής: άρνηση, από-ευαισθητοποίηση, προβολή, απώθηση, προβλητική ταύτιση. Ωστόσο, ο εργαζόμενος συνεχίζει χωρίς να ακούει το σώμα του, τις παρατηρήσεις των συγγενών και των συναδέλφων, και πολλές φορές προσθέτει επιπλέον καθήκοντα στην καθημερινή του εργασία. Φτάνοντας στα όριά του, καταλήγει να κατακλύζεται από συναισθήματα θλίψης, ή και να παρουσιάζει σωματικά συμπτώματα που τον αναγκάζουν να σταματήσει. Στο παραπάνω παράδειγμα έρχονται να προστεθούν οι περιορισμοί που επιβάλλονται από την πανδημική κρίση, η αίσθηση απώλειας ελέγχου και αδυναμίας, οι καταπιεστικές συνθήκες ζωής μετά την εργασία, καταλήγοντας σε ακόμη εντονότερη αίσθηση κόπωσης του επαγγελματία.

Το τρίπτυχο των συμπτωμάτων

Το πρώτο από τα τρία βασικά συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης αφορά στη συναισθηματική εξάντληση του εργαζόμενου. Η ψυχική κόπωση οδηγεί σε ευερεθιστότητα, εξάρσεις θυμού, νευρικότητα, ή και παρουσίαση ορισμένων γνωστικών δυσκολιών, όπως η απόσπαση της προσοχής και η δυσκολία συγκέντρωσης. Συχνά, ξαχνά να ανταποκριθεί ακόμη και σε φαινομενικά απλά αιτήματα των ανηλίκων και αδυνατεί να αναγνωρίσει ή να εκφράσει οποιοδήποτε συναίσθημα. Δε διαθέτει πλέον την απαιτούμενη ενέργεια για να διεκπεραιώσει τα καθήκοντα που απαιτεί ο ρόλος του. Οι τεχνικές ελέγχου που χρησιμοποιεί, οδηγούν στην αποστασιοποίηση από τους ανηλίκους πρόσφυγες.

Η αποπροσωποποίηση της σχέσης με τον Άλλο εκδηλώνεται μέσω της απομάκρυνσης του εργαζομένου από τα άτομα που φροντίζει ή με την υιοθέτηση απρόσωπων και διεκπεραιωτικών σχέσεων με εκείνα. Η ευχαρίστηση από τη σχέση φροντίδας δεν υπάρχει πλέον και δίνει τη θέση της στον κυνισμό και την αποστασιοποίηση ως μέσα αυτοπροστασίας του απασχολούμενου. Ο αλτρουισμός και το αίσθημα κοινωνικής προσφοράς, δομικές συνιστώσες κατά το ξεκίνημα της εργασίας, μετατρέπονται σταδιακά σε ματαίωση και εξαϋλωση της σχέσης με τον Άλλο.

Η αίσθηση της επαγγελματικής αποτυχίας φανερώνεται σε μεταγενέστερο στάδιο και συνεπάγεται τη μείωση της απόδοσης, την έλλειψη

ικανοποίησης από την εργασία και το αίσθημα ανεπάρκειας. Αυτή με τη σειρά της, μετατρέπεται προοδευτικά σε αδιαφορία απέναντι στο αντικείμενο εργασίας και, παράλληλα, στην ανάδυση αισθημάτων υποτίμησης του εαυτού, καθώς και στον κίνδυνο ασυνείδητης σωματοποίησης των συμπτωμάτων. Σε αυτό το στάδιο διαφαίνεται, επιπροσθέτως, ο κίνδυνος ταυτόχρονης εμφάνισης καταθλιπτικών μορφών επεισοδίων.

Η έξαρση της πανδημικής κρίσης πολλαπλασιάζει όλο και περισσότερο φράσεις που γίνονται αντιληπτές στις ομάδες των φροντιστών στις δομές, ρήσεις που παραπέμπουν σε ένα γενικότερο καταθλιπτικό συναίσθημα, το οποίο διαμοιράζεται σιωπηλά στην ομάδα: *«Έχω μια απροσδιόριστη θλίψη όλη την ημέρα», «Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ σε τίποτα», «Τι νόημα έχει να συζητήσουμε για τις εναλλακτικές του Χ ανηλίκου, αφού όλα είναι παγωμένα επ' αόριστον...»*, είναι μερικά μόνο από τα παραδείγματα που εκφράζουν το συναίσθημα στασιμότητας που διέπει τη διομαδική λειτουργία, αλλά και τον κάθε εργαζόμενο ατομικά.

Η αντανάκλαση του τραύματος του Άλλου

Ένας παράγοντας που επιβαρύνει ειδικά τους επαγγελματίες στις δομές φιλοξενίας με ανήλικους πρόσφυγες, αφορά στην επίδραση της συνεχούς έκθεσης στο ψυχικό τραύμα του Άλλου. Η εργασία με τους ανήλικους πρόσφυγες περιλαμβάνει σε μεγάλο βαθμό την «υποδοχή» από την πλευρά του εργαζόμενου των αφηγήσεων των ανηλίκων, αφηγήσεις ζωής στιγματισμένες από τραυματικά βιώματα του μακρινού ή πιο πρόσφατου παρελθόντος. Οι υπάλληλοι, ανεξαρτήτως ειδικότητας, έρχονται αντιμέτωποι με ιστορίες σκληρές, σπαρμένες με βία, ιστορίες σκοτεινές και πολλές φορές κρυμμένες στα βάθη της σκέψης του ανηλίκου, τις οποίες μπορεί να αποκαλύπτει για πρώτη φορά.

Οι εργαζόμενοι, που γίνονται καθημερινοί μάρτυρες αυτών των ιστοριών ζωής, μπορεί να εκδηλώνουν τραυματικές αντιδράσεις σχετικές με τις αφηγήσεις. Οι αντιδράσεις αυτές προκύπτουν περισσότερο από την έκθεση στην τραυματική εμπειρία του Άλλου, παρά από την απευθείας έκθεση του ίδιου του επαγγελματία στο στρεσογόνο γεγονός. Συνήθως είναι παροδικές και μειώνονται μετά από λίγες ημέρες ή εβδομάδες, όταν ο εργαζόμενος τις αναγνωρίζει και βρίσκει στήριξη σε ένα ασφαλές περιβάλλον που δεν τις υποβαθμίζει ή αποδοκιμάζει. Όταν όμως οι τραυματικές αυτές αντιδράσεις παραγνωρίζονται ή/και παραμένουν ανεπεξέργαστες, τότε διαιωνίζονται στον χρόνο και αρκετές φορές συμβάλλουν στην εμφάνιση μιας ψυχικής κατάστασης, η οποία έχει περιγραφεί από τους McCann

& Pearlman (1990) ως «τραυματισμός εξ' αντανakλάσεως». Η κατάσταση αυτή χαρακτηρίζεται από τα σωματικά συμπτώματα που απαντώνται και στη μετατραυματική διαταραχή του στρες. Ευερεθιστότητα, υπερβολική αντίδραση αιφνιδιασμού, αίσθημα συνεχούς επαγρύπνησης, επαναλαμβανόμενες μνήμες ή εφιάλτες, αποφυγή των σκέψεων που σχετίζονται με την τραυματική αφήγηση, υπερδιέγερση, δυσκολίες ύπνου, κρίσεις πανικού, είναι μερικά μόνο από τα σημεία που υποδεικνύουν ότι ο φροντιστής βιώνει μέρος της τραυματικής συνθήκης του Άλλου ως δική του. Πέραν των σωματικών σημαδιών, ως αποτέλεσμα του τραυματισμού, ο εργαζόμενος μπορεί να βιώσει αρνητικές αλλαγές στις πεποιθήσεις για τον εαυτό του, τη ζωή και το νόημά της, οι οποίες επηρεάζουν βασικές του ανάγκες για ασφάλεια, έλεγχο, εμπιστοσύνη, αυτοεκτίμηση και διαμόρφωση στενών σχέσεων.

Τα επαγγέλματα φροντίδας που απευθύνονται σε ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες, όπως οι ανήλικοι πρόσφυγες, προϋποθέτουν μεγάλη ψυχική διαθεσιμότητα, ανοχή του Άλλου σχεδόν άνευ όρων, με την ίδια λογική που μια μπτέρα ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις του μωρού της. Τα πολύπλοκα αιτήματα των ανηλίκων, ορισμένες φορές ξεκάθαρα και άλλες φορές κρυμμένα στα άδυτα του ασυνείδητου, ωριμάζουν και αλλάζουν μέσα στο πλαίσιο, μαζί με τη δυναμική της σχέσης με τους εργαζόμενους. Στη σχέση μπτέρας και παιδιού, ο Winnicott (1973) υπογραμμίζει την αξία της «αρκετά καλής μπτέρας», της μπτέρας που, αν και διαθέσιμη, σταδιακά δίνει χώρο σε μικρά διαστήματα ματαίωσης, ώστε το βρέφος να δημιουργήσει μια νέα πραγματικότητα ως ξεχωριστό από τη μπτέρα ον, οπότε η ίδια να μην απορροφάται πλήρως από τον μπτρικό ρόλο. Αντίστοιχα, ο απασχολούμενος με ανήλικους πρόσφυγες καλείται να βρει τη χρυσή τομή μεταξύ διαθεσιμότητας και απόστασης, ώστε να μην υπερβεί τα ατομικά του όρια.

Η πλούσια δυναμική της μεταβίβασης και της αντιμεταβίβασης, όπως ήδη από το 1917, επισημαίνει ο Freud (1917/1996), δηλαδή της διεργασίας μέσω της οποίας ο ανήλικος ανακατευθύνει συναισθήματα, επιθυμίες και σχεσιακά σχήματα στο πρόσωπο του εργαζομένου και ο τρόπος με τον οποίο ο επαγγελματίας αντιδρά σε αυτά με βάση τους προσωπικούς περιορισμούς του, αποτελεί σημαντικό εργαλείο στην εργασία με τους πρόσφυγες, ανεξαρτήτως ειδικότητας. Σύμφωνα με τον Winnicott (1951), η μεταβίβαση και η αντιμεταβίβαση είναι μία χρήσιμη πηγή πληροφοριών για το τι διαδραματίζεται σε διυποκειμενικό επίπεδο εντός της σχέσης. Μεταφέροντας τη σκέψη του Winnicott στο προσφυγικό πεδίο, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι ο εργαζόμενος που «κάνει ένα βήμα πίσω»,

ώστε να παρατηρήσει τον εαυτό του κατά τη διάρκεια της εργασίας του, να αξιολογήσει τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά του και να μετρήσει τα ατομικά του όρια με βάση την προσωπική του ιστορία ζωής, είναι εκείνος ο επαγγελματίας που παραμένει προστατευμένος και χαρούμενος στην εργασία.

Η πανδημία: μια εξοντωτική συνθήκη

Στους ήδη υπάρχοντες επιβαρυντικούς παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία στις δομές φιλοξενίας ασυνόδευτων ανηλίκων, η συνθήκη της πανδημικής κρίσης επιβάλλει επιπλέον δυσκολίες. Το τελευταίο διάστημα, οι εργαζόμενοι έρχονται αντιμέτωποι με αυξημένες εργατώρες, έλλειψη ασφάλειας λόγω του συνωστισμού των παιδιών και των απασχολούμενων στις δομές και, συνεπώς, αυξημένο φόβο νόσησης και μετάδοσης του ιού. Έτσι, αναφέρουν κάθε τόσο ότι φέρουν ενοχικά συναισθήματα ως προς τα οικεία πρόσωπα, γεγονός που ευθύνεται για κοινωνική απομόνωση και αποξένωση. Άλλες καταγραφές τους απεικονίζουν ως δυνητικά υψηλά μεταδοτικούς φορείς, λόγω του χώρου εργασίας τους, κάτι που τους καθιστά ευάλωτους στον κοινωνικό στιγματισμό.

Ο περιορισμός των επιλογών στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες μετά το πέρας της εργασίας, λόγω των υγειονομικών μέτρων, επιτείνει το αίσθημα ανίας και εγκλωβισμού των υπαλλήλων, οι οποίοι μεταφέρουν τις εργασιακές αγωνίες στο σπίτι, χωρίς δυνατότητα αποσυμφόρησης της ψυχικής έντασης. Κατ' αναλογία με τις δυσκολίες τις οποίες καλούνται να υπερβούν, οι ανήλικοι παρουσιάζουν, επίσης, αυξημένα επίπεδα έντασης, λόγω του αποκλεισμού τους από την εκπαιδευτική διαδικασία, του παγώματος των νομικών τους υποθέσεων και της έλλειψης εξωτερικών ερεθισμάτων και δραστηριοτήτων. Ένας φαύλος κύκλος έντασης εγκαθίσταται, με εργαζόμενους και ανήλικους να παλεύουν με συναισθήματα μοναξιάς, διπλού εγκλεισμού και απουσίας νοήματος στην καθημερινότητα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η τρέχουσα υγειονομική κρίση έχει λάβει τις διαστάσεις ενός διαρκούς συλλογικού τραύματος. Ως εκ τούτου, τα όρια της επαγγελματικής κόπωσης, της αντανάκλασης του τραύματος του Άλλου και του βιώματος του ψυχικού τραύματος, ως αποτελέσματος της πανδημίας, περιπλέκονται. Ποιός μπορεί πλέον να πει με σιγουριά ότι το συναίσθημα κόπωσης που αισθάνεται οφείλεται περισσότερο στις τραυματικές αφηγήσεις των ανηλίκων και όχι στην τρέχουσα κοινωνική τραυματική συνθήκη; Η πολυπλοκότητα των ψυχοκοινωνικών φαινομένων της ιστορικής περιόδου που διανύουμε απαιτεί μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση

και προσπάθεια των επαγγελματιών να «ακούν» τόσο τους Άλλους όσο και τους εαυτούς τους, ώστε να μπορέσουν να προστατεύσουν και να αυτοπροστατευθούν.

Επίλογος

Το εργασιακό στρες και η επαγγελματική κόπωση αποτελούν σύνθετα βιοψυχοκοινωνικά φαινόμενα, ορισμένες πτυχές των οποίων αφορούν κοινωνικοπολιτικοοικονομικούς παράγοντες και διαφεύγουν του ατομικού ελέγχου. Σε προσωπικό επίπεδο όμως, η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και η έκκληση για βοήθεια, σε συνδυασμό με τη συνειδητοποίηση της αρχής της αβεβαιότητας, της ατέλειας και της αδυναμίας μας, αποτελούν σημαντικούς τρόπους αυτοπροστασίας από την εξάντληση. Αν δεχθούμε ότι ως ένα βαθμό «το burnout είναι η κορυφή του παγόβουνου» (Delbrouck, 2010, σ. 160), αξίζει ο κάθε εργαζόμενος να προσπαθήσει να εντοπίσει τι βρίσκεται κάτω από την επιφάνεια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement. *The Career Development International*, 13(3), 209-223. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.1108/13620430810870476>
- Delbrouck, M. (2010). Je suis épuisé(e) par ma charge de travail. Que puis-je y faire? Le burn-out ou la souffrance des soignants: Causes spécifiques du syndrome d'épuisement professionnel du soignant. *Imaginaire & Inconscient*, 25, 157-166. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.3917/imin.025.0157>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Jacob, G. & Natanson, M. (2010). La fatigue au travail, la fatigue du travail. *Imaginaire & Inconscient*, 25, 167-186.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- McCann, L. I. & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131-149.
- Papadatou, D. (2009). *In the face of death: Professionals who care for the dying and the bereaved*. New York: Springer.
- Winnicott, D. W. (Επιμ.) (1951/1987). Transitional objects and transitional phenomena. Στο *Collected Papers: Through Paediatrics to Psycho-Analysis* (σ. 229-242). London: Hogarth Press.
- Winnicott, D. W. (1973). *The child, the family and the outside world*. United Kingdom: Penguin books.
- Παπαδάτου, Δ., Τσελεπή, Ν., Βαλλίδης, Α., Χατζηθανάση, Β., Καζάκου, Μ., Δελβερίδης,

- Χ., Αρβανιτάκη, Δ., Παπαστυλιανού, Δ., Λαμπροπούλου, Ε. & Vahedi, M. (2019). *Κατευθυντήριες οδηγίες για καλές πρακτικές: Διαχείριση του στρες για εργαζόμενους που στηρίζουν ασυνόδευτους ανήλικους πρόσφυγες και μετανάστες*. UNICEF, Μέριμνα, Ε.Κ.Κ.Α & Ε.Κ.Π.Α.
- Φρόντ, Σ. (1917/1996). *Εισαγωγή στην Ψυχανάλυση* (Λ. Αναγνώστου, Μετ.). Αθήνα: Εκδόσεις Επίκουρος.