

BURNOUT

Sloboda / nesloboda

Prije nekoliko godina na faksu sam, iz čiste potrebe za ETCS bodovima, upisao izborni kolegij pod nazivom *Stres u radu*. Cijeli kolegij. Samo stres. U nedostatku predmeta vezanih uz znanstveno proučavanje umjetnosti iz psihologijske perspektive, pokušao sam unutar svakog kolegija pronaći nišu koja bi povezala neko psihologijsko područje i umjetnost. Tako se odlučih za *Stres kod umjetnika*. „Je l' moguće?!“ – skoro prevrćući očima kaže jedna od nositeljica kolegija (inače moja buduća mentorica za diplomski rad koji se isključivo bavio umjetničkom ekspresijom). Nije ni slutila da će sa mnom provesti godinu dana u istraživanju utjecaja umjetnosti na raspoloženje.

Jedan od zadataka seminarskog rada bio je ukomponirati vrstu karijere – u ovom slučaju umjetničke – u neke od najpoznatijih teorija i modela stresa. Model kompenzacije stresa izazvanog radnim zahtjevima (De Jonge i sur., 2000) hipotetizira kompenzaciju radnih resursa potrebnim da se neki radni zadatak obavi. Neke od glavnih ideja unutar ovog modela omjer su radnog zahtjeva u odnosu na radno opterećenje, količina kontrole koju osoba ima u odnosu na opseg mogućnosti odlučivanja, socijalna podrška kao moderator te ravnoteža napora i nagrade u nekom poslu.

Kako je prilično kompleksno uopće operacionalizirati strukturu umjetničke karijere s obzirom na to da ne izgleda kao klasičan okvir posla od 9 do 5, potreban je fleksibilniji pristup u razmatranju. Unatoč tome, univerzalnost ljudskih reakcija na stres uslijed opterećenja otvara vrata primjeni suvremenijih modela stresa u radu i u ovakvim životnim pozivima.

Kako sam i otkrio radeći na seminarskom radu, specifičnost umjetničkog rada stvara stresne uvjete izrazito vezane za neke dimenzije drugačije od onih u većini drugih karijera. Burnout ili sagorijevanje definirano je kao stanje fizičke, emocionalne i mentalne iscrpljenosti koja se pojavljuje kao posljedica dugoročnog radnog angažmana. Simptomi burnouta manifestiraju se na kognitivnoj, psihičkoj i tjelesnoj razini. Kognitivni obuhvaćaju manjak koncentracije i gubitak znatiželje, dok su psihički depersonalizacija, anksioznost, depresija, povišeni rizik od korištenja psihoaktivnih supstanci, pa čak i suicidalne misli. U nekih su pojedinaca prisutniji tjelesni simptomi: slabija koordinacija

tijela, kronični umor, slabost u mišićima, poremećeni ritam spavanja, gubitak apetita, glavobolja, gastrointestinalne i kardiovaskularne poteškoće. Malo je reći da sam se osobno prepoznao u barem četirima navedenim simptomima.

Proveo sam nešto više od godinu dana usko surađujući s redateljima, dramaturzima, scenografima, plesačima, glumcima, slikarima i dizajnerima na različitim projektima – mahom slobodnim umjetnicima. Boljke su im slične. Kako naći pravilan omjer između rada za novac, rada za dušu, a uz sve to pronaći vrijeme i za kvalitetan odmor bez misli: Zašto se sad odmaram, kad bih mogao raditi? Ti ljudi žive ono što rade, pa bi bilo dobro da i žive od onog što rade. Nisam sreo niti jednu osobu koja nije u jednom trenutku opisala neku vrstu burnouta. Vodeći se istraživanjima te pojave, može se uočiti specifičnost umjetničkog rada. Ljudi koji dožive burnout nisu jednostavno umorni i preplavljeni količinom posla. Oni su izgubili psihičku povezanost sa svojim radom, a to utječe na motivaciju i nagriza njihov identitet, što posebno dolazi do izražaja kad je rad intrinzično vezan uz doživljaj sebe. Uz to, umjetnik prihvaća manjak financijske sigurnosti i nelinearni tijek karijere, preuzima nesrazmjer uloženog truda i nagrade koja je vrlo često minimalna ili nikakva – barem u početku karijere. Gubi svoju slobodu, čini kompromise, važe koliko će se žrtvovati u procesu da bi se ideja materijalizirala u što iskrenijem svjetlu prvotne zamisli. To posebno čini burnout 'udarnijim' po umjetnikovu motivaciju i identitet jer je ključ stresa i burnouta u umjetničkoj karijeri upravo manjak reciprociteta, tj. odnosa između uloženog truda i dobivene nagrade. Onoliko koliko uložim, rijetko toliko dobijem zauzvrat. To povlači pitanje autonomije jer je u esenciji toga upravo gubitak slobode koji je u generalnom smislu ono što je neophodno u vlastitom djelovanju. Koliko je umjetnik slobodan u svom procesu i koja je cijena njegove slobode ili neslobode?

Autonomija je osnovna sposobnost pojedinca da sam odluči kako će trošiti svoje vrijeme, pažnju i resurse. Iz vanjske se perspektive umjetničkom djelovanju nerijetko zdravo za gotovo pripisuje potpuna autonomija: Umjetnici mogu što hoće, kad to hoće i kako to hoće. Kao što ste i sami vjerojatno svjesni, to je samo iluzija. Prvo ograničenje autonomije umjetnika je vrijeme, tj. bilo kakvi zadani rokovi koje nameću galerije, klijenti, naručitelji, odnosno korisnici umjetnikovih usluga.

Drugi aspekt autonomije je pažnja koju možemo interpretirati kao temu kojom se umjetnik bavi i želi baviti. Ona može biti ograničena prostorom, ali i društvenim normama. O čemu umjetnik smije ili ne smije pregovarati? Posljednji aspekt su resursi – novca nikad dovoljno. Pritom ne govorim samo o troškovima materijala, već i o financijskom stanju slobodnog umjetnika uopće. Čini se, prema svemu tome, da je slobodan umjetnik sve samo ne slobodan. On odgovara zakonskim obvezama koliko projekata, izložbi, angažmana mora imati, ograničen je vremenom, novcem, pa čak i onim o čemu želi komunicirati sa svijetom. Nadodajte tome sve one nevolje po putu što sam ranije spomenuo i dobit ćete klasičan primjer burnouta.

Sad kad smo stjerani u kut, nemamo izbora nego iskoristiti taj kut što je najbolje moguće i pronaći u njemu svoju slobodu. Vremenska ograničenja možeš promatrati kao strukture koje ti daju fokus, dok neke osobne radove uvijek možeš postaviti u fleksibilne vremenske okvire ako si taj tip osobe. Nadalje, progovaraj o onome čega se najviše bojiš, onome što te najviše zanima. Iskrenost u radu i dosljednost sebi najbolji je put. Možda je nekad neravan i neasfaltiran, ali je samo tvoj. Ako doživiš otpor kolege, profesora, kritike, okoline – neka. Samo nastavi, samo iskreno. Što se tiče novca, njega ionako neće nikad biti dovoljno, ali imaš slobodu napraviti što hoćeš s onim iznosom koji imaš. Takve vrste okvira nekad su vrlo korisne za jasnoću i strukturiranost umjetničkog rada jer ponekad je previše slobode zamka. Što su ti stvari jasnije, strukturiranije, čišće, usmjerenije, iskrenije, manja je vjerojatnost burnouta jer će pronaći spremnost na težinu situacija s kojima se nosiš bez obzira na njihovu količinu, organiziranost u svome vremenu, ali i efikasnost u svome radu.

A sad, očekivano, nekoliko savjeta psihologa za kraj. Ako si u burnoutu, napravi rad o tome kako si u burnoutu. Nakupljeni stres materijalizirat će se u nešto vidljivo i opipljivo, lakše ćeš ga proraditi na kognitivnoj i emocionalnoj razini. Sjedni gdje god vidiš stolicu. Jedi zdravije. Pij što više tekućine. Spavaj onoliko koliko ti treba. Ubaci negdje malo svog mira. I slavi. Slavi svaki rad, svaku završenu sliku, skulpturu, instalaciju, izložbu.

Eto vam savjeta, a kako su u postolara najgore cipele, čime završavam pisanje ovog članka, trčim na posao s tri sata protekle noći, bez boce vode, prljav od gipsa, s buhtlom od čokolade u ruci.

Tekst: Josip Kresović

Vizual: Nikola Grabovac (u print verziji)

Fotografija: Vedran Husremović (u print verziji)

SKICA / Vol 4 – Ljeto 2020. / ISSN 2459-6728

Uredništvo

Ilica 85, 10 000 Zagreb

E-mail: skica@skicamag.com

Web: <http://skicamag.com/>