

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE

CURSO DE PSICOLOGIA

Carolina Rosenhek Schor

UMA DESCRIÇÃO FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL DA EXPERIÊNCIA DO BURNOUT

São Paulo, SP

2024

CAROLINA ROSENHEK SCHOR

UMA DESCRIÇÃO FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL DA EXPERIÊNCIA DO BURNOUT

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para a graduação no curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
Orientador: Prof. Dr. Diogo Arnaldo Corrêa

São Paulo, SP

2024

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, aos meus pais, Ruth e Nicolas, por serem as pessoas que mais me apoiam no mundo e tornaram possível todo percurso realizado até aqui.

Ao meu orientador, Diogo, por todas as leituras, apontamentos e diretrizes, sempre com muita precisão, leveza e carisma.

Ao meu terapeuta, Pedro, por sustentar e cuidar das angústias que também fizeram parte da composição deste trabalho.

Aos professores de Fenomenologia Existencial da PUC SP, por me apresentarem a abordagem pela qual me apaixonei.

Às minhas amigas da PUC SP, companheiras de jornada universitária, por tornarem o caminho mais alegre.

Jamais aprendemos o que é nadar através de um manual sobre natação. O que é nadar é dito saltando na correnteza.

Martin Heidegger

RESUMO

Área do Conhecimento: 7.07.00.00-1- Psicologia

Título: Uma descrição fenomenológica da experiência do Burnout

Ano: 2024

Orientador: Prof. Dr. Diogo Arnaldo Corrêa

Autora: Carolina Rosenhek Schor

O Burnout é um dos modos de adoecimento característicos da atualidade. Recebendo cada vez mais atenção nas esferas organizacional, social, clínica e acadêmica, o tema tem sido objeto de importantes estudos, que seguem principalmente uma abordagem quantitativa. A presente pesquisa teve por objetivo descrever a experiência do Burnout a partir da lente da fenomenologia-existencial, desvelando como a experiência afeta o ser-no-mundo de quem a vivencia. O método utilizado foi uma investigação empírica de caráter exploratório com enfoque qualitativo fenomenológico de estudo de caso, entrevistando-se duas pessoas que vivenciaram o Burnout. Para a condução das entrevistas foi utilizada uma pergunta disparadora: “*como você se descreveria durante o processo do Burnout?*”. A análise de resultados se deu pela elaboração de quatro categorias de sentido que desvelaram, em articulação com os existenciais heideggerianos, os campos de sentido a partir dos quais o fenômeno foi vivido. Foram elas: 1. Ser-para-o-trabalho: o reconhecimento de si a partir da profissão; 2. Estresse: a urgência em corresponder a todas as solicitações; 3. O estado de Burnout como privação existencial e a instauração da angústia e 4. A experiência do cuidado terapêutico e o resgate das possibilidades de ser. A partir das noções heideggerianas de ser-no-mundo, autenticidade e inautenticidade, temporalidade e estresse discutiu-se sobre aspectos do fenômeno nas experiências dos entrevistados enfatizando-se a importância do resgate da relação autêntica do ser humano com seu projeto de sentido no mundo.

Palavras-chave: Burnout; Heidegger; Psicologia.

ABSTRACT

Burnout is one of the characteristic modes of illness of our times. Receiving increasing attention in organizational, social, clinical, and academic spheres, the topic has been the subject of important studies, primarily following a quantitative approach. This research aimed to describe the experience of Burnout from the lens of existential phenomenology, unveiling how the experience affects the existence of those who live through it. The method used was an empirical exploratory investigation with a qualitative phenomenological case study approach, interviewing two people who experienced Burnout. To conduct the interviews, a triggering question was used: "How would you describe yourself during the process of Burnout?" The results were analyzed by developing four meaning categories that, in conjunction with Heideggerian existentials, revealed the fields of meaning from which the phenomenon was lived. They were: 1. Being-for-work: self-recognition through the profession; 2. Stress: the urgency to meet all demands; 3. The state of Burnout as existential deprivation and the onset of anguish; and 4. The experience of therapeutic care and the recovery of possibilities of being. Using Heideggerian notions of being-in-the-world, authenticity and inauthenticity, temporality, and stress, aspects of the phenomenon in the interviewees' experiences were discussed, emphasizing the importance of reclaiming an authentic relationship of the human being with their project of meaning in the world.

Keywords: Burnout; Heidegger; Psychology

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	O surgimento do Burnout na era do capitalismo flexível	11
3	Uma retomada histórica das definições de Burnout	16
4	Burnout e Fenomenologia-Existencial.....	19
4.1	Considerações sobre as noções de saúde, doença e ser na fenomenologia-existencial ...	19
4.2	Noções heideggerianas de autenticidade e inautenticidade, temporalidade e estresse	23
4.3	Uma aproximação fenomenológica-existencial do Burnout	26
5	MÉTODO.....	29
5.1	Delineamento.....	29
5.2	Participantes	30
5.3	Materiais Éticos e de Coleta de Dados	30
5.4	Procedimento.....	31
5.5	Plano de Análise de Dados.....	31
6	ANÁLISE E DISCUSSÃO DAS NARRATIVAS.....	33
6.1	Ser-para-o-trabalho: o reconhecimento de si a partir da profissão	33
6.2	Estresse: a urgência em corresponder às solicitações	36
6.3	O estado de Burnout como privação existencial e a instauração da angústia	38
6.4	A experiência do cuidado terapêutico e o resgate das possibilidades de ser.....	42
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	46
	REFERÊNCIAS	49

1 INTRODUÇÃO

A imagem do fósforo queimado, que brilhou e apagou rápido demais, é ilustrativa quando pensamos na síndrome do Burnout. O profissional exaurido e consumido pelo trabalho tornou-se um emblema da existência em nosso tempo histórico. Recebendo cada vez mais atenção nas esferas organizacional, social, clínica e acadêmica, a síndrome de Burnout é reconhecida pelo Ministério da Saúde como uma doença mental, necessitando da implantação de políticas de prevenção e promoção à saúde. Em janeiro de 2022, a CID-11 a reconheceu como um fenômeno ocupacional, resultado do estresse crônico ligado ao trabalho.

A investigação sobre Burnout se iniciou na década de setenta com estudos exploratórios, quando pesquisadores começaram a se interessar pelo fenômeno da transformação da paixão, energia, dedicação e idealismo profissional em aversão, esgotamento, desilusão e perda de sentido (Castro, 2010). Segundo Maslach e Schaufeli (1993), citado por Castro (2010), "Burnout primeiro emergiu como um problema social e não como um construto acadêmico" (p. 13).

Desde que emergiram os primeiros estudos, as pesquisas sobre o Burnout seguiram principalmente uma abordagem quantitativa. Foram criados questionários estandardizados e modelos experimentais que possibilitaram correlações estatísticas entre as dimensões do Burnout e a sua padronização como uma síndrome caracterizada pela exaustão emocional, o cinismo (ou despersonalização) e a perda da realização pessoal (Maslach; Schaufeli, 1993).

O resultado desta abordagem quantitativa é que ela não apenas permitiu avanço na definição de Burnout, mas também permitiu que certas partes da organização fossem identificadas como envolvidas no problema. De forma semelhante, passou-se a existir modelos teóricos capazes de prever quais circunstâncias podem resultar em Burnout. Ao consolidar o problema como um fenômeno relacionado às organizações de trabalho atualmente, este conjunto de informações atuais permite compreender a gravidade do problema em escala global. No entanto, pouco se tem relatado sobre a dimensão existencial do Burnout, aproximando-se do fenômeno como um modo de ser-no-mundo.

Heidegger (2009) faz uma crítica à primazia do pensamento técnico-científico na atualidade que, ao se preocupar somente em explicar genética, determinista e objetivamente as causas dos sofrimentos psicológicos, se esquece de compreender o que é um estado patológico em si mesmo,

em sua essência. A busca das essências é, nada mais, que um meio de revelação da existência ou facticidade; e não se pode pensar a essência desvinculada do mundo. De acordo com Moreira (2004), o pensamento heideggeriano se direciona para a revelação dos aspectos ontológicos do ser humano, enfoca o ser da existência, ou seja, a experiência imediata tal qual ela é. “Compreender, então, significa distinguir a singularidade de cada acontecimento” (p. 448).

Segundo Moreira (2004), a abordagem fenomenológica propõe um olhar para o fenômeno psicopatológico que visa a descrição da experiência vivida do homem em sofrimento em sua forma singular de existir. Não se busca as causas de um fenômeno, mas a apreensão de seu sentido e da maneira como ele limita ou amplia as possibilidades de ser. Compreender fenomenologicamente uma experiência de sofrimento é apreender e explicitar o campo de sentido a partir do qual sua emergência se torna possível. A descrição fenomenológica não pressupõe, como faz a psicopatologia, a fragmentação da experiência humana em faculdades mentais. Sem desconsiderar a importância da sintomatologia, a entende como uma contextualização da existência, que deve ser apreendida a partir da significação do sujeito. Assim, “a busca do significado da experiência será sempre o fim último da pesquisa fenomenológica” (Moreira, 2004, p. 450). O mesmo autor referencia Merleau-Ponty, que destaca a importância de uma pesquisa fenomenológica crítica e mundana, que busca compreender a experiência da patologia com seus significados de múltiplos contornos, isto é, determinados por aspectos endógenos, culturais e situacionais.

Dessa forma, o presente estudo objetiva uma descrição fenomenológica da experiência do Burnout. Busca-se compreender os sentidos singulares que permeiam a existência com Burnout na contemporaneidade, sob a lente da fenomenologia-existencial. O intuito da pesquisa não é focalizar o fenômeno do Burnout em si, como algo concreto e objetivado, mas lançar um olhar para a experiência vivida dos participantes da pesquisa. Alguns questionamentos norteiam a pesquisa: “*como a pessoa habita o mundo durante e após o Burnout, para além da descrição sintomatológica?*”, “*como o projeto de sentido atravessa a experiência do burnout?*”, “*como é a vivência do burnout diante das cobranças sociais pela produtividade, sucesso e performance?*”, “*qual é a história de vida e como se dá o trabalho das pessoas que sofrem com Burnout e suas possíveis relações com o desenvolvimento do quadro?*”

Como objetivos específicos da pesquisa, coloca-se: compreender as condições e desdobramentos sócio-históricos de surgimento do Burnout enquanto problema social e construto teórico; sustentar as noções heideggerianas de ser-no-mundo, autenticidade e inautenticidade,

temporalidade e estresse para a aproximação do fenômeno de Burnout; descrever aspectos das experiências com o Burnout a partir da perspectiva fenomenológica por meio de duas narrativas.

A relevância deste estudo repousa no olhar que é lançado para a experiência do Burnout, permitindo que se possa ter uma compreensão desse fenômeno para além de sua sintomatologia e quiçá levar profissionais da área da saúde e agentes do cuidado a ampliarem suas formas de atuação. Considera-se que o modo fenomenológico de olhar é único e o fato de existirem poucas pesquisas sobre o Burnout com essa orientação reitera a importância desta investigação.

Pessoalmente, o interesse pelo tema se deu a partir do lugar que ocupo como estudante de Psicologia e estagiária de Recursos Humanos em uma empresa. O contato com o ambiente de trabalho e suas dimensões adoecedoras dirigiram meu olhar investigativo para o ser em sofrimento, para o ser que se exaure e para os sentidos múltiplos que são dados ao trabalho. Encontro no enfoque fenomenológico-existencial uma possibilidade para compreensão do Burnout, e do ser como um todo, que faz muito sentido, na medida em que não busca relações causais e teorias totalizantes para explicar o fenômeno, mas tenta compreendê-lo a partir do que se mostra.

2 O SURGIMENTO DO BURNOUT NA ERA DO CAPITALISMO FLEXÍVEL

Não é possível afirmar há quanto tempo o ser-humano se relaciona com o trabalho de modo adoecedor, podendo ser a incidência de Burnout tão antiga quanto a exigência de se trabalhar. No entanto, o surgimento do termo marca a emergência do Burnout enquanto um fenômeno e problema social, o que torna relevante a aproximação do contexto socioeconômico e da relação do homem com o trabalho nele para a compreensão do Burnout. Ao se aproximar desse contexto, a presente seção apresenta os contornos e significados que o trabalho adquiriu na chamada pós-modernidade, a partir de um recorte de reflexões críticas, referenciando autores como Antunes, Sennet e Byung-Chul Han.

A segunda metade do século XX é marcada por uma crise estrutural na sociedade capitalista, que acarretou profundas transformações nas organizações e relações de trabalho. Dos diversos fatores a que se atribui a crise, destaca-se a saturação dos mercados, a estagnação econômica, a concorrência global crescente e as transformações tecnológicas (Marques; Freitas, 2014). Para as organizações, isso significou uma pressão sem precedentes por lucros e uma supervalorização do capital financeiro. Para os trabalhadores, o novo cenário intensificou as exigências por produtividade e excelência, ao mesmo tempo que impôs condições mais precárias, fragmentadas e vulneráveis de trabalho (Marques; Freitas, 2014). De acordo com Franco et al (2010), essa precarização se expressa nas empresas nas novas formas de organização pautadas no *just in time*, na gestão pelo medo, nas práticas participativas forçadas, na imposição sutil de autoaceleração, na multifuncionalidade, dentre outros métodos voltados ao controle maximizado. “São processos de dominação que mesclam insegurança, incerteza, sujeição, competição, proliferação da desconfiança e do individualismo, sequestro do tempo e da subjetividade” (Franco et al., 2010, p. 231).

Franco, Druck e Seligmann-Silva (2010) colocam que a precarização do trabalho a partir da década de 1970 é um processo multifatorial, que pode ser analisado em cinco dimensões. A primeira delas concerne a perda de direitos trabalhistas e proteção social. A segunda dimensão refere-se ao aumento drástico das metas, ritmo e pressão nos mais diversos setores. A terceira consiste na precarização da saúde dos trabalhadores, especialmente à saúde mental. A quarta compreende a consolidação, no imaginário social, da noção de descartabilidade das pessoas, insegurança, competição desenfreada e falta de perspectiva de carreira. A quinta dimensão, por

fim, refere-se ao enfraquecimento da representação e organização coletiva (sindical), aumentando tanto a vulnerabilidade social quanto a individual.

Antunes e Praun (2015) caracterizam o processo de flexibilização como uma síntese ordenadora dos múltiplos fatores da transformação da sociabilidade no capitalismo contemporâneo. No que tange especificamente às relações de trabalho, a flexibilização se expressa “na diminuição drástica das fronteiras entre a atividade laboral e o espaço da vida privada, no desmonte da legislação trabalhista, na precarização das formas de contratação da força de trabalho e no desemprego massivo” (p. 412). Segundo os autores, tal processo pode ser percebido na sensação cotidiana de compressão do tempo e na densificação da jornada de trabalho, em que cada vez menos pessoas têm que dar conta de uma quantidade maior de trabalho. É perceptível ainda por meio de bancos de horas que ajustam a rotina para atender às demandas flexíveis do mercado e da instituição de uma parcela variável do salário subordinada ao cumprimento de metas de produção e "qualidade", entre outras formas de manifestação.

Sennett (1999) utiliza o termo “capitalismo flexível” para se referir a um sistema que exige que os trabalhadores sejam flexíveis e adaptáveis às mudanças que podem ocorrer em curto prazo, assumindo riscos contínuos sem depender de leis e protocolos formais. O autor coloca que a sociedade hoje busca, na criação de instituições flexíveis, minimizar os males trazidos pela burocratização e pela rotina. “As práticas de flexibilidade, porém, concentram-se mais nas forças que dobram as pessoas” (p. 55). Assim, como contraponto, o contexto do trabalho exige, cada vez mais, uma dedicação extrema e perde-se o caráter de estabilidade e previsibilidade na carreira. De acordo com Marques e Freitas (2014), ao longo desse ritmo frenético, o fracasso e a falta de notabilidade no trabalho são quase sempre interpretados como sinais de fracasso pessoal. Os modelos tradicionais de conduta colocados até então são rompidos na chamada pós-modernidade, em que “os indivíduos imergem na complexidade independentes de receitas que indiquem caminhos a serem seguidos” (p. 13).

Uma leitura interessante é feita por Castro (2012), que coloca que as crises econômicas, somadas às crises ideológicas de justificação do capitalismo, que se veem expressas nos movimentos de maio de 1968, exigiram como resposta um novo modelo de gestão que se constituiu de dois aspectos antagônicos. Por um lado, ele assimila as reivindicações de humanização do trabalho e das formas de organização social, denunciadas como alienantes e exploradoras pelos

movimentos sociais. Por outro, cria novas formas de racionalização do trabalho, atendendo às exigências de maior produtividade ao menor custo.

Aos novos técnicos da gestão empresarial coube, portanto, a responsabilidade de inventar uma nova forma de organizar e gerir o trabalho, portadora, desde sua raiz, de um paradoxo: propaga-se uma ideologia humanizante e justificadora das novas formas de organização e, ao mesmo tempo, produzem-se novas formas de exploração do trabalho para tornar os sujeitos hiperprodutivos. (Mattos, et al, 2012, p. 743)

Se a supervalorização do capital financeiro e a desvalorização do capital humano já estavam há tempos presentes no modelo de produção capitalista, é a partir dos anos setenta que começa a surgir um novo sistema de gestão que impõe um ideal irrealizável (Castro, 2012). No novo modelo, o ideal não é o do trabalhador assalariado portador de um “saber-fazer”, mas o do colaborador, comprometido subjetivamente com a empresa e portador de um “saber-ser” (Le Goff, 1999 *apud* Castro, 2012). Esse saber-ser torna-se o coração dessa nova ideologia gestonária, em que o trabalhador deve ser flexível, tolerante, participativo, resiliente, multifuncional, engajado e comprometido subjetivamente com os ideais organizacionais. O gerenciamento taylorista, baseado em recompensas externas é substituído pela busca de um gerenciamento baseado na adesão psíquica do sujeito aos ideais propostos pela empresa (Gaulejac, 2009 *apud* Castro, 2012).

Eis portanto, um paradoxo do ideal das organizações dentro da era do capitalismo flexível: ele é, ao mesmo tempo, realizador do desejo individual e produtor de um processo alienante, capaz de distanciar o sujeito de si mesmo, sugar suas energias e esvaziar seu desejo. (Castro, 2012, p. 42)

Nesse novo modelo gerencial, o trabalhador passa a ser um “colaborador”, que deve pensar e agir como “dono do negócio”, de modo que ele não se vê mais como produto passivo de um sistema organizacional, mas sujeito produtor da organização e de si mesmo. Nessa lógica, a empresa deixa de ser um lugar de exploração-alienação para tornar-se portadora da modernização e do desenvolvimento individual. O mascaramento das relações de poder se faz presente não apenas na ordem semântica, mas em diversos dispositivos que metrificam a performance e exigem a excelência como norma, culpabilizando o indivíduo por qualquer fracasso. Dispositivos como cursos e treinamentos, mecanismos individualizados de avaliação periódica e todo aparato de comunicação interna objetivam a interiorização da lógica e cultura organizacional.

Kemmelmeier (2017) menciona a “violência da excelência” presente na doutrina organizacional, que sutilmente torna o indivíduo sempre em falta com a organização, na medida em que o ideal é sempre irrealizável. Nesse sentido, aumenta-se a distância entre trabalho real e trabalho prescrito, sendo possível identificar uma nova categoria como consequência da gestão por excelência: o trabalho idealizado (Kemmelmeier, 2017, p. 150). A violência psicológica presente na gestão por excelência é vivenciada de forma difusa e imprecisa, justamente por não ser nomeada. Há uma negação do mal-estar e uma classificação do sofrimento como insulto ao positivismo do ambiente.

Um autor que se debruça sobre a dimensão adoecedora do excesso de positividade constituinte da nova lógica organizacional - inserida no que ele denomina sociedade do desempenho - é Byung-Chul Han. Substituindo as proibições e repressões da sociedade disciplinar, na sociedade do desempenho o que impera é a positividade, traduzida na ideia de que todos podem alcançar o sucesso e a felicidade, a partir do próprio desempenho. De forma paradoxal, a positividade do poder é mais eficiente do que a negatividade do dever para os fins da produtividade, pois o sujeito tem a ilusão de ser livre, quando na verdade aprisiona a si mesmo. O trabalhador não mais precisa ser explorado pelo capitalista, pois ele se auto explora, com a ilusão de que o faz para seu próprio bem. O sujeito de desempenho é seu próprio vigia e senhor, ele foi fabricado pelo sistema neocapitalista para produzir com maior força e agilidade sem precisar de uma outra pessoa que o vigie e senhoreie (Vasconcelos, 2019).

Nesse sentido, Han fala do psicopoder que caracteriza hoje nossa sociedade, que não mais opera pela coerção e negatividade, mas pelas emoções positivas. “Enquanto o biopoder funciona pelas emoções negativas, pelo medo da punição, pelo medo da morte, o psicopoder funciona pelas emoções positivas, pela euforia, pela participação, pela congregação.” (Mocellim, 2021, p. 99). A chamada psicopolítica envolve, ainda, uma contraditória aceleração social. Ao colocar no *eu* a responsabilidade e o imperativo da ação, internaliza-se a concorrência e o impulso de autossuperação. Dessa forma, a hiperatividade torna-se parte do código moral da sociedade psicopolítica. “Com a obrigatoriedade de tudo fazer, com a disputa contra si em um capitalismo internalizado como liberdade, o cansaço é inevitável.” (p. 100)

A introjeção da lógica do desempenho exige dos indivíduos uma eterna aceleração e a necessidade de se tornarem “multitarefa”, respondendo quase que simultaneamente aos ininterruptos estímulos, informações e impulsos. Esses excessos, somados à sobrecarga do

trabalho, destroem a atenção; o sujeito não se concentra apenas em uma tarefa, mas em múltiplas tarefas. O “sujeito multitarefas” possui, assim, a atenção dispersa e é incapaz de ter momentos de tédio e contemplação. Ele diz “sim” a todos os estímulos, pois hesitar significa fracassar enquanto sujeito de desempenho. Han alerta, todavia, que é precisamente essa negação ao imperativo de produção e atividade que poderia resgatar a humanidade e a saúde do sujeito na sociedade pós-moderna.

É dentro desse contexto que é preciso compreender o surgimento do Burnout enquanto fenômeno social. A próxima sessão buscará descrever como o Burnout foi sendo pensado desde suas primeiras investigações, na década de 1970, até os dias de hoje.

3 UMA RETOMADA HISTÓRICA DAS DEFINIÇÕES DE BURNOUT

Colocado o contexto, faz-se importante se debruçar sobre a definição de Burnout, resgatando historicamente a criação desse conceito e os contornos que ele foi recebendo, evidenciando as diferentes abordagens usadas para se pensar o fenômeno. Sem pretender realizar um tratado histórico sobre Burnout, a segunda sessão teórica desta pesquisa aborda os principais estudos e referenciais teóricos utilizados para se pensá-lo, sendo eles Maslach, Freudenberger, Schaufeli, Cherniss, entre outros. Com isso, busca-se adquirir vocabulário e conhecimento para aproximar-se do fenômeno a partir de um olhar mais singular.

Os primeiros estudos sobre Burnout datam da década de 1970, com foco nas áreas de cuidados e serviços - os chamados *human services* - caracterizados pelo contato direto e constante com outras pessoas (áreas de saúde e serviço social). A partir de uma perspectiva clínica, as primeiras pesquisas buscavam descrever os sintomas do Burnout, abordando as emoções e valores individuais implicados, em detrimento dos aspectos contextuais (Thomé et al., 2014). O psiquiatra e psicanalista Freudenberger (1974) foi o principal representante dessa perspectiva e responsável por descrever e sistematizar a síndrome no início dos anos 70. Freudenberger utilizou casos que atendia em seu consultório e sua própria experiência como referência em seus estudos e constatou em si mesmo e em profissionais de diferentes áreas a transformação do entusiasmo no trabalho em cansaço e frustração. Assim, a partir de uma abordagem clínica, Freudenberger (1974) definiu o Burnout como um estado de esgotamento físico e mental, cuja causa está intimamente ligada à vida profissional do indivíduo. “Para esta abordagem, o estado de esgotamento, decepção e perda do interesse pelo trabalho seria uma decorrência dos motivos e valores individuais que embasam as atividades laborais”. (Thomé et al., 2014, p. 109).

Na mesma época, a psicóloga social Christina Maslach (1976), ao estudar emoções no ambiente de trabalho, utilizou o mesmo termo para designar um fenômeno semelhante em profissionais dos já mencionados *human services*. Maslach e seus colegas observaram em uma variedade de trabalhadores desses serviços o esgotamento, o desenvolvimento de percepções negativas sobre seus clientes/pacientes e a experimentação de crise de competência profissional. Com isso, a psicóloga definiu o Burnout como uma síndrome psicológica em resposta a estressores interpessoais crônicos no trabalho, composta por três dimensões: exaustão emocional (sensação de esgotamento, falta de energia para enfrentar um outro projeto, as outras pessoas e incapacidade de se recuperar de um dia para o outro), despersonalização (atitudes de descrença, distância, frieza e

indiferença em relação ao trabalho) e diminuição da realização pessoal (sentimentos de ineficiência, incapacidade e sensação de que seu trabalho não faz diferença) (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001).

A definição de Maslach tornou-se referência no campo científico, principalmente pela criação de um instrumento de aferição do Burnout; o Maslach Burnout Inventory (MBI), que possibilitou a realização de avaliações psicométricas do fenômeno e conferiu a elas um maior rigor científico. A escala permitiu a operacionalização do conceito e a multiplicação de estudos quantitativos, popularizando e ajudando a estabelecer o Burnout como um construto psicológico distinto. A escala, antes voltada apenas a profissionais da área de cuidados/serviços (MBI-HSS - *Human Services Survey*), foi ampliada para uma versão para educadores (MBI-ES - *Educators Survey*) e, posteriormente, a uma versão geral (MBI-GS - *General Survey*) (Vieira, 2017).

As adaptações ao instrumento original acompanharam uma ampliação na compreensão da síndrome, que deixou de estar ligada somente ao caráter relacional do trabalho, para pensar em suas condições de forma mais ampla. A noção de Burnout passou a destacar, assim, a relação com o trabalho em si, e não mais especificamente com as pessoas com quem se trabalha. Houve, com isso, uma crescente elaboração teórico-metodológica em relação ao Burnout, em que os fatores/características do trabalho foram cada vez mais evidenciados como principais determinantes do Burnout, em detrimento dos fatores pessoais ou biográficos. Assim, Maslach é a principal representante da abordagem sociopsicológica do Burnout, que é até hoje a mais aceita e difundida (Thomé et al., 2014). Nesta perspectiva, Burnout provém da interação de características pessoais e laborais, reunindo os enfoques psíquico (individual) e social (relativo ao meio e à coletividade) e considerando sua inter-relação na produção de sintomas e transtornos mentais ou mesmo físicos (Vieira, 2017).

Thomé et al. (2014) discorrem ainda sobre as limitações desse instrumento e dos modelos existentes hoje para a compreensão do fenômeno do Burnout. De acordo com os autores, a predominância absoluta do MBI nas pesquisas leva a equiparação do conceito de Burnout à forma como ele é medido. “Assim, o Burnout torna-se aquilo que é medido pelo MBI, reduzindo-se às três dimensões que estão incluídas no instrumento: exaustão, despersonalização e baixa realização pessoal.” (p. 111). Nesse sentido, a redução do fenômeno às dimensões do inventário determina suas possibilidades de relato, avaliação e compreensão, limitando o avanço teórico e metodológico em Burnout.

Há também outras concepções da síndrome que constituem importantes contribuições para o que hoje se entende sobre Burnout. Uma importante perspectiva de compreensão é a sócio-histórica, que enfatiza o impacto da sociedade como determinante do Burnout, para além das características organizacionais ou individuais (Dutra- Thomé et al., 2014, p. 109). Essa abordagem reforça a influência da economia capitalista no desenvolvimento da síndrome, como discutido no capítulo anterior.

Como alternativa, o modelo teórico de Cherniss (1995) sustenta que o fracasso psicológico ocorrido na gênese de Burnout torna-se compreensível quando relacionado ao fracasso de um significado mais amplo e transcendente que o trabalho adquire na vida das pessoas (Dutra-Thomé et al., 2014, p. 111). Corroborando com essa ideia, têm-se o balanço da literatura realizado por Jardim, Silva-Filho e Ramos (2004) abrangendo os últimos vinte anos de pesquisa sobre o problema, que aponta que os profissionais que desenvolvem Burnout são justamente “aqueles que mais se dedicam a um projeto, que investem totalmente em seu trabalho, mais identificados com os ideais da ocupação e da profissão que ocupam” (Jardim; Silva Filho; Ramos, 2004, p. 83 *apud* Castro, 2010).

A multiplicidade de abordagens deixa evidente que embora possamos identificar tendências gerais, a trajetória conceitual do Burnout não tem ocorrido de forma homogênea (Vieira, 2017). As diferentes abordagens teóricas têm apontado para o Burnout como uma síndrome desenvolvida a partir da interação de aspectos individuais, laborais e socioculturais, porém, encontrar um modelo que integre essas variáveis é um desafio complexo. De acordo com Dutra-Thomé et al. (2014), apesar de haver aspectos consensuais, ainda não se dispõe de uma rede teórica que abarque a interação dessas variáveis no processo individual de adoecimento.

As abordagens mais utilizadas em estudos empíricos (clínica, sócio-histórica/sociológica e sociopsicológica) parecem focar no estudo isolado de determinado grupo de variáveis (psicológicas, laborais ou sociológicas), e não no processo individual em que essas variáveis interagiram e adquiriram um sentido subjetivo de sofrimento psíquico. (Thomé et al., 2014, p. 113)

A predominância de estudos quantitativos sobre Burnout não permite o avanço da compreensão de Burnout enquanto processo, situado no contexto temporal e cultural no qual o indivíduo dá sentido a suas experiências (Dutra-Thomé et al., 2014). Assim, em busca de dar suporte a uma investigação mais individual da experiência do Burnout, a próxima sessão trará enfoque para a perspectiva fenomenológica-existencial.

4 BURNOUT E FENOMENOLOGIA-EXISTENCIAL

Após expor essas definições, discussões e dúvidas que ainda pairam sobre o fenômeno, é apresentada nessa seção dadas possibilidades compreensivas do Burnout sob a ótica fenomenológico-existencial. Vale pontuar que a pesquisa visa a descrição do fenômeno em si mesmo e tais conceituações são usadas não como um referencial teórico totalizante da experiência, mas como um horizonte de onde se parte o olhar. Inicialmente, são feitas algumas considerações sobre as noções de saúde e doença na Fenomenologia-Existencial. Alguns nomes são especialmente influentes para a compreensão da psicopatologia na fenomenologia, como Karl Jaspers, Ludwig Binswanger, Eugène Minkowski, Medard Boss e Arthur Tatossian. E, numa perspectiva focal, articula-se alguns conceitos de Martin Heidegger para a descrição e reflexão do fenômeno do Burnout: inautenticidade, obrigação existencial, temporalidade e estresse.

4.1 Considerações sobre as noções de saúde, doença e ser na fenomenologia-existencial

Minkowski (2000) é enfático ao afirmar que “o sofrimento é uma parte integrante da existência humana. Mais que uma parte, ele a marca, a posiciona.” (p. 156). O autor afirma que é impossível “atravessar a vida” sem sofrer, sendo esta uma condição inerentemente humana. Assim, sofrimento não se iguala à patologia e coloca-se a questão do que a configura na perspectiva fenomenológica-existencial. Para Tatossian (1979/2006), “o comportamento patológico se configura quando o sujeito não consegue ser/agir de outra maneira, havendo, assim, uma patologia da liberdade, que é a incapacidade de ‘deixar-se as coisas e de se deixar ir nelas’” (p. 46).

De acordo com Barbosa (2012), o sofrimento patológico tem a ver com um modo de existir rígido, diferentemente de uma existência saudável que se caracteriza pela dinamicidade, pelo movimento e pela constante atualização do sujeito em relação ao mundo. O próprio Heidegger sinaliza que “toda doença é uma perda de liberdade, uma limitação da possibilidade de viver” (Heidegger, 2009, p. 198 *apud* Barbosa, 2012, p. 110).

Nos seminários de Zollikon, Heidegger fala de “privação existencial”, definida como aquilo que impede o homem da experiência de abertura de mundo. Nesse sentido, a fenomenologia compreende o transtorno psicopatológico como essa privação de abertura de mundo, dada pelo sentido que o homem dá à sua existência. De acordo com o fenomenólogo André Toso (2023), normalmente o processo de privação existencial está na memória e a clínica terapêutica deve

trabalhar as memórias afetivas do paciente para tratar os sintomas e transtornos psicopatológicos. A partir de um trabalho profundo das memórias afetivas e corporais, é possível rearticular um sentido que está privando existencialmente o ser. Abre-se, assim, possibilidades de sentido, ressignificando as memórias – e por consequência, as perspectivas - do ser a partir dos sentimentos.

Para se pensar a questão do diagnóstico psicopatológico na perspectiva – e postura - fenomenológica, é preciso, em primeiro lugar, diferenciá-la da visão e do *modus operandes* da ciência moderna. Enquanto esta procura objetivamente categorizar, controlar e elencar padrões de repetição para entender e representar o mundo, a Fenomenologia não se preocupa em encontrar definições fechadas, mas em jogar luz sobre os fenômenos a partir da abertura.

No livro “Serenidade”, Heidegger nomeia o pensamento científico moderno de “calculador”, definido como aquele que busca soluções objetivas para os problemas. Em oposição, discorre sobre o pensamento “meditativo”, que não objetiva encontrar respostas ou chegar a um lugar específico, mas simplesmente observa, reflete e abre possibilidades. É nesse pensamento que se insere o modo de indagar e compreender da Fenomenologia-Existencial.

Dentro do pensamento meditativo, de acordo com o filósofo, não há espaço para se fazer diagnóstico específico, pois esse é fundado sob um olhar técnico e objetivista (Toso, 2023). Entretanto, compreende-se que esse olhar técnico é muitas vezes necessário na clínica fenomenológica, quando, por exemplo, o paciente tem a necessidade de dar um contorno à sua experiência de sofrimento ou profissionais de saúde têm de se comunicar sobre o caso. O diagnóstico psicopatológico é entendido, assim, como uma forma convencional de se referir a um conjunto de sintomas e sua função primordial é a de nomeação e comunicação.

Ari Rehfeld (1992), ao contrapor a visão naturalista para privilegiar a compreensão fenomenológica dos conceitos de saúde e doença, recorre à metáfora do Cristal, utilizada por Freud na 31ª Conferência de Introdução à Psicanálise (1933), conhecida como “Princípio do Cristal”:

Este princípio mostra que, quando o cristal se fragmenta, ele não se rompe de maneira arbitrária, mas em conformidade com sua estrutura interna e seus pontos de articulação, seguindo as linhas pré-existentes de clivagem. Fenomenicamente, o mesmo se dá com a chamada doença, onde toda irrupção ou crise acontece de acordo com a estrutura global do homem, revelando a indivisibilidade entre o fenômeno patológico e a chamada normalidade. (p. 68)

Karl Jaspers, considerado o pai da psicopatologia fenomenológica, afirma que esta é uma psicopatologia descritiva, que não deve se preocupar em estabelecer relações causais para os transtornos, mas em descrever os sintomas a partir da forma como eles alteram o modo-de-ser dos homens. Uma das preocupações da fenomenologia jasperiana consiste no desejável posicionamento pré-teórico e livre de pressuposições no processo descritivo (Rodrigues, 2005).

Assim, a psicopatologia fenomenológica busca compreender as propriedades fundamentais que distinguem cada entidade nosológica. Para além do “mental”, a doença mental se manifesta em múltiplas dimensões: autoconsciência, corporeidade, temporalidade e intersubjetividade. É uma alteração no ser-no-mundo do paciente, um desequilíbrio que transcende o simples funcionamento psíquico (Fuchs, 2007).

Medard Boss (1976) compreende o adoecimento psíquico como uma privação ou restrição na possibilidade do ser-humano de realizar o seu existir, enquanto, na existência saudável este realizar dispõe mais livremente e aberto. Esta realização do existir de cada um, tanto na doença, como na saúde, se dá dentro de um contexto de significados e sentidos (Tossunian, 2008)

pois todo modo de ser-doente representa um aspecto privativo de determinado modo de ser-são. Ora, a essência fundamental do homem sadio caracteriza-se precisamente pelo seu poder-dispor livremente do conjunto de possibilidades de relação que lhe foi dado manter com o que se lhe apresenta na abertura livre de seu mundo. (Boss; Condrau, 1976, p. 14).

Isto posto, três questões merecem ser colocadas ao doente, sendo elas:

qual a possibilidade de relação perturbada? Qual é a esfera daquilo que veem ao nosso encontro que está visada nessa relação e, enfim, como esta perturbação relacional se manifesta? (p. 14)

A noção de ser-no-mundo ou *Dasein* é central para se pensar a existência na Fenomenologia e faz-se necessário elucidá-la para debruçar-se, posteriormente, sobre a experiência do Burnout. Heidegger denomina *Dasein* a constituição fundamental do existir humano como ser-no-mundo. “O *Dasein* nunca pode ser considerado um objeto ou uma coisa, ou seja, um ‘ser simplesmente dado’” (Heidegger, 1927).

Em outras palavras, o ser não existe como ente, mas sempre em relação a algo. A etimologia da palavra existir aponta justamente para essa relação: *existere* vem da junção de duas palavras: *ex* e *sistere*, em latim. A palavra *ex* é uma preposição que significa “a partir de”, ou trazer algo para

fora. O verbo *sistere* significa colocar de pé ou firmar alguma coisa. Somos no mundo e somos em relação aos outros. Eis a força da frase clássica heideggeriana: “A ‘essência’ do ser-aí está em sua existência” (Heidegger, 2005, p. 77).

De acordo com Pompeia e Sapienza (2011), no cerne do pensamento heideggeriano está a compreensão de que o ser do homem é marcado por uma indeterminação fundamental, isto é, uma ausência de propriedades essenciais estabelecidas previamente. “Caso queiramos considerar o ser do homem a partir da pergunta ‘o que?’, somos obrigados a responder a essa pergunta com um sonoro e retumbante: ‘nada!’” (p. 9). Assim, a Fenomenologia-Existencial compreende que a essência do homem é o projetar-se livre e aberto para os fatos do mundo, que são tomados como solicitações às quais o *Dasein* dá resposta na cotidianidade de ser-no-mundo (Nogueira, 2008).

Assim, na perspectiva fenomenológica, há uma coincidência entre Ser e Aparência. “O jogo do aparecer é um movimento do ente parecer ser tal ou qual, deste ou daquele modo para os espectadores. E uma possibilidade que jamais aconteceria sem estes últimos.” (Critelli, 2007, p. 44). Desta forma, o espectador tem uma relevância especial para a compreensão fenomenológica do existir e se dá prioridade ao que aparece na superfície, em detrimento da concepção metafísica, propagada desde Platão, de que a aparência nunca teve confiabilidade.

Para a Fenomenologia, o ser dos entes não está por trás do que se manifesta, mas coincide com sua própria manifestação. Para a Fenomenologia, “as coisas não são meros troços em si e por si mesmas, mas são aquilo que elas significam e como elas realizam esta significação.” (p. 48). Sendo assim, há no cerne do pensamento fenomenológico, uma superação da compreensão da separação entre mundo interno e mundo externo, objetividade e subjetividade, sujeito e objeto.

Em *Analítica do Sentido*, Dulce Critelli (2006) aponta para a singularidade da maneira como o homem se manifesta, em relação aos outros entes da natureza. Enquanto estes só podem ser de uma única maneira, os homens modalizam seu ser em inúmeras possibilidades. O que caracteriza o ser do homem, assim, é justamente sua capacidade de habitar o mundo de maneiras diversas, podendo perceber e modalizar a realização de seu ser. Nesse sentido, o homem *tem de dar conta do ser*, consciente – ou não - de que suas escolhas limitam sempre suas possibilidades de ser.

Portanto, e desta perspectiva, para o homem ser não é apenas uma possibilidade de manifestar-se, de aparecer modalizando seu próprio aparecer, mas ser é,

também, uma *questão*. Ser, para o homem, é um problema, algo em litígio para ser resolvido para diante, sempre. Ser nunca é algo que lhe é entregue já resolvido, como no caso de ser pedra, ser águia, ser roseira. (Critelli, 2006, p. 53).

Nesse sentido, o que diferencia o ser do homem dos outros seres é sua possibilidade de escolha, que significa, também, um fardo para o ser-aí. A próxima sessão parte dessa compreensão fenomenológica-existencial para expor alguns existenciais heideggerianos, articulando-os, então, ao fenômeno do Burnout.

4.2 Noções heideggerianas de autenticidade e inautenticidade, temporalidade e estresse

Partindo de tal compreensão da existência enquanto *Dasein*, Heidegger diferencia a existência autêntica da inautêntica. A primeira caracteriza-se pela vivência da polissemia e indeterminação da existência, que encara e escolhe as possibilidades de ser. O *Dasein* autêntico está implicado com o mundo, em busca de significado pessoal e com disposição para enfrentar o desconhecido. O *Dasein* autêntico aceita a angústia da indeterminação, do poder-ser. Em oposição, a existência inautêntica caracteriza-se pela renúncia da possibilidade de ser, sujeitando o próprio ser aos outros. O *Dasein* inautêntico é marcado pela alienação (falatório), conformidade social e fuga da tarefa do autoconhecimento. Na inautenticidade, ou impessoalidade, o ser-aí isenta-se de responder por si, facilitando, superficializando e isentando-o de ser.

Apesar de estar, na maioria do tempo, existindo na conformidade e na impessoalidade, o homem tem a obrigação existencial de buscar a autenticidade de sua existência, o que significa suportar a angústia do poder-ser. “Só na angústia subsiste uma abertura retirando o *Dasein* da decadência do impessoal.” (Vasconcelos, 2018, p. 22). Colocado de outra forma, apesar do afastamento promovido pela impessoalidade do cotidiano, o ser-aí é convocado e “tem-de-ser”, viver. Esta é a tarefa que lhe é estabelecida e tal tarefa não é viver de acordo com padrões naturalmente postos *a priori*, mas deve ser assumida pelo *Dasein* e unicamente por ele (Holzhey-Kunz, 2018).

Esse movimento dialético do vir-a-ser acaba possibilitando e abrindo espaços para uma existência mais autêntica (ou não), sendo esse movimento o que possibilitaria as mudanças das formas de ser-no-mundo e aproximações das instabilidades do viver (Cardinalli, 2015). A vivência da instabilidade é a compreensão de que o ser não possui um sentido *a priori*, que o define e o encerra, mas atualiza constantemente os sentidos da sua existência. O modo-de-ser impessoal acaba

desresponsabilizando o *Dasein* de seu próprio ser. Heidegger afirma que “(...) porque descreve todo julgamento e decisão, o impessoal retira a responsabilidade de cada presença. Todo mundo é o outro e ninguém é si próprio.” (Heidegger, 2002, p. 180-181).

De acordo com Pompeia e Sapienza (2011), o “todo mundo” ampara o *Dasein*, pois o permite viver de acordo com regras, leis e normas que dizem o que alguém deve ser e como alguém deve viver. “E aí, aquela dívida, o dever ser si mesmo, passa agora a dever ser isto ou aquilo, passa a ser a busca da realização de um modelo. *Dasein*, no amparo do ‘todo mundo’, acredita que sua identidade é uma forma, esquece que sua identidade é sua história.” (p. 171). Assim, da mesma maneira que ampara, essa proteção pode ser aprisionadora, na medida em que o homem nunca consegue ser aquilo que idealiza, passando a se punir por estar sempre em dívida, não com aquilo que deve a si mesmo, mas pelo que o separa da realização ideal de um modelo que nunca poderá ser atingido.

“A ideia de culpa se associa à ideia da punição no âmbito do ‘todo mundo’. E aqui o *Dasein* começa a girar em falso, punindo uma falta que, na origem, é um não-ser, e que aqui tornou-se um ser errado, um ser do jeito que não devia ser. Nessa condição de perdido, a culpa existencial passa a ser um sentimento patológico de culpa.” (Pompeia e Sapienza, 2011, p. 172)

Na inautenticidade, ao se esquecer de sua possibilidade mais própria e de sua finitude, o *Dasein* pode ser tomado pelo estresse, exigindo-se e esquecendo-se de seus limites, pois reconhecer os limites é reconhecer-se como um ser mortal (Tossunian, 2008). O estresse é outro existencial heideggeriano, caracterizado como um fenômeno de “solicitação excessiva” procedente do *mundo cotidiano*, em que o *Dasein* se sente obrigado a responder ante um provocante.

Ao pensar os modos de existir no tempo pós-moderno, Borges-Duarte (2018) elenca o estresse como uma das formas mais expressivas de desassossego na experiência do tempo. O autor referencia os seminários de Zollikon, em que Heidegger explica que o *Dasein* é também algo que preserva a existência. “O fenômeno tem, pois, a estrutura ontológica da existência: o ser projeto lançado e articulado em palavra. O que significa que o *Dasein*, no stress, percebe e expressa com a sua palavra e os seus atos o sentido do seu ser-no-mundo.” (Borges-Duarte, 2018, p. 33).

O estresse configura-se, assim, como uma exigência de se responder de determinado modo. “Há, ainda, uma certa antecipação e inquietude do carácter potencialmente insuficiente da nossa resposta ao que se espera de nós.” (p. 34). Se na angústia o *Dasein* tende a “retirar-se” do mundo

e se colocar diante de si mesmo e da sua finitude, no estresse o oposto pode ocorrer, havendo uma prevalência do mundo e um retraimento de si mesmo.

“O fenômeno do stress revela, então, um abrir-se do mundo como o horizonte em que o ser humano só tem sentido enquanto cumpre com precisão a função, que lhe é exigida, sendo potencialmente nocivo (para si mesmo e para outros, no mundo) não a cumprir. Na perspectiva do stress, o mundo é o que exige eficiência e o *Dasein* é quem responde a essa exigência com – poderíamos dizer – a sua vida, sacrificando o seu bem-estar ao desempenho da sua função, seja ela profissional ou pessoal. Todas as situações em que essa resposta funcional (própria ou alheia) é sentida como imperiosa e, simultaneamente, como correndo o risco de falhar são situações de stress, potencialmente patogênicas, se levadas ao seu extremo.” (Borges-Duarte, 2018, p. 34).

Compreende-se, portanto, que o *Dasein* está sempre sendo convocado a responder a solicitações próprias, dos outros e do mundo e que a maneira como ele responde a tais solicitações tem a ver com seu modo-de-ser. A compreensão de como a pessoa estressada corresponde às solicitações que lhe são colocadas é o que possibilita abrir para a pessoa uma verdadeira busca de si mesma, para além de administrar os sintomas técnicos e medicamentos. “A redução físico-fisiológica do estresse a estímulos sensoriais é aparentemente uma pesquisa cientificamente concreta do estresse, mas na verdade é uma abstração arbitrária e violenta, que perde de vista totalmente o ser-humano existente.” (Heidegger, 2009)

A temporalidade é outro tema amplamente tratado por Martin Heidegger que pode nos ajudar a pensar o fenômeno do Burnout. Diferenciando-se da marcação linear e metrificada do tempo, a fenomenologia-existencial volta-se para a descrição do existir temporal, colocando que a experiência do tempo é sempre relativa ao ser-no-mundo. Esse tempo, que se pode chamar de *kairós*, é relativo à oportunidade e convocação. “É o tempo que inscreve o *Dasein* no precisar responder à convocação do mundo que se oferece como ocasião, como oportunidade.” (Pompeia; Sapienza, 2011, p. 28). A fluidez ou estagnação do tempo são experienciadas por cada um de acordo com a própria abertura ao instante, que anuncia, ou não, o tempo como possibilitador. Em oposição à compreensão do tempo como uma sucessão de “agoras”, Heidegger descreve a experiência do tempo como pautada no *porvir*, pertencente ao tempo futuro.

As noções de autenticidade e inautenticidade, temporalidade e estresse são, na próxima sessão, articuladas ao fenômeno do Burnout. Ao fazer essas conexões, busca-se uma aproximação fenomenológica-existencial da síndrome de Burnout.

4.3 Uma aproximação fenomenológica-existencial do Burnout

No artigo “Sujeito de Desempenho da Pós-Modernidade”, Vasconcelos (2018) articula o atravessamento dos ideais de hiperatividade e hiperprodutividade dos nossos tempos com a existência inautêntica. Para estar em consonância com a demanda cada vez mais imperativa de produzir e performar, é preciso que o homem atribua todo o seu projeto de sentido aos ideais capitalistas de status e sucesso financeiro. Nesse sentido, o ser-humano aliena-se em um projeto que não é seu, inautêntica-se. Na medida em que o sucesso no trabalho se torna o sentido da existência, toda demanda e todo fracasso nele têm o peso da perda de sentido.

É possível pensarmos, com isso, que o esgotamento completo experimentado no Burnout aponta para uma existência tomada pelas pressões, expectativas e demandas do trabalho e que a despersonalização e perda de realização pessoal características do fenômeno apontam para a perda de sentido da existência, a partir do fracasso em cumprir estas demandas. O ser que perde o sentido frente ao fracasso do trabalho não se enxerga como um ser de possibilidades para além do desempenho.

Em “Temporalidade Pós-Moderna: o Tempo, o Ser e o Adoecimento Ontológico”, Dadis e Tomé (2022) cooperam sobre a aceleração do tempo vivida na sociedade contemporânea, em que se vive uma ditadura do tempo ocupado, produtivo, onde todo instante deve ser bem aproveitado, pois “tempo é dinheiro”. Nessa aceleração, não se permite a retenção do instante, demorar-se no tédio. O sujeito pós-moderno do desempenho vive, assim, o tempo como urgência e o ócio como culpa, uma vez que seu projeto de sentido está resumido ao ser produtivo.

No ensaio “O Caminho do Campo”, Heidegger (1969) explora essa ideia, alertando para a incapacidade do ser moderno de desacelerar, parar, apreciar, contemplar e perceber. Ele adverte para o risco de que o pensamento calculador, próprio da sociedade capitalista, conduza o sujeito ao esquecimento do que lhe é mais próprio: sua capacidade de refletir.

Heidegger alerta para a vida automática, sem reflexão, sem o contato aprofundado com o que está ao redor em consequência da imersão na sociedade de desempenho, ouvindo seus típicos sons como se fossem divinos e nos distanciando de nossa própria linguagem e silêncio. (Saldanha, 2022, p. 24).

O existencial heideggeriano que descreve a perda de controle pelo sujeito do seu tempo é o estresse que, quando vivido em sua extremidade, nos ajuda a compreender a experiência do

Burnout. Para Tossunian (2008), no estresse há uma fuga do *Dasein* de sua possibilidade de ser si mesmo, na medida em que ele só é a partir da correspondência às solicitações do mundo. Na necessidade de corresponder, o *Dasein* ultrapassa os próprios limites e a doença aparece como um aviso de que ele é mortal e deve cuidar do seu ser. Ao contrário da angústia, em que há um retraimento do mundo e o *Dasein* se depara com sua finitude, no estresse há uma prevalência de mundo e um retraimento de si mesmo.

Como mencionado anteriormente, à psicopatologia fenomenológica interessa a descrição do modo-de-ser do paciente e a maneira como o fenômeno psicopatológico altera o estado global do seu ser-no-mundo. A descrição do ser acometido por Burnout muitas vezes envolve a sobreposição de sintomas comuns tanto à ansiedade quanto à depressão, por vezes em estágios diferentes do esgotamento físico e emocional característico do Burnout. Mantendo a diferenciação desses quadros, vale aproximar-se da compreensão fenomenológica de ansiedade e depressão, muito mais investigados historicamente.

O fenomenólogo André Toso (2023) caracteriza as diferentes crises de ansiedade descritas na clínica como um estado de aumento das reações involuntárias do corpo (aceleração do coração e da respiração, tensão muscular, etc.) e de verborragia dos pensamentos. Tais reações crescem de acordo com o medo que a pessoa sente, muitas vezes da própria sensação de ansiedade. Na medida em que o medo é o motor da ansiedade, ela pode ser lida como uma privação existencial de segurança. A tonalidade afetiva da ansiedade concebe, portanto, o mundo como ameaçador e o ser se fecha em si mesmo. De acordo com Toso (2023), para cuidar do ser ansioso é, preciso investigar a natureza da ameaça sentida por ele. Um processo de abertura passaria por uma aceitação da ameaça e uma elaboração de recursos para enfrentá-la, sendo preciso oferecer, para isso, um ambiente de segurança.

Da mesma forma que a ansiedade, a depressão é também uma experiência de fechamento, expressa muitas vezes na postura física, expressão verbal e pensamento do deprimido. De forma contrária à ansiedade, a temporalidade e espacialidade do deprimido estão arrastadas, alongadas e a vinculação com o ser com depressão depende da capacidade do outro de se arrastar com ele. O que se vê na depressão é a tonalidade afetiva do desamparo. Assim, a depressão e a ansiedade, apesar de estarem em polos opostos, são tonalidades afetivas de afinação e redução do mundo. Em quadros de Burnout em que estão presentes sintomas de depressão e ansiedade, entende-se que a natureza da ameaça está vinculada ao trabalho e à relação que a pessoa estabelece com ele.

Diante das reflexões apresentadas sobre o esgotamento no contexto do Burnout, torna-se evidente o entrelaçamento entre as demandas contemporâneas de desempenho acelerado e a perda de sentido existencial. A convergência desses aspectos revela não apenas uma crise individual, mas uma manifestação sintomática do modo como o homem contemporâneo se relaciona com o trabalho e sua própria identidade. Ao analisar, ainda, fenomenologicamente os sintomas de ansiedade e depressão presentes no Burnout, percebemos que a natureza da ameaça está intrinsicamente ligada às expectativas e exigências laborais. A compreensão desses estados emocionais como tonalidades afetivas que modificam o modo-de-ser do *Dasein* oferece uma perspectiva fenomenológica valiosa para abordar o esgotamento profissional. Dessa forma, uma aproximação compreensivo-fenomenológica da experiência do Burnout abrange não apenas os sintomas específicos, mas também os significados existenciais subjacentes, destacando a importância de resgatar a relação autêntica do ser humano com seu próprio projeto de **sentido**.

5 MÉTODO

5.1 Delineamento

Para atender aos objetivos propostos, foi realizado, após a contextualização teórica do fenômeno do Burnout, uma investigação empírica de caráter exploratório com enfoque qualitativo fenomenológico de estudo de caso. Em pesquisas exploratórias, visa-se explorar um problema ainda pouco conhecido. Ela se concentra na descoberta de ideias e pensamentos. De acordo com Gil (2007), as pesquisas exploratórias tendem a ser mais flexíveis em seu planejamento, pois pretendem observar e compreender os mais variados aspectos relativos ao fenômeno estudado pelo pesquisador.

Quanto à abordagem qualitativa, esta tem sido frequentemente utilizada em estudos voltados para a compreensão da vida humana em grupos, em campos como sociologia, antropologia, psicologia, dentre outros das ciências sociais (Toledo; Shiashi, 2016). Esta abordagem busca a compreensão aprofundada de problemas, pessoas e relações, abrindo perspectivas para estudos posteriores (Sanchez; Minayo, 1993). Seu material primordial é a palavra falada, que transmite a estrutura de valores, normas e símbolos, demonstrando representações históricas, socioeconômicas e culturais, como aponta Bakhtin (1986 apud Minayo; Sanchez, op. cit.).

Há aceitação explícita da influência de crenças e valores do sujeito pesquisador sobre aquilo que está sendo investigado. A pesquisa qualitativa deve ter um critério de validade e cientificidade que é pensado como regulador da abstração, e não sinônimo de normas rígidas (Granger, 1982 apud Minayo; Sanchez). Para Holanda (2006), “a pesquisa qualitativa se caracteriza pela inclusão da subjetividade no próprio ato de investigar e por uma visão de abrangência do fenômeno pesquisado, realçando a sua circunscrição junto aos demais fenômenos – sociais, culturais, econômicos, quando for o caso” (Holanda, 2006, p. 364).

Quanto ao enfoque fenomenológico no campo da abordagem qualitativa da pesquisa, Creswell (1998), citado por Andrade e Holanda (2010), coloca que esse tipo de pesquisa descreve as experiências vividas de um ou vários sujeitos sobre um conceito ou fenômeno, com vistas a buscar a estrutura “essencial” ou os elementos “invariantes” do fenômeno, ou seja, seu “significado central”. O pesquisador deve estar atento à compreensão da perspectiva filosófica por detrás da

abordagem, utilizar questões que explorem o significado da experiência, a partir da coleta de dados de sujeitos que experienciaram o fenômeno (que pode ser feita através de entrevistas, depoimentos, estudos de caso, acrescentadas de autorreflexão etc.). Nessa mesma linha, Amatuzzi (2001) coloca que uma das coisas que caracterizam esse tipo de pesquisa é a importância dada ao vivido, definido como “nossa reação interior imediata àquilo que nos acontece, antes mesmo que tenhamos refletido ou elaborado conceitos”. (Amatuzzi, 2001, p. 53).

Por fim, o enfoque em estudo de caso define-se pelo estudo aprofundado de uma única unidade, seja ela um ambiente, um sujeito ou uma situação. De acordo com Triviños (1987, p. 133), esta unidade deve ser parte de um todo e ter realce, isto é, ser significativa e por isso permitir fundamentar um julgamento ou propor uma intervenção. Conforme o autor, o Estudo de Caso caracteriza-se por sua natureza, uma vez que pode ter por objeto determinada comunidade, ou a história de vida de uma pessoa ou um processo terapêutico. Caracteriza-se também por sua abrangência, dado que a complexidade do estudo está determinada pelo referencial teórico que orienta o pesquisador. Ressalta, ainda, que a situação a ser estudada não pode ser isolada do seu contexto, pois o Estudo de Caso deve ser realizado com vistas a promover uma análise do contexto e dos processos envolvidos no fenômeno em estudo, considerando-se que o interesse do pesquisador deve ser com respeito à relação fenômeno-contexto. De acordo com Yin (2001), neste procedimento se quer, deliberadamente, lidar com condições contextuais, pois se acredita que essas condições são altamente pertinentes ao fenômeno investigado.

5.2 Participantes

A pesquisa foi realizada com 02 (dois) participantes, independente do gênero, que experienciaram os desdobramentos da Síndrome de Burnout. Os critérios de inclusão para a participação foram a existência do diagnóstico feito por um profissional da saúde e o reconhecimento do participante desse diagnóstico. Além disso, o participante não deveria estar sob uso de nenhuma medicação que enturvasse o contato com suas emoções.

5.3 Materiais Éticos e de Coleta de Dados

Para a execução da entrevista, aos participantes foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a coleta de dados foi procedida após a sua anuência. Para a condução das entrevistas foi utilizada uma pergunta disparadora: “*como você se descreveria durante o processo do Burnout?*”. Considerou-se na fluidez do discurso do(a) participante o desdobramento em eixos temáticos, a saber:

história de vida, ambiente de trabalho, vivência das cobranças por produtividade e performance, visão de futuro e relação com o diagnóstico.

Utilizou-se, ainda, um gravador para registro e posterior transcrição da entrevista.

5.4 Procedimento

A busca por participantes se deu através da rede de contatos da pesquisadora. Ao serem identificadas pessoas que se encaixem nos critérios de inclusão, foi feito um contato direto com elas e um convite para a participação por meio do WhatsApp. Com o aceite das pessoas e assinatura do Termo de Consentimento, foram realizadas entrevistas individuais, com duração de cerca de uma hora, em espaço que foi escolhido pelo participante, buscando um ambiente acolhedor e seguro.

Salienta-se que, ao participarem da pesquisa, os entrevistados correram o risco de se angustiarem com a lembrança de experiências emocionalmente difíceis. Para mitigar esse risco e cuidar desse possível sofrimento, foi previsto amparo ao participante pelo orientador do estudo, o que não foi necessário proceder. Ao mesmo tempo, a participação na pesquisa significou uma forma de expressão e elaboração sobre as experiências com o fenômeno, o que se configurou como um benefício aos participantes da pesquisa.

Os custos de execução para o desenvolvimento da pesquisa proposta foram subsidiados pela própria pesquisadora. E o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da PUC-SP sob número de protocolo CAAE 76294423.8.0000.5482.

5.5 Plano de Análise de Dados

Assumi-se na pesquisa que a análise de dados foi um momento criativo da pesquisadora, imprimindo sua marca na percepção dos significados, na construção de categorias e em sua interpretação. Considera-se, assim, que a pesquisa científica não deve ser uma busca pelo empirismo puro, mas deve incluir reflexões do pesquisador, sendo toda interpretação uma forma de modificação e recriação do fenômeno. A narrativa contém a experiência contada pelo narrador e ouvida pela ouvinte da narração. Este, por sua vez, ao contar aquilo que ouviu, se transforma em narrador, por já ter ouvido sua própria experiência na narrativa escutada.

Assim, para a análise de dados, baseou-se no escopo de entrevista-narrativa. Buscou-se acessar o vivido por meio do relato, ou melhor, da narrativa dos participantes sobre as suas experiências de Burnout. Dutra (2000) considera a narrativa como uma ferramenta da pesquisa fenomenológica na medida em que a história narrada pelo sujeito é carregada de significados que

constituem o seu estar-no-mundo. Ao repensarem e recontarem suas histórias, os sujeitos não apenas descrevem suas vidas, mas reconstróem significações acerca de si.

A entrevista-narrativa se inicia a partir de uma questão disparadora ou um pedido para que a pessoa narre a experiência. O pesquisador também pode fazer uso de outras questões de pesquisa, que se refiram a aspectos específicos da experiência investigada. Mesmo com a definição prévia de algumas questões, outras podem ser levantadas com o decorrer da entrevista-narrativa, mantendo-se aberta a novas interrogativas que forem relevantes para a compreensão do fenômeno. A entrevista-narrativa tem, assim, um caráter não-diretivo. O pesquisador busca ter uma influência mínima sobre o relato e criar o máximo de abertura para que o foco, o discurso e as associações sejam próprias do sujeito entrevistado. O pesquisador, por sua vez, busca ouvir com abertura e profundidade, captando a experiência a partir do dito e do não-dito (Creswell, 2014). Conforme Schmidt (1990, p. 70), "cabe ao pesquisador colocar-se, então, mais como um recolhedor da experiência, inspirado pela vontade de compreender, do que como um analisador à cata de explicações".

Após a transcrição dos conteúdos recolhidos nas entrevistas, foram feitas repetidas leituras e grifos dos sentidos que emergiram das falas dos participantes. As categorias de sentido foram elaboradas, assim, a partir dos significados que se revelaram nas experiências narradas e como produto das reflexões feitas pela pesquisadora, ancoradas numa ótica existencial da condição humana e na literatura utilizada neste trabalho. As unidades de sentido foram pensadas a partir do referencial fenomenológico-existencial exposto até aqui, como forma de demonstrar as possibilidades de compreensão das experiências de Burnout em articulação com os existenciais heideggerianos. No entanto, reforça-se o entendimento de que os fenômenos humanos são singulares e escapam sempre às descrições ontológicas dos existenciais.

6 ANÁLISE E DISCUSSÃO DAS NARRATIVAS

Foram realizadas duas entrevistas individuais com uma mulher de vinte e quatro anos e um homem de vinte e três anos que receberam o diagnóstico de Burnout, respectivamente, há três e quatro anos. Deu-se aos participantes os nomes fictícios de Ana e Paulo.

Ana é advogada, se formou em 2021 e trabalha desde 2020 em um grande escritório de advocacia. Morou a vida inteira em São Paulo, com os pais e a irmã mais nova. Entrou no escritório como estagiária e hoje ocupa uma posição de advogada júnior na área de contencioso cível e arbitragem. Desenvolveu o quadro de Burnout em 2021.

Paulo é economista, formado em 2021 e desenvolveu Burnout no quinto semestre da faculdade. Nasceu em Campinas e se mudou para São Paulo em 2018, para cursar a faculdade. Hoje é analista de dados em uma *startup*.

Nessa seção do trabalho, as narrativas foram analisadas por meio da construção de impressões próprias sobre o fenômeno. Essa etapa envolveu a leitura cuidadosa dos dados e a posterior elaboração dos núcleos de sentido em decorrência da leitura de cada narrativa.

6.1 Ser-para-o-trabalho: o reconhecimento de si a partir da profissão

Uma das unidades de sentido capturada derivou da forma como os participantes significam suas existências a partir de suas profissões e do trabalho. A primazia da identidade profissional ficou evidente logo no início das entrevistas, quando se pediu que eles se apresentem. Ambos utilizaram a profissão como o primeiro aspecto – para além do nome e da idade – que os caracteriza.

Sou a Ana. Hm, o que eu posso dizer? Sou advogada. Tenho 24 anos. Moro em São Paulo com meus pais e minha irmã. (Ana)

Meu nome é Paulo, tenho 23 anos e sou economista. Me formei em 2021. Hoje trabalho com análise de dados numa startup. (Paulo)

Cabe aqui acentuar que ambos os entrevistados são jovens que se formaram recentemente em áreas valorizadas socialmente e instituições de ensino renomadas. Encontravam-se, assim, no início de carreiras tidas como promissoras e para esses indivíduos o trabalho confere um lugar privilegiado na sociedade - o que não corresponde à maioria dos brasileiros, para quem o trabalho é primordialmente um meio de subsistência.

A apresentação da profissão como primeiro aspecto marcador da identidade feita pelos entrevistados não gera estranhamento, pois é tida como natural em uma sociedade que valoriza e categoriza os sujeitos a partir de sua produtividade e seu saber técnico, como discutido nos capítulos teóricos. O modo de apresentar-se a partir da identidade profissional revela, assim, mais sobre a centralidade do trabalho na nossa sociedade do que sobre a vinculação dos participantes às suas profissões.

O colamento da própria identidade ao ser profissional fica evidente, todavia, em outras falas dos sujeitos. Nelas, foi possível ver o modo-de-ser impessoal descrito por Heidegger (1977), em que o ser-aí se define a partir de uma categoria social alheia. No caso de Ana, essa interposição foi explicitamente declarada:

O trabalho pra mim é meio que um propósito de vida, não sei se é muito forte colocar dessa maneira; acho que é muito de quem eu sou. É uma grande parte da minha identidade, pro bem e pro mal, né. Mas acho que uma das coisas que me causaram o trigger foi colocar minha identidade muito no meu trabalho, no que eu entregava, na qualidade do meu TCC, enfim. Assim, até hoje acho que eu me identifico muito com o trabalho, é uma grande parte da minha vida. Uma coisa que eu sei que eu sempre vou fazer é trabalhar. Acho que é uma razão mesmo de viver. (Ana)

No trecho, Ana atribuiu ao trabalho o lugar do *propósito e razão para viver* e reconheceu que a circunscrição da sua identidade - ou existência - ao âmbito do trabalho a levou ao adoecimento. À luz do existencial heideggeriano de inautenticidade, podemos pensar que, resumindo-se a sua identidade profissional, Ana foge da angústia da indeterminação do *Dasein* e aliena-se em um projeto externo de sentido. A finitude, a vulnerabilidade e a indefinição da existência - condição originária do *Dasein* - são encobertas pelo investimento total do ser no trabalho e em um eu-ideal. Salienta-se que, de acordo com Heidegger (1977), a angústia não é uma experiência patológica, ao contrário, ela nos abre caminho para uma relação mais autêntica, em que o mundo não mais oferece uma interpretação pública - impessoal - para o ser-aí.

Por meio do trabalho, Ana assegurava seu valor e seu lugar no mundo, o que significa também que falhar nesse modo-de-ser pré-determinado produz enorme sofrimento. Retoma-se aqui o trabalho de Jardim, Silva-Filho e Ramos (2004) que indicou que aqueles que mais desenvolvem Burnout são justamente os que mais investem e se identificam com o trabalho que realizam. De acordo com Castro (2010), a relação do sujeito com o trabalho e com a organização adquire um

sentido social e existencial à medida que este interioriza o valor social do trabalho e o ideal institucional, passando a unificá-los ao conjunto de sua existência individual.

Assim, ao desenvolver Burnout, a possibilidade de ser-no-mundo de Ana restringiu-se ao ser que trabalha, performa e desempenha e a ideia de não corresponder a esse ideal é adoecedora. Isso ficou evidente quando contou que para ela era impossível se ver parando de trabalhar, mesmo tendo recebido o diagnóstico de Burnout:

A psicóloga quis que eu me afastasse do trabalho por um tempo, né. Aí eu disse ‘de jeito nenhum que eu vou sair do trabalho, de jeito nenhum’, porque precisava ser efetivada no escritório. Então eu nunca parei. Tomei remédio, fiz terapia, mas continuei trabalhando. (Ana)

Aqui, vemos Ana atravessar o Burnout sem se permitir falhar no *ser-para-o-trabalho*, pois isso ameaçaria o significado da sua existência. Medicação e terapia aparecem como soluções providenciais para seu problema “psicológico”, como se fosse possível curar o ser sem cuidar do seu mundo. Ela não produzia nesse momento uma verdadeira reflexão e atitude crítica acerca da absolutização da sua necessidade de desempenho. Com a palavra “precisava”, Ana demonstra não se apropriar de um lugar de escolha frente ao seu futuro. Ela não concebia seguir um caminho diferente daquele pré-definido e aplaudido socialmente.

Como colocado por Vasconcelos (2019, p. 21)

O sujeito de desempenho projeta-se em um eu-ideal inalcançável, ele é corroído por ele. Frente ao seu eu-ideal, o eu real aparece como fracassado, o eu trava uma guerra consigo mesmo. Nesta guerra o vencedor é vítima, se vencer a vítima morre. Por isso depressão e o burnout tem um traço de autoagressividade.

Para Paulo, o outro participante do estudo, a formação em Economia em uma faculdade privada significou a possibilidade de ascender socialmente, advinda de muito esforço e sacrifício dos pais, que ele relatou terem pouco poder aquisitivo. Assim, para Paulo o trabalho tinha o sentido de compensação e cumprimento de uma dívida e o sucesso passou a ser uma obrigação:

Eu venho de uma família de origem bem humilde né, e curso uma faculdade muito cara, então isso já era uma responsabilidade enorme que eu sentia. Porque meus pais me pagavam um apartamento em São Paulo, na Vila Olímpia, e eles se matavam para isso. Pensando agora eu não sentia só responsabilidade, mas culpa também, obrigação de compensar todo o esforço. Então toda competição que tinha alguma visibilidade eu me inscrevia, porque isso pode ajudar a te destacar para conseguir um trabalho depois. E me ajudou né, a estar onde eu estou hoje. Por ter

visto meus pais passando dificuldade, eu sempre quis mudar de vida e ajudar eles também. Por isso que eu sempre me esforcei ao máximo. (Paulo)

Castro (2010) coloca que para compreender a experiência de fracasso existente num processo de Burnout ou a perda do sentido existencial do trabalho é necessário encontrar seus vínculos e suas articulações com o plano sócio-histórico, onde os conflitos familiar, organizacional e de classe determinam o sujeito e demarcam os limites de sua autoprodução individual. O autor discute justamente situações em que a promessa de ascensão social leva os sujeitos a uma dedicação extrema ao trabalho, à vontade de ser o primeiro da classe, à busca pela excelência em todos os domínios e à entrada em uma lógica de desafios permanentes.

Assim, nessa categoria, foi possível ver como Ana e Paulo circunscreviam suas existências ao âmbito do trabalho. Enquanto para Ana, essa circunscrição é lida na ideia de “propósito”, em Paulo, o trabalho é pensado como o pagamento de uma dívida. Como filhos de seu tempo histórico, eles incorporam o ideal neocapitalista de que seu valor está associado ao sucesso que alcançam em suas “entregas” e qualquer fracasso tem o peso da perda de sentido. A incorporação desse ideal alivia a angústia da indeterminação, mas apresenta como custo a restrição das possibilidades de ser, o que será discutido nas próximas categorias.

6.2 Estresse: a urgência em corresponder às solicitações

Ao contarem suas experiências com o Burnout, os entrevistados descreveram, em vários momentos de seus discursos, o estado de estresse como aquilo que mais fortemente marcava suas existências durante a época em que desenvolveram a síndrome. Nessa categoria, olha-se para o estresse como um modo constitutivo da experiência humana, a partir da compreensão fenomenológica-existencial.

Para essa abordagem, o estresse não é concebido como uma reação orgânica de adaptação do corpo a estímulos externos que possam representar ameaças, como sugere o modelo organicista que equipara o homem aos animais. Em vez disso, o estresse é interpretado como parte de um diálogo exclusivo que apenas os seres humanos são capazes de manter com o mundo. Ele está relacionado à maneira como somos interpelados em situações concretas de existência.

O mundo, com todos os seus elementos, inclusive aqueles que têm o modo de ser do *Dasein*, se relaciona com cada indivíduo por meio de demandas e solicitações contínuas. O ser humano é convocado a compreender e a responder não apenas aos outros seres humanos, com os quais

compartilha a existência (*Mitsein*), mas também aos elementos que o cercam e estão ao seu alcance, e, especialmente, em sua relação consigo mesmo (por exemplo, com seu próprio corpo) (Nogueira, 2008, p. 288).

Reduzido normalmente a uma resposta fisiológica pelo pensamento metafísico, Heidegger (2009) discute o estresse como um modo de ser-no-mundo, em que o *Dasein* se sente obrigado a responder com urgência a toda solicitação que se coloca. Na urgência, não há tempo de reflexão e apropriação. O que marca o estresse é, assim, o constante *ter de agir* e a antecipação do caráter potencialmente insuficiente da nossa resposta ao que se espera de nós.

É preciso ler a prevalência do estresse como marca constitutiva do nosso tempo histórico, em que a hiperprodutividade é um mandamento. O ser tomado por solicitações a todo momento, que sente uma necessidade extrema de dar conta de todas as exigências serve aos interesses do capitalismo flexível e caracteriza o sujeito do desempenho descrito pelo filósofo Byung Chul Han (2015) e abordado no primeiro capítulo teórico da pesquisa.

De forma tocante, Ana narrou o que para ela era o estresse:

Eu estava constantemente em alerta e tudo era gatilho. Qualquer e-mail que chegava, qualquer coisa que me pediam pra fazer me deixava extremamente nervosa e o pensamento que eu não ia conseguir me dominava. E aí tudo me deixava nervosa, me fazia chorar, tudo era muita pressão, era muito. Isso foi o que eu entendo como o momento de crise. (Ana)

Na fala de Ana, lemos um estado constante de opressão, em que as demandas são ininterruptas e o *Dasein* assume-se como incapaz de dar conta das solicitações que lhe são feitas. Há um agigantamento (prevalência) do mundo em relação ao ser, que fica diminuído. No existir de Ana, o mundo é ameaçador e não há outra forma de ser se não sucumbir a essa ameaça. O uso do termo “gatilho” é impactante e significativo, pois aponta a potencial quebra/explosão (Burnout) contida em cada demanda relacionada ao trabalho.

Podemos ler o estresse também no discurso de Paulo:

Para mim se tornou impossível relaxar. Ficava culpado, sentindo que deveria estar produzindo, me aprimorando. O tempo todo. Não conseguia dormir. Os dias iam passando e eu fui me afogando num estado de preocupação e nervosismo. Tinha uma carga absurda de coisas para serem feitas. Meu estado de estresse extremo me deixava menos produtivo e virava um ciclo vicioso de mais estresse. (Paulo)

Na maneira como Paulo descreve seu estresse, é possível perceber a perturbação na sua relação com o tempo, onde não há espaço para a retenção de um instante que não seja ocupado, produtivo. No tempo que não é ocupado pela realização da tarefa, Paulo preocupa-se (pré ocupa-se), portanto se sente incapaz de suportar o presente desocupadamente. Aí está a personificação do Homem pós-moderno, que se habituou a um ritmo de vida quotidiano de intensa ocupação e aceleração, em que a experiência do tempo está sempre lançada a próxima tarefa a ser realizada, o que nos leva ao absurdo de não se conseguir suportar um período que não esteja dominado por uma lista de afazeres quotidianos. Como coloca Borges-Duartes (2018), “no estresse, o *Dasein*, senhor do mundo, não é senhor de si, do seu tempo”.

Tossunian (2008) afirma que o estresse é um modo-de-ser impessoal, em que o *Dasein* se esquece de sua possibilidade mais própria e de sua finitude e extrapola os próprios limites. Ocupando-se excessivamente do mundo, ele pode deixar de cuidar de si mesmo. O sofrimento ou as manifestações corporais que podem surgir revelam a maneira como o existir está sendo realizado, tirando o *Dasein* da alienação do quotidiano e avisando que o *Dasein* é mortal e precisa cuidar de seu ser.

Assim, enxerga-se nessas falas as existências de Ana e Paulo tomadas pelo estresse, em que o mundo os solicita excessivamente e não existe a opção de não corresponder ao que lhes atravessa. Há uma constante sensação de opressão e insuficiência. Nesse modo-de-ser, o *Dasein* aparece desapropriado de seu poder de escolha e autonomia sobre a própria vida. A próxima categoria joga luz sobre a restrição nas possibilidades de ser promovida pelo Burnout.

6.3 O estado de Burnout como privação existencial e a instauração da angústia

Até aqui, colocou-se que ao significarem-se a partir do trabalho e tomarem-se pelo estresse, Ana e Paulo estão existindo na inautenticidade, guiando-se pelas verdades do impessoal que fornecem todos os significados e referências que constituem seu mundo. Nessa terceira categoria, olha-se para o estado do Burnout como um modo de adoecimento, pensado a partir da noção heideggeriana de privação existencial.

O adoecimento é compreendido na Fenomenologia Existencial como uma experiência de privação, em que o *Dasein* não realiza seu poder-ser e a capacidade de corresponder livremente às situações da vida se encontra prejudicada. O *Dasein* está confinado ao modo-de-ser doente e é

precisamente essa restrição que o diferencia do ser saudável. Todo adoecer, enquanto fenômeno privativo, constitui-se como restrição da abertura e do âmbito de poder-ser do *Dasein*, de sua liberdade ontológica; por outro lado, que toda restrição de possibilidades é possível apenas em virtude da condição originariamente livre do *Dasein*.

O homem é essencialmente necessitado de ajuda, por estar sempre em perigo de se perder, de não conseguir lidar consigo. Este perigo é ligado à liberdade do homem. Toda a questão do poder-ser-doente está ligada à imperfeição de sua essência. Toda doença é uma perda de liberdade, uma limitação de possibilidade de viver. (Heidegger, 1987/2009, p. 276).

O que determina, assim, um modo de existir como doente não é apenas a maneira particular como ele se manifesta, o que, em princípio, poderia ocorrer em qualquer tipo de existência, mas sim o fato de estar confinado a essa forma específica e, conseqüentemente, incapaz de corresponder a outros apelos de significado que se apresentem como urgentes em seu mundo. Estar doente sempre implica em uma limitação mais ou menos grave das possibilidades de relação que o homem pode ter com o mundo e, por conseguinte, de sua liberdade.

Compreendendo o adoecimento como uma experiência de privação, retoma-se as três questões postuladas por Medard Boss (1977) para uma compreensão fenomenológica da individualidade dessa experiência:

1. Como está a liberdade da pessoa para realizar suas possibilidades;
2. Quais possibilidades estão prejudicadas;
3. Em relação a quais aspectos do mundo da pessoa este prejuízo ocorre. (Boss, 1977, p. 200).

O adoecimento significa ainda uma perda de familiaridade com o mundo e muitas vezes, relembra o homem de sua finitude, forçando-o a encarar o ser-para-morte e abrindo espaço para a instauração da angústia. Retoma-se que Heidegger (1977) não encara a angústia como um estado patológico ou sintomático, ao contrário; trata-se de uma posição privilegiada e uma condição fundamental da existência humana, em que o *Dasein* encara sua condição de sua precariedade e provisoriade, residindo aí a possibilidade do seu desencobrimento, isto é, da busca por uma autenticidade na sua existência.

Na narrativa de Paulo, o momento do Burnout marcou uma perda completa de suas possibilidades de ser e agir no mundo.

Eu comecei a ficar muito mal mesmo, me sentindo afogado naquele tanto de demanda e a possibilidade de ir mal no projeto me deixava péssimo. Fui entrando num estado de exaustão cada vez mais grave até que, depois da última prova, eu apaguei. Fiquei sete dias de cama, só conseguindo ficar acordado umas três horas por dia. Era como se meu cérebro tivesse pifado mesmo. (Paulo)

Aqui vemos a passagem do estresse para o Burnout. Na ideia de “cérebro pifado”, é possível enxergar quase que precisamente a imagem impressa no início da pesquisa, de um fósforo que brilha intensamente e se apaga. Se o estado de estresse era um *ter de agir*, o Burnout surge como um *não poder agir*. A exaustão leva o indivíduo ao seu limite, o que reflete um estado extremo de privação existencial e diminuição do *Dasein*.

Na fala de Ana, o momento do Burnout também significa uma avassaladora experiência de privação do poder-ser e uma desapropriação - incompreensão - do *Dasein* de seu estado - modo-de-ser:

Eu entrei num estado, eu não sei se num estado de choque, mas eu só chorava e não parava de chorar. Assim, foram dois dias chorando. Meus pais perguntavam ‘por que você tá chorando, Ana?’ E eu não conseguia responder, porque não entendia o que estava acontecendo. Assim, eu só não parava nunca mais. Pensei que eu ia morrer. (Ana)

Na maneira como Ana descreve sua experiência, enxerga-se uma ruptura na experiência temporal, marcada pela perda de sentido e orientação. Os dois dias de choro incessantes são lidos como uma dilatação do tempo subjetivo, onde o presente parece estender-se indefinidamente, impedindo qualquer perspectiva de futuro. Ana sentia-se presa em um estado emocional doloroso que parecia não ter fim e seu sofrimento a remetia ao ser-para-morte. A morte é lida aqui como a possibilidade da impossibilidade, onde o tempo é furtado e qualquer modo-de-ser é impedido, sendo a manifestação mais extrema da privação. Tanto na infamiliaridade que Ana sentia em relação ao seu sofrimento quanto na contemplação da morte, era possível ouvir sua angústia.

De acordo com Lessa e Sá (2006), a antecipação da morte significa o reconhecimento de que nenhuma das possibilidades concretas que se apresentam é definitiva e o *Dasein* não se realiza se projetando definitivamente sobre uma ou outra dessas possibilidades. Ao contrário, a essência do *Dasein* é ser continuamente em aberto. Assim, por antecipar a morte o *Dasein* pode apreender-se em sua indeterminação, que é a liberdade em si mesma. Isso implica uma suspensão momentânea da adesão a essas possibilidades mundanas, que é o que precisamente caracteriza a inautenticidade.

Chamou atenção também na fala de Ana, o fato de não conseguir dar sentido à sua experiência e construir uma cadeia significativa para justificar porque chora. Tanto em sua narrativa como na de Paulo, o corpo parece agir de forma autônoma - desapropriada - e o *Dasein* não reconhece essas manifestações corporais como próprias, isto é, seus corpos estão alienados. O *dormir* e o *chorar* não são compreendidos como tentativas de cura e sinalizadores do desequilíbrio na maneira como os entrevistados estavam cuidando do seu existir, mas como sintomas de uma doença que os acomete.

Na narrativa de Paulo, lê-se que mesmo após se recuperar dessa condição extrema de imobilidade, há a instauração de um novo modo-de-ser a partir do Burnout, marcado pelo fechamento, cinismo e desânimo.

Eu diria que nunca me recuperei totalmente do que aconteceu. Acho que não sou mais o mesmo depois do Burnout. Eu não confio mais tanto nas pessoas; parece que me tornei uma pessoa mais cínica. Hoje em dia, quando tenho que fazer um projeto com alguém que não conheço, eu já acho que a pessoa vai se aproveitar de mim ou vai ser preguiçosa. Fiquei com uma ansiedade social no geral e já não me abro mais pra quase ninguém. Sinto que esses sintomas se arrastam até hoje. É, sinto que nunca superei. Nunca fui o mesmo eu de antes. E a depressão também, um desânimo geral com tudo. (Paulo)

Nesse trecho, Paulo contou sobre como o modo-de-ser adoecido se arrastava para além do momento do Burnout e o *Dasein* se encontra até hoje privado de suas possibilidades mais próprias de ser. A experiência com Burnout marcou, para ele, uma transformação do seu ser-no-mundo. Com a frase, “nunca fui o mesmo eu de antes”, Paulo falou de um rompimento da familiaridade com sua vida, um distanciamento de si próprio e uma desvitalização do ser. O “eu de antes” no discurso faz alusão à memória de uma condição originária livre do *Dasein*.

É possível pensar que, se antes existia no estresse, após a queima completa de suas energias, Paulo passou a ser na depressividade. A experiência da depressão pode ser descrita fenomenologicamente a partir de diferentes existenciais heideggerianos, porém ressalta-se aqui aquilo que mais marca o ser-no-mundo de Paulo de acordo com o que é possível interpretar de seu discurso: a perturbação de sua forma de ser-com-o-outro e da temporalidade.

Paulo contou que a partir do Burnout, sua relação com os outros se transformou e passou a ser marcada por desconfiança e estranheza. Ele passou a antecipar a presença do outro como uma ameaça e, ao descrever essa antecipação como sintoma, revela-se o quanto ela lhe é estranha e

incômoda. A falta de confiança nas pessoas e a tendência a interpretar as interações como potencialmente negativas refletem uma perturbação na capacidade de se relacionar de forma autêntica e aberta com os outros e uma disposição afetiva de fechamento e rigidez. Essa desconfiança pode ser entendida como uma forma de proteção contra novas situações de estresse ou decepção, resultando em uma certa reclusão emocional.

Nessa mesma fala, capturamos a perturbação da experiência da temporalidade. Como colocado anteriormente, na fenomenologia-existencial, a temporalidade refere-se à maneira como experimentamos o tempo, não apenas como uma sucessão linear de eventos, mas como uma dimensão fundamental de nossa existência.

Paulo expressa como se sentia "arrastando" os sintomas do Burnout até o presente, sugerindo uma descontinuidade na experiência do tempo. A sensação de nunca ter superado completamente o evento sugere uma persistência do passado no presente, impedindo o ser de se libertar completamente da experiência traumática. Além disso, a menção de não ser mais o mesmo "eu" de antes indica uma ruptura na continuidade da identidade temporal.

Paulo percebia uma diferença entre sua identidade pré-Burnout e sua identidade pós-Burnout, sugerindo uma interrupção na trajetória temporal de sua vida. Por último, o desânimo geral mencionado indica um embotamento da perspectiva de futuro e um condicionamento do futuro ao passado. O *porvir* de Paulo não anuncia a realização de suas possibilidades de ser e isso também fundamenta a sua experiência de privação.

6.4 A experiência do cuidado terapêutico e o resgate das possibilidades de ser

Nessa categoria interpretativa reuniram-se trechos das entrevistas que destacam o que permitiu aos participantes enfrentarem o Burnout, emergindo do estado agudo de sofrimento e privação existencial, para além do tratamento medicamentoso. Compreendeu-se fenomenologicamente como elementos mais significativos a experiência do cuidado, através do ser-com-o-outro e a ampliação, a partir dele, das possibilidades de ser-no-mundo.

Cuidado (*Sorgé*) é entendido por Heidegger como um conceito ontológico-existencial, na medida em que o homem sempre vai se ocupar com as coisas e se preocupar com as pessoas. O cuidado é inseparável da vida fática e faz parte da presença do *Dasein* no mundo. O filósofo diferencia duas formas fundamentais e extremas de cuidado na relação do ser com outras pessoas:

a primeira é a preocupação-com-o-outro substitutiva, em que se retira do *Dasein* a sua responsabilidade por si mesmo. Esse modo de preocupação substitui o outro assumindo suas “ocupações”. Há, por outro lado, a preocupação-com-o-outro libertadora, em que aquele que se antepõe o faz não para substituir o outro, mas para colocá-lo diante de suas próprias possibilidades existenciárias de ser. Nessa forma de relacionar-se, o outro é percebido como responsável pelo próprio horizonte de possibilidades e, portanto, enxergado como *Dasein*.

Podemos entender que o processo psicoterapêutico almeja essa segunda forma de cuidado, equivalente ao ser-com, em que o terapeuta permite ao paciente a abertura de possibilidades de ser, ressignificando os sentidos enrijecidos que o *Dasein* atribui a si e ao mundo. Trata-se de um cuidado relativo à existência do outro, que não o coisifica, mas o ajuda a tornar-se mais transparente em si mesmo e livre para ele (Lessa; Sá, 2006).

Em uma perspectiva fenomenológico-existencial, o cuidado pressupõe a compreensão profunda e livre de teorizações do terapeuta em relação o ser-no-mundo do paciente - o terapeuta deve mergulhar na trama de sentido e significações do seu interlocutor, acompanhando-o no processo de questionamento e ampliação dessa trama.

Ana contou essa experiência de ampliação das suas possibilidades de ser a partir do encontro psicoterapêutico em sua fala.

Com a ajuda da psicóloga, eu fui separando o que é Ana e o que é trabalho. Se eu não der conta, não tem problema, não é o fim do mundo. Você é suficiente, né, você por você. Não precisa. O seu trabalho é só uma parte de tudo que você é, enfim. Eu acho que eu estava muito identificada com o que eu entregava. (Ana)

Aqui, Ana disse precisamente que a psicoterapia permitiu a ampliação das suas possibilidades de existir, isto é, uma experiência de liberdade em relação à significação que fazia de si a partir do desempenho. Reconhecendo que a falha nas entregas não encerra sua existência, pôde apropriar-se de forma mais autêntica de seu ser-no-mundo, deixando de se alienar em um sistema único de sentido. A experiência de ampliação e ressignificação foi trazida em outra fala, ainda se referindo ao processo terapêutico.

Eu lembro de pensar muito ‘tem que dar certo eu ser efetivada, porque eu estou no melhor escritório de advocacia. Tipo qualquer coisa além daqui é ir para baixo, eu não quero fazer um downgrade’. E acho que mudar

essa perspectiva de perceber que existem outros lugares que trazem outras coisas e, quem disse que esse é o melhor lugar? Sabe, poder olhar de outra maneira foi muito libertador. A ideia de que eu não preciso estar aqui até me fez gostar mais de estar aqui. E eu falei, beleza, então eu estou escolhendo estar aqui. E transformar 'eu tenho' em 'eu escolho', acho que isso foi muito importante. Essa foi minha principal virada de chave. Até em relação ao meu futuro, hoje eu vejo que não preciso seguir uma linha, sabe? Eu escolho viver essa linha. E se não for também não tem problema também, a gente se vira. E aí olhando pra trás eu vejo quanta coisa eu já enfrentei, quanta coisa já passou e eu sobrevivi (risos). E tá tudo bem.
(Ana)

Ana retomou sua possibilidade de escolha e questionou as verdades impessoais, outrora intransigentes, que vinha se colocando. Apesar de se manter em seu trabalho, ela deu a ele outro sentido e permitiu vislumbrar outras formas de existir. Na medida que seu futuro se ampliava, ela olhava com mais orgulho e propriedade para seu passado, o que potencializa o *Dasein*.

Em outro trecho, a entrevistada revelou, todavia, um desejo de ter sido cuidada a partir do modo dominador no momento mais agudo de crise, em que ela se sentia incapaz de cuidar de si.

Eu acho que uma coisa que eu senti que falta, que olhando pra trás eu gostaria de ter tido mais, era alguém pegando na minha mão durante o tratamento mesmo e falando assim 'beleza, você tomou o remédio?', por exemplo. Isso eu não tive, era meio que assim, 'você consegue tomar, você administra seus horários, você é responsável por isso'. Eu acho que quando alguém tá em crise, é uma coisa muito simples, mas, é, não é muito simples pra pessoa, né? (Ana)

A fala de Ana levanta uma interessante reflexão sobre a necessidade de um cuidado mais substitutivo em momentos de crise aguda, em que o sujeito está tão privado de suas potencialidades de ser e agir no mundo, que não consegue responsabilizar-se pelo próprio cuidado. Pode-se pensar, assim, essa forma de cuidado como relativa à urgência e à crise e não podemos ignorar sua importância nesses casos.

Para Paulo, o cuidado terapêutico significou uma experiência de acolhimento e um espaço de poder-ser, em que ele se sentiu livre para encarar seu ser-no-mundo de forma acompanhada.

Acho que [a terapia] é principalmente um espaço em que eu posso lidar com as minhas emoções sem ser julgado. Foi importante para eu resgatar minha autoconfiança, porque depois de ter passado por essa experiência eu me senti muito incapaz. Tudo que eu não conseguia fazer de cara, eu chorava, me sentia um lixo. Aí eu fui aprendendo a me dar tempo também. É importante também para eu me cuidar e estabelecer limites e entender que tudo bem às vezes não dar conta de

tudo. Acho que é um espaço em que eu posso chorar também, eu vejo o psicólogo e fico com vontade de chorar. (Paulo)

Diferente de Ana, Paulo não aborda uma ressignificação do lugar do trabalho em sua vida, mas fala do alcance de uma relação de mais aceitação e gentileza consigo mesmo a partir da terapia. O resgate das possibilidades de ser se deu para Paulo a partir da liberdade para ouvir suas emoções e experienciar o tempo oferecida pelo encontro terapêutico. No ser-com-o-outro, ele relatou resgatar uma relação de maior aceitação e reconhecimento de si mesmo (autoconfiança). Também pareceu posicionar-se mais como senhor de seu tempo e assumir responsabilidade sobre o seu cuidado.

Assim, tanto para Ana quanto para Paulo, a psicoterapia se deu como uma experiência de acolhimento, significação do sofrimento, ampliação das possibilidades de ser e potencialização do *Dasein*. É importante, no entanto, não nos deixarmos levar por uma narrativa romantizada do processo terapêutico, entendendo que o homem vai ser sempre uma questão para si mesmo e que a clínica não mira a eliminação dos sintomas, mas a ampliação do campo de sentido da existência e a possibilidade de o *Dasein* cuidar dela de forma mais autêntica. Portanto, a partir da fenomenologia-existencial podemos entender que todos os modos de ser do homem não são, senão, modos de compreender e se relacionar com aquilo que nos vem ao encontro no mundo.

Para concluir a análise, a fala de Paulo traz um pouco do que fica dessa experiência, com o passar do tempo. A preposição “mas” revela a complexidade de ser gente: por um lado, há uma compreensão maior de Paulo de seu ser-no-mundo, mais ciente dos seus valores e limites, desejante de uma relação menos aprisionada com o trabalho. Por outro, a permanência da autocobrança e o medo de ter outro Burnout deixam claro que a questão permanece enraizada no seu modo-de-ser, o que se liga, como discutido ao longo da pesquisa, a sua historicidade. A última frase aponta para a compreensão do ser-com-o-outro como elemento mais importante do atravessamento.

Ter passado por tudo isso também serviu para eu me conhecer e aprender meus limites, sabe? Nunca quero chegar nesse ponto de me sacrificar tanto pelo trabalho, nem pra nada. Mas eu ainda sim continuo me cobrando e morro de medo de adoecer daquele jeito outra vez. Acho que a coisa que eu mais sou grato e ter pessoas para conversar sobre tudo isso (Paulo).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho almejou uma descrição fenomenológico-existencial da experiência de Burnout buscando uma aproximação dessa vivência que tivesse como norte o seu significado na existência, para além de sua sintomatologia ou do estabelecimento de relações causais.

Inicialmente, foi realizada uma reflexão acerca do contexto sócio-histórico e econômico desse fenômeno, jogando luz sobre as formas adoeedoras com que o homem vem se relacionando com o trabalho. Com essa escolha, assumiu-se a compreensão dos transtornos diagnosticados pela psicopatologia não como estruturas internas de uma subjetividade separada do mundo, mas, ao contrário, da necessidade de uma leitura crítica do mundo para a compreensão dos modos-de-ser adoecidos que nele emergem, uma vez que o ser-no-mundo se constitui na sua historicidade. Esse recorte não foi feito sem dificuldade, já que foi preciso eleger alguns nomes entre autores que discutem criticamente o atual contexto e criar uma argumentação narrativa lógica entre suas análises.

Ainda na discussão teórica, foi feita uma breve exposição de como a Síndrome de Burnout vem sendo pensada ao longo dos anos, evidenciando as principais correntes teóricas utilizadas. Esse sobrevoo conferiu vocabulário para que fosse possível um olhar mais particular sobre o fenômeno. Notou-se a prevalência de estudos quantitativos, que se utilizam de instrumentos medidores e aparatos estatísticos que circunscrevem o fenômeno a categorias pré-estabelecidas. Em estudos empíricos, as abordagens mais utilizadas dão foco ao estudo isolado de determinado grupo de variáveis, em detrimento do processo individual em que essas variáveis se relacionam e adquirem um sentido singular de sofrimento psíquico.

Com esse panorama, começou-se a pensar o Burnout a partir da Fenomenologia Existencial. Foi notável a baixa recorrência de pesquisas realizadas sobre esse tema a partir da lente fenomenológica. Nesse sentido, indica-se a produção de outros estudos com esse olhar, a fim de ampliar a compreensão sobre essa importante temática descolada da separação reducionista de sujeito e objeto.

Assim, foi necessário imergir no estudo da Fenomenologia Existencial e imprimir relações próprias e criativas (de interpretação) entre o fenômeno do Burnout e o método fenomenológico de

compreensão da existência. Foram feitas considerações sobre as noções de saúde e doença nessa perspectiva, privilegiando a compreensão do adoecimento como um estado de privação existencial. As noções heideggerianas de autenticidade e inautenticidade, temporalidade e estresse se mostraram chaves e possibilidades compreensivas muito ricas para se pensar o fenômeno do Burnout, na medida em que permitiram um direcionamento e afinamento do olhar diante da complexidade da existência humana. Reforça-se que o objetivo não foi reduzir a experiência humana aos existenciais, mas traçar relações possíveis entre a perspectiva fenomenológico-existencial e o fenômeno investigado.

Foi possível, com isso, refletir o sujeito do desempenho característico do nosso tempo histórico que incorpora os ideais de hiperatividade e hiperprodutividade como uma existência inautêntica, em que o *Dasein* se aliena em um projeto externo de sentido, o assumindo como forma única de significação, fugindo da angústia da indeterminação e se tornando, ao mesmo tempo, mais vulnerável ao Burnout. A dimensão de aceleração e insuficiência do tempo também foi articulada ao modo-de-ser do paciente em Burnout, tomando a temporalidade como uma dimensão existencial do *Dasein*. A compreensão heideggeriana de estresse, por sua vez, se mostrou um existencial bastante preciso para descrever o modo-de-ser em que o sujeito precisa responder com urgência a toda solicitação que se coloca.

Com essa construção, iniciou-se a investigação prática dessa pesquisa, que se concentrou na busca por apreender as experiências concretas e singulares com Burnout de dois participantes do estudo. Buscou-se favorecer a descrição livre e aberta das vivências. As entrevistas significaram momentos emocionantes e significativos para mim enquanto pesquisadora e graduanda em Psicologia, na medida em que se configuraram como experiências de desvelamento do ser-no-mundo dos participantes.

Nas narrativas de Ana e Paulo, foi possível, em primeiro lugar, captar o grande sofrimento que significou as experiências de Burnout. De acordo com Moreira (2004), como colocado na introdução deste trabalho, para se apreender fenomenologicamente uma experiência de sofrimento, deve-se compreender e explicitar o campo de sentido a partir do qual sua emergência se torna possível. Assim, foi possível entender as experiências de Burnout dos participantes a partir da forma como significavam suas existências a partir do trabalho.

Para Ana e Paulo, produzir e performar eram palavras de ordem e não corresponder a esse ideal era - literalmente - adoecedor. Restringidos a essa possibilidade-de-ser, o mundo passou a ser opressor e todo instante precisou ser ocupado. Eles perderam a liberdade de negar qualquer demanda e foram se exaurindo

Esse modo-de-ser passou a ser olhado de maneira crítica e ampliado a partir do momento em que os participantes vivenciaram o Burnout, se depararam com a própria finitude e buscaram ajuda. O cuidado terapêutico foi descrito, por ambos os participantes, como experiências que abriram espaço para um resgate das possibilidades de ser para além do desempenho, ampliando suas existências e potencializando os seus modos de ser-aí (*Dasein*). Essas experiências foram reunidas em uma última categoria de sentido, que enriqueceu a reflexão sobre o fenômeno colocada até então.

Por fim, este estudo buscou abrir portas para que, em futuras pesquisas, sejam aprofundados os sentidos que permeiam a experiência do Burnout. Espera-se ainda ter contribuído com o campo da Psicologia e da Fenomenologia Existencial, dado que há uma escassez de estudos focados na experiência vivida de quem vivencia esse fenômeno. Entende-se que esta pesquisa pode beneficiar futuros psicólogos e psicólogas, incentivando um olhar mais amplo e humano sobre o Burnout a partir da escuta das próprias pessoas que o vivenciam.

REFERÊNCIAS

- AMATUZZI, M. M. (2001). **Pesquisa Fenomenológica em Psicologia**. Em M. A. T. Bruns & A. F. Holanda (Orgs.). *Psicologia e pesquisa fenomenológica: Reflexões e perspectivas* (p. 15-22). São Paulo: Ômega, 2001
- ANDRADE, C. C; HOLANDA, A F. Apontamentos sobre pesquisa qualitativa e pesquisa empírico-fenomenológica. **Estudos de Psicologia** [en linea]. 2010, 27(2), 259-268. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=395358037005>. Acesso em: 05 de abril de 2022
- ANTUNES, R.; PRAUN, L. A sociedade dos adoecimentos no trabalho. In: **Serviço Social & Sociedade**, v. 1, n. 123, 2015, p. 407- 427. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sssoc/n123/0101-6628-sssoc-123-0407.pdf>. Acesso em: 15 de outubro de 2023
- BARBOSA, S. L. R. **A experiência de depressão na contemporaneidade**: uma compreensão fenomenológico-existencial. 2012. 160 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia, Sociedade e Qualidade de Vida) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2012. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/17509/1/SynaraLRB_DISSERT.pdf. Acesso em: 01 de maio de 2022
- BORGES-DUARTE, I. **Sossego e desassossego**: o paradoxo do tempo vivido. In: DUTRA, Elza [org.]. *O desassossego humano na contemporaneidade. Textos apresentados III Congresso Brasileiro de Psicologia & fenomenologia*. 1. ed. Rio de Janeiro: Via Verita, 2018. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/26158/1/Sossego-desassossego%20%28Phainomenon%2c%202018%29.pdf>. Acesso em: 06 de setembro de 2023
- BOSS, M; CONDRAU, G. **Análise Existencial – Daseinanalyse**. Daseinanalyse / Associação Brasileira de Daseinanalyse. São Paulo, n. 2, 1976.
- BOSS, M. **Angústia, Culpa e Libertação**: ensaios de psicanálise existencial - tradução de Barbara Spanaudis. 2ed. São Paulo: Duas Cidades, 1977
- CARDINALLI, Ida. **Heidegger**: o estudo dos fenômenos humanos baseados na existência humana como ser-aí (Dasein). *Psicologia USP*. v. 26, n.2, p. 249 – 258, 2015
- CASTRO, F. G. DE. **Burnout, projeto de ser e paradoxo organizacional**. Tese de Doutorado - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/93646/281899.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 de maio de 2022

CASTRO, F. G. DE; ZANELLI, J. C. Síndrome de burnout e projeto de ser. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 10, n. 2, p. 17, 1 dez. 2007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/25798/27531>. Acesso em: 01 de maio de 2022

_____. Burnout e Perspectiva Clínica: Contribuições do Existencialismo e da Sociologia Clínica. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Santa Catarina, v. 10, ed. 2, p. 38-53, 28 mar. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v10n2/v10n2a04.pdf>. Acesso em: 08 de maio de 2022

_____. Burnout e Complexidade Histórica. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, 13(1), jan-abr 2013, pp . 49-60 ISSN 1984-6657 • <http://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/index>. Acesso em: 08 de maio de 2022

CRESWELL, JW. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa**. Escolhendo entre cinco abordagens. São Paulo: Penso Editora LTDA; 2014.

CRITELLI, D. M. **Análítica do sentido**: uma aproximação e interpretação do real de orientação fenomenológica -- 2. Ed -- São Paulo: Brasiliense, 2007.

DUTRA-THOMÉ, L., ALENCASTRO, L. S., & KOLLER, S. H. (2014). **A narrativa como proposta metodológica para o estudo do Burnout**. *Psicologia & Sociedade*, 26(n. spe.), 107-116. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/MzY7vtDfxyhZkM57PfxX7H/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 de novembro de 2023

FRANCO, T.; DRUCK, G.; SELIGMANN-SILVA, E. As novas relações de trabalho, o desgaste mental do trabalhador e os transtornos mentais no trabalho precarizado. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 35, n. 122, p. 229–248, jul. 2010. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000200006>. Acesso em: 15 de outubro de 2023

FUCHS, T. Psychotherapy of the lived space: A phenomenological and ecological concept. **American Journal of Psychotherapy**, v. 61, n. 4, p. 422-439, 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ed. São Paulo: Ed. Atlas, 2007. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: 23 de abril de 2022

HAN, B-C. **Psicopolítica**: neoliberalismo e novas técnicas de poder. Lisboa: Relógio d'Água, 2015.

HEIDEGGER, M. **Carta sobre o humanismo**. Tradução de Rubens Eduardo Frias. 2ª ed. São Paulo: Centauro, 2005.

HEIDEGGER, M. Seminários de Zollikon: protocolos-diálogos-cartas. 2. ed. rev. **Petrópolis: Vozes**, 2009.

HEIDEGGER, M. **Serenidade**. Lisboa: Instituto Piaget, 2000.

HEIDEGGER, M. **Ser e tempo** (1927), Partes I e II, tradução de Marcia Sá Cavalcante Schuback, Petrópolis: Vozes, 2002. [Sein und Zeit, Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann, 1977.

HOLANDA, A. (2006). **Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica** . *Análise psicológica*, 24(3), 363- 372. <https://doi.org/10.14417/ap.176>. Acesso em: 04 de maio de 2022

HOLZHEY-KUNZ, A. **Daseinsanálise**: o olhar filosófico-existencial sobre o sofrimento psíquico e sua terapia. Rio de Janeiro: Via Verita, 2018. Acesso em: 20 de abril de 2024

KEMMELMEIER, C. P. **A violência psicológica da gestão por excelência e o direito à saúde do trabalhador**. 2017. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/2/2138/tde-15032021-190917/>. Acesso em: 18 de setembro de 2023

LESSA, J. M., & SÁ, R. N. (2006). **A relação psicoterapêutica na abordagem fenomenológico-existencial**. *Análise Psicológica*, 14(3), 393-397.

MARQUES, V. P; FREITAS, I. O. M. D. A síndrome de burnout como decorrência das relações de trabalho na pós-modernidade. **Revista São Luis Orione Online**, Araguaína, TO, v. 1, n. 8, p. 7-21, dez./2014. Disponível em: <https://seer.catolicaorione.edu.br/index.php/revistaorione/article/view/61/47>

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.; LEITER, M. (2001). Job burnout. **Annual Review of Psychology**, 52, 397-422. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.psych.52.1.397>. Acesso em: 10 de abril de 2022

MASLASH, C; SCHAUFELI, W. (1993). **Historical and Conceptual Development of Burnout**. In W. Shaufeli, C. Maslach & T. Marek (Ed.). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Philadelphia, Taylor & Francis. Disponível em: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/043.pdf>. Acesso em: 10 de abril de 2022

MATTOS, Amana Rocha; EWALD, Ariane Patrícia; CASTRO, Fernando Gastal de. **Liberdade, alienação e criação literária: reflexões sobre o homem contemporâneo a partir do existencialismo Sartriano.** *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 724-766, dez. 2012. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812012000300003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 de abril de 2022

MINAYO, M. C. S. & SANCHES, O. **Quantitativo-Qualitativo: Oposição ou Complementaridade?** *Cad. Saúde Públ.*, Rio de Janeiro, 9 (3): 239-262, jul/set, 1993. Disponível em: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v9n3/02.pdf. Acesso em: 01 de maio de 2022

MINKOWSKI, E. **Breves reflexões a respeito do sofrimento** (aspecto pático da existência). *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, v. 3, p. 156-164, 2000.

MOREIRA, V. **O Método Fenomenológico de Merleau-Ponty como Ferramenta Crítica na Pesquisa em Psicopatologia.** *Psicologia*, Fortaleza, v. 17, n. 3, p. 447-456, jun./2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/WLv8n6h8GJhJG4ZbkxVy4hb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 de abril de 2022

MOCELLIM, A. D. Psicopolítica e mal-estar da contemporaneidade. **Civitas: revista de Ciências Sociais**, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 94–107, 2021. DOI: 10.15448/1984-7289.2021.1.39147. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/civitas/article/view/39147>. Acesso em: 04 de setembro de 2023

NOGUEIRA, R.P. Stress and suffering: an Heideggerian interpretation. **Interface - Comunic., Saúde, Educ.**, v.12, n.25, p.283-93, abr./jun. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/McWfz4KLSj9smLXFQ7khx7c/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 de novembro de 2023

POMPÉIA, J. A. e SAPIENZA, B. T. (2011). **Os dois nascimentos do homem: escritos sobre terapia e educação na era da técnica.** Rio de Janeiro: Editora Via Verita.

REHFELD, A. **Existência e cura – ideias.** In: BEIRÃO, M. F. S. F.; OLIVARI, E. C. (org) *Vida, morte e destino.* São Paulo: Companhia Ilimitada, 1992.

RODRIGUES, A. C. T. Karl Jaspers e a abordagem fenomenológica em psicopatologia. São Paulo: **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 8, n. 4, p. 754-768, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/xwYw4QxWhhxHSDQjjyhMyQB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 de novembro de 2023

SALDANHA, E. M. **O Sentido da Existência na Sociedade do Cansaço**. 2022. 38f. Monografia (graduação) - Departamento de Psicologia da Universidade de Taubaté, São Paulo, 2022. Disponível em:

http://repositorio.unitau.br/jspui/bitstream/20.500.11874/6414/1/TG_Elsa%20Saldanha_Psicologia%20-2022%20-%20PDF-A.pdf. Acesso em: 28 de agosto de 2023

SCHMIDT, Maria Luisa Sandoval. **Experiência de psicólogas na comunicação de massa**. 1990. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1990.

SENNETT, Richard. **A corrosão do caráter: consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo**. 5a ed. Rio de Janeiro: Record, 2001. Disponível em: <https://www.trt1.jus.br/documents/21708/12030252/A+Corrosao+do+Carater+-+Richard+Sennett+%28%29.pdf/104d0615-10ed-c127-1407-cda0d72acf50>. Acesso em: 04 de outubro de 2023

TATOSSIAN, A. (2006). **A fenomenologia das psicoses**. São Paulo: Escuta. (Trabalho original publicado em 1979). Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/510299495/A-Fenomenologia-Das-Psicoses-by-Arthur-Tatossian-Z-lib-org>. Acesso em: 20 de outubro de 2023

TRIVIÑOS, A. N. S. (1987). **Introdução à pesquisa em ciências sociais: A pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo, SP: Atlas.

TOLEDO, L. A.; SHIAISHI, G. de F. **Estudo de caso em pesquisas exploratórias qualitativas: um ensaio para a proposta de protocolo do estudo de caso**. Revista da FAE, [S. l.], v. 12, n. 1, 2016. Disponível em: <https://revistafae.fae.edu/revistafae/article/view/288>. Acesso em: 02 de abril de 2022

TOMÉ, A. S; DARDIS, L. F. **Temporalidade Pós Moderna: o Tempo, o Ser e o Adoecimento Ontológico**. Revista Psicopatologia Fenomenológica Contemporânea, v. 11, n. 2 , p. 11-22, 2022. Disponível em: <https://www.revistapfc.com.br/rpfc/article/view/1120>. Acesso em: 04 de setembro de 2023

TOSO, A. **Como trabalhar o diagnóstico com a fenomenologia?**. Youtube, 28 de dezembro de 2023. 31min23s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jOhIViPt13U>. Acesso em: 20 de outubro de 2023

TOSO, A. **Fenomenologia e Ansiedade**. Youtube, 27 de julho de 2023. 31min23s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jOhIViPtI3U>. Acesso em: 20 de outubro de 2023

TOSSUNIAN, J. **Estresse: um olhar fenomenológico-existencial**. 2008. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2008. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/18604>. Acesso em: 03 de abril de 2024

VASCONCELOS, C. E. **O Sujeito de Desempenho da Pós-Modernidade**. Controvérsia (UNISINOS), v.15, n.1, 2019. Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/controversia/article/view/17676>. Acesso em: 22 de setembro de 2023.

VIEIRA, I. **Construção Social Do Burnout No Brasil: Medicalização Da Fadiga No Trabalho E Seus Efeitos**. 2017. 216f. Tese (Doutorado) - Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017. Disponível em https://www.bdt.d.uerj.br:8443/bitstream/1/4782/1/tese%20isabela%20maria%20magali%20mello%20vieira_2017.pdf. Acesso em: 20 de abril de 2022

YIN R. K. (2001). **Estudo de caso: Planejamento e métodos**. Porto Alegre, RS: Bookman.