

## Events, Meetings and Reports

### Интервю с Дроздстой Стоянов за „изпепеляването“

Interview With Drozdstoy Stoyanov About Burn-Out

Кристина Костадинова Стоянова (Kristina Kostadinova Stoyanova)\*<sup>a</sup>

[a] Катедра Психология, Югозападен университет "Неофит Рилски", Благоевград, България (Department of Psychology, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria).

#### Резюме

Интервюто е проведено на 12 февруари 2018 като тематиката му е свързана с бърн-аут.

*Ключови думи:* интервю, бърн-аут

#### Abstract

This interview was held on February 12, 2018 regarding the topic of burn-out.

*Keywords:* interview, burn-out

Psychological Thought, 2018, Vol. 11(1), 45–51, doi:10.5964/psyct.v11i1.258

Published (VoR): 2018-04-27.

\*Corresponding author at: 66, Ivan Mihailov Street, 2700 Blagoevgrad, Bulgaria. E-mail: stoyanovakris@swu.bg



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Интервю, посветено на темата за изпепеляването (предпочитаната от него дума за емоционално прегаряне) с академик Дроздстой Стоянов. Една от най-интересните фигури в българската наука, медицина и психиатрия. Визитката му говори сама, достъпна в интернет. По-новото в нея е, че от март 2018 година е избран за национален консултант по психиатрия към Министерството на здравеопазването и е номиниран за International Distinguished Fellow от Американската психиатрична асоциация. Уникална професионална автобиография, в която интелектуалното развитие е рано усъвършенствано и конкретно отразено в постиженията и професионалния му път на 37-годишен клиничен психиатър, терапевт, преподавател. С него се срещнахме на 12 Февруари 2018 г. в една от аулите на Софийския университет във времето преди изпита му със студенти по психология, за да разговаряме за емоционалното изпепеляване в чисто човешки план.

**К.С.:** Професор Стоянов, в коя от професионалните Ви роли сте най-дълбоко потопен в момента? Имате ли предпочитание към някоя от тях?

**Д.С.:** Според мен човек, който не умее да се променя, не се развива, и част от понятието за психично разстройство, за психично нарушение, е в това да поддържаш, независимо от етапа на жизнения цикъл

и на обстоятелствата около себе си като социална конфигурация една и съща роля, то води до изчерпване. Както емоционално, така и когнитивно, да не говорим за инструментирането на социалните технологии, което също е силно изчерпаемо. Казано по друг начин, ако човек от всички възможни роли, които може да избере поддържа една и съща, той неизбежно се изразходва като капацитет, като потенциал да я изпълнява по един задоволителен за себе си и за общността начин. Затова си мисля, че е важно както дори в рамките на денонощието, така и в рамките на по-дълги интервали от време да можеш ефективно и безрезервно да превключваш от едната в другата роля, и в третата... От онези, които професията ми предполага като задължение, като призвание точно в този момент най-активно съм потопен в научната си работа, но само след месец може би, в тази доминантна перспектива ще се появи работата ми като преподавател, а амплото на лекаря неизбежно ме съпътства. Правя всички тези уточнения, за да стане ясно, че нямам предпочитания. Единственото ми сигурно предпочитание се състои в това да имам възможността да превключвам, да сменям тези роли без някой да ми диктува кога и коя от тях мога и трябва да изпълнявам.



**К.С.:** Има една хипотеза на майка ви, Дрозда Писева, която звучи така: "...професионалният бърнаут довежда до битов бърнаут като компрометиращ шанса на семейството да функционира адекватно на потребностите си като микрогрупова единица. „Битовият бърнаут“ се отразява на свой ред върху функционирането в служебната среда и така се затваря своеобразен порочен кръг. Той има свойството да се самоподкрепя и потенцира подобно на заучената безпомощност“. Срещал ли сте го в практиката си и как изглежда той?

**Д.С.:** В практиката си не съм го срещал поради онази проста причина, че хората, които страдат от него не реферират, или не търсят, не се обръщат за професионална консултация, тъй като считат, че това, което им се случва, има чисто житейски измерения.

**К.С.:** В специализираната литература са описани състоянията и симптомите, които го дефинират и изискват разграничаването му от стреса, тревожността, депресията, монотонията и т.н. Има ли малко вероятни, дори парадоксално свързани с бърнаут състояния, срещал ли сте подобни изследвания?

**Д.С.:** Много е трудно да се дефинира какво се разбира под „малко вероятно“. Ако ме питате за протективни фактори, т.е. състояния, които изключват или правят изпепеляването несъвместимо – няма такова състояние. Практически няма.

**К.С.:** Бърнаут се среща навсякъде, но е по-добре очертан в социономичните професии, казвал сте го Вие. Там, където рискът не е добре очертан, как може да бъде идентифициран?

**Д.С.:** По принцип рискът от изпепеляването е комбинация от личностна предиспозиция и средата, в която лицето работи. Онова, което ние наричаме „добре очертан бърнаут“, е презумптивното приемане на основание на ретроспективни проучвания, че дадена професия и дадена професионална група са по-силно експонирани към вероятността или опасността да развият бърнаут, което само по себе си е грешно допускане. Не съществуват имунизирани, застраховани професии, както не съществуват професии на високия риск. Ако човек реши да направи мета-аналитично проучване, да погледне от птичи поглед организационната, професионалната психология, в онази перспектива, в която изучава професионалното изпепеляване, ще установи, че практически във всички професии са докладвани различни степени на емоционално изтощение. И обратно, има редица автори, които претендират, че мога да идентифицират бърнаут, без оглед на професията, конкретна група, която е с повишена уязвимост, предиспозиция към бърнаут, на основание на личностното профилиране. И едното, и другото допускане е само по себе си погрешно, защото във всяка една среда, дори в такава, която на пръв поглед изглежда по-слабо застрашена, можете да откриете изпепеляване. В миналото, да кажем във втората половина на 90-те години, когато темата е била особено активно разработвана, можете да се натъкнете на публикации, в които се твърди, че артистичните професии не се изпепеляват, защото в тях има много креативност, много иновация, много едва ли не свобода за въображението, за инициативата. В тях са хора, които притежават енергетичния ресурс да посрещат дори неудовлетворението и затова, твърдят авторите, може да приемем, че както артисти, така и скулптури, художници, актьори, актриси, творци на изкуството не се изпепеляват. А това е грешно допускане, защото ако един авангарден творец, който има разбиране различно от конформационните рамки на неговата професионална съобщност, реши по някакъв начин да наруши тези правила, което ние наричаме в личностната психология „експлоративност“, и бъде посрещнат от конвенционалните рамки враждебно, той също може да се изпепели, поради това, че неразбраните и неприетите биват изключени. Решаващо е съотношението между това човекът в случая да е експлоративен, да се натъква на ограничения. Идеята, че в изкуството няма никакви конвенционални рамки е фатално сбъркана. Да, действително рамките важат много по-силно да кажем в областта на науката, или в областта на здравеопазването, като съществуват много сериозни опасения от последствията за индивида и за обществото от нарушаване на тези рамки, те затова са приложени. А в изкуството едва ли не, каквото и да направиш не е създаващо предпоставки за заплахата към обществен морал и обществените норми, но това не е така. Всъщност, представете си, че сте журналист, че искате да кажете самата истина за това, което се случва, и си мислите, че живеете в свободно общество, следователно сте свободна да изразите своята позиция и изведнъж ви налагат цензура. Налагат ви я един път, втори път, трети път. Как ще се почувствате?

**К.С.:** В народопсихологичен план как бихте анализирал изпепеляването?

**Д.С.:** Не мисля, че има такава проекция. Струва ми се, че това е глобално състояние. И не може да бъде отнесено към социални и етнокултурални констелации.

**К.С.:** В научната литература се споменава, че бърнаут е ефект в глобален исторически контекст на съвременния живот – развитието на икономиката след Втората Световна война, динамиката в бита, в отношенията, в общуването... професионализирането и масовизирането на дейности, някога осъществявани с чувство за мисия..., като прегарянето е свързано с изменения на всички тези нива. Бихте ли скицирал някакъв вариант на това, например в ситуацията на един учител, днес и в България?

**Д.С.:** Учителят ходи на работа като се старае да влага всичко от себе си срещу минимално възнаграждение, което е общо зло, тъй като в системата по начало възнаграждението на общественото образование е ниско. И вместо удовлетворение от труда си, което би могло да дойде като признателност от страна на родителите, на колегите, на администрацията, той среща непрекъснато упреци, непрекъснати ограничения, едно непрекъснато безразличие към своите усилия – той ще се изпепели за отрицателно време. И обратното. Представете си един учител по математика, който ходи в частно училище. И този учител е един такъв затворен в себе си човек, безизразен, безинициативен, търси да спазва определени правила, определени протоколи, консервативен е в подхода си към учениците, във взаимоотношенията си с хората. Както се досещате, това е частно училище, в което съществуват множество стимули, както от финансов, така и от социален характер. Той непрекъснато бива подложен на натиск да прави някакви неща по различен начин. Той също ще се изпепели и то много бързо поради този натиск, който не импонира на неговата характерност.

**К.С.:** Има ли психологичен тип, който е по-уязвим? С какво друго е свързана уязвимостта към развитието на синдрома?

**Д.С.:** Съгласно моите разбирания няма психологически тип, а има психологическа конфигурация и аз току що я описах. Иновативен, персистивен, креативен човек поставен в ограничителна среда, и обратно – затворен в себе си, тих, саможив, консервативен човек, който не обича да прави нови неща, който не обича да рискува, поставен в среда, която непрекъснато го стимулира да произвежда нещо ново, нещо различно, нещо иновативно.

**К.С.:** Възможно ли е да се открие нещо позитивно в преживяването на бърнаут?

**Д.С.:** Зависи в кой етап от него. Ако бъде регистрирано както на субективно ниво, така и на нивото на организацията своевременно, то ще има житейската функция на всяка една криза. Ще създаде у себе си ресурс, потенциал за развитие, за посттравматично израстване. Ако обаче ние безвъзвратно сме затънали в онзи порочен кръг с битовия бърнаут, какво позитивно ще видите? Както казват англичаните, *in the end of the day*, вие няма откъде да извлечете нещо, което да ви кара да се чувствате удовлетворени. Щастливи не, поне удовлетворени.

**К.С.:** Във философски аспект с какво може да се сравни изпепеляването?

**Д.С.:** Чела ли сте Албер Камю? Прочетете „Чужденецът“.

**К.С.:** Промяната в семейната конфигурация, ролите и ценностите, по-скоро резултат, или по-скоро причина е за бърнаут?

**Д.С.:** Аз вярвам, че е по-скоро причина. Защото замислете се, ако се опитате интуитивно да възстановите археологията на този конструктор, който в общи линии е формулиран преди 30 години. Не се е случило така, че той да се появи в някаква изолирана експериментална среда. Нищо, че за първи път е описан във Виетнам по време на последните години от войната, все пак това не е изолирана среда. Именно промяната в комуникативните технологии, промяната в ценностите, промяната във взаимоотношенията, както на интериндивидуално равнище, така и на равнището на популациите, на големите групи, предхождат дефинирането на бърнаут.

**К.С.:** Кой най-често е склонен да потърси помощ, да осъзнава, да иска да променя нещо в себе си или в ситуацията, когато е изпепелен?

**Д.С.:** Вече изпепеленият човек не търси нищо. Това е особеното при него. Депресивният ще потърси, вероятно ще потърси помощ. Тревожният човек също. Може би дори шизофреният. Изпепеленият човек е до такава степен безразличен към себе си и собственото си благополучие и това на околните, че не намира за основателно да потърси в себе си мотивация, или помощ, да се отнесе към специалист.

**К.С.:** Официалното признаване на бърнаут като диагноза в някои страни (Швеция, Холандия и т.н.) според вас позитивна социална политика ли е?

**Д.С.:** Зависи. Ако в дадената държава психично-здравните услуги и в частност психологичното консултиране се покриват от здравната система или от системата на социално осигуряване, тогава е оправдано, защото трябва да се създаде номенклатура, предпоставяща административен механизъм за заплащане или реимбурсация на този вид услуга от обществото, или от общественото здравно осигуряване. От друга страна обаче просто етикетването на тази диагноза, без то да води със себе си възможността за фасилитиране, за заплащането ѝ, то е безпредметно. Само стигматизира хората.

**К.С.:** Каква е Вашата интерпретация на един от концептуалните моменти в историята на прегарянето, а именно – дейности, на които някога се е гледало като на призвание, днес са масови професии? Може ли да се помисли така – ако човек е открил призванието си, е ли изначално защитен от развитие на прегаряне?

**Д.С.:** Според мен да. Думата „изначално“ ми се струва леко пресилена. Ако интерпретираме призванието в смисъла, в контекста, който вие използвате, а то ми звучи да речем като, че достъпът до медицинско образование през първата половина на 20-ти век, особено в България е бил ограничен, сега е масов, оттам става по-трудно да откриеш призванието си. И въпреки това, дефиницията за призвание е непроменена сега и през 1920-та година, ако това ви е мисълта, според мен откриването на призванието е един вид защитен фактор, който най-малкото намалява вероятността да се изпепелиш. Тъй като превръщаш работата си в удоволствие, казано много общо.

**К.С.:** Чувал ли сте за изследвания, които потвърждават това?

**Д.С.:** По този начин формулирано - не. Но е близко до ума и измеримо в психометричния смисъл на думата да докажеш, че в една психологическа обстановка, в една психологическа атмосфера, в която се

чувстваш отдаден, е много голям шанса да не се изпепелиш. Всичко е въпрос на дефиниране на конструкта, според мен литературата е пълна с подобни проучвания. Хипотезата не е изразена с точно тези думи.

**К.С.:** Може ли да търсим в емоционалната интелигентност възстановяване от бърнаут, да бъде посока на работа в справянето?

**Д.С.:** Бърнаут е тема, която идва в съображение при зрелия човек, т.е. след 20 г. Не мисля, че в този етап от жизненото му развитие човек реално ще изгражда емоционална интелигентност. Моят собствен житейски опит ми подсказва, че би могъл да я адаптира, би могъл да я конформира към някаква конвенция с оглед на стимулите или възнагражденията, които получава през т.нар. инструментално или Скинърово кондициониране, но това не значи, че по същество неговата основна интелигентност се променя. По същия начин като си представите измерването на когнитивната интелигентност, тази, която ви върви като невербална, си остава неизменна. Но вие можете да я придвижите с 10-15 точки извън статистическата грешка, комбинираната интелигентност по Уекслър (вербална и невербална), като вербалната се допълва, обогатява, по някакъв начин в интервала между 18-19-25 годишна възраст. Да речем, че времето, в което човек може да обогати или да приспособи своята емоционална интелигентност е малко по-дълго от това, което ползва, за да натрупа знания. Тъй като емоционалната интелигентност е интерактивна, тя се дължи на промяна, продиктувана от общуването с конкретни хора и в конкретна среда, която не е стерилна и която не стои пасивно спрямо субекта, си мисля, че там може да дадете някакво отстояние до 28-29 години. А това не е време, в което настъпва изпепеляването. Ако говорим за висшисти в общия случай, и тези хора, за да завършат висше образование трябва да са на 25 години, и сложим минимум 4-5- години в някаква система, в която те вече са изпепелени, това прави 30 години. Казано накратко – не виждам възможност да се наблюдават емоционалното изтощение и загубата на работоспособност като кардинални признаци на бърнаута преди 30. А към 30-годишна възраст емоционалната интелигентност къде през травмата, къде през Скинъровото кондициониране, е оформена. Т.е. това не е поле за въздействие, въпреки че ако питате сума ти терапевти, ориентирани към привързаността, т.е. към Attachment-based therapy, дори някой Роджърсианец, ще ви кажат, че точно там може да въздействате, да манипулирате, в тази област, в тази сфера на преживяванията. Мисля, че това е малко преувеличено. Да не говорим, че бърнаутът според мен не се лекува чрез психотерапия. Зоната на емоционалната интелигентност е по същество зоната, която е засегната, разбирате ли? Увредена. Независимо какъв е бил този човек, преди да му се случи изпепеляването.

**К.С.:** Т.е. там е напълно оправдана по-сериозна интервенция?

**Д.С.:** Зависи какво разбирате под сериозна. Ако разбирате той да си смени местоработата – да. Ако разбирате да ходи на психоанализа – няма да му помогне особено. На него не му пука вече за нищо. Ако работи в интензивни грижи, или в палиативни грижи (доктор, медицинска сестра) не му пука за умираването, защо ще му пука за тъпия психоаналитик според вас? Така, че под радикална промяна, радикално въздействие, ще се има предвид това да се преместиш, да промениш..., да се разведеш, да си тръгнеш, ако си пострадал от битов бърнаут, или житейски да го наречем.

**К.С.:** Благодаря ви!

Темата остава отворена.

### **Финансиране**

Авторката не е получила финансиране, което да докладва.

### **Конфликт на интереси**

Авторката декларира, че не съществува конфликт на интереси.

### **Благодарности**

Авторката би искала да изрази своята признателност към Проф. Дроздстой Стоянов за неговата доброта и сътрудничество.

## **About the Author**

**Kristina Stoyanova** is a PhD Student at the South-West University “Neofit Rilski”.