

Events, Meetings and Reports

НЕОРАЙХИАНСКИ ПРОЧИТ НА БЪРН АУТ – РАЗГОВОР С МАДЛЕН АЛГАФАРИ

A Neo-Reichian Reading of Burn-out – Talk With Madlen Algafari

Кристина Стоянова (Kristina Stoyanova)*^a

[a] Катедра Психология, ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, България (Department of Psychology, South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, Bulgaria).

Резюме

Интервюто е проведено на 15 май 2018 г. с идеята за поглед към бърн аут и емоционалната интелигентност в перспективата на Неорайхианската психоаналитична школа.

Ключови думи: бърн аут, емоционална интелигентност, Неорайхианска психоаналитична школа

Abstract

The interview was conducted on May 15, 2018 with the idea of looking at burn-out and emotional intelligence in the perspective of the Neo-Reichian psychoanalytic school.

Keywords: burn-out, emotional intelligence, Neo-Reichian psychoanalytic school

Psychological Thought, 2018, Vol. 11(2), 234–241, doi:10.5964/psyc.t.v11i2.288

Published (VoR): 2018-10-31.

*Corresponding author at: 66, Ivan Mihailov street, 2700 Blagoevgrad, Bulgaria. E-mail: kristina_kg@abv.bg



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

В ранния следобед на 15 Май 2018 г. в кабинета ѝ в София с Мадлен Алгафари разговаряхме за бърн аут и емоционалната интелигентност в перспективата на неорайхианската психоаналитична школа, която събира в себе си познания по антропология, психоантропология, социална психология, аналитична психотерапия, обща медицина, невронауки, психосоматика и др. Подготвена и обучена за психотерапевт, днес тя продължава да прави същото – член е на борда на Българския Институт по Неорайхианска Аналитична Психотерапия, на Българското Неорайхианско Психотерапевтично Дружество (от 1998 г.), на съюза на учените в България – секция „Психология и педагогика“, на Българската Асоциация по Психотерапия. Също така е индивидуален член на Европейската Асоциация по Телесна Психотерапия. Мадлен има още много други лица, като особено значимо е присъствието ѝ в научното и психотерапевтично пространство на България.



К.С.: Доколко и по какъв начин емоционалната интелигентност сработва при бърн аут?

Мадлен: За съжаление не мога да цитирам откъде и говоря наизуст, но има търсена корелация между резултатите по тестовете за алекситимици и бърн аут, като алекситимичите са по-чести жертви на бърн аут, а те са в труден контакт с емоциите и не могат да го назоват. При всички положения би трябвало тогава един емоционално по-интелигентен човек, който си общува със собствените емоции, да е естествено, логично, много по-гъвкав в различни ситуации, да може да изразява гняв или да задържа гняв, да може да изрази тъга и да задържи тъга. И след като хората, които ходят на терапия стават по-цели, защото всъщност това ти прави терапията – реабилитира потиснатите аспекти, в опит да се реинтегрират моделите на поведение, които не работят, след това тези хора са много по-устойчиви на стрес и много по-гъвкави и адаптивни в живота. Как тогава няма да е превенция на бърн аут това? За съжаление, в научните трудове винаги трябва да има позоваване и цитиране, а това са наблюдения от 24-годишната ми практика, защото не съм тръгнала да правя такова изследване. Предполагам, че и други колеги ще го потвърдят.

К.С.: Според Професор Дроздстой Стоянов, когото интервюирах по същата тема (Stoyanova, 2018), заради работата му в тази посока, психоанализата няма да помогне особено, когато човек е сериозно пострадал от бърн аут и е достигнал необратими фази от развитието му.

Мадлен: Много пъти бърн аут идва от това, че човек е определен тип характер. Няма да боравя с нашата терминология, защото различните школи имат различни имена. В житейски термини, да речем, човек с късо-съединителни реакции – няма смирение, няма отстъпване, всичко при него атакува. А има ситуации, за които печелившият модел е адаптивния, или подчинителния модел, но този човек влиза навсякъде и цака с единствения си коз – гневна реакция. Или обратно – някой свит, срамежлив, потиснат, с ниска самооценка – как няма да е в бърн аут ако се намира в ситуация, в която не може да отреагира, да отстоява територия, или да прояви някакво асертивно поведение. Ясно е, че той ще е в постоянен бърн аут, ако не може да се самоотстоява, т.е. самият характер предполага, ако ти не си работил със себе си и ако не си си преработил лимитите, то увеличаваш типовете ситуации, които ще вдигат нивата ти на възбуда. И колкото ти си с по-високи нива на аразуъл, толкова повече приближаваш бърн аут и организ-

мът отива в хетеростазиса. По веригата естествено следват ендокринните нарушения и т.н. А когато става дълбоко, когато се „втелеси“, тогава е по-трудно връщането назад.

К.С.: От позициите на неорайхианската школа, как може да бъде обяснен този синдром, или пък обогатен с някакво по-различно разбиране? Науката до момента се е произнесла така (Stoyanov, 2012, pp. 24-25): емоционално изчерпване, което настъпва кумулативно, като съотношение между стреса и дефицитите в индивидуалния капацитет за справяне, сякаш е по-добре очертано в сферата на помагачите професии, като твоята, но практически е възможно и съществува навсякъде – в семейството, в артистичните среди и т.н.

Мадлен: Според мен в бърн аут със сигурност има количествени и качествени фактори. Естествено е, ако прекалявам с работата и нямам моменти на отпускане и на почиване, да се вкарам в бърн аут, дори и да правя нещо, в което съм добра, дори в моята си енергия, защото количеството работа е свърх. Нямаме баланс между симпатикус-парасимпатикус, между активна фаза и фаза почивка. Единият вариант е, когато самото количество ме е вкарало в това – когато навиваш една пружина, в един момент тя ще се скъса. Има и качествени причини за бърн аут – например характера. Ако характерът ми не предполага аз да съм усвоила адекватно агресивния модел, защото съм травмирана във фазата на Аза и не мога да казвам: „Искам“, „Не искам“, „Харесвам“, „Не харесвам“, не мога да съм по-асертивна, тогава ясно е, че ако в такъв тип качество, ако в такъв качествен контекст се намирам, ще съм в много по-голям бърн аут от друг тип, който си е преработил проблема с агресивното поведение и е успял да си го възстанови. Затова всеки характер, съобразно липсващите му модели на поведение (защото всеки в нещо е блокиран!), намирайки се в такъв тип ситуация – бърн аут при него е много по-близък, отколкото при друг, който има отреагиращи модели. Генерално при човека днес е неотпускането. Ние живеем във френетичен модел на функциониране. Нито спането е достатъчно, нито е пълноценно, нито има релакс, нито има време за тишина, време за пауза, за презареждане. Стилът на живот го изисква днес и хората са принудени, за да оцеляват, да живеят по един протиестествен начин и биологично, и психично.

К.С.: Да, бърн аут е анализиран (Stoyanova, 2017) като глобален ефект от динамиката на съвременния живот, от влиянието на технологиите, както и от промяната в човешките взаимоотношения, до които всичко това е довело.

Мадлен: Информационно бомбардиране! Количеството информация, което постъпва на входа...

К.С.: Според Робърт Клонинджър (in Stoyanov, 2012, pp. 47-50) и в духа на психобиологичната теория, характера и темперамента са фундаменталните ядра в структурата на личността.

Мадлен: Темпераментът е свързан с висшата нервна дейност. Ако са силни и бързо превключващи нервно-психичните процеси, ясно е, че в определен тип ситуация, например на поточна линия, не може да работи един холерик, докато един флегматик може и да се справи по-добре с монотонното. Чисто темпераментово светът не е мъдър днес. Това също е форма на интелигентност, да се съобразиш с темпераментовите си особености и да си намериш после такъв тип писта в живота, която да отговаря на тебе. Защото има едни общоприети ценности, които много често не се съобразяват с това темпераментово ти къде си...А характерът се формира малко по-късно със специфични травматични преживявания. Човек в началото е по темперамент, пък после се облича в характер, той вече е и социално по-обусловен.

К.С.: Когато попитам Професор Стоянов дали има психологичен тип, който е по-уязвим към бърн аут, той отговори така: „Няма психологичен тип, има психологична конфигурация...“ (Stoyanova, 2018, p. 48).

Мадлен: Да, защото типове са винаги теоретични, теоретизирането винаги е механистично...живият човек е огромен парламент от всички партии в него, само че различно представени и в различни ситуации различно реагиращи. Например, при много силен стрес регресираме и мнозинството изведнъж бива свалено от по-малко представената партия.

К.С.: Описанието на тази конфигурация, което направи Професор Стоянов има следната постановка – „иновативен, персистивен, креативен човек, поставен в ограничителна среда, и обратно, затворен в себе си, тих, саможив, консервативен човек, който не обича да рискува, поставен в среда, която непрекъснато го стимулира да произвежда нещо различно“ (Stoyanova, 2018, p. 48).

Мадлен: И това вече се казва духовна интелигентност! Защото ако рационалната е свързана по-скоро с ерудиция и с количество информация, емоционалната е с адаптивност, с отношение към себе си и към света, тези двете са хоризонтални интелигентности, т.е. качеството ти на комуникация с нивото на твоите себеподобни се подобрява, разбира се, ако си рационално интелигентен и емоционално интелигентен, обаче вертикалната е духовната интелигентност, там където вече се съдържа въпросът за смисъла, т.е. това ли е моята песен дето я пея, аз в моя гол ли съм си? Искам да съм художник, пък трябва да съм инженер...ти може да си усърден, ти може да си дисциплиниран, да имаш воля да постигаш, обаче душата ти не пее твоята песен и тогава това не е духовна интелигентност.

К.С.: Как би могла да коментираш необратимостта на бърн аут? Съществува теория (Stoyanov, 2012, pp. 38-39), според която, синдромът на изчерпване включва последователно и динамично развитие на три състояния – flameout (изгаряне), burn out (изпепеляване), rust out (ръждясване). Тук бърн аут е нещо посредата, а последната фаза е възприета като необратима, тъй като там вече е оформен порочен кръг – неудовлетворение от работата, непродуктивност, анхедония, рутина, в която неефективността се самоподдържа. Учените казват, че там няма пипане.

Мадлен: А какво правят терапевтите? Губят си времето? Разбира се, че има пипане, само че, е много трудно да се абсолютизират някакви обобщени постулати. При Пешо се пипа по един начин, при Пенка се пипа по друг начин, винаги има някакви ходове. Разбира се, всеки има свое темпо. По-трудно става пипането, когато един симптом вече е потънал в тялото, когато е соматизиран, по-трудно от материята ще го върнем обратно.

К.С.: Да, там вече са депресиите...и болестите.

Мадлен: Ако си на ниво симптоми, по-лесно се пипа. Ако си на ниво синдром – по-трудно, но ако вече си с цяла диагноза - още по-трудно. Те се натрупват по гроздове, за да стане цяло заглавие... Симптомчета имаме всички, все още обаче не всички имаме диагнози, както и да звучи това...

К.С.: В някои държави бърн аут е със статута на официална диагноза и има социална политика, насочена към нея (Harizanova & Stoyanova, 2017).

Мадлен: И в соцa, когато тялото-машина беше много пропагандирано (тялото не е ерос, не е удоволствие, но тялото е машина) имаше физзарядка всяка сутрин. Имаше такива съвсем политически идеи...

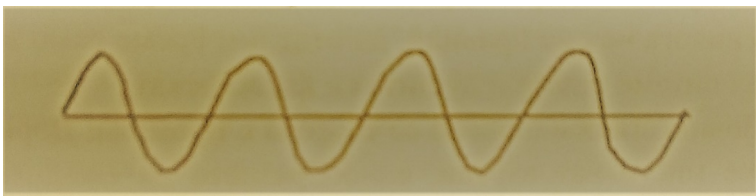
за да може тая тъкачка многомашинничка да издържа, след това да се направи петилетката за следващите четири години. Ясно е, че трябва да имаме физкултура, трябва да имаме чист въздух, туризъм, т.е. има начини да бъде наистина превърнато в политика. Друг е въпросът, че живеем във времето, в което да правиш е положително, а да не правиш е негативно. Но ако питаш Юнг, той казва, че най-голямата човешка стихия е мързелът! Балансът между отпускане и активност ти гарантира здравето. В ценностната система „Залудо работи, залудо не стой!“ активността културално се преподава като правилна. Дори в социализма е имало закон за вдвояване на безделници. Представи си един човек, който е искал да вземе творчески отпуск, за да си роди някаква идея. Той е бил интерпретиран като ненужен безделник. Понеже не полага обществено-полезен труд, айде в Белене примерно. Така че политика има в това, наистина и много често тая политика изобщо не се интересува от биологията, от здравите лимити на функциониране на психичното и на физичното в нас.

К.С.: Доколкото съм запозната в някои страни има ротиране на длъжности при лекарите, или финансови стимули, когато човек е пострадал от бърн аут (as cited in [Botinova, 2015](#))....

Мадлен: Да, имаш право да си вземеш една година отпуск, за да можеш да си пълноценен отново след една година, когато се върнеш, някъде и това го има. Истината е, че във висшите нива на хора, които взимат решения, има много малко грамотност. Да, има някаква, обаче твърде елементарна, от рода на – нека да сменяме полукълбата при децата в първи клас, ляво полукълбо, дясно полукълбо, хайде физическо, хайде след това математика, хайде пеене, хайде след това история, или часът да бъде 35 минути, защото за толкова се концентрира вниманието, т.е. има някакво елементарно знание, обаче то е толкова малко, а има много, което липсва...нагоре! Всъщност днешният човек изглежда, че е доста...глупав. И ако рационално е много интелигентен, емоционално и животни, и растения, по-интелигентни от хората - има.

К.С.: Ако бърн аут е метафора, то на какво? С какво може да го сравним метафизично? Той се случва на нашите групи, на нашето общество сега, много се говори, много се изследва...както болестите са метафори, на какво бърн аут би могъл да бъде?

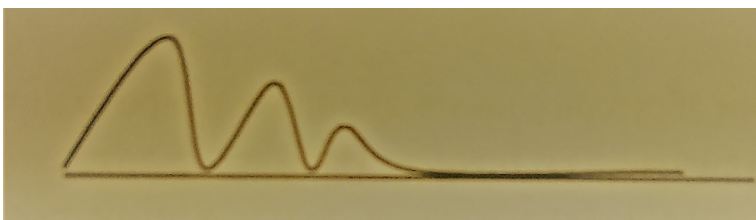
М.А.: То, че си е някакво изпепеляване...изпепеляване е, но когато все пак не сме в сферата на материята, а на нематерията, не в сферата на видимото, а на невидимото, някои неща са много по-обратими. Например, един ампутиран крак няма как да го върнеш, докато с една ампутирана мечта има някакъв начин човек да се справи, или с очакване...И затова превенцията, профилактиката на проблемите, които вече физически много често разболяват човека е точно тая осъзнатост да се работи преди да е соматизирано. После е по-трудно, после туморните клетки се чудим как да им спрем растежа. Но като метафора...понякога е като счупена язовирна стена. Като стискаме, стискаме....след това помита всичко по пътя си. Същото е с емоциите. Хормон значи вълнение, етиологично. А емоциите са това. Тогава неизразяването им е една от основните причини след това за бърн аут, вътре човек става една тенджерка под налягане, която търси начин да отвинтва вентила, ходейки на фитнес или сублимирайки по някакъв начин. Това обаче, не само, че не спира котлона, но го увеличава непрекъснато. Тенджерката ще съска, съска, съска и в един момент...гърми. Така, че гръмналата тенджерка под налягане също би могла да бъде подобна метафора. Метафори човек може да си намери много! Или пък изравняването. Ето я синусоидата (Виж [Фигура 1](#)).



Фигура 1. Синусоида на изразяване на емоциите.

Note. Source: Algafari, 2003, p. 193.

Това е универсалният биоритъм в нашето измерение, така функционираме. Той съществува на всички нива на битието. Има приливи и отливи, има зима и лято, има сън и будърстване. На ниво тяло има симпатикус-парасимпатикус, на ниво клетка – ерготропна и трофотропна фаза. „Ергос“ е работа от гръцки, „трофос“ е храна. Клетката работи, за да произведе някаква енергия, тя превръща материята в енергия, и след това си изяжда част от произведената от самата нея енергия, за да се зареди за собствената си следваща работна фаза. Същото е като даваме част от печалбата в завода за заплата на работниците, иначе те ще спрат да работят. И тук са ни радостите, тук са ни пораженията, тъгите, успехите, положителните и отрицателните преживявания. Като формално над абсцисата е плюс, а под абсцисата е минус, но ние хората сме решили в някакъв странен момент от еволюцията си (или инволюцията си), че това отгоре е редно (над абсцисата), а това долу (под нея) е нередно: „Не, няма да съм тъжен!“, „Не, няма да съм се провалил!“, „Не, няма да съм уморен!“ и дай сега да задраскаме това долното измерение. Томас Мур някъде в книгата си „Грижа за душата“ (Moore, 1998) една от главите си спомням, че започва приблизително така: Абе, кой е казал, че животът трябва да е само розов? Когато са розови нещата, казвате наред са, когато са в тъмен цвят, казвате, не са наред, чуйте се! Използвате думата НА-РЕД, т.е. ние живеем в двуизмерна вселена, в която горе и долу са еднакво нормални, значими. Друг е въпросът, че нещото отдолу го преживяваме с дискомфорт, а отгоре с удоволствие, и всъщност човекът, който казва: „Не, няма да слизам под абсцисата!“, какво прави? Отгоре една фаза, втората с по-малка амплитуда, третата с още по-малка (виж Фигура 2), защото чисто физичен закон – как.



Фигура 2. Синусоида на бърн аут.

Note. Source: Algafari, 2003, p. 194.

това махало, ако не се засили отдолу, за да си вземе инерция, как отгоре да има също толкова голяма амплитуда? И накрая, ето я тази равна линия, която се получава и се казва бърн аут, и се казва още невроза на изчерпването, и се казва още хронична умора, и всякакви модерни имена, или депресивност, която на машината в болницата¹ е опасната. Ако го вземем като метафора и вече не го отнесем само към тялото, а към душата, защото са двете страни на монетата, ето ти го бърн аут, който всъщност е вид смърт. А животът е отклонение от равновесието! Равната линия е смъртта. И бърн аут се явява едно

преждевременно умираше, заради пренасилване на естествения биоритъм, който не искаме да чуем. Като най-често защото сме прекъснали контакта с телата си, защото реално от тялото идват сигналите и за емоциите, и за чувствата, и за чисто физическия дискомфорт и умора.

К.С.: А изпепеляването при хората с артистични професии, което масовата представа сякаш изключва?

Мадлен: Има различни видове изпепеляване! Първо, ние всички имаме нещо като диагноза и тя се нарича характер! Характерът идва от гръцки и означава „вдълбан знак“, все едно нещо изкопано на мека глина и опечено после. Т.е ние вече сме лимитирани по някакъв начин. В този смисъл характерът е нещо като ограничение. Дали ще си актьор или производител на копчета, ти вървиш с някакви свои лимити, които в определен тип контекст ти правят трудното. На един - едно, на друг - друго.

К.С.: В своята практика и тази на своите колеги, терапевти, разпознаваш ли някакви форми на изпепеляване и какво справяне би препоръчала?

Мадлен: Аз през юни винаги съм на Камино (Пътят Камино де Сантяго). Сега съм на Камино на 11-ти, миналата година отново бях – планина, земя, с всичко, което е природно и естествено, кал, животни, растения – това е моето. Някой отива - плува...всеки намира нещото, което усеща. Ако сме свързани със себе си, центрирани, няма начин да не си разпознаем кое ни разтоварва и облекчава и носи радост. Така че – музика, стоене вкъщи, понякога в абсолютна тишина, без да се пуска телевизор, просто в тихото, което е подарък за мозъка ни! Контакт – задължително докосване! Най-бързият анксиолитик и най-бързият антидепресант е докосването! Неслучайно, инстинктивно, хората какво правят на погребения? Гушкат се, прегръщат се... Войниците на фронта са имали същата потребност поради форсмажорните обстоятелства. И това „обезтелесяване“ на днешния човек, и това дете общуваме през копчетата на клавиатурите...едно от най-естествените природни хапчета срещу бърн аут...сме си го забранили.

К.С.: Благодаря ти, Мадлен!!!

Бележки

i) Електрокардиограф, или пациентен монитор (Бележка на К. С.).

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 Мадлен Алгафари за нейната отзивчивост и топло отношение.

Литература

- Algafari, M. (2003). *Mira niyamam* [I have no piece]. Sofia, Bulgaria: Interview press.
- Botinova, A. (2015, March 29). Prof. Drozdstoy Stoyanov: Mislya, che germanskiyat pilot e stradal ot profesionalno izgaryane, no pri intsidenta e bil v depresiya [Prof. Drozdstoy Stoyanov: I think the German pilot was suffering from professional burn-out, but in the accident he was in depression]. *24 chasa*. Retrieved from <https://www.24chasa.bg/novini/article/4683991>
- Harizanova, S., & Stoyanova, R. (2017). Burn-out kato meditsinska diagnoza [Burn-out as a medical diagnosis]. In R. Asenova (Ed.), *Burn-out sindrom – Praktichesko rakovodstvo za diagnostika, otsenka i preventsiya* [Burn-out syndrome – Practical guide to diagnosis, assessment and prevention] (pp. 16-17). Plovdiv, Bulgaria: Lax book.
- Moore, T. (1998). *Grizha za dushata* [Care of the soul]. Sofia, Bulgaria: Aratron.
- Stoyanov, D. (Ed.). (2012). *Lichnost, psihoklimat i sindrom na profesionalното izpeplyavane: Rakovodstvo za diagnostika i preventsiya na Burn out sindroma pri zdravni profesionalisti* [Personality, psycho-climate and professional burn-out syndrome: A guide to diagnosis and prevention of burn-out syndrome in health professionals]. Sofia, Bulgaria: Iztok-Zapad.
- Stoyanova, K. (2017). Emotsionalna inteligentnost i pregaryane [Emotional intelligence and burn-out]. In B. Manov & V. Milenkova (Eds.), *Sbornik "Doktorantite v naukata"* [Collection of papers "PhD students in science"] (pp. 225-231). Blagoevgrad, Bulgaria: SWU "Neofit Rilski".
- Stoyanova, K. K. (2018). Interview with Drozdstoy Stoyanov about burn-out. *Psychological Thought*, *11*(1), 45-51. doi:10.5964/psyc.v11i1.258

About the Author

Kristina Stoyanova is a PhD Student at South-West University "Neofit Rilski".