

Выгорание – типичные системы рэкета у специалистов помогающих профессий

Обзор статьи Петрушки Кларксон

Аннотация: обзор статьи Петрушки Кларксон о выгорании у специалистов помогающих профессий

Ключевые слова: статья, обзор статьи, ракет, ракетная система, выгорание, помогающая профессия, сценарий жизни

Александра Оганезовна МКХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика;
Москва, Россия; sasha.mkhitarian@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,
Researcher ID: AAG-2854-2022



Alexandra Oganezovna MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice;
Moscow, Russia; sasha.mkhitarian@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,
Researcher ID: AAG-2854-2022

Burnout: typical racket systems of professional helpers

Review of the article by Petrushka Clarkson

Abstract: review of Petrushka Clarkson's article on burnout in the helping professions

Keywords: article, article review, racket, racket system, burnout, helping professions, life scrip

В 1975-м году исследователи классифицировали типы личности, наиболее подверженные профессиональному выгоранию (Фрейденабергер):

- 1) Преданный тип личности
- 2) Чрезмерно ответственный тип личности (в ущерб личной жизни)

3) Авторитарный тип личности.

Эта классификация полезна для понимания потенциальной опасности выгорания, а концепции ТА – ракетная система (Erskine & Zalzman, 1979) и жизненных позиций (Ernst, OK Corral) хорошо ее дополняют.

СООТНОШЕНИЕ ТИПОЛОГИИ ФРЕЙДЕНБЕРГА И ЖИЗНЕННЫХ ПОЗИЦИЙ ОК КОРАЛЛ

<p>Я не ОК – Ты ОК Преданный (сверхадаптивный)</p>	<p>Я ОК – Ты ОК</p>
<p>Я не ОК – Ты не ОК Чрезмерно-ответственный</p>	<p>Я ОК – Ты не ОК Авторитарный</p>

На рисунке выше показано, как жизненные позиции из ТА соотносятся с этой классификацией.

Также, на основании клинического опыта Петрушкой Кларксон были выделены 3 отдельные

рэкетные системы, описывающие сценарный паттерн каждого типа.

Понимание этих процессов и паттернов призвано помочь специалистам избежать выгорания, при этом сохранив свою уникальность.

Пример и сценарная система преданного типа личности

СИСТЕМА РЭКЕТА ПРЕДАННОГО (СВЕРХАДАПТИВНОГО) ТИПА ЛИЧНОСТИ

Сценарные убеждения

О себе

Я ОК только тогда, когда помогаю другим. Я должна больше стараться. Я никчемная

О других

Другие ОК (достойные), лучше и более важны чем я

О качестве жизни:

Я живу только по милости божьей

Вытесненные чувства:

Печаль, утрата

Рэкетные проявления

Преданность и ответственность

Предпочитаемый стиль в работе:

Эмпатичный

Внутренние отмечаемые переживания:

беспокойство, затем вина
Преобладает Эго Состояние Ребенка

Фантазия: в конце концов меня полюбят и оценят

Сказочный герой: Миссис Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой («Дети Воды» Ч.Кингсли)

Подкрепляющие воспоминания

Социальный уровень: Спасатель

Психологический уровень: Жертва

Жизненный уровень: Преследователь

(Симбиоз второго порядка с фигурой, заботящейся и воспитывающей в раннем детстве)

Поддерживающая игра: В конце они поймут, как им повезло, что они встретили меня

Салли постоянно работает над собой, чтобы соответствовать растущим требованиям, предъявляемым к ней. Она не оспаривает и не протестует против требований клиентов и/или работодателя. Из-за своей **базовой системы убеждений** она глубоко верит, что социальный

работник не может сказать «нет». В её картине – другие люди (и их нужды и требования) достойны внимания (ОК), тогда как ее собственные потребности (физиологические, потребность в защите, потребность жить счастливо и без чувства вины и т.д.), совершенно не важны (я не ОК).

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
«Выгорание – типичные системы рэкета у специалистов помогающих профессий». Обзор статьи Петрушки Кларксон

Она стремится заслужить свою ОКейность служением другим – **«Я ОК, только если могу помочь вам».**

Когда действия этой личности не приносят успеха, она начинает работать ещё усерднее. Несмотря на то, что экономическая эффективность от этого снижается, она продолжает верить, что, работая дольше, с большей самоотдачей и интенсивностью, она сможет добиться реальных изменений в потоке предъявляемых к ней требований. В реальности: *чем тяжелее она работает, тем больше она разочаровывается, тем более стержневой и циничной становится и, конечно же, тем менее эффективна в том, чего на самом деле хочет достичь.*

Этот порочный круг усугубляет чувство вины и никчемности и истощает ее.

Повторяющаяся мотивационная динамика – **идентификация с жертвой:** девочкой, подвергшейся насилию, избитой женой, безработным мужем, попавшим в ловушку бедности, или человеком, страдающим от физического недостатка.

Забывая о пострадавшем Ребенке в других, она тем самым *ищет утешения для пострадавшего Ребенка в себе.*

Иногда представители этого типа личности могут пытаться быть для других теми понимающими, великодушными родителями, которых у них никогда не было. Бессознательно они надеются, что если они будут делать это достаточно долго и хорошо, то благодарный клиент ответит им тем же. В крайнем случае, клиент может продемонстрировать свою любовь или восхищение, которые специалист хотел получить в детстве от своих родителей.

У таких людей **подавленные чувства** – это боль и печаль утраты, которые проявляются в их неспособности устанавливать взаимовыгодные, безопасные, интересные и насыщающие отношения с другими людьми надолго.

Сказка, которая отражает динамику, характерную для таких преданных и целеустремленных людей, – это **«Дети воды» Чарльза Кингсли**, персонаж – Миссис «Поступай с другими так, как хочешь чтобы поступали с тобой».

Пример и сценарная система чрезмерно-ответственного типа личности.

СИСТЕМА РЭКЕТА ЧРЕЗМЕРНО-ОТВЕТСТВЕННОГО ТИПА ЛИЧНОСТИ		
Сценарные убеждения	Рэкетные проявления	Подкрепляющие воспоминания
<p>О себе Я не ОК. Я одинокий, меня невозможно полюбить. Я несчастный и нуждающийся. Бессильный</p> <p>О других Другие тоже не ОК</p> <p>О качестве жизни: Большой любви нет у человека, чем отдать жизнь свою</p> <p>Вытесненные чувства: Отчаяние</p>	<p>Чрезмерная преданность делу, неудовлетворенность в жизни</p> <p>Предпочитаемый стиль в работе: терапия основанная на реальности «здесь и сейчас»</p> <p>Внутренние отмечаемые переживания: фрустрация, затем бессилие</p> <p>Чередуются Эго-Состояния Родителя и Ребенка</p> <p>Фантазия: Я/мы выживем. (Только я и ты, детка, против целого мира)</p> <p>Сказочный герой: Тидвик - лось с большим сердцем</p>	<p>Социальный уровень: Жертва</p> <p>Психологический уровень: Спасатель</p> <p>Жизненный уровень: Преследователь</p> <p>(Симбиоз второго порядка с фигурой, заботящейся и воспитывающей в раннем детстве)</p> <p>Поддерживающая игра: Трудовой отпуск. Смотри, как я стараюсь. Я просто пытаюсь вам помочь</p>

Если коротко: никакой личной жизни, только работа. Для этого типа личности она – единственный источник энергии. Профессиональная и личная жизнь слились до такой степени, что между ними больше нет границы. Это позиция: «Я не в порядке, ты не в порядке» (депрессивная). Такие люди часто могут быть увлечены работой в детском доме, бесплатной клинике, кризисном центре или увлекаться какой-то конкретной идеологией, например, Транзактивным анализом.

Фрейденбергер (1975) писал об этом типе личности так: *«Рабочая атмосфера и удовлетворение от неё могут быть настолько соблазнительными, что человек начинает проводить там даже своё свободное время. Для меня эта чрезмерная вовлеченность – тревожный звонок, указывающий на то, что сотрудник перестал пытаться найти внешние занятия и отношения».*

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
«Выгорание – типичные системы рэкета у специалистов помогающих профессий». Обзор статьи Петрушки Кларксон

Пример: Джон считает, что служение другим является смыслом жизни. Он не ценит себя и не верит в то, что его клиенты в конечном счете станут независимыми и автономными, поэтому тема самостоятельности и сепарации постоянно избегается в работе с ними.

Мотивация заключается в том, что, разделяя страдания, несчастье и нужду своих клиентов, они вызывают в себе чувство близости, семьи и принадлежности.

Они могут фантазировать, что, объединив своё личное и профессиональное «Я», они навсегда обретут дом и никогда не будут одиноки. Так и происходит, поскольку способность клиента к неза-

висимости из-за этой установки обесценивается, и такие помогающие специалисты оказываются «дома» с людьми, у которых попросту нет других вариантов дружбы. Если же клиенты выздоравливают, то работник может почувствовать себя брошенным, бояться потерять работу, статус и смысл существования.

Подавленное чувство – это отчаяние: мир безнадежен, и единственное, на что можно надеяться, так это на то, чтобы разделить страдания друг друга. На помощь и изменения могут рассчитывать только особые люди, обладающие властью и контролирующими ресурсы (например, руководство или правительство). И специалист, и клиент воспринимаются как бессильные.

Авторитарный тип личности

СИСТЕМА РЭКЕТА АВТОРИТАРНОГО ТИПА ЛИЧНОСТИ

Сценарные убеждения

О себе

Я в порядке. Я всё сделаю правильно. Я спасу положение

О других

Другие не в порядке, они не адекватные, глупые и нуждаются в постоянном контроле

О качестве жизни:

Не можешь - не берись. Слабакам тут не место

Вытесненные чувства:

Ужас, страх

Рэкетные проявления

Авторитарность

Предпочитаемый стиль в работе: конфронтация и подтверждение

Внутренние отмечаемые переживания: раздражение, самоуверенность

Преобладает Эго-Состояния Родителя

Фантазия: Вы все увидите, что я прав

Сказочный герой: Волшебник страны Оз

Подкрепляющие воспоминания

Социальный уровень: Преследователь

Психологический уровень: Спасатель

Жизненный уровень: Жертва

Поддерживающая игра:

Я же говорил.

Поймался сукин сын.

Изъян

«Никто не может работать так хорошо, как я!», – поэтому этот человек вынужден постоянно контролировать ситуацию. В его голове живет идея, что **только он может сделать все правильно**, и поэтому ему необходимо контролировать бюджет, работу, систему убеждений, желательна даже личную жизнь всех, кто имеет отношение к проекту или учреждению. Такие люди полагают, что с другими, **по большому счету, не все в порядке:** им не хватает ума, образования, способностей, силы воли и т.д., чтобы жить адекватно. Правительство и общество также воспринимаются как «не ОК». Качество жизни было бы намного лучше, «если бы я управлял компанией, страной, миром».

Преобладающим Эго-состоянием этого человека, как правило, является интроецированный, часто доминирующий, **Родитель, с которым Ребенок заключил сговор**. В юности такой человек мог считать себя агрессором, полагая, что, приняв родительский взгляд на реальность, он

сможет постоянно контролировать жизнь других людей. Решение для выживания звучит как **«Старайся изо всех сил»** и поддерживает неустойчивое ощущение «со мной все в порядке».

Фантазия этого типа личности такова: «Если бы мир слушался меня и подчинялся моим указаниям, все были бы счастливы. Но пока этого не произошло – все вокруг виноваты». Подавленное чувство – **ужас, страх** от того, что никто не знает ответов. Неважно, насколько доминирующей или властной является родительская фигура, этому типу удается создать лишь **внушительного Волшебника страны Оз**, за которым скрывается испуганный, неадекватный человек. «Волшебник оказывается маленьким, старым, лысым человеком, который сам признает, что он мошенник».

Оригинал статьи был опубликован в Transactional Analysis Journal том 22 #3 июль 1992 года.