



Елка Божкова:

Трябва да различаваме безплодното лутане от градивното търсене

интервю на Десислава Пенчева

28

специалност на фокус



Елка Божкова

е клиничен психолог и психотерапевт. Член на Асоциация „Българско психоаналитично пространство“. Работи в Александровска болница, провежда обучения на психиатрични пациенти на тема „Тревожност“ и „Шизофрения“. През 2015 г. участва в стаж в три Дневни стационара в Париж, в които се прилагат постиженията на психоанализата в психиатричното лечение. Автор на книгата „Истината за психичните болести“ и преводач на книгата „Тялото“ от френския психоаналитик Даниел Брьон.



Моите съвети към младите хора са да опитват и да проучват

Споделете как Вие избрахте професионалния си път. Кое предопредели избора Ви и кога се случи взимането на решение с какво ще се занимавате?

Аз съм от хората с две специалности. Първият ми избор, Информатика в СУ „Св. Климент Охридски“, беше направен на 18 г. и се основаваше на силните ми страни дотогава – отличен успех от математическа гимназия и участия в олимпиади по математика, но и с поглед към навлизащите информационни технологии. В края на 5-годишното обучение се оказа, че бизнесът не се интересува от мен и колегите ми – бяхме твърде далеч от практическото приложение на това, което сме учили (говоря за 90-те години на миналия век). Продължих като докторант и хоноруван асистент в катедрата по „Математическа логика и приложенията ѝ“. През годините на докторантурата се родиха двете ми деца, което ме потопи в четене на литература за най-правилните начини за отглеждане на бебе. Темата ме грабна, а по-късно разбрах, че това е създадено във френската психоаналитична школа. И така стигнах до моя

Втори избор – психоанализата. Започнах обучение при известен психотерапевт, взех магистърска степен по „Клинична психология“ и започнах работа в болница. Формирах се повече от 15 г. в три психотерапевтични школи. (Формирането е повече от теоретично обучение – то включва също подлагане на психоанализа, работа под супервизия и др.) Завърших и специализация по „Клинична психология“ в Медицински университет – София.

Повечето
психични
разстройства
имат
предпоставки в
детството и
започват в млада
възраст



Членувам в Асоциация „Българско психоаналитично пространство“.

Това лято реших да се включа в още едно структурирано обучение. С него не си поставям за цел да сменя работата си, а да я подпомагам, да тренирам мозъка си и да вървя в крак с новите предизвикателства на 21-ви век. (Последните две препоръчвам го на всички, които са 50+). Накратко, в свободното си време завърших „Basic“ ниво по Дигитален маркетинг и смятам да продължа във „Fundamental“.

Много млади хора се лутат и трудно решават в кое поприще да се реализират. Посъветвайте ги как да открият силните си страни.

Трябва да различаваме безплотното лутане от градивното търсене. Срещам млади хора, които се

лутат и трудно вземат решение не защото няма как да открият силните си страни, а поради незрялост, късно порастване, свръхобгрижване от родителите, неизградена работоспособност, желание за бързи резултати без влагане на усилия. Ако училището, с неговото разнообразие от предмети, не е било достатъчно за изясняване какво им се удава най-добре и къде е насочено желанието им – университетите успяват да мотивират с описанието на програмите си, Интернет предлага изобилие от информация, трудовете борси показват какво се търси, курсовете и стажовете са многобройни. Има и психолози, които са профилирани в кариерното ориентиране и предлагат индивидуални консултации.

Моите съвети към младите хора са да опитват и да проучват. Всяка работа (или учене) може да допринесе за изграждането на професионалната идентичност, а ако се окаже неподходяща, да се смени с друга. Но ако младият човек отхвърля всички идеи и по този начин се озовава в групата NEETs, според мен има нужда от професионална помощ от психотерапевт, психиатър или от посещаване на програми за такива хора.

Споделете вашите впечатления за психичното здраве на младите хора в България. Какви са основните фактори в съвременното ни ежедневие, които водят до нервно-психически заболявания при младите хора и как те могат да бъдат избегнати или предотвратени с помощта на близките и обществото?

Повечето психични разстройства имат предпоставки в дет-

Добре е да
отглеждаме
децата си така, че
те да станат
уверени и
работоспособни

ството и започват в млада възраст. Събитията от ежедневието могат да засияят тревожността, да допринесат за състояние на депресия или да отключат психоза. Обществото, според мен, би трябвало да проявява повече толерантност и да е в пъти по-информирано. Близките – да се доверяват в по-голяма степен на специалистите и да не се опитват да крият проблема. Хората да се подготвят за отглеждане на дете, например с книгите на Франсоаз Долто и Патрик Деларош, които са издадени на български.

Популярното напоследък и носещо не малко позитиви учене в чужбина, как влияе на стреса при младите хора? Всеки ли може да се адаптира в чужда среда? Как младият човек трябва да се подготви за справяне с шока от културните различия и каква подкрепа трябва да получи преди и след заминаването?

Подготовката за автономност и самостоятелно функциониране започва от най-ранна детска възраст. Отделянето от майката е процес, който минава през своите кризисни моменти: прерязване на пъпната връв, отбиване, тръгване на детска градина, принадлежност към група от връстници, бунт срещу родителските авторитети в юношеството, „напускане на гнездото“. Във всеки от тези моменти развитието може да „забуксува“ и по този начин пражът на уязвимост към стресогенни събития, свързани с промяна и раздяла, да е много нисък. Обратно, при правилно развитие младият човек би трябвало да приеме спокойно преместването, особено в държава от Европейския съюз, където културните различия не би трябвало да предизвикат шок. За такава стъпка младите са подготвени – те израстват с английски език и музика, гледат видеоклипове и следват инфлуенсъри от други държави, ходят на екскурзии и лагери. По-специален е случаят, ако някой реши да замине в тоталитарна държава или в страна с много различна религия, там вече рискът е по-голям.

Моите съвети към
младите хора са
да опитват и да
проучват

Добре е да отглеждаме децата си така, че те да станат уверени и работоспособни. В западните университети от тях ще се очаква да учат интензивно, а не да се оплакват, че им е трудно и да се борят с комплексите си. Защо казвам „интензивно“? Моята дъщеря завърши Софтуерно инженерство в Англия; след първата година тя знаеше много повече, отколкото аз научих за 5 г. следване в България (без да пренебрегваме развитието на технологиите през това време).

Разкажете за образованието си. Мислите ли, че образованието в специалността клинична психология в България е конкурентно на световните стандарти?

Моего формиране се дължи най-вече на психотерапевтичните школи и непрестанните разговори с психичноболни, донякъде на базисната ми специалност „Логика“ и най-малко на Югозападния университет, където станах магистър по „Клинична психология“. Стажът в Париж – теоретичен и в три дневни стационара, ми даде по-широк поглед и възможност за сравнение. Аз самата съм водила стажове на студенти по „Клинична психология“ от СУ и НБУ и имам поглед и върху тяхното обучение. Не сме на конкурентно ниво спрямо световните стандарти, но и те имат своите залитания в грешни посоки. За 20 г. работа в психиатрична клиника видях не една и две психологични или психоаналитични теории да катастрофират в страданието на пациента и да се оказват безсилни.

Ако трябва да обобщим, положението е следното: в университетите обучението е недостатъчно, изостанало и далеч от практиката. Психотерапевтичните школи не са регламентирани и

регулирани по никакъв начин, освен от собствените си устави, но все пак в тях човек става по подготвен да седне срещу пациента. Но... не го прави, търси относително здрави „клиенти“. А многобройните пациенти с психични разстройства в България остават на практика без психологична помощ и разчитат само на лекарства.

Не бих искала всичко това да се приема като обезкуражаване на бъдещите колеги, напротив – има голямо поле за работа (особено и заради Ковид кризата), и с подходяща комбинация между обучения, стажове и доброволчество, човек може да се формира като компетентен клиничен психолог.

Какви професионални, а и лични качества изисква професията Ви? Кое е най-голямото предизвикателство в работата Ви?

Професията ми изисква познаване на себе си, устойчивост на конфронтация със запазване на добрия тон, способност за поставяне на граници, непогатливост на изкушения, съблазни и заплахи, прозорливост, издръжливост на голямо психично натоварване и дълги часове работа. Всички тези качества се изграждат в процеса на професионално формиране, не се очаква човек да е роден с тях.

Трудно е да понасяш страданието на хората с тежки психични разстройства, да влагаш усилия, когато напредъкът е минимален и се постига много бавно. Трудно е да се обясни на обществото защо трябва да говорим повече за шизофренията, вместо да търпим късните ѝ последици.

Разкажете за подкрепящите организации и психологични центрове, с които работите?

Извън Александровска болница и кабинета си, работя само с една организация – сдружение „СПОК“, по проекта „L.I.K.E. – инвестициите в живота са ключ към заетостта“. В рамките на този проект в центъра на София функционира младежка къща „Скритите лайкове“, където млади неучещи и неработещи хора участват в групови занимания – обучения, спорт, арттерапия и гр., и получават психологична помощ и подготовка за включване в пазара на труда.

