

Гроші і психологічне здоров'я

Кієво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення – це маленький острівце безкоштовної психологічної допомоги. У великих містах психологи стають дедалі популярнішими, але досить від'їхати від столиці на пару десятків кілометрів, і цих фахівців вдень з вогнем не знайдеш. Боярці пощастило – адже саме в цьому невеликому містечку розташований Центр, який надає допомогу населенню, постраждалому від Чорнобильської катастрофи. Причому для психологів абсолютно не важливий факт наявності у людини посвідчення «постраждалого». Адже душевні проблеми – це тонка матерія, що не піддається звичайним способам вимірювання ...

Читати російською Кієво-Святошинский центр социально-психологической реабилитации населения – это маленький островок бесплатной психологической помощи. В больших городах психологи становятся все популярнее и востребованнее, но достаточно отъехать от столицы на пару десятков километров, и этих специалистов днем с огнем не сыщешь. Боярке повезло – ведь именно в этом небольшом городке расположен Центр, который оказывает помощь населению, пострадавшему от Чернобыльской катастрофы. Причем для психологов совершенно не важен факт наличия у человека удостоверения «пострадавшего». Ведь душевные проблемы – это тонкая материя, не поддающаяся обычным способам измерения...

Поэтому специалисты Центра никому не отказывают в срочной психологической помощи. Так же, как и медики, «врачеватели человеческих душ» всегда готовы оказать помощь всякому, кто в ней остро нуждается. Конечно, бесплатная психологическая помощь в первую очередь востребована социально незащищенными слоями населения, но бывает и так, что в Центр обращаются люди весьма состоятельные. Причем, иногда даже из других городов: многие из них не готовы афишировать свои психологические проблемы по месту жительства и поэтому предпочитают проконсультироваться у специалиста подальше от глаз членов

семьи, друзей и деловых партнеров.

Богатые тоже плачут... Сколь ни банально звучит эта фраза, но это полностью соответствует действительности. Вне зависимости от уровня благосостояния люди болеют и безответно влюбляются; у них бывают сложности в отношениях с родителями, детьми и друзьями; они болезненно переживают приход старости, потерю близких, измену супруга или супруги... А душевное одиночество и вовсе может стать постоянным спутником их жизни.

На первый взгляд, большинство из перечисленных проблем весьма просто решить при помощи денег: нелады с родителями – купить им отдельную квартиру; болеет мама – устроить в лучшую клинику или нанять сиделку; проблемы с учебой у ребенка – пригласить репетиторов; появились морщины – сделать пластическую операцию; не отвечает взаимностью избранник или избранница – соблазнить дорогими подарками и обещанием роскошной жизни. К сожалению, это типичная ошибка, которую допускают и сами богачи, и те, кто любит судить о них со стороны: подобное «решение проблемы» касается внешней стороны жизни, но никак не внутренней. Все вышеперечисленные (и многие подобные) проблемы в первую очередь вызывают глубокие внутренние переживания, которые деньгами не погасить.

Действительно, на бытовом уровне состоятельным людям многое решать проще. Однако если за вашей больной мамой ухаживает чужой человек, то легче вам будет только физически. А вот переживания могут быть гораздо обостреннее, чем у того, кто сам сидит ночь у постели больной и делает ей уколы. Ведь активные действия по преодолению сложной жизненной ситуации активизируют внутренние психические резервы человека и помогают справиться со стрессом. А разрешение сопутствующих беде проблем как бы «распыляет» горе, не дает возможности сосредоточиться исключительно на своих внутренних переживаниях.

Но и безо всяких дополнительных потрясений состоятельному

человеку живется непросто. В его повседневной жизни присутствует значительный элемент несвободы. Имидж человека определенного круга диктует, как он должен жить, на какой машине ездить, как и где отдыхать, каких жену или мужа иметь, где учить детей. Прибавьте к этому еще гонку по обслуживанию и умножению капитала. Постоянное напряжение становится естественным состоянием богатого человека, которому кажется, что каждая минута должна быть наполнена деятельностью.

Многие богачи положили не один год жизни на то, чтобы выстроить свое благосостояние. И очень часто человек, определяя свою ценность в этом мире, отождествляет себя со своим капиталом, ставя знак равенства между собой и своими деньгами. Он перестает верить в то, что его могут любить за то, какой он есть, а не за то, что он имеет. Такому человеку все время будет казаться, что всех вокруг интересуют только его деньги, а не он сам как личность.

Семейные отношения богатых людей также редко бывают стабильными. Эмоциональная зажатость, постулат «я вам даю деньги – вы должны меня любить (уважать, слушаться и т.п.)» – все это не способствует созданию крепкой семьи. А жестокие законы рыночной борьбы приводят порой к тому, что у состоятельных людей и вовсе размываются моральные нормы, а также вырабатываются поведенческие стереотипы, неприемлемые в семейной жизни.

Что касается детей, то богатые люди часто руководствуются подходом: «Что им еще купить?» Гувернантки, репетиторы, элитный лицей уже есть, давайте «купим» еще и психолога. Им кажется, что ребенка можно «сдать» психологу, как сдают вещи в химчистку. Руководители частных структур нередко привыкают к тому, что подчиненные, будучи зависимы от их денег, беспрекословно исполняют все распоряжения, указания и мельчайшие пожелания. И со временем все окружающие (включая собственных детей) начинают казаться материалом, из которого можно слепить все что угодно. В этом случае запрос к психологу упрощенно звучит так: «Вы же специалист, сделайте

из моего ребенка то, что мне надо». Однако психологи знают только один способ изменить ребенка – это помочь измениться самим родителям.

Самое интересное, что статус богатого человека не избавляет от многих душевных проблем, присущих людям бедным: недовольство собой; неуверенность в завтрашнем дне; ощущение зависимости от внешних обстоятельств; досада, что нельзя себе что-то позволить; боязнь нищеты; зависть к тем, кто еще богаче.

У состоятельных людей есть, казалось бы, простой способ справиться с любой депрессией – нанять самого дорогого и «самого лучшего» психолога. Однако всегда остается опасность, что высокооплачиваемый специалист может соблазниться возможностью «привязать» к себе клиента. Такой вариант весьма распространен, и тогда психолог становится «костылем» для своего клиента, а тот для психолога – «неразменным рублем».

...Состоятельные люди надолго не задерживаются в статусе клиентов психологического центра. Оказывая помощь бесплатно, специалисты центра не боятся называть вещи своими именами, не заигрывают с клиентом, не попустительствуют его порокам и не потакают капризам. Это очень важно, так как у многих состоятельных людей по отношению к психологам сложился такой же нездоровый подход, как и к врачам: они рассчитывают на мгновенную и легкую помощь, некое чудодейственное лекарство, и при этом даже слышать не хотят о том, чтобы изменить образ жизни, отказаться от вредных привычек, соблюдать диету и пр. Богатый клиент редко готов признать, что может быть в чем-то не прав; что ему нужно многое изменить в своем поведении; совершить над собой усилие; от чего-то отказаться; долго и кропотливо работать над собой...

И еще один маленький штрих к собирательному образу наших богачей. Некоторые клиенты из числа состоятельных людей, посетивших центр, пытались все-таки «отблагодарить» специалистов. Каждому из тех, кто стремился выразить свою благодарность в материальной форме, было предложено что-

нибудь купить для больных детей из неимущих семей, детских домов и интернатов. Такие дети часто встречаются среди пациентов Киевской детской областной больницы, на базе которой работает Центр (обычно сотрудники центра сами приносят из дому вещи и игрушки для обездоленных малышей). Благодарные клиенты охотно соглашались, и... забывали о своем обещании. Может, потому, что речь шла не о публичной акции, а просто о маленьком добром деле? Запрос-то ведь был самый скромный – какая-нибудь игрушка, набор карандашей или красок. Наверное, еще нескоро благотворительность в нашей стране станет естественной потребностью, а не способом саморекламы. А ведь вера в Бога, забота о душе, любовь к ближнему – это мощный заслон любым внутренним проблемам.

Исследования психологов показывают, что ощущение счастья вообще не зависит ни от уровня благосостояния, ни от жизненных обстоятельств, ни – как это ни странно – даже от здоровья.

Все зависит исключительно от умения чувствовать себя счастливым, что дано не всем, но чему можно научиться...

Мария КИРИЛЕНКО

По материалам индивидуальных консультаций психологов

Киево-Святошинского Центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы