

# **«Чим ви займаєтеся? Вашу роботу неможливо помацати!»**

**Автори: Марія КИРИЛЕНКО, Ганна ЯЦЕНКО**

За останні роки в Україні відбувся зримий ривок у популяризації практичної психології. У газетах і журналах можна зустріти статті на психологічні теми, психологи стали з'являтися в радіо- і телепередачах. Практично в усіх школах країни працюють шкільні психологи. Але чи можна сказати, що «процес пішов» і Україна стала на шлях турботи про душевне здоров'я своїх громадян?

Автори цих рядків працюють у Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення та його інформування про наслідки чорнобильської катастрофи. Це маленький острівець безкоштовної психологічної допомоги, розрахованої одночасно на величезний район і Київську обласну дитячу лікарню, на території якої створено центр. Три психологи, два соціальні педагоги і два соціальні працівники не тільки допомагають людям у кризових ситуаціях, а й займаються нескінченною роз'яснювальною роботою – хто такі психологи, у чому їхня місія. І коли день у день стикаєшся з одними й тими ж проблемами, починаєш розуміти, що це відображення певних тенденцій.

**«А що зі мною психолог робитиме?»**

У нашій країні практичній психології спочатку доведеться пройти довгий і складний шлях просвітництва. І неможливо спрогнозувати, скільки має минути років і яких надзусиль доведеться докласти, щоб слова «вашій дитині потрібно до психолога» не викликали агресивну відповідь матері: «Моя дитина – нормальна!» Практика показує, що буквально одиниці не плутають психолога з психіатром, психотерапевтом, невропатологом, екстрасенсом і навіть гіпнотизером.

Що ж стосується розуміння роботи психолога, то тут картина не краща. Наведемо кілька типових висловлювань як дітей, так і дорослих: «Психолог – це той, хто змушує малювати сім'ю і дає тести»; «Психолог спочатку все у дітей вивідує, а потім розповідає класному керівнику та директору»; «А що зі мною психолог робитиме? Виховуватиме?»; «Я заздалегідь знаю, що мені психолог порадить, але чому я мушу його слухатися?»; «Мені психолог нічим допомогти не може – він же грошей не дасть, а всі мої проблеми в їхній відсутності»; «Мені психолог не потрібен, я – нормальна, а от моя свекруха...»

Іноді можна нарватися і на зовсім неадекватну реакцію, особливо з боку чоловіків: «Психолог? Ги-ги...». Не інакше як згадують поради «глянсових психологів»: «У вас не ладиться з чоловіком – заведіть коханця» або «Якщо ваші стосунки стали не такими пристрасними, – спробуйте зайнятися оральним сексом». Тривалий час багато людей реготали, згадуючи психіатра Костю з популярного телесеріалу. Тепер на зміну прийшли нові комічні постаті вже власне психологів. Потрібно сказати, подібне становище таїть у собі серйозну загрозу. Адже дискредитується сама ідея допомоги людині в кризовій ситуації. Уявіть собі людину на межі суїциду. Якщо в момент прийняття фатального рішення у неї промайне рятівна думка про те, що є фахівці, які вислухають, поспівчують і допоможуть розібратися в собі, то значить не все втрачено. Але вже якщо у свідомості спливе карикатурний образ «серіального» психолога, то навряд чи в момент серйозного життєвого випробування вистачить духу йти перевіряти, чи дійсно всі психологи такі придуркуваті, якими їх можна побачити на екрані. Гротескні постаті психологів фактично запозичені із західних фільмів і серіалів – у цивілізованих країнах уже можуть собі дозволити пожартувати з них. Але подібне ставлення до цих спеціалістів в умовах нашої тотальної психологічної безграмотності рівносильно знуцанню диких племен з учителів, які намагаються навчити їх читати й писати.

Катастрофічне ставлення до психологів спостерігається з боку

чиновників: «Якщо побудовано будинок – я розумію, що роботу зроблено, а чим займаєтеся ви? Вашу роботу неможливо помацати! Де критерії ефективності? Результати вашої роботи – тільки на папері. Як перевірити, що ви не ледарюєте?» Власне кажучи, подібний погляд бере свій початок ще з часів радянської влади, коли практична психологія була не в честі у тоталітарної держави, як, утім, і всі сфери, що стосувалися такої «крамольної» категорії, як душа людини.

У той час, коли стопоряться благодіючі зміни в країні, коли не спрацьовують кабінетні прогнози, коли суспільство буквально захлюстує зростання наркоманії, ВІЛ/СНІДу, алкоголізму, тютюнопаління, коли зростає кількість розлучень, сім'я руйнується як громадський інститут, більшість чиновників ставиться до роботи психологів як до дурниці, яку може собі дозволити лише «жируюча» Європа.

Але тут не зайво задуматися над тим, яку психологічну ламку переживають наші громадяни і чи готові вони бути рушійною силою серйозних трансформаційних процесів, на які так сміло замахнулася нова влада. Безкровний для українського народу розвал радянської імперії залишив глибокі шрами як на суспільній свідомості, так і в психіці окремих людей. Потужні соціальні потрясіння вилилися в зруйновані кар'єри, загублені вклади і зубожіння, люмпенізацію цілих прошарків населення... Ми спостерігаємо крах ілюзій стосовно можливості загальної соціальної справедливості і зрівнялівки, а також зневіру в те, що незалежність України призведе до миттєвого економічного дива.

На попелищі зруйнованих ілюзій, поламаних життєвих планів і загублених ідеалів з великими труднощами проростають паростки нової свідомості. І немає їм сил пробитися через розкладання, прояви криміналізації влади, судової та правоохоронної системи, тотальної корупції. Перед нашою країною нині стоїть майже нерозв'язне завдання – побудувати нове життя руками людей, які не знають, що й навіщо треба будувати, якими треба бути, у чому потрібно змінитися, до чого прагнути і як

виховувати дітей.

Одне тільки лише соціальне розшарування, до якого ми досі абсолютно (!) психологічно не готові, ввергає наше суспільство в хронічний стрес. Більшість із нас так і не змирилися з тим, що хтось (у нашому розумінні нічим не кращий, а то й гірший, ніж ми) багатший, успішніший, краще живе, більше собі дозволяє і може забезпечити своїм дітям освіту та безбідне майбутнє. Ця неймовірно болюча для старшого покоління проблема сприймається нашими дітьми в гіпертрофованому і потворному вигляді.

### **Усе починається із сім'ї**

Більшість соціальних проблем бере свій початок у сім'ї. І абсолютно неприпустимо залишати українську сім'ю один на один із її проблемами. Хибно і навіть небезпечно акцентувати увагу тільки на матеріальній забезпеченості наших громадян. Теза «Спочатку нагодувати, а вже потім...» здатна призвести нашу країну до соціальної катастрофи. Можна скільки завгодно стимулювати народжуваність, але якщо ми не подбаємо про «якість» нових громадян України, то дуже скоро зіткнемося з новим витком таких молодіжних проблем, як соціальна дезадаптація, девіантна і протиправна поведінка, наркоманія, хвороби, які передаються статевим шляхом, бродяжництво, безпритульність, девальвація моральних цінностей.

Але хто ж допоможе українській сім'ї? З одного боку, немає достатньої кількості спеціалістів (психологів, соціальних працівників та ін.), які могли б допомагати сім'ям у вирішенні їхніх проблем. З іншого боку – не сформований запит із боку суспільства. Цілком можливо, що будь у нашій країні розгалужена система платних психологічних послуг, то вони почали б популяризуватися і рекламуватися. Заможні громадяни, звісно, вже користуються платною психологічною допомогою у великих містах. Але досить від'їхати на кілька десятків кілометрів – і незалежного психолога днем із вогнем не знайдеш, платоспроможність населення нульова, а попит на послуги лікарів душ фактично не сформований.

Просту істину, що фізичне здоров'я багато в чому залежить від душевного, не завжди готові визнати навіть медпрацівники. Як не готові зрозуміти, що пияцтво, наркоманія, тютюнопаління починаються там, де особистість незріла й інфантильна, де людина не вміє вирішувати свої проблеми, управляти своїми емоціями, не вміє розслаблюватися простими здоровими способами.

### **Чи готові ми змінюватися?**

Українці здебільшого не готові поки платити за своє душевне здоров'я. Але що значно страшніше – вони не готові приймати й безкоштовну психологічну допомогу. Адже для того, щоб усвідомити, що ти в чомусь неправий і недосконалий, потрібний певний ступінь зрілості. А щоб бути готовим щось у собі змінити, потрібна ще й свідомість, цивілізованість і просто психологічна грамотність. Інтелігентний на вигляд чоловік суворо вимовляє: «Таким уже я створений», – і стає страшно за його молоденьку дружину. «Ах, це мамині гени в мені говорять», – кокетує мила дама, розповідаючи про третє розлучення. «Я з дитинства такий», – каже чоловік, а його дружина приречено підтверджує: «Таким уже він вродився». Всіх об'єднує одне – вони навіть не припускають, що в собі щось можна і потрібно змінювати.

Від готовності змінюватися залежить не тільки наше сімейне життя, а й майбутнє нашої країни. Демократія не починається з моменту її проголошення. Вона довго будується в душах окремих громадян. Демократичні зміни повинні торкнутися всіх прошарків суспільства й охопити абсолютно всі сфери життя – у тому числі і сімейні стосунки. Не випадково в системі того, що ми називаємо «західними цінностями», велика увага приділяється стабільній і гармонійній сім'ї, без якої неможливе здорове суспільство. Той, хто зумів побудувати маленький дім, зуміє побудувати й великий. Тому, мріючи про світле майбутнє країни, важливо починати з власної родини. Адже неможливо бути демократом і зберігати почуття власної гідності в суспільних відносинах, якщо вдома ти звик принижувати або бути

приниженим.

Існують базові універсальні риси, які рівною мірою важливі й у сімейному, і в громадському житті. До них можна віднести відповідальність, врівноваженість, терпимість, толерантність, незалежність у поглядах, самокритичність, уміння визнавати свої помилки і працювати над їхнім виправленням, чесність, мужність, уміння жертвувати своїми інтересами й амбіціями заради спільної справи і багато інших. Подібні риси рівною мірою важливі як для окремих громадян, так і для політиків, державних мужів і громадських діячів. І ті ж риси важливі для цілих прошарків населення, народів і держав. Але всього цього потрібно починати вчитися у своїй власній родині. Девіз «Почни із себе!» прекрасний і універсальний, але лише в тому разі, якщо ми знаємо, що саме потрібно в собі змінювати. У цьому нам могли б допомогти психологи, якби їхня допомога була доступною й затребуваною і якби наша держава нарешті усвідомила, що душевне здоров'я українців – надбання нації та її майбутнє.