

Царенко Л. Г. Українські традиційні уявлення про психологічну допомогу / Царенко Л. Г. // Перспективні питання психології : зб. наук. праць. За матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Проблема особистісної активності в освітньому просторі: концептуальний, методологічний та емпіричний аспекти» [Слов'янськ, 2017 року]. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. – С. 9–17.

УКРАЇНСЬКІ ТРАДИЦІЙНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

Царенко Людмила Григорівна
старший науковий співробітник

*лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)*

Сьогоднішня ситуація в Україні травмівна для всього народу. Проте особливих випробувань зазнають люди, що перебувають у зоні воєнного конфлікту, ветерани та члени їхніх родин, родини загиблих, а також вимушені переселенці. Окрім несприятливих психічних розладів, для потерпілих внаслідок воєнного конфлікту характерне погіршення фізичного здоров'я, працездатності, зростання рівня конфліктності, залежність від психоактивних речовин тощо. Одним із актуальних викликів сьогодення є необхідність створити систему психологічної допомоги потерпілим від воєнного конфлікту. Ця система має враховувати й українську специфіку (вітчизняні уявлення та традиції психологічної підтримки і сучасну ситуацію), і кращий досвід зарубіжних країн. У статті ми розглянемо сформовану в ході культурно-історичного розвитку систему вітчизняних уявлень про психологічні негаразди, благополуччя і психологічну допомогу як спосіб досягнення благополуччя.

У попередніх дослідженнях [5] нами було виділено вісім традиційних соціокультурних моделей здоров'я, визначальних для українського соціуму. Опираючись на деякі з них, розглянемо характерні для кожної моделі уявлення про благополуччя та шляхи його досягнення (для ілюстрації запропонованого матеріалу ми використали українські прислів'я зі збірки М. Номиса [3]).

Таблиця 1

Архаїчна модель (благополуччя як прихильність духів)

№за/п	Категорії	Характеристика
1	Найвище благо	Сприяння духів
2	Людина	Залежить від духовного світу
3	Здоров'я, благополуччя	Сила, міць

4	Хвороба, неблагополуччя	Недуга (відсутність сили), невезіння внаслідок нападу злої духовної істоти
5	Причини хвороби / Неблагополуччя	Наслідок спілкування з духовним світом; покарання за порушення заборони чи винагорода за правильну поведінку; хворобу можна наслати; людину зурочити, «поробити» їй
6	Локалізація	Духовний вимір
7	Запорука благополуччя	Необхідність брати участь в обрядах, здійснювати ритуальні дії, просити допомоги в духів
8	Роль людини у випадку неблагополуччя	Пасивна: необхідність дотримуватися певних ритуалів, чітко робити все, що скаже знахар (екстрасенс, ворожка тощо)

В основі *архаїчної моделі здоров'я* лежать анімістичні вірування (анімізм – віра у наявність душі чи духу в явищах природи, речах та предметах навколишнього світу [2]). Виходячи з цих вірувань, люди вважали хвороби (Вроки, Пропасниця, Короста, Лихоманка тощо), душевне неблагополуччя (Недоля, Злидні, Біда), Смерть – духовними істотами, сон – мандрівкою душі, тінь – двійником людини тощо. Про це свідчать численні зразки народної творчості, образні засоби. (*Смерть за плечима, а біді весілля. Щастя має роги, біда має ноги. Нещастя ніколи само не приходять.*)

У межах цього дискурсу вважалося, що благополуччя/неблагополуччя приходять із духовного світу, людина є об'єктом зовнішнього впливу і нічого сама змінити не може. (*Від напасти не пропасти, а від біди не втекти. Пішло щастя в ліс по пруття. Ти хочеш на гору, а чорт за ногу.*) Щоб уберегтися від нещастя, потрібно дотримуватися певних ритуалів, виконувати поради людей, наділених надприродною силою (тих, хто «бачить», ворожок, відьом, знахарів, мольфарів тощо).

Анімістичні уявлення, незважаючи на значну трансформацію упродовж віків, у картині світу сучасної людини займають суттєве місце. Цьому сприяють численні публікації в засобах масової інформації. Уявлення про психологічну підтримку і психологічну допомогу в наших сучасників формується під впливом телевізійних «битв екстрасенсів», допомога яких стає особливо затребуваною в ситуації невизначеності. Дружини, матері військовослужбовців, особливо тих, хто перебуває в полоні чи зник безвісти, шукають підтримки у ворожок та екстрасенсів, що дає змогу потерпілим на короткий час зменшити рівень тривожності.

Для учасників АТО характерна низка *марновірств* [4, с. 93], які в ситуації бойових дій стають своєрідним квазіресурсом, що розширює психологічні можливості учасника бойових дій. Марновірства дають змогу впорядковувати, структурувати нез'ясовані, незрозумілі події, зв'язки між предметами та явищами, роблять життя в бойовій обстановці більш передбачуваним, з меншими психічними затратами. Наприклад, віра в

«чарівну» силу талісманів дає можливість спокійно спати, бути впевненим у бою. Але втрата талісмана може призвести до небоєздатності.

Марновірство у бойовій обстановці [*там само*] може виявлятися:

- в носінні *амулетів* і *талісманів* (вшиті в одяг записки з молитвою; розряджений патрон із молитвою та відомостями про себе; браслет на зап'ясті, татуювання, саморобні медальйони тощо);

- у *загадуваннях* – намагання знайти відповідь на якесь питання за якимись прикметами. Наприклад, людина рахує ракети й задумує: «Якщо їх буде більше, ніж сім, залишуся живий». Якщо ракет менше – на якийсь час виникає відчуття смерті, а коли більше – потужний ресурс спокою, впевненості у своїй невразливості;

- у молитвах – частіше це не канонічні молитви, а перейняті від рідних звертання до Бога, інколи моляться своїми словами чи дають певні обіцянки Богові;

- у дотриманні *ритуалів* (наприклад, дотримання дій щодо підготовки зброї, спорядження), *обрядів* (прийняття поповнення, проведення у відпустку, прощання з загиблими побратимами тощо);

- дотримання *табу* (заборона на певні дії, слова, порушення якої неминуче спричиняє тяжке покарання). Наприклад, не голитися, не одягати чисту білизну, не дарувати нікому своїх речей напередодні бою.

Надаючи психологічну підтримку людині, що перебуває в екстремальній ситуації, необхідно враховувати, що у небезпечній для життя ситуації важко – а іноді й неможливо – взяти на себе відповідальність за фізичне і психічне благополуччя (власне й близьких). Від правильних дій можуть залежати здоров'я і життя – як власні, так і інших, тому людина діє за певним алгоритмом, довіряючи тому, кого вважає досвідченішим, духовно сильнішим. Якщо є небезпека для життя, у людини зростає тривожність, страх, тому психолог (чи побратим) має чітко й зрозуміло пояснити, що з нею відбувається, запропонувати шляхи виходу, зрозуміло пояснити, що можна зробити для поліпшення ситуації, і надати певні ресурси для стабілізації психічного стану в теперішньому часі.

Таблиця 2

Патріархальна модель (здоров'я як наслідок чистоти роду)

№ за/п	Категорії	Характеристика
1	Основна цінність	Рід, сім'я
2	Людина	Частина роду, зв'язана з ним невидимими узами
3	Здоров'я/ благополуччя	Наслідок чистоти і праведності роду
4	Хвороба/ неблагополуччя	Наслідок порушень індивіда, його близьких чи предків
5	Причини хвороби/ неблагополуччя	Життя предків (живих і мертвих): праведне чи неправедне, стосунки зі старшими членами сім'ї, предками
6	Локалізація	Сім'я, родина

7	Запорука благополуччя	Дотримання традицій, правил, збереження чистоти роду
8	Роль людини у випадку неблагополуччя	Допомагати ближньому, підтримувати потерпілого, який має бути вдячний за турботу

На основі анімістичних уявлень у дохристиянську епоху сформувався *тотемізм* [2] – сукупність вірувань у надприродний зв'язок між людьми (племенем, общиною, родом) та окремими видами рослин, тварин, птахів). Весь світ ділився на своїх та чужих, живих та мертвих (теж своїх та чужих). Із тотемізмом тісно пов'язаний культ предків: вважалося, що вони можуть сприяти або шкодити людині.

Для культу предків і родинної обрядовості основоположними є уявлення, що праведність чи неправедність роду, ситуація в сім'ї визначають благополуччя/неблагополуччя (*нікчемний ваш рід! Нікчемного ви роду!*). Родина є найвищою цінністю: *лучче їсти хліб з золою, та не жити з чужиною, відсутність батьків, родини є найбільшим горем, нещастям: сироту і лають, і б'ють, і плакати не дають. Мати б'є, то не болить, а мачуха, як подивиться, то й на душі холоде.*

Особисте благополуччя залежить і від того, наскільки гармонійні стосунки людини з представниками родини: *за ледачим чоловіком жінка марніє, за хорощим – молодіє. Добра жінка чоловіка на ноги поставить, а зла із ніг звалить.* Наші предки благополучним життям вважали життя в любові до близьких, особливо до батьків і дітей. *У дитини заболить пальчик, а в матері серце. Не мине тебе, батенько, лишенько, а я тебе не лишу. Як батька покинеш, так і сам загинеш.* Доля людини визначається тим, які в неї були батьки: *якого уродила ненька, такого прийме й земля; що дивуватися, така була й її мати.* Вважалося, що людина практично не може змінитися і змінити свою долю: *не було добра змалку, не буде й до останку. Видно, так на роду написано.*

Для української картини світу цінність родини як запоруки благополуччя була завжди великою, але особливо вона зросла у роки неблагополуччя в суспільстві. Досвід автора свідчить, що найчастіше військовослужбовці в зоні АТО звертаються до психолога з приводу проблем у родині. Не лише в Україні, а й у світі загалом спостерігається тенденція до руйнування сімей ветеранів. З одного боку, це відбувається тому, що потерпілий очікує на привілейоване становище в сім'ї, не завжди може взяти на себе відповідальність за своє благополуччя (й родини). А з іншого боку, близькі не завжди можуть надати потерпілому належну психологічну підтримку й допомогу, їм потрібна інформація про те, що відбувається з ветераном, як мають поводитися члени родини у цій ситуації. Окрім цього, постраждалий може стати ще й джерелом травмування для близьких. Тому система психологічної допомоги окремій людині неможлива без врахування проблем і потреб членів родини.

Таблиця 3

Адаптаційна модель (здоров'я як пристосованість до соціуму)

№ за/п	Категорії	Характеристика
1	Основна цінність	Соціум
2	Людина	Продукт суспільних стосунків, соціальний конструкт
3	Здоров'я/благополуччя	Пристосованість до соціуму, функціонування за його законами
4	Хвороба/неблагополуччя	Непристосованість до соціуму, форма соціальної дезадаптації
5	Причини здоров'я/хвороби	Нездоровий соціум, порушення міжособистісних стосунків
6	Локалізація	У сфері стосунків і зв'язків індивіда з оточенням
7	Запорука благополуччя	Успішна адаптація і всебічна гармонізація стосунків суб'єкта з оточуючим його світом
8	Роль людини у випадку хвороби/неблагополуччя	Випробування різних систем оздоровлення, чудодійних препаратів і засобів; пошуки свого місця в соціумі, гідної роботи

Фетишизм [2], пов'язаний із вірою у надприродні властивості предметів і речей та поклоніння їм – третій пласт дохристиянських вірувань, що побутували на українських землях. Саме фетишизм викорінювався з приходом християнства, про це свідчить обережне ставлення до грошей, сором брати незароблені гроші. *Гроші добрий робітник, але поганий господар. Їж хліб з сіллю і водою, живи правдою святою. Розкіш творить біль: як приходить – смакує, як виходить – катує.*

Проте поряд із зазначеними побутують стійкі переконання, що наявність достатку позитивно впливає на здоров'я людини (*від розкоші кудрі в'ються, від журби січуться*). Всупереч народній мудрості (*здоров'я за гроші не купиш*) реклама декларує протилежне: і здоров'я, і хороше самопочуття, навіть життя можна купити за гроші. Речі, втративши свій сакральний вимір, залишилися в свідомості українця візитною карткою в соціумі, свідченням про статус їхнього власника. З наявністю грошей, речей, високого статусу в суспільстві асоціюють своє благополуччя більшість українських родин, і відповідно, ветеранів (хоча народна мудрість і попереджує, *хто вище злізе – дужче падає*).

Адаптаційна модель благополуччя як повноцінного функціонування в соціумі, необхідності робити як усі, шанувати думку оточуючих, не виділятися завжди була яскраво виражена в національній картині світу (*як заграють, так і танцюй. Між попами піп, між дяками дяк, між вовками вий по-вовчи, між свиньми хрюкай по-свинячи*), проте панівною вона стала у ХХ столітті. Одна з причин цього – атеїзм і втрата визначальної української цінності «жити по правді». *Скажи правду, та одного Бога (гріха) бійся. По правді живи, по правді й умреш. Хто по правді жиє, то й Бог дає* тощо.

Соціум в уявленнях українців завжди сприймався як несприятливий, ворожий людині, можливо, тому й необхідно було до нього пристосовуватися:

великий світ, та нема де дітися. При добрій годині і куми побратими, а при лихій нема й родини. Бідному ніхто не подарує тощо

Адаптаційна до соціуму модель благополуччя є неоднозначною і суперечливою системою, викликає протест проти необхідності пристосовуватися до правил життя нездорового суспільства. Ті, хто пішли добровільно захищати Україну в 2014-2015 роках, робили це, жертвуючи не лише матеріальними вигодами, а й ризикуючи власним здоров'ям та життям. Ветерани, повертаючись до мирного життя, часто страждають від вторинного стресу. Їм дуже важливо знайти цікаву роботу з гідною матеріальною оплатою, але поряд із цим вони страждають від соціальних страхів, проявляють агресію, захищаються від надмірних соціальних контактів, перевантажень, прискороного темпу життя; виявляють нетерпимість до ситуацій, коли їх не розуміють. Як захист від вторинного стресу і в якості засобів уникнення дискомфорту ветерани можуть вдаватися до фармакологічних засобів, алкоголю, нікотину, наркотиків, переїдання; протестів проти несправедливості, тяжіння до віртуального світу.

Таблиця 4

Адаптаційна модель (здоров'я як життя відповідно з законами природи)

№ за/п	Категорії	Характеристика
1	Основна цінність	Природа
2	Людина	Продукт природного відбору
3	Здоров'я/Благополуччя	Здатність підтримувати стабільність на психофізичному рівні, виживати в складних умовах
4	Хвороба/ неблагополуччя	Спосіб адаптації організму в умовах екстремальної ситуації
5	Причини благополуччя/ неблагополуччя	Спосіб життя
6	Локалізація	Психофізичний вимір
7	Запорука благополуччя	Єдність із природою, тренування здатності довільно регулювати природні процеси, загартування
8	Роль людини у випадку хвороби/ неблагополуччя	Мобілізація внутрішніх резервів організму шляхом зміни способу життя (очисні процедури, фізичні, дихальні вправи, харчування тощо)

Адаптаційна модель (до природи) розглядає благополуччя як гармонійне співіснування з природним оточенням, відповідним біологічній природі людини, порушення якого спричиняє поганий стан й екологічні біди. Найвищою цінністю є природа, єдність із нею, слідування її законам і розвиток у собі природних схильностей. Близькість до природи, до життя відповідно з

її законами, стабільність визначає світобачення українців [1, с. 1]. *«Десятиліттями я живу в одному місці. Роблю ту саму роботу. Веду бесіди з одними й тими ж людьми. Сідаю за той же стіл у той же час і їм майже однакову їжу. Лягаю в один час в своє ліжко... Минають літа, але ніщо не міняється – ні докілья, ні я. Бо не міняється моя душа. І це добре. Дивлюся на образи діда, батька, на своїх онуків і правнуків – і здається, що я на цьому світі був завжди. І буду вічно...».*

В уявленні сучасників відсутність змін і нових вражень ще нещодавно асоціювалася з деградацією і неблагополуччям, однак у ситуації воєнного конфлікту розуміння блага суттєво змінюються. Люди починають більше цінити прості речі, прагнуть до стабільності, відсутності непередбачуваних змін; у них зростає потреба до природного способу життя, роботи на землі.

Психологічна допомога потерпілим, зазвичай, починається з простих речей – з гармонізації дихання, сну, відновлення питного режиму і здорового харчування, вміння «уповільнитися» і по-новому побачити навколишній світ і себе в ньому.

Таблиця 5

Християнська модель здоров'я як єдність із Богом

№ за/п	Категорії	Характеристика
1	Основна цінність	Порятунок душі
2	Людина	Образ Божий зіпсований гріхом
3	Здоров'я/ благополуччя	Єдність із Богом
4	Хвороба/ неблагополуччя	Віддалення від Бога
5	Причини благополуччя / неблагополуччя	Порушення моральних законів, наслідок, спокута або попередження гріхів
6	Локалізація	Передусім духовний вимір
7	Запорука здоров'я	Піст, молитва, покаєння, життя у відповідності з моральними законами
8	Роль людини у випадку /неблагополуччя	Сповідь гріхів, покаєння, а потім шукати допомоги світського лікаря

У межах християнської епохи в Україні сформувалася *християнська модель здоров'я*, яка ґрунтується на тому, що благополуччя/неблагополуччя людини залежить від виконання моральних законів (*за що мене Господь карає! Чи я упів, чи я убрів, чи в середу ковбаску з'їв*), і допомоги Бога: *не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я. Будь лагодним, будеш і Богу угодним. Хто молиться, той і за соломинку схопиться*. Християнська духовна традиція продовжила античну традицію особистої відповідальності людини за здоров'я, але насамперед за духовне та душевне: *розумний молиться, а дурень плаче. Де*

гріх, там і покута. Хто з Богом, з тим і Бог. Бога взивай, а руки прикладай. Щоб бути здоровою, людина повинна свідомо обрати шлях духовних змін, сподіваючись при цьому на допомогу Бога. *(Як Бог pomoже, то все буде гоже. Як Бог не хоче, то хоч би й десять голів мав, то нічого не зробиш. Без Бога ні до порога.)* Тілесне зцілення є наслідком очищення душі, звільнення її від гріха, гріхи потрібно *спокутувати, одмолити: якщо голова болить, то в церков іди.*

Антропоцентрична модель близька до моделі християнської, тут благополуччя і неблагополуччя теж пов'язуються з особистісним розвитком людини, її психологічною зрілістю. В Україні ця модель здоров'я почала формуватися в 90-ті роки минулого століття, у зв'язку з розвитком практичної психології та психотерапії.

Однак у свідомості більшості співвітчизників і християнська, і антропологічна моделі до початку воєнного конфлікту були представлені незначною мірою. Одна з причин цього те, що традицію духовної роботи над собою в епоху атеїзму було перервано. Військовослужбовці (за незначними винятками) не вважають себе атеїстами, добре ставляться до присутності капелана (і поважають цих людей), однак мало в кого з них сформоване християнське світобачення, розуміння цінності розвитку як вищої потреби, що суттєво впливає на відчуття благополуччя / неблагополуччя, на життя загалом.

В останні роки серед фахівців, що надають психологічну допомогу, стає популярною модель посткризового зростання. Сьогодні важливо, щоб люди, що надають психологічну допомогу самі стали носіями моральних цінностей, жили й діяли у відповідності з ними. Переосмислення військового конфлікту як шансу для змін суспільства, як можливості для духовного зростання дуже важливі для всіх українців. Це допоможе кожному переосмислити власне життя, по-новому подивитися на випробування, зберегти надію на краще майбутнє, дасть сили, щоб змінюватися і підтримувати тих, хто цього потребує.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дочинець Мирослав. Многії літа. Благії літа. – м. Мукачево: «Карпатська вежа», 2011. – 144 с.
2. Лановик М., Лановик З. Українська усна народна творчість. Підручник. – К.: «Знання-Прес». – 591 с.
3. Номис Матвій. Приказки, прислів'я і таке інше / Передрук видання 1864 року з додатками. – Оселя св. ап. Андрія Первозданного, Саут-Бавид-Брук, Н. Дж., США, 1985. – 304 с.
4. Психологія бою: Посібник / за ред. А.М. Романишина. – Львів : Видавництво «Астролябія», 2017. – 352 с.
5. Царенко Л. Г. Українські традиційні моделі здоров'я / Л. Г. Царенко // Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С. Д.Максименка. – № 2. – Вип. 2. – К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2015. – С. 100-113.