

Психологические риски волонтерской деятельности



Одной из важных примет нынешнего времени стало развитие волонтерского движения в Украине. Это потрясающее явление объединило людей в благородном порыве самопожертвования, взаимопомощи, борьбы за жизни наших защитников, за судьбу Родины. Польза для общества, для страны, для наших Вооруженных сил, для обездоленных — колоссальная. Это тот род деятельности, который заслуживает безусловного уважения и восхищения. Однако хочется поговорить о том, какое влияние эта деятельность оказывает на самих волонтеров — по умолчанию честных и самоотверженных. Существуют ли некие подводные камни?

Психологи Киево-Святошинского центра социально-психологической реабилитации населения (г. Боярка) для начала решили спросить о плюсах и минусах волонтерской деятельности самих активистов. По мнению опрошенных, она дает человеку высший смысл жизни, новые знания и умения, близких по духу друзей; объединяет семью вокруг высоких идей; уменьшает тревогу, связанную с происходящим в стране; способствует здоровому выходу энергии; позволяет отвлечься от неприятной работы, внутренних проблем, семейных неурядиц... А вот из негатива были упомянуты возможные семейные раздоры при различии взглядов, обделенные вниманием дети; запущенные семейные и бытовые проблемы; потеря заработка; эмоциональное выгорание, болезни...

Но есть еще один аспект нежелательных последствий волонтерства — это те незаметные внутренние изменения, которые могут затронуть душу человека. Фактически речь идет о своеобразной профессиональной деформации личности: активная безвозмездная деятельность оказывает гораздо большее влияние на психику человека, чем любая оплачиваемая работа.

РАСХОД ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ

Любая работа с людьми несет в себе риски эмоционального выгорания, но волонтерство в этом плане особенно опасно. Ведь в данном случае любая целевая группа нуждается не только в самоотверженном труде и материальных пожертвованиях, но и в душевном тепле, сочувствии, сопереживании. Чрезмерная личностная включенность в проблемы обделенных грозит тем, что весьма скоро внутренние ресурсы помогающего могут иссякнуть. В благородном порыве самоотдачи чув-



кие и добрые люди порой доводят себя до психического истощения. А ведь делиться можно только тем, что имеешь... Так что в результате может появиться раздражение в адрес тех, кому помогаешь.

ГЛОБАЛИЗАЦИЯ И ГИПЕРБОЛИЗАЦИЯ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Полное погружение в проблемы тех, для кого человек трудится на волонтерской ниве, может привести к тому, что слишком многое начинает казаться второстепенным: личная жизнь, забота о близких, профессиональный рост, мелкие радости — все это откладывается «на потом», на то время, когда основная проблема будет «решена». В настоящее время распространена ошибочная установка «после войны» — жить, быть счастливым, создавать семью, заботиться о детях... Сложно определить грань между самоотверженностью, преданностью своему делу и разрушающим душу фанатизмом. Трагично, если «потом» незаметно для самого человека становится синонимом «никогда»... Со временем, боясь душевной пустоты, человек вновь и вновь ищет для себя «новую войну».

ЗАВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОКРУЖАЮЩИМ

В такой же мере волонтер может отказывать в праве радоваться жизни и окружающим. Он раздражен, ядовит, играет на чувстве вины: «Там люди гибнут, а ты... празднуешь день рождения ребенка, влюбляешься, получаешь образование, повышаешь квалификацию, проводишь детские фестивали...» Более того, в понимании некоторых волонтеров обесцениваются любые другие виды социальной активности — правозащитная деятельность, просветительство, защита окружающей среды или животных, работа с детьми...



Чем больше человек делает и чем реальнее и значимее его заслуги, тем скорее у него может появиться ощущение избранности, особенности. И тогда волонтер начинает преувеличивать свою «роль в истории», возвращать свой «культ личности», впадать в манию величия, тешить себя иллюзией, что только он способен осуществить задуманное

Завышенные ожидания по отношению к другим сопровождаются неизбежным разочарованием в ближайшем круге общения, местном сообществе, народе в целом. Часто это проявляется в срывах, ссорах, публичных обвинениях... Постепенно рядом с фанатично настроенным волонтером могут остаться только такие же издерганные «соратники по борьбе», а то и вовсе он оказывается в «гордом одиночестве».

ЗАВЫШЕНИЕ СВОЕЙ ЗНАЧИМОСТИ

Тяжело не поддаваться соблазну зависить свою значимость за счет приобщения к чему-то глобальному. Тот, кто находится во власти собственных амбиций либо компенсирует волонтерской деятельностью комплексы и жизненные неудачи, непременно избирает стезю помощи чему-то большому и заметному: не отдельной бедствующей семье участника АТО, а непременно Вооруженным силам, не конкретному сироте, а сразу детскому дому. При этом далеко не всегда осуществляется контроль над тем, как используется эта помощь, не разворачивается ли, не идет ли во вред. Это вполне объяснимо — ведь целью является сам факт благодеяния, а не его результаты.

КОМПЛЕКС СПАСАТЕЛЯ

Это потребность постоянно кого-то спасать. «Спасатели» (а в их собственном понимании даже «спасители») ставят интересы объекта своей «великой миссии» выше интересов своих близких, обделяя вниманием и материальными ресурсами тех, кто тоже в этом нуждается, — своих детей, жен и мужей, стареньких родителей, бедствующих друзей или соседей... Благородство по отношению к «далекому» сосуществует с черствостью и эмоциональной глухотой по отношению к тем, кто совсем рядом. При этом «спасатели» кажутся себе всемогущими вершителями судеб, берут на себя больше, чем в состоянии сделать, не соизмеряют свои внутренние и физические ресурсы с масштабами задачи. К сожалению, подобная роль зиждется порой на гордыне, ощущении превосходства, стремлении к публичному признанию. С этим комплексом тесно связан и комплекс жертвы — страдать за других, рядом с другими, больше, чем те, о ком заботишься. Иногда это предрасполагает к тому, чтобы вечно быть несчастным, иногда примерять на себя роль Спасителя, который своими страданиями искупал грехи человечества.



ИНВАЛИДИЗАЦИЯ ОБЪЕКТА ПОМОЩИ

Инвалидизация — это когда беспомощность человека и его потребность в постоянной заботе сильно преувеличены, что приводит к ухудшению ситуации или ее консервации. «Спасателю» не нужно, чтобы объект его заботы становился здоровее, самостоятельнее, независимее. Ведь только рядом с ущербным человеком можно ощущать свою значимость, нужность и востребованность. Волонтер готов стать «костылем», отречься от себя ради помощи другому человеку и при этом не верит во внутренние силы больного или обделенного, подсознательно посылает ему мессиджи типа «ты без меня пропадешь», «я счастлив, когда нужен тебе». Объект помощи, откликаясь на эти послылы, старается «соответствовать» — не верить в себя, быть слабым, беспомощным и бестолковым.

Нечто подобное происходит и в более широком смысле. Подсознательно волонтеры могут быть не слишком заинтересованы в том, чтобы проблема, на которую направлены их усилия, была решена в масштабах государства, города или села. Ни для кого не секрет, что своей деятельностью они подменяют собой те или иные государственные структуры (не важно — помощь ли это нашим бойцам или забота о детях-сиротах). У них нет стимула способствовать решению проблемы иными способами, кроме как путем собственного подвижничества, самоотречения и разного рода жертв.

ВОЖДИЗМ

Чем больше человек делает и чем реальнее и значимее его заслуги, тем скорее у него может появиться ощущение избранности, особенности. И тогда волонтер начинает преувеличивать свою «роль в истории», возвращать свой «культ личности», впадать в манию величия, тешить себя иллюзией, что только он способен осуществить задуманное. Более того, начинает работать на свою незаменимость: не делится информацией и опытом, замыкает на себе контакты, не принимает предложений разделить нагрузку, не делегирует полномочий. Особенно рискуют те, кто избрал путь сбора финансов и других материальных ценностей. Чтобы поток пожертвований не иссякал, необходимы публичность, некоторая истеричность, ораторские приемы с элементами манипулирования, дабы на эмоциональной волне побуждать людей расставаться со своими финансами. Привычка всегда быть в центре внимания может развить в человеке пафосность, позерство, демонстративность, нарциссизм. И хотя средства собираются для целевой группы, в сознании волонтера порой происходит путаница: ему начинает казаться, что это он является адресатом материальных благ («мне» выделили, «мне»

дали больше, чем другим). Все это может сопровождаться претензиями на непогрешимость, полным неприятием критики, агрессивной реакцией на малейшие замечания, попытками создать из волонтеров своеобразную «касту неприкасаемых». Традиционными становятся заявления о том, что только те, кто отдают столько же сил «великому делу», имеют право предостерегать и давать советы.

КТО МЕНЬШЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕН ОПАСНОСТИ

Мы намеренно сгустили краски. В значительной мере подобные отклонения не так уж распространены и чаще всего проявляются лишь в нюансах, хотя психологи все же обеспокоены некоторыми негативными тенденциями.

Наименее травматичной для человека является системная спокойная волонтерская деятельность «рабочей лошадки», особенно если для такой работы выделено стабильное время: столько-то часов в день, несколько вечеров в неделю, один из выходных... Волонтерство совершенно «безопасно», если является лишь одним из аспектов многогранной и разносторонней жизни. И, конечно, если является проявлением мировоззрения, веры в Бога — в этом случае человек надежно защищен смирением, пониманием своей скромной роли, стремлением обуздать свою гордыню.

КАК СНИЗИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ

Чтобы минимизировать негативное воздействие на психику волонтерской деятельности, нужно бдительно контролировать свои душевные порывы, мотивы, взаимоотношения с окружающими, следить за состоянием своего здоровья, в том числе психического.

Понимать, что всех не спасешь и всех не обогрешь — даже ценой собственной жизни. Соразмерять те задачи, которые ставишь перед собой, со своими физическими и внутренними ресурсами. Знать, что только планирование своего времени, психологическая грамотность и знание основ психогигиены способны помочь наладить процесс восстановления внутренних ресурсов. Осознавать, что жизнь твоя и твоих родных имеет такую же ценность, как и жизни тех, кому ты помогаешь. Помнить, что нельзя отложить «на потом» неповторимые, трогательные и очень важные моменты, особенно в том, что касается семьи и друзей... На долю каждого поколения выпадают свои потрясения и лишения. И несмотря на любые исторические катаклизмы, в жизни должно быть место любви, покою, детскому смеху и счастью.

И маленький тест, адресованный волонтерам: если в ваше сознание порой закрадываются мысли «это сделать смогу только я», «гордыня — не про меня», «я остался один в моей борьбе», «я столько для них сделал, а они... (не ценят, не соответствуют, не заслуживают)» и наконец — если вам показалось, что эта статья не имеет к вам вообще никакого отношения, значит деформация уже затронула вашу душу

Мария Кириленко



ЦСПР

Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення

www.boyarka.cspr.info

ДРАТІВЛИВІСТЬ?

ВРІВНОВАЖЕНОСТІ?

стрес
нервованість
тривога

розумова втомлюваність
виснаження
безсоння

стань
СПОКІЙНИМ
залишайся
АКТИВНИМ

- ✓ Заспокійлива дія валеріани
- ✓ Тонізуючий ефект звіробою



Седаристон

esparma

www.esparma.com.ua

Інформація для медичних та фармацевтичних спеціалістів. Склад: 1 капсула містить: валеріанового кореня (Valeriana officinalis L.) 0,1 г; звіробою (Hypericum perforatum L.) 0,1 г; екстракту звіробою (Hypericum perforatum L.) 0,1 г; екстракту валеріани (Valeriana officinalis L.) 0,1 г; екстракту м'ята (Mentha piperita L.) 0,1 г; екстракту ромашки (Matricaria inodora L.) 0,1 г; екстракту шавлії (Origanum vulgare L.) 0,1 г; екстракту чемериці (Thalictrum flavum L.) 0,1 г; екстракту м'ята (Mentha piperita L.) 0,1 г; екстракту ромашки (Matricaria inodora L.) 0,1 г; екстракту шавлії (Origanum vulgare L.) 0,1 г; екстракту чемериці (Thalictrum flavum L.) 0,1 г. Виробництво: ТОВ «Еспарма», вул. Київська, 10, м. Київ, Україна. Рік: 2013.