

В Кыргызстане растет культура обращения к психологам, в том числе и со стороны кыргызскоязычного населения. Однако специалистов, владеющих государственным языком на необходимом уровне в стране единицы.

Подпишитесь на наш канал в [Telegram!](#)

[Кыргызча English](#)

Авторы: Бермет Уланова и Наргиза Кожобекова, участницы Школы аналитической журналистики CABAR.asia

Стоимость услуг психолога в Кыргызстане разнится от 250 до 4 тысяч сомов. Нижняя планка — это чаще всего начинающие специалисты и если проблема не очень серьезная, то можно обратиться и к ним. У начинающих психологов есть определенный навык выслушивания и это тоже дает лечебный эффект.

В цену услуг психолога входит аренда помещения, патент, который они оплачивают каждый месяц. Также психологи постоянно ходят на повышение квалификации; различные тренинги по направлениям, стоимость которых колеблется от 3 тысяч сомов до 300 долларов; ходят к супервайзеру, чтобы улучшить качество своей работы и на личную терапию, чтобы решить свои собственные проблемы.

Но если в Бишкеке выбор специалистов достаточно велик, то в регионах найти психолога гораздо сложнее.

Эльмире 28 лет (*все имена изменены по просьбе респондентов*), она живет в одном из городов в Джалал-Абадской области. Из-за недостатка психологов в регионах и недоверия к ним она планирует обратиться к специалистам в Бишкеке:

— Я рассказала свою историю на одном из сайтов и под моим вопросом журналисты опубликовали комментарий психолога, слова которого поддержали меня. После этого я решила напрямую обратиться к специалисту и решить свои проблемы. Но так как живу не в Бишкеке, обращусь только когда приеду в столицу. В моем городке психологов я не встречала, а если даже и будет, я не пойду к нему, он может оказаться знакомым семьи мужа. А моя проблема как раз в отношениях с

мужем и его родней.

Когда родился сын, я была двадцатилетней студенткой. Несмотря на то, что я справлялась с ребенком, свекровь настаивала, чтобы я отдала сына ей, а сама училась. Муж поддерживал ее, говорил, что родителям скучно одним, а ребенок отвлечет их и нам будет легче. Под их давлением я отдала ребенка родителям мужа.

Через несколько лет мы переехали в город, где жили они, и стали жить в одном доме со свекровью. Тогда и начались мои кошмары. Она ревновала сына к собственной матери, устраивала скандалы, если я обнимала и целовала его. А если сын капризничал и делал что-то не так, не разрешала его наказывать и вести воспитательные беседы.

Во время ссор муж всегда подчеркивает, что я даже нормальное воспитание детям не даю. А как воспитывать, когда мой родительский авторитет напрочь убили? Ребенок меня уже не воспринимает и чуть что идет жаловаться бабушке. Я даже не могу вдоволь расцеловать своего сына, не могу его обнять и поговорить с ним о чем-то по душам. Чтобы разобраться в этом вопросе и стать хорошей мамой для своих детей хочу начать ходить к психологу.



Photo: kidskunst.info

Данных о том, сколько кыргызстанцев обращается за психологической помощью, нет. В основном специалисты ведут частную практику и нигде не отчитываются о том, сколько клиентов и сессий у них было. Но по словам практического психолога **Ильдара Акбутина**, спрос на его услуги растет:



Ильдар Акбутин. Photo: ru.sputnik.kg

— На первом месте, клиенты с проблемами семейных отношений, детско-родительских кризисов и трудностей брака. На втором — с депрессивными состояниями, проблемами, заложенными в раннем драматичном детстве. И на третьем — клиенты с фобиями, паническими атаками и прочими трудностями связанными со страхом.

Насилие в разных формах присутствует во всех

трех категориях, но специально по такому запросу мало обращений. Оно как будто считается само собой разумеющимся явлением, особенно это относится к насилию над детьми.

Психолог онлайн

Из-за отсутствия психологов в регионах все более актуальной становится услуга психологической помощи через видеосвязь. Но этот способ подходит только тем, кто живет в районах с хорошей интернет связью.

Айсулуу обратилась к психологу по WhatsApp, когда стояла у крайней черты несмотря на наличие маленьких детей и больных родителей:

— Муж регулярно мне изменял, но уйти от него боялась. Все село смотрело на меня с жалостью, из-за этого я перестала выходить из дома и общаться с кем-либо.

Однажды я в слезах позвонила подруге в Бишкек и рассказала ей, что со мной происходит. Она посоветовала мне обратиться к психологу и поработать онлайн. Не скажу, что я решила все свои проблемы, но мысль свести счеты с жизнью меня покинула.

Психолог научила меня не уходить от проблем, а решать их. После этого, я стала задумываться о том, сколько людей можно было бы спасти от суицида если оказать вовремя психологическую помощь или просто выслушать.

Родственники и друзья не заменят психолога

Клиенты отмечают, что часто окружение не понимает и не поддерживает тех, кто обращается к психологам. Есть мнение, что не обязательно тратить время и деньги, ведь можно посоветоваться с близкими и поделиться с ними своими проблемами.

Алина тоже столкнулась с негативным отношением родственников:

— Родные на поход к психологу отреагировали отрицательно. В Кыргызстане такой менталитет, что поход к психологу воспринимают как поступок отчаявшегося человека. Что я схожу с ума, у меня глубокая депрессия и я с собой не справляюсь.

Но есть вещи, которые мы не можем рассказать друзьям и родным. Порой легче открыться чужому человеку, который умеет слушать и поддерживать.

Меня подтолкнуло пойти к психологу мое внутреннее состояние. Я не могла понять причину того, что меня беспокоит. Вроде все хорошо, но внутри была какая-то тревога. Я никак не могла с этим справиться.

В первый раз я была у одной женщины, но она просто меня выслушала и никуда не направила. После этого я решила к ней больше не ходить и к другим психологам тоже.

Но потом все чаще слышала, что нужна профессиональная помощь и мне многие рекомендовали моего нынешнего психолога. В общем, пошла к нему. Как таковую проблему мы еще не решили, но тревогу удалось убрать и после его сессии я вышла отдохнувшей. Он дал мне направление, научил как смотреть на ту или иную ситуацию под другим углом.

Асель Баимбетова, практический психолог, гештальт-терапевт:



Асель Баимбетова. Фото из личного архива

— У психолога должен быть диплом. Никакой сертификат не заменит базового образования на факультете психологии. Кроме этого, у него должна быть специализация, должно быть четко прописано где и что он проходил. Нужно смотреть на отзывы клиентов, иногда то, что психологи пишут в интернете о себе может быть просто маркетингом.

Рядом с психологом должно быть комфортно. Он не должен вызывать никаких негативных чувств внутри, сопротивления и злости, и не должно быть ощущения, что он юлит.

Никакой сертификат не заменит базового образования на факультете психологии.

Компетентный психолог не должен переубеждать клиента в чем-то, давать лишних советов, ни в коем случае не навешивать ярлыки, давать оценки хорошо или плохо и обязательно должен слышать своего клиента.

Например, часто приходят и спрашивают: мне развестись или нет? И если психолог говорит: иди разводись или нет, значит это непрофессиональный психолог. Он не имеет права так говорить и вносить какие-то свои коррективы в жизнь клиента, тем более при первой или второй встрече.

Сходить к психологу? Нет, я нормальный

Психологи говорят, что количество мужчин, которые обращаются к ним, выросло за последние годы. В том числе и те, кто добровольно приходит на семейную консультацию. Однако этот показатель по-прежнему очень невысок.

Мирлан, 35 лет:

— Еще в студенческие годы я увлекался психологией. Потом как-то обращался с женой к семейному психологу, когда у нас были трудности в отношениях. А позже я два раза ходил на шестимесячные тренинги по гештальт-терапии. Оба раза в группе я был единственным участником мужского пола.

Я не стесняюсь того, что хожу к психологу. Это влияет на качество моей жизни и я чувствую поддержку.

Я не стесняюсь того, что хожу к психологу. Это влияет на качество моей жизни и я чувствую поддержку. Но меня не перестает удивлять, что мужчины остро реагируют на совет сходить к психологу.

Например, бывает, что друзья или приятели делятся своими проблемами. На мое предложение решить эти вопросы с психологом, они отвечают что-то вроде: «я нормальный», «зачем мужчине психолог» или «к психологам обращаются только психи». Это следствие стереотипного мышления, надеюсь общество в скором времени оценит важность работы психологов.

Ильдар Акбутин: «В моей практике примерно 15% мужчин. И я наблюдаю тенденцию к стремительному росту — всего пару лет назад этот показатель не

поднимался выше 5%. Чаще всего запрос мужчин заключается в решении трудностей, связанных с личностными проблемами. Лидируют запросы с тревожностью и паническими атаками. Затем депрессивные клиенты и меньше всего обращаются клиенты с проблемами в семье. Чаще по семейным вопросам приходят женщины».

Недостаток кыргызскоязычных психологов

Вместе с общим ростом спроса на услуги психологической помощи растет и количество кыргызскоязычных клиентов. Но найти специалистов, уверенно говорящих на кыргызском языке не просто. Обучение психологов, дефектологов и логопедов в вузах ведется только на русском языке.

Поэтому чаще всего кыргызскоязычное население предпочитает обращаться к так называемым табып или бакшы. В русском языке прямых эквивалентов этим терминам нет, это народные целители, к которым обращаются не только за лечением, но и за советами в трудных ситуациях.

Такие целители особенно популярны в регионах, но и в столице спрос на них высок. Одно время на Ошском рынке был целый ряд подобных «специалистов». Они могут сделать заговор на удачу, здоровье или что-то другое, выслушать и дать совет.

Одна из таких народных целительниц **Нурилы Жоробекова** принимает клиентов в частном доме в Бишкеке, который специально снимает для этих целей:

— Из всех, кто ко мне обращается за помощью, 80% — женщины. 90% из них приходят с семейными проблемами. Задают вопросы такого плана: «Не хочу больше жить с мужем, что делать?», «Свекровь не дает жить, как быть?», «Муж бросил, почему?»

Некоторые просят помочь с работой, с бизнесом: не идут дела, не везет с работой, обанкротился — что делать дальше?

Они думают, что я как волшебница решу все их проблемы. Но я им объясняю, в семейных конфликтах не может быть виноват только один человек. Наверняка, ты тоже допускаешь ошибки. Обрати внимание на себя, на свое поведение, на свой характер. И только после этого они начинают задумываться.

Но они не хотят меняться. Начинают говорить: «такой уж я человек» или «я не

могу изменить себя». Они свой характер воспринимают как что-то дорогое, неприкосновенное. Но не изменив себя, свое отношение, невозможно изменить свою жизнь, ну и ситуацию, в которой оказался человек.

Люди прислушиваются к моим советам, говорят что им стало намного легче, или разъяснилась ситуация, или теперь они поняли почему так сложилось.

Специалисты говорят, что такие народные целители могут обладать достаточной психологической подготовкой для того, чтобы клиент мог раскрыться, поделиться своими бедами и выговориться. Но эффект от такой «терапии» будет лишь временным.

Ильдар Акбутин, психолог:

«Гадалки не решают проблемы в корне, а являются простейшей «скорой помощью», которая при повторной ситуации снова потребуется. В то время как действительно хороший психолог заботится о том, чтобы клиент сам научился справляться со своими проблемами и был в осознанном взрослом состоянии, способным брать ответственность перед вызовами жизни. Но это не всегда легко, проще пойти к гадалке».

Bilesinbi.kg — это молодежный образовательный проект, куда обращаются кыргызстанцы за помощью, в том числе и психологической. Но с последним возникают языковые трудности, говорит журналист проекта **Асель Жолдошбек кызы**:

У нас полностью кыргызскоязычная аудитория. Часто мы не можем найти кыргызскоязычных психологов для рубрики вопрос-ответ, куда обращаются читатели у которых психологические проблемы. Из-за этого мы переводим вопрос читателей с кыргызского на русский язык и отправляем психологу, потом ответ психолога переводим на кыргызский для читателей.

Психолог **Асель Баимбетова** начала ходить на курсы кыргызского языка спустя десять лет с начала практики. По ее словам, стали чаще обращаются кыргызскоязычные клиенты, а ее уровень знания национального языка не позволял работать с ними уверенно.

Психолог **Саадат Сыдыкова** работает с клиентами как на русском, так и на кыргызском языках. Она отмечает, что для работы на кыргызском языке базового уровня языкового уровня недостаточно:

«Разницы между кыргызскоязычными и русскоязычными клиентами в терапии

абсолютно не вижу. Я вижу боль и чувствую их бессилие в попытках изменить свою жизнь, которые тщетны, потому что они не видят свои «слепые пятна». Восхищаюсь кыргызскоязычными психологами, хорошее знание языка и психологии организуют качественную работу с клиентом».

Данный материал подготовлен в рамках проекта «Giving Voice, Driving Change — from the Borderland to the Steppes Project», реализуемого при финансовой поддержке Министерства иностранных дел Норвегии. Мнения, озвученные в статье, не отражают позицию редакции или донора.