

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Калининградский государственный технический университет»

Балтийская государственная академия рыбопромыслового флота

О.В. Стрелкова, канд. психол. наук, доцент,
руководитель психологической службы БГАРФ
В.С. Стрелкова, педагог-психолог КМРК

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ
РАСПОЗНАВАНИЯ
СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА.
СЦЕНАРИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ**

Учебно-методическое пособие
для специалистов, занимающихся
воспитательной работой
в образовательных учреждениях

Калининград
Издательство БГАРФ
2021

БГАРФ

Стрелкова, О.В. Психологические факторы распознавания суицидального риска. Сценарии профилактических мероприятий: учебно-методическое пособие для специалистов, занимающихся воспитательной работой в образовательных учреждениях / О.В. Стрелкова, В.С. Стрелкова. – Калининград: Изд-во БГАРФ, 2021. – 153 с.

Учебно-методическое пособие содержит необходимую теоретическую и практическую информацию для преподавателей, кураторов учебных групп, руководителей плавательной практики на УПС, специалистов по воспитательной работе, старшин и старост учебных групп, родителей (законных представителей) по комплексному опыту предотвращения суицидов, раннему выявлению и распознаванию степени суицидального риска среди студенческой молодежи, основам своевременной психологической и педагогической поддержки обучающихся, а также эффективные психодиагностические методики, методы профилактики и практической помощи суицидантам, сценарии профилактических мероприятий, психологические тренинги и памятки, направленные на профилактику суицида в подростковом и юношеском возрасте.

Анализ научной литературы, направленный на изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в большинстве случаев подростки решаются на самоубийство в целях привлечь внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестуют таким страшным образом против безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Первичная профилактика, своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать трагедии.

Печатается по решению редакционно-издательского совета Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота.

Рецензенты: **Торопов П.Б.**, канд. пед. наук, доцент института образования БФУ им. И. Канта, практический психолог;
Журавлева А.В., практический психолог БГАРФ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ	7
1.1. Содержание профилактической работы в БГАРФ и КМРК	7
1.2. Психологический тренинг, направленный на профилактику суицида в подростковом и юношеском возрасте «Ценность жизни» (разработан психологом БГАРФ А.В. Журавлевой).....	10
1.3. Психологические игры для тренинга	40
1.4. Реориентационный тренинг (И.Г. Малкина-Пых)	45
Глава 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАСПОЗНАВАНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	91
2.1. Мифы и факты о суициде по А.Н. Моховикову.....	91
2.2. Психология суицидального поведения по Н.А. Сакович.....	93
2.3. Причины и мотивы суицидального поведения (Н.А. Сакович)	99
Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС ЛИЧНОСТИ И СМЫСЛ ЖИЗНИ....	111
3.1. Суицидальное поведение по И.Г. Малкиной-Пых.....	111
3.2. Факторы суицидального риска по И.Г. Малкиной-Пых	119
3.3. Индикаторы суицидального риска	128
3.4. Консультирование суицидальных клиентов (И.Г. Малкина-Пых).....	130
3.5. Поддержка для консультанта	146
3.6. Групповая кризисная терапия	149
Список использованной литературы	152

Введение

Анализ материалов уголовных дел, проверок, обстоятельств и причин самоубийств несовершеннолетних и лиц студенческого возраста, проведенный Генеральной Прокуратурой РФ, показывает, что около 73 % всех самоубийств связано, как правило, с семейными конфликтами и семейным неблагополучием, с боязнью насилия со стороны взрослых, отсутствием эмоционального благополучия и взаимопонимания, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с преподавателями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. Известно, что из общего количества суицидов 90 % – совершается молодыми людьми с психотическими состояниями и лишь 10 % – без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10 % случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, и в 90 % суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания со стороны окружающих.

По статистике Всемирной организации здравоохранения за 2018 год Россия занимает 24 место по количеству совершенных суицидов, при этом более 3 % населения имеют внутренний суицидальный дискурс, т. е. составляют определенную группу риска. На одну законченную попытку суицида приходится десять незаконченных, при этом 80 % законченных суицидов совершают лица мужского пола, а 20 % манипуляций – приходится на женщин. В странах с высоким уровнем доходов суициды случаются чаще, чем в странах с низким уровнем. Реже совершают суицид больные и необразованные люди, чем образованные.

Изучение статистических данных по проблемам суицида среди молодежи показывают, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Очень часто родители, сами того не осознавая, дают условную модель поведения ребенку словами типа «лучше бы я повесилась...». Особенности внутрисемейных отношений оказывают значительное влияние на суицидальный риск. Родителям надо говорить, что суицид передается именно на поведенческом уровне, а не на генетическом.

Семья обладает мощными ресурсами психологической поддержки и интеграции и способна вынести из случившегося важный позитивный урок.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно, они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, до 75 % раскрывают свои стремления и сообщают о своих намерениях тем или иным образом. Иногда это едва уловимые намеки, часто – легко узнаваемые угрозы. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

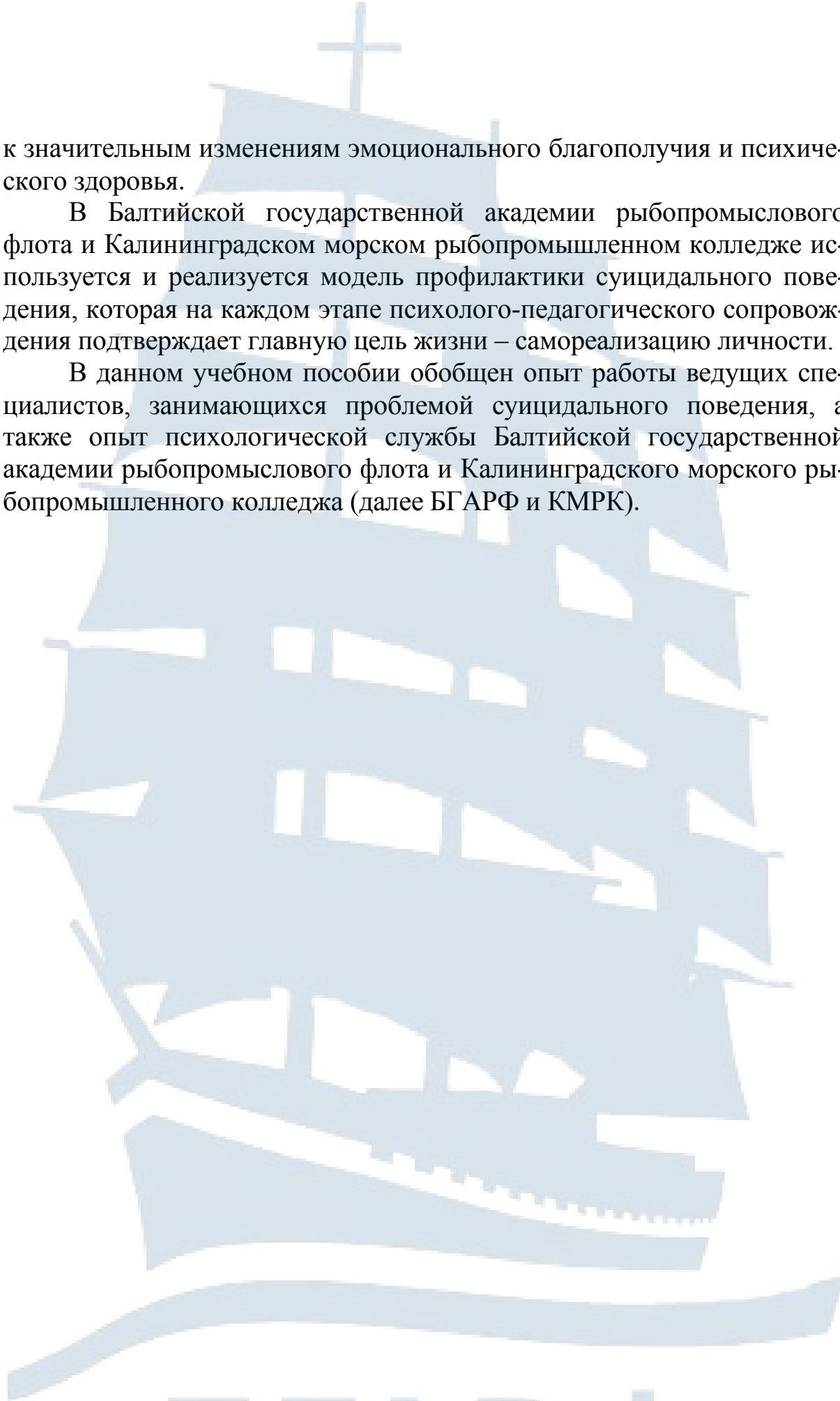
Перед педагогами-психологами и всеми другими специалистами отдела воспитательной работы академии (колледжа), деканатами (отделениями) стоит задача профилактики суицидального риска в поведении обучающихся, т. е. ранняя профилактика болезни, которая должна осуществляться еще в школе. Однако, часто родители в семье, учителя в школе, педагоги, само слово «суицид» стараются не употреблять во взаимодействии. В то время когда нельзя избегать этого слова и разговоров об этом, не забывая о том, что о суициде нельзя говорить в положительном смысле. Особое внимание необходимо уделять изучению литературных произведений, в которых главные действующие лица находят выход из трудной жизненной ситуации совершением суицида. Необходимо говорить с молодыми людьми о том, что выход всегда есть из любой, казалось бы, неразрешимой ситуации, что жизнь – это постоянная борьба, и смысл жизни заключается именно в этом.

Особое внимание в морских учебных заведениях должно уделяться первой плавательной практике курсантов на УПС «Крузенштерн» и «Седов». Психологические факторы детерминируются работой в замкнутом пространстве, сенсорной депривацией, повышенной ответственностью, жесткой регламентацией вахтенной циклограммы деятельности, однотонным ландшафтом, ограниченными возможностями удовлетворения культурных потребностей и общения, длительным эмоциональным напряжением, потребностью в обычных социальных условиях для проживания. Актуальной становится потребность в обычных социальных удобствах, нормальных взаимоотношениях с одноклассниками, потребность остаться наедине с самим собой. Длительные психотравмирующие ситуации, возникающие при работе в море могут, в некоторых случаях и обстоятельствах, приводить

к значительным изменениям эмоционального благополучия и психического здоровья.

В Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота и Калининградском морском рыбопромышленном колледже используется и реализуется модель профилактики суицидального поведения, которая на каждом этапе психолого-педагогического сопровождения подтверждает главную цель жизни – самореализацию личности.

В данном учебном пособии обобщен опыт работы ведущих специалистов, занимающихся проблемой суицидального поведения, а также опыт психологической службы Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота и Калининградского морского рыбопромышленного колледжа (далее БГАРФ и КМРК).



Глава 1. ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ

1.1. Содержание профилактической работы в БГАРФ и КМРК

Основными направлениями деятельности психологов академии и колледжа являются следующие.

Психологическое просвещение – формирование у студентов, преподавателей и других участников педагогического процесса потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития курсантов и студентов, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности несовершеннолетних.

Психологическая профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации курсантов, разработка конкретных рекомендаций преподавателям (кураторам учебных групп) по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития обучающихся, в том числе по профилактике суицидов, «скулшутинга» и «буллинга».

Психологическая диагностика – углубленное психолого-педагогическое изучение индивидуально-личностных характеристик курсантов на протяжении всего периода обучения, определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, а также выявление причин и механизмов нарушений в обучении, развитии и социальной адаптации. Психологическая диагностика проводится психологами службы как индивидуально, так и с группой курсантов.

Психологическая коррекция – активное воздействие на процесс формирования личности и сохранение её индивидуальности через психологические тренинги, индивидуальную коррекцию на основе совместной деятельности психолога, преподавателей (кураторов учебных групп).

Консультативная деятельность – оказание индивидуальной и групповой помощи курсантам, преподавателям, сотрудникам в вопросах развития, воспитания и обучения посредством специально организованных способов психологического консультирования, в том числе с несовершеннолетними, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Организация работы с родителями – обращение родителей (законных представителей) в психологическую службу осуществляется как по рекомендации деканатов, так и по личному запросу, а также посредством информации о работе психологической службы, размещен-

ной на сайте академии и стендах в деканатах (регистрация обращений фиксируется в журнале консультаций). Для эффективной психологической помощи родителям, курсантам и студентам активно используется «телефон доверия» с анонимной системой обращения в любое время.

При этом следует выделить основные направления работы, в рамках осуществления модели профилактики суицида, которые реализуются как с обучающимися и их родителями, так и с преподавателями, сотрудниками учебного заведения.

Задачами общей профилактики являются повышение групповой сплоченности студенческих и курсантских коллективов, оптимизация психологического климата в учебных группах. Это реализуется в следующих мероприятиях: групповая диагностика, которая проводится с целью уточнения индивидуальных особенностей личности (психологический тест Айзенка Г. на определение типа темперамента обучающихся и тест Леонгарда К. – характерологический), а также анкетные опросы, позволяющие выявить особенности социально-психологического климата в учебных группах; тренинги группового сплочения и коммуникативной компетентности; групповые занятия по профилактике эмоционального выгорания для педагогов колледжа и преподавателей академии; а так же все мероприятия по общему плану воспитательной работы, целью которых является оптимизация психологического климата.

Все проводимые на этом этапе мероприятия направлены на содействие адаптации студентов и курсантов к обучению. Все субъекты учебно-воспитательного процесса должны адаптироваться к условиям образовательного учреждения, причем на трех уровнях: физическом, психическом и социальном.

В целях эффективной физической адаптации в академии и колледже создан оптимальный режим учебного процесса, организовано питание курсантов и студентов. Психологической адаптации содействует создание благоприятного психологического климата в учебных группах, психологическое здоровье всех субъектов образовательного процесса, учет индивидуальных особенностей курсантов, студентов и преподавателей в процессе организации учебно-воспитательной деятельности. Для эффективной социальной адаптации важным является наличие сплоченного педагогического и учебного коллектива, общие для всего учреждения образования правила и нормы, традиции и ценности.

Запланированные мероприятия в рамках общей профилактики будут способствовать наилучшей адаптации, автоматически формируя

или усиливая уже имеющиеся антисуицидальные барьеры. На данном этапе классным руководителям колледжа и кураторам учебных групп в академии целесообразно проводить для первокурсников следующие мероприятия: классные часы и акции на тему «Жизнь прекрасна» (цикл занятий, посвященных жизненным ценностям). В рамках акций можно провести конкурс фотографий (темы жизненных ценностей). Специфическая диагностика, выявляющая суицидальный риск, на этом этапе не проводится. Достаточно наблюдения и анализа (с опорой на маркеры суицидального риска) уже имеющегося диагностического материала и поведения участников во время адаптационных тренингов.

Одной из главных целей учреждений образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого обучающегося.

Данный тренинг направлен на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья детей и подростков, нормализацию межличностных отношений, на развитие чувства собственного достоинства и преодоление неуверенности в себе, на включение механизмов саморегуляции.

Перед педагогами-психологами и другими специалистами учреждений образования стоит задача профилактики суицидального риска в поведении учащихся. Какова модель профилактики и чем будет наполнена профилактическая работа на каждом этапе психолого-педагогического сопровождения?

В подростковом возрасте общение со сверстниками выходит на первый план, становится центром жизни. Общаясь со сверстниками, подросток выстраивает свою систему ценностей, свою самооценку. Он много думает о будущем, о жизни в целом. По сути, это период становления личности. Каждый новый опыт общения вносит изменения в представления о себе, о жизни. Психологические тренинги для подростков могут помочь сформировать и скорректировать отношение к жизни, к окружающим и к себе, а также помочь решить многие проблемы. Поэтому выбор неслучайно пал на такую форму групповой работы, как тренинг. В группе психологического тренинга участники получают новый опыт общения: они выполняют интересные задания, участвуют в психологических играх, тренингах, научатся вести дискуссии и научатся проводить анализ слов и поступков.

1.2. Психологический тренинг, направленный на профилактику суицида в подростковом и юношеском возрасте «Ценность жизни» (разработан психологом БГАРФ А.В. Журавлевой)

Цель тренинга: профилактика суицидального поведения студенческой молодежи, в том числе несовершеннолетних.

Задачи тренинга:

- формировать адаптивное отношение к жизни, стрессоустойчивость, осознание ценности жизни;
- развить навыки взаимодействия, общения, сплочение коллектива;
- сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития;
- разработать стратегию поведения в кризисной ситуации;
- информировать подростков о причинах суицидов;
- формировать негативное отношение к суициду как способу решения проблем;
- формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.

Занятие № 1

1. Правила группы

1.1. «Здесь и теперь»

Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее.

Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

1.2. Искренность и открытость

Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более

успешной будет работа группы в целом. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, т. е. той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

1.3. Принцип «Я» - высказывания

Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: «мы считаем...», «у нас мнение другое...» и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное «мы». Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...». Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько непохожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила.

1.4. Активность

В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной. Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения. В случае тренингов-марафонов крайне нежелательны отсутствие даже на одной сессии и выход из группы.

1.5. Конфиденциальность

Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятель-

ности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

1.6. Максимальное уважение к другому человеку

Если кому-то необходимо ваше мнение – он попросит его высказать, но самому оценивать поведение или мысли другого человека – недопустимо!

2. Вводные слова по теме занятия

Мы поговорим с вами сегодня о кризисных ситуациях и о том, как из них выйти. Слава Богу, такие ситуации случаются в нашей жизни нечасто, но когда они случаются, то способны перевернуть всю нашу жизнь вверх тормашками.

А пока давайте начнем наше занятие с простого и веселого упражнения.

3. Упражнение «Найди и коснись»

Пояснение. Это упражнение – великолепный «миксер», с помощью которого участники перемешиваются, контактируют между собой, обращая при этом внимание на разные аспекты действительности. Игра развивает внимательное отношение к окружающим, активизирует наблюдательность и аналитические способности.

Инструкция. В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят вас задуматься, но вы должны быстро сообразить и выпутаться из этой ситуации. В этом упражнении главное – темп! Готовы?

Итак, найдите и коснитесь:

- чего-либо красного;
- холодного на ощупь;
- шершавого;
- того, что весит примерно полкилограмма;
- круглого;
- железного;
- голубого;
- прозрачного;
- зеленого;
- чего-нибудь из золота;
- части одежды, показавшейся вам шикарной;
- руки, которую вы находите интересной;

- числа 15;
- слова «незабудка».

Это упражнение для разогрева, оно не требует обсуждения. В конце похвалите группу и плавно перейдите к следующему упражнению.

4. Упражнение «Скала»

Пояснение. Это упражнение помогает выявить отношения в группе: кого группа принимает, а кого отвергает, кто сам отделяется от группы и не идёт с ней на контакт. Кроме всего прочего, это неплохая модель кризисной ситуации: человек «висит на скале», и если не будет держаться, то в любой момент может упасть.

На полу рисуется или выкладывается из веревки кривая линия. Желательно сделать всего один изгиб. Участники группы выстраиваются в шеренгу чётко по контуру линии с одной стороны. При этом участники встают плечом к плечу, или кладут руки друг другу на плечи (как делают матросы), или цепляются локтями. Главное, чтобы вся группа прочно стояла по этой линии, не шаталась и не падала. Таким образом, шеренга символизирует скалу, где с одной стороны линии – твердая поверхность, а с другой – пропасть.

Инструкция. Выберите первого добровольца и скажите ему: «Твоя задача – пройти по краю пропасти, держась за скалу так, чтобы твоя нога не заступала за линию, а была как бы в уступах скалы. Если большая часть ноги у тебя будет располагаться за линией, там, где пропасть, считай, что ты упал». Всего даётся три попытки. Ведущий предлагает каждому пройти это препятствие. Нужно попытаться убедить всех пройти «по краю пропасти», однако, если кто-то будет резко сопротивляться, не настаивайте.

Комментарий. Можно и не анализировать это упражнение, если вы его проводите для «разогрева» участников и сплочения их для дальнейшей работы или если ведущий сам хочет посмотреть, кого группа принимает, а кого нет, но не афишировать пока этого. Тем не менее, если у группы, вы видите, возникли какие-то эмоции и появилась напряженность, то обсудить упражнение надо, иначе это станет «миной замедленного действия».

Анализ упражнения:

- Что было сложного в этом упражнении?
- Легко ли было удержаться на скале?

Мы все вместе справились с этим испытанием. Молодцы! (Можно поаплодировать друг другу). На нашей скале можно было удержаться.

жаться, только если крепко держаться за нее. Ваше умение «держаться» поможет вам в преодолении кризисных ситуаций, которым и будет посвящено наше сегодняшнее занятие.

5. Упражнение «Мозговой штурм "Жизнь это..."»

Цель: осознать ценность жизни; развивать умения находить позитивные стороны жизни.

Обучающиеся записывают свои ассоциации к слову «жизнь» на звездах и приклеивают на ватман с изображением фейерверка.

Обсуждение:

- Может ли жизнь состоять только из радости или только из горя?
- Как вы понимаете фразу: «Оптимист думает, что жизнь – это радость и счастье. Пессимист, напротив, видит трагедию и печаль. Реалист уверен, что жизнь – это и радость, и печаль, и трагедия, и счастье».

6. Информационное сообщение «Манифест матери»

Цель: осознание ценности жизни.

У каждого человека есть проблемы. Свое горе, несбыточные мечты. И когда жизнь кажется совсем черной, полезно перечитать строки, которые когда-то написала мать Тереза. Мать Тереза это – основательница женской благотворительной организации, занимающейся служением бедным и больным.

Иногда жизнь нам преподносит тяжелые уроки, которые кажутся нам несправедливым испытанием. Чтобы всякие жизненные ситуации принимать как должное, хочется привести заповеди матери Терезы, которые все ставят на свои места.

Люди бывают неразумны, мелочны и эгоистичны. Всё равно прощайте им. Если вы проявляли доброту, а люди обвиняли вас в тайных личных побуждениях, всё равно проявляйте доброту. Если вы добились успеха, то у вас может появиться множество мнимых друзей и настоящих врагов. Всё равно добивайтесь успеха. Если вы честны и откровенны, то люди будут обманывать вас. Всё равно будьте честны и откровенны.

То, что вы строили годами, может быть разрушено в одночасье. Всё равно стройте.

Если вы обрели безмятежное счастье, вам будут завидовать. Всё равно будьте счастливы. Добро, которое вы сотворили сегодня, люди позабудут завтра. Всё равно творите добро. Делитесь с людьми

лучшим, что у вас есть, и этого никогда не будет достаточно. Всё равно делитесь самым лучшим, что у вас есть.

В конце концов, вы сами убедитесь, что всё это – между вами и Богом. Всё равно это никогда не было между ними и вами.

В чем смысл жизни?

Мать Тереза сформулировала его в своем знаменитом манифесте.

Жизнь – это возможность. Используй её.

Жизнь – это красота. Восхищайся ею.

Жизнь – это блаженство. Вкуси его.

Жизнь – это мечта. Осуществи её.

Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это долг. Исполни его.

Жизнь – это игра. Сыграй в неё.

Жизнь – это богатство. Не растрать его.

Жизнь – это имущество. Дорожи им.

Жизнь – это любовь. Наслаждайся ею.

Жизнь – это тайна. Познай её.

Жизнь – это шанс. Воспользуйся им.

Жизнь – это горе. Превозмоги его.

Жизнь – это песня. Спой ее.

Жизнь – это борьба. Выдержи её.

Жизнь – это приключение. Решишь на него.

Жизнь – это трагедия. Преодолей её.

Жизнь – это счастье. Сотвори его.

Жизнь – это удача. Лови ее.

Жизнь слишком прекрасна. Не губи её.

Жизнь – это жизнь. Борись за неё.

Над моим рабочим столом висят заповеди и манифест матери Терезы. Когда у меня возникает сложная ситуация или что-то не складывается в жизни, я перечитываю строки этой мудрой женщины. Через какое-то время все в голове раскладывается по полочкам, и я точно знаю, что мне нужно делать.

Обсуждение:

– Какая из фраз вам понравилась больше всего и почему?

7. Упражнение «Мешок идей»

Давайте сейчас сделаем упражнение, которое в жизни поможет нам искать ресурсы для выхода из кризисных ситуаций – и в себе, и во внешнем мире.

Пояснение. Для этого упражнения понадобится специальный реквизит: мешок с различными вещами, которые встречаются в быту. Это может быть зеркальце, степлер, кисточка, тетрадь, мячик, зубная щетка и др. Проявите фантазию! Вещей должно быть столько, сколько участников. Эти вещи кладутся в непрозрачный мешок и в процессе упражнения достаются из него. Вещи достаются как бы на ощупь, та, которая первая попала в руку.

В этом упражнении участники развивают творческое воображение. Они могут озвучивать любые «бредовые» идеи. Самое главное в этом упражнении – связать несвязанные вещи, предложить новые решения. Это упражнение учит в по-настоящему сложных ситуациях искать выход и находить его. А также упражнение помогает развивать творческое мышление, которое также очень пригодится вам в жизни.

Инструкция. Выберите первого, кто начнет упражнение. Пусть он вытянет из «мешка идей» любой предмет. После этого произнесите инструкцию:

– А теперь нужно подумать, как этот предмет может помочь тебе выйти из кризисной ситуации, в которую ты попал.

И назовите одну из следующих ситуаций:

- несчастная любовь;
- предательство друга;
- длительный конфликт с родителями из-за учебы;
- ревность молодого человека/девушки;
- провал на вступительных экзаменах в вуз;
- и др.

Нужно начать свободно ассоциировать, мысленно связывать то, что ты вытянул, с самой ситуацией, а потом – с тем, как это может тебе помочь выйти из кризиса. Критики, оценки быть не должно, пусть идеи, ассоциации, мысли возникают свободно, спонтанно.

Лучше, если над каждой ситуацией поработает вся группа, таким образом, появится множество свежих решений. После того, как идей больше не осталось, следующий человек вытягивает свой предмет, и упражнение повторяется.

Комментарий. Пусть группа помогает каждому человеку, но только после того, как он сам предложил первые идеи!

Анализ упражнения:

- Какие у вас ощущения после этого упражнения?
- Как вам кажется, реально ли, что это все может нам как-то помочь при выходе из кризиса?

Если будет много отрицательных ответов, например, участники будут говорить, что это нереально, напомните им историю про яблоко и Ньютона, который таким образом, «случайно» открыл закон всемирного тяготения.

На примере этого упражнения видно, что выход всегда есть, главное – увидеть его. К тому же, если мы готовы преодолевать препятствия, с которыми мы столкнулись, любой ресурс будет нам в помощь: как внутренний, так и внешний. Решение может прийти буквально из ниоткуда! Учитесь творчески мыслить! Предлагайте даже самые абсурдные идеи! Они и могут в последующем стать настоящим выходом. Сегодня мы еще поговорим о том, как искать внутренние ресурсы. А теперь перейдем к стратегиям выхода из кризисных ситуаций. Сначала сделаем упражнение.

8. Упражнение «Опускающийся потолок»

Пояснение. Данное упражнение позволяет погрузиться в те эмоции (хотя бы частично), которые испытывает человек, когда попадает в кризисную ситуацию. Это позволит более реально обсуждать и вопросы выхода из подобных ситуаций.

Для этого упражнения нужна веревка, чтобы сделать на полу прямоугольник 2х1,5 метра и тревожная музыка. Это упражнение-пантомима. Разложите веревку на полу.

Инструкция. Сейчас каждый из вас должен будет побывать в одной очень необычной комнате. Стенами этой комнаты будут служить границы этой веревки. Дверь будет вот здесь (покажите, где будет дверь). Вам нужно будет показать пантомиму (без звука! это важно!) следующего содержания: «Вы входите в комнату через дверь, в комнате нет никаких вещей, вы спокойны и находитесь в умиротворенном состоянии. Ничего не предвещает беду. Но вдруг через какое-то время вы неожиданно обнаруживаете, что потолок в этой комнате начинает медленно опускаться. Вы направляетесь к выходу, но обнаруживаете, что дверь закрыта. Вы начинаете стучаться, кричать, звать на помощь, но никто не откликается, а потолок все продолжает опускаться. Вы в панике! Вы знаете, что потолок опустится до конца».

Вы должны проиграть эту пантомиму от начала до конца не более чем за 1 мин. Постарайтесь отразить все эмоции, которые бы вы ощутили в данной ситуации. Звуков быть не должно. Только музыка.

Как только один человек закончит, эту же пантомиму должен проиграть следующий человек и так далее до тех пор, пока все ее не покажут. Вы можете сами выбрать очередность, в какой вы будете показывать свой вариант.

Комментарий (участникам не говорится!). Сначала сами задайте тон и покажите свою пантомиму. Для этого лучше потренироваться дома. В вашей пантомиме пусть концовка будет трагичной, так как если вы сделаете ее позитивной, то ребята просто за вами все повторяют, и упражнение теряет смысл. Однако при объяснении инструкции не программируйте участников, не говорите, что должно произойти в конце. Возможно, они сделают концовку счастливой – это их право. Показывая свою пантомиму, будьте как можно более эмоциональны. Постарайтесь войти в эту ситуацию, почувствовать ее.

Во время этого упражнения ребята могут реагировать очень эмоционально и даже плакать. Это нормальная реакция. Можете поддержать их, подойдя к ним.

Анализ упражнения:

- Удалось ли вам погрузиться в эту ситуацию?
- Почувствовать реально те чувства, которые человек испытывает в подобной ситуации?
- Что вы чувствуете сейчас, после упражнения? Чья пантомима вам понравилась больше всего?
- Оказавшись в кризисной ситуации, что нужно было сделать, чтобы найти выход из нее?

На примере этого упражнения можно выделить несколько поведенческих стратегий:

- 1) ждать, пока кризис накроет тебя окончательно, и не совершать при этом никаких действий (лечь и ждать пока потолок опустится);
- 2) сопротивляться обстоятельствам, которые сильнее нас (стараться остановить потолок, сопротивляться тому, что он опускается);
- 3) искать помощи (стучаться в дверь – вдруг откроется? И звать на помощь);
- 4) бороться изо всех сил и найти единственный выход (биться в дверь, сломать ее в итоге и выйти на свободу – выжить!)

Смотрите, в такой ситуации кажется, что нет спасения, но если его искать и бороться, выход найдется.

Комментарий. Далее идет теоретический материал, который ведущий должен донести до участников. Рекомендуем кратко записывать на доске основные ситуации.

9. Упражнение «Теория стратегии выхода из кризисной ситуации»

Существует четыре основных стратегии поведения в кризисных ситуациях:

1. Преобразование

Мы пытаемся что-то изменить в сложившейся ситуации, ищем ресурсы – внутренние или внешние. Стараемся. Боремся. Занимаем активную позицию. Это самый эффективный способ выхода из кризиса. Есть такая притча о лягушке, которая попала в кувшин с молоком. Она стала так сильно барахтаться, что молоко преобразовалось в масло, и она спаслась.

2. Приспособление

Мы приспособливаемся к кризису, адаптируемся к нему, спокойно ждем, что он с нами сделает. Мы как бы плывем по течению (в случае с опускающимся потолком – ложимся и ждем).

3. Поиск защиты

Мы ищем защиты и помощи у других людей или у себя (становимся агрессивны).

Что же делать, если человек находится в состоянии кризиса? Как ему помочь? Ведь бесполезно ему говорить: «Успокойся!», «Все будет хорошо», «Это пустяк». Такие слова вряд ли на него подействуют.

В таких ситуациях хорошо применять некоторые формы активного слушания. Они позволяют просто слушать собеседника, показывая ему тем самым, что он не один, что мы готовы его поддержать:

- мы даем понять собеседнику, что он не один, когда просто слушаем его;
- не прерываем рассказ собеседника, пока он не «остынет»; применяем «ага-угу» реакции (такие фразы, как «да-да, угу, ну конечно...»);
- когда собеседник прекращает говорить, задаем уточняющие вопросы;
- главная задача – оставаться спокойным и не заразиться от собеседника его эмоциями.
- Такое слушание позволяет:
- показать собеседнику, что мы его слушаем;
- дать время собеседнику успокоиться.

4. Саморазрушение

Это алкоголизм, наркозависимость, суицид и др.

10. Аутотренинг

Существуют техники, которые помогают выйти из кризисной ситуации. Одна из таких техник называется «Аутотренинг». Она доступна каждому человеку. Аутотренинг можно активно использовать, когда вы ощущаете себя одиноким и неспособным выйти из кризиса, когда вы думаете, что у вас нет сил и нет рядом людей, которые бы вас поддержали...

Попробуйте в эти минуты остаться с собой наедине, включите спокойную музыку, и вы обязательно отыщите внутренние ресурсы, которые помогут вам справиться с этой ситуацией.

Давайте попробуем ощутить на себе действие этой техники.

Пояснение. Включите спокойную музыку. Настройте ребят на серьезный лад, попросите их ничего не говорить во время этого упражнения. Скажите, что если кого-то не затронет это упражнение, не нужно портить его для остальных участников. Просто пусть посидят тихо до конца упражнения. Объясните: для того, чтобы проникнуться этим упражнением, надо внимательно слушать голос ведущего и делать то, что он говорит.

Ведущий должен заранее потренироваться в чтении текста, чтобы на самом занятии не запинаться и не торопиться!

Инструкция. Пожалуйста, сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза.

Далее ведущий говорит под медитативную музыку размеренным, спокойным голосом. Не торопитесь! Делайте паузы между предложениями (где-то секунд 5-10).

– Дышите ровно! Расслабьтесь! Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно и глубоко. Вы ощущаете приятное тепло в вашем теле. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее... Дышите ровно и глубоко... Вдох... Выдох... Вдох... Выдох... Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы как будто парите в воздухе. Вы ощущаете невероятную легкость. Такую легкость, что вот-вот полетите... Перед вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни... Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с вами за последнее время... Вы видите ситуации, с которыми вы когда-то с успехом справились... Зарядитесь от них силой и уверенностью, энергией и бодростью... Почувствуйте уверенность в себе! Найдите место этой силе в вашем теле... Это ваш

неисчерпаемый запас! Когда вам будет плохо, вы сможете обратиться к нему, и он вам поможет... Почувствуйте, как вы сильны! Насладитесь этим ощущением... Вы как будто стоите на высокой-высокой скале, и весь мир принадлежит вам! (Дайте ребятам секунд 20-30). Это очень приятное ощущение!

– Теперь представьте себе по очереди каждого из нас. Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех... И как только я произнесу слово «три», вы откроете глаза и будете ощущать себя свежим и бодрым, способным справиться с любыми невзгодами... Раз, два, три...

Анализ упражнения:

- Поделитесь своими ощущениями, чувствами от упражнения?
- Удалось ли следовать за моим голосом?
- Кому понравилось?
- А кого «не зацепило»?

Аутотренинг – это специфическая техника, и она действительно может подходить не всем. Однако мы привыкли разговаривать как бы сами с собой, когда находимся наедине. И в кризисных ситуациях этот голос может стать нашим единственным помощником.

К аутотренингу необходимо привыкнуть. Его можно проводить и индивидуально, говоря себе, что «вы обязательно справитесь, обязательно найдете решение, выход из трудной жизненной ситуации». Подбадривайте себя. Ведь вы действительно в силах изменить любую ситуацию!

11. Упражнение «Способы улучшения настроения»

Цель: Развивать навыки взаимодействия; формировать адаптивное отношение к жизни, стрессоустойчивость.

Участники объединяются в несколько групп.

Задание: Перечислить как можно больше способов улучшения настроения (рисование, танцы, пение, музыка, хобби, прогулка, разговор с другом и т. п.).

После выполнения задания каждая группа презентует свою работу.

Обсуждение:

- Каким из перечисленных методов вы пользуетесь?
- Какие помогают лучше?

12. Рефлексия «Самое важное сегодня...»

Каждый участник по очереди заканчивает предложение «Самым важным для меня сегодня было...».

– Я буду считать, что сегодняшнее занятие прошло успешно, если вы запомните для себя одну-единственную вещь: Человек – очень сильное существо! Мы с вами способны преодолеть все жизненные невзгоды, которые на нас свалятся! Главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше! У вас есть внутренние силы, а еще есть люди, которые готовы нам помочь.

– Ищите! Боритесь! И удачи вам!

Занятие № 2

1. Упражнение «Ты и твое имя» (20 мин.)

Ход упражнения

Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя. Сосредоточьтесь! У вас есть 5-10 мин., чтобы написать против каждой буквы качество своего характера, которое вы в себе знаете и цените.

Пример:

А – активная;

Н – настоящая;

Н – незаурядная;

А – аккумулирующая жизнь.

Пусть после завершения индивидуальной работы участники представят полученные результаты товарищам по группе, записав их на доске.

2. Упражнение «Поделись со мной»

Участники делятся на пары и в течение 10 мин. рассказывают о себе. Что любят, чем увлекаются, какие черты в характере нравятся, какие нет.

Потом каждый представляет другого, заходя за стул партнера.

– Понравилось как его представляли?

– Что понравилось, а что нет?

– Что хочешь добавить?

3. Упражнение «Отношение к миру»

Цель: отреагирование негативных чувств.

Материалы: бумага, фломастеры или карандаши.

Ход упражнения

Участники делятся на пары и садятся за стол напротив друг друга. На столе между ними лежит два листа бумаги и карандаши.

Ведущий рассказывает о том, что существует такое правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, а бываем беспокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а иногда разрушительны и оскорбительны. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его.

Теперь один из пары (кто начинает первым решает ведущий), с помощью карандашей выражает свое состояние на бумаге. Задача второго прочувствовать состояние партнера и отреагировать его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 мин.). Затем участники меняются ролями и берут второй, чистый лист. Теперь свое актуализированное состояние начинает рисовать другой участник, а его партнер, используя карандаши, отражает его (5 мин.).

Обсуждение:

– Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

– Какое состояние вы рисовали на бумаге, и как на него реагировал ваш партнер?

– Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?

– Давайте постараемся понять, почему на разные состояния мы реагировали так, а не иначе?

– Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

4. Упражнение «Пересядьте те, кто...»

В кругу ведущий называет какое-то качество, кого оно касается – пересаживаются.

– Те, кто любит ходить в школу.

– Кто любит есть утром кашу.

– Кто не любит, когда на него кричат. И т. д.

5. Упражнение «Самоценность»

Цель: оптимизация «Я-концепции» подростка.

Материалы: бумага, карандаши, стулья.

Ход упражнения

Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

– Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.

– А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.

– У тебя получилась карта самооценности. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

Обсуждение:

– Что такое самооценности?

– Какими цветами ты обозначил стрелки, идущие от других к тебе и почему?

– Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?

Данное упражнение можно провести в группе. Тогда подросток может выбрать из группы тех, кто сыграет значимых людей, и будет говорить о его ценности.

6. Упражнение «Обложка» (домашнее задание)

Психолог: «Каждый из нас уникален и его жизнь не похожа на жизнь других. Первое, что мы сделаем, это создадим обложку к своей книге. Постарайтесь через обложку передать индивидуальность своей жизни. Какой она будет? Используйте разные материалы. Это может быть ткань, кожа или мех, которыми вы обернете книгу; аппликация из цветной бумаги или коллаж на внешней и внутренней стороне обложки; фото из личного архива и др. Обложка может быть в старинном или современном стиле, не бойтесь экспериментировать.

Далее предлагается придумать название своей книге и написать его на первой странице. Оформление названия на усмотрение подростка.

По кругу: какой она будет, обложка к вашей жизни?

7. Рефлексия

По кругу: что понравилось, что нет? Было ли полезно?

Занятие № 3

1. Упражнение «Я никогда не...»

Цель: знакомство в игровой форме, разрядка.

Участники по очереди произносят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не..» (например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение неверно (т. е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному. Нужно также оговорить, что в игре не используются фразы, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т. е. это может благотворно повлиять на самооценку человека.

2. Упражнение «В чем мне повезло»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Участники разбиваются на пары (можно и по кругу) и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

3. Упражнение «Ищу друга»

Цель: работа по осознанию возможных коммуникативных барьеров.

Каждый участник пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. Один из игроков все перемешивает и пускает по кругу. Если участнику нравится объявление, то на нем ставится «звездочка». В итоге объявления раз-

даются обратно участникам, каждый считает количество «звездочек», выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

4. Упражнение «Вопросы на бумажках»

Цель: знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Каждый участник пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (или на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

5. Упражнение «Горячий стул»

Цель: узнать мнение окружающих о себе; провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.

Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или с кем он ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения. При работе с подростками возможно говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга.

6. Упражнение «Надписи на спине»

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить, например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе.

7. Упражнение «Права и свободы»

– Каждый из вас должен написать по 5 прав и свобод, которыми он обладает.

Участники записывают свои варианты на листах, на задание дается 3 мин.

– Отлично, теперь объединитесь в пару со своим соседом и обсудите то, что получилось. Какие-то права придется удалить, так как после обсуждения у вас на двоих должно остаться 5 прав (на задание

3 мин.). После этого объединяемся в общую группу и, обсуждая получившиеся у каждой пары права, тоже оставляем 5. Итоговый список ведущий записывает на доске.

– Молодцы!!!

В зависимости от эрудированности группы количество прав и свобод может быть изменено, можно дать большее количество, например, семь-десять.

– Как вы думаете, почему остались именно эти права?

(Выслушать группу).

– Как чувствуют себя те участники группы, чьи предложения были вычеркнуты? Вы согласны с решением группы?

– Возможно, каждому из нас хотелось бы иметь больше прав, чем есть на самом деле, но, исходя из того, что все люди рождаются равными, с равными правами, если мы приписываем себе какое-то право (например, право украсть что-либо), мы автоматически наделяем подобным правом и других людей. А это ставит под удар нашу жизнь, здоровье, собственность и так далее.

8. Упражнение «Стереотипы»

– Сейчас мы разделимся на три команды. Каждой команде я дам по карточке. То, что написано на карточке, не произносите вслух. Ваша задача – написать ассоциации к этому слову, ответить на вопрос «какой?», написать характеристики этому человеку.

Пример. Карточки с надписями: отец, отличник, атеист, депутат, священник, инвалид, преступник, учитель, бомж, директор, судья, изгой, чемпион. Дайте время на написание.

– Готовы? Теперь каждая команда по очереди прочтет нам характеристики. А другие команды попробуют догадаться, о ком идет речь, что было написано на карточке.

Обсудите с группой упражнение. Насколько легко было писать признаки, угадывать и т. д.

Стереотипы чаще всего бывают необоснованными и не имеющими никакого отношения к конкретному человеку. Иногда мы судим вообще по представлениям, очень далеким от реальности. Почему мы заранее приписываем людям качества, которых у них может не быть?

9. Упражнение «Перейти реку»

Внимание! Игра может вызвать у участников чувство дискомфорта. Ее нужно проводить с осторожностью, предупредив участни-

ков, что необязательно раскрывать что-то из своей жизни, если не хочется, в этом случае можно просто стоять на месте.

– Встаньте все в одну линию. Давайте представим, что вы находитесь на одном берегу реки. Прямо перед вами вода. Ширина речки приблизительно полметра. Сейчас я и мой напарник будем зачитывать утверждения, и если кто-то из вас поймет, что это утверждение про него, он переходит на другой берег, встает лицом к группе и стоит до тех пор, пока не прозвучит слово «следующее». Потом вы возвращаетесь на «берег для всех» и слушаете новое утверждение. Если вы не хотите афишировать свой ответ, просто стойте на месте. Старайтесь быть открытыми, но не заставляйте себя делать то, что вам крайне неприятно. Понятны правила? Тогда начнем.

Утверждения:

- Кто носит очки?
- Кто родом из деревни?
- У кого есть родственники алкоголики и наркозависимые?
- Кто носит зубные пластинки (протезы)?
- Кто хоть раз бывал у психиатра?
- Кто хоть раз бывал у гинеколога?
- Кто из неполной семьи?
- Женщины?
- Мужчины?
- Рыжие?
- Из небогатой семьи?
- Из богатой семьи?
- Из неблагополучной семьи?
- Не русские?
- Плохо произносящие какие-либо звуки?
- Болевшие инфекционным заболеванием?
- Те, кто были избиты?
- Переехавшие из другого региона?
- Те, кто недобрал любви?
- Считает, что справедливости нет?
- Кто хотел бы изменить внешность?
- кто хоть раз кого-то унизил?
- Кто испытал душевную боль?
- Верит в Бога?
- Как вы себя чувствуете? Кто может поделиться ощущениями?

Кто-нибудь чувствовал радость в душе от того, что сейчас вышел не он? А были ли утверждения, на которые вы могли выйти, но не вы-

шли? Не обязательно отвечать вслух, просто подумайте об этом про себя. Если была хоть одна фраза, на которую вы могли выйти, но не вышли, значит, это именно тот факт, по которому вы боитесь стигматизации.

Обсудите, выслушайте мнения.

Почему так происходит, что одни люди унижают других по таким признакам и по множеству других? Как вы думаете, какие еще люди могут оказаться «по ту сторону реки»? Что они чувствуют?

10. Упражнение «А что, если бы...?»

Цель этого упражнения для тренинга – обучение подростков причинно-следственным связям и побуждение к обсуждению собственных эмоций и чувств. Также игроки, анализируя возможное поведение в той или иной ситуации, научатся реагировать и вести себя правильно.

В первом варианте этой игры на столе или на полу раскидываются листки с началом истории или ситуацией, каждый участник должен подготовить продолжение этой истории. Затем все истории обсуждаются.

Во втором варианте вместо одного человека участвует группа, которая должна инсценировать продолжение истории с листка.

В третьем варианте каждому участнику раздается листок с незаконченным предложением, которое нужно продолжить.

Варианты начала предложений:

Если я влюбился (лась), то...

Если я кого-то ненавижу, то...

Если я очень рад (а), то...

Если я очень грустен (а), то...

Если я не хочу ничего делать, то...

Если я хочу что-то сделать, то...

Если я смертельно болен (а), то...

Если умер кто-то очень близкий, то...

Если от меня ушла девушка (парень), то...

Если я хочу порвать отношения, то...

Если я ревную, то...

Если я злюсь, то...

Если мне нужно бросить учебу, то...

Если я (моя девушка) забеременею, то...

Если меня кто-то третирует, то...

Если мне придет в голову желание покончить с собой, то...

Если мои родители решили расстаться, то...

Если я очень счастлив (а), то...

Если я выиграл (а), то...

Если я проиграл (а), то...

Если я получил (а) огромное наследство от малознакомого родственника, то...

Если я буду сильно пьян (а), то...

Если я боюсь, то...

Если мне нужна поддержка, то...

Если в меня влюбился тот, кто совсем мне неприятен, то...

Если на меня нападут в подворотне, то...

Если я узнаю, что я приемный ребенок, то...

Подобные психологические упражнения полезны тем, что помогают предотвратить или выявить имеющиеся проблемы и удержать от необдуманных действий.

11. Упражнение завершающее «Пожелания»

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Передайте мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...». Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

Занятие № 4. «Коридор безопасности»

1. Упражнение «Разминка-приветствие» (введение в атмосферу тренинга)

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе.

Участники садятся напротив друг друга в два ряда, образуя посередине подобие «коридора».

Основное содержание – работа по теме:

Ведущий: Наше занятие называется «Коридор безопасности». Как вы думаете, о чём оно будет? Какие у вас возникают ассоциации? (*Участники высказываются*).

– Сегодня мы будем говорить о жизненных трудностях и способах их решения. А ещё о том, как помочь другу, если он оказался в трудной жизненной ситуации и решил на самое страшное – суицид.

– Я не случайно посадила вас таким образом. Представьте себе, что это «жизненный коридор», по которому должен пройти человек

определённый отрезок своей жизни. Например, период школьной жизни с 1 по 11 классы, т. е. с 7 до 18 лет.

– Мне нужен помощник.

(Из желающих выбирается один участник; он становится в начале «коридора»).

Вопрос:

– Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути?

Примечание! Это могут быть не только школьные трудности.

(Участники записывают трудности на стикерах и приклеивают их на пол по всему «коридору»).

Ведущий: *(зачитывает вслух).* Ну, что, Маша, страшно? Как ты будешь преодолевать эти препятствия?

(Маша пытается найти решение каждой трудности).

Ведущий: Итак, мы видим, что все эти проблемы вполне решаемы.

– Тогда почему же некоторые ваши сверстники, – мальчики и девочки, – не видят выхода из трудной ситуации и решаются на самоубийство? Как вы думаете?

(Обучающиеся высказываются).

Для того чтобы понять и удержать друга или знакомого от самоубийства, надо владеть информацией и немного разбираться в человеческой психологии.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, во-первых, чтобы нас любили и, во-вторых, нам нужно хорошо к себе относиться.

Потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т. е. наши поступки не происходят «просто так».

– Что же такое «потребность в любви»? *(Участники высказываются).*

Потребность любви – это:

– *потребность быть любимым;*

– *потребность любить;*

– *потребность быть частью чего-то.*

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, то мы в состоянии справляться с жизненными проблемами.

Подросткам, которых не любят, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают

свою никчёмность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались запросто, теперь становятся для них неразрешимыми.

– Маша, давай вообразим, что ты такой подросток. У тебя много нерешённых, как тебе кажется, проблем; все твои отрицательные события, переживания и эмоции – это многопудовые гири. Попробуй-ка, надень их на шею!

(На шею Маше вешается тяжёлый рюкзак, на руки и ноги тоже. Затем Маша озвучивает своё эмоциональное состояние).

Ведущий: С таким грузом не то чтобы идти, встать невозможно. Психологи называют такие проблемы «три Н»: *непреодолимые, нескончаемые, непереносимые*; когда человеку кажется, что он не может преодолеть трудности, когда он думает, что несчастья никогда не кончатся, когда он боится, что не сможет дальше переносить охватившую его тоску и чувство одиночества.

Отчаявшиеся люди вынуждены также бороться с «тремя Б»: *беспомощностью, бессилием, и безнадёжностью*.

Но жизнь – это не только «гири», это ещё и воздушные шары: одни тяжким грузом виснут на ногах, другие уносят нас в небо.

– Давайте мы дадим Маше эти шарики.

– Что ты теперь чувствуешь? *(Маша говорит о своих чувствах).*

Молодые люди с суицидальными настроениями считают, что в их жизни больше гирь, чем воздушных шаров. Им кажется, что они сгибаются под весом неразрешимых проблем, что проблемам этим не будет конца, и в этот момент им и может прийти мысль о самоубийстве.

Вопрос:

– Кто может сыграть в такой ситуации роль воздушного шара?

(Участники высказываются).

Ведущий: Есть такие стихи:

Когда в душе полярная зима,
И неизвестно, подойдёт ли лето,
Бывает, очень нужно, чтобы тьма
Пересеклась порой полоской света.
Что может просиять таким лучом?
Порой довольно взгляда иль улыбки –
И будто снова провели смычком
По струнам позабытой, старой скрипки...

Действительно, в период, когда жизнь кажется особенно тяжёлой, заботливый друг сыграет роль воздушного шара. Эту же роль друг выполнит, если сведёт тебя с тем, кто сможет оказать профессиональную помощь.

Вопрос:

– Что ещё воздействует на наше поведение? (*Высказывание детей*).
Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены.

Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более энергичны. Эта энергия помогает нам хорошо учиться, находить контакт и со сверстниками, и со взрослыми.

Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, у нас почти наверняка возникают проблемы с другими людьми. У нас угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А окружающим неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него.

(*Ведущий просит участников одного ряда сделать угрюмое выражение лица, а другого – доброжелательное*).

– Маша, к которым из своих одноклассников тебе хочется подойти?

(*Маша отвечает*).

Вопрос: Как вы думаете, почему человек ведёт себя так или иначе?

(*Участники высказываются*).

Всякое поведение имеет цель.

– Вы наверняка наблюдали когда-нибудь за маленьким ребёнком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать. Так вот, подростки, подумывающие о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих переживаниях и надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание. Тем самым такой человек хочет сказать: «У меня неприятности. Один я не справлюсь. Я хочу, чтобы мне помогли. Я не хочу умирать!».

Действительно, 90 % тех, кто говорит о желании умереть, на самом деле этого не хочет.

Он просит о помощи!

Как распознать суицидальные намерения вашего друга или знакомого?

(*Участники высказываются*).

Ведущий называет признаки суицидального поведения и делает краткие комментарии.

1. Угрозы (прямые и косвенные).
2. Резкие изменения в поведении:
 - питание;
 - сон;
 - школа (падает успеваемость);
 - внешний вид;
 - активность (снижается);
 - стремление к уединению;
 - раздача ценных вещей;
 - приведение дел в порядок;
 - агрессия, бунт, неповиновение;
 - саморазрушающее и рискованное поведение;
 - потеря самоуважения.

Если вы заметите подобные признаки у вашего знакомого, возможно, ему требуется помощь.

Как вы можете ему помочь?

(Участники высказываются. Ведущий делает комментарии).

Ведущий: В начале нашего занятия я сказала, что в любом вопросе необходимо владеть информацией. Так вот я хочу дать вам важную информацию по проблеме суицида.

Важная информация № 1. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвратить суицид можно было бы просто, если бы его совершали определённый тип людей. К сожалению, не существует типа «суицидального человека».

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге или другу не грозит суицид, потому что у них всё есть, и внешне выглядит всё благополучно. Но благополучие – это вовсе не гарантия от суицида. Важно только то, что человек говорит и делает.

Важная информация № 2. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Важная информация № 3. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Важная информация № 4. Суицид не передаётся по наследству.

Важная информация № 5. Суицид не происходит без предупреждения.

Важная информация № 6. Суицид можно предотвратить.

Информация № 7. Самое важное: друг может предотвратить самоубийство!

Ведущий: Теперь вы знаете, почему человек может оказаться «у последней черты».

Как же прожить школьный отрезок времени так, чтобы не опускались руки, чтобы жизнь приносила удовлетворение и делала тебя сильным?

– Я предлагаю сейчас создать своеобразный «коридор безопасности».

(Участники должны написать на листах бумаги факторы безопасной жизни и положить их на пол перед собой. Затем ведущий просит прокомментировать желающих, почему они написали тот или иной фактор, и добавляет ещё: любовь, друзья, семья, оптимизм, увлечения, спорт, здоровье, хорошее настроение).

2. Упражнение «Менять или находить смысл?»

Тренер. У многих людей есть свои страхи, комплексы, неприятие своей внешности, черт характера, семейной или личной ситуации. Все их внимание приковано к этому «негативу», у них практически постоянно плохое настроение. Но самое главное – тратится очень много жизненной энергии на борьбу с этими «ветряными мельницами». Давайте попробуем найти конструктивный выход из этой неприятной ситуации.

Инструкция. Возьмите лист бумаги, разделите его чертой на две части. Левую часть озаглавьте «Что мне не нравится в себе, что я в себе не принимаю, не люблю?». В течение 3 мин. напишите ответы на эти вопросы (достаточно перечислить 2-4 пункта, возможно, у кого-то их будет больше).

Есть мнение: «Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь». Трудно не согласиться с этими словами. Мы не задумываемся над тем, какие ограничения накладываем на свою жизнь, отрицая свои внешние или внутренние качества, считая их «отклонением от нормы». Но есть и такие слова: «Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой». Быть собой – значит принять всего себя, понять: «Что же хорошего в том, что ты родился таким». Именно этими словами мы озаглавим правую часть листа. В течение 3-5 мин. каждый из вас попробует найти, что хорошего могут принести в вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся. Попытайтесь найти «обратную сторону медали» для каждого качества из левой части листа.

Рефлексия упражнения

Тренер предлагает участникам озвучить свою работу (разумеется, по желанию, частично). Участники обсуждают, какой новый опыт получили с помощью упражнения.

Тренер. Может быть, сегодня вам не удалось найти «обратную сторону» для всех качеств из левой части листа, но важно, что вы узнали – то, что нас в себе не устраивает, что нами отрицается, имеет смысл. Как говорится: «У тебя есть выбор – злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это». Если что-то можно изменить – найдите силы и измените, если невозможно – поймите, какой смысл в этом можно найти, и используйте в своей жизни.

3. Упражнение «Ценность человеческого существа»

Тренер. Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, т. е. ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. «У каждого человеческого существа есть ценность». Думаю, что с этим согласятся все.

Согласно словарю, ценность – это важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Следовательно, ценность человеческого существа – это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека по факту его рождения. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс – обладая ценностью по факту рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья.

Вопрос:

– Как вы думаете, как научиться по настоящему ценить, а следовательно, любить себя? *Участники отвечают на вопрос, приводят примеры из своей жизни.*

Задание. После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы,

дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его лист.

Рефлексия упражнения

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

Итоговая рефлексия занятия

Тренер. Сегодня состоялся очень важный разговор о том, что в жизни бывают различные ситуации – некоторые невозможно изменить, а есть те, которые изменить можно, но не хватает желаний или упорства. Но если каждый из нас в трудную минуту будет вспоминать слова «Никогда не сдаваться!», то сумеет найти выход из самой трудной жизненной ситуации.

Просмотр видеоролика «Никогда не сдавайся!», который формирует позитивное отношение к жизни.

Релаксация.

4. Упражнение «Горящая свеча»

– Ребята, сконцентрируйтесь на пламени свечи. Дышите ровно и спокойно. Пламя свечи будет «выносить» из вас и сжигать все накопившиеся отрицательные эмоции и негатив, высвободить от всего, что мешает вам быть свободным и спокойным. Подумайте о том, что вы – ценность, в вас много сил и энергии, вы – хозяйка своей души и тела.

5. Упражнение «Весы»

Перед упражнением психолог раздает учащимся сердечки из бумаги.

– На столе у меня стоят весы – это весы жизни. Одну чашу весов назовем строчкой из песни «Я люблю тебя жизнь!», а другую чашу, также строчкой из песни «А нам все равно...». Я хочу, чтобы вы свое бумажное сердечко положили на ту чашу весов, на которую вам подсказывает ваше сердце, ваше внутренне состояние, ваше будущее.

Вопросы:

– Ваши чувства, и какой новый жизненный опыт вы приобрели на занятии?

Завершение 4 занятия. Упражнение «Чемодан настроений»

Занятие № 5. «Надежда творит чудеса»

Это занятие разработано на основе фильма о Нике Вуйчиче, рожденном без рук и ног. Именно этот фильм и задает атмосферу всего занятия, состоящую, как и вся наша жизнь, из отчаяния, оптимизма и надежды. Разговор о Нике позволяет показать пример стойкости, пример борьбы и любви к жизни без назидательности и нравоучений, затронуть тему ответственности перед собой и близкими, поговорить о ценности каждого человеческого существа.

Цель занятия: профилактика самоагрессивных состояний.

Задачи:

- способствовать осознанию разнообразия физических и психологических особенностей человека;
- формировать ценностное отношение к жизни;
- помочь актуализации личных ресурсов.

1. Вступительное слово психолога

Сегодня мы начнем наше занятие с просмотра фильма «История Ника Вуйчича». Некоторые из вас уже знакомы с героем фильма, но многие увидят историю его жизни впервые. Послушайте, пожалуйста, внимательно его слова, постарайтесь запомнить те, которые будут наиболее значимы для вас.

(Фильм можно найти на сайтах «Яндекс-видео» или на youtube.com)

2. Упражнение «Рефлексия»

После просмотра фильма студенты, учащиеся рассказывают о чувствах, которые вызвал у них герой фильма, об удивившем их факте из жизни Ника, называют значимую фразу. *Обсуждается контекст фразы*, студенты и тренер приводят примеры из жизни, раскрывающие ее смысл. Например, при обсуждении фразы «Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь этого» студенты приводили примеры своих спортивных, учебных достижений, говорили о страхах и неуверенности, пока не начали что-то делать, о чувстве уверенности и радости успеха, когда удавалось получить результат. Фраза «Никогда не сдаваться» запоминалась студентами чаще других. Они говорили, что очень важно не бросать начатое, пробовать еще и еще раз и тогда обязательно все получится.

3. Упражнение «Менять или находить смысл?»

У многих людей есть свои страхи, комплексы, неприятие своей внешности, черт характера, семейной или личной ситуации. Все их внимание приковано к этому «негативу», у них практически постоянно плохое настроение. Но самое главное – тратится очень много жизненной энергии на борьбу с этими «ветряными мельницами». Давайте попробуем найти конструктивный выход из этой неприятной ситуации. Возьмите лист бумаги, разделите его чертой на две части. Левую часть озаглавьте «Что мне не нравится в себе, что я в себе не принимаю, не люблю?». В течение 3 мин. напишите ответы на эти вопросы (достаточно перечислить 2-4 пункта, возможно, у кого-то их будет больше).

В фильме прозвучали слова Ника: «Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь». Трудно не согласиться с этими словами. Мы не задумываемся над тем, какие ограничения накладываем на свою жизнь, отрицая свои внешние или внутренние качества, считая их «отклонением от нормы». Но Ник произносит и такие слова: «Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой».

Быть собой – значит принять всего себя, понять, как говорит Ник: «Что же хорошего в том, что ты родился таким». Именно этими словами мы озаглавим правую часть листа. В течение 3-5 мин. каждый из вас попробует найти, что хорошего могут принести в вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся. Попытайтесь найти «обратную сторону медали» для каждого качества из левой части листа.

Рефлексия упражнения

Психолог предлагает участникам озвучить свою работу (разумеется, по желанию, частично). Участники обсуждают, какой новый опыт получили с помощью упражнения.

Может быть, сегодня вам не удалось найти «обратную сторону» для всех качеств из левой части листа, но важно, что вы узнали – то, что нас в себе не устраивает, что нами отрицается, имеет смысл. Как говорит Ник: «У тебя есть выбор – злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это». Если что-то можно изменить – найдите силы и измените, если невозможно – поймите, какой смысл в этом можно найти, и используйте в своей жизни.

4. Упражнение «Нет ничего лучшего...»

Я хочу вам подарить слова Ника, которые помогают ему жить и быть счастливым. Дополните их вашими фразами или словами близких, друзей, которые придают вам силы в сложные моменты жизни.

Студентам раздаются листы «Ресурсы Ника», на которых они записывают одну-две свои фразы.

Психолог предлагает вспомнить слова Ника: «Нет ничего лучшего в этом мире, чем помощь кому-то еще». Я предлагаю поделиться личным ресурсом (вашей фразой) с окружающими.

Участники озвучивают свои фразы мотиваторы, желающие дописывают их на своих листах.

Рефлексия упражнения

Психолог предлагает участникам назвать самые значимые для них слова, обсудить, почему именно эти слова актуальны сегодня. Акцентируется внимание на чувствах, которые возникают, когда кому-то помогаешь.

5. Итоговая рефлексия занятия

Сегодня состоялся очень важный разговор о том, что в жизни бывают различные ситуации – некоторые невозможно изменить, а есть те, которые изменить можно, но не хватает желания или упорства.

Но если каждый из нас в трудную минуту будет вспоминать такого жизнерадостного человека, как Николас Вуйчич, и его слова «Никогда не сдаваться!», то сумеет найти выход из самой трудной жизненной ситуации.

Участники рассказывают о своих чувствах, о том, какой новый жизненный опыт они приобрели на занятии.

1.3. Психологические игры для тренинга

Упражнения можно дополнять и варьировать в зависимости от контекста и цели занятия.

1. «Дорога моей жизни»

Для начала участникам выдается бумага, на которой они должны нарисовать «маршрут своей жизни», начинающийся со дня рождения, а заканчивающийся днем проведения этой игры. В промежутке под росткам нужно отметить главные события своей жизни. На такой «карте» можно рисовать события знаками или просто подписывать.

Работа над изготовлением карты жизненного пути должна длиться около 15 мин.

Далее следует предложить детям разбиться на пары и рассказать друг другу о событиях, указанных на изображенном маршруте.

Всего игра длится около 25 мин.

2. «Счастливая шкала»

Мини-игра длится всего 5 мин. Участникам предлагается указать, на сколько баллов из 100 они оценивают свою жизнь, где 100 баллов – это очень счастливая, а 1 – совсем не счастливая.

Оценка должна оглашаться вслух, а затем обосновываться. Членам группы можно задавать друг другу вопросы. Беседа проходит по очереди.

Игру можно сделать еще интереснее, если одни игроки будут называть только положительные события, а другие только отрицательные. Например, первый участник расскажет о счастливых случаях, второй – о грустных, третий – о счастливых и т. д.

3. «Дочки – матери»

Перед проведением этой игры ведущий должен разъяснить игрокам роль телесного контакта и прикосновений для межличностных отношений.

После этого участники делятся на пары, в которых один становится ребенком, а второй – мамой (папой). «Родитель» должен показать разнообразные чувства по отношению к «ребенку» прикосновениями к разным частям тела. Действия должны подкрепляться словами. Это все длится 3 мин., затем – участники меняются ролями и продолжают играть еще 3 мин.

В конце игроки должны поделиться, кем им больше понравилось быть и почему. На обсуждение можно отвести около 4 мин.

4. «Мы похожи?»

Эта игра – тренинг для подростков имеет два варианта и длится 25 мин.

В первом варианте игроки хаотично перемещаются по помещению и каждому встречному говорят, чем он похож и отличен от него самого.

Во втором варианте игроки разбиваются по парам и первые 4 мин. разговаривают о сходствах, а следующие 4 – о различиях.

В конце обоих вариантов игры идет общее обсуждение темы, в котором каждый из участников должен прийти к мнению, что все люди похожи друг на друга, но при этом очень разные.

5. «Жизненные радости»

Игра нацелена на акцентирование внимания на радостных моментах жизни, она побуждает игроков к рассуждению о том, что приносит им положительные эмоции или принесет в будущем. Вместе с этим игра учит подростков работать в команде и общаться.

Для начала общая группа делится на маленькие подгруппы по 3 человека. Каждой подгруппе выдается картинка, которая затрагивает одну из сфер жизни. Участники должны придумать историю по этой картинке, затем перейти к следующей и продолжить эту историю. Написание рассказа заканчивается, когда подгруппа опишет все имеющиеся картинки. На описание каждой карточки у игроков есть 5 мин.

В конце все истории зачитываются и обсуждаются. В общем, на игру дается час-полтора.

6. «А что, если бы...?»

Цель этого упражнения для тренинга – обучение подростков причинно-следственным связям и побуждение к обсуждению собственных эмоций и чувств. Также игроки, анализируя возможное поведение в той или иной ситуации, научатся реагировать и вести себя правильно.

В первом варианте этой игры на столе или на полу раскидываются листки с началом истории или ситуацией, каждый участник должен подготовить продолжение этой истории. Затем все истории обсуждаются.

Во втором варианте вместо одного человека участвует группа, которая должна инсценировать продолжение истории с листка.

В третьем варианте каждому участнику раздается листок с незаконченным предложением, которое нужно продолжить.

7. «Паутина проблем»

Команда выбирает проблему, с которой будет работать. Данная проблема выписывается в центре ватмана. Затем необходимо спросить: «Почему?». «Почему данная проблема существует?». Все найденные причины выписываются вокруг проблемы и соединяются стрелочками.

По поводу каждой причины надо опять спросить: «Почему?». Смысл в том, чтобы на каждую появляющуюся на листе надпись задавался вопрос «почему».

Продолжать цепочку причин надо до тех пор, пока не появятся такие причины, с которыми ребята могут справиться сами. Задание выполняется в течение 30-40 мин. По истечении времени каждая команда представляет свою паутину проблемы и предлагает пути решения данной проблемы, рассмотрев ее с разных ракурсов.

8. «Точка опоры»

У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся не брать в кавычки свои слова, не отказываться внутренне от них, говорите прямо, уверенно, без всяких но..., вам дается 2 мин. Слушатели могут только уточнять детали, но не имеют права высказываться. Может значительная часть вашего времени пройдет в молчании, вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно, что вы сами в этом уверены.

9. «Заяц»

Каждому участнику на ухо называется одинаковое животное – заяц, при этом другие ребята не должны ничего слышать, они думают, что у каждого свое животное. Когда всем сообщают животное, ребята встают в круг, очень крепко держа друг друга под руки. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас я буду рассказывать историю, в которой встречаются разные животные. Когда вы услышите свое животное, вы должны резко присесть, а те, кто держит вас справа и слева – удержать, не дать присесть». Здесь очень важно обратить внимание на безопасность, позади участников не должно быть никакой мебели, опасных предметов, пространство должно быть свободным.

После этого ведущий начинает рассказывать историю, в которой фигурирует одно-единственное животное – заяц. Например: «Решили звери устроить соревнования по бегу на длинную дистанцию. Первым, конечно же, прибежал маленький серый ЗАЯЦ!» Все участники одновременно приседают, не понимая, что происходит. Упражнение заканчивается дружным смехом.

10. «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются.

11. «Преодоление»

Жизнь – это борьба, эту формулу, вы слышали много раз, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности. Выслушаем всех и уделим внимание способам преодоления препятствий, мы составим общий список и назовем его «Преодоление», у каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

12. «Клубочек "Я ценю себя за то..."»

Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразу: «Я ценю себя за то...» и говорит, за что он себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек другому. Тот, в свою очередь, говорит, за что ценит себя, наматывает нитку и перекидывает нитку следующему. Когда клубочек побывает у каждого, он перекидывается ведущему. Все участники оказываются соединенными между собой ниткой. Следующий этап – смотать клубочек, но когда участники перекидывают его тому, кто им кидал в первой части, они должны сказать, за что этот человек себя ценит.

13. «Дождь в австралийском лесу»

Все участники становятся в круг, ведущий начинает делать определенное движение. За ним то же движение повторяет участник, стоящий слева, к нему присоединяется следующий. Итак, по принципу импульса включаются все участники, движение идет справа налево. Когда первое действие дойдет до ведущего, он начинает делать следующее движение. При этом участники продолжают предыдущее до тех пор, пока до них не дойдет следующее. Алгоритм движений: соединить ладони, тереть ладонь о ладонь (ощущение легкого ветерка), де-

лать щелчки пальцами рук (ощущение первых капель дождя), стучать ладонями по груди, стучать ладонями по коленям, топтать ногами об пол, стучать ладонями по коленям, стучать ладонями по груди, делать щелчки пальцами рук, тереть ладонь о ладонь. Закончился дождь в австралийском лесу.

1.4. Реориентационный тренинг (И.Г. Малкина-Пых)

Данный реориентационный тренинг разработан на основе индивидуальной психологии Альфреда Адлера, теории оптимизма Мартина Селигмана и социально-когнитивной теории Джулиана Роттера. В основу тренинга положена идея эутимной терапии. *Эутимная терапия* – вид поведенческой психотерапии, ставящий своей целью развитие когнитивных и поведенческих стратегий получения удовольствия и достижения хорошего самочувствия (от греческого «eu», «euthenein» – хорошо, процветать). Наиболее часто используемым и хорошо себя зарекомендовавшим методом эутимной терапии служит на сегодняшний день «тренинг наслаждения» (Ромек, Ромек), материалы которого использованы в программе. Кроме того, использованы материалы книги Фопеля.

Индивидуальная психология Альфреда Адлера

Адлеровская психология (индивидуальная психология) – теория личности и терапевтическая система, разработанная Альфредом Адлером, – рассматривает личность холистически как наделенную творчеством, ответственностью, стремящуюся к достижению целей в пределах своей области феноменологического опыта. В индивидуальной психологии утверждается, что иногда из-за чувства неполноценности стиль жизни бывает саморазрушительным. Индивид с «психопатологией» скорее утратил уверенность в себе, а не болен, и терапевтическая задача состоит в том, чтобы приободрить такого человека, активизировать его социальные интересы и посредством взаимоотношений, анализа и методов действий развить новый стиль жизни.

Основные положения учения Альфреда Адлера (Кондратенко и др.; Фрейджер, Фейдимен) включают следующие понятия.

Неполноценность и компенсация – так Адлер утверждал, что почти каждый человек имеет какие-то физические или психические, чаще всего характерологические недостатки, что формирует у него *комплекс неполноценности*.

Это чувство неполноценности наряду с негативным может оказывать и позитивное влияние на личность, так как нередко является стимулом для достижения цели.

Агрессия и борьба за превосходство – в своих ранних работах Адлер утверждал, что борьба за превосходство и агрессивные тенденции человека являются важным фактором в борьбе за выживание, самосовершенствование и самоутверждение. При этом он не отождествлял агрессию с враждебностью, а рассматривал ее как инициативу и способность к преодолению препятствий. Стремление к превосходству Адлер понимал не только как агрессию и «волю к власти», а намного шире – как побуждение улучшить себя, развить свои способности, свои потенциальные возможности. Если цель превосходства включает в себя общественные интересы, то и развитие личности принимает конструктивный характер. Если же цель предполагает борьбу только за личное превосходство, лишена социального интереса, то такая цель, по мнению Адлера, не приносит удовлетворения индивидууму, деформирует его «жизненный стиль» и в конечном итоге приводит к неврозу.

Жизненные цели – по Адлеру жизненные цели определяют направление и конечную цель нашей деятельности, позволяют стороннему наблюдателю объяснить конкретные аспекты нашего мышления и поведения с точки зрения этих целей. Адлер указывал, что черты характера не являются ни врожденными, ни неизменяемыми, они вырабатываются как интегральные части нашей целевой ориентации.

Адлер обращал внимание скорее на притяжение будущего, чем на давление прошедшего. Для Адлера гораздо важнее то, куда мы надеемся *прийти*, чем то, где мы *были*.

Адлер выделил *три основные жизненные цели (задачи): работу, дружбу и любовь.*

Работа приносит удовлетворение и чувство собственной значимости в той степени, в какой она полезна обществу. *Дружба* – выражение нашей причастности к людям, необходимость и потребность приспособляться к окружающим и общаться с ними. *Любовь* – это тесный союз ума и тела, высшая форма кооперации между двумя индивидуумами противоположного пола. Эти три задачи, по Адлеру, всегда взаимосвязаны.

Стиль жизни – жизненный стиль личности так же уникален, как уникальна и сама личность. Адлер подчеркивал необходимость анализировать личность как единое целое. Жизненный стиль – это уникальный способ достижения своих целей, избираемый личностью. Это комплекс средств, позволяющих приспособиться к окружающей дей-

ствительности. Таким образом, стиль жизни – это, во-первых, принятая человеком концепция жизни и, во-вторых, принятый им паттерн поведения.

К основным факторам, влияющим на деформацию жизненного стиля Адлер относил органическую неполноценность, избалованность и отверженность.

Схема апперцепции – так Адлер назвал собственные представления индивидуума об окружающей среде и о себе. *Апперцепция* – это свойство психики человека, выражающее зависимость восприятия предметов и явлений от предшествующего опыта и личностных особенностей субъекта.

Схема апперцепции, по Адлеру, является частью жизненного стиля и во многом определяет поведение индивидуума.

Мосак (Mosak) разделил убеждения образа жизни на четыре группы:

1. *Я-концепция* – те убеждения, которые есть у меня, относительно того, кто я такой.

2. *Я-идеал* – убеждения о том, каким мне следует быть, или каким я обязан быть, чтобы занять свое место.

3. *Образ мира* – убеждения о том, что не является мной (мир, люди, природа и тому подобное), и о том, что мир требует от меня.

4. *Этические убеждения* – личный этический кодекс.

Творческая сила личности – также Адлер утверждал, что человек не является пассивным объектом воздействия внешней среды, а в борьбе за свое место в жизни сам активно влияет на внешнюю среду. Он подчеркивал, что люди – не беспомощные пешки в руках внешних сил; каждый из них сам формирует свою личность. К основным проявлениям творческой силы личности Адлер относил процессы формирования жизненной силы, жизненного стиля и схемы апперцепции.

Социальный интерес – в определенном смысле все поведение человека, по мнению Адлера, социально, поскольку он развивается и функционирует в социальном окружении. Чувство общности Адлер понимает шире, чем взаимоотношения индивидуума и его ближайшего окружения; оно означает для него «заинтересованность в идеальном обществе всего человечества как в конечной цели эволюции».

Сотрудничество – одно из проявлений чувства общности и один из важных аспектов социального интереса. С эволюционной точки зрения, способность взаимодействовать в добывании пищи, охоте и защите от хищников была решающим фактором для выживания человеческой расы и наиболее эффективной формой адаптации к окружа-

ющей среде. Адлер считал, что только взаимодействуя друг с другом, принося пользу обществу, мы можем преодолеть нашу реальную неполноценность или наше чувство неполноценности. С другой стороны, недостаток взаимодействия и, в результате, чувство собственной несостоятельности и недовольства жизнью – есть корень всех невротических или неадаптивных (maladaptive) жизненных стилей.

Адлерианская терапия включает три фазы:

- 1) исследование жизненного стиля личности;
- 2) «инсайт» в постижении этого жизненного стиля;
- 3) реориентация, преобразование, изменение принятой личностью концепции жизни и усвоенных способов поведения.

Специфическая цель адлерианской терапии – помочь человеку избавиться от ощущения собственной малоценности, незначительности и почувствовать себя причастным к миру людей. В процессе терапии человек с помощью терапевта находит «ошибку» в формуле своего жизненного стиля, а затем развивает альтернативные цели и способы их достижения. При этом реориентация трактуется не как изменение курса, а скорее как раскрытие целого «веера» возможностей (Сидоренко). *Реориентация – это не исправление ошибок, а поиск новых ориентиров.*

Теория оптимизма М. Селигмана

Теория оптимизма Мартина Селигмана возникла в ходе экспериментов по изучению причин формирования «выученной беспомощности». В ходе этих экспериментов обнаружилось, что даже в условиях очень неблагоприятной внешней среды некоторые люди очень устойчивы и не становятся беспомощными, сохраняют инициативу и не прекращают попыток достичь успеха. Качество, которое обеспечивает эту способность, Селигман связал с понятием оптимизма и предположил, что именно приобретенный в успешной «борьбе с реальностью» оптимизм служит причиной того, что временные непреодолимые трудности не снижают мотивации к активным действиям, точнее, снижают ее в меньшей степени, чем это происходит у «пессимистичных» людей, склонных к формированию выученной беспомощности.

По мнению Селигмана, суть оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин неудач или успехов. Оптимистичные люди склонны приписывать неудачи случайному стечению обстоятельств в определенной точке пространства в определенный момент времени. Успехи они привычно считают личной заслугой и склонны рассматривать их

как то, что случается почти всегда и почти везде. Именно через стиль атрибуции (приписывания) «просеивается» опыт неудач. В случае оптимистичной атрибуции значение этого опыта преуменьшается, в случае пессимизма – преувеличивается.

Определив, таким образом, ключевые характеристики оптимизма, Селигман смог найти и очень надежный способ оценки степени присущего человеку оптимизма по его высказываниям, письмам, статьям.

Таблица 1

Характеристики стилей мышления по М. Селигману

ОПТИМИЗМ	
Успехи	Неудачи
Приписываются себе (это закономерно, в этом моя заслуга, я это сделал сам, все зависело и зависит от моих собственных усилий и желания)	Приписываются стечению обстоятельств (просто не повезло, неудачно сложились обстоятельства, не по моей вине, по вине случая или других людей)
Широко в пространстве (при любых обстоятельствах, если захотеть и постараться, успех обеспечен в любом месте, в любой стране)	Локально в пространстве (просто в этом месте случайно оказались не самые лучшие условия)
Широко во времени (и раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)	Локально во времени (время оказалось не самым удачным, нужно попробовать позже еще раз)
ПЕССИМИЗМ	
Успехи	Неудачи
Приписываются стечению обстоятельств (просто повезло, удачно сложились обстоятельства, по воле случая или других людей)	Приписываются себе (это закономерно, в этом моя вина, я это сделал сам и сам виноват)
Локально в пространстве (просто в этом месте случайно сложились благоприятные для меня условия)	Широко в пространстве (при любых обстоятельствах, в любом месте, в любой стране неудачи мне обеспечены)
Локально во времени (время оказалось удачным; вряд ли еще когда так повезет)	Широко во времени (и раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)

Социально-когнитивная теория Джулиана Роттера

С точки зрения социально-когнитивной теории Роттера, внешние события могут оказывать разное влияние на поведение человека, и характер этого влияния будет существенно зависеть от способа восприятия этих событий, присущего конкретному человеку. Одни и те же события могут быть расценены разными людьми противоположным образом и вследствие этого по-разному влиять на их поведение.

Способ восприятия событий внешнего мира формируется в процессе взаимодействия с другими людьми. Те, в свою очередь, исходят при этом из своих убеждений, так или иначе передавая их друг другу. В процессе взаимодействия между людьми и происходит *социальное научение* – передача опыта от поколения к поколению.

Суть теории Роттера составляет несколько базовых предпосылок:

1. Разные стереотипы поведения в определенной ситуации имеют разный потенциал, т. е. могут разворачиваться в одной и той же ситуации с разной вероятностью.

2. В связи с определенными способами поведения у нас существуют относительно устойчивые предположения о количестве, качестве и вероятности подкрепления, которое за ним последует. Эти предположения Роттер назвал *ожиданиями* и выдвинул гипотезу, что они основаны на прошлом опыте поведения в подобных ситуациях.

3. Далее, разные подкрепления имеют для нас разную ценность. При равной вероятности получить подкрепление, мы выбираем тот стереотип поведения, который ведет к более ценному для нас подкреплению.

4. Взаимодействие ожидания подкрепления и ценности подкрепления происходит в конкретной психологической ситуации. Под психологической ситуацией понимается индивидуальное восприятие человеком происходящих с ним событий в существенных для него компонентах. Это восприятие (психологическая ситуация) строго индивидуально и составляет для каждого конкретного человека его собственную реальность, какой бы странной она ни казалась другим людям.

Три названных первыми компонента Роттер связывает воедино в своей формуле прогноза поведения. С его точки зрения, потенциал поведения складывается из ожидания и ценности подкрепления. Чем выше ожидания и ценность подкрепления, связанные в определенной психологической ситуации с некоторым стереотипом поведения, тем выше вероятность того, что именно этот стереотип будет выбран.

Удовольствие и наслаждение сами по себе являются достаточно ценным подкреплением, и в нормальной ситуации человек стремится к действиям, доставляющим удовольствие, а не избегает их. Но зачастую дефектный процесс социального научения приводит к тому, что от эутичных (т. е. доставляющих удовольствие) действий человек ждет не наслаждения, а совсем наоборот – наказания и всяческих неприятностей. Получать удовольствие он начинает считать стыдным и страшным делом и в ситуации выбора совершенно добровольно отказывается от удовольствий в пользу штрафов и страданий.

Следует различать *аскетизм* как отказ от избыточных наслаждений для усиления будущего удовольствия и отказ от наслаждения из-за страха получить наказание.

Ценность и ожидание подкрепления создаются в первую очередь осознанными целями, к которым стремится человек. Понимание и осознание целей позволяет прийти к наслаждению намного более надежным способом в долгосрочной перспективе.

Цель, по Роттеру, возникает в результате материализации и осознания одной из шести потребностей: потребности в статусе и признании, защите, доминировании, независимости, любви и привязанности, физическом комфорте. *Потребность* понимается Роттером как устойчивая связь между определенными стереотипами поведения и подкреплениями, которые обычно связаны с этим поведением.

В таком понимании каждая потребность обладает тремя характеристиками: *потенциалом, ценностью и свободой деятельности*. Эти три характеристики потребности аналогичны характеристикам поведения, но имеют и ряд специфических особенностей.

Потенциал потребности – означает наличие некоторого поведения, приводящего к ее удовлетворению с большей или меньшей вероятностью.

Ценность потребности – определяется как средняя ценность подкреплений, к которым ведет ее удовлетворение. Шесть названных ранее потребностей имеют разную ценность для разных людей, в зависимости от прошлого опыта подкреплений, к которым вело удовлетворение соответствующих потребностей. Ценность потребности в статусе и признании будет высока в том случае, если ранее они стабильно доставляли приятные переживания.

Каждый раз, когда человек планирует свои действия, он оценивает свои возможности достижения той или иной потребности. Если с его точки зрения эти возможности невелики, то он теряет свободу деятельности в отношении этой потребности. Здесь нужно еще раз под-

черкнуть, что речь идет исключительно о субъективных воззрениях и оценках.

Низкая свобода действий в сочетании с высокой ценностью потребности, по Роттеру, означает плохую адаптацию и часто ведет к невротическим нарушениям.

Если человек присваивает высокую ценность тем потребностям, для удовлетворения которых у него недостаточно ресурсов, то наслаждаться жизнью у него едва ли получится.

Таким образом, целями предлагаемого тренинга являются:

1) исследование жизненного стиля личности;

2) реориентация, которая понимается как:

– повышение потенциала эутичных, приносящих наслаждение, способов мышления и поведения;

– повышение уровня ожиданий получить подкрепление в результате эутичных действий;

– достижение изменения фокуса внимания и способа интерпретации успехов и неудач, случающихся с человеком, в пользу позитивного восприятия и оптимистичного стиля атрибуции (приписывания причин).

Тренинг состоит из ряда последовательных этапов. Первый этап тренинга не является групповым, и осуществляется в ходе индивидуальной беседы клиента и психотерапевта. Полученные на первом этапе результаты используются для обсуждения с клиентом как возможности участия в групповой работе.

Этап 1. Исследование жизненного стиля личности

Техника 1. Выяснение психологических потребностей

Самоубийство опирается в основном на душевную боль, главным источником которой являются фрустрированные психологические потребности. Шнейдман разработал опросник со списком этих потребностей для того, чтобы иметь возможность прицельно опрашивать обследуемых, оценивая, какое влияние оказывают различные потребности на их отношение к себе и окружающему миру. Он выделил 20 базовых потребностей человека. Значимость каждой из них оценивалась числом баллов таким образом, чтобы общая сумма всех баллов была равна 100.

Иными словами, общее количество баллов у всех опрашиваемых является одинаковым, а диагностическую информацию можно извлечь

из различий между показателями значимости отдельных потребностей (у конкретного человека). Эти различия демонстрируют, каким образом потребности формируют стиль (паттерны) жизни человека.

Таблица 2

Опросник психологических потребностей

Потребность	Баллы
1. Самоуничжение. Потребность пассивно подчиняться, умалять свое достоинство	
2. Достижение. Потребность справляться с трудностями и побеждать	
3. Принадлежность. Потребность принадлежать, быть частью группы людей, поддерживать дружбу	
4. Агрессия. Потребность силой преодолевать сопротивление; стремление к борьбе, драке или нападению	
5. Автономия. Потребность быть независимым и свободным, преодолевать ограничения	
6. Противодействие. Потребность возмещать потери с помощью борьбы, повторных усилий	
7. Защита. Потребность отстаивать себя в случае критики или обвинений	
8. Почтение. Потребность в восхищении и поддержке, восхвалении и подражании вышестоящему лицу (лидеру)	
9. Доминирование. Потребность контролировать, влиять и определять поведение других; стремление быть лидером	
10. Демонстративность. Потребность возбуждать интерес, привлекать, восхищать или развлекать других	
11. Избегание опасности. Потребность избегать боли, ранений, болезни и смерти	
12. Неприкосновенность. Потребность в защите себя и своего психологического пространства	
13. Забота. Потребность в обеспечении других едой, помощью, утешением, защитой и воспитанием	
14. Порядок. Потребность в организованности и порядке в вещах и мыслях	
15. Игра. Потребность в действиях для удовольствия, в поиске удовольствия ради него самого	
16. Отвержение. Потребность в исключении, изгнании, удалении от себя другого человека	
17. Чувственность. Потребность в эстетических и положительных чувственных переживаниях, в наслаждении	

Потребность	Баллы
18. Избегание стыда. Потребность сторониться чувств унижения и стыда	
19. Получение поддержки. Стремление, чтобы другой человек удовлетворял значимые потребности, потребность быть любимым	
20. Понимание. Потребность располагать информацией о происходящем, понимать, каким образом и по какой причине происходят события	

Техника 2. Выяснение смысла суицида

В позитивной психотерапии (Пезешкиан) попытка суицида рассматривается как «завершение болезненного развития». Под попыткой суицида подразумевается не столько стремление к смерти, сколько вызов окружающему миру. Конечно, возможно, что эта попытка заканчивается смертью или всерьез задуманное самоубийство не удастся.

Если поразмышлять над тем, что означает «лишить себя жизни», то здесь можно обнаружить и позитивные стороны. Если человек «забирает» у себя жизнь, значит он постигает жизнь, овладевает ею, он приспособливает ее к себе. Здесь возможно новое начало. «Лишить себя жизни» – это способность поставить свою жизнь под вопрос и изменить свои взгляды на нее.

Опросник для клиентов с суицидальными тенденциями

1. «Я этого больше не вынесу»; «Жизнь – это иллюзия»; «Все – игра воображения, химера, вымышленный мир»; «Кто научился умирать, перестает быть рабом», «Смерть – это ворота жизни»; «Все лишено смысла».

Можете ли вы вспомнить еще какие-нибудь пословицы и поговорки, которые близки к вашей проблематике? Как вы относитесь к этому?

2. Какое средство вы использовали, чтобы уйти из жизни?

3. Ваше чувство самооценности основывается преимущественно на вашей профессиональной деятельности?

4. В вашей профессиональной деятельности вы разочарованы, чувствуете себя отвергнутым? Или к вам несправедливо относятся на работе?

5. Была ли ваша попытка самоубийства вызовом окружающему миру? С какой целью?

6. Вы рассказывали кому-нибудь о вашей попытке самоубийства? Как среагировали ваш партнер и другие значимые для вас люди?

7. Какие разочарования (чем, кем) предшествовали вашей попытке самоубийства? Стояло ли за этим желание любви, близости и защищенности?

8. Одолевают ли вас мысли о безнадежности и бессмысленности жизни? Что вас привело к таким мыслям и ощущениям?

9. Знаете ли вы, какие причины заставляют людей других культурных традиций сознательно лишать себя жизни (например, харакири в Японии, принесение себя в жертву в Индии)?

10. Хотели ли вы покончить с невыносимой для вас ситуацией (какой?) или с жизнью вообще?

11. Задумываетесь ли вы о глобальных проблемах будущего всего человечества (война – мир, экологический кризис, мировой голод)?

12. Что для вас является смыслом жизни (стимулом, целью, мотивацией, жизненным планом, смыслом болезни и смерти, жизни после смерти)?

13. Какие цели и планы есть у вас в профессиональной деятельности, партнерских и семейных отношениях, здоровье и общественной сфере на ближайшие 5 лет? Какие возможности для их реализации вы видите?

Техника 3. Раннее воспоминание

Ранние воспоминания используются для изучения специфики различных состояний и синдромов, например, депрессивного синдрома в разных возрастных группах или ПТСР у участников боевых действий. Приводим инструкцию получения раннего воспоминания, опубликованную в работе Сидоренко Е.

По процедуре обследования участникам тренинга предлагается дать письменное изложение самого раннего воспоминания. Подчеркивается значение следующих моментов:

- старайтесь быть как можно более конкретным;
- не давайте «обзоров», т. е. воспоминаний о случаях, которые повторялись много раз;
- не отказывайтесь давать воспоминание, даже если вы не абсолютно уверены, что это действительно случилось с вами;
- включайте все, что помните, даже то, что вам кажется незначительным;
- описывайте только то, что относится к возрасту до восьми лет;

- описывайте чувства, даже если они противоречивы;
- называйте имена присутствующих в воспоминании людей;
- опишите наиболее яркую часть;
- опишите то, что случилось до и после этого, и чувства, которые в это время возникали;
- попытайтесь высказать догадку по поводу цели своего поведения;
- укажите примерный возраст, к которому относится воспоминание.

Можно использовать более короткую инструкцию: человека просят рассказать самое раннее воспоминание о каком-либо событии. Предлагается, чтобы это было одно событие, а не рассказ о серии событий. После того как клиент сделает это, консультант может задать уточняющие вопросы:

- Что вы чувствовали?
- Кто еще там был?
- Помните ли вы цвета, звуки и другие обстоятельства этого события?

Можно попросить рассказать два ранних воспоминания о каких-либо единичных событиях, которые произошли в возрасте до 8 лет. Это могло быть любое событие, которое «засело» в голове и может быть вызвано перед «мысленным взором». Воспоминания записываются на магнитофон, а позже переписываются на бумагу. После записи каждого воспоминания испытуемого просят:

- дать ему *название*;
- выразить свои *чувства* по поводу этого события;
- внести любое *изменение* в запомнившееся событие.

В последующем анализе используется только то событие, которое клиент вспомнил первым.

Качественный контент-анализ ранних воспоминаний

Схема контент-анализа ранних воспоминаний состоит из четырех этапов:

1. Анализ содержательных категорий и выдвижение гипотез.
2. Проверка гипотез.
3. Инсайт – постижение формулы жизненного стиля автора раннего воспоминания.
4. Исследование формулы вместе с автором раннего воспоминания.

На первом этапе фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы.

1. Присутствующие в воспоминании люди.

1.1. Мать.

1.2. Отец.

1.3. Братья и сестры.

1.4. Двоюродные братья и сестры.

1.5. Бабушки, дедушки и остальные родственники.

1.6. Посторонние, чужие люди: гости, друзья, соседи и др.

2. Тип события.

2.1. Опасности, несчастные случаи, телесные и другие наказания.

2.2. Болезни и смерть.

2.3. Проступки, кражи, сексуальный опыт и др.

2.4. Новые жизненные ситуации.

3. Способ восприятия ситуации субъектом.

3.1. Преобладающий вид чувствительности.

3.2. Ощущение принадлежности.

Важно учитывать, используется ли только местоимение «я» или (и) местоимение «мы».

В целом использование местоимения «мы» свидетельствует о большем развитии социального чувства и сотрудничества, но многое зависит от того, с кем «мы»: только с членами собственной семьи или с более широким кругом людей.

3.3. Чувства и эмоции.

Вначале кратко остановимся на взглядах Адлера на эмоциональную жизнь вообще. Речь идет по крайней мере о трех основных идеях:

А. Все чувства и эмоции имеют цель.

Б. Цель чувств и эмоций соответствует общей жизненной цели – избранному нами стилю жизни.

В. Чувства, которыми проникнуты ранние воспоминания, помогают нам удерживать эмоциональный тон, соответствующий избранному жизненному стилю.

Чувства и эмоции, описанные субъектом, или хотя бы вскользь упомянутые им воспоминания являются важным средством постижения его жизненного стиля. Именно поэтому многие исследователи специально обращают внимание испытуемых на необходимость и важность описания чувств, даже неясных, смешанных или кажущихся незначительными. С другой стороны, важно и то, включает ли субъект описание эмоций по собственной инициативе или нет. Это отражает его стиль в подходе к проблемам и задачам, выявляет его интерес к эмоциональной стороне жизни, к своим собственным чувствам и чув-

ствам других людей. По этой причине важность описания чувств в предлагаемой инструкции специально не подчеркивается.

На этом завершается анализ по содержательным категориям – первый этап контент-анализа ранних воспоминаний.

На втором этапе предлагается прочитать все гипотезы, записанные на первом этапе, и вычеркнуть те из них, которые опровергаются какими-либо другими элементами воспоминания.

На третьем этапе предлагается сосредоточиться удобным для себя способом и попытаться постичь формулы жизненного стиля автора воспоминаний. Поначалу лучше работать в режиме мозгового штурма – продуцировать любые идеи и записывать их, не критикуя.

Затем на основе анализа этих идей должна быть выведена отточенная формула жизненного стиля, начинающаяся со слов, предложенных Адлером, например: «Жизнь – это...» или: «Жить – значит...».

Четвертый этап анализа – исследование вместе с автором ранних воспоминаний той жизненной формулы, которую составил консультант, т. е. переход от **диагностической** задачи к **психотерапевтической**.

Следующие этапы тренинга проводятся в группе.

Этап 2. Постановка и согласование целей

Людьми доставляет большое удовольствие ощущение успешного достижения собственных целей и мечтаний, как кратковременных, так и перспективных. Помешать этому может несколько обстоятельств.

Во-первых, часто сами жизненные цели неясны и туманны. Бесцельность существования приводит к скуке и апатии, пассивности и пессимизму. Ясная и детальная постановка целей в этом случае сама по себе приносит некоторое удовольствие, особенно если возникает ощущение того, что собственные цели важны и другим людям, что собственные планы небезразличны другим людям и поддерживаются ими.

Во-вторых, очень часто можно встретить подмену целей средствами их достижения. Сконцентрировавшись на предмете, средстве достижения цели (например, автомобиле или квартире), люди забывают о том, для чего им этот предмет нужен. Привязываясь к средствам достижения цели, человек просто вынужден испытывать неприятные чувства в силу труднодоступности или порчи предмета.

В-третьих, часто цели ставятся на недостижимом уровне, что не дает человеку получать удовольствие от каждодневного приближения

к этим целям. Сравнивая свое состояние с недостижимым идеалом, человек концентрируется на различии, которое существует между ним самим и идеальным состоянием, легко обнаруживает это различие и расстраивается. Для переформулирования такого рода целей используется широко известный в поведенческой психотерапии (первоначально предложенный Скиннером Б.Ф.) принцип «последовательного приближения к цели». Суть этого метода состоит в том, что человека учат концентрироваться на маленьких шагах, ведущих к достижению цели, и обеспечивать самому себе подкрепление за выполнение этих шагов.

В-четвертых, часто вместо того, чтобы концентрироваться на целях (т. е. на удовольствии), люди концентрируются на проблемах. Проблемы, таким образом, затмевают цель, накапливаются в сознании и затрудняют достижение цели. Многие проблемы, кажущиеся неразрешимыми, на практике легко устраняются, если внимание концентрируется на цели и связанных с нею удовольствиях.

Задача этого этапа тренинга состоит в том, чтобы научить участников формулировать позитивные и реалистичные цели и сообщать о них в открытой форме, вовлекая окружающих в достижение собственных целей. Далее участники учатся согласовывать собственные цели с целями и желаниями окружающих.

Упражнение 1. «Понимание целей»

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 мин., чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 мин., чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?». Потратьте 2 мин., чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 мин. на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих

пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 мин. и еще 2 мин. на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение:

– Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?

– Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например, социальной или личной?

– Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?

– Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о своих собственных целях.

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные жизненные цели, о которых говорил Адлер, он может помочь вам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменения произошли за это время.

Упражнение 2. «Три желания»

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3-5 для оставшихся двух желаний.

Обсуждение:

– Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез?

– Почему?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 3. «Времена года моей души»

Не все свои цели мы ставим осознанно. Иногда наши цели формируются бессознательно, и только после того, как мы что-то сделаем, мы начинаем понимать, чего же нам хотелось на самом деле.

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года.

Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, тем самым создавая предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите лист бумаги и составьте список примерно из пяти пунктов – перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, заканчиваются и уходят в прошлое дружба, работа, брак. Может быть, изменяются внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

Составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется, или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба,

или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно, но уложиться в 15 мин.

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? У вас есть еще 15 мин. на размышление.

Обсуждение:

– Какие чувства вызывают у вас те явления, которые теряют свою значимость?

– Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Упражнение 4. «Бедность, богатство и Господь Бог»

Иногда цели проясняются для нас благодаря экстремальным обстоятельствам. Временами мы бессознательно устраиваем себе кризисы для того, чтобы пережить и осознать нечто важное.

Это упражнение дает возможность участникам пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему на самом деле могут привести изменения, к которым они неосознанно стремятся.

Даже когда наша жизнь протекает вполне благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, что мы стремимся реализовать давно поставленные цели и забываем скорректировать их в соответствии с происходящими внутри нас изменениями.

Жизнь вынуждает нас более обстоятельно задумываться над происходящим и подвергать наши цели пересмотру.

Попробуйте пережить в воображении несколько необычных ситуаций. Представьте себе, что вы внезапно впали в крайнюю нужду. Что вы будете делать? Что из вашего имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными и какой ценой?

Какие новые возможности откроет для вас бедность? В чем может заключаться ваш шанс? Опишите, как вы будете действовать в та-

кой ситуации, как будете себя чувствовать, о чем думать. У вас есть на это 10 мин.

А теперь представьте себе, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Что вы сделаете прежде всего? Какие возможности это для вас откроет? Напишите, что вы будете в этой ситуации делать, какие будете строить планы. Для этого у вас есть еще 10 мин.

И, наконец, представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше. В течение 10 мин. записывайте то, что придет вам в голову.

Теперь задумайтесь на время о том, что вам хочется – возможно, уже давно, а может быть, лишь с недавних пор – изменить в своей жизни. Какие цели представляются вам важными? Как вы могли бы изменить свои жизненные планы? Запишите свои соображения.

Обсуждение:

– В какой ситуации было сложнее всего находиться?

– Почему?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 5. «Свободен!»

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

Сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако, предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки? К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 мин.).

Обсуждение:

– Насколько важны для вас такие желания, для исполнения которых действительно нужна волшебная таблетка?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 6. «Объявления»

Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух цели, которые они уже осознали. Они имеют возможность утвердиться в этих целях и принять их как само собой разумеющееся.

У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «алиби-целями» – в действительности мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели являются амбивалентными («пятьдесят на пятьдесят»). Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить.

К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или другое. Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т. п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен. Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.

Обсуждение:

– Легко ли было сформулировать то, что вы готовы предложить взамен желаемого?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 7. «Волшебная лавка»

Участники могут сосредоточиться на существенных для них жизненных целях и с помощью воображения осознать следующую закономерность: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Упражнение построено так, что участники могут оказывать поддержку друг другу. Условием его проведения является достаточно близкое знакомство членов группы между собой.

Это упражнение даст вам возможность посмотреть на самих себя. Вы сможете высказать любое желание и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить.

Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что еще вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвигаемыми ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем, волшебная.

Теперь представьте себе, что ваш напарник (или терапевт) – продавец в этой лавке. «Добро пожаловать! – говорит он. – Здесь вы можете получить все, чего вы хотите от жизни. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться». Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти к продавцу и сказать, чего он хочет. Продавец задаст вам только один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Вы должны решить, готовы ли вы отдать что-либо и что именно это будет.

«Продавец» никак не комментирует слова «покупателя». Через некоторое время к «продавцу» сможет подойти следующий член группы.

Обсуждение:

– Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 8. «Превращаем проблемы в цели»

Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление о своих повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей.

Инструкцию к этому упражнению терапевт может раздать членам группы.

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
- Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?
- Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

2. Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

Обсуждение:

– Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности? Как вы думаете, почему?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 9. «Сон о будущем»

С помощью направленного воображения участники могут интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания.

Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда нам кажется, что год пролетает как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко запрятанные желания.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз вдыхайте поглубже, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

Теперь представьте себе часы – любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время.

Наблюдайте за тем, как часы начинают идти вперед. Представьте себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 сек.).

А теперь представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть и вы засыпаете. Вы находитесь как раз там, где вам бывает легко заснуть. Сон переносит вас в желаемое будущее.

В этом сне появляются различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва намечены. Некоторые из вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто-то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину будущего представило вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с вашими осознанными желаниями.

Если этот сон о будущем вдруг растает или прервется, вы можете вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут вы

сможете пережить те важные события, на которые надеетесь в будущем (3-5 мин.).

А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь.

Обсуждение:

– Опишите свой сон о будущем. При этом вы можете дополнить его новыми деталями, которые придут вам в голову.

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Упражнение 10. «Карта будущего»

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего.

После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 мин.

Обсуждение:

- Где находятся важнейшие цели?
- Насколько они сочетаются друг с другом?
- Где вас подстерегают опасности?
- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 10 мин. на каждого участника.

Упражнение 11. «Верстовые столбы моего будущего»

В этом упражнении участники составляют список того, что им хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели. Преимущество этого способа работы состоит в том, что он усиливает ощущение направленности и непрерывности жизни.

Можно заглянуть в свое будущее без всякой астрологии. У каждого из вас есть множество надежд и желаний. Некоторые из них смогут, по всей вероятности, претвориться в жизнь, другим же суждено остаться в царстве мыслей и представлений.

Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть – через десять лет?

Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться?

Представьте себе, что каждая важная цель этого жизненного отрезка является верстовым столбом на пути жизни, по которому вы идете. Когда вы доходите до очередного верстового столба, вы можете сказать себе: «Это я уже сделал!» Выбирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Причем их должно быть не больше шести-восьми. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами.

Обсуждение:

– Насколько разумными представляются вам ваши цели на будущее?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 12. «Ожидания»

Участникам предоставляется хорошая возможность взглянуть не только на позитивные, но и на негативные предположения о себе и своей жизни и видоизменить их так, чтобы они стали продуктивными.

Наши мысли о будущем нередко очень хаотичны. Мы полны надежд и опасений. Иногда наши страхи действуют на нас дисципли-

нирующе, но нередко они подталкивают нас к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений.

Сосредоточьтесь сейчас на своих осознанных и не совсем осознанных ожиданиях и представлениях о будущем. Обратите внимание как на позитивные, так и на негативные ожидания. В этом случае вы сможете лучше ощутить возможность контроля над своими действиями.

Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы будете делать? Что будет с вами происходить? Записывайте все, что будет приходить вам в голову в любом порядке. У вас есть 10 мин.

А теперь сосредоточьте свое внимание на негативных предположениях. Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они не сбылись в своей негативной форме. Например, предположение «Я буду болеть» вы можете заменить на «Я смогу научиться лучше следить за своим здоровьем». Запишите эти новые позитивные ожидания.

Обсуждение:

– В двух-трех предложениях выразите те мысли, которые возникают у вас при взгляде на эти переформулированные ожидания.

– Что вы о них думаете?

– Что вы чувствуете?

Упражнение – 10 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Упражнение 13. «Радуга»

Для многих участников медитативное рисование, которым они будут заниматься в ходе этого упражнения, представляет собой идеальный способ осознания важных жизненных целей.

У нас есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство.

Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас.

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь, прежде всего, на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете

рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели.

Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически, или реалистично, или совмещая оба эти способа. На это отводится 20 мин.

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

Обсуждение:

- Получилась ли у вас законченная картина достижения своей цели?
- Какие были трудности?

Упражнение – 25 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 14. «Стрела»

Это упражнение бессознательно приобщает участников к тайне «прицеливания». Нередко мы стремимся к своим целям чересчур резко или выбираем неподходящее для их достижения время. Действуя в воображении, мы можем осознать, что именно нам надо делать, чтобы двигаться к своей цели уверенно и сосредоточенно.

В жизни нам часто нужны образцы и модели, которые давали бы представление о том, как можно жить и действовать. А при определенных условиях мы сами можем быть для себя таким образцом. Можно научиться у себя самого тому, как достичь цели.

– Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и позвольте себе полностью расслабиться.

– Закройте глаза и представьте себе, что вы держите в руках лук. Почувствуйте ступнями и всеми мышцами ног, как прочно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву с приложенной к ней стрелой – другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву.

А теперь постарайтесь ясно и отчетливо увидеть находящуюся впереди вас цель.

Обратите внимание на то, как указывает на нее острие стрелы. Теперь лук натянут и полностью готов к выстрелу, стрела направлена точно на цель. Почувствуйте, сколько энергии сконцентрировано в спокойствии заряженного лука. Вам надо только отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели.

И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее устремленность к цели. Ничего больше не существует для стрелы – только цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, никаких отступлений. Стрела летит безупречно прямо и входит в середину цели.

Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и, делая это, ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность.

Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза.

Обсуждение:

- Попали ли вы в вашу цель?
- Как вы думаете, почему?

Упражнение – 10 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 15. «Путь к цели»

Это упражнение помогает участникам наметить важную цель и ни на шаг не отступить с ведущего к ней пути, несмотря на все препятствия.

Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того, чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумайте о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас и вы действительно хотите ее достичь.

Теперь выберите из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает. Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все забо-

ты, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение. Сосредоточьтесь на выбранной цели.

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующий для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом.

Не открывая глаз, представьте себе, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма. Над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель. А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма.

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного – разрушить прямую как луч тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они попытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины.

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы можете даже обмениваться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако, после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей.

Когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам сейчас может сказать.

Теперь пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь.

Обсуждение:

– Какие силы хотели заставить вас свернуть в сторону?

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 16. «Смысл жизни»

Для участников, которые подвержены мыслям о самоубийстве, это упражнение дает прекрасную возможность прояснить цели своего существования. Участники группы должны быть близко знакомы друг с другом и доверять терапевту.

Сядьте прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и сосредоточьтесь.

Представьте себе старинную пустую виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдитесь по всем комнатам, полюбуйте старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами.

Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню. Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь. Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь.

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и всю в паутине. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался. Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь.

Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющим из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попробуйте прочесть несколько названий книг. Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек.

Он говорит спокойным, мягким голосом: «Я ждал тебя». И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос: «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы. А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы чувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Обсуждение:

- Получили ли вы ответ на заданный вопрос?
- Готовы ли вы поделиться им с группой?

Упражнение – 5 мин. на одного участника, обсуждение – 3-5 мин. на каждого участника.

Упражнение 17. «Растущие цели»

Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие.

Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1. Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.

2. Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.

3. Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.

4. Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, тренер предлагает каждому рассказать группе о собственных целях.

Обсуждение:

– Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательными и для вас самих?

– Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

Подготовка – 5 мин., упражнение – 10 мин. на участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

Прочитайте еще раз ваш список целей и проверьте, не оказалась ли какая-либо важная для вас цель пропущенной и не включили ли вы в список целей что-либо второстепенное и несущественное.

Упражнение 18. «Оценка целей»

Пожалуйста, прочитайте информационный листок «Критерии цели, дающей удовольствие».

Критерии цели, дающей удовольствие:

– Концентрируйтесь на удовольствии, а не на проблеме.

– Сначала думайте о цели, потом ищите средства.

- Разделяйте глобальные цели на маленькие достижимые шаги.
- Ставьте перед собой достижимые цели.
- Концентрируйтесь на целях с максимальной свободой собственных действий.
- По возможности устанавливайте временные и количественные критерии достижения цели.

Попробуйте, используя этот листок, оценить каждую вашу формулировку из предыдущего упражнения по шести критериям. Используйте просто значки «+» и «-».

Обсуждение:

- Согласны ли вы с перечисленными критериями цели, создающей удовольствие?
- Можно ли отказаться от некоторых критериев? Может быть, эти критерии надо дополнить?
- Как выглядят ваши цели применительно к этим критериям?

Упражнение – 10 мин. на участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Упражнение 19. «Ошибочные цели»

Участникам раздают бланки, на которых будут написаны перечисленные ниже цели.

Попробуйте найти ошибки в приведенных ниже формулировках целей:

- Хочу иностранную машину.
- Чтобы муж меньше пил.
- Хочу жить отдельно от родителей с любимым парнем.
- Недельку отдохнуть, и чтобы меня никто не трогал.
- Хочу замуж.
- Мне нужен новый компьютер.
- Не хочу работать.
- Научиться играть на гитаре.
- Хочу быть хорошим специалистом, и чтобы все меня уважали.
- Мне нужна трехкомнатная квартира.
- Не хочу ухаживать за больной бабушкой.
- Мне срочно нужно похудеть.

Обсуждение:

- Что легче – соблюдать или нарушать критерии? Отчего это так?

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Упражнение 20. «Испорченные цели»

– Пожалуйста, попробуйте переформулировать собственные цели так, чтобы нарушить как можно большее количество «критериев цели, дающей удовольствие».

– Участников группы я попрошу помочь каждому найти такую формулировку, которая нарушает как можно большее количество правил.

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Упражнение 21. «Согласование целей»

Записи участников, сохраненные после упражнения «Растущие цели» (упр. 17 этого этапа).

Это упражнение выполняется в парах. Посмотрите друг на друга и выберите человека, с которым вы могли бы обсудить ваши цели.

– Ваша задача состоит в том, чтобы проинформировать друг друга о своих целях и найти возможные совпадения.

Конечно, не следует ожидать полного совпадения целей. Наша задача в том и состоит, чтобы в обсуждении найти такие вещи, к которым вы оба могли бы стремиться.

– Теперь я попрошу объединиться с ближайшей парой. Обсудите, пожалуйста, цели пар и ваши личные цели и попытайтесь прийти к согласию относительно того, что вам вчетвером может доставлять удовольствие.

Один из представителей каждой подгруппы рассказывает всей группе, какие согласованные цели есть у его «четверки». Участники критически анализируют цель с использованием «критериев цели, дающей удовольствие».

Обсуждение:

– Какие трудности возникли в процессе согласования целей?

– Чье описание согласованных целей было самым удачным?

– Какие правила труднее всего соблюдать?

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Этап 3. Переписанная биография

В прошлом многих участников группы нередко лежат не самые радостные события, в которых при всем желании трудно найти позитив, чтобы ему порадоваться. Часто взгляд, «направленный в про-

шное», затмевает радости дня сегодняшнего. Простой и для многих эффективный совет жить сегодняшним днем, извлекая из прошлого уроки и планируя завтрашнюю счастливую жизнь, нередко оказывается трудновыполнимым.

Помочь последовать этому правилу должны упражнения, направленные на «примирение с прошлым».

Задача этих упражнений состоит в том, чтобы перераспределить ответственность за прошлые несчастья между собой и обстоятельствами жизни и взять на себя самого ответственность за сегодняшнюю жизнь и свое собственное будущее. При этом, конечно, придется на некоторое время углубиться в прошлое. Но общая цель при работе с биографическим материалом все же состоит в том, чтобы выявить и реконструировать позитивные аспекты биографии, как бы переписать ее заново.

Упражнение 1. «Переписанная автобиография»

За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача сейчас состоит в том, чтобы рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, т. е. такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства.

Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей.

Участники группы по очереди рассказывают подготовленные позитивные автобиографии.

Обсуждение:

– Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным?

– Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Упражнение 2. «Проект биографии»

Теперь, когда мы навели порядок в прошлом, попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним каждый сам себе биографию на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все наши мечты и пла-

ны, а также события и обстоятельства, которые наверняка доставят удовольствие и радость.

Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей.

Участники группы по очереди рассказывают подготовленные биографии.

Обсуждение:

– Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным?

Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

Позитивные биографии предлагается дополнить новыми позитивными событиями, которые участники могут позаимствовать из услышанных ранее рассказов.

Упражнение 3. «Счастливые моменты жизни»

Вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас «застигло» счастье.

Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились.

Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие.

О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?

Драматизация, особенно с использованием приема «мысли вслух» и выявлением ключевых для счастливого события символов, может иметь очень большое значение для «примирения прошлого и настоящего».

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Упражнение 4. «Мои успехи и мои неудачи»

Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере.

Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

Обсуждение:

- Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле?
- Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?

Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

Постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный.

Упражнение 5. «Оптимистичное выступление»

Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере, на одну из следующих тем:

1. Перспективы производства автомобилей в России
2. Как прекратить войны во всем мире.
3. Есть ли жизнь на Марсе?
4. Инструкция по пользованию районным ЖЭКом.
5. Люблю ли я путешествовать?
6. Судьба русского образования.
7. Как стать счастливым?
8. Интернет, его достоинства и недостатки.
9. Что бы я сделал, если бы стал президентом?
10. Почему мне нужно в два раза повысить зарплату?
11. Новогоднее поздравление.
12. Счастье не купишь.

Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.

Обсуждение:

- Что мешало выступать в оптимистичной манере?
- Возможен ли стопроцентный оптимизм? В отношении кого: себя самого или других людей – проще быть оптимистом?

Упражнение – 5-10 мин. на каждого участника.

Этап 4. Хорошее в плохом

Как мы поступаем со всякими гадостями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных сло-

вах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Этот способ обращения с негативным очень распространен в современном мире. Более того, некоторые люди до такой степени концентрируются на негативном, что сами начинают создавать негатив вокруг себя.

Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное. Оставив без внимания банальный «наполовину пустой – наполовину полный стакан», сконцентрируемся на простом приеме, который не позволяет портить нам удовольствие прошлыми и грядущими неприятностями.

Прием заключается в том, что в случившемся или ожидаемом неприятном событии мы ищем позитивные моменты, образно представляем себе этот позитив и вживаемся в него.

Несмотря на кажущуюся простоту и эффективность прием «Хорошее в плохом» требует все же специальной тренировки.

Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного.

Упражнение 1. «Хорошее в плохом»

Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии, может быть хорошего, и расскажите нам об этом.

Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты.

Обсуждение:

– Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях?

– Что мешает обращать внимание на позитивное?

Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

Упражнение 2. «Поиск наилучшей альтернативы»

Подумайте о событии, которое может случиться в ближайшем будущем и которого бы вы не хотели. Не стоит думать о трагических событиях, выберем просто неприятное.

Расскажите, пожалуйста, о ваших опасениях группе и предложите 4-5 наилучших альтернатив неприятным чувствам, которые могут быть связаны с этим событием.

Обсуждение:

– Что вы чувствовали, обдумывая наилучшие альтернативы?

Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.

Этап 5. Принятие похвалы

Многим из повседневной жизни известны трудности и неприятные ощущения, которые возникают в момент, когда нас хвалят, особенно – хвалят публично. Трудность заключается даже не в том, чтобы суметь сказать: «Большое спасибо, было очень приятно это услышать», а в том, что было неприятно услышать именно похвалу.

Удивительным образом публичное признание заслуг и похвала повергают многих в сомнения и стыд. Ложно понятая скромность заставляет краснеть и прятать руки, заикаться и оправдываться («да нет, что вы, это совсем не так»).

Конечно, не от всех слышать похвалу приятно в равной степени. Но что мешает насладиться *заслуженной и искренней* похвалой и публичным признанием?

Мешает неумение наслаждаться позитивным. Участникам тренинга предстоит научиться не только адекватно, без самоуничижения и агрессии, реагировать на похвалу, но и получать от похвалы удовольствие, радоваться ей.

Упражнение «Принятие похвалы. Умение радоваться комплиментам»

Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов:

- Мне в тебе нравится...
- У тебя лучше, чем у меня, получается...
- Я тебе благодарен за то, что ты...

Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент.

Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите про себя его слова, начиная следующим образом:

- Ему во мне нравится...
- У меня лучше, чем у него, получается...
- Он мне благодарен за мое...

Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру.

Обсуждение:

– Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент?

– Как комплименты обычно действуют на людей?

– Как они подействовали на вас?

– Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили? Что вы чувствуете, вспоминая об этом?

Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

Этап 6. Самоподкрепление

Самоподкрепление (как и самоконтроль) – метод, довольно широко используемый в рамках когнитивной поведенческой психотерапии. Некоторые исследователи считают самоподкрепление процедурой даже более действенной, чем подкрепление со стороны психотерапевта или окружающего мира. Как следует из названия, суть метода состоит в том, что человек сам дает себе позитивное или негативное подкрепление каждый раз, когда ему удается достичь некоторой цели или решить жизненную задачу.

Сложность применения метода состоит в том, что в этом случае клиент часто не способен самостоятельно выбрать подходящие для него подкрепления и навык самоподкрепления сам по себе нуждается в тренировке.

Поэтому процедуре самоподкрепления часто предшествует модельная демонстрация самоподкрепления и тренировка в самоподкреплении в присутствии терапевта с последующими пробами в ролевой игре.

Иногда, когда обнаруживаются существенные нарушения самооценки члена группы, самоподкрепление может выступать не в качестве терапевтического приема, а как самостоятельная терапевтическая цель. В этом случае, формированием новых способов самоподкрепления, психотерапевт стремится внести существенные изменения в механизмы внутренней вербализации, повысить уровень эффективности, внести коррекцию в уровень самоуважения клиента.

Ожидается, что самоподкрепление во внешней речи постепенно интериоризируется и становится привычным способом саморегуляции поведения.

Упражнение «Сам себя не похвалишь – никто не похвалит»

В парах расскажите о себе все самое хорошее. Партнер помогает найти хорошее в себе. По моему сигналу меняетесь ролями. Даю одну минуту на рассказ о самом хорошем.

Расскажите партнеру о своих успехах и радостях за последний год (месяц, неделю, день, час). Партнер может расспрашивать, если его что-либо заинтересует.

По моему сигналу меняетесь ролями. Даю одну минуту на рассказ об успехах и радостях.

Обсуждение:

– Что помогало, а что мешало говорить о своих успехах и радостях?

Упражнение – 5 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Этап 7. Наслаждение в действиях

«Кирпичики» наслаждения формируют приятные образы, оперируя с этими образами, люди учатся получать наслаждение от действий, с ним связанных. Коллекционирование спичечных коробков, плавание, спорт и танцы могут доставлять огромное наслаждение при соблюдении уже названных критериев.

На начальных стадиях этого этапа составляется «инвентарь» разных действий, которые доставляют удовольствие людям. Затем участникам предлагается осознанно и целенаправленно использовать эти занятия для получения наслаждения, концентрируясь на приятных чувствах.

На этом этапе тренинга сфера удовольствия ограничивается «субъект-объектным» (предметным) взаимодействием, в минимальной степени зависящим от настроений и действий других людей.

Упражнение 1. «Мне нравится»

Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение:

– Мне нравится ... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие.

Обсуждение:

– Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия?

– В какой сфере преимущественно лежат удовольствия участников нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?

Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

Упражнение 2. «Интервью в парах»

Участники любым способом разбиваются на пары.

Расскажите друг другу о тех занятиях, которые вам доставляют удовольствие. Постарайтесь как можно подробнее описать чувства, которые эти занятия у вас вызывают.

Сначала один из вас будет рассказывать о своих удовольствиях, партнер же постарается как можно подробнее разобраться в ощущениях и чувствах другого. Затем вы меняетесь ролями.

Обсуждение:

– Пожалуйста, расскажите, что вы узнали об удовольствиях партнера. Попробуйте выступить в роли аналитика и рассказать, из каких «кирпичиков» складывается удовольствие от тех или иных занятий партнера.

Упражнение – 20 мин.

Домашнее задание

До следующего занятия выберите время для доставляющих вам удовольствие занятий. Постарайтесь отвлечься от всех мешающих или отвлекающих мыслей и полностью сосредоточиться на приятных ощущениях, возникающих в ходе этого занятия. Если вам удастся выделить особо приятный «кирпичик» наслаждения, сосредоточьтесь на нем на некоторое время, уделите ему особое внимание.

Запишите подробно ваши ощущения от выполнения этого упражнения.

На следующем занятии нужно обязательно уделить время анализу выполнения домашнего задания и записей участников.

Упражнение 3. «Моя любимая работа»

Мы сейчас подумаем о том, какая работа доставляет нам удовольствие. Расскажите, пожалуйста, группе, хотите ли вы работать, на какой должности и насколько интенсивно? Может быть, вы хотите работать совсем мало и ограничиться лишь небольшим доходом? Или вы хотели бы заниматься только домашними делами, чтобы вас содержал кто-либо другой? Или вы вообще не хотите работать, поскольку у вас есть такая возможность?

Что в вашей (потенциальной) работе для вас особенно важно? Что вам нужно было бы предложить, чтобы вопрос зарплаты перестал иметь принципиальное значение?

Можете ли вы придумать такую должность, при которой вам платили бы деньги за ваши любимые занятия?

Было ли так когда-нибудь в вашем прошлом?

Можно ли представить себе, что такое может случиться в будущем?

Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

Под «работой» в этом упражнении имеются в виду занятия, которые дают средства к существованию, определенный доход. Если в группе оказываются безработные, то обсуждается потенциально возможное занятие, которое позволило бы заработать деньги.

Цель работы тренерской команды состоит в том, чтобы как можно теснее увязать занятия, доставляющие удовольствие, с «работой», т. е. найти возможность получать деньги за занятия, доставляющие удовольствия.

Упражнение 4. «Баланс реальный и желательный»

Участникам раздаются карточки с двумя кругами, расположенными один под другим.

– Перегните карточку пополам так, чтобы вам виден был только один круг. Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша работа (профессиональная деятельность), работа по дому и развлечения (путешествия, отдых, увлечения).

Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира «психологическое время» – ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал «психологическому пространству», занимаемому этим видом деятельности.

– Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности.

– Расскажите, пожалуйста, что вы изобразили на карточке. Какие расхождения имеются между реальным и идеальным положением вещей?

– Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому?

– От кого или от чего это зависит?

Терапевту имеет смысл запомнить или записать для себя участников и сферы их деятельности, по которым обнаружится максимальное расхождение.

Упражнение – 5 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Упражнение 5. «Хочу научиться»

Шаг 1

Упражнение строится по типу «Интервью в парах». Пожалуйста, расскажите о тех действиях, которые доставляют удовольствие другим людям и которым вам хотелось бы научиться.

Слушающий партнер будет расспрашивать и предлагать варианты того, как и где можно было бы научиться тому, что будет приносить удовольствие.

По моему сигналу вы поменяетесь ролями.

Шаг 2

Расскажите группе о тех приятных занятиях, которым может и хотел бы научиться ваш партнер. Спросите партнера, когда он может это сделать (или начать процесс обучения).

Обсуждение:

– Что препятствует нам учиться действиям, которые могут приносить удовольствие?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

До следующего занятия узнайте, где учат действиям, которые могут приносить вам удовольствие. Запишите и принесите с собой адрес, телефон, любые другие координаты этих учителей. Где-то наверняка есть люди, которые могут научить наслаждению. Поищите их. Не нужно записывать адреса и координаты людей, которые учат страдать.

Упражнение 6. «Неприятные дела»

По пять пустых маленьких карточек раздаются каждому участнику. Некоторое количество карточек нужно иметь в запасе.

На оборотной стороне карточки оставлено место для рангов по следующим пунктам:

Степень неприятности _____.

Легкость выполнения _____.

Требуемое время _____.

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

На имеющихся у вас карточках запишите, пожалуйста, те неприятные дела, которые вам необходимо сделать, невыполненные обещания и неприятные, но необходимые встречи. Если пяти карточек не хватит – можете взять у меня еще.

Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались наиболее неприятные вещи, а справа – менее неприятные...

Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на оборотную сторону карточки.

(Подобным образом происходит ранжирование по другим категориям: слева – легкие в выполнении, справа – трудные дела, слева – требующие немного времени, справа – требующие много времени.)

Обсуждение:

– Давайте теперь выберем карточку, имеющую наименьшие ранги по степени неприятности и легкости выполнения.

– Что вам мешает завершить это неприятное дело?

– Когда вы сможете его завершить или как минимум начать его завершение?

Упражнение 7. «Что мне доставляет удовольствие?»

По десять пустых маленьких карточек раздается каждому участнику. Некоторое количество карточек нужно иметь в запасе.

На оборотной стороне карточки оставлено место для рангов по следующим пунктам:

Степень удовольствия _____ .

Степень доступности для меня _____ .

Частота _____ .

Среди карточек каждому участнику выдается одна, на которой уже написано: «Быстрое завершение неприятного дела».

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

На карточках напишите, пожалуйста, какие занятия доставляют вам удовольствие. Пожалуйста, заполните все карточки.

Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались вещи, которые доставляют вам максимальное удовольствие, а справа – менее приятные...

Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на оборот карточки.

Подобным же образом происходит ранжирование по другим категориям (слева – доступные, справа – труднодоступные; слева – редко происходящие, справа – часто происходящие).

Давайте теперь перевернем карточки и отберем карточки с малыми рангами по четырем категориям.

Можем ли мы чаще заниматься этими делами? Нередко участники группы с удивлением обнаруживают, что у них достаточно времени для того, чтобы наслаждаться, но они по разным причинам не делают этого. Имеет смысл расспросить их, отчего так происходит.

Этап 8. Наслаждение в людях

Нам живется приятнее, если вокруг нас живут и работают приятные люди, которые делают приятные нам вещи. Мы можем существенно увеличить степень наслаждения жизнью, если научимся видеть в людях приятное. Близкие люди будут делать нам больше добра, если мы будем говорить им приятные вещи. Мы свободны видеть в людях как гадкое и пошлое, так и доброе и милое, как позитивное, так и негативное.

В этом разделе тренинга мы учимся видеть в окружающих людях позитивное, говорить им об этом, испытывать симпатию к другим и самим вызывать симпатию к себе.

Упражнение 1. «Мои любимые»

Расскажите, пожалуйста, о ваших добрых чувствах по отношению к вашим любимым и о тех качествах или о тех действиях, которые эти добрые чувства вызывают.

Обсуждение:

– Было ли названо что-то, что у вас вызывает не удовольствие, но, наоборот, – раздражение?

– Существуют ли универсальные способы доставить удовольствие?

– Что приятно всем людям? Что приятно конкретному человеку?

Упражнение 2. «Разговор с любимым»

В качестве материала используется ватман с записанными на нем приятными вещами из упражнения «Мои любимые».

Каждый участник выбирает партнера из числа членов группы, который может играть любимого человека.

Расскажите близкому человеку о том, что вам в нем нравится. По возможности как можно чаще используйте местоимение «я» и точно описывайте положительные чувства, которые возникают у вас в связи с теми или иными особенностями поведения партнера.

Обсуждение:

- Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?
- О чем сложнее говорить – о действиях партнера или о собственных чувствах в связи с этими действиями?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

До следующего занятия найдите время и скажите близкому человеку о том, какие позитивные чувства он у вас вызывает и в какой связи эти чувства возникают.

Упражнение 3. «Хорошее в плохом-2»

Теперь наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке.

Пожалуйста, вкратце опишите этого человека, а затем расскажите, что в нем есть хорошего.

Обсуждение:

- Можно ли найти хорошее в самых отвратительных и мерзких людях?
- Что в этом может нам помешать?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Глава 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАСПОЗНАВАНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

2.1. Мифы и факты о суициде по А.Н. Моховикову

1. Миф: говоря о желании покончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание.

Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, испытывают сильную душевную боль. Они стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства и не избегайте возможности обсудить возникшие трудности.

2. Миф: человек совершает самоубийство без предупреждения.

Исследования показали, что человек дает много предупреждающих знаков и «ключей» к разгадке его плана. Приблизительно 8 из 10, задумавших самоубийство намекают окружающим на это.

3. Миф: склонность к самоубийству наследуется.

Склонность к самоубийству не передается генетически.

4. Миф: самоубийства происходят только на верхних уровнях общества – среди политиков, писателей, артистов и т. п.

Известно, что суицид совершают люди всех социальных групп. Количество самоубийств на всех уровнях общества примерно одинаково.

5. Миф: все суицидальные личности страдают психическими расстройствами.

Не все люди, совершающие суицид, психически больны.

Человек, задумавший самоубийство, чувствует безнадежность и беспомощность, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния. Это совсем не значит, что он страдает каким-то психическим расстройством.

6. Миф: разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни.

Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной. Часто откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

7. Миф: если человек совершил суицидальную попытку, значит он всегда будет суицидальной личностью, и в дальнейшем это обязательно повторится.

Суицидальный кризис обычно носит временный характер, не длится всю жизнь. Если человек получает помощь (психологическую и

другую), то он, вероятнее всего, сможет решить возникшие проблемы и избавиться от мыслей о самоубийстве.

8. Миф: люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить.

подавляющее большинство людей с суицидальными намерениями колеблется в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся избавиться от непереносимой душевной боли, нежели действительно хотят умереть.

9. Миф: мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины.

Женщины совершают суицидальные попытки приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины. Однако мужчины убивают себя приблизительно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные способы, оставляющие мало возможностей для их спасения.

10. Миф: все действия во время суицидальной попытки являются импульсивными, непродуманными и свидетельствуют об отсутствии плана.

Не всегда так происходит. Большинство пытающихся уйти из жизни предварительно обдумывают свои действия.

11. Миф: человек может покончить с собой под воздействием обстоятельств даже в хорошем расположении духа.

В хорошем настроении с жизнью не расстаются, зато депрессивное состояние, как правило, рождает мысли о самоубийстве.

12. Миф: не существует значимой связи между суицидом и наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом.

Зависимость от алкоголя, наркотиков, токсических веществ является фактором риска суицида. Люди, находящиеся в депрессивном состоянии, часто используют алкоголь и другие вещества, чтобы справиться с ситуацией. Это может привести к импульсивному поведению, так как все эти вещества искажают восприятие действительности и значительно снижают способность критически мыслить.

13. Миф: суицид – редкое явление.

В Северной Америке суицид входит в число десяти основных причин смерти (для детей и юношества это одна из двух основных причин смерти). Мысли о самоубийстве приходят почти половине населения Соединенных Штатов. Суицидальные попытки совершают 1 из 250 человек. Фактически число суицидальных попыток может быть и гораздо больше, так как некоторые самоубийства маскируются под несчастные случаи.

14. Миф: если человек уже решил умереть, его невозможно остановить.

Большинство людей, имеющих суицидальные намерения, колеблются между желанием жить и желанием умереть. Обращение за помощью к специалистам говорит об этой амбивалентности и надежде найти другой выход.

2.2. Психология суицидального поведения по Н.А. Сакович

Основные понятия

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек волей-неволей оказался.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

К *суицидальным покушениям* относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (например, своевременная реанимация).

Суицидальными попытками считаются демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства. Однако вышесказанное не снижает потенциальной опасности подобных действий.

К *суицидальным проявлениям* относят суицидальные мысли, намеки и высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Выделяется *пресуицид*, когда у человека появляются сначала недифференцированные мысли, размышления об отсутствии ценностей жизни, которые выражаются в формулировках типа «жить не стоит, устал от такой жизни», «когда все это кончиться?», «достало все!», и тому подобное. Не имеется четкого представления о смерти, а имеется само отрицание жизни. Такие суицидальные формы бывают свойственны всем людям в тех или иных ситуациях.

Но если процесс продолжается, то на следующем этапе пресуицида мы видим *пассивные суицидальные мысли*, которые характеризуются представлениями, фантазиями на тему лишения себя жизни. Например: «хорошо бы умереть, заснуть и не проснуться», «хорошо

бы заболеть какой-нибудь страшной болезнью!», и тому подобные размышления, выражающие внутреннюю готовность человека к суициду.

На следующем этапе возникают *суицидальные замыслы*. Это активные формы суицидальности. Идет разработка плана суицида, продумывается способ, выбирается время и место действия.

Следующий этап – это *суицидальные намерения*: когда принято решение о самоубийстве – непосредственно суждение, возникает суицидальные действия. Таким образом, все эти этапы характеризуют подготовку человека к совершению самоубийства в той или иной форме.

Как правило, суицидальному намерению предшествует *дезадаптация*. Это состояние несоответствия, внутреннего диссонанса, причем главный его источник заключается в потенциальном конфликте между установками «Я» и непосредственным опытом человека. У детей и подростков мы можем наблюдать физическую, психологическую и социальную дезадаптации. Объективные проявления дезадаптации выражаются определенным типом поведения, а субъективные – широкой гаммой психоэмоциональных сдвигов. Личностная дезадаптация может привести к формированию суицидального поведения в случае невозможности реализации базовых ценностных установок.

Общей целью для суицида является поиск решения. Суицид не является случайным действием, он никогда не бывает бессмысленным или бесцельным. Он является решением проблемы, частью протестного поведения, выходом из затруднений, психологического кризиса или невыносимой жизненной ситуации. Цель каждого суицида состоит в поиске разрешения проблемы, стоящей перед человеком и причиняющей ему интенсивные страдания. Чтобы понять причину самоубийства подростка, нужно, прежде всего, знать проблемы, решить которые ему необходимо. В качестве примера можно привести случай Яна, ребенка 10 лет. Он учится в школе с музыкальным уклоном. Успешность в учебе и степень овладения инструментом – ниже среднего. По отношению к себе постоянно использует такие выражения: «Я debil, ничтожество, придурок!», «Ненавижу школу!», «Зачем я родился, лучше бы умер!», «Мне все надоело, никакой радости нет!», «Сейчас спрыгну с 9 этажа и всем легче будет!» и т. п. Часто болеет. Год назад позвонил в милицию и сказал, что школа заминирована. Его вычислили по звонку и поставили на внутришкольный учет. В восприятии Яна суицид стал единственно возможным способом решения невыносимой проблемы, связанной с дезадаптацией в школе, коллективе одноклассников.

По мнению многих авторов, *общей задачей* суицида является прекращение сознания (уход из жизни). У отчаявшегося подростка возникает мысль о возможности прекращения сознания (уходе из жизни) как ответе или достойном выходе из непереносимой жизненной ситуации. Состояние подростка характеризуется чрезмерным душевным волнением, сильным уровнем тревоги и высоким летальным потенциалом – три обязательных составляющих суицида. После этого возникает иницирующая искра, которая провоцирует начало активного суицидального сценария. Иллюстрировать это положение можно следующей ситуацией: Валерия, студентка, отличница. Один из друзей полгода назад выбросился из окна. Девушка связана с ситуацией, которая стала причиной самоубийства молодого человека. Чувство вины не дает ей покоя. Начала подумывать о самоубийстве, как о единственно возможном способе исправить ситуацию и справиться с чувством вины, которое буквально «постоянно в голове и не дает жить».

Общим стимулом суицида является невыносимая психическая боль. Если прекращение своего потока сознания – это то, к чему движется суицидальный человек, то душевная боль – это то, от чего он стремится убежать. Суицид легче всего понять как одновременное движение по направлению к прекращению своего потока сознания и бегство от психической боли и невыносимого страдания. Никто не совершает суицида от радости, его не может вызвать состояние блаженства. В данном случае речь идет именно о психической боли, метаболической боли от ощущения боли. В клинической суицидологии есть правило: снизьте интенсивность страдания – подчас весьма незначительно – и человек выберет жизнь. Если переводить этот принцип в плоскость подростковой аудитории, то основными профилактическими задачами становятся выявление источников страдания (социальный, психологический или физический уровень) и содействие решению проблем, вызывающих негативные переживания. Примером ситуации, продуцирующей у подростка невыносимую психическую боль, является случай Насти (15 лет). Учится девочка плохо, часто прогуливает. Употребляет алкоголь. Семья неблагополучная – отца нет, мать – в бегах. Живут с мужем старшей сестры, есть еще младшая сестра и племянник. Первая попытка самоубийства была в 10 лет, после изнасилования, о котором никому не сказала. Повешение не удалось из-за оборвавшегося пояса от халата. Вторая попытка (отравление таблетками) – полгода назад после повторного изнасилования. Попала в отделение токсикологии. Рассказывая о своем состоянии, описывала его как «не жизнь», «сплошное страдание», «непереносимая боль брошенного ребенка»

(мать оставила детей со старшей сестрой в достаточно раннем возрасте) и т. п.

Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности. Суицид следует понимать не как бессмысленный и необоснованный поступок, самоубийства совершаются на основании логических предпосылок, образа мышления и сосредоточенности на определенном круге проблем, решение о суициде кажется логичным человеку, который его совершает. Суицид совершается из-за нереализованных или неудовлетворенных потребностей. Например, случай с Левоном, 11 лет. Родители Левона недавно переехали в Беларусь. В школе испытывает трудности, особенно с русским и белорусским языком. В классе дети прозвали его «Бен Ладеном» и «террористом». Несколько раз дрался «до крови». Пропускает уроки и заявляет о своем желании уехать на родину. Характеризует себя только с негативной стороны. Стал часто болеть. У Левона фрустрированы такие базовые и возрастные потребности как потребность в безопасности и признании в кругу сверстников и др.

Никогда не бывает бессмысленных и безосновательных самоубийств. *Удовлетворите фрустрированные потребности и суицид не совершится.*

Общей суицидальной эмоцией является беспомощность и безнадежность. Для начала человеческой жизни наиболее характерно чувственное переживание в виде беспорядочного всеохватывающего интереса и возбуждения. В суицидальном же состоянии возникает преобладающее чувство беспомощности-безнадежности: «Я ничего не могу сделать (кроме совершения самоубийства), и никто не может мне помочь (облегчить боль, которую я испытываю)». Например, случай Артема (11 лет) из областного центра. В школе он был скорее неуспешным ребенком, демонстрировал признаки дезадаптации (прогулы, нарушения поведения, стычки с одноклассниками и др.). Ребенка, как выяснилось позже, не раз избивали в семье. Артем накануне самоубийства украл у собственной матери пятнадцать тысяч рублей. Мать наказала ребенка, заперев его дома, и пригрозила, что приедет с рыбалки отец и разберется с Артемом за воровство. Мальчик повесился в закрытой квартире на бельевой веревке.

Традиционно считалось, что враждебность является доминирующей эмоцией при суициде. Но сегодня суицидологи знают и о других, имеющих к нему отношение, глубоких, базисных эмоциях: стыде, чувстве вины, фрустрированной зависимости, за которыми находится

сильное чувство внутренней опустошенности, беспомощности-беснадежности, которое проявляется в смятении и тревоге.

Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность. У нас часто имеются два противоположных мнения по одному и тому же вопросу. Для самоубийства типичным бывает состояние, при котором человек одновременно пытается вскрыть вены и вызывает о помощи, и оба эти действия являются истинными и непритворными. Амбивалентность является наиболее характерным отношением подростка к суициду: он чувствует потребность совершить его и одновременно желает (и даже планирует) спасение и вмешательство других.

Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы. Синонимом слова «сужение» является «туннельность», резкое ограничение использования социальных ролей (либо хороший, либо мертвый), вариантов выбора поведения (либо волшебное разрешение проблемы, либо смерть), обычно доступных сознанию данного индивида. Важно противодействовать «сужению» мыслей суицидального подростка, через увеличение числа вариантов выбора решения проблемы (более двух).

Общим действием при суициде является бегство. Бегство отражает стремление подростка удалиться из зоны бедствия. К числу вариантов бегства относятся, например, уход из дома или семьи, прогулы школы, прогулы тренировок (курсов, кружков). Суицид в таком ряду поступков является предельным, окончательным бегством. Смыслом самоубийства является радикальная и окончательная смена декораций. Бегство от проблемы, которую невозможно решить (например, постоянное насилие в семье), часто превращается в бегство из жизни. Предотвратить суицид можно, уменьшая потребности подростка к бегству.

Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении. Клинические психологи отмечают, анализируя случаи летального исхода в ситуации подростковых суицидов, наличие почти в каждом случае явных улик приближающегося летального события. Подростки, намеривающиеся совершить самоубийство, несмотря на амбивалентное отношение, сознательно или бессознательно подают сигналы бедствия, жалуются на беспомощность, вызывают о помощи, ищут возможности спасения. Как ни парадоксально, но общим коммуникативным действием при самоубийстве является не вражда, ярость или разрушение, и даже не уход от других людей внутрь себя, а именно сообщение о своих суицидальных намерениях. Эти действия можно проиллюстрировать следующим случаем: Николай (16 лет), обратился к психологу, чтобы обсудить волнующую его

тему смерти. Результаты в учебе выше среднего. Увлекается готической культурой. Выглядит соответственно – по всему телу имеет около 9 разного вида пирсингов, несколько татуировок с темой смерти. Пишет стихи о самоубийстве как освобождении и о смерти. Много «чатится» на сайтах, посвященных этой теме. На встречу с психологом принес тетрадку со своими стихами, предложив «Если хотите, оставьте пока себе, почитайте». Подросток хочет, чтобы до психолога (взрослого) обязательно «дошло», что его беспокоит. Он открыто делится своими суицидальными мыслями, оставляет их специалисту с надеждой на продолжение диалога и возможный выход из тупика.

Существуют характерные признаки такого сообщения (как вербальные, так и невербальные). Их распознавание является незаменимым способом профилактики суицидов, и на них мы остановимся более подробно в отдельной главе.

Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему стилю (паттернам) поведения подростка. Когда мы сталкиваемся с самоубийством, то нас поначалу сбивает тот факт, что оно по своей природе представляет собой поступок, которому нет аналогов и прецедентов в предшествующей жизни человека. И все же ему можно найти глубокие соответствия в стиле и характере поведения подростка. Необходимо вернуться к предыдущим состояниям и переживаниям, оценить способность подростка переносить психическую боль, наличие у него тенденций к суженному или амбивалентному мышлению, попытаться найти уже использовавшиеся способы бегства. Для этого существует, например, следующая технология. Предложите подростку нарисовать на листе бумаги простым карандашом условную линию жизни. Затем, подросток должен отметить на ней периоды в своей жизни, когда происходило что-то сложное для него, возникали трудности, проблемы. После этого, предложите подростку вспомнить и написать рядом с выделенной на линии жизни трудностью, способы, как он справлялся, что помогло ему жить дальше. Проанализировав стратегии преодоления кризисов в жизни, вы сможете оценить наличие внутренних или внешних ресурсов подростка.

Причины суицида очень сложны и многочисленны. Их можно искать в биологических, генетических, психологических и социальных сферах человека. Несмотря на то, что подростки обычно совершают суицид в экстремальных ситуациях, таких, как публичное унижение, проблемы в учебе, предательство, большинство экспертов предполагает, что это скорее повод для совершения суицида, чем его причина.

Рассмотрим некоторые подходы к причинам суицидального поведения.

2.3. Причины и мотивы суицидального поведения (Н.А. Сакович)

Несмотря на то, что на протяжении веков ученые стремились дать теоретическое обоснование суицидальному поведению, в настоящее время нет единой теории, объясняющей природу самоубийств, причины и мотивы суицидального поведения. Среди множества концепций выделяются три основные концепции суицида: психопатологическая, психологическая и социологическая.

Психопатологическая концепция исходит из положения о том, что все самоубийцы – душевнобольные люди, а суицидальные действия – проявления острых или хронических психических расстройств. Предпринималась даже попытка выделить самоубийства в отдельную нозологическую единицу (suicidomania), а сама проблема изучалась специфическими для медицины методами, т. е. с точки зрения этиологии, патогенеза и клиники заболевания. Предлагались различные методы физиотерапевтического и медикаментозного лечения суицидомании (кровопускания, слабительные, желчегонные средства, холодные влажные обертывания и т. д.).

На современном этапе развития психологической науки психопатологическая концепция представляет большой исторический интерес, хотя некоторые исследователи и сейчас считают, что суицидальные действия представляют собой одну из форм проявлений психических заболеваний. В своей практике мы часто сталкиваемся с тем, что многие педагоги и психологи объясняют проблемное поведение у детей и подростков с позиций этой концепции: «Ему лечиться надо», «Псих», «Это не наш случай, там, скорее всего, диагноз» и т. п.

А.Е. Личко пишет: «Суицидальное поведение у подростков – это в основном проблема пограничной психиатрии, т. е. области изучения психопатий и непсихотических реактивных состояний на фоне акцентуации характера». По наблюдению автора, лишь 5 % суицидов и попыток падает на психозы, в то время как на психопатии – 20-30 %, а все остальные на так называемые подростковые кризисы.

В целом, статистически достоверная связь между суицидальным поведением и конкретными психическими расстройствами, не выявлена. Тем не менее, для некоторых патологических состояний и расстройств суицидальный риск выше, например, для острого психотического состояния и для депрессии.

Социологическая концепция исходит из того, что в основу суицидального поведения закладываются снижение и неустойчивость соци-

альной интеграции, а самоубийство во всех случаях может быть понято лишь с точки зрения взаимоотношений индивида с социальной средой, при этом собственно социальные факторы играют ведущую роль.

По мнению представителей этой концепции, большинство суицидальных действий направлены не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей с окружающими. Это в первую очередь относится к суицидальным действиям подростков, поскольку они направлены обычно не против своей личности, а против окружения, против ситуации, сложившейся в определенной социальной группе. Речь идет не о покушении на самоубийство, а лишь о применении суицидальной техники для достижения цели.

Большинство ученых, работающих в области социологии, верят, что социальная структура и жизненные ценности могут оказывать существенное влияние на рейтинг суицида. Французский социолог Э. Дюркгейм доказал, что рейтинг самоубийств напрямую связан с социальной интеграцией человека – т. е. степенью, согласно которой индивид чувствует себя частью большой группы. Э. Дюркгейм считал, что самоубийство более вероятно, когда человек испытывает недостаток социальных отношений, особенно, когда такая проблема встает перед ним внезапно. У подростков социальной причиной может стать изоляция в классе, изоляция в референтной группе, дезадаптация в новом коллективе (например, при переходе в другую школу или помещении подростка в социальный приют). Метафорически это можно обозначить как «Один среди своих».

Существенным оказывается семейное влияние. Так, наличие самоубийств в истории семьи повышает риск возникновения суицида. Кроме того, личностные особенности родителей, например, депрессивность, могут выступать фактором суицидальной динамики.

Психологическая концепция отражает точку зрения, согласно которой в формировании суицидальных тенденций ведущее место занимают психологические факторы (от фрейдовского «танатоса» до современных представлений о природе психологической дезадаптации). Сторонники этой концепции считают, что самоубийство – это преобразованное (направленное на себя) убийство.

Самоубийство в детском возрасте побуждается гневом, страхом, желанием наказать себя или других, нередко суицидальное поведение сочетается с другими поведенческими проблемами, например, прогулами школы или конфликтами. Психологическими особенностями детей и подростков группы риска являются: впечатлительность, внушае-

мость, низкая критичность к своему поведению, колебания настроения, импульсивность, способность ярко чувствовать и переживать.

Возникновению суицидального поведения также способствуют тревожные и депрессивные состояния. Признаками депрессии у детей могут быть: печаль, ощущение бессилия, нарушение сна и аппетита, снижение веса и соматические жалобы, страхи, неудачи и снижение интереса к учебе, чувство неполноценности или отвергнутости, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, агрессивность и низкая устойчивость к фрустрации.

Несколько иную картину суицидального поведения мы наблюдаем в подростковом возрасте. Среди подростков попытки самоубийства встречаются существенно чаще, чем у детей, причем лишь немногие из них достигают своей цели. К «детским» признакам депрессии присоединяются чувство скуки и усталости, фиксация внимания на мелочах, склонность к бунту и непослушание, злоупотребление алкоголем и наркотиками. В целом, можно говорить о значительном влиянии на суицидальное поведение подростков межличностных отношений со сверстниками и родителями. По мнению Жезловой Л.Я., в предпубертатном возрасте преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном – «сексуальные» и «любовные». Еще одним важным фактором выступает влияние подростковой субкультуры.

Говоря о мотивах и причинах, прежде всего, самоубийства связываются с потерей смысла жизни. Франкл В. указывал, что связанная с этим экзистенциальная тревога переживается как ужас перед безнадежностью, ощущение пустоты и бессмысленности, страх вины и осуждения. Амбрумова А.Т. и ряд других исследователей расценивают суицидальное поведение как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального конфликта. Шнейдман Э. предлагает рассматривать суицид с точки зрения психологических потребностей. В соответствии с его теорией, суицидальное поведение определяют два ключевых момента: душевная боль, которая оказывается сильнее всего остального; состояние фрустрации или искажение наиболее значимой потребности личности.

В рамках психологического подхода также широко представлены работы, изучающие связь между личностными особенностями и суицидальным поведением. Распространено мнение, что тип девиации, например, насильственная или самодеструктивная, определяется складом личности. Личко А.Е. отмечает связь между типом акцентуации характера подростка и суицидальным поведением. Так, суицидальные демонстрации в 50 % случаев сочетаются с истероидным, неустойчи-

вым, гипертимным типами, а покушения – с сенситивным (63 %) и циклоидным (25 %) типами. Личко Е.И. отмечает чрезвычайно низкую суицидальную активность шизоидов. Кондратенко В.Т., напротив, приводит данные в пользу шизоидного, психастенического, сенситивного, возбудимого и эпилептоидного типов. Авторы сходятся во мнении, что практически не склонны к покушениям и суицидам астенический, гипертимный, неустойчивый типы подростков. На эти исследования мы можем сослаться при проведении и анализе теста Личко.

Кроме этого, исследователи Конанчук Н.В., Мягер В.К. выделили три основных свойства, характерных для суицидента:

- повышенная напряженность потребностей;
- повышенная потребность в эмоциональной близости при сверхзначимости отношений;
- низкая фрустрационная толерантность и слабая способность к компенсациям.

Суммируя данные, полученные различными авторами, можно представить некий обобщенный психологический портрет суицидента. Для него характерна как заниженная самооценка, так и высокая потребность в самореализации. Это сенситивный, эмпатичный человек со сниженной способностью переносить боль. Его отличают высокая тревожность и пессимизм, тенденция к самообвинению и склонность к суженному (дихотомическому) мышлению. Также отмечаются трудности волевого усилия и тенденция ухода от решения проблем.

Для более полного и глубокого анализа природы самоубийства большое значение имеет понимание мотивов, лежащих в основе суицидальных действий. В различных ситуациях могут действовать разные мотивы суицидального поведения: протест; месть; призыв (внимания, помощи); избежание (наказания, страдания); самонаказание; отказ (от существования). Например, в суицидальных попытках подростков можно выделить следующие побуждения. Это может быть сигнал дистресса: «Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи». Также подросток может пытаться манипулировать другими, например, девочка принимает большую дозу таблеток, чтобы заставить своего друга вернуться к ней. Другой вариант – стремление наказать других, возможно, сказать родителям: «Вы пожалеете, когда я умру». Реакция на чувства сверхсильного стыда или вины, стремление избежать столкновения с чрезвычайно болезненной ситуацией; действие ЛСД и других наркотиков – все это примеры мотивирующих факторов.

В работах Сейра анализируются чувства, стоящие за суицидальными действиями, он выделил четыре основные причины самоубий-

ства: изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется); беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя); безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего); чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Бородиным С.В. и Михлиным А.С. была предпринята попытка классификации основных суицидальных мотивов, в числе которых выделялись следующие:

Лично-семейные:

- семейные конфликты, развод (для подростков – развод родителей);
- болезнь, смерть близких;
- одиночество, неудачная любовь;
- половая несостоятельность;
- оскорбление, унижение со стороны окружающих и т. д.

Состояние здоровья:

- психические заболевания;
- соматические заболевания;
- уродства.

Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:

- опасение уголовной ответственности;
- боязнь иного наказания или позора.

Конфликты, связанные с работой или учебой.

Материально-бытовые трудности.

Другие мотивы.

Вместе с тем, следует иметь в виду, что мотивировки самих суицидентов (изложение мотива суицида в предсмертной записке) редко совпадают с истинными мотивами суицида. Шнейдман Э., исследовавший предсмертные записки, утверждает, что они оказывались, за редким исключением, совершенно неинформативными.

Учитывая вышесказанное, мы можем определить следующие группы риска:

1. Подростки, имеющие предыдущую (незаконченную) попытку суицида (парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30 %.
2. Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
3. Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).

4. Подростки, у которых в роду было суицидальное поведение и суициды.

5. Алкоголизованные подростки. Риск суицидов очень высок. Среди молодых людей его вклад может быть до 50 %. Длительное злоупотребление алкоголем, алкоголизм в нескольких поколениях, способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.

6. Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов. ПАВ (психоактивные вещества) ослабляют мотивационный контроль над поведением подростка, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.

7. Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы).

8. Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в том числе, когда данными болезнями страдают значимые взрослые).

9. Подростки, переживающие тяжелые утраты, например, смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери.

10. Подростки, у которых выраженные семейные проблемы: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т. п.

Специалисты (педагоги-психологи, социальные педагоги), сталкивающиеся с вышеуказанными группами должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Подростки могут попасть в группу риска, что еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины или мотива самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего специалиста.

Распознавание суицидального риска

Учитывая актуальность профилактики суицида в нашей стране, многие педагоги-психологи задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать реализации его намерения?

Существуют различные признаки и ключи, указывающие на опасность.

Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:

1. *Уход в себя.* Стремление побыть наедине с собой – естественно и нормально для каждого человека. Скажем больше, в подростковом возрасте это желание является естественным. Подростки начинают задумываться о смыслах жизни, выстраивать свой мир, свое пространство и ограничивают доступ в него близких родственников. Например, на двери комнаты подростка может появиться табличка «Не входить, охраняемая территория». При этом мы должны помнить (рассказать родителям), если замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда подросток уходит в себя, сторонится близких друзей – это может быть симптомом самоизоляции, бегства от какой-то «невыносимой» ситуации.

2. *Капризность, привередливость.* Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние у подростков может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, информационной перегрузкой, влюбленностью, школьными или семейными неурядицами и т. п. Но когда вы наблюдаете, что настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

3. *Депрессия.* Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Что касается подростков, то они становятся замкнутыми, уходят в себя, при этом могут маскировать свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго могут не замечать перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый диалог, прояснение причин эмоционального упадка.

4. *Агрессивность.* Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение от агрессивного подростка. Обратите внимание на детей и подростков, у которых в последнее время повысилась агрессивность, были нехарактерные для них вспышки гнева, ярости.

5. *Нарушение аппетита.* Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно бывают связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Наличие подобной проблемы педагог-психолог может прояснить у родителей.

6. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. У подростков происходит обесценивание того, что раньше было значимым. Это проявляется либо через раздачу вещей (дисков с играми, музыкой, любимой одежды или коллекции постеров и др.), или через игнорирование этих ценностей (ходит только в одной одежде, остальное висит в шкафу; не слушает любимые музыкальные диски, не смотрит любимые передачи и т. п.) Как показывает опыт, это – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

7. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К «срыву» может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими, моральными и интеллектуальными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться подростку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

8. Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. В этом могут помочь педагоги и родители. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ученик неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве или психологической травме, а подросток стремится скрыть свои переживания под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

9. Угроза. Если подросток открыто высказывает намерение уйти из жизни – это должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях со стороны педагога-психолога недопустимо невнимание и агрессивность к суициденту. Подобные реакции только подтолкнут его к исполнению угрозы. Необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, не отпускать из своего кабинета, пока не будет оценена степень риска (затем действовать в соответствии со схемой сопровождения в рамках каждой степени

риска), проинформировать родителей, в случае необходимости проконсультироваться у специалистов-медиков (по телефону).

10. Активная предварительная подготовка. Она реализуется через активные действия: собирание информации об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства) через анализ специфической литературы или Интернет, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни и т. п.

Факторы повышенного суицидального риска можно разделить на *экстра- и интроперсональные*.

К *экстраперсональным факторам* суицидального риска следует отнести:

- психозы и пограничные психические расстройства;
- суицидальные высказывания, повторные суицидальные действия, постсуицид;
- подростковый возраст;
- экстремальные, особенно, так называемые маргинальные условия жизнедеятельности;
- утрату статуса;
- конфликтную психотравмирующую ситуацию;
- пьянство, употребление наркотиков.
- Среди *интроперсональных факторов* суицидального риска можно выделить:
 - особенности характера;
 - сниженную толерантность к эмоциональным нагрузкам и фрустрирующим факторам;
 - неполноценность коммуникативных систем;
 - неадекватную (завышенную, заниженную или неустойчивую) самооценку;
 - отсутствие или утрату целевых установок или ценностей, лежащих в основе жизни и т. д.

В процессе анализа релевантных суициду факторов нельзя не остановиться на так называемом «эффекте Вертера» – совершении самоубийства под влиянием чьего-либо примера. Так, доказательно установлено, что появление в 1744 г. «Страданий юного Вертера» Гете И. – гениального описания жизни и смерти юноши от несчастной любви – вызвало целую волну самоубийств среди молодежи, подражавшей любимому герою. Примерно такой же эффект на русское общество начала XIX в. оказала «Бедная Лиза» Н.М. Карамзина. Сотни американцев в свое время последовали примеру Мэрилин Монро, вер-

сия об отравлении которой, широко обсуждалась в печати. Тот же эффект наблюдался после смерти Сергея Есенина. Вероятно, описанный феномен кроется в перенесении положительного отношения к герою на все его действия и в «подсказке» потенциальному суициденту способа решения возникшей острой конфликтной ситуации, из которой сам суицидент не видит выхода.

Раннему выявлению подростков с эмоционально-поведенческими нарушениями и суицидальным риском способствует навык наблюдения. Дети и подростки, попавшие в кризисную ситуацию, меняются. Изменяется эмоциональная составляющая, поведение, внешний вид, отношения с одноклассниками и друзьями, интересы и др.

Выделяются внешние, поведенческие и словесные ключи суицидального риска. Некоторые из них могут увидеть или услышать педагоги или родители (проинформированные заранее), другие увидите (проясните в беседе) вы.

На что обращать внимание во внешнем виде и поведении:

1. Тоскливое выражение лица.
2. Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
3. Гипомимия (повышенная, часто неестественная активность мимики лица).
4. Амимия (отсутствие мимических реакций).
5. Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов.
6. Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
7. Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
8. Двигательное возбуждение.
9. Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
10. Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
11. Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
12. Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, чувство «бесчувствия».
13. Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).
14. Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.

15. Тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.

16. Оценка собственной жизни, пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание о неприятных событиях прошлого.

17. Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.

18. Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими.

19. Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное АД, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, ощущение комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

Словесные ключи (что проговаривает ребенок):

1. Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».

2. Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).

3. Уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т. п.).

4. Прощания.

5. Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т. п.).

6. Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т. п.).

Существуют факторы, определяющие реальный суицидальный риск: *суицидальные* и *антисуицидальные*.

Основными «инструментами» педагогов и специалистов СППС для оценки суицидального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от сверстников (друзей,

родственников, учителей предметников), данные медицинской документации.

Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т. п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т. п.

Что могут увидеть педагоги: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим учебным принадлежностям (притом, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах предметных тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т. п.

Что могут увидеть сверстники: самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе словесные ключи), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т. п.

Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС ЛИЧНОСТИ И СМЫСЛ ЖИЗНИ

3.1. Суицидальное поведение по И.Г. Малкиной-Пых

Самоубийство (суицид) – это осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение – понятие более широкое, которое, помимо суицида, включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления (Кондратенко). К покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся смертью по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия и т. д.). К суицидальным проявлениям относят соответствующие мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

По другой классификации, выделяют *самоубийства* (истинные суициды), *пара-суициды* (акты намеренного самоповреждения, не приводящие к смерти), *пресуициды* (состояние личности, обуславливающее повышенную по отношению к норме вероятность совершения суицидального акта) (Кондратенко). Суициды условно подразделяются на *истинные*, когда целью выступает желание человека лишиться себя жизни, и *демонстративно-шантажные*, которые применяются для оказания давления на окружающих, извлечения каких-либо выгод, манипулирования чувствами других людей.

Демонстративно-шантажное поведение своей целью предполагает не лишение себя жизни, а демонстрацию этого настроения.

Феномен суицида чаще всего связывают с представлением о психологическом кризисе. В данном случае под кризисом понимается эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей, т. е. таким препятствием, которое не может быть устранено обычными способами решения проблем, известными человеку из прошлого жизненного опыта (Farberow).

Таким образом, психологический кризис рассматривается как внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы (человеческой психике), создаваемой внешними обстоятельствами. Амбрумова А.Г. считает, что психологический кризис вызывается фрустрацией важнейших потребностей индивидуума и специфической личностной реакцией на эту фрустрацию. По мнению автора, «суицидоопасность определяется резкостью снижения способ-

ности конструктивного планирования будущего (т. е. степенью безнадежности)» (Амбрумова, Тихоненко).

В литературе часто встречаются термины «аутоотравматизм», «аутоагрессивный акт», которые нередко отождествляют с суицидальными действиями. Если конечной целью ауто-агрессивного акта является самоубийство, его следует относить к суицидальным действиям. В современной литературе, особенно западной, также широко распространены понятия «аутодеструктивного», или «саморазрушительного», поведения.

Психологическая (душевная) боль, вероятно, является общим признаком тяжелых кризисных состояний. Непереносимость душевной боли приводит к стремлению прекратить ее любым путем, и суицид может казаться человеку, находящемуся в кризисном состоянии, единственным способом избавления и разрешения всех проблем.

Согласно социологической теории самоубийства Э. Дюркгейма (Дюркгейм) суицидальные мысли появляются прежде всего в результате разрыва интерперсональных связей личности, отчуждения индивида от той социальной группы, к которой он принадлежит. В соответствии с его взглядами, существует три основных вида суицидов. Многие акты самоубийства являются *эгоистическими*, и саморазрушение в этих случаях обусловлено тем, что индивид чувствует себя отчужденным и изолированным от общества, семьи и друзей. Вторым типом являются *аномические* самоубийства, как следствие неудач в приспособлении человека к изменениям в обществе, приводящим к нарушению взаимосвязи личности и социальной группы. Они резко учащаются во время общественно-экономических кризисов, но сохраняются и в периоды социального процветания, когда быстрое повышение благосостояния вызывает необходимость адаптации к новым, отличным от прежних, условиям жизни. Последний вид самоубийства Дюркгейм Э. называл *альтруистическим*. Это суицид, который совершается человеком, если авторитет социума или группы подавляет его собственную эго-идентичность и он жертвует собой во благо общества, ради какой-либо социальной, религиозной или философской идеи.

Представления З. Фрейда о суициде основаны на концепции двух основных влечений человека: Эроса – инстинкта жизни и Танатоса – инстинкта смерти. Континуум человеческой жизни является полем битвы между ними. Человек не только хочет жить, быть любимым и продолжить себя в своих детях – бывают периоды или состояния души, когда желанной оказывается смерть. С возрастом сила Эро-

са убывает, а Танатос становится все более сильным, напористым и реализует себя полностью, лишь приведя человека к смерти. По Фрейду, суицид и убийство являются проявлениями разрушительного влияния Танатоса, т. е. агрессией (Моховиков).

Основатель индивидуальной психологии Адлер А. полагал, что быть человеком означает, прежде всего, ощущать собственную неполноценность. Жизнь заключается в стремлении к цели, которая может не осознаваться, но направляет все поступки индивида и формирует жизненный стиль. Чувство неполноценности возникает в раннем детстве и основано на физической и психической беспомощности, усугубляемой различными недостатками. Для человека экзистенциально важно ощущать общность с другими людьми.

Поэтому в течение всей жизни он находится в поиске преодоления комплекса неполноценности, его компенсации или сверхкомпенсации. Этот поиск реализуется в стремлении к самоутверждению, власти, которая становится движущей силой человеческого поведения и делает жизнь осмысленной. Однако этот поиск может натолкнуться на значительные препятствия и привести к кризисной ситуации, с которой начинается «бегство» в суицид. Утрачивается чувство общности; между человеком и окружающими устанавливается «дистанция», оправдывающая непереносимость трудностей; в сфере эмоций возникает нечто, напоминающее «предстартовую лихорадку», с преобладанием аффектов ярости, ненависти и мщения. Адлер А. подчеркивал, что, поскольку человеку свойственно внутреннее стремление к цели, чаще всего бессознательной, то, зная последовательность поступков в случае аутоагрессии, ее можно предотвратить.

Последователь школы психоанализа американский ученый Меннингер К. развил представления Фрейда З. о суициде, исследовав его глубинные мотивы. Он выделил три составные части суицидального поведения. По его мнению, для того чтобы совершить самоубийство, необходимо:

- желание убить, суициденты, будучи в большинстве своем инфантильными личностями, реагируют яростью на помехи или препятствия, стоящие на пути реализации их желаний;

- желание быть убитым, если убийство является крайней формой агрессии, то суицид представляет собой высшую степень подчинения: человек не может выдержать укоров совести и страданий из-за нарушения моральных норм и потому видит искупление вины лишь в прекращении жизни;

- желание умереть, оно распространено среди людей, склонных

подвергать свою жизнь необоснованному риску, а также среди больных, считающих смерть единственным лекарством от телесных и душевных мучений.

Таким образом, если у человека возникают сразу три описанных К. Меннингером желаний, суицид превращается в неотвратимую реальность, а разнесение данных желаний во времени обуславливает более мягкие проявления аутоагрессивного поведения.

В свое время Юнг К.Г., касаясь проблемы самоубийства, указывал на бессознательное стремление человека к духовному перерождению, которое может стать причиной суицида. Это стремление обусловлено актуализацией архетипа коллективного бессознательного, принимающего различные формы:

- метемпсихоза (переселения душ), когда жизнь человека продлевается чередой различных телесных воплощений;
- перевоплощения, предполагающего сохранение непрерывности личности и новое рождение в человеческом теле;
- воскрешения-восстановления человеческой жизни после смерти в состоянии так называемого «тонкого тела»;
- возрождения-восстановления в пределах индивидуальной жизни с превращением смертного существа в бессмертное;
- возрождения путем трансформации, происходящей вне личности.

Архетип возрождения несет в себе образ награды для человека, находящегося в условиях невыносимого существования, и связан с архетипом матери, который влечет человека к метафорическому возвращению во чрево, где можно обрести долгожданное чувство безопасности.

Карен Хорни в русле психодинамического направления и эгопсихологии полагала, что при нарушении взаимоотношений между людьми возникает невротический конфликт, порожденный так называемой базисной тревогой. Она появляется еще в детском возрасте из-за ощущения враждебности окружения. Кроме тревожности, в невротической ситуации человек чувствует одиночество, беспомощность, зависимость и враждебность. Эти феномены могут стать основой суицидального поведения (например, детская зависимость взрослого человека с глубоким чувством неполноценности и несоответствием образу идеального «Я» или социальным стандартам). Враждебность при конфликте актуализирует, как считала Хорни К., «разрушительные наклонности, направленные на самих себя». Они не обязательно принимают форму суицидального поведения, но могут проявляться в виде

презрения, отвращения или глобального отрицания. Они усиливаются, если внешние трудности сочетаются с эгоцентрической установкой или иллюзиями человека. Тогда враждебность и презрение к себе и другим людям могут стать настолько сильными, что собственная смерть становится привлекательным способом мести. В ряде случаев именно добровольная смерть представляется единственным способом утвердить свое «Я». Покорность судьбе, при которой аутодеструктивность является преобладающей тенденцией, Хорни К. также рассматривала как латентную форму самоубийства.

Американский психоаналитик Гарри Стек Салливан рассматривал суицид с точки зрения собственной теории межличностного общения. Самооценка индивида создается главным образом из отношения к нему других людей. Благодаря этому у него могут сформироваться три образа «Я»: «хорошее Я», если отношение других обеспечивает безопасность, «плохое Я», если окружение порождает тревогу или другие эмоциональные нарушения; кроме того существует и третий образ «не-Я», возникающий, если человек утрачивает эгоидентичность, например, при душевном расстройстве или суицидальной ситуации. Жизненные кризисы или межличностные конфликты обрекают индивида на длительное существование в образе «плохого Я», которое является источником мучений и душевного дискомфорта. В этом случае прекращение страданий путем совершения аутоагрессии и превращения «плохого Я» в «не-Я» может стать приемлемой или единственно возможной альтернативой. Но этим же актом человек одновременно заявляет о своей враждебности к другим людям и миру в целом.

Роль тревоги и других эмоциональных переживаний в происхождении суицидального поведения подчеркивалась и представителями гуманистической психологии (Мэй Р., Роджерс К. и др.). Для Ролло Мэя тревога являлась не только симптомом для клинициста, но и экзистенциальным проявлением бытия и важнейшей конструктивной силой в человеческой жизни. Он считал ее переживанием «встречи бытия с небытием» и «парадокса свободы и реального существования человека».

Карл Роджерс полагал, что основная тенденция жизни состоит в актуализации, сохранении и усилении «Я», формирующегося во взаимодействии со средой и другими людьми. Если структура «Я» является ригидной, то не согласующийся с ней реальный опыт, воспринимаемый как угроза жизни личности, искажается, либо отрицается. Когда человек не признает его, он как бы заключает себя в темницу. Тогда нежеланный опыт отчуждается от «Я», в силу чего теряется контакт с

реальностью. Таким образом, «Я», вначале не доверяя собственному опыту, впоследствии полностью теряет доверие к себе. Это приводит к осознанию полного одиночества. Утрачивается вера в себя, появляется ненависть и презрение к жизни, смерть идеализируется, что порождает суицидальные тенденции.

Основоположник и классик логотерапии Виктор Франкл рассматривал самоубийство в ряду таких понятий, как смысл жизни и свобода человека, а также в связи с психологией смерти и умирания.

Человек, которому свойственна осмысленность существования, свободен в отношении способа собственного бытия. Однако при этом в жизни он сталкивается с экзистенциальной ограниченностью на трех уровнях: он терпит поражения, страдает и должен умереть. Поэтому задача человека состоит в том, чтобы, осознав свою ограниченность, переносить неудачи и страдания. Франкл В. относился к самоубийству с сожалением и утверждал, что ему нет законного, в том числе нравственного, оправдания. В случае суицида жизнь становится поражением. В конечном счете самоубийца не боится смерти – он боится жизни, считал Франкл В.

Шнейдман Э. впервые описал признаки, которые свидетельствуют о приближении возможного самоубийства, назвав их «ключами к суициду». Он тщательно исследовал существующие в обществе мифы относительно суицидального поведения, а также некоторые особенности личности, обуславливающие суицидальное поведение. Эти особенности отражены в созданной им оригинальной типологии индивидов, которые, нередко сознательно, сами приближают свою смерть. К ним относятся:

- искатели смерти, намеренно расстающиеся с жизнью, сводя возможность спасения к минимуму;
- инициаторы в смерти, намеренно приближающие ее (например, тяжелобольные, сознательно лишаящие себя систем жизнеобеспечения);
- игроки со смертью, склонные искать ситуации, в которых жизнь является ставкой, а возможность выживания отличается низкой вероятностью;
- одобряющие смерть, т. е. те, кто, не стремясь активно расстаться с жизнью, вместе с тем не скрывают своих суицидальных намерений: это характерно, например, для одиноких стариков или эмоционально неустойчивых подростков и юношей в пору кризиса эгоидентичности.

Шнейдман Э. описал и выделил общие черты, характерные для всех суицидов, несмотря на разнообразие обстоятельств и методов их совершения (Шнейдман):

1. Общей целью для суицида является *поиск решения*.
2. Общей задачей суицида является *прекращение сознания*.
3. Общим стимулом суицида является *невыносимая психическая боль*.
4. Общим стрессором при суициде являются *фрустрированные психологические потребности*.
5. Общей суицидальной эмоцией является *беспомощность, безнадежность*.
6. Общим внутренним отношением к суициду является *амбивалентность*.
7. Общим состоянием психики при суициде является *сужение когнитивной сферы*.
8. Общим действием при суициде является *бегство (агрессия)*.
9. Общим коммуникативным действием при суициде является *сообщение о своем намерении*.
10. Общей закономерностью является *соответствие суицидального поведения общему стилю (паттернам) поведения в течение жизни*.

Вместе с Фарбероу Н., Шнейдман Э. ввел в практику метод психологической аутопсии (включающий анализ посмертных записок суицидентов), значительно углубивший понимание психодинамики самоубийства. На основе этого метода им были выделены три типа суицидов:

- *эготические самоубийства*, их причиной является интрапсихический диалог, конфликт между частями «Я», а внешние обстоятельства играют лишь дополнительную роль, например, самоубийства психически больных, страдающих слуховыми галлюцинациями;
- *диадические самоубийства*, основа которых лежит в нереализованных потребностях и желаниях, относящихся к значимому близкому человеку; таким образом, внешние факторы доминируют, делая этот поступок актом отношения к другому;
- *агенеративные самоубийства*, при которых причиной является желание исчезнуть из-за утраты чувства принадлежности к поколению или человечеству в целом, например, суициды в пожилом возрасте.

В последних работах Шнейдман Э. подчеркивает важность одного психологического механизма, лежащего в основе суицидального поведения, – душевной боли (*psychache*), возникающей из-за фрустра-

ции таких потребностей человека, как потребность в принадлежности, достижении, автономии, воспитании и понимании.

Фарбероу Н. является создателем концепции саморазрушающего поведения человека. Его подход позволяет шире взглянуть на проблему, рассматривая не только завершённые самоубийства, но и другие формы аутоагрессивного поведения: алкоголизм, токсикоманию, наркотическую зависимость, пренебрежение врачебными рекомендациями, трудоголизм, делинквентные поступки, неоправданную склонность к риску, неадекватный азарт и т. д. Этот подход позволил Фарбероу Н. разработать принципы современной профилактики самоубийств. Кроме того, Фарбероу Н. занимается исследованиями психологии «оставшихся в живых» (survivors) – незадачливых самоубийц, а также родственников и друзей тех, кто покончил с собой.

Таким образом, практически всеми исследователями самоубийство рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемых ею конфликтов. При этом суицид представляет собой один из вариантов поведения человека в экстремальной ситуации, причем суицидогенность ситуации не заключена в ней самой, а определяется личностными особенностями субъекта, его жизненным опытом, интеллектом, характером и стойкостью интерперсональных связей.

Понятие *предиспозиционной дезадаптации* включает в себя снижение социально-психологической адаптированности личности в виде предрасположенности, готовности к совершению суицида. В условиях предиспозиционной дезадаптации происходит социально-психологическая дезадаптация личности, что проявляется в нарушениях поведения и различных психоэмоциональных сдвигах. При переходе предиспозиционной стадии дезадаптации в суицидальную, решающее значение имеет конфликт, который понимается как сосуществование двух или нескольких разнонаправленных тенденций, одна из которых составляет актуальную для личности потребность, другая – преграду на пути ее удовлетворения (Соловьева).

Суицидогенный конфликт может быть вызван как реальными причинами (у практически здоровых лиц), так и может заключаться в дисгармоничной структуре личности, либо иметь психотический генез. Независимо от характера причин, конфликт для субъекта всегда реален и поэтому сопровождается интенсивными тягостными переживаниями, как правило, с депрессивной окраской. Конфликтная ситуация подвергается личностной переработке, в процессе которой конфликт разрешается. При его субъективной неразрешимости обычными, известными-

ми, приемлемыми для личности способами, в качестве пути разрешения может использоваться суицид.

Амбрумова А.Г., характеризуя суицидальное поведение, выделяет **6 типов ситуационных реакций**:

1. *Реакции эмоционального дисбаланса*. Они характеризуются отчетливым превалированием гаммы дистимических изменений. Общий фон настроения снижен. Человек ощущает дискомфорт той или иной степени выраженности. При этом характерно резкое повышение уровня тревожности.

2. *Пессимистические ситуационные реакции* выражены, в первую очередь, изменением мироощущения, мрачной окраской мировоззрения, суждений и оценок, видоизменением и переструктурированием системы ценностей.

3. *Реакции отрицательного баланса* – это ситуационные реакции, содержанием которых является рациональное «подведение жизненных итогов», оценка пройденного пути.

4. *Ситуационная реакция демобилизации* – отличается наиболее резкими изменениями в сфере контактов: отказом от привычных контактов или значительным их ограничением.

5. *Ситуационная реакция оппозиции* характеризуется выражением экстрапунитивной позицией личности, повышающейся степенью агрессивности, возрастающей резкостью отрицательных оценок окружающих и их деятельности.

6. *Ситуационная реакция дезорганизации* содержит в своей основе тревожный компонент.

Описывается **пять видов суицидального поведения** в соответствии с доминирующими мотивами: протест; призыв к состраданию, сочувствию; избегание физических или душевных страданий; самонаказание и отказ от жизни (капитуляция) (Соловьева).

3.2. Факторы суицидального риска по И.Г. Малкиной-Пых

На вероятность совершения суицидальных действий влияют самые разнообразные факторы: индивидуальные психологические особенности человека и национальные обычаи, возраст и семейное положение, культурные ценности и уровень употребления психоактивных веществ, время года и т. д. С определенной долей условности все известные факторы суицидального риска можно разделить на *социально-демографические, медицинские, природные, индивидуально-психологические*.

Социально-демографические факторы

Возраст. Суицидальные акты встречаются практически в любой возрастной группе. Так, имеются данные о суицидальных попытках у детей 3-6 лет, хотя суицидальное поведение у детей до 5 лет встречается крайне редко (Клиническая психиатрия, 1994). Чаще всего молодежь совершает суициды в возрасте от **15** до **24** лет, что связано с высокими требованиями к адаптационным механизмам личности, предъявляемым именно в этом возрасте.

Второй пик суицидальной активности приходится на возраст **40-60** лет. Помимо психологических проблем, для этого возраста характерно ухудшение соматического здоровья, гормональная перестройка, изменение иерархии ценностей, что часто сочетается с депрессией – самым частым психическим расстройством этого периода. Кроме того, именно в этот период взрослые дети покидают родительский дом, а родители болеют и умирают; также эта возрастная группа чаще сталкивается с проблемами в профессиональной карьере.

Третий пик суицидального риска приходится на старых людей, уровень суицидов среди которых в 4 раза выше, чем в популяции.

Пол. Женщины чаще совершают попытки самоубийства, избирая при этом менее мучительные и болезненные способы, чем мужчины; однако у мужчин суицид чаще носит завершенный характер. Так, соотношение суицидальных попыток у женщин и мужчин составляет приблизительно 2-3:1, но по количеству суицидальных попыток, самоубийств и актов самоповреждений, взятых вместе, мужчины опережают женщин.

Образование и профессия. Чаще всего суициды совершают безработные, а также лица с высшим образованием и высоким профессиональным статусом. Самый большой суицидальный риск у врачей, среди которых первое место занимают психиатры, за ними следуют офтальмологи, анестезиологи и стоматологи. В группу риска входят также музыканты, юристы, низшие офицерские чины и страховые агенты (Каштан, Сэдок).

Уровень парасуицидов выше среди лиц со средним образованием и невысоким социальным статусом.

Место жительства. Количество самоубийств среди городских жителей заметно выше, чем в сельской местности. Выявлена прямо пропорциональная зависимость между плотностью населения и частотой самоубийств. Даже в пределах одного города частота завершенных самоубийств выше в центральной его части, а незавершенных – на

окраинах. По последним данным, в нашей стране частота суицидальных случаев в городской и сельской местности примерно одинакова.

Семейное положение и особенности внутрисемейных отношений оказывают значительное влияние на суицидальный риск. Состоящие в браке реже совершают самоубийства, чем холостые, вдовы и разведенные. Выше суицидальный риск у бездетных, а также живущих отдельно от родственников. Предлагается также следующая градация риска: наибольшему риску суицида подвергаются люди, которые никогда не состояли в браке, вслед за ними – овдовевшие и разведенные; далее – состоящие в бездетном браке; и наконец, супружеские пары, имеющие детей.

Среди суицидентов преобладают лица, имевшие в детстве приемных родителей, воспитывавшиеся в интернате или же имевшие только одного из родителей. Существенное влияние оказывает также социально-психологический тип семьи. Суицидоопасные состояния, в частности, легче возникают в семьях дезинтегрированных (отсутствие эмоциональной и духовной сплоченности), дисгармоничных (расхождение целей, потребностей и мотиваций членов семьи), корпоративных (возложенные обязанности член семьи выполняет лишь при условии такого же отношения к обязанностям других членов семьи), консервативных (неспособность членов семьи сохранить сложившуюся коммуникативную структуру под давлением внешних авторитетов) и закрытых (ограниченное число социальных связей у членов семьи).

Родительские семьи суицидентов характеризуются аффективным беспорядком отношений и открытыми конфликтами между их членами. Матерям свойственны истероидные черты характера. У отцов преобладают шизоидные и эпилептоидные черты, часто сопровождающиеся чужаковатостью, жестокостью, безразличием. Все это порождает холодную атмосферу в семье, запущенность детей, их психологическую дистанцию от родителей. В связи с занятостью собственными, чаще личными, переживаниями в такой семье можно наблюдать отсутствие тепла, равнодушие и лишь формальную заинтересованность родителей делами детей. Иногда родители проявляют открытый негативизм. В отрочестве, в ситуации разрушенной семьи, нередко повышено жесткие требования, предъявляемые ребенку одним из родителей. Для суицидентов характерно постоянное чувство отсутствия заботы окружающих.

Два обстоятельства в семье имеют наиболее тесное отношение к последующей аутоагрессии: а) ранние утраты: депривация, связанная со смертью, уходом из семьи или разводом родителей искажает психи-

ческое развитие детей; б) дисгармоническое воспитание: хроническая конфликтно-деструктивная атмосфера в семье приводит к возникновению отрицательных образов родителей. Отвержение матерью, жестокое обращение отца, предпочтение, оказываемое другому ребенку, несомненно, усиливают суицидальные тенденции.

Социально-экономические факторы

В периоды войн и революций число самоубийств значительно уменьшается, а во время экономических кризисов увеличивается. По данным ВОЗ 1960 года, частота самоубийств прямо пропорциональна степени экономического развития страны. Самоубийства случаются как среди бедных, так и среди богатых людей, при этом последние более остро реагируют на финансовые потери, связанные с кризисом.

При оценке суицидального риска предлагается также учитывать следующие биографические факторы (Ромек и др.).

1. Гомосексуальная ориентация (подростки обоего пола и взрослые мужчины).
2. Суицидальные мысли, намерения, попытки в прошлом.
3. Суицидальное поведение родственников, близких, друзей, других значимых лиц (религиозные лидеры, кумиры поп-культуры и т. д.).

Индивидуально-психологические факторы

Личностные и характерологические особенности часто играют ведущую роль в формировании суицидального поведения. Однако поиски связей между отдельными чертами личности и готовностью к суицидальному реагированию, как и попытки создания однозначного «психологического портрета суицидента», не дали результатов. Решающими в плане повышения суицидального риска, вероятно, являются не конкретные характеристики личности, а степень целостности структуры личности, «сбалансированности» ее отдельных черт, а также содержание морально-нравственных установок и представлений.

Повышенный риск самоубийства характерен для дисгармоничных личностей, при этом личностная дисгармония может быть вызвана как утрированным развитием отдельных интеллектуальных, эмоциональных и волевых характеристик, так и их недостаточной выраженностью.

Выявлен ряд предрасполагающих психолого-психиатрических факторов суицидального поведения, к которым относятся следующие (Короленко, Донских):

- повышенная напряженность потребностей, стремление к эмоциональной близости, низкая способность к формированию психологических защитных механизмов, неумение ослабить фрустрацию;
- импульсивность, эксплозивность и эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта;
- чувство вины и низкая самооценка;
- гипореактивный эмоциональный фон в период конфликтов, затруднение в перестройке ценностных ориентаций.

В подростковом возрасте вероятность аутоагрессивного поведения в значительной мере зависит от типа акцентуации характера. Вероятность аутоагрессивного поведения велика при следующих типах акцентуации характера (Личко; Юрьева):

Циклоидный тип. Суицидальные действия обычно совершаются в субдепрессивной фазе на высоте аффекта. Провоцирует суицид публично нанесенная обида, унижение, цепь неудач, что наталкивает подростка на мысли о собственной никчемности, ненужности, неполноценности.

Эмоционально-лабильный тип. Суицидальные действия совершаются в период острых аффективных реакций интрапунитивного типа. Суицидальное поведение аффективно, принятие решения и его исполнение осуществляется быстро, как правило, в тот же день.

Эпилептоидный тип. Суицидальные действия совершаются в период аффективных реакций, которые чаще бывают экстрапунитивными (агрессивными), но могут трансформироваться в демонстративное суицидальное поведение.

Истероидный тип. Для них характерны демонстративные и демонстративно-шантажные суицидальные попытки.

Выделяют также ряд личностных стилей суицидентов

1. *Импульсивный* – внезапное принятие драматических решений при возникновении проблем и стрессовых ситуаций, трудности в словесном выражении эмоциональных переживаний.

2. *Кэмпульсивный* – установка во всем достигать совершенства и успеха часто бывает излишне ригидна и при соотнесении целей и желаний с реальной жизненной ситуацией может привести к суициду.

3. *Рискующий* – балансирование на грани опасности («игра со смертью») является привлекательным и вызывает приятное возбуждение.

4. *Регрессивный* – снижение по разным причинам эффективности

механизмов психологической адаптации, эмоциональная сфера характеризуется недостаточной зрелостью, инфантильностью или примитивностью.

5. *Зависимый* – беспомощность, безнадежность, пассивность, необходимость и постоянный поиск посторонней поддержки.

6. *Амбивалентный* – наличие одновременного влияния двух побуждений – к жизни и смерти.

7. *Отрицающий* – преобладание магического мышления, в силу чего отрицается конечность самоубийства и его необратимые последствия, отрицание снижает контроль над волевыми побуждениями, что усугубляет риск.

8. *Гневный* – затрудняется выразить гнев в отношении значимых лиц, что заставляет испытывать неудовлетворенность собой.

9. *Обвиняющий* – убежден в том, что в возникающих проблемах непременно есть чья-то или собственная вина.

10. *Убегающий* – бегство от кризисной ситуации путем самоубийства, стремление избежать психотравмирующих ситуаций.

11. *Бесчувственный* – притупление эмоциональных переживаний.

12. *Заброшенный* – переживание пустоты вокруг, грусти или глубокой скорби.

13. *Творческий* – восприятие самоубийства как нового и привлекательного способа выхода из неразрешимой ситуации.

К индивидуальным факторам суицидального риска следует отнести и содержание морально-этических норм, которыми личность руководствуется. Высокая частота суицидальных поступков наблюдается в тех социальных группах, где существующие моральные нормы допускают, оправдывают или поощряют самоубийство при определенных обстоятельствах (суицидальное поведение в молодежной субкультуре как доказательство преданности и мужества, среди определенной категории лиц по мотивам защиты чести, самоубийство престарелых лиц и больных с хроническими заболеваниями, эпидемии самоубийства среди религиозных сектантов и т. п.).

Медицинские факторы

1. Психическое здоровье. Суициденты представлены следующими диагностическими категориями:

- психически здоровыми;
- лицами с пограничными психическими расстройствами;
- психически больными.

Психическая патология может выражаться в:

- депрессии, особенно опасен затяжной депрессивный эпизод в недавнем прошлом;
- алкогольной зависимости;
- зависимости от других психоактивных веществ;
- шизофрении;
- расстройстве личности.

Выделяют следующие варианты суицидального поведения у психически больных.

Ситуационный (психогенный), при котором суицидальные тенденции возникают в результате взаимодействия психогенных и личностных факторов, а психическое заболевание выступает в роли патопластического фактора. Ситуационные факторы носят второстепенный характер и выступают в роли катализатора.

Психотический (психопатологический), при котором суицидальные проявления обусловлены психопатологическими проявлениями болезни и реакцией на них пациента.

Смешанный, при котором и ситуационный и психопатологический механизмы в равной степени участвуют в формировании аутоагрессивного поведения.

2. Соматическое здоровье – наличие тяжелого хронического прогрессирующего заболевания:

- онкологические и заболевания органов кроветворения;
- сердечно-сосудистые (ИБС);
- заболевания органов дыхания (астма, туберкулез);
- врожденные и приобретенные уродства;
- потеря физиологических функций (зрения, слуха, способности двигаться, утрата половой функции, бесплодие);
- ВИЧ-инфекция;
- состояния после тяжелых операций;
- состояния после трансплантации донорских органов и тканей.

Природные факторы

В большинстве исследований указывается на увеличение частоты самоубийств весной. По-видимому, данная закономерность не распространяется на лиц, находящихся в условиях изоляции, и больных с тяжелыми соматическими заболеваниями. Предпринимались попытки установить зависимость частоты самоубийств от дня недели (чаще в понедельник и постепенное снижение к концу недели) и от времени

суток (чаще вечером, в начале ночи и ранним утром), но данные в этом отношении противоречивы. Авторы, изучавшие зависимость между географической широтой, фазой Луны, изменением интенсивности земного магнетизма, количеством пятен на Солнце и частотой суицидальных актов, не обнаружили влияния данных факторов на суицидальное поведение.

Ряд авторов при оценке риска суицидальной попытки после парасуицида (Bradley) предлагают учитывать следующие факторы:

Внешние обстоятельства:

- насколько суицидент был изолирован во время попытки;
- насколько вероятным было вмешательство в суицидальное поведение со стороны других людей;
- предпринимал ли суицидент предупреждающие меры против возможного раскрытия суицидальных намерений другими людьми;
- писал ли прощальное письмо или записку;
- искал ли помощи во время попытки или после;
- совершал ли действия, которые, по его предположению, должны были привести к смерти.

Внутренние установки:

- верил ли суицидент в то, что действительно убьет себя;
- говорил ли, что хочет умереть;
- насколько предумышленной была попытка;
- какие чувства испытывал, обнаружив, что попытка не удалась (его спасли) – радость, сожаление, гнев (Войцех).

Естественно, что суицид всегда индивидуален. Не существует единой причины или группы причин самоубийства. Однако выделяется ряд прогностических критериев, с помощью которых можно строить вероятностный прогноз в отношении суицидального риска.

Все факторы разделяются на санкционирующие и лимитирующие суицидальное поведение, они представлены в табл. 3.

Таблица 3

Прогностические критерии суицидального риска (Юрьева)

Признаки	Санкционирующие	Лимитирующие
Возраст	Подростковый, зрелость (40-50 лет), пожилые	Детский, до 40 лет
Пол	Мужской	Женский
Раса	Белая	Не белая
Семейное положение	Разведенные, вдовы, одинокие (после 40 лет)	Семейные (женатые)

Признаки	Санкционирующие	Лимитирующие
Социально-экономическое положение	Периоды экономической депрессии, резкое изменение национальной мотивации и социокультурных условий, эмиграция	Периоды высокой занятости, войн, революций
Занятость	Безработные, пенсионеры, заключенные	Работающие
Профессия	Врачи (особенно психиатры, анестезиологи, офтальмологи, стоматологи), юристы, музыканты	
Время года	Теплое (апрель-сентябрь)	Холодное (октябрь-март)
Физическое здоровье	Наличие хронических заболеваний, ведущих к инвалидизации, и фатальные болезни (например, СПИД, онкозаболевания)	Удовлетворительное
Суицидальное поведение прошлом	Да, особенно суицидоопасны первые 3-6 мес после совершения суицидальной попытки	Нет
Заявление о суициде	Да (свыше 50 % суицидентов говорили о своем намерении)	Нет
Лечение в Психиатрической больнице	Да	Нет
Наследственная отягощенность	Да	Нет
Особенности личности	Эмоциональная лабильность, повышенная напряженность потребностей, низкая способность к формированию компенсаторных механизмов, низкая самооценка, неумение ослабить фрустрацию, импульсивность, эксплозивность, демонстративность	Психастеники, шизоиды
Психическое состояние	Наличие психических и поведенческих расстройств вследствие употребления психоактивных веществ (алкоголь, опиаты, барбитураты, галлюциногены), аффективные расстройства настроения, шизофрении, ПТСР, а также расстройства личности, сопровождающиеся агрессивным поведением, вспышками возбуждения и насилия	Без психических расстройств

Признаки	Санкционирующие	Лимитирующие
Психопатологические синдромы	Депрессивный (особенно с идеями самоуничтожения и самообвинения), депрессивно-параноидный, аффективно-бредовый, тревожно-фобический, галлюцинаторно-параноидный с императивными вербальными галлюцинациями суицидального содержания, метафизической интоксикации	Астенический, ипохондрический, маниакальный, апатобулический, онейроидный, паранойяльный бред сутяжничества, реформаторства и изобретательства
Медикаментозные средства	Потенцирующие развитие депрессии, кортикостероиды, резерпин, пропранолон, аминазин, некоторые противораковые и противозачаточные препараты	

3.3. Индикаторы суицидального риска

К индикаторам суицидального риска относятся особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые свидетельствуют о повышенной степени суицидального риска.

Ситуационные индикаторы

Любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис, может считаться ситуационным индикатором суицидального риска: смерть любимого человека, особенно супруги или супруга; развод; потеря работы; уход на пенсию; сексуальное насилие; денежные долги; потеря высокого поста; профессиональная несостоятельность; раскаяние за совершенное убийство или предательство; угроза тюремного заключения или смертной казни; угроза физической расправы; получение тяжелой инвалидности; неизлечимая болезнь и связанное с ней ожидание смерти; нервное расстройство; шантаж; сексуальная неудача; измена или уход (мужа, жены; жениха, невесты); ревность; систематические избиения; публичное унижение; коллективная травля; политическая смерть; одиночество, тоска, усталость; религиозные мотивы; подражание кумиру и т. д.

Поведенческие индикаторы суицидального риска:

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- эскейп-реакции (уход из дома и т. п.);
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение повседневной активности;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (оформление завещания, урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей);
- любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отдаляющие от близких;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- посещение врача без очевидной необходимости;
- нарушения дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе, на работе или службе;
- расставание с дорогими вещами или деньгами;
- приобретение средств для совершения суицида.

Коммуникативные индикаторы:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все это закончится» – косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни, также относятся к косвенным сообщениям;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- сообщение о конкретном плане суицида;
- самообвинения;
- двойственная оценка значимых событий;
- медленная, маловыразительная речь.

Когнитивные индикаторы:

- разрешающие установки относительно суицидального поведения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;

- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
- представление о мире как месте потерь и разочарований;
- представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
- «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, и уже оформилось намерение совершить самоубийство («я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем обстоятельнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

Эмоциональные индикаторы:

- амбивалентность по отношению к жизни;
- безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание горя;
- признаки депрессии: а) приступы паники; б) выраженная тревога; в) сниженная способность к концентрации внимания и воли; г) бессонница; д) умеренное употребление алкоголя; е) утрата способности испытывать удовольствие;
- несвойственная агрессия или ненависть к себе: гнев, враждебность;
- вина или ощущение неудачи, поражения;
- чрезмерные опасения или страхи;
- чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности;
- рассеянность или растерянность.

3.4. Консультирование суицидальных клиентов (И.Г. Малкина-Пых)

Люди с суицидальными намерениями не избегают помощи, а наоборот, часто стремятся к ней, в частности, к консультированию. Из тех, кто совершает суициды, почти 70 % консультируются врачами общего профиля за месяц, а 40 % – в течение последней недели до со-

вершения фатального поступка; 30 % так или иначе выражают свои намерения, ставя в известность окружающих.

Суицидальное поведение является динамическим процессом, состоящим из следующих этапов.

I. Этап суицидальных тенденций. Они являются прямыми или косвенными признаками, свидетельствующими о снижении ценности собственной жизни, утрате ее смысла или нежелании жить. Суицидальные тенденции проявляются в мыслях, намерениях, чувствах или угрозах. На этом этапе осуществляется **превенция** суицида, т. е. его предотвращение на основании распознавания психологических или социальных предвестников. Главный смысл превентивных мер состоит в том, чтобы убедить общество, что суицидальные мысли психологически понятны и сами по себе не являются болезнью, поскольку представляют естественную часть человеческого существования; что суицидальное поведение преходяще и доступно разрешению, а потому предотвратимо, если у окружающих будет желание выслушать другого человека и помочь ему.

II. Этап суицидальных действий. Он начинается, когда тенденции переходят в конкретные поступки. Под **суицидальной попыткой** понимается сознательное стремление лишить себя жизни, которое по не зависящим от человека обстоятельствам (своевременное оказание помощи, успешная реанимация и т. п.) не было доведено до конца. Самоповреждения, впрямую не направленные на самоуничтожение, имеющие характер демонстративных действий (шантаж, членовредительство или самоповреждение, направленные на оказание психологического или морального давления на окружение для получения определенных выгод), носят название **парасуицида**. Парасуициды обычно не предусматривают смертельного исхода, но есть случаи, когда человек гибнет, потому что «переиграл». Суицидальные тенденции могут также привести к **завершенному суициду**, результатом которого является смерть.

На этом этапе осуществляется процедура **интервенции**. Она представляет собой процесс вмешательства в текущий суицид для предотвращения акта саморазрушения и заключается в контакте с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в переживаемом кризисе. Главная задача интервенции состоит в том, чтобы удержать человека в живых, а не в том, чтобы переделать структуру личности человека или излечить его нервно-психические расстройства. Это самое важное условие, без которого осталь-

ные усилия психотерапии и методы оказания помощи оказываются недейственными.

III. Этап постсуицидального кризиса. Он продолжается от момента совершения суицидальной попытки до полного исчезновения суицидальных тенденций, иногда характеризующихся цикличностью проявления. Этот этап охватывает состояние психического кризиса суицидента, признаки которого (соматические, психические или психопатологические) и их выраженность могут быть различными. На этом этапе осуществляются **поственция** и **вторичная превенция** суицидального поведения.

Поственция – это усилия по предотвращению повторения акта аутоагрессии, а также предупреждение развития посттравматических стрессовых расстройств у уцелевших и их окружения. Задачи поственции состоят в облегчении процесса приспособления к реальности у переживающих трудности, уменьшении степени заразительности суицидального поведения, а также в оценке и идентификации факторов риска повторного суицида.

Они решаются путем использования таких стратегий, как: а) психологическое консультирование; б) кризисная интервенция; в) поиск систем поддержки личности в обществе; г) образовательная стратегия для повышения осознания роли и значимости саморазрушающего поведения; д) поддержание контактов со СМИ для соблюдения этических принципов при информировании об актах аутоагрессии в обществе. Вторичная превенция заключается в предупреждении повторных суицидальных попыток.

Для осуществления превенции самоубийств ВОЗ предлагает использовать три концептуальные модели:

Медицинская модель превенции рассматривает попытку суицида, прежде всего, как крик о помощи, к которому приводят эмоциональные расстройства и психологический кризис. Консультирование, медикаментозное и психотерапевтическое лечение, снижающие уровень аутоагрессии, являются основными задачами этой модели.

Социологическая модель ориентирована на идентификацию факторов и групп риска с целью адекватного контроля за суицидальными тенденциями.

Экологическая модель предусматривает исследование связи суицида с факторами внешнего окружения в конкретном социокультурном контексте. Реализация этой модели состоит, прежде всего, в контроле и ограничении доступа к различным средствам и инструментам аутоагрессии.

Исследование мотивов суицида. Перед терапевтом (консультантом) стоит задача понять, какими мотивами руководствуется клиент, совершивший суицидальную попытку или вынашивающий подобные планы.

Депрессивные суициденты чаще всего обосновывают свои суицидальные желания двумя категориями мотивов. Одни решаются на самоубийство, желая положить конец своим страданиям и видя в самоубийстве единственно возможный способ избавиться от тягостного напряжения. Эти суициденты обычно говорят о «невыносимости» и «бессмысленности» жизни, о том, что они устали от «постоянной борьбы».

Другие суициденты признаются, что пошли на этот шаг в надежде добиться желаемого от окружающих. Кто-то пытается таким образом вернуть любовь или расположение эмоционально значимого человека, другие хотят показать близким, что нуждаются в помощи, третьи просто желают попасть в больницу, чтобы вырваться из «невыносимой» обстановки. Довольно часто наблюдается одновременное присутствие обоих мотивов, а именно: мотива бегства от жизни и манипулятивных стремлений. У суицидентов с преимущественно манипулятивной мотивацией суицидальные попытки обычно носят менее серьезный характер.

На вопрос о том, чем вызвано желание покончить с собой, суицидальные клиенты обычно дают следующие ответы.

1. «Жизнь не имеет смысла. Мне нечего ждать от жизни».
2. «Я не могу больше жить. Я никогда не буду счастлив».
3. «Это единственная возможность положить конец страданиям».
4. «Я стал обузой для семьи. Им будет лучше без меня».

Все эти утверждения так или иначе связаны с чувством безысходности. Человек не видит выхода из невыносимой для него ситуации и считает, что только самоубийство освободит его от груза «неразрешимых» проблем.

Оценка риска самоубийства. Так называемая «оценка риска самоубийства» предлагает психологу/психотерапевту упорядоченный метод оценки суицидальной опасности, объединяющий и уравнивающий достоверный клинический материал из анамнеза суицидента, данные относительно его заболевания и оценку психического состояния в настоящее время.

Оценивая степень суицидального риска в настоящий момент и в перспективе, необходимо анализировать информацию о человеке с учетом перечисленных выше факторов и индикаторов. Основой для

оценки суицидального риска является интервью с клиентом и последующий анализ позиций данного интервью. Сделанный вывод можно проверить, воспользовавшись шкалой оценки угрозы суицида (табл. 4), разработанной Американской ассоциацией превенции суицидов. Шкала предназначена для экспресс-диагностики, поэтому, по возможности, все же лучше определять степень суицидального риска, используя детальный анализ состояния пациента, факторов и индикаторов суицидального риска.

Таблица 4

Шкала оценки угрозы суицида (Ромек и др.)

Пол	Мужской	
Возраст	12-24, 45 и выше	
Депрессия	Депрессивные состояния в прошлом, депрессия в настоящее время	
Предыдущие попытки	Да	
Зависимость от психоактивных веществ	Да	
Потеря рационального мышления	Иррациональное мышление, психотическое состояние	
Нехватка социальной поддержки	Нет семьи, друзей, круга общения	
Конкретный план	Время, место, способ	
	Летальность данного способа исполнения	
	Легкость его исполнения	
Отсутствие супруга (близкого человека)	Одинокий, овдовевший, разведенный, живущий отдельно	
Болезни	Хроническое заболевание, сопровождающееся сильными болями и/или утратой трудоспособности, подвижности с плохим медицинским прогнозом	
ИТОГО		
ОЦЕНКА (количество отмеченных пунктов)		
0-2	Уровень I	Невысокая степень суицидального риска
3-4	Уровень II	Средний уровень суицидального риска – необходима интервенция и поддержка
5-6	Уровень III	Высокая степень суицидального риска – необходима антисуицидальная интервенция
7-10	Уровень IV	Очень высокая степень суицидального риска – требуется неотложная интервенция

В работе (Молтсбергер) предлагается оценивать степень суицидального риска на основе пяти компонентов: 1) предшествующая попытка суицида; 2) суицидальная угроза; 3) оценки предшествовавших реакций суицидента на стресс, особенно на утраты; 4) оценки уязвимости суицидента к трем угрожающим жизни аффектам – одиночеству, презрению к себе и ярости; 5) оценки наличия и характера внешних ресурсов поддержки; 6) оценки возникновения и эмоциональной значимости фантазий о смерти; 7) оценки способности суицидента к проверке своих суждений реальностью. Как видно, отчасти эти компоненты дополняют пункты и критерии представленной выше шкалы.

Предшествующая попытка суицида. Как показывают исследования, совершенная ранее попытка самоубийства является мощным предиктором последующего ее завершения и доказательством намерений человека.

Большинство из попыток скорее являются «криком о помощи» или стремлением отложить решение невыносимой ситуации, чем проявлением прямого желания умереть. Тем не менее, почти у трети парасуицидентов отмечаются признаки депрессии, обусловленной критической ситуацией; у половины из них отмечаются расстройства невротического уровня. Некоторые превращают попытки в характерный стиль поведения, импульсивно возникающий в ответ на любую, даже незначительную, психотравматическую ситуацию. Разрешение кризиса у большинства приводит к снижению эмоциональных нарушений, враждебности и изоляции, повышению самооценки и улучшению отношений с окружением. Семьи парасуицидентов характеризуются так называемым «атомическим синдромом»: деструктивностью и хроническими конфликтами. Таким образом, эти люди отличаются множественностью проблем. В случае оказания помощи они часто сопротивляются или протестуют, далеко не всегда оставляют мысли о самоубийстве. Среди коррекционных подходов тут предпочтительнее *когнитивно-бихевиоральный*.

Суицидальная угроза. Давний миф о том, что «говорящие о самоубийстве никогда не совершают его», как доказала практика, является не только ложным, но и опасным. Напротив, многие кончающие с собой люди говорят об этом, раскрывая свои будущие намерения. Вначале угроза является бессознательным или полуосознанным призывом о помощи и вмешательстве. Если не находится никого, действительно стремящегося помочь, то позднее человек может наметить время и выбрать способ самоубийства.

Иногда индикаторы суицида могут быть невербальными. Приготовление к самоубийству зависит от особенностей личности и внешних обстоятельств. Оно состоит в том, что называется «приведением дел в порядок». Для одного человека это означает оформление завещания или пересмотр ценных бумаг. Для другого – длинные запоздалые письма или улаживание конфликтов с родными и близкими. Подросток принимается сентиментально раздаривать ценные личные вещи или расстается с предметами увлечений. Завершающие приготовления могут делаться достаточно быстро, после чего мгновенно следует суицид.

Оценка реакций на стресс в прошлом. Особенности реакций суицидента на предшествовавшие стрессовые ситуации можно выяснить, изучая его личную историю. Особое внимание обращается на такие сложные моменты, как начало обучения в школе, подростковый возраст, разочарования в любви, работе или учебе, семейные конфликты, смерть родственников, друзей, детей или домашних животных, развод и другие душевные раны и утраты в анамнезе. Предполагается, что суицидент склонен преодолевать будущие трудности теми же путями, что и в прошлом (Шнейдман).

При оценке этих особенностей поведения особый интерес вызывают прошлые попытки суицида, их причина, цели и степень тяжести. Кроме того, терапевту нужно узнать, кто или что является поддержкой для суицидента в трудные для него времена. Далее следует выяснить, был ли суицидент в прошлом подвержен депрессии и имеется ли у него склонность к утрате надежды при столкновении с трудностями, иными словами, склонен ли он к проявлению отчаяния. Самоубийство и серьезные попытки суицида в гораздо большей степени коррелируют с отчаянием, чем с депрессией.

Жизненные ситуации, толкающие некоторых людей к самоубийству, как правило, не содержат в себе ничего необычного. Суициденты склонны преувеличивать размах и глубину проблем, в результате чего даже самые заурядные, ничтожные трудности воспринимаются ими как неразрешимые проблемы. Кроме того, эти люди крайне не уверены в собственных силах и считают себя неспособными справиться с трудностями. И наконец, они склонны проецировать результирующую картину собственного поражения в будущее. Иначе говоря, они демонстрируют все признаки когнитивной триады, а именно: преувеличенно негативное восприятие мира, собственной персоны и своего будущего.

Другая отличительная особенность суицидента заключается в том, что смерть для него является приемлемым и даже желанным способом избавления от трудностей («Если бы я умер, я бы не мучился сейчас этими проблемами»).

Оценка уязвимости к угрожающим жизни аффектам.
По мнению Шнейдмана, третьей чертой самоубийства, его главным стимулом, является невыносимая психическая (душевная) боль. Взрослые суициденты с недостаточностью саморегуляции рискуют утратить контроль над своими эмоциями в отсутствие внешнего вмешательства.

Первым видом потенциально летальной боли является полное одиночество, субъективный эквивалент тотального эмоционального отвержения. Оно отличается от одиночества, воспринимаемого человеком как временное, смягченное воспоминаниями о любви и близости, при котором остается надежда на близость в будущем. В экстремальном одиночестве надежда отсутствует. Суицидент, охваченный им, чувствует, что любви не было никогда и никогда не будет, и он умирает. Появляется страх полного разрушения, тревога, переходящая в панику и ужас. Человек готов на все, чтобы избавиться от этого чувства.

Второй вид психической боли – презрение к себе. У суицидента, близкого к самоубийству, оно отличается от обычного гнева на себя не только количественно, но и качественно. Его субъективное переживание не просто вызывает дискомфорт, это чувство жжет, как огонь.

Неспособность к переживанию собственной значимости отличается от ненависти к себе, хотя между этими чувствами есть сходство. Человек чувствует себя никчемным, ненужным и недостойным любви. Тем, кто несмотря ни на что, чувствует свою значимость, вынести жгучие муки совести гораздо легче. Человеку, переживающему никчемность, несомненно, сложнее устоять под натиском внутреннего нападения, поскольку он считает себя недостойным спасения.

Смертоносная ярость является третьим видом опасной психической боли. Суициденты справляются с обычным гневом, но при его перерастании возникает опасность, что они направят ее против себя. Часто это случается, поскольку совесть отказывается терпеть подобное чувство и выносит человеку, испытывающему его, смертельный приговор, иногда – ради защиты жизни других людей. Такой человек чувствует ослабление своего контроля, он совершает суицид в страхе, что не удержится от убийства.

Оценка внутренних и внешних ресурсов поддержки (средств решения проблем).

Ресурсы суицидента – это те «сильные стороны» человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризис с позитивным балансом.

К внутренним ресурсам относятся: инстинкт самосохранения, интеллект, социальный опыт, коммуникативный потенциал, позитивный опыт решения проблем.

Существует также три класса внешних ресурсов, помогающих суициденту в поддержке внутреннего баланса: значимые другие, работа и специфические аспекты «Я». Чаще всего суициденты полагаются на других людей, чтобы чувствовать свою реальность, отдельность, испытывать относительное спокойствие и достаточную ценность. Утрата или угроза потери поддерживающего другого может вызвать взрыв одиночества, смертоносной ярости и презрения к себе.

Иногда в обеспечении внутреннего равновесия суициденты не зависят от других людей. В этом случае источником их стабильности является работа.

Третьим классом ресурсов поддержки являются ценные для человека аспекты его «Я». Чаще всего ими являются какой-то аспект тела или функция организма – суицидент не воспринимает их как прочно связанными с другой, обесцененной частью своего «Я».

Важно не только выяснить, какой конкретный ресурс поддержки отказал или угрожает подвести суицидента, но и расспросить о наличии значимого человека, который желает его смерти. После самоубийства суицидента, весьма часто обнаруживают, что кто-то из родственников игнорировал суицидальные угрозы или как-то иначе своим бездействием способствовал наступлению его смерти.

В формулировке риска самоубийства можно выделить следующие основные моменты: определение, кто или что необходимо суициденту для продолжения жизни и является ли этот ресурс доступным, временно недоступным, безнадежно утраченным или имеется угроза его существованию. От отчаяния суицидента спасает доступность внешних ресурсов. Однако не менее важным является вопрос, способен ли он оценить эти ресурсы, схватиться за них и использовать, чтобы остаться в живых.

Оценка фантазий о смерти. Следующим компонентом для определения риска самоубийства является оценка эмоциональной значимости фантазий о смерти. Предполагается, что когда суицидент говорит, что хочет «положить всему конец», он в действительности больше стремится к состоянию, похожему на глубокий сон. Сон вовсе не является смертью, но на протяжении тысячелетий люди имели склонность к отождествлению этих состояний.

На бессознательном уровне бегство в смерть часто равнозначно эмиграции в другую страну, где все будет лучше.

Следует выявить, изучить и оценить значение фантазий о путешествии и присоединении к кому-нибудь в загробной жизни. В случае их бредового характера или силы, свойственной бреду, существует опасность совершения самоубийства.

При сильном стрессе суицидент может настолько переоценивать иллюзии, что они обретают силу бреда.

Оценка способности суицидента к проверке своих суждений реальностью. Оценка способности к адекватной проверке своих суждений реальностью завершает оценку суицидальной опасности.

Суициденты в глубокой депрессии иногда не способны оценить степень любви и заботы окружающих, а также своей ценности. В этих случаях следует не только выяснить доступность внешних ресурсов, но и способность понимания, что они существуют и ими можно воспользоваться.

У суицидентов, страдающих паранойей, также может наблюдаться серьезное нарушение проверки реальностью. Они убеждены, что любящие их люди на самом деле являются опасными предателями, желающими причинить им зло. В подобных случаях невозможно оценить реальную доступность помощи окружающих.

Остановимся отдельно на специфике суицидов у подростков и пожилых людей.

Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критики, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, в настоящее время считается вариантом возрастного кризиса почти у четверти здоровых подростков.

Суицидальное поведение у подростков бывает демонстративным, аффективным и истинным. По другой классификации выделяют следующие типы суицидального поведения подростков: *преднамеренное, неодолимое, амбивалентное, импульсивное и демонстративное* (Кондрашенко).

Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением взрослых, разумеется, это наблюдение должно быть неназойливым и тактичным.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков (Моховиков):

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

К особенностям суицидального поведения в молодом возрасте относятся (А.Г. Амбрумова, Л.Я. Жезлова):

1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью.

В отличие от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком. Это заставляет в практических целях все виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения.

2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.

3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т. д.

4. В детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых. Их сравнительная характеристика приведена в табл. 5.

Таблица 5

Признаки депрессии у детей и подростков (Моховиков)

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешние проявления печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженной отвергнутости»	Непослушание
Низкая фрустрационная толерантность	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Сниженная социализация, замкнутость	Плохая успеваемость
Агрессивное поведение, отреагирование в действиях	Прогулы в школе

Суицидальное поведение у пожилых. Самоубийства пожилых людей и стариков также имеют возрастные особенности. Пожилой возраст, как уже указывалось, является последним кризисом жизненного цикла, во время которого человек сталкивается со множеством потерь и с необходимостью постоянно приспосабливаться к ним при слабости адаптивных механизмов личности. Поэтому пожилые люди очень часто реагируют на утраты депрессивными состояниями.

Основными факторами риска самоубийств в пожилом возрасте являются: а) возраст и пол; б) социальная изоляция; в) семейное поло-

жение, переживание горя в настоящем, поддержка значимых людей; г) предшествующие попытки суицида; д) состояние физического и психического здоровья; е) наличие окружения с аналогичными факторами риска, например, в домах для престарелых.

Депрессии у пожилых характеризуются: фатальностью, беспомощностью и безнадежностью. Сниженная самооценка способствует возникновению отращения к себе, окружающим и жизни в целом. Беспомощность выражается в неспособности контролировать значимые события или как-либо влиять на них. С возрастом она усугубляется утратой работы, здоровья или семьи. Употребление алкоголя существенно усугубляет депрессию. Ее классические признаки – преобладание меланхолического настроения с колебаниями в течение дня – у пожилых встречаются реже. Депрессия часто скрывается за нарушениями сна, утратой жизненной энергии или отсутствием аппетита.

В этом состоянии суицид является отчаянной попыткой, реакцией на психическую боль, безнадежность и невыносимые условия существования. Это доказывает анализ посмертных записок пожилых, в которых как преобладающий мотив самоубийства подчеркиваются безнадежность и «психическое истощение». Те, кто кончают с собой в этом возрасте, устали от жизни и оставшиеся силы тратят на то, чтобы, пусть и в смерти, остаться хозяевами собственной жизни. По этой причине парасуициды у пожилых встречаются редко, а методы самоубийств отличаются «запасом надежности» и повышенной жестокостью.

Обобщая все сказанное выше, терапевтическими мишенями в работе с суицидальным клиентом являются:

- проблемная ситуация;
- негативный когнитивный стиль (выученная беспомощность, негативная триада);
- установки, разрешающие суицидальные попытки;
- саморазрушающее поведение (злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами, самоизоляция, пассивность).

В зависимости от преобладания того или иного компонента психологического смысла суицида важное значение в психотерапии имеют (Конончук):

- изменение системы ценностей суицидента;
- усиление роли антисуицидальных факторов с акцентом на ценности жизни как таковой;
- самоактуализация «Я»;
- выработка адекватных способов снятия напряжения в психотравмирующей ситуации;

- уменьшение эмоциональной зависимости и ригидности;
- формирование системы компенсаторных механизмов, направленных, в частности, на появление внутренней возможности отступления в субъективно непреодолимой ситуации.

Во всех случаях необходимо усиливать рациональные стороны личности и подробно анализировать совместно с суицидентом глубинные механизмы его поступка. Немаловажная роль принадлежит также формированию адекватного отношения к смерти, изменению инфантильного подхода к данной проблеме.

Терапевтические модели и методы подбираются индивидуально. Доказана эффективность при работе с проблемами суицидальных клиентов таких направлений психотерапии, как *когнитивно-поведенческая, гештальттерапия, психодрама, нейролингвистическое программирование, семейная терапия* и ряд других, описание которых приведено в главе 3 настоящего пособия.

Терапевт должен понимать, что в ходе терапии возможны кратковременные обострения суицидальных желаний. Ему следует предупредить об этом клиента, особо оговорив, что внезапную вспышку суицидальных импульсов не нужно истолковывать как признак неуспешности терапии. Уже на ранних стадиях лечения необходимо представить клиенту различные стратегии, с помощью которых он мог бы противостоять внезапному возникновению или усилению суицидальных импульсов (Бек).

Особенно велика опасность обострения суицидальных желаний у клиентов, совершивших попытку самоубийства до начала терапии, в этом случае даже мелкие житейские неурядицы могут привести к обострению аутоагрессивных намерений. Некоторые клиенты впадают в уныние, когда отмечают за собой возобновление суицидальных мыслей, и делают вывод о неэффективности терапии. Терапевт должен объяснить, что в этом событии заключено больше позитивного, чем негативного, ибо клиент приобретает возможность «проработать» свои суицидальные желания в терапевтической ситуации.

Психотерапевт должен быть доступен для клиента с высоким риском суицидального поведения в любое время. Если этот человек обратился в службу телефонной экстренной психологической помощи, ему предлагается звонить любому дежурному консультанту, так как все сотрудники должны быть проинформированы о сложившейся ситуации. Частнопрактикующий консультант или психотерапевт обязан сообщить такому клиенту номер телефона, по которому он всегда сможет с ним связаться.

Консультирование уцелевших после самоубийства

В западной суицидологии понятие «уцелевшие после самоубийства» (англ. survivors) распространяется не только на пытавшихся покончить с собой, но чаще всего и на их родственников и близких, переживающих горе. Если последние обращаются за консультированием, то цель работы состоит в принятии и интеграции (Моховиков). В процессе беседы с уцелевшими после самоубийства приходится сталкиваться со следующими темами и чувствами:

1. Вопрос «Почему?». Поиски ответов на этот вопрос вызывают тревогу и психическую боль. Потребность знать «правду» обычно приводит к двум заблуждениям: «Это случилось, потому что я сделал (или не сделал) что-то» или «Это произошло, так как кто-то сделал (или не сделал) что-то». У них появляется чувство вины, и в большинстве случаев требуется осознание различий между «виной» и «причиной смерти».

2. Сожаления. Часто клиент говорит: «Если бы я был добрее...» или «Если бы я сделал для него ...», и это может отражать действительность. Но дальше обязательно добавляет: «...то он, конечно, был бы жив». Это заключение, основанное на эмоциях, является ложным. Это может быть генерализацией, бесспорным доказательством своего краха как отца, брата или человека. Это приводит к аутоагрессивным мыслям и углубляет чувство стыда, становящегося хронической семейной проблемой.

3. Гнев. Переживание гнева, как и вины, является естественным, поскольку человек чувствует утрату. В случае самоубийства гнев связан не только с оставленностью, но и с отвержением со стороны того, кто покончил с собой, отказавшись от помощи. Этому немало способствуют посмертные письма с обвинениями, в которых нельзя оправдаться. Переживания сожаления, вины, гнева кажутся слишком разными, чтобы встречаться одновременно, и действительно, во многих классификациях стадий «реакции на острую потерю» разводятся во времени. Но подобное разделение относительно, так как на разных этапах совладающего реагирования выходят на первый план разные грани единого, целостного, внутренне конфликтного переживания.

Это переживание, в конечном итоге, и озвучивает фактический сценарий. «В моей смерти прошу никого не винить» – может оказаться более тяжким обвинением, чем откровенный навет или посмертное сведение счетов с оставшимися. И консультанту принципиально важно иметь в виду, что индивидуальные карты переживаний клиента хоть и

несут на себе отпечаток общих закономерностей, никогда не клишируют их.

4. Стигма. Лишь небольшое число уцелевших обходятся без стигмы и не страдают от клейма, оставленного суицидальной попыткой. Обычно клеймо возникает в силу интериоризации негативного отношения окружающих к случившемуся. Стигматизация приводит к тому, что уцелевшие, чувствуя себя «изгоями», отличающимися от других, еще больше изолируются от окружения.

5. Суицидальные намерения. Описанные эмоциональные переживания могут привести к мысли, что самоубийство является возможной альтернативой. Как показывают исследования, эти намерения возникают у уцелевших в 6 раз чаще, чем у переживающих горе вследствие других утрат.

6. Семья. Самоубийство всегда затрагивает семью как целое. В этой ситуации необходимы изменения и пересмотр отношений, но горе и отвержение этому мешают. Семья обладает мощными ресурсами психологической поддержки и интеграции и способна вынести из случившегося важный интеграционный урок, но может и разрушить себя.

7. Религиозные аспекты. Для некоторых клиентов эти аспекты являются особо болезненными. Они говорят о потере веры, гневе на Бога, ставят под сомнение свои духовные ценности, реорганизация которых является, тем не менее, важной частью их возвращения к реальности.

Что следует делать консультанту в работе с уцелевшими после суицида:

- 1) быть принимающим и заботливым;
- 2) давать возможность неоднократно возвращаться к обсуждению печальных событий;
- 3) подчеркивать, что переживания являются естественными;
- 4) информировать о системах поддержки личности, например о группах самопомощи.

Не следует:

- 1) не следует принимать просьбы, которые вы не можете выполнить;
- 2) рационализировать события;
- 3) давать неисполнимые обещания;
- 4) делать замечания типа: «У вас есть еще дети», «Это была Божья воля», «Не стоит говорить об этом», «Это и без того давит на вас».

3.5. Поддержка для консультанта

Необходимо помнить, что те, кто решил оказать посильную поддержку (в том числе телефонные консультанты или другие помощники), во время работы могут испытывать эмоциональные реакции, осложняющие ситуацию, такие как (Моховиков):

а) паника («Я не в силах чем-либо помочь»), которую следует преодолеть, поскольку клиент ищет, с кем бы поговорить и кому бы доверить свои проблемы; присутствуя и оказывая помощь, консультант, возможно, устанавливает одну-единственную связь обратившегося с остальным миром;

б) страх («Что, если я даже помогу чем-то, а он все равно сделает это?»), свидетельствующий о нежелании вести разговор или испытывать неприятные эмоции; каждый человек, в том числе и клиент, ответствен за сделанный им выбор, но консультант имеет реальную возможность помочь;

в) фрустрация («Еще один длинный разговор, которого я не желал бы») из-за необходимости выполнять непосильную работу; опыт, однако, показывает, что помощь может быть оказана достаточно быстро; снизив интенсивность базисной суицидальной эмоции беспомощности-безнадежности, можно решить задачу первой помощи клиенту;

г) гнев («Неужели можно быть настолько слабовольным, чтобы решиться на такой поступок?»), который легко овладевает человеком, отражая беспомощность консультанта; осознание этой эмоции, несомненно, увеличивает степень свободы и позволяет эффективнее работать с клиентом;

д) обида («Его намерения не выглядят серьезными, наверное, он использует меня»), которая часто проявляется в отношении тех, чьи суицидальные угрозы не принимают всерьез, например, молодежи; кроме того, человеку свойственно преуменьшать важность и силу чувств других, поскольку в противном случае это потребует адекватного собственного ответа. Следует принять в качестве исходной посылки, что чаще всего суицидальные угрозы являются криком о помощи, а не манипуляцией;

е) внутренний конфликт («Если человек чего-то хочет, вряд ли кто-то вправе остановить его»), который возникает из-за того, что выбор приходится делать консультанту; однако, по сути, перед выбором стоит клиент; у консультанта выбора (оказывать или не оказывать помощь) нет;

ж) безвыходность («Эта ситуация безнадежна: как я могу заставить ее (его) захотеть жить?»), возникающая из-за обилия предъявленных клиентом проблем или сложных ситуаций, в которых консультанту нельзя потеряться – необходимо, выбрав главную, постараться изменить отношение клиента к ней;

з) отречение («В такой ситуации я вел бы себя так же»), свидетельствующее о наличии у консультанта скрытых суицидальных тенденций; оно не отражает реальные факты, с которыми обратился клиент, а вытекает из скрытых намерений консультанта, нуждающихся в осознании в ходе супервизии.

С учетом возникновения таких осложняющих реакций, принципы консультирования суицидального абонента должны быть следующими:

1. Не впадать в панику.
2. Быть вежливым и открытым, принять клиента как личность.
3. Стимулировать беседу, не упуская никакую значимую информацию.
4. Тактично искать ситуации, в которых клиент любим или нужен.
5. Вести беседу так, как если бы консультант обладал неограниченным запасом времени.
6. Возродить надежду и искать альтернативы суицида, возможности выхода.
7. Не проявлять даже тени отрицательных эмоций.
8. Позволить клиенту проявлять к себе жалость.
9. Суицидальное поведение следует рассматривать как просьбу о деятельной помощи.
10. Блокировать суицидальные действия, используя интервенцию.
11. Быть уверенным, что предприняты все необходимые действия.
12. Обсудить беседу и свое состояние с супервизором.

Кризисными службами также разработаны некоторые стратегии, направленные на преодоление беспокойства или негативных чувств, связанных со звонками суицидентов. В них входит:

– групповая поддержка (например, команды единомышленников и пр.). Это – ответственность группы: оказать своим членам поддержку в трудное время.

– совместная работа над конкретными случаями. Необходимо подчеркивать, что было сделано правильно, и рассмотреть альтернативные стратегии, которые в следующий раз могут оказаться более успешными. Такой обзор должен проходить в атмосфере поддержки и

обучения (полезно прослушивать записи телефонных звонков с угрозой суицида).

– знание всех сотрудников о стрессе, переживаемом консультантом, принявшим суицидальный звонок. Снизить этот стресс позволяет непродолжительный перерыв, например, пока консультант оформляет звонок, а возможно, и освобождение от работы на короткое время.

Руководитель известной в США клиники W. Menninger предлагает советы специалистам, работающим с потенциальными самоубийцами, и тем, кто страдает из-за самоубийства пациента.

Мировоззренческие установки:

– специалист не может нести ответственность за то, что говорит и делает пациент вне стен терапевтического кабинета;

– самоубийство иногда происходит вопреки заботливому отношению;

– нельзя предотвратить самоубийство, если пациент действительно принял такое решение

Тактика при консультировании пациентов с суицидальными намерениями:

– необходима бдительность и готовность к неудаче;

– в рискованных случаях обязательно консультируйтесь с коллегами;

– необходимо обсудить с коллегами самоубийство пациента как возможный вариант его выхода из кризиса. Следует помнить, что роль консультанта состоит в том, чтобы предостеречь пациента от самоубийства и помочь ему найти другие способы разрешения проблем.

Как реагировать на самоубийство пациента:

– исходите из того, что самоубийство всем причиняет боль;

– вы обретаёте важный опыт;

– не удивляйтесь своему подавленному настроению, чувствам вины и злобы.

Преодоление последствий самоубийства вашего пациента.

– скорбь – естественная реакция, и все переживают тут нечто похожее;

– говорите об этом и переживайте, но без излишнего самообвинения;

– позвольте себе выговориться с коллегами, друзьями, в семье;

– помните о годовщине горестного происшествия, чтобы вас не застиг врасплох звонок семьи погибшего.

3.6. Групповая кризисная терапия

Работа с суицидальными клиентами может проводиться также в рамках групповой кризисной терапии. В качестве показаний для групповой кризисной терапии выделяются следующие (Старшенбаум, Амбрумова):

- наличие суицидальных тенденций или высокая вероятность их возобновления при ухудшении кризисной ситуации;
- выраженная потребность в психологической поддержке и практической помощи, установлении значимых отношений взамен утраченных, необходимость создания жизненной оптимистической перспективы, разработки и опробования новых способов адаптации;
- готовность обсуждать свои проблемы, рассматривать и воспринимать мнение участников группы с целью перестройки, необходимой для разрешения кризиса и профилактики его рецидива в будущем.

Необходимо помнить, что в кризисной группе суицидальное поведение одного из участников сравнительно легко может актуализировать аналогичные тенденции у остальных членов группы, поэтому окончательные показания для групповой терапии устанавливаются на основании наблюдения за поведением суицидента на первом групповом занятии и знакомства с его субъективными переживаниями, связанными с участием в группе. Для этого в ходе предварительной беседы с клиентом оговаривается, что его первое участие в занятиях группы является пробным и обсуждение вопроса о методах его дальнейшего лечения состоится после этого занятия.

Размеры кризисной группы ограничиваются десятью участниками. В группу обычно включаются два клиента с высоким суицидальным риском, поскольку взаимная идентификация способствует публичному раскрытию и обсуждению ими своих суицидальных переживаний. Однако ситуация с тремя и более подобными клиентами в группе представляет собой трудноразрешимую проблему: они потребуют слишком много времени и внимания в ущерб остальным членам группы и создадут тягостную пессимистическую атмосферу, чреватую актуализацией суицидальных переживаний у других участников.

Состав группы разнороден по возрасту и полу, что снимает представление о возрастной и половой уникальности собственных кризисных проблем, расширяет возможность взаимодействий.

Групповые занятия проводятся до 5 раз в неделю и длятся 1,5-2 часа. С учетом того, что обычные сроки разрешения кризиса составляют 4-6 недель, курс групповой кризисной терапии равен в сред-

нем одному месяцу. За такой срок может произойти сплочение группы на основе общих кризисных проблем.

Общение участников группы вне занятий поощряется, в отличие от традиционной групповой терапии пограничных состояний, где оно обычно запрещается.

Группа является открытой, т. е. еженедельно из нее выбывают, в связи с окончанием срока терапии, один-два участника, и соответственно, она пополняется новыми.

Открытость группы, создавая определенные трудности для сплоченности, позволяет в то же время решать ряд важных терапевтических задач. Так, участники, находящиеся на более поздних этапах выхода из кризиса, своим успешным примером ободряют вновь поступивших, помогают созданию у них оптимистической лечебной перспективы. Кроме того, в открытой кризисной группе легче осуществляется когнитивная перестройка путем взаимного обогащения жизненным опытом, обменом различными способами адаптации.

В открытой группе более опытные клиенты обучают вновь поступивших участников приемам выхода из кризиса.

Ориентированность групповой кризисной терапии на проблемы требует фокусирования занятия на кризисной ситуации, поэтому позиция психотерапевта, в отличие от традиционной групповой психотерапии, в известной мере является директивной. Психотерапевт в кризисной группе чаще прибегает к прямым вопросам, предлагает темы дискуссий и способы решения проблем.

На этапе кризисной поддержки важное значение придается эмоциональному включению суицидента в группу, что обеспечивает ему эмпатическую помощь членов группы, способствует ликвидации у него чувства безнадежности, а также представления об уникальности и непереносимости собственных переживаний.

На первых занятиях клиент делится суицидальными переживаниями с другими членами группы, имеющими подобные переживания или столкнувшимся с ними в недавнем прошлом. В результате существенно облегчается отреагирование, что приводит к снижению аффективной напряженности. Актуализируются антисуицидальные факторы, что способствует мобилизации личностной защиты.

Этап кризисного вмешательства посвящен поиску оптимального способа разрешения кризиса. В процессе проблемных дискуссий достигается распознавание суицидентом своей неадаптивной установки, препятствующей использованию необходимых способов разрешения кризисной ситуации.

Групповая терапия с суицидальными клиентами имеет преимущества по сравнению с индивидуальным кризисным вмешательством. Благодаря обмену жизненным опытом, происходящему между членами группы, вариантов навыков адаптации при групповой терапии становится больше, чем при индивидуальной работе. В группе «товарищей по несчастью» суицидент лучше принимает советы партнеров по лечению и поддержанный ими активнее испытывает новые способы адаптации. Группа дает суициденту возможность оказывать помощь другим участникам, ощущая при этом чувство компетентности и нужности, крайне ценное для преодоления кризиса.

В фазе окончания терапии, на последнем занятии, суммируются достижения суицидента, подкрепляется его уверенность в возможности реализовать намеченные планы. Сохранение контакта окончивших терапию клиентов друг с другом и с продолжающими работу в группе поощряется, в частности – их взаимопомощь. Для клиентов с чувством неполноценности, низкой самооценкой, составляющих значительную часть суицидентов, подобная возможность особенно важна для повышения уверенности в себе, она также помогает в будущем отказаться от чрезмерно зависимой позиции в межличностных отношениях.

Следует отметить, что несмотря на ряд ценных возможностей помочь во время кризиса и снизить риск суицида в будущем, групповая форма работы существенно усложняет работу психотерапевта. Выраженная потребность кризисных клиентов в психологической поддержке может приводить к эмоциональной перегрузке психотерапевта, которому, кроме того, необходимо следить за индивидуальными кризисными ситуациями членов группы в условиях их частой смены, учитывать возможность незаметного негативного влияния клиентов друг на друга, предупреждать распространение в группе агрессивных и аутоагрессивных тенденций. Поэтому с целью уменьшить нагрузку практикуется совместное ведение кризисной группы с котерапевтом.

В качестве примера программы групповой кризисной терапии мы предлагаем реориентационный тренинг, в задачи которого входит: исследование психологического смысла суицида для клиента, в том числе выяснение основных фрустрированных потребностей, исследование жизненного стиля личности и реориентация, которая понимается как расширение спектра возможностей и поиск новых ориентиров в жизни.

Список использованной литературы

1. Аверин В.А. Психология личности. – СПб.: Издательство Михайлова, 1999. – 89 с.
2. Амбрумова А.Г., Старшенбаум Г.В. О состоянии суицидологической службы в России // XII съезд психиатров России. – М., 1995.
3. Алексеева Л.С., Кошелева А.Д., Соколова Е.Т., Шапиро Б.Ю. Насилие в семье: с чего начинается семейное неблагополучие. – М.: НИИ семьи и воспитания, 2000. – 135 с.
4. Алексеева Л.С., Бурмистрова Е.В., Чупракова Н.Н., Косолапова Л.А. Формы и методы работы с детьми и родителями центров социальной помощи семье. – М.: НИИ семьи и воспитания, 2000. – 190 с.
5. Андреева Г.Н. Социальная психология. – М.: Аспект пресс, 1997. – 375 с.
6. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М.: Апрель Пресс, 2000. – 508 с.
7. Бодалев А.А. Личность и общение / Избр. труды. – М.: Педагогика, 1983. – 271 с.
8. Бодалев А.А. Психология личности. – М.: МГУ, 1988. – 192 с.
9. Буева Л.П. Социальная среда и формирование гармонической личности. – М.: Знание, 1971. – 245 с.
10. Варга Д. Дела семейные. – М.: Педагогика, 1986. – 145 с.
11. Газман О.С. Воспитание: цели, средства, перспективы. – М.: Новое мышление, 1989. – 120 с.
12. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб.: СПбУ, 1999. – 1023с.
13. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: Очерки Российской психологии. – М.: Тривола, 1994. – 224 с.
14. Карлов Н.В. О роли в образовании людей // Вопросы философии. – 2000. – № 3. – С. 22-28.
15. Келли Д.А. Психология личности. Психология личных конструктов. – СПб.: Речь, 2000. – 249 с.
16. Коломинский Я.Л. Человек: Психология. – Минск: Университетское, 1998. – 285 с.
17. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.
18. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с.

19. Ревяко Т.И. и др. Катастрофы сознания. Самоубийства религиозные, ритуальные, бытовые. Способы самоубийств. – М., 1996.
20. Сакович Н.А. Суицидальное поведение: профилактика и коррекция. – Минск, 2011. – 153 с.
21. Самоукина Н.В. Игры в которые играют... – Дубна: Феникс, 1997. – 146 с.
22. Семейное воспитание: Краткий словарь / под ред. И.В. Гребенникова, Л.В. Ковинько. – М.: Политическая литература, 1990. – 315 с.
23. Синягин Ю.В., Митина М.Н. Особенности назначения и проведения судебно-психологических экспертиз суицидов. – М.: МГУ, 1994.
24. Стрелкова О.В. Межличностное взаимодействие – фактор формирования психологической культуры личности // Психическое здоровье – общая ответственность: Тез. докл. региональн. практич. конф., Калининград, 20 апреля 2001 г. – С. 66-67.
25. Хасьминский М., Семенник Д. Выход есть всегда. Как не совершить непоправимое. – М.: АСТ, 2017. – 316 с.
26. Хасьминский М. Человек умер. Что делать и как пережить? – М.: Никая, 2018. – 165 с.
27. Шнейдман Э. Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии // Хрестоматия по суицидологии / сост.: А.Н. Моховиков. – Киев, 1996.
28. Шустов Д.И. Аутоагрессия, суицид и алкоголизм. – М.: Когито-Центр, 2005. – 214 с.

Стрелкова Ольга Валентиновна

Стрелкова Виктория Сергеевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ
РАСПОЗНАВАНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА.
СЦЕНАРИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ**

*Учебно-методическое пособие
для специалистов, занимающихся
воспитательной работой
в образовательных учреждениях*

Ведущий редактор Н.В. Желтухина

Лицензия № 021350 от 28.06.99.

Младший редактор Г.В. Деркач

Печать офсетная.

*Компьютерное редактирование
О.В. Савина*

Формат 60x90/16.

*Подписано в печать 13.05.2021 г.
Усл. печ. л. 9,6. Уч.-изд. л. 10,0.*

Заказ № 1658. Тираж 50 экз.

Доступ к архиву публикации и условия доступа к нему:

<https://bgarf.ru/akademia/#biblioteka>

БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»

Издательство БГАРФ,

**член Издательско-полиграфической ассоциации высших учебных заведений
236029, Калининград, ул. Молодежная, 6.**

БГАРФ