

Н.А. САКОВИЧ



СКАЗКОТЕРАПИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

ДИАЛОГИ НА АИДОВОМ ПОРОГЕ

СКАЗКОТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ
И КОРРЕКЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ



Н.А. Сакович

ДИАЛОГИ НА АИДОВОМ ПОРОГЕ

**Сказкотерапия в профилактике и коррекции
суицидального поведения подростков**



**МОСКВА
2012**

УДК 618.851+159.923

ББК 53.57+88.37

С 156

Серия «Сказкотерапия: теория и практика»

Научные редакторы серии *И.В. Вачков, А.Е. Наговицын*

Благодарим *Алексея Каратыша, Антона Евтухова, Дмитрия Смелова* за разрешение использовать в оформлении обложки их фотографию

Сакович Н.А.

С 156 Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012. — 288 с. — (Сказкотерапия: теория и практика).

ISBN 978-5-98563-266-8

В настоящее время перед педагогами-психологами стоит задача профилактики суицидального риска и кризисной помощи детям и подросткам. Одним из эффективных инструментов психологической и психотерапевтической помощи в случае суицидального риска является сказкотерапия.

Издание содержит необходимую для специалистов теоретическую информацию (ключевые суицидологические понятия, антисуицидальные факторы). Автор приводит приемы раннего выявления и распознавания степени риска, в том числе с помощью анализа детских и подростковых текстов. В книге также представлены основы психологической поддержки и кризисного вмешательства; сказкотерапевтические методы работы с подростками-суицидентами и их окружением, каталог сказок и притч, работающих на укрепление антисуицидальных барьеров.

Книга адресована психологам, педагогам и другим специалистам, работающим с детьми и подростками.

ISBN 978-5-98563-266-8

УДК 618.851+159.923

ББК 53.57+88.37

© Сакович Н.А., 2012

© Издательство «Генезис», 2012

О СЕРИИ «СКАЗКОТЕРАПИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

Сегодня никого не надо убеждать в том, что сказкотерапия имеет серьезную перспективу. Используя метафорические ресурсы сказки, она позволяет развивать самосознание человека и строить особые уровни социального взаимодействия, то есть преследует вполне гуманистические цели, при этом воздействует мягко и ненасильственно, но результативно.

Признанная в качестве метода в начале 1990-х годов, сказкотерапия начала стремительно развиваться и завоевывать все большее признание специалистов, равно как и получать все более широкое распространение на практике. В настоящее время ее используют не только собственно психологи, но также педагоги и врачи, что говорит о просторе возможностей метода.


В то же время столь активный рост практики стал одной из ключевых причин того, что интерес к сказкотерапии начал обгонять уровень разработанности ее методологических, теоретических, а в связи с этим и методических основ. Отдельные, хоть и все более частые публикации по данной проблематике, содержат различные точки зрения разных авторов, что, с одной стороны, вполне правомерно, но с другой — затрудняет построение технологической базы в конкретных условиях, приводит к разночтениям и эклектике в трактовке самого понятия «сказкотерапия», а стало быть, его сущности.

Для того чтобы преодолеть наметившийся разрыв, необходимо было объединение усилий науки и практики, а также консолидация специалистов в области психологии и других

социальных сфер, использующих в своей деятельности сказкотерапию. Важной вехой этого процесса явилось образование в начале 2005 года Сообщества сказкотерапевтов, ставшего координатором деятельности специалистов в области сказкотерапии и представителей смежных направлений в целях обобщения опыта и содействия развитию сказкотерапии.

Предлагаемая книжная серия является совместным проектом Сообщества сказкотерапевтов, издательства «Генезис» и журнала «Школьный психолог». В ней представлены разработки как теоретического, так и практического характера, что очень важно для формирования строгой научной базы метода.

Объединение «под одной крышей» теоретических новаций в области как собственно сказкотерапии, так и теории сказки, с лучшим опытом практиков России, Украины, Беларуси и других стран позволяет строить общие, притом выверенные, основы метода и фокусировать внимание на глубоко профессиональной его реализации.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Тему суицидального поведения подростков многие — в том числе и некоторые психологи — стараются избегать. Страшно. Неприятно. И самое главное — непонятно, что делать. Хороших, продуманных, практичных пособий по психологической работе с подростками, склонными к суицидальному поведению, катастрофически мало. А книг, в которых описывались бы сказкотерапевтические методы такой работы, попросту нет. Точнее — не было. Теперь есть. Вот она, эта уникальная книга у вас в руках.

Автор книги имеет богатый практический опыт психологической работы с подростками, осуществившими попытки суицида, или стоявшими на грани самоубийства. Наталья Сакович знает, как надо разговаривать с такими подростками, что следует предпринять, чтобы человек повернулся в сторону жизни и отошел от края. Ей на помощь приходят сказки, притчи, мифы.

Белорусское отделение нашего международного Сообщества сказкотерапевтов вообще богато на талантливых и высококвалифицированных специалистов. Но Наталья Сакович среди них занимает особое место. Можно без сомнения утверждать, что это профессионал высшей пробы. Сказкотерапия — это ее стихия, в сказочном мире она своя. Словно добрая волшебница приходит она к отчаявшимся подросткам, которые не верят, что в мире есть хоть один человек, способный их понять, — и возвращает эту веру. Если бы она умела только это, уже было бы вполне достаточно для восхищения ее профессионализмом как психолога-сказко-

терапевта. Но Наталья Сакович еще и умеет передать свой опыт и свои умения другим. Недаром и в Белоруссии, и в России ее семинары и тренинги пользуются неизменной популярностью у специалистов. А кроме того, она пишет прекрасные книги, которые становятся настольными для тех, кто хочет научиться по-настоящему, качественно помогать людям. «Диалоги на Аидовом пороге» — тому доказательство.

Из этой книги вы узнаете о том, как тема самоубийства отражалась в культуре, в мифах, сказках, преданиях, каковы психологические особенности суицидального поведения и по каким признакам можно определить, что у подростка есть намерения покончить с жизнью. А еще автор рассказывает о том, что такое кризисная психологическая помощь с использованием методов сказкотерапии. Отвечая на вопрос, почему именно сказка становится эффективным инструментом психологической помощи в ситуации суицидального риска, автор пишет: «Во-первых, сказка — это маленькая жизнь, в которой есть начало, развитие и конец и такая ее структура позволяет нам видеть, что происходило с героем в прошлом, настоящем и что случится в будущем. Для подростка, находящегося в кризисе, его собственная история часто не имеет продолжения, а иногда и лишена прошлого. Идентифицируя себя с главным героем истории или сказки, подросток имеет возможность увидеть не только свое возможное будущее, но и на основании сказочного представления о нем конструировать (вместе с вами) свое реальное будущее». Конечно, есть и другие основания для применения сказки, но, по-видимому, в этом высказывании содержится главное.

Автор, разумеется, не ограничивается анализом общих принципов и стратегических направлений антисуицидальной

сказкотерапевтической работы. В книге содержится описание конкретных приемов, форм и психологических техник, которые можно и нужно применять в рамках такой работы. Вдобавок читатель найдет здесь множество сказок и притч, щедро рассыпанных на страницах книги, которые, безусловно, пригодятся ему при оказании психологической помощи подросткам, оказавшимся в кризисной ситуации.

Можно быть уверенным, что эта книга станет вашим надежным помощником в непростой психологической работе по преодолению суицидального поведения.

Доктор психологических наук, профессор,
президент Сообщества сказкотерапевтов
И.В. Вачков

ВВЕДЕНИЕ

Есть только лишь одна по-настоящему философская проблема — проблема самоубийства. Решить, стоит ли жизнь того, чтобы ее прожить, значит ответить на фундаментальный вопрос философии.

А. Камю «Миф о Сизифе»

Эрл Гроллман в своей работе «Суицид: превенция, интервенция, поственция» (2005) писал: «...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 намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что три четверти тех, кто совершает самоубийства, посещают своих врачей до этого по какому-либо поводу в течение ближайших месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто врачи и семья не слушают их».

Часто в руках родственников и специалистов оказываются тексты детей и подростков, наполненные суицидальным содержанием. Через них дети, находящиеся в кризисной ситуации, передают свои чувства, открывают свое состояние. По своему содержанию это чаще всего темные, депрессивные, наполненные болью и разочарованием тексты. По ним мы можем судить о степени риска (с точки зрения

суицидальной активности), степени наличия антисуицидальных факторов и барьеров.

Для того чтобы оказывать психологическую поддержку и помощь детям и подросткам в ситуации суицидального риска, специалисту самому нужно разобраться со своими страхами и ограничениями, иначе получится как в этой притче, изложенной Ошо.

Тень жизни

Как-то в одной деревне человек сошел с ума. День был жаркий, и он один шел по безлюдной дороге. Шел он довольно быстро, стараясь не пугаться: можно испугаться, если кто-то есть рядом, но чего бояться, если вокруг никого нет? Однако нам страшно, когда вокруг никого нет. Фактически мы боимся самих себя, и, когда мы одни, этот страх еще сильнее. Никого мы не боимся больше самих себя. Мы боимся меньше, когда нас кто-то сопровождает, и больше, если мы предоставлены самим себе.

Этот человек был один. Он испугался и побежал. Все было тихо и спокойно — был жаркий полдень, вокруг никого не было. Когда он побежал быстрее, то ощутил звук бегущих ног у себя за спиной. Он испугался: может быть, за ним кто-то гонится? Тогда, в страхе, он бросил краем глаза быстрый взгляд назад. За ним гналась тень. Это была его собственная тень, но, увидев, что его преследует какая-то длинная тень, он побежал еще быстрее. Этот человек так и не смог остановиться, потому что чем быстрее он бежал, тем быстрее бежала за ним и тень. В конце концов он сошел с ума. Но есть люди, которые даже поклоняются сумасшедшим.

Когда люди видели, как он стрелой мчится по их деревьям, они думали, что, наверное, он занимается какой-то великой аскетической практикой. Только ночью, когда тень исчезала и он думал, что за ним больше никто не гонится, он позволял себе остановиться. С первыми же проблесками дня он снова пускался бежать. Затем он перестал останавливаться даже ночью, сообразив, что, сколько бы он ни пробежал за день, тень нагоняла его и утром следовала за ним снова. Поэтому даже ночью он продолжал бежать.

Он совершенно помешался; он не ел и не пил. Тысячи людей видели, как он бежит; его осыпали цветами, кто-то давал ему немного хлеба и воды. Люди стали больше и больше поклоняться ему; тысячи людей воздавали ему почести. Но человек все больше и больше сходил с ума, и в конце концов однажды он упал на землю и умер.

Люди той деревни, в которой он умер, похоронили его в тени дерева и спросили старого деревенского факира, что выгравировать на его надгробии. Факир написал на нем несколько строк. Где-то в деревне все еще есть эта могила. Прочитайте эти строки:

«Здесь покоится человек, который всю жизнь бежал от собственной тени и потратил впустую всю свою жизнь, убегая от тени. Но этот человек не знал даже столько, сколько знает надгробный камень: потому что надгробный камень в тени, но не бежит и поэтому не создает тени».

Смерть — это наша собственная тень. Продолжая бежать от нее, мы никогда не сможем остановиться и узнать, что же это такое. Если бы этот человек остановился и увидел то, что за ним гналось, возможно, он бы рассмеялся и сказал: «Что я за человек, если бегу от тени?» Никто никогда не может убежать от тени; никто даже не может победить

в борьбе с тенью. Это не значит, однако, что тень сильнее и нам никогда не добиться победы; это просто значит, что тени нет, а значит, нет и вопроса о победе. Нельзя победить то, чего не существует. Вот почему людей продолжает побеждать смерть: потому что смерть — это просто тень жизни.

Часто, столкнувшись с суицидальной проблематикой, специалисты-психологи думают, что ею должен заниматься психиатр, а не они, либо считают, что это временное состояние и можно решить проблему, «подкормив» подростка чем-то приятным, либо просто не замечают ее. Все, что надо было герою данной притчи, — это чтобы кто-то находился рядом, чтобы объяснил-прояснил, что же с ним такое происходит, чтобы остановил его бессмысленный бег. Но страх окружающих был сильнее страха «бегущего», и это позволило ему уйти из жизни.

Перед педагогами-психологами и другими специалистами учреждений образования стоит задача кризисной помощи и профилактики суицидального риска. Существуют различные модели профилактики, есть специально разработанные технологии поддержки и вмешательства.

Сказкотерапия, в числе других методов, является эффективным инструментом психологической и психотерапевтической помощи в случае суицидального риска. Сказки, притчи и истории содержат в себе множество возможностей. Это и актуализация состояния, и возможность переживания и отреагирования различных чувств, возможность поиска и обретения смыслов, возможность анализа и конструирования алгоритмов выхода из кризисной ситуации и многое другое.

Как использовать сказку в работе с суицидентом и его окружением? Что это должны быть за сказки? Чем будет

наполнена профилактическая работа с использованием сказки на каждом этапе кризисной поддержки?

Данное издание содержит необходимую для специалистов, сталкивающихся в своей практике с проблемой суицидального риска, теоретическую информацию (основные суицидологические понятия); подробное описание профилактической и терапевтической модели сказкотерапии суицидального риска; приемы раннего выявления и распознавания степени риска; основы психологической поддержки и кризисного вмешательства; сказки, работающие на укрепление антисуицидальных барьеров.





Глава 1

САМОУБИЙСТВО В МИФОЛОГИИ, ИСТОРИИ, КУЛЬТУРЕ



1.1. Самоубийство: исторический контекст

А что такое история? Это установление вековых работ по последовательной разгадке смерти и ее будущему преодолению. Для этого открывают математическую бесконечность и электромагнитные волны, для этого пишут симфонии.

Б. Пастернак «Доктор Живаго»

Люди издревле убивают себя, и общество в разные времена относится к этому явлению неодинаково. В одних общинах самоубийство считалось сугубо «личным делом», в других — на самоубийство было наложено табу, а его попытки жестоко карались. Были общины, где существовали религиозные обряды и культы, связанные с самоубийством. Но так или иначе самоубийство присутствовало в каждой культуре.

Раньше, когда человеку действительно приходилось бороться за жизнь, у многих народов существовал обычай, согласно которому в голодные годы избавлялись от слабых и увечных членов племени. Подобный сюжет можно встретить в сказках разных народов.

В древности практически у всех народов существовало добровольное принесение себя в жертву богам во имя общественных интересов.

С. Рязанцев в своей книге «Танатология» (1994) обращает внимание на то, что самоубийства вдов во многих странах являлись доказательством верности мужу. Такой обычай был широко распространен у славян, в Индии.

У мужчин сложился свой кодекс чести: самоубийство как искупление позора военных поражений. Подобные образцы

поведения описаны даже в Ветхом Завете, в целом осуждающем идею самоуничтожения. В частности, религия иудеев упоминает Саула, заколовшего себя после поражения на поле битвы. Римский император Нерон, потерпев поражение в борьбе за власть, также кончил счеты с жизнью, бросившись на воткнутый в землю меч.

Обычай самоубийства вообще был очень широко распространен в античную эпоху. В Афинах, а также в некоторых других греческих городах власти хранили запас цикуты, так как существовал закон: «Пусть тот, кто не хочет больше жить, изложит свои основания ареопагу и, получивши разрешение, покидает жизнь». Знаменитые самоубийцы античности — Диоген Синопский, Луций Анней Сенека, Петроний.

Пифагор и пифагорейцы полагали, что самоубийство вносит сильный диссонанс во вселенную, полную гармонии. Аристотель считал, что смерть приходит в урочный час, а самоубийство есть проявление трусости и малодушия, даже если оно спасает от бедности, безответной любви, душевного или телесного недуга.

Сократ в диалогах «Федон» неоднократно говорит о предпочтительности смерти перед жизнью. От таких умозаключений, казалось, один шаг до вопроса: «Так почему же в таком случае не самоубийство?» Но, продолжает он, самоубийство недопустимо, ибо жизнь человека зависит от богов: «о нас пекутся и заботятся боги, и потому мы, люди, — часть божественного достояния». Однако он полагает, что самоубийство может быть целесообразным, если необходимость его указана богами. Платон полагал, что разум дается человеку, чтобы иметь мужество пройти по жизни, полной горестей и страданий.

Во все времена динамика самоубийства напрямую связана с общественными подъемами и спадами в политике, экономике и культуре. Массовые религиозные самоубийства характерны для России конца XVII столетия. Самосожжения («гари») следовали одно за другим; за двадцать лет, с 1675 по 1695 г., их было около сорока; в огне погибли до двадцати тысяч старообрядцев.

По-разному относятся к самоубийствам различные мировые религии. Попытка избежать страданий, ниспосланных Всевышним, объявлялась религиозными теоретиками христианства грехом, лишаящим удавленника или утопленника прощения и спасения души. Им отказывали в погребении на кладбище и хоронили с позором на перекрестках дорог. Страдала и семья грешника, лишаясь законного наследства. А чудом оставшийся в живых приговаривался к заключению и каторжным работам как за убийство.

Добровольный уход из жизни и сегодня преследуется в странах католицизма. Ислам также строго осуждает самовольное лишение себя жизни. Поэтому в странах, исповедующих мусульманскую религию, это явление встречается крайне редко. Иудейская вера тоже стоит на страже ценности жизни и запрещает самоубийства.

В XIX в. появилась медицинская точка зрения на самоубийство, которое считалось болезнью или симптомом болезни, психической аномалией. Эта точка зрения связана с именем Жана-Этьена Эскироля и восходит к 1820-м гг. В своем классическом труде «О душевных болезнях», пользовавшемся исключительным авторитетом в Европе в течение десятилетий, Эскироль, как он утверждал, «доказал», что «... в самоубийстве проявляются все черты сумасшествия. Только в состоянии безумия человек способен по-

кушаться на свою жизнь, и все самоубийцы — душевнобольные люди ...»

И. Паперно (1999) писал: «В Англии доктор Форбес Винслоу, автор популярной книги «Анатомия самоубийства» (1840), также возлагал большие надежды на возможность связать суицидные импульсы и другие явления душевной жизни с состоянием тканей и органов тела, утверждая, что «предрасположенность к самоубийству в большой мере сводима к тем же принципам, которые управляют обыкновенными болезнями; в большей мере, чем обыкновенно думают, предрасположенность к самоубийству происходит от расстройства мозга и органов пищеварения».

Э. Дюркгейм в 1897 г. нашел нужным начать свое социологическое исследование с обзора и опровержения медицинской точки зрения на самоубийство. Самоубийства, по Дюркгейму, бывают эгоистическими, альтруистическими и анемическими. Самоубийство происходит тогда, когда «общество позволяет индивиду сбежать от него, будучи недостаточно сплоченным в отдельных его частях или даже в целом» (эгоистическое и анемическое самоубийства), и тогда, когда «общество держит индивида в состоянии слишком большой зависимости», в состоянии, при котором индивид «не владеет собственным “я”, будучи слитым с другим» (альтруистическое самоубийство). Таким образом, самоубийство — это функция нарушения целостности тела общества. Он утверждает: «вспышки самоубийств в обществе часто сопровождаются возникновением метафизических и религиозных систем, которые стремятся доказать бессмысленность человеческой жизни; эти идеологии как будто свободно созданы своими авторами, которых порой даже обвиняют в развитии общественного пессимизма, однако в действительности такие иде-

ологические явления — это «следствие, а не причина: они лишь символизируют в абстрактном языке и систематической форме физиологическое состояние тела общества».

Интерес к проблеме самоубийства проявляли многие писатели. В их числе Ф. Достоевский, Л. Толстой, А. Шопенгауэр, А. Камю.

А вот мнение специалиста — руководителя Всесоюзного научно-методического суицидологического центра доктора медицинских наук А. Амбрумовой (*Амбрумова, Старшенбаум, 1995*): «Самоубийство — это социально-психологическое состояние личности в условиях неразрешенного конфликта, реализация вполне осознанного желания добровольно уйти из жизни. Поэтому неверно считать всех самоубийц сумасшедшими. На сегодняшний день соотношение самоубийц в столице составляет 21 на 100 тысяч человек, что весьма настораживает специалистов — цифра серьезная. Причин суицида много. Для Москвы, скажем, очень характерна такая причина, как одиночество, которое в сочетании с городскими суперстрессами социально-экономического характера приводит очень многих к роковому концу. Играет свою зловещую роль пресловутый микроконфликт: претензия личности к личности. Мы попросту не умеем нормально, по-доброму общаться друг с другом».

И. Паперно (1999) пишет: «Самоубийство представляется нам “черной дырой” — прорывом в ткани смысла, которую плетет человек. Самим своим поступком — актом отрицания — самоубийца ставит под сомнение идею осмысленности жизни; оставаясь загадкой, этот акт бросает вызов возможностям человеческого разума. В течение веков философы и художники, медики и социологи, правоведаы и психологи старались наделить самоубийство смыслом, за-

полнить “черную дыру”. Культура превратила самоубийство в своего рода лабораторию смыслообразования — лабораторию для разрешения фундаментальных вопросов: свобода воли, бессмертие, соотношение души и тела, взаимодействие человека и Бога, индивида и общества, отношение субъекта и объекта».

1.2. Путешествие в подземный мир: сюжет самоубийства в сказках и преданиях

В жизни каждого человека есть опасные темные точки, в которых сгущается бездонная тьма. Но самоубийца не знает свободы. Он не победил мир, а побежден им.

Н. Бердяев «О самоубийстве»

Если ты знаешь, что существует смерть, значит, ты не мертв, — ответил раввин. — Мертвые ничего не знают о смерти.

Пинхас Седер «Еврейский фольклор»

Отвечая на вопрос: «Знаете вы какие-нибудь сказки, где главный герой самоубийца?», многие удивляются и возмущаются. Наиболее частый ответ: «Таких сказок нет, а если и есть, то я не стал бы их читать». Так ли это? Является ли эта тема табуированной для мифов, преданий, сказок и легенд?

Х. Дикманн (2000) отмечает, что в подавляющем большинстве сказок содержится чрезвычайно много разнообразных феноменов жестокости. Уже в древнейшей из известных нам сказок, в египетской сказке «Два брата» (ок. 1200 г. до н.э.), содержатся мотивы убийства, забоя скота, самокастрации и расчленения убитого.

Если с этой точки зрения взглянуть на сказки братьев Гримм, то бросится в глаза, что они кишат всеми отвратительными, ужасными и гнусными действиями, какие только в состоянии изобрести мозг садиста. Так, например, в «Красной Шапочке» люди пожираются диким зверем, в «Рапунцеле» похищают ребенка, в «Верном Джоне» человек превращается в камень, в «Золушке» обрубают пальцы на ногах, чтобы надеть туфельку, в «Госпоже Метелице» девушка приклеивается смолой, в «Гензеле и Гретель» и в «Братце и сестрице» ведьму сжигают, а ее дочь пожирают дикие звери. В «Чудо-птице», где девушку разрубает на куски, и в «Госпоже Труде», где младенца сжигают заживо, речь идет о еще большей жестокости, а высшая степень ужаса достигается в сказке «Можжевельник»: здесь ребенку отрубают голову, разрубает на куски, варят и, наконец, дают съесть ничего не подозревающему отцу (подобный сюжет хорошо знаком нам по римской и греческой мифологии).

В основе процесса душевной трансформации часто лежат события, носящие крайне жестокий характер. У К.Г. Юнга мы находим следующие мысли: «Драматическое изображение показывает, каким образом божественное оказывается доступным человеческому постижению, а также обнаруживает то обстоятельство, что человек переживает божественное вмешательство именно как наказание, муку, смерть и, наконец, преображение».

Х. Дикманн (2000. С. 139) указывает на то, что для ребенка одно из психологических значений сказки состоит в необходимости научиться пониманию глубоких инстинктивных свойств его собственной природы и отстаиванию своего Я при столкновении с этими, часто превосходящими, силами. «В символической форме сказки предлагают ребенку типичные мо-

дели поведения, позволяющие выстоять в этой борьбе. Очевидно, что сюда относятся не только способы преодолеть и пережить демонические силы, представленные драконами, русалками, чертями, великанами или злыми карликами, но также упоминавшийся опыт страдания, смерти и преображения. Тем самым жестокость выступает не только как наказание за зло или за неосторожность и наивность, но и как присущий самому герою мотив претерпевания страданий. Если рассматривать сказку как совершающуюся в душе драму, то все встречающиеся в сказке персонажи, поступки, животные, места или символы знаменуют собой внутренние душевные движения, импульсы, переживания и стремления. Ребенок, слушающий сказку, свободен в выборе того или иного мужского или женского персонажа, чтобы идентифицировать себя с ним, и тем самым этот персонаж идентификации занимает положение Я-комплекса. В процессе созревания опыт страданий, мучений или даже смерти и воскресения предстает герою или героине сказки, а не только злой сопернице, как в «Гензеле и Гретель». Конечно, все они перед освобождением проходят путь страданий. То же можно обнаружить и в «Братце и сестрице», где брат превращается в животное, а сестра угорает в бане, Красная Шапочка оказывается проглоченной, а юноша в «Можжевельнике» разрубается на куски и пожирается. Но почти всегда за смертью следует трансформация, которая на языке символов означает успешное достижение следующей ступени созревания».

Итак, с давних времен сюжет самоубийства присутствует в сказках, легендах и преданиях. Проанализируем, что толкает героя (героиню) на подобные действия? Какие страдания, ведущие к трансформации и созреванию, претерпевает герой или героиня?

Начнем с вавилонского мифа о прекрасной богине Иштар. В самой распространенной версии этого мифа Иштар, богиня любви, красоты и плодородия, спускается в Подземный мир в поисках своего возлюбленного, Таммуза.

Иштар в Подземном мире

Итак, потеряв возлюбленного, Иштар, богиня любви, не знала покоя и не могла найти себе места. Она никогда не бывала в стране мертвых, где царила ее жестокая сестра Эрешкигаль. Иштар спросила позволения у других богов отправиться туда, и они разрешили ей это, хотя и с большой неохотой. Итак, Иштар отправилась в Подземный мир.

Она подошла к первым воротам Подземного мира и промолвила:

Охранитель врат, открой свои врата.
Открой свои врата, чтобы я могла войти.
Если ты не откроешь врата и я не смогу войти,
Я разобью твои врата,
Я подниму мертвецов, чтобы они пожрали живых,
И мертвецов станет больше, чем живых!

Хранитель врат отправился к своей повелительнице Эрешкигаль, чтобы сообщить ей о том, что Иштар пришла к ней. Эрешкигаль была недовольна визитом своей сестры-красавицы. Она побледнела и произнесла:

Что заставило ее сердце обратиться ко мне?
Что привело сюда ее дух?
Должна ли я есть глину вместо хлеба?
Буду ли я пить грязную воду вместо пива?

Должна ли я скорбеть о мужчинах, покинувших своих жен?
Должна ли я скорбеть о девах, покидающих ложе своих
возлюбленных?
Должна ли я скорбеть о младенцах, умирающих до срока?

Затем Эрешкигаль сказала хранителю ворот, что Иштар можно пропустить лишь тогда, когда она исполнит законы Подземного мира. Мертвые должны расставаться со всеми знаками своего земного положения, оставлять все свое богатство, в том числе одежду и украшения; ибо все мертвые равны. В Подземном мире нет света; души мертвых питаются там пылью и глиной.

У первых ворот, в согласии с законом, Иштар была вынуждена снять свою корону. У вторых ворот она сняла серьги; у третьих — ожерелье; у четвертых — расшитый нагрудник; у пятых — пояс; у шестых — ручные и ножные браслеты; а у седьмых ворот она сняла платье, оставшись обнаженной.

Когда Иштар миновала последние ворота, ей навстречу выбежала Эрешкигаль и закричала: «Что тебе здесь нужно? Ты захотела узнать, каково приходится мертвым?» И Эрешкигаль приказала своим слугам наслать на Иштар шестьдесят несчастий, поразив каждую часть прекрасного тела богини одной из болей, которыми казнятся мертвые за свои грехи.

Между тем другие боги смотрели на все это со своих небесных тронов и очень обеспокоились. Пока Иштар находилась в стране мертвых, на земле прекратилось всякое производство. Мужчины больше не занимались любовью с женщинами, быки — с коровами, жеребцы — с кобылами. Растения перестали плодоносить, и людям нечего было есть;

приближался страшный голод. Папсуккаль, бог земледелия, побежал к Сину, лунному богу, и сказал, что все живое погибнет, если Иштар будет и дальше оставаться в Подземном мире.

И тогда брат Иштар, Эа, бог воды, сотворил евнуха Асушунамира, сделав его прекраснейшим мужчиной на свете. Эа хотел послать Асушунамира в Подземный мир, чтобы очаровать Эрешкигаль и заставить ее отпустить красавицу Иштар. Когда Асушунамир подошел к первым воротам Подземного мира, хранитель ворот доложил своей царице, что к ней приближается прекраснейший на свете мужчина. Эрешкигаль так взволновалась, что забыла об Иштар.

Когда Иштар прошла через седьмые врата — первые на пути из Подземного мира, — ей вернули ее платье; в то же мгновение Асушунамир миновал первые врата, ведущие в царство Эрешкигаль. Пройдя через шестые врата, Иштар получила обратно свои ручные и ножные браслеты; евнух же миновал вторые врата. У пятых ворот Иштар вернули ее волшебный пояс; Асушунамир прошел через третьи врата. Когда Иштар проходила через четвертые врата, она вернула себе расшитый нагрудник; Асушунамир же вошел в четвертые врата. У третьих врат Иштар получила обратно свое ожерелье; Асушунамир прошел в пятые врата. Проходя через вторые врата, Иштар вновь обрела свои серьги; Асушунамир же вступил в шестые врата.

Выходя из первых ворот — последних на пути из Подземного мира, — Иштар получила обратно свою корону и оказалась на свободе. Когда Асушунамир входил в седьмые врата, на нем оставалась лишь набедренная повязка; миновав последние врата на пути в Подземный мир, он снял ее, и

Эрешкигаль поняла, что напрасно рассчитывала на него как на любовника: ведь он был евнухом! Царица Подземного мира была в ярости: ее божественные брат и сестра обманули ее!

Когда Иштар вернулась в верхний мир, жизнь снова начала процветать.

Одним из распространенных в сказках и преданиях мотивом самоубийства (путешествия по тропе мертвых) является любовный (лично-семейный) мотив. Герой или героиня, потеряв своего возлюбленного или близкого человека, например ребенка, спускается в Подземный мир для того, чтобы его вернуть, сказать ему о чем-то, соединиться с возлюбленным и т.п.

Стоя у врат Подземного мира Иштар произносит страшные слова, наполненные глубоким смыслом: *«Я подниму мертвецов, чтобы они пожрали живых, и мертвецов станет больше, чем живых!»* Эти слова характеризуют состояние человека, потерявшего близкого и переживающего утрату. Иштар находится в депрессивном состоянии, большая часть ее социальных ролей утрачена, «похоронена». «Живых» частей образа Я с каждым днем переживания разлуки становится все меньше и меньше. Появляется ощущение серого, «мертвого» мира. Ничто не радует, ничто не привлекает... Великое Ничто захватывает сознание и формирует так называемое тоннельное видение, когда единственным выходом является вход в Подземный мир.

Ответ Эрешкигаль (сестры Иштар), по сути ее теневой части, хорошо иллюстрирует амбивалентность, являющуюся общим отношением к суициду для любого человека:

«Должна ли я есть глину вместо хлеба? Буду ли я пить грязную воду вместо пива? Должна ли я скорбеть о мужчинах, покинувших своих жен?» Иштар охватывает сомнение в правильности своих действий. Внутренние противоречия приводят к следующему шагу, также характерному для любого суицидента, — неким коммуникативным действиям вербального или невербального характера, через которые всем окружающим сообщается намерение уйти из мира живых. В нашей истории: «У первых ворот, в согласии с законом, Иштар была вынуждена снять свою корону. У вторых ворот она сняла серьги; у третьих — ожерелье; у четвертых — расшитый нагрудник; у пятых — пояс; у шестых — ручные и ножные браслеты; а у седьмых ворот она сняла платье, оставшись обнаженной». В реальной жизни девушка, переживающая подобные чувства, уходит из социума, уединяется, отказывается от тех благ, которые имеет, — снимает корону. Постепенно идет разрушение имеющихся антисуицидальных факторов: разрываются связи с родными, утрачивается вера, смысл и т.п. Не остается ничего, что могло бы сохранить и защитить. Обнаженность в данной истории отражает незащищенность, одиночество человека, переживающего го утрату. Часто родственники и друзья не замечают этих сигналов, и суициденту удается подойти к «последним воротам».

В момент попадания Иштар в мир мертвых на земле перестает развиваться жизнь, урожай не всходит. Это земледельческий миф; таково мифологическое изображение зимних месяцев. Тот же мотив мы встречаем в мифе о «Деметре и Персефоне». Когда Деметра спускается в царство Аида, на земле наступает голод. Эта часть предания иллюстрирует

последнюю стадию — решение об уходе из жизни. Всякая надежда уходит из сердца, и зима, холод и небытие поселяются в нем. Вспоминаются слова Е. Евтушенко:

У каждого свой тайный личный мир.
Есть в этом мире самый лучший миг.
Есть в этом мире самый страшный час.
Но все это запрятано от нас.
И если умирает человек,
С ним умирает его первый снег,
И первый поцелуй, и первый бой —
Все это забирает он с собой...
Таков закон безжалостной игры —
Не люди умирают, а миры.

Что же может спасти мир Иштар? По преданию, боги отправляют к хозяйке мира мертвых прекрасного мужчину, в которого она влюбляется. Можно предположить, что за образом Асушунмира скрыт какой-то новый смысл жизни, способный вернуть Иштар к жизни. То, что он является евнухом, подчеркивает невозможность любви и продолжения жизни в мире мертвых. Для обретения полноценной жизни необходимо вернуться к живым, и Иштар вновь совершает свой нелегкий путь. Но на этот раз — путь возвращения.

Мы хорошо видим здесь, что должен делать психолог, работающий в ситуации высокой степени суицидального риска, — необходимо постепенно возвращать утраченные ценности (по очереди проходить через все ворота), пока не вернется ощущение собственного Я (корона не будет на голове), потребности и желания.

Данное предание очень схоже с мифом о «Деметре и Персефоне», и для нас в контексте поиска способов выхода из кризисной ситуации становится важным рассмотрение и других вариантов возвращения в жизнь.

Похищение Персефоны Аидом

Была у великой богини Деметры юная прекрасная дочь Персефона. Отцом Персефоны был сам великий сын Крона, громовержец Зевс. Однажды прекрасная Персефона вместе со своими подругами, океанидами, беззаботно резвилась в цветущей Нисейской долине. Подобно легкокрылой бабочке перебежала юная дочь Деметры от цветка к цветку. Она рвала пышные розы, душистые фиалки, белоснежные лилии и красные гиацинты. Беспечно резвилась Персефона, не ведая той судьбы, которую назначил ей отец ее Зевс. Не думала Персефона, что не скоро увидит она опять ясный свет солнца, не скоро будет любоваться цветами и вдыхать их сладкий аромат. Зевс отдал ее в жены своему мрачному брату Аиду, властителю царства теней умерших, и с ним должна была жить Персефона во мраке подземного царства, лишенная света и горячего южного солнца.

Аид видел, как резвилась в Нисейской долине Персефона, и решил тотчас похитить ее. Он упросил богиню Земли Гею вырастить необычной красоты цветок. Согласилась богиня Гея, и вырос дивный цветок в Нисейской долине; его пьянящий аромат далеко разлился во все стороны. Персефона увидела цветок; вот она протянула руку и схватила его за стебелек, вот уже сорван цветок.

Вдруг разверзлась земля, и на черных конях появился из земли в золотой колеснице владыка царства теней умерших,

мрачный Аид. Он схватил юную Персефону, поднял ее на свою колесницу и в мгновение ока скрылся на своих быстрых конях в недрах земли. Только вскрикнуть успела Персефона. Далеко разнесся крик ужаса юной дочери Деметры; он донесся и до морских пучин, и до высокого, светлого Олимпа. Никто не видел, как похитил Персефону мрачный Аид, видел его лишь бог Гелиос-Солнце.

Богиня Деметра услышала крик Персефоны. Она поспешила в Нисейскую долину, всюду искала дочь; спрашивала подруг ее, океанид, но нигде не было ее. Океаниды не ведали, куда скрылась Персефона.

Тяжкая скорбь об утрате единственной возлюбленной дочери овладела сердцем Деметры. Одетая в темные одежды, девять дней, ничего не сознавая, ни о чем не думая, блуждала великая богиня Деметра по земле, проливая горькие слезы. Она всюду искала Персефону, всех просила о помощи, но никто не мог помочь ей в ее горе. Наконец, уже на десятый день она пришла к богу Гелиосу-Солнцу и стала со слезами молить его:

— О, лучезарный Гелиос! Ты объезжаешь на золотой колеснице высоко по небу всю землю и все моря, ты видишь все, ничто не может скрыться от тебя; если ты имеешь хоть немного жалости к несчастной матери, то скажи мне, где моя дочь Персефона, скажи, где мне искать ее! Я слышала ее крик, ее похитили у меня. Скажи, кто похитил ее. Я всюду искала ее, но нигде не могу найти!

Ответил Деметре лучезарный Гелиос:

— Великая богиня, ты знаешь, как я чту тебя, как скорблю, видя твое горе. Знай, великий тучегонитель Зевс отдал дочь твою в жены своему мрачному брату, владыке Аиду. Он похитил Персефону и увез ее в свое полное ужасов цар-

ство. Побори же свою тяжелую печаль, богиня; ведь велик муж твоей дочери, она стала женой могущественного брата великого Зевса.

Еще больше опечалилась богиня Деметра. Разгневалась она на громовержца Зевса за то, что отдал он без ее согласия Персефону в жены Аиду. Она покинула богов, покинула светлый Олимп, приняла вид простой смертной и, облекшись в темные одежды, долго блуждала между смертными, проливая горькие слезы.

Всякий рост на земле прекратился. Листья на деревьях завяли и облетели. Леса стояли обнаженными. Трава поблекла; цветы опустили свои пестрые венчики и засохли. Не было плодов в садах, засохли зеленые виноградники, не зрели в них тяжелые, сочные грозди. Прежде плодородные нивы были пусты, ни былинки не росло на них. Замерла жизнь на земле. Голод царил всюду: всюду слышались плач и стоны. Гибель грозила всему людскому роду. Но ничего не видела, не слышала Деметра, погруженная в печаль по нежно любимой дочери.

Наконец Деметра пришла к городу Элевсину. Там, у городских стен, села в тени оливы на «камень скорби» у самого «колодца дев». Недвижима сидела Деметра, подобная изваянию. Прямыми складками спадала до самой земли ее темная одежда. Голова ее была опущена, а из глаз одна за другой катились слезы и падали ей на грудь. Долго сидела так Деметра, одна, неутешная.

Увидали ее дочери Келея, царя Элевсина. Они удивились, заметив у источника плачущую женщину в темных одеждах, подошли к ней и с участием спросили, кто она. Но богиня Деметра не открылась им. Она сказала, что ее зовут Део, что родом она с Крита, что ее увели разбойники, но она

бежала от них и после долгих скитаний пришла к Элевсину. Деметра просила дочерей Келея отвести ее в дом их отца, она согласилась стать служанкой их матери, воспитывать детей и работать в доме Келея. Дочери Келея привели Деметру к матери своей, Метанейре.

Дочери Келея не думали, что вводят в дом отца своего великую богиню. Но когда вводили они Деметру в дом отца, то коснулась богиня головой верха двери, и весь дом озарился дивным светом.

Метанейра встала навстречу богине, она поняла, что не простую смертную привели к ней ее дочери. Низко склонилась жена Келея перед незнакомкой и просила ее сесть на место царицы. Отказалась Деметра; она молча села на простое сиденье служанки, по-прежнему безучастная ко всему, что делалось вокруг нее. Служанка же Метанейры, веселая Ямба, видя глубокую печаль незнакомки, старалась развеять ее. Она весело прислуживала ей и своей госпоже Метанейре; громко звучал ее смех, и сыпались шутки. Улыбнулась Деметра в первый раз с тех пор, как похитил у нее Персефону мрачный Аид, и в первый раз согласилась она вкушать пищи.

Деметра осталась у Келея. Она стала воспитывать его сына Демофонта. Богиня решила дать Демофонту бессмертие. Она держала младенца у своей божественной груди, на своих коленях; младенец дышал бессмертным дыханием богини. Деметра натирала его амврозией, а ночью, когда все в доме Келея спали, она, завернув Демофонта в пеленки, клала его в ярко пылавшую печь. Но Демофонт не получил бессмертия. Увидела раз Метанейра своего сына, лежащего в печи, страшно испугалась и стала молить Деметру не делать этого.

Деметра разгневалась на Метанейру, вынула Демофонта из печи и сказала:

— О, неразумная! Я хотела дать бессмертие твоему сыну, сделать его неуязвимым. Знай же, я — Деметра, дающая силы и радость смертным и бессмертным.

Деметра открыла Келею и Метанейре, кто она, и приняла свой обычный образ богини. Божественный свет разлился по покоям Келея. Богиня Деметра стояла, величественная и прекрасная, золотистые волосы спадали на ее плечи, глаза горели божественной мудростью, от одежд ее лилось благоухание. Пали на колени перед ней Метанейра и ее муж.

Богиня Деметра повелела выстроить храм в Элевсине, у источника Каллихоры, и осталась жить в нем. При этом храме Деметра сама учредила празднества.

Печаль по нежно любимой дочери не покинула Деметру, не забыла она и гнева своего на Зевса. По-прежнему бесплодна была земля. Голод становился все сильнее, так как на полях земледельцев не всходило ни единой травки. Напрасно тащили быки земледельца тяжелый плуг по пашне — бесплодна была их работа. Гибли целые племена. Вопли голодных неслись к небу, но не внимала им Деметра. Наконец перестали куриться на земле жертвы бессмертным богам. Гибель грозила всему живому. Не хотел гибели смертных великий тучегонитель Зевс. Он послал к Деметре вестницу богов Ириду. Быстро помчалась она на своих радужных крыльях в Элевсин к храму Деметры, звала ее, молила вернуться на светлый Олимп в сонм богов. Деметра не вняла ее мольбам.

Посылал и других богов великий Зевс к Деметре, но богиня не хотела вернуться на Олимп, прежде чем возвратит ей Аид ее дочь Персефону.

Послал тогда к своему мрачному брату Аиду великий Зевс быстрого, как мысль, Гермеса. Гермес спустился в полное ужасов царство Аида, предстал перед сидящим на золотом троне владыкой душ умерших и поведал ему волю Зевса.

Аид согласился отпустить Персефону к матери, но предварительно дал ей проглотить зерно плода граната, символ брака. Взошла Персефона на золотую колесницу мужа с Гермесом; помчались бессмертные кони Аида, никакие препятствия не были страшны им, и в мгновение ока достигли они Элевсина.

Забыв все от радости, Деметра бросилась навстречу своей дочери и заключила ее в свои объятия. Снова была с ней ее возлюбленная дочь Персефона. С ней вернулась Деметра на Олимп.

Тогда великий Зевс решил, что две трети года будет жить с матерью Персефона, а на одну треть — возвращаться к мужу своему Аиду.

Великая Деметра вернула плодородие земле, и снова все зацвело, зазеленело. Нежной весенней листвой покрылись леса; запестрели цветы на изумрудной мураве лугов. Вскоре заколосились хлебородные нивы; зацвели и заблагоухали сады; засверкала на солнце зелень виноградников. Пробудилась вся природа. Все живое ликovalo и славilo великую богиню Деметру и дочь ее Персефону.

Но каждый год покидает свою мать Персефона, и каждый раз Деметра погружается в печаль и снова облекается в темные одежды. И вся природа горюет об ушедшей. Желтеют на деревьях листья, и срывает их осенний ветер; отцветают цветы, нивы пустеют, наступает зима. Спит природа, чтобы проснуться в радостном блеске весны тогда, когда вернется к своей матери из безрадостного царства Аида Персе-

фона. Когда же возвращается к Деметре ее дочь, тогда великая богиня плодородия щедрой рукой сыплет свои дары людям и благословляет труд земледельца богатым урожаем.

По сути, утрата дочери для Деметры — потеря жизненной цели, смысла жизни. Ситуацию замужества дочери она воспринимает как ее и отчасти свою смерть (Деметра становится смертной, уходит с Олимпа). Деметру охватывает депрессия: *«Всякий рост на земле прекратился. Листья на деревьях завяли и облетели. Леса стояли обнаженными. Трава поблекла; цветы опустили свои пестрые венчики и засохли. Не было плодов в садах, засохли зеленые виноградники, не зрели в них тяжелые, сочные грозди. Прежде плодородные нивы были пусты, ни былинки не росло на них. Замерла жизнь на земле»*. Эта знакомая нам ситуация связана с феноменом психалгии, острой психологической боли.

Часто, находясь в депрессивном состоянии, человек ничего не видит и не слышит вокруг. Он погружается внутрь себя и снова и снова переживает негативные события: *«Недвижима сидела Деметра, подобная изваянию. Прямыми складками спадала до самой земли ее темная одежда. Голова ее была опущена, а из глаз одна за другой катились слезы и падали ей на грудь. Долго сидела так Деметра, одна, неутешная»*.

Персефона — это еще и символ внутреннего ребенка, ребенка, радующегося жизни, неумного, активного: *«Подобно легкокрылой бабочке перебежала юная дочь Деметры от цветка к цветку. Она рвала пышные розы, душистые фиалки, белоснежные лилии и красные гиацинты»*. В состоянии депрессии внутренний ребенок как будто пропадает

(«Ничто не радует, ничего не хочется» и т.п.). Поэтому Деметра начинает впервые отогреваться и оживать, получив в руки другого ребенка: *«Она стала воспитывать его сына Демофонта. Богиня решила дать Демофонту бессмертие. Она держала младенца у своей божественной груди, на своих коленях; младенец дышал бессмертным дыханием богини. Деметра натирала его амврозией, а ночью, когда все в доме Келея спали, она, завернув Демофонта в пеленки, клала его в ярко пылавшую печь».* Действия Деметры подсказывают путь выживания в кризисной ситуации, учат нас тому, как не потерять своего «внутреннего ребенка», свою энергию жизни. Надо «подкармливать» его новыми интересными идеями, новыми стремлениями и достижениями. Надо защищать его, заботясь о своем физическом и психическом здоровье. Надо закаливать его, не убегая от трудностей, а преодолевая их. И тогда депрессия и суицидальные мысли отступят. Ведь именно внутренняя энергия жизни делает человека неуязвимым для депрессии, создает иммунитет против суицидальных мыслей.

Возвращение дочери, пусть даже на время, пробуждает в матери жизнь, а вместе с ней и всю землю, весь мир: *«Нежной весенней листвой покрылись леса; запестрели цветы на изумрудной мураве лугов. Вскоре заколосились хлебородные нивы; зацвели и заблагоухали сады; засверкала на солнце зелень виноградников. Пробудилась вся природа».* В состоянии экзистенциальной пустоты, характерной для переживания утраты, просто необходимо обрести новый смысл. Только он может вернуть к жизни, только он утолит печаль и душевный голод.

Последняя часть мифа иллюстрирует выбор каждого человека. Он может смотреть на мир через свою печаль, обла-

чаясь в темные одежды, а может увидеть его в новых и свежих красках, и тогда его жизнь озарится радостью и новыми желаниями.

Рассмотрим следующий миф, отражающий любовный мотив суицидального поведения.

Орфей и Эвридика

Орфей был величайшим на свете музыкантом. Он был сыном смертного и музыки Каллиопы, покровительницы музыки. Его склонность к музыке проявилась еще в раннем детстве, и сам Аполлон подарил мальчику чудесную лиру. Достигнув зрелости, Орфей влюбился в Эвридику и женился на ней.

Вскоре после свадьбы Эвридика гуляла на берегу реки. Какой-то мужчина заметил ее и попытался насильно овладеть ею; Эвридика пустилась бежать и случайно наступила на ядовитую змею, укусившую ее. Орфей был совершенно убит горем. Он взмолился богам, чтобы они позволили ему спуститься за Эвридикой в Подземный мир и вернуть ее к жизни. Боги растрогались, услышав его скорбные песни, и исполнили его просьбу; Аполлон помогал ему в пути.

Когда Орфей добрался до берега реки Стикс, границы между миром живых и Подземным миром, солнечный свет померк и небо покрылось густой тенью. Орфей стал играть на лире; Харон был так очарован его музыкой, что перевез его на другой берег, забыв о плате. Злобный страж ворот Подземного мира, трехголовый пес Цербер, прекратил лаять и стал прислушиваться к музыке. Трое судей мертвых тоже были околдованы музыкой, прервав свою работу, и мучения грешников, в том числе и Сизифа, приостановились.

Наконец Орфей встретился с Аидом, повелителем Подземного мира, и музыка его смягчила сердце царя мертвых, Аид согласился исполнить просьбу Орфея при одном условии: Орфей не должен оборачиваться и смотреть на Эвридику, пока они не выйдут из Подземного мира и не окажутся вновь в мире живых. Если Орфей хотя бы раз взглянет на Эвридику, ей придется остаться в Подземном мире навсегда.

Помня об этом, Орфей отправился обратно в мир живых, а Эвридика шла за ним следом. Он шел прямо и не оборачивался. Но в конце концов мысли о возлюбленной переполнили его сердце, и Орфей не утерпел; он обернулся — и потерял свою жену навсегда.

Здесь мы тоже видим попытку отправиться в мир мертвых в надежде быть рядом с возлюбленной. Подростки и юноши в подобных ситуациях говорят: «Я не смогу жить без нее (него)!», «Вместе с ним я потеряла смысл жизни!» и т.п. Приведу современный пример, близкий по переживаниям к тому, что чувствовал Орфей:

Похороню все слова...
Убью все мечты...
Вместо крови смола...
Я стала как ты.
Себя ты убил
И, забыв про меня,
Сам себя схоронил,
Боль под сердцем тая.
В вечности где-то
Остался один.
Блуждание в бездне...

И нет больше сил...
Я тебе помогу!
Я пойду за тобой!
В этой бездне найду!
Нарушу покой...

Даша

О чем говорят эти строки? О чем нам говорит миф про Орфея и Эвридику? Орфей нарушает покой Подземного мира своей музыкой, обычный ритм жизни нарушается. Сильные переживания стирают грань между жизнью и смертью. Находясь в таком состоянии, подростки даже внешне меняются. Они перестают следить за собой, отрешаются, не едят и не спят, а *«блуждают в бездне»*.

Наш герой получает возможность увести возлюбленную из мира мертвых, но при условии, что не посмотрит на нее. Орфей не справляется с непосильной для него задачей. Часто в ситуации переживания горя чувства настолько захватывают человека, что есть риск не только не сохранить образа близкого, а и потерять себя.

Схожий сюжет мы находим и в преданиях индейцев-ирокезов.

Сайадио в стране мертвых

Сайадио был воином. Его младшая сестра умерла. Он так горевал о ней, что решил разыскать ее в стране духов и вернуть обратно к живым. На поиски ушло много лет, и когда Сайадио уже отчаялся и готов был отказаться от своей затеи, он наконец встретил мудрого старика, который знал тайны мира духов. Старик дал ему волшебную бутылку из

тыквы, в которую Сайадио мог поймать дух своей сестры. Из дальнейшей беседы Сайадио узнал, что этот старик был проводником на пути в страну духов, где сейчас находилась его сестра.

Когда Сайадио пришел в землю духов, духи в страхе бежали от него. Он узнал Таронхайавагона, который жил на земле как Гайавата, великий учитель Пяти Народов. Теперь Таронхайавагон стал духом — повелителем обрядов; он не утратил способности к состраданию, которой славился на земле. Таронхайавагон сказал Сайадио, что духи мертвых сейчас собираются на большой праздник танцев, где будет и его сестра. Когда духи выстроились в ряд для танцев, Сайадио узнал дух своей сестры. Но когда приблизился к ней, чтобы заключить ее в объятия, сестра исчезла.

Он снова обратился к Таронхайавагону за советом. Учитель дал ему волшебную трещотку. Его сестра была так очарована музыкой танцев и волшебными звуками трещотки, что Сайадио с легкостью смог поймать ее дух и поместить его в волшебную тыкву.

Потом Сайадио вернулся в свою деревню, неся в тыквенной бутылки дух сестры. Но когда он приступил к обряду, чтобы воссоединить дух и тело сестры, какая-то глупая любопытная девочка открыла тыквенную бутылку, и дух сестры исчез.

Волшебная тыква олицетворяет внутреннюю опустошенность главного героя. Теряя что-то важное, человек часто испытывает ощущение опустошенности. Вернуть дух сестры — это попытка удержать, сохранить то, что было так дорого. Иногда подобное состояние длится долгие годы. Человек как будто застревает во времени и живет прошлым

(воспоминаниями, старыми вещами близкого, фотографиями и т.п.), а не настоящим. Это скрытое суицидальное поведение. Физически он жив, а духовно, внутри его волшебного сосуда живет дух умершего человека.

Глупая любопытная девочка в этом предании — внутренний ребенок героя, причем его женская часть, позволяющая отпустить, отплакать, отболеть, пережить утрату эмоционально, сохранив свою жизнь.

Еще один подобный миф индейцев-алгонкинов, очень подробно описывающий состояние человека, переживающего утрату.

Дух невесты

Некогда жил молодой воин, невеста которого умерла накануне свадьбы. Несмотря на то что юноша отличался храбростью и благочестием, смерть невесты сделала его безутешным; отныне он не мог ни есть, ни спать. Вместо того чтобы охотиться с другими воинами, он проводил дни и ночи на могиле невесты, неподвижно глядя вдаль.

Однажды он услышал, как старики беседуют между собой о пути в мир духов. Он стал внимательно прислушиваться и запомнил путь до мельчайших деталей. Он узнал, что мир духов находится далеко на юге. Юноша тут же пустился в путь. Он шел две недели, но не видел никаких перемен вокруг себя, которые указывали бы на приближение к миру духов.

Потом он вышел из леса, и перед ним раскинулась прекраснейшая на свете равнина. В отдалении он увидел маленькую хижину, где жил очень старый мудрец. Юноша попросил мудреца указать ему путь.

Старик знал, кто перед ним и что ищет молодой воин. Он сказал юноше, что его невеста прошла здесь всего день назад. Чтобы последовать за ней, юноша должен оставить свое тело и продолжать путь в виде духа. Мир духов находился на острове посреди большого озера; на остров можно было доплыть лишь в одном из каноэ, стоявших на берегу озера. Мудрец предостерег юношу, чтобы тот ни о чем не говорил со своей невестой, пока они не достигнут острова духов.

Затем мудрый старик пропел чудесные заклинания, и юноша почувствовал, что дух его вышел из тела. В виде духа он отправился к озеру и нашел на берегу березовое каноэ. На расстоянии броска камня он увидел свою невесту, садившуюся в другое каноэ. Плывая через озеро, юноша заметил, что его невеста в точности повторяет каждое его движение. Почему им нельзя было плыть вместе? Дело в том, что в мир духов можно войти только в одиночестве, и каждого, кто вступает туда, судят по его личным заслугам.

На середине пути поднялась ужасная буря. Некоторые каноэ с духами унесло бурей: это были те духи, которые грешили при жизни. Поскольку и воин, и его невеста были праведны, буря не причинила им вреда, и вскоре вода стала гладкой, как стекло, под безоблачным небом.

Остров блаженных был прекрасным местом, где вечно стояла поздняя весна, под безоблачным небом цвели цветы и никогда не было ни слишком жарко, ни слишком холодно. Юноша встретил свою невесту на берегу и взял ее за руку. Они прошли десять шагов, и тут с ними заговорил чей-то ласковый голос; это был Хозяин Жизни.

Хозяин Жизни сказал им, что молодой воин должен вернуться в мир живых тем же путем, что пришел сюда; его время еще не настало. Ему надо было в точности повторить

все свои шаги в обратном направлении, снова войти в свое тело и вернуться домой. Юноша так и сделал. Вернувшись в свою деревню, он стал великим вождем и жил счастливо, в полной уверенности, что снова встретится со своей возлюбленной.

Подобные истории учат принятию трагического события. Их главные герои сделали все, что могли, чтобы изменить ситуацию. Эти предания учат отпускать то, что уже невозможно изменить, возвращаться к себе: *«Надо было в точности повторить все свои шаги в обратном направлении, снова войти в свое тело и вернуться домой»*, и продолжать жить, прислушиваться к внутреннему «хозяину жизни».

Другим распространенным мотивом суицидального поведения у детей и подростков является мотив, связанный со страхом наказания или позора. Предания и сказки с подобным сюжетом есть у разных народов. Рассмотрим, к примеру, предание из Кении.

Маруэ в подземном мире

Некогда жила девушка по имени Маруэ. Она со своим братом должна была следить за тем, чтобы обезьяны не опустошали бобовые поля. Однажды они охраняли поля и внезапно оба очень сильно захотели пить. Они отправились к озеру за водой. Вернувшись на поле, они увидели, что обезьяны съели все бобы. Маруэ так испугалась гнева родителей, что утопилась; ее брат поспешил домой с ужасными новостями. Родители были так потрясены и убиты горем, что забыли о бобовых полях.

Маруэ опустилась на дно озера и попала в страну мертвых. Сперва она пришла к дому, где жила какая-то старуха со своими детьми. Старуха сказала, что она будет руководительницей Маруэ в стране мертвых. Много лет Маруэ прожила со старухой, помогая ей по дому. Время шло, и Маруэ стала тосковать по дому и вспоминать своих родителей и брата. Старуха могла читать в сердце девушки и знала, что Маруэ хочет вернуться к живым. И однажды старуха спросила Маруэ, что она больше любит: горячее или холодное? Маруэ не поняла, и старуха повторила свой вопрос. Наконец Маруэ ответила, что больше любит холодное, так и не догадавшись, что это значит.

Тогда старуха велела Маруэ окунуть руки в глиняный кувшин с холодной водой, и когда девушка вынула руки из кувшина, они были покрыты драгоценными камнями. Затем она опустила в кувшин ноги, и когда она вынула их, ноги ее тоже покрылись драгоценными камнями. Улыбнувшись, старуха нарядила Маруэ в лучшие одежды и отправила ее домой. Эта старуха обладала также даром пророчества и сказала Маруэ, что она скоро выйдет замуж за самого лучшего на свете мужчину, которого зовут Савоие.

Когда Маруэ пришла в свой дом в прекрасных одеждах и драгоценностях, ее родные очень обрадовались. Они давным-давно считали ее мертвой. Они восхищенно смотрели на ее чудесные одеяния и радовались богатству. Слухи о богатой красавице быстро разнеслись по всей округе, и к Маруэ начали стекаться сотни женихов. Маруэ отворачивалась от всех женихов, даже от самых красивых. Она остановила свой взор лишь на Савоие, который страдал от ужасной кожной болезни, обезобразившей его тело. Но, побывав в стране мертвых, Маруэ научилась читать в сердцах людей и знала, что Савоие лучше всех.

Савойе и Маруэ поженились, устроив большой пир. После первой брачной ночи болезнь Савойе прошла, и оказалось, что он красивее всех на свете. У Маруэ было много драгоценностей, они продали их и купили много скота. Вскоре Маруэ и Савойе стали самыми богатыми людьми в своей стране.

Можно было бы надеяться, что они заживут счастливо; но отвергнутые женихи Маруэ завидовали Савойе. Все друзья и соседи отвернулись от новобрачных, мучаясь от зависти. Вражда росла день ото дня, и однажды соседи собрались, напали на Савойе и убили его.

Но Маруэ уже один раз умирала, поэтому ей были известны тайны Подземного мира, в том числе и то, как оживать мертвых. Она внесла тело своего мужа в дом и спела над ним волшебные заклинания, которым научилась у старухи в стране мертвых. Савойе ожил и даже стал сильнее, чем прежде. Когда враги вернулись, чтобы забрать богатство, Савойе убил их всех. Маруэ и Савойе прожили жизнь богато и счастливо и, когда им пришло время умирать, встретили смерть без страха.

Первый важный урок данной сказки — для родителей самым ценным в этом мире является ребенок: *«Родители были так потрясены и убиты горем, что забыли о бобовых полях»*. Подростки, опасаясь сказать родителям правду о совершенной ошибке, часто заблуждаются по поводу ценностных приоритетов. Любовь близких — это один из важнейших антисуицидальных барьеров.

Второй урок — наши ошибки и страдания меняют нас, облагораживают и позволяют обрести дополнительные характеристики. Главная героиня учится в каких-то ситуациях

быть хладнокровной, терпеливой («выбираешь холодное или горячее»), учится сострадать («Она остановила свой взор лишь на Савоие, который страдал от ужасной кожной болезни, обезобразившей его тело»), а также разбираться в людях («читать в сердцах людей»). Благодаря новым качествам Маруэ способна оказать поддержку близким в трудной ситуации и потому проживает свою жизнь счастливо без страха.

Схожий мотив мы встречаем в следующей сказке братьев Гримм.

Госпожа Метелица

Была у одной вдовы дочь, была у нее еще и падчерица. Падчерица прилежная, красивая, а дочка и лицом нехороша, и лентяйка страшная. Дочку свою вдова очень любила и все ей прощала, а падчерицу заставляла много работать и кормила очень плохо.

Каждое утро должна была падчерица садиться у колодца и прясть пряжу. И столько ей нужно было спрясть, что часто даже кровь выступала у нее на пальцах.

Однажды сидела она так, прядла и запачкала кровью веретено. Наклонилась девушка к колодцу, чтобы обмыть веретено, и вдруг выскользнуло у нее веретено из рук и упало в колодець.

Заплакала падчерица и побежала домой к мачехе рассказать о своей беде.

— Ты его уронила, ты его и доставай, — сказала мачеха сердито. — Да смотри, без веретена не возвращайся.

Пошла девушка обратно к колодцу и с горя взяла да и бросилась в воду. Бросилась в воду и сразу сознание потеряла.

А когда очнулась, увидела она, что лежит на зеленой лужайке, с неба солнце светит, а на лужайке цветы растут.

Пошла девушка по лужайке, смотрит: стоит на лужайке печь, а в печи хлебы пекутся. Хлебы крикнули ей:

— Ах, вынь нас, девушка, из печи поскорее! Ах, вынь поскорее! Мы уже спеклись! А не то мы скоро совсем сгорим!

Взяла девушка лопату и вынула хлебы из печи. Потом пошла она дальше и пришла к яблоне. А на яблоне было много спелых яблок. Яблоня крикнула ей:

— Ах, потряси меня, девушка, потряси! Яблоки давно уже спели!

Стала девушка трясти дерево. Яблоки дождем на землю посыпались. И до тех пор трясла она яблоню, пока не осталось на ней ни одного яблока.

Сложила девушка яблоки в кучу и пошла дальше. И вот, наконец, пришла она к избушке. В окно избушки выглянула старуха. Изо рта у нее торчали огромные белые зубы. Увидела девушка старуху, испугалась и хотела бежать, но старуха крикнула ей:

— Чего ты испугалась, милая? Оставайся-ка лучше у меня. Будешь хорошо работать, и тебе хорошо будет. Ты мне только постель стели получше да перину и подушки взбивай посильнее, чтобы перья во все стороны летели. Когда от моей перины перья летят, на земле снег идет. Знаешь, кто я? Я — сама госпожа Метелица.

— Что же, — сказала девушка, — я согласна поступить к вам на службу.

Вот и осталась она работать у старухи. Девушка она была хорошая, примерная и делала все, что ей старуха приказывала.

Перину и подушки она так сильно взбивала, что перья, словно хлопья снега, летели во все стороны.

Хорошо жилось девушке у Метелицы. Никогда ее Метелица не ругала, а кормила всегда сытно и вкусно.

И все-таки скоро начала девушка скучать. Сначала она и сама понять не могла, отчего скучает, — ведь ей тут в тысячу раз лучше, чем дома, живется, а потом поняла, что скучает она именно по родному дому. Как там ни плохо было, а все-таки она очень к нему привыкла.

Вот раз и говорит девушка старухе:

— Я очень стосковалась по дому. Как мне у вас ни хорошо, а все-таки не могу я здесь больше оставаться. Мне очень хочется родных увидеть.

Выслушала ее Метелица и сказала:

— Мне нравится, что ты своих родных не забываешь. Ты хорошо у меня поработала. За это я тебе сама покажу дорогу домой.

Взяла она девушку за руку и привела к большим воротам. Ворота раскрылись, и когда девушка проходила под ними, посыпалось на нее сверху золото. Так и вышла она из ворот, вся золотом обсыпанная.

— Это тебе в награду за твое старание, — сказала Метелица и дала ей веретено, то самое, которое в колодец упало.

Потом ворота закрылись, и девушка снова очутилась наверху, на земле. Скоро пришла она к мачехиному дому. Вошла она в дом, а петушок, сидевший на колодце, в это время запел:

— Ку-ка-ре-ку, девушка пришла!

Много золота в дом принесла!

Увидели мачеха с дочкой, что принесла падчерица с собой много золота, и встретили ее ласково. Даже ругать не стали за долгую отлучку.

Рассказала им девушка обо всем, что с ней случилось, и захотелось мачехе, чтобы ее дочка тоже стала богатой, чтобы она тоже много золота в дом принесла.

Посадила она свою дочь прясть у колодца. Села ленивая дочка у колодца, но прясть не стала. Только расцарапала себе палец терновником до крови, вымазала веретено кровью, бросила его в колодец и сама за ним в воду прыгнула.

И вот очутилась она на той же самой зеленой лужайке, где росли красивые цветы. Пошла она по тропинке и скоро пришла к печи, где пеклись хлебы.

— Ах, — крикнули ей хлебы, — вынь нас из печки! Вынь поскорее! Мы спеклись уже! Мы скоро сгорим!

— Как бы не так! — ответила лентяйка. — Стану я из-за вас пачкаться! — И пошла дальше.

Потом пришла она к яблоне, яблоня крикнула ей:

— Ах, потряси меня, девушка, потряси меня! Яблоки уже давно поспели!

— Как же, как же, — отвечала она, — того и гляди. Если я начну тебя трясти, какое-нибудь яблоко мне на голову свалится да шишку набьет!

Наконец подошла лентяйка к дому госпожи Метелицы. Она совсем не испугалась Метелицы. Ведь сестра рассказала ей о больших зубах Метелицы и о том, что она совсем не страшная.

Вот и поступила лентяйка к Метелице на работу.

Первый день она еще кое-как старалась побороть свою лень, слушалась госпожу Метелицу, взбивала ей перину и подушки так, что перья летели во все стороны.

А на второй и на третий день стала ее одолевать лень. Утром нехотя поднималась она с кровати, постель своей хозяйки стлала плохо, а перину и подушки совсем перестала взбивать.

Надоело Метелице держать такую служанку, вот она и говорит ей:

— Уходи-ка ты обратно к себе домой!

Тут лентяйка обрадовалась.

«Ну, — думает, — сейчас на меня золото посыплется».

Подвела ее Метелица к большим воротам. Распахнулись ворота. Но когда выходила из них лентяйка, не золото на нее посыпалось, а опрокинулся котел со смолой.

— Вот тебе награда за твою работу, — сказала Метелица и захлопнула ворота.

Пришла лентяйка домой, а петушок, сидевший на колодце, увидел ее и закричал:

— Будут смеяться все на селе:

Входит девушка вся в смоле!

И так эта смола к ней крепко пристала, что осталась у нее на коже на всю жизнь.

В этой сказке главная героиня также совершает попытку самоубийства через утопление и проходит испытания. Образ Старухи в предыдущей сказке близок с образом Метелицы. Он отражает архетип мудрой матери, способной принимать, обучать и сопровождать девушку в процессе ее взросления. Обе старухи помогают героине проявить себя, «вытряхнуть» чувства и переживания, навести порядок внутри себя. Это позволяет героиням вернуться к жизни.

Родная дочь и падчерица — это две стороны, два аспекта одной героини. Быть «золотой» или «смоляной»? Умной или красивой? Индивидуальностью или такой, как все? Это относится к теме выбора, связанного с одной из возрастных задач подросткового периода. В процессе эмоционального страдания и испытаний происходит переоценка ценностей и выбор между одной и другой моделями поведения, интеграция разных аспектов Я-образа.

Следующий сюжет суицидального поведения, который мы рассмотрим с помощью сказок, — это смешанные мотивы (одновременно несколько), но всегда с тенденцией самоповреждения, с аутоагрессией.

Колобок

Жил-был старик со старухой. Просит старик:

— Испеки, старуха, колобок.

— Из чего печь-то? Муки нету.

— Э-эх, старуха! По коробу поскреби, по сусеку помети; авось муки и наберется.

Взяла старуха крылышко, по коробу поскребла, по сусеку помела, и набралось муки пригоршни с две. Замесила на сметане, изжарила в масле и положила на окошечко постудить.

Колобок полежал-полежал, да вдруг и покатился — с окна на лавку, с лавки на пол, по полу да к дверям, перепрыгнул через порог в сени, из сеней на крыльцо, с крыльца на двор, со двора за ворота, дальше и дальше.

Катится колобок по дороге, а навстречу ему заяц:

— Колобок, колобок! Я тебя съем.

— Не ешь меня, косой зайчик! Я тебе песенку спою.

Я по коробу скребен,
По сусеку метен,
На сметане мешан,
Да в масле пряжен,
На окошке стужен;
Я от дедушки ушел,
Я от бабушки ушел,
От тебя, зайца, не хитро уйти!

И покатился себе дальше; только заяц его и видел!.. Катится колобок, а навстречу ему волк:

— Колобок, колобок! Я тебя съем!

— Не ешь меня, серый волк! Я тебе песенку спою!

Я по коробу скребен,
По сусеку метен,
На сметане мешан,
Да в масле пряжен,
На окошке стужен;
Я от дедушки ушел,
Я от бабушки ушел,
Я от зайца ушел,
От тебя, волка, не хитро уйти!

И покатился себе дальше; только волк его и видел!.. Катится колобок, а навстречу ему медведь:

— Колобок, колобок! Я тебя съем.

— Где тебе, косолапому, съесть меня!

Я по коробу скребен,
По сусеку метен,
На сметане мешан,
Да в масле пряжен,
На окошке стужен;
Я от дедушки ушел,
Я от бабушки ушел,
Я от зайца ушел,
Я от волка ушел,
От тебя, медведь, не хитро уйти!

И опять укатился; только медведь его и видел!.. Катится, катится колобок, а навстречу ему лиса:

— Здравствуй, колобок! Какой ты хорошенький.

А колобок запел:

Я по коробу скребен,
По сусеку метен,
На сметане мешан,
Да в масле пряжен,
На окошке стужен;
Я от дедушки ушел,
Я от бабушки ушел,
Я от зайца ушел,
Я от волка ушел,
От медведя ушел,
От тебя, лиса, и подавно уйду!

— Какая славная песенка! — сказала лиса. — Но ведь я, колобок, стара стала, плохо слышу; сядь-ка на мою мордочку да пропой еще разок, погромче.

Колобок вскочил лисе на мордочку и запел ту же песню.

— Спасибо, колобок! Славная песенка, еще бы послушала! Сядь-ка на мой язычок да пропой в последний разок, — сказала лиса и высунула свой язык; колобок сдуру прыг ей на язык, а лиса — ам его! И скушала.

Сказка «Колобок» является прекрасной иллюстрацией скрытого суицидального поведения. Главный герой изначально появляется на свет, чтобы быть «поглощенным» своими родителями. Дети и подростки, проживающие в подобных условиях, часто говорят о своей жизни так: «Они мне про-

хода не дают, туда не ходи, с этими не дружи, как будто это их жизнь, а не моя!»; «Да она меня просто душит, все время контролирует, всем пугает, никуда не пускает»; «Они меня достали!» (допекли, довели, дожали и т.п.). В подобной ситуации единственным способом остаться в живых является протест и бегство. Дополнительным оживляющим потенциалом обладают экстремальные формы поведения: пробы алкоголя, наркотиков и т.п., экстремальная езда на транспорте, тусовки в опасных деструктивных объединениях и сектах и др.

Колобком можно прожить и долго, если не «садиться на носок» смерти, не рисковать, а долгие годы пить, курить и убивать себя другими способами. Но чаще истинные Колобки-подростки попадают в трудные ситуации и умирают от передозировки наркотиков, их убивают по глупости за долги, или они падают под поезд, на хвосте которого ехали, чтобы доказать родителям свою состоятельность и разбудить в них любовь.

Часто в сказках или мифах с подобным мотивом главный герой не имеет своего имени, а живет под прозвищем или кличкой, отражающей его проблемное поле: Покатигорошек, Мальчик-с-пальчик, Исумбоси, Чурочка, Крапивница, Дюймовочка и т.п.

Снегурочка

Жили-были старик со старухой. Жили ладно, дружно. Все бы хорошо, да одно горе — детей у них не было.

Вот пришла зима снежная, намело сугробов до пояса, высыпали ребятишки на улицу поиграть, а старик со старухой на них из окна глядят да про свое горе думают.

— А что, старуха, — говорит старик, — давай мы себе из снега дочку сделаем.

— Давай, — говорит старуха.

Надел старик шапку, вышли они на огород и принялись дочку из снега лепить. Скатали они снежный ком, ручки, ножки приладили, сверху снежную голову приставили. Вылепил старик носик, рот, подбородок. Глядь — а у Снегурочки губы порозовели, глазки открылись; смотрит она на стариков и улыбается. Потом закивала головкой, зашевелила ручками, ножками, стряхнула с себя снег — и вышла из сугроба живая девочка.

Обрадовались старики, привели ее в избу. Глядят на нее, не налюбуются.

И стала расти у стариков дочка не по дням, а по часам; что ни день, то все краше становится. Сама беленькая, точно снег, коса русая до пояса, только румянца нет вовсе.

Не нарадуются старики на дочку, души в ней не чают. Растет дочка и умная, и смышленная, и веселая. Со всеми ласковая, приветливая. И работа у Снегурочки в руках спорится, а песню запоеет — заслушаешься.

Прошла зима.

Начало пригревать весеннее солнышко. Зазеленела трава на проталинах, запели жаворонки.

А Снегурочка вдруг запечалилась.

— Что с тобой, дочка? — спрашивает старик. — Что ты такая невеселая стала? Иль тебе не можется?

— Ничего, батюшка, ничего, матушка, я здорова.

Вот и последний снег растаял, зацвели цветы на лугах, птицы прилетели.

А Снегурочка день ото дня все печальнее, все молчаливее становится. От солнца прячется. Все бы ей тень да холодок, а еще лучше — дождичек.

Раз надвинулась черная туча, посыпался крупный град. Обрадовалась Снегурочка граду, точно жемчугу перекатному. А как снова выглянуло солнышко и град растаял, Снегурочка заплакала, да так горько, словно сестра по родному брату.

За весной лето пришло. Собрались девушки на гулянье в рощу, зовут Снегурочку:

— Идем с нами, Снегурочка, в лес гулять, песни петь, плясать.

Не хотелось Снегурочке в лес идти, да старуха ее уговорила:

— Поди, дочка, повеселись с подружками!

Пришли девушки со Снегурочкой в лес. Стали цветы собирать, венки плести, песни петь, хороводы водить. Только одной Снегурочке по-прежнему невесело.

А как свечерело, набрали они хворосту, разложили костер и давай все друг за дружкой через огонь прыгать. Позади всех и Снегурочка встала.

Побежала она в свой черед за подружками. Прыгнула над огнем и вдруг растаяла, обратилась в белое облачко. Поднялось облачко высоко и пропало в небе. Только и услышали подружки, как позади простонало что-то жалобно: «Ау!» Обернулись они — а Снегурочки нет. Стали они кликать ее:

— Ау, ау, Снегурушка!

Только эхо им в лесу и откликнулось.

Снегурочка, эмоционально депривированная девушка, способная функционировать только в режиме «зимы» (запретов, контроля, опеки). С приходом весны, с приходом периода созревания и расцвета впадает в депрессию: печалится, уединяется, плачет (ждет «дождичка»). Она не знает, как жить весной, когда ты рождена Снегурочкой, да и

можно ли выжить на солнце в подобной ситуации? Родители замечают ее страдания, но ничего не делают с этим, не пытаются понять, не помогают. Ответственность за состояние дочки они пытаются перенести на подруг: «*Поди, дочка, повеселись с подружками!*» Единственным способом выжить для Снегурочки становится делать то, что делают другие, без учета своих особенностей. Результатом является ее смерть, которая для нас также символ трансформации, изменения, перехода в другое качество (как например, в сказке «Русалочка» Г.Х. Андерсена). Снегурочка растаяла, и это был единственный путь бегства, освобождения.

У современных подростков, кстати, есть в сленге следующие понятия: «замороженная», что значит холодная, не чувствующая, не «врубающаяся» (не понимающая). Другое понятие — «отмороженная», то есть «оторва», не учитывающая мнения других, «со снесенной крышей», способная на самые экстремальные действия. На мой взгляд, эти понятия имеют общие семантические, и не только, корни с мотивом Снегурочки и очень хорошо проясняют то, что с ней или с подобными подростками происходит в жизни.

«Снегурочка» — классическая сказка про подростка, страдающего депрессией, которому требуется помощь специалиста медика. Чтобы остаться в живых или не перейти на уровень «отмороженности» (расстройство поведения), необходимо гармонизировать эмоциональное состояние, обрести себя, смысл жизни, все то, что мы называем устойчивой Я-концепцией.

Х. Дикманн (2000. С. 144) говорил о подобном мотиве в сказках так: «Происходит отказ от бесплодных и ведущих в тупик, несмотря на материальное благополучие, отношений с родителями ради собственной неведомой судьбы. Таким об-

разом, жестокие сказочные события в символической форме ясно выражают давно известную мудрость, что на пути к независимости и самоосуществлению часто необходимо принести болезненную жертву, которая диктуется крайней нуждой».

Следующий мотив, который я предлагаю рассмотреть — это мотив фрустрированных базовых потребностей. «Стоит удовлетворить фрустрированную потребность, и суицида не будет!» — это один из принципов профилактики суицида. Если подросток получит любовь и принятие вместо равнодушия или ненависти; безопасность вместо насилия и т.п., — он выберет жизнь, ведь это заложено в нем от природы, что прекрасно иллюстрирует китайская басня.

Отчего умерла чайка

Жители княжества никогда не видели моря. Но однажды к ним залетела чайка. Эту диковинную птицу поймали и принесли князю. Он приказал всем относиться к этой птице как к существу божественного происхождения. Ее поместили в самом лучшем храме. Трижды в день приходили княжеские музыканты и играли лучшие мелодии. Трижды в день приносили ей слуги на золотом подносе душистые ананасы, а в серебряном кувшине лучшее вино.

Но морская чайка привыкла жить на просторе. Звуки гонгов ее пугали. Она любила простую рыбу, а ананасы вызывали у нее отвращение. Пить она могла только морскую воду и едва решалась смочить в вине кончик клюва.

От постоянного страха, голода и жажды чайка умерла. Опечаленный князь воскликнул:

— Я сделал для нее все, что мог, почему же она не захотела жить?!

Вопрос, который задает князь, как правило, очень часто задают родители. Они много работают, ребенок имеет собственную комнату, компьютер, копят на новую машину, кормят его разнообразно, одевают модно, хотят летом повезти на курорт... Почему он (она) не захотел(а) жить?

Для того чтобы ребенок рос, развивался и был здоров, необходимо в первую очередь любить его, а это значит: видеть и учитывать его желания, интересы, способности; быть не вместо, а вместе; поддерживать, а не удерживать и т.п. Чайки, как и дети, умирают от страха (гнева родителей, наказания, неопределенности), голода (отсутствия любви и эмоциональных связей) и жажды (отсутствия интересов, желаний в жизни, многочисленных запретов).

Хотелось бы наш небольшой экскурс закончить сказками с сюжетом самоубийства, где жизнь побеждает смерть. Вот пример такой сказки из Новой Зеландии.

Паре и Хуту

Паре была прекрасной девушкой. Она заигрывала с юношей по имени Хуту, но затем отвергла его. Глубоко уязвленный ее отказом, Хуту в гневе убежал прочь. Смущенная и пристыженная, Паре в отчаянии повесилась и спустилась в По, страну ночи, где жили мертвые и где правила Хина, первая женщина. Хуту тосковал о Паре и с помощью Хины пошел следовал за Паре в Подземный мир. Почему Хина помогла ему? Можно вспомнить, что она тоже познала муки любви.

Хуту изо всех сил старался привлечь к себе внимание и любовь Паре. Но Паре затерялась среди множества духов мертвых, и Хуту не мог разыскать ее. Наконец Хуту привлек к себе ее внимание, согнув молодое деревце и подпрыг-

нув высоко вверх. Так Паре увидела Хуту и стала играть вместе с ним. Они раскачивались на дереве, взлетая все выше и выше, и наконец смогли ухватиться за корни растений, спускавшиеся из верхнего мира Ао. Так они смогли выбраться наверх из страны мертвых.

Никто не может жить в мире Ао без души — за исключением времени сумерек, когда Ао встречается с По. Поэтому Хуту заставил душу Паре снова войти в ее тело через подошвы. Когда ее тело ожило, Паре и Хуту поженились и стали родоначальниками большого племени. Откуда у Хуту взялась волшебная сила, чтобы заставить душу Паре войти в ее тело? Любовь сильнее смерти.

Этот миф раскрывает нам возможности восстановления отношений и профилактики суицида. Вернуть умершего человека, конечно, невозможно, но в период кризиса, в период вынашивания планов самоубийства необходимо завладеть вниманием суицидента: *«Хуту привлек к себе ее внимание, согнув молодое деревце и подпрыгнув высоко вверх»*. Герои предания смогли выбраться из ситуации суицидального риска, взаимодействуя друг с другом и обсуждая проблемы: *«Паре увидела Хуту и стала играть вместе с ним. Они раскачивались на дереве, взлетая все выше и выше»*. Символизм действия «ухватиться за корни» отражает ситуацию поиска и обретения сильных антисуицидальных барьеров, в первую очередь укрепление лично-семейных связей. Любовь становится сильнее смерти, главное — вовремя распознать суицидальный риск и найти те самые корни, способные вытянуть человека из кризиса.

Рассмотрим следующее индийское предание, раскрывающее тайны борьбы за жизнь.

Савитри

В древности в Индии жила красивая, благочестивая и необыкновенно мудрая принцесса по имени Савитри. Когда она выросла, ее отец, царь Ашвапати, очень беспокоился, что она никогда не выйдет замуж и не родит наследника. Дело в том, что Савитри куда больше интересовалась философскими вопросами, чем сватавшимися к ней молодыми принцами. Ее занимали не богатство и власть, а только духовные ценности. В те времена, по обычаю, царь выбирал мужа для своей дочери, но Савитри была такой мудрой, что отец решил позволить ей самой выбрать себе мужа.

К удивлению царя, Савитри захотела взять себе мужа из числа святых людей, а не из богатых принцев. Сперва Ашвапати был потрясен. Но Савитри объяснила ему, что хочет выбрать себе в мужья святого человека царской крови. Ашвапати так обрадовался, что его дочь в конце концов решила выйти замуж, что с готовностью согласился на это.

Савитри оделась в одеяние святого отшельника-садху и отправилась в путешествие по стране. Куда бы она ни приходила, люди повсюду удивлялись красоте ее лица и души, ее набожности, чистоте и великой мудрости. Она не возвращалась домой так долго, что отец начал беспокоиться о ней. Но слухи о добрых деяниях Савитри доходили к Ашвапати со всех концов его царства. Даже святые отшельники удивлялись мудрости столь юной девушки.

Когда Савитри наконец вернулась во дворец отца, она подала милостыню нищим, собравшимся у ворот. Все во дворце были взволнованы возвращением принцессы; Ашвапати и его советник, мудрец Нарада, вышли к воротам приветствовать Савитри. Это было сделано вопреки обычаю: царь никогда не выходил к воротам навстречу гостю.

Савитри объявила, что выбрала себе мужа. Она сказала, что слышала о некоем царе, который совершенно ослеп и потерял свое царство, изгнанный жестоким узурпатором, который вос-пользовался слепотой царя. У этого царя был сын по имени Сатьявант («искатель истины»), который отправился жить среди садху до тех пор, пока его отец вновь не обретет свое царство. Савитри объяснила, что только Сатьявант, живший как святой отшельник, сможет править страной мудро и понимать нужды бедняков. Испытав лишения, Сатьявант научился проникать взором сквозь покров иллюзии и справедливо судить людей. Но как только Савитри заговорила о Сатьяванте, Нарада опечалился. Он повернулся к принцессе и сказал: «Дитя мое, все, что ты сказала, верно, но ты не можешь выйти за него замуж. Сатьяванту суждено умереть через год после свадьбы».

Царь Ашвапати, до сих пор радовавшийся, что Савитри решила выйти замуж, очень расстроился, услышав это. Сатьявант действительно оказался ему превосходным зятем, но он не в силах был вынести мысли, что его возлюбленная дочь так рано овдовеет. Более того, Сатьявант мог умереть до того, как Савитри родит наследника. С глубоким вздохом Ашвапати сказал Савитри, что она не должна выходить замуж за своего избранника.

Но Савитри была мудра и убедила отца благословить ее. Она сказала, что лучше выйти замуж по любви, даже если через год придется потерять возлюбленного. Суждено Сатьяванту умереть или нет, она будет любить только его и никого больше. Савитри сказала, что готова принять все, что судили боги. И Ашвапати благословил ее.

Царь начал готовиться к царской свадьбе и большому пиршеству, но Савитри настояла на том, что свадьба должна

проходить по обычаям святых отшельников, а не богатых властителей. «Роскошь, — сказала она, — это всего лишь иллюзия». И снова Ашвапати не мог не согласиться с ней.

Савитри отправилась в лес, где жили садху, и вышла замуж за Сатьяванта. Она разделила с мужем его скромное жилище на окраине большого леса — самого густого и темного леса на свете. Она никогда не говорила Сатьяванту об ожидавшей его смерти. Когда она подавала милостыню нищим, люди говорили ей: «Пусть никогда не постигнет тебя вдовья судьба», — и слезы струились по лицу Савитри. Когда подходил к концу первый год ее супружеской жизни, Савитри стала молиться богам, чтобы они дали ей силы защитить мужа.

Накануне первой годовщины свадьбы Сатьявант попросил Савитри сопровождать его в лес, где он собирался нарубить дров. Пока они шли по тропе среди густых зарослей, звери, знавшие о скорой смерти Сатьяванта, разбежались. Птицы пели свои лучшие песни, думая, что это, быть может, последнее, что слышит в своей жизни Сатьявант. Сатьявант и Савитри углублялись все дальше и дальше в лес; деревья росли уже так густо, что не видно было солнечного света. Но они продолжали идти дальше: Сатьявант с топором на плече и Савитри рядом с ним.

Наконец Сатьявант начал рубить большое дерево. Но вдруг он уронил топор и побледнел. Он почувствовал страшную боль и сказал Савитри, что его голову пронзила тысяча игл. Тьма застлала его очи, и он упал на землю, едва дыша.

В это мгновение Савитри услышала звуки шагов приближающегося незнакомца. У него была темно-синяя кожа и красные глаза, и Савитри поняла, что это — бог Яма, повелитель мертвых. Но несмотря на это, Савитри попросила «не-

знакомца» назвать себя. «Ты знаешь, кто я такой, — сказал Яма. — И ты знаешь, зачем я пришел сюда». Яма взял веревку и исторг душу Сатъяванта из тела. Когда Яма повернулся, чтобы унести душу в свое царство, Савитри упала ему в ноги.

Яма сказал ей, что это бесполезно: время жизни Сатъяванта, предписанное богами, подошло к концу. Но Савитри продолжала умолять его, и Яма вежливо попросил ее освободить ему дорогу. Тогда Савитри поднялась и последовала за Ямой в страну мертвых.

Яма велел ей возвращаться: в стране мертвых не было места для живых. Долг Савитри повелевал ей как хорошей жене проследить за исполнением погребальных ритуалов, а не отвлекать Яму от его миссии. Яма, которого многие считают бессердечным и жестоким, в действительности был способен на сострадание. Он часто уносит души больных людей, чтобы избавить их от мучений. И владыка мертвых был тронут настойчивостью Савитри.

Яма сказал ей: «Твоя любовь к мужу велика, так же как и твоя отвага; я исполню одно твое желание». Савитри ответила: «Верни царство отцу Сатъяванта». Яма сказал ей: «Твое желание исполнено. А теперь возвращайся к живым, Савитри».

Но Савитри продолжала следовать за ним. Она уже приблизилась к воротам царства Ямы; небо над ее головой было черным, и до ее слуха уже доносился лай четырехглавого пса, сторожившего вход в страну мертвых. Ни один смертный не подходил прежде так близко к владениям Ямы.

«Прошу тебя, возвращайся! — промолвил Яма. — Ни один смертный не может войти в мое царство, пока он жив». Савитри ответила, что не покинет своего мужа. Яма стал умо-

лять ее, чтобы она вернулась, но Савитри не слушалась его. Яма сказал ей, что ни один смертный прежде не ступал на землю мертвых, но Савитри возразила, что она — не смертный, а смертная, женщина. Яма был потрясен ее мудростью и отвагой и сказал, что исполнит еще одно ее желание. «Воскреси моего мужа», — попросила Савитри. И Яма исполнил ее желание, ответив: «Это уже исполнено. Возвращайся назад, и ты найдешь Сатъяванта не мертвым, а спящим».

Прежде чем Савитри ушла, Яма сказал ей: «Запомни еще одно: мое благословение вечно пребудет с тобой. Ты познала мудрость богов. Ни одна женщина не смогла бы последовать за мной до самых ворот моего царства, если бы боги не были на ее стороне. Твои желания будут исполнены, ибо ты знаешь, что любовь сильнее смерти; любовь — это сила, которой не может противостоять Яма. Возвращайся туда, где ты оставила Сатъяванта, и живи счастливо».

Савитри вернулась на поляну, где Сатъявант лежал, погружившись в сон, как и пообещал Яма. Савитри поцеловала его, и он открыл глаза. Он сказал Савитри, что видел странный сон: будто бы Яма унес с собой его душу, но любовь Савитри освободила ее. Савитри засмеялась и попросила его забыть этот глупый сон. Лишь много лет спустя она призналась ему, что этот сон был правдив и что все это происходило в действительности.

Когда Савитри и Сатъявант вышли из леса, к Сатъяванту пришли посланцы с чудесной вестью: его отец вернул себе царство. Более того, как только царь-старик снова сел на свой законный престол, к нему вернулось зрение! Молодые супруги поспешили во дворец, и отец Сатъяванта был счастлив впервые увидеть своего сына взрослым и впервые поглядеть на свою прекрасную невестку. Что-то в сердце ста-

рого царя подсказывало ему, что своим счастьем он обязан Савитри.

Сатьявант и Савитри прожили еще много лет в лесу, ведя простую жизнь отшельников, растя детей в бедности, смирении, честности и мудрости. Позже, когда отец Сатьяванта умер в весьма преклонном возрасте, Сатьявант и Савитри правили землями отца Сатьяванта и отца Савитри, Ашвапати.

Когда супругам пришло время умирать, Яма приветствовал их как старых друзей и сказал им, что их души попали в его царство лишь ненадолго, в гости, а затем они отправятся на высочайшее из небес. Покинув землю, Савитри и Сатьявант оставили после себя более сотни потомков.

Главная героиня слышала из уст хозяина мира мертвых: *«Твои желания будут исполнены, ибо ты знаешь, что любовь сильнее смерти; любовь — это сила, которой не может противостоять Яма»*. Пока ребенок (подросток), демонстрирующий признаки суицидального риска, жив, специалисты, говоря языком этой индийской сказки, должны крепко держать его за руку, не отдавать Яме. Пока ребенок *«не мертвый, а спящий»*, у каждого есть шанс изменить его судьбу. Для этого нужно следовать примеру Савитри — не бояться смерти, а последовательно укреплять различные антисуицидальные барьеры, способные остановить подростка.

Мы видим, как за жестокостью сказочного мотива может скрываться глубоко осмысленный процесс преодоления сложных жизненных обстоятельств и развития личности. Х. Дикманн (2000. С. 154) писал: *«Мне кажется вообще свойственной всем людям уже с детства глубокая потребность повстречаться с жестокостью и ужасным в мире, чему пример — маленькая девочка, пожелавшая встретить волка. Этот волк на-*

ходится не только снаружи, но также и в нас самих. Человек как природное существо содержит в себе не только благотворную сторону природы, но и ее ужасающий аспект. И на своем пути к сознательному становлению человеку необходимо встретиться со страшным, взаимодействовать с ним и его преодолеть. Образный мир сказки может послужить ему средством для этого, что само по себе не ограничивается только детством. Первоначально сказки, вероятно, предназначались совсем не детям. И сегодня многие взрослые, особенно люди творческие, склонны обращаться к сказочным мотивам, чтобы вновь и вновь с их помощью постигать и придавать форму своему внутреннему миру. И та жестокая сторона сказки, которую мы наблюдаем, является имманентно присущей ей составной частью, которую нельзя опустить или обойти».

Сказки с различными мотивами суицидального поведения наилучшим образом помогут нам, нашим юным клиентам и их родителям понять причины происходящего и способы выхода из сложившейся кризисной ситуации.

1.3. Суицидальные сюжеты настоящего

Самоубийца в одно и то же время бывает и очень труслив и очень смел: он не смеет бороться со временем, но не боится вечности.

П. Буаст

Стоит только умереть, как понимаешь, что отчаяваться не стоило.

Л. Леонидов

Дети и подростки, переживающие кризис, ищут способ заявить миру об этом. По многим причинам окружающие не

видят и не слышат этих заявлений. Переживания находят свои отражения в творчестве, будь то стихи, песни, истории, сказки или целые книги. Познакомившись с этим материалом, мы можем получить огромное количество информации о том, что происходит с подростком, каковы причины его состояния, каковы его замыслы и намерения, есть ли у него антисуицидальные факторы.

Подобные материалы могут попасть к вам как раз в случае, если крик будет услышан, когда родители, учитель или друзья найдут подобные тексты в дневниках, тетрадях, сочинениях на свободную тему. Так же, при организации кризисной помощи вы можете получить подобный материал, предложив подростку принести свои тексты (если таковые имеются) или написать на занятии, используя сформулированные вами темы и зачины.

Рассмотрим несколько подобных историй и сказок, чтобы понять, как изменились суицидальные сюжеты настоящего и на что стоит обращать особое внимание.

Первым и наиболее распространенным мотивом суицидального поведения подростков продолжает быть **любовный**.

Стою на краю крыши,
Смотрю в ночное небо...
Меня ты не услышишь,
Как близко бы ты ни был.
Но все равно скажу я,
Пусть даже в пустоту:
«Я, милый, не рискую,
Я просто ухожу.
Пускай меня осудят,
Вздохнут, что молода.

Но время всех рассудит
Раз и навсегда...
И может, то, что рано
Ушла я в мир иной,
Мои залечит раны
И даст душе покой...
Я верю, ты забудешь
Меня, как страшный сон,
Для вида погорюешь...
Не долго ж длился он!»
Присела на край крыши,
Свесив ноги в бездну.
Мне кажется, что дышит
Вся эта пропасть... честно...
Все манит в свои сети,
Суля одну беспечность,
Твердит, что не заметят,
Как я отправлюсь в вечность.
Зову поддаваясь,
Толкнула я ногой...
И... робко зацепилась
Я за карниз рукой.
Рука скользнет, останется
Один во тьме карниз...
Слеза по щеке катится...
Я камнем лечу вниз.
В последние мгновения
Я думаю о том,
Что если б я не прыгнула,
То были б мы вдвоем...
Прости! Не дождалась я

Тех сладостных минут...
Минут любви и счастья,
Которых не вернуть...
А мир и не заметил,
Как быстро я ушла...
Свою любовь ты встретишь!
А я уже мертва...

Алиса

Анализируя этот текст, делаем вывод о том, что он содержит в себе не только суицидальные мысли, но и конкретный план самоубийства. Это средний уровень суицидального риска. Девушка не один раз ходила на крышу, и ей хорошо знакомы те переживания, которые она описывает. При этом в конце стихотворения мы видим характерную для суицида амбивалентность: «если б я не прыгнула, то были б мы вдвоем...» Этот фактор мы будем использовать для построения устойчивого антисуицидального барьера.

Рассмотрим еще один сюжет на эту тему.

Ангел и Человек

Он называл ее «мой маленький ангелочек», и ей это нравилось. Каждый день Ангелочек порхала вокруг Человека, оберегая его от бед. Многие говорили, что они не пара, что ангел и человек не могут быть вместе. Но эти слова лишь вызывали у них улыбку. Она говорила, что у каждого человека должен быть свой ангел-хранитель, а он, в свою очередь, что у каждого ангела должен быть свой грешник. Так они и жили вместе, и жизни не представляли друг без друга. Но настала пора, когда у Ангелочка вдруг не стало времени

постоянно быть рядом с Человеком, появилось множество дел и забот на небесах. И Человек загрустил, а потом стал портиться, как перележавший овощ. Вокруг него неожиданно появилось и порхало множество других ангелочков, таких же милых на первый взгляд, но, приглядевшись, вы увидите серые, грязные крылья, а на головах вместо сияющего нимба маленькие черненькие рожки. И усмешка у них была недобрая, самодовольная, да, да, не улыбка, а именно усмешка. Но когда Ангелочек спускалась с небес к своему Человеку, грязные ангелы испарялись, а его лицо озарялось светом. Так продолжалось какое-то время. Однажды Ангелочек задержалась на небе целую неделю. Человек устал ее ждать и подумал, что она больше не вернется. А еще он подумал, что может жить без нее и что его к ней больше не ТЯНЕТ!!! Еще бы, ведь вокруг было столько серых ангелов... И когда Ангелочек снова прилетела на землю, то наткнулась на камень в сердце и острый кусок льда в глазах Человека. Она испугалась, ей стало холодно... Ангелочек пыталась поговорить с ним, объяснить, что по-прежнему не может без него, что ее любовь растопит этот лед, а слезы смягчат камень. Но в ответ она услышала: «Мне без тебя не плохо»... И Человек ушел, окруженный роем смеющейся грязи.

Ангелочек осталась стоять. Она смотрела вниз и хотела верить, что спит, но не спала. Теперь она чувствовала боль, ту боль, которую так часто чувствуют люди, но которая не подвластна ощущениям ангелов, ведь они всегда счастливы. Белые крылья сломались, и перышки медленно ложились на асфальт, падая с высоты, как белый снег. Ангелочек хотела вернуться домой, на небеса. Она хотела, чтобы тот, самый главный, объяснил ей, почему так произошло, почему Чело-

век так поступил. Полная решимости, Ангелочек взмахнула тем, что осталось от ее белых крыльев, попыталась взлететь и... полетела. Летела долго, минуты две, было высоко. Раздался стук, и асфальт озарился белой кровью ангела. Маленькая слезинка навеки застыла в ее широко открытых глазах. Кругом были люди. На их лицах и на лицах их ангелочков читался ужас...

А Человек никогда так и не узнал, что же случилось с маленьким Ангелочком, что ОН сделал с маленьким Ангелочком...

Лина

Эта сказка рассказывает нам о боли разочарования. Подростки склонны идеализировать свои отношения с противоположным полом, особенно девочки-«ангелочки». Если дружба — то навсегда, если любовь — то до гроба! Разрыв отношений часто приводит к подобным переживаниям и сильной психологической боли.

Анализируя эту сказку, приходим к выводу о невысоком суицидальном риске. Скорее мы видим здесь гибель иллюзий. Гибнет та часть девушки, которая относится к роли Ангелочка. Это может быть достаточно болезненно. В данном случае можно предложить девушке порассуждать и, возможно, придумать продолжение истории. Куда попадают ангелочки, когда умирают? Что произошло дальше? Могли Ангелочек быть с Человеком на равных, и были бы они счастливы? Здесь поможет фактор «Экзистенциальное осмысление конфликта», чтобы девушка усвоила уроки этой ситуации, проговорила, как, используя этот опыт, она будет строить отношения с юношами в будущем.

Еще одна иллюстрация мотива неразделенной любви.

Самоубийство

Слезы из глаз — ты рыдаешь.
Проиграны все битвы,
Он любит ее — знаешь,
И истекает кровью лезвие бритвы.
Кровь на полу и на стенах,
Но ты ничего не видишь.
Огромные раны в венах,
Но ты лишь о нем бредишь.
Не замечая адской боли,
Ты кровью его имя пишешь.
Тебе не снести этой доли.
Путь к смерти ты быстрый ищешь.
И она уже рядом бродит.
Ты чувствуешь ее дыхание,
И жизнь от тебя уходит.
Ты чувствуешь лишь страдание.
И все, тебя уже нет.
Скоро кто-то твое тело найдет.
И он будет искать ответ,
Но лишь его имя прочтет.
Имя, что было написано кровью твоей.
По дороге ужаса.

И.Р.

В этой истории мы снова видим конкретный план ухода. Причем смерть явно носит романтический ореол: *«Скоро кто-то твое тело найдет. И он будет искать ответ, но лишь его имя прочтет. Имя, что было написано кровью твоей»*. Стихотворение названо очень конкретно, и это то сообщение, которое направлено в сторону окружения,

взрослых и друзей. Смысл сообщения: «Прочитайте, ужаснитесь, поймите, как мне плохо, и помогите!»

Как мы видим, основное содержание текстов, посвященных самоубийству ради любви, — это описание психологической боли и переживание острых чувств. Отсюда мы можем сделать вывод — в подобном случае важно помочь пережить эти негативные чувства безопасно. Быть рядом, проговаривать, дать выплакаться, делать все то, что помогает пережить горе. Эти диалоги на границе Подземного мира сохраняют подростку жизнь.

Следующий суицидальный мотив, характерный для современного подростка, — это одиночество.

Город

Она смотрела на окружающий мир через мутное серое стекло.

Через него все казалось нереальным, скорее напоминало фильм, повествующий о людях злее собак, готовых растерзать тебя в любую секунду.

«Возьми нож, кастет, завяжи волосы, чтоб не лезли в глаза... убей!!!»

Чего ты ждешь??? БЕЙ!!! Жалкая скотина, стань злее, БЕЙ, БЕЙ, БЕЙ НОГАМИ!!!»

Земля стала багровой и мокрой, словно кровавый дождь оросил ее.

Она это видела, но через серое стекло это казалось сном.

Когда-то и она была такой или хотела стать, теперь это не имело значения.

Она била, но не убивала, она злилась, но не стала злой... она страдала, страдала от собственной беспомощности, от

неспособности превратиться в зверя, она не смогла побороть в себе человечность. Ее сломали.

Белые стены и маленькое окошко стали ее реальностью, она не видела солнца, и что такое свет, было для нее загадкой.

В этом городе были свои нормы, агрессия, злоба и ненависть.

Если агрессор не ты, ты жертва. Чтобы выжить, необходимо нападать первым.

Были и те, кто пытался скрыться, сбежать, в основном они закапывали себя в землю и питались корнями деревьев, но их находили, одному Богу известна дальнейшая судьба этих диггеров.

Но высшим силам не было дела до этого города и его жителей. Давно, еще до начала времен они изолировали его, словно радиоактивную зону, накрыли свинцовым колпаком.

Таких, как она, называли борцами, они боролись со своей человечностью, боролись с нежностью и любовью.

Те из них, кто поборол «пагубные» чувства, становились самыми злыми из жителей города. Каждым новым убийством они доказывали победу над собой.

Тех же, кто не смог превратиться в зверя, уничтожали, пожирали, давили.

Ее пожалели, во всяком случае, так казалось на первый взгляд.

Она осталась в плену белой, не доступной никому комнаты, в лапах у одиночества.

Сначала она мечтала о смерти, как об избавлении, побеге от происходящего...

Затем ей стало все равно.

Возможно, она не стала зверем, душу ее не наполнила злоба и ненависть, да только в конце и все остальные чувства ее покинули.

Она стала серой, как стекло в окне, такой же мутной вещью, которую никто не замечает.

Не думайте, что это литературный вымысел, этот город есть, мы просто не хотим его видеть.

Елена, 15 лет

Девушка повествует о внутренних страданиях, об одиночестве. Вынужденная серость и приспособление — способы защиты и выживания. Она не соответствует ожиданиям окружающих ее сверстников, а так как это все-таки важная для подростка группа, ей приходится приспособливаться, становиться «мутной вещью». Отрицание чувств сохраняет ей жизнь, при этом мы видим в тексте суицидальную тему: «Сначала она мечтала о смерти, как об избавлении, побеге от происходящего...» Серый цвет и мутные стекла в окнах — это метафоры депрессии. Девушка пишет, что все чувства ее покинули, и это тоже маркер депрессивного состояния.

Столкнувшись с такой сказкой, мы можем сделать вывод о том, что на данный момент риск суицидального поведения невысокий. Учитывая наличие маркеров депрессии, ребенок нуждается в профессиональной медицинской помощи.

Рассмотрим еще один подростковый сюжет с мотивом одиночества.

Загоны

Я не знаю, что со мной,

Я не знаю, кто я,

Я не знаю, почему я, почему именно я?

Почему не кто-то другой, не кто-то... Почему?..

Депрессия — а что это? Что означает заторможенность в мозгу, что означают эти странные голоса в моей душе, в моих снах? Почему жизнь так жестока, почему и зачем она преподносит эти тупые сюрпризы... сюрпризы, которые не нужны, которые не понятны, которые теряют смысл в этом безумном Мире? Депрессия... Но нет, нет. Я не могу. Я не могу так жить.

ЗАГОНЫ... Это только ненужные законы моего больного и извращенного ума. А что есть ум и есть ли он вообще? Нужен ли он человечеству? А может, он не нужен только мне? Думать — это так вредно. Но это только мое мнение, а мое мнение — это НИЧТО, как и Я сам!

Я! Странная буква в алфавите... Странная. Вроде бы и Я, а последняя; последняя, как догорающая звезда в затерявшейся ночи, как глупая мысль о самоубийстве. Глупо...

А говорят, что надежда умирает последней. Неверное мнение. У кого-то она умерла уже очень давно... умерла, и никто не заметил. А просто это никому не нужно. Никто и не заметит исчезновения одной бесчувственной и малозначной жизни, жизни маленького человечка в большом каменном лесу. Да... Законы!

Любовь. Странное чувство, но не более. Зачем любить, зачем предаваться чему-то возвышенному, не спать ночами, думать только о... о... Да. О НЕЙ. О ней и только о ней.

Любовь. А может, это только выдумка? Выдумка, но не моя. Почему эта ноющая боль в душе не дает забыть? Забыть эти мгновения, эти прекрасные мгновения, которые не так часто бывают на протяжении всей ничтожной жизни. Забыть это жгущее шею дыхание, эти сверкающие глаза, похожие на ночной небосклон, забыть этот голос, который, можно сравнить лишь с пением жаворонка, нет, с журчани-

ем весеннего ручейка, который, как маленький ребенок, живет непринужденно, который течет, не зная куда и не зная зачем. Забыть... Забыть ее движения, для которых не нужна музыка, забыть ее волосы, ее прекрасные волосы, которые развевались на ветру. И наконец, забыть ЕЕ. Это все нельзя забыть! Но время лечит, а может, калечит? А может, оно только издевается надо мной?..

Со временем люди меняются, но не меняется чувство. Чувство ненависти. Ненависти ко всему. Нет!.. (Но крик мой падает в пустоту.) НЕТ!!! (Он не будет никем услышан.)

И только свет Луны, такой же далекой и забытой, как Я, крашивает мое одиночество...

Д.Ж.

В этом тексте мы видим характерные для юношеского возраста переживания и поиски ответов на главные вопросы, поиски смысла. Загон, из него сложно вырваться, при этом подростки склонны загонять себя в депрессивное состояние тягостными переживаниями, максималистическими убеждениями, экзистенциальными нагромождениями. Основные характеристики главного героя (автора): «Я — Никто», «больной и извращенный ум», «последняя буква в алфавите», «бесчувственная и малозначная жизнь» и т.п. Здесь мы столкнулись с проявлениями негативного самоотношения и экзистенциального кризиса. Высокой степени риска нет, но, как и в первом сюжете, возможно скрытое суицидальное поведение и уход в болезнь, в депрессию. Мы можем предположить, что мотив одиночества и депрессия — это связанные между собой вещи. Значит, такой подросток нуждается в усилении фактора эмоциональных привязанностей, позитивизации образа Я и реабилитации коммуникативной компетентности.

Еще одним характерным для подростков нашего времени является такой мотив суицидального поведения, как экзистенциальный кризис. Практически «Горе от ума». Совершенно внешне благополучные, высокоинтеллектуальные, образованные подростки размышляют о самоубийстве в связи с возникающим у них когнитивным диссонансом: жизнь важна, но в то же время человеческое существование само по себе не имеет ни предназначения, ни смысла.

История про петлю

Знаете ли вы о том, что на белом свете живет петля? А она живет и бродит по всему свету в поисках своей новой жертвы, которая, не подозревая об этом, словно бы зовет, зовет ее к себе — не голосом, нет, а как-то иначе. Но как же?

Петля идет по свету и проходит мимо многих людей, словно не видя их. На самом деле, она вовсе не может видеть — она слепая, зато до невероятной тонкости развито у нее другое чувство: она чувствует пульсацию, даже не крови человеческой, нет, а чувств человека, всей его жизни. В тех людях, мимо которых петля проходит, не замечая их, бьется живая человеческая жизнь. Ее биение похоже на биение здорового человеческого сердца, на спокойное дыхание, на течение жизни в природе. Поэтому для петли эти люди словно не существуют, они сливаются с чем-то большим, что защищает их и скрывает от омута ее пустого взгляда. Нельзя сказать, что жизнь таких людей пульсирует всегда размеренно и гармонично, — как и сердце бегущего человека, биение жизни иногда бывает очень частым, а иногда замедленным, как у спящего. Но что-то есть такое в этой пульсации, что сохраняет ее гармонию и делает ее похожей на качели: как

бы высоко они ни взлетели, когда-то им придется опуститься вниз и подняться снова. Они могут раскачиваться очень сильно, но если не раскачивать их, они обязательно замедлят ход и даже могут остановиться, чтобы дать передышку тому, что внутри. Но что это — то, что внутри? Что это за мифический образ — ребенок, взрослый, а может быть, животное или вообще бесплотный дух, который подчиняет себе пульсацию всей человеческой жизни? Откуда он берется там, внутри? Входит ли он внутрь с первым дыханием человека и живет там всю его жизнь, изменяясь (или не изменяясь?) вместе с ним, или это гость, которого можно пустить туда на время, а затем расстаться с ним или даже выгнать и пригласить другого?..

Петля... Она не задается такими вопросами, она просто чувствует, что там — внутри, и если качели жизни застревают на полпути вниз или вверх, она с другой стороны земли поспешит туда, подталкиваемая непреодолимой силой — силой воронки, засасывающей в себя все, что попадется на ее дороге. Когда качели жизни застревают, прекращают свое движение, изменяется и биение жизни — оно замутняется и течет тяжелыми толчками, едва не разрывая ее на части, как будто кровь жизни превращается в нефть, которая густеет, густеет, густеет до тех пор, пока сердце не выбьется из сил, разгоняя ее.

Что движет тогда петлей — этой слепой воронкой, разверстым ртом пустоты? Вы не поверите — она спешит на помощь! Качели, застрявшие качели жизни она вновь хочет раскачать, вернуть им утерянное движение! Она обхватывает их всем своим телом и тянет, тянет изо всех сил, чтобы они жили вновь. Но ей не верят, ее не понимают — те, чья жизнь пульсирует радостным родничком, попросту не видят ее, а те, кому она пытается помочь, чувствуют только боль,

страх и удушье — они тянут в другую сторону, и все сильнее душит их петля. Вообще-то сложно сказать, кто из них прав: кто знает, куда нужно тянуть? Но те, кто сдался и доверился ей — только те и победили: сильный взмах качелей — только один, дальше они сами, — и петля летит в небо, летит, раскрываясь в полете, и в нем она похожа на птицу, бумажную птицу, полет которой заканчивается, едва начавшись. Она падает на землю и лежит вытянувшись, отдыхая после напряжения и полета. Но вот снова чувствует, как где-то застыли качели, быстро густеет кровь жизни, — нужна ее страшная помощь. Она вновь скручивается в петлю и слепо спешит туда, где сможет заполнить свою пустоту, утолить свою ненасытную жажду — смысла и полета.

Наверное, ради нескольких мгновений полета и наполненности — ветром, солнцем, небом, — ради этих мгновений и бродит петля по свету, ненавидимая теми, кому пытается помочь, незаметная для тех, кому пока не нужна ее помощь. Помощь ее иногда бывает страшной, может, поэтому и ненавидят ее люди. Какое им дело до того, что они сами тянут в другую сторону до тех пор, пока петля не удушит их жизнь насмерть, пока не рухнут на землю застрявшие качели! Винят ее — петлю! Винят за то, что ее никто не звал, что она жестока, что она тянет не туда, куда нужно, винят и ненавидят.

Кто знает, может, она и рада была бы бросить свое страшное ремесло, но она устроена так, что пустота внутри нее вечно требует наполнения, смысла, а получить их она может лишь в мгновения, краткие до слез мгновения полета. И этот полет ей могут подарить лишь возвращенные к жизни людские качели. Благодарность ли это, чувствуют ли люди благодарность к петле? Наверное, нет. Ведь многие из них с облегчением сбрасывают петлю с себя и зашвыривают ее так

далеко, как только могут, — думают, что тогда она не вернется к ним больше. Вряд ли это благодарность. Но это — плата, плата за ее ремесло.

Ника

Эта сказка отражает те противоречивые чувства, которые захватывают подростка, ищущего смысл жизни. Петля что-то удерживает, возможно, те ценности и смыслы, которые есть и помогают удержаться в жизни, но в то же время петля — это еще и орудие казни. Общепринятые ценности жизни у подростков могут вызывать приступы духовного удушья.

Письмо самоубийцы

Восьмой этаж, балкон, раннее утро...

В голове туман, в душе дождь.

Чашка кофе и старая пачка сигарет, старая, потому что бросила...

И в голове все тот же вопрос: «Что делать?»

А к нему присоединяются: «Зачем?», «Почему?», «За ЧТО?» ...

Кто-то скажет: «Глупости!» и усмехнется...

Согласна — детство...

Это другой МИР...

В нем, знаете, нет этих взрослых глупостей: предательства, лжи, иронии и лести...

Здесь все по-другому, тут уютно и тепло... Здесь есть МАМА... Она всегда с тобой...

Кем бы ты ни был: вором, убийцей, политиком, проституткой. Она не осудит, она постарается помочь и защитить, ведь она мать...

Почему я внесла в этот список этих людей: вор, убийца, политик и проститутка?

А разве политики не бывают ворами, убийцами и проститутками?

Молчите...

Вот так и все в этой жизни...

Много вопросов, а ответов мало... и только молчание...

А знаете почему?

Я вам отвечу: «Страх».

Люди, как та дворняжка за хозяином — лает, лает, спрятавшись за его ногами, а выйти боится...

Ладно, не будем, эти люди не достойны внимания и времени.

Время...

Тоже вечное сознание человека.

Каждому отсчитано свое время, время жизни.

Кому-то больше, кому-то меньше...

Мне больше, чем кому-то, и меньше, чем кому-то.

А тебе?

Не знаешь, да и я не знаю...

И не надо знать, а кто-то хочет.

Зачем? Живите и наслаждайтесь этой жизнью...

Главное — живите по-человечески...

Аааа... Я же забыла. Вы же не знаете.

Нет, нет, не спрашивайте.

Я тоже не знаю, ведь никто не знает и не узнает, ведь некому научить...

И что же теперь делать?

Не знаю...

Может, умереть? Нет, это грех.

А то, как мы живем, это не грех?

Снова молчите?

И вправду лучше молчите, а то уже тошно от того, что вы молвите.

Бред! Все бред!

То, что у вас в голове. Вы спросите, а что, я лучше? Нет, абсолютно нет! Хуже. Таких, как я, надо расстреливать. Правда? Я думаю, вы согласитесь, но промолчите или же скажете: «Да ты чё, успокойся, что ты такое говоришь, мы тебя любим!» (как хорошо эта фраза смотрится в кавычках, не правда ли?), а знаете почему? Можно я скажу? Хотя мне, знаете, наплевать, что вы скажете. Потому что мало ли что понадобится, а после таких слов не позвонишь и не надо... Не надо звонить, не стоит. Все равно не подниму. А знаете почему? Нет, нет! Не потому, что ненавижу, я вас люблю, особенно тех, кто предал, лгал, льстил, особенно тех, кто, глядя в глаза, держа руку на сердце, клялся в дружбе, тех, кто называл сестрой и предал.

Эти слова тебя не касаются, друг, ведь ты у меня есть и будешь жить в моем сердце всегда, ведь ты сделал для меня то, что не сделал никто из них. Спасибо тебе за все. И помни, я буду помнить то, что ты сделал для меня. ДРУГ, Я люблю тебя. (А кстати, не подумайте, что эти слова адресованы человеку мужского пола, это может быть и женщина, мой друг поймет, правда? Ведь ты знаешь, что это ты.)

Какую бы еще вам сказать гадость напоследок?

Почему напоследок, да потому что во время вашего чтения этого письма меня уже больше нет. Меня больше нет в вашей жизни, как и нет в моей. Ведь яд, который я пью в

течение своей жизни, начал действовать, и когда я допишу это письмо, он подействует окончательно.

Не звоните... Все равно не подниму.

И самое главное — не жалейте и не вспоминайте.

Поздно.

Скоро увидимся, ведь все мы там будем. И помните: туда, куда вы все мечтаете попасть, вы не попадете. Потому что поздно мечтать, а знаете почему? Да потому что перед тем как вы совершали преступления, ошибки, грехи, надо было думать и мечтать, а сейчас уже поздно.

Удачи Вам, так называемые **ДРУЗЬЯ**...

Всегда хотела научиться летать, и вот этот долгожданный момент.

Прощайте...

Алеся Ольгина

Снова мы видим название — послание для окружающих. Это сигнал бедствия. В тексте нет прямого плана самоубийства, но легко читается намек. Для подобных подростков важно обрести свою веру, найти свои ценности. В подобной ситуации лучшим антисуицидальным барьером становится устойчивый фактор веры и экзистенциального осмысления действительности.

Продолжает быть актуальным и «мотив Снегурочки» — эмоциональная депривация.

Снежинка застыла на веке,
Шел белый пушистый снег.
Зима. И замерзли реки.
Две реки текли из-под век.
Не нужно мне слов прощанья.
Я знаю: меня не вернуть,

И я пишу завещание
Перед тем, как навечно уснуть.
Босыми ногами по снегу,
Не зная куда, иду.
В этот сугроб я лягу
И здесь свою смерть найду.
Белый холодный сугроб
Заморозит мою любовь,
Вмятина словно гроб,
А в жилах застыла кровь.
И я словно королева.
Я царства мертвых царица.
И прямо, и справа, и слева
Застывшие мертвые лица.
И жесткий, смертельный холод
Объял еще теплое тело,
И я ощущаю голод.
Все, кончено это дело.

Е.Б.

В ситуации эмоциональной холодности в семье, запрета на проявление чувств, отверженности в классном коллективе происходит душевное «обморожение». Стихотворение отражает переживания, связанные с эмоциональным голодом: *«Я царства мертвых царица. И прямо, и справа, и слева застывшие мертвые лица»*. Девушка нуждается в тепле, в эмоциональных связях, в «живых» людях.

Вообще подростковый возраст — это возраст поиска и обретения себя. В процессе этого поиска возникает много трудностей. Если у подростка формируется установка: *«Я не нравлюсь, я не способен, я не значу»*, если он чувствует от-

верженность и «нелюбовь» — это способствует изменению личности в отрицательную сторону. Такой подросток попадает в группу риска по суицидальному поведению, которое строится на основе отрицательных самопредставлений.

Деревянная история

Жил-был Буратино. Не тот, которого мы все хорошо знаем и которого смастерил папа Карло, а другой. Он появился ниоткуда. У него был длинный нос, и каждый раз, когда он врал, его нос удлинялся на 5 сантиметров. Буратино приходилось его укорачивать.

Однажды он решил открыть магазин, где продавал бы деревянные брусочки. Ведь врал он часто, и этого добра у него было хоть отбавляй. Задумал — сделал. Покупателей на этот товар оказалось много, и скоро Буратино стал известным человеком. Этому ему показалось мало, и он решил делать из вновь отросших кусочков своего носа мебель. Буратино нанял рабочих. Он врал, нос рос, а рабочие мастерили различную мебель. Все гордились и восхищались Буратино, который так умело использовал свой порок.

Однажды он встретил очень интересного человека, который сделал ему необычное предложение. Буратино стал уставать врать, и человек предложил стать подсказчиком небылиц для него. Теперь они стали врать вдвоем. Рабочие едва успевали работать. Они строили не только мебель, но и дома, и скоро появился целый деревянный город, построенный только из обрезков лживого носа. Люди были в восторге, но как тяжело было Буратино... Его уже не радовала вся эта ситуация. Он устал врать, да и подсказчик, честно говоря, выбился из сил и уже не мог ничего насочинять. Несчас-

тный так и правил своей деревянной страной, пока не умер, поскольку только это смогло освободить его от порока.

А. Плинцов, 14 лет

Буратино в этой сказке не меняется, как в первоисточнике, а фиксирован на своем пороке — вранье. Подросток пытается принять эту свою особенность и находит в истории применение обрезкам носа. Из них что-то создается для других, но главного героя это не делает счастливым. Печальный конец истории говорит о том, что пока ребенок не видит другого выхода из сложившейся ситуации. Только смерть избавляет главного героя от его пороков.

Снегурочкам, Снежинкам, Буратиным и подобным героям прежде всего, чтобы стать живыми и получить нормальное человеческое тело (чувствующее), нужна любовь. Актуальным антисуицидальным фактором будут теплые семейные отношения и эмоциональные связи.

Последний сюжет, на котором мы остановимся, отражает смешанные мотивы с выраженным аутоагрессивным поведением.

Жук

Жил-был жук. Делать ему было нечего, и он пошел гулять. Вначале наблюдал, как ветер гонял облака. Потом забрался на облако, хоть это было опасно, и стал, держась за него, летать. Вот такая была забавная игра.

Внезапно он не удержался и упал на землю. Приземлился он около большого человека, который, увидев жука, сразу наступил на него своим громадным башмаком.

Леша Я.

Сказка про жука — это короткая история жизни неблагополучного подростка, склонного к экстремальному поведению, которое может привести к гибели. Подобные Жуки цепляются к последнему вагону электропоезда, катаются на крышках лифта, прыгают с большой высоты на резиновом шнуре и т.п. Подобные сказки всегда короткие. Каждый ищет свою лису, говоря метафорой старой сказки.

Вот еще один пример подобного сюжета.

Гаденьш

Жил-был Гаденьш. Жил он в лесу. Провалился в яму. Мимо проходил волк и тоже провалился в яму. Волк сожрал Гаденьша.

Волк опять сидел голодный. Мимо пробежал заяц. Тоже свалился в яму. Волк и его съел.

Тут мимо проходил человек и застрелил волка, забрал домой шкуру и мясо и достал оттуда Гаденьша с зайцем и выпустил на волю.

Андрей Ш.

В этом случае в отличие от сказки про жука мы видим еще один путь решения проблемной ситуации, встречающийся во многих старых сказках. Это путь освобождения от насильственно внедренных ролей, путь отделения от темы смерти, путь трансформации.

Суицидальные подростковые сюжеты настоящего мало чем отличаются от подобных сюжетов наших предков. Только «Сократы» и «Аристотели» слегка помолодели. Как мы видим, сказки, истории и стихи подростков отражают их переживания, открывая нам тайные послания с просьбами о помощи, о тепле, о любви и принятии. Наша задача — понять смысл послания и вместе с подростком переписать жестокую сказку таким образом, чтобы в ней появилась жизнь.



Глава 2

ПСИХОЛОГИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



2.1. Основные понятия

Вчера сосед по нарам взрезал вены;
он смерти не искал и был в себе,
он просто очень жаждал перемены
в своей остановившейся судьбе.

И. Губерман «Тюремный дневник»

Для эффективной организации профилактической работы, сказкотерапии, психологического сопровождения подростка с суицидальным риском необходимо в первую очередь определить 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. Подобное состояние хорошо иллюстрируют слова Станислава Ежи Леца: «Бывает, что не хочется жить, но это вовсе не значит, что хочется не жить».

Суицидальная активность — любая внешняя или внутренняя активность, направленная на лишение себя жизни.

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. В качестве иллюстрации можно привести следующие стихи подростка:

Ненавижу себя лишь за то, что я есть
Я родился на свет, это делает честь,
Но зачем я родился? Мне не скажет никто,
А мой замкнутый мир — как большое клеймо.
В нем есть боль, есть страданье, есть страх, есть любовь...
Я последнее чувство ощутить хочу вновь,
Остальное забыть и откинуть назад,
Но в ответ говорят: «Это только в мечтах!»
Я стараюсь не слушать, но слова как стекло —
То, что режет мне вены...
Выпуская тепло...

Саша

К **суицидальным факторам** относят группы причин, мотивов и условий, способствующих возникновению суицидального поведения.

Препятствием для совершения суицида могут являться **антисуицидальные факторы** личности, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие антисуицидальный барьер. Антисуицидальные факто-

ры — это отдельные личностные установки (переживания), препятствующие формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий. К ним относятся: эмоциональная привязанность к значимым близким, ответственность, наличие творческих планов, боязнь физического страдания и т.д. Данное понятие является ключевым для организации сказкотерапевтического воздействия в ситуациях суицидального риска.

Различают **этапы подготовки человека к совершению самоубийства** в той или иной форме. Рассмотрим их поподробнее на примере типологии А.Г. Амбрумовой и В.А. Тихоненко (1980).

Выделяется пресуицид, когда у человека появляются сначала **расплывчатые мысли**, размышления об отсутствии ценностей жизни, которые выражаются в формулировках типа «жить не стоит, устал от такой жизни», «когда все это кончится?», «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 втором 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 третьем этапе возникают **суицидальные замыслы**. Это активные формы суицидальности. Идет разработка плана суицида, продумывается способ, выбирается время

и место действия. Иллюстрацией могут служить следующие стихи:

Ночь. Темно. Двенадцать.
Бьют часы, что на стене.
Все уснули, только лампа тускло светит на столе.
За столом сидит девчонка восемнадцати годов.
Тихо плачет — несмышленка, — подвела ее любовь!
Парень сдуру посмеялся над девичьей простотой.
Вдоволь грубо надругался, чтоб забыла про покой.
«Позабудь! — твердят подружки. — Это вовсе не беда!
Встретишь друга ты получше и полюбишь навсегда!»
Невдомек подружкам этим, как горька была любовь.
Плачет девочка, ведь знает: не полюбит больше вновь!
И зачем ей эта мука?
Для чего страдать теперь?
Как горька была разлука,
А любовь еще горчей!
Полоснула острой бритвой по своей руке...
Кровь стекала алой струйкой лужицей к ноге...
Все проснулись. Та же лампа тускло светит на столе.
День настал. Опять двенадцать бьют часы, что на стене.
У стола лежит девчонка восемнадцати годов.
В луже крови — несмышленка, — подвела ее любовь!!!

Елена

Следующий этап — это **суицидальные намерения**: когда принято решение о самоубийстве — непосредственно суждение, возникают суицидальные действия.

Как правило, суицидальное намерение — следствие **дезадаптации**. Деадаптация — это состояние внутреннего дис-

сонанса, 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 дезадаптацию. Объективные проявления дезадаптации выражаются определенным типом поведения, а субъективные — широкой гаммой психоэмоциональных сдвигов (Амбрумова, Тихоненко, 1980). Личностная дезадаптация может привести к формированию суицидального поведения в случае невозможности реализовать базовые ценностные установки. Иллюстрацией может служить следующий текст:

Ссоры...
грозы...
нервы...
слезы...
страх...
признания...
и вновь молчания...
депрессии...
боли...
отсутствие воли...
крики...
измены...
бритвы и вены....

Ира

Эдвин Шнейдман (2001) выделяет **десять общих черт самоубийства**. Они имеют большое значение для понимания того, что происходит с подростком, и для организации эффективной психологической и психотерапевтической по-

мощи. Рассмотрим эти черты, используя примеры из практики.

1. Цель каждого совершающего суицид состоит в поиске разрешения проблемы, стоящей перед человеком и причиняющей ему интенсивные страдания. Суицид не является случайным действием, он никогда не бывает бессмысленным или бесцельным. Он является частью протестного поведения, выходом из затруднений, психологического кризиса или невыносимой жизненной ситуации. Чтобы понять причину самоубийства подростка, нужно прежде всего знать проблемы, решить которые ему необходимо.

В качестве примера можно привести случай Яна (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 девятого 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.

2. Задачей всех суицидентов является прекращение сознания (уход из жизни). Отчаявшемуся подростку приходит в голову мысль с помощью самоубийства ответить на нестерпимые жизненные обстоятельства или достойно выйти из сложившейся непереносимой ситуации. Состояние подростка характеризуется чрезмерным душевным волнением,

сильным уровнем тревоги и высоким летальным потенциалом — три обязательных составляющих суицида. После этого возникает иницилирующая 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 изменить ситуацию и справиться с чувством вины, которое буквально «постоянно в голове и не дает жить».

3. Стимулом к совершению большинства суицидов 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 представить 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, 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 (на социальном, психологическом или физическом уровне) 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 в достаточно раннем возрасте) и т.п.

4. Общим для большинства суицидов **стрессором** 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. Удовлетворите фрустрированные потребности, и суицид не совершится.

Случай с Левоном (11 лет). Родители Левона недавно переехали в Беларусь. В школе испытывает трудности, особенно с русским и белорусским языками. В классе дети прозвали его «Бен Ладеном» и «террористом». Несколько раз дрался «до крови». Прогуливает уроки и заявляет о своем желании уехать на родину. Характеризует себя только с не-

гативной стороны. Стал часто болеть. У Левона фрустрированы такие базовые возрастные потребности, как потребность в безопасности и признание в кругу сверстников.

5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность. Сталкиваясь с различными трудностями, мы находим способы их преодоления. Когда же возникшая трудность вырастает до размеров неразрешимой, на взгляд подростка, проблемы, сопровождающейся высокой степенью психологической боли, возникает преобладающее чувство беспомощности-безнадежности: «Я ничего не могу сделать (кроме совершения самоубийства), и никто не может мне помочь (облегчить боль, которую я испытываю)».

Случай Артема (11 лет). 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 придет 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, которое проявляется в смятении и тревоге.

6. У суицидентов наблюдается общее **внутреннее отношение к суициду** — амбивалентность. У нас часто имеются

два противоположных мнения по одному и тому же вопросу. Для самоубийцы типичным бывает состояние, при котором он одновременно пытается вскрыть вены и взывает 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.

7. Самоубийц объединяет также общее состояние психики — сужение когнитивной сферы. Синонимом слова «сужение» является «туннельность», резкое ограничение социальных ролей (либо хороший, либо мертвый), вариантов выбора поведения (либо волшебное разрешение проблемы, либо смерть). Важно противодействовать «сужению» мыслей суицидального подростка через увеличение числа вариантов выбора решения проблемы (более двух).

8. Все самоубийцы стремятся к совершению одного и того же действия — бегства. 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 от жизни. Предотвратить суицид можно, уменьшая потребности подростка к бегству.

9. Большинство суицидентов стремится совершить одно и то же коммуникативное действие — сообщить окружающим о своем намерении. Клинические психологи, анализируя случаи летального исхода в ситуации подростковых суицидов, отмечают наличие почти в каждом случае явных

улик приближающегося летального события. Подростки, намеревающиеся совершить самоубийство, несмотря на амбивалентное отношение, сознательно или бессознательно подают сигналы бедствия, жалуются на беспомощность, вызывают о поддержке, ищут возможности спасения. Существуют характерные признаки такого сообщения (как вербальные, так и невербальные). Их распознавание является незаменимым способом профилактики суицидов.

Иллюстрацией служит следующий случай.

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 возможность выйти из тупика.

10. Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения 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 состоя-

ниям 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 с ней, 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.

2.2. Причины и мотивы суицидального поведения

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, то есть 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 скорее 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 (1985) 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 кризы.

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

Социологическая концепция исходит из того, что в основу суицидального поведения закладываются снижение и неустойчивость социальной 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-социологов считают, что социальная структура и жизненные ценности могут оказывать существенное влияние на уровень опасности совершения суицида. Французский социолог Э. Дюркгейм доказал, что этот уровень напрямую связан с социальной интеграцией человека — то есть 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 «чужой 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. Вспомним «Похождения бравого солдата Швейка» Я. Гашека: «Отец его был алкоголиком и кончил жизнь самоубийством незадолго до его рождения... младшая сестра утопилась, старшая бросилась под поезд, брат бросился с Вышеградского железнодорожного моста. Дедушка убил свою жену, облил себя керосином и сгорел; другая бабушка шаталась с цыганами и отравилась в тюрьме спичками; двоюродный брат несколько раз судился за поджог и в Картоузах перерезал себе куском стекла сонную артерию; двоюродная сестра с отцовской стороны бросилась в Вене с шестого этажа».

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, внушаемость, низкая критич-

ность 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, нарушения 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.

Е.В. Змановская (2004) пишет о том, что у подростков мы наблюдаем несколько иную картину суицидального поведения. Среди подростков попытки самоубийства встречаются существенно чаще, чем у детей. К «детским» признакам депрессии присоединяются чувство скуки и усталости, фиксация внимания на мелочах, склонность к бунту и непослушанию, злоупотребление алкоголем и наркотиками. В целом можно говорить о значительном влиянии на суицидальное поведение подростков межличностных отношений со сверстниками и родителями. По мнению Л.Я. Жезловой (Амбрумова, Жезлова, 1978), в предпубертатном возрасте преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном — «сексуальные» и «любовные». Еще одним важным фактором выступает влияние подростковой субкультуры.

Мотивы и причины самоубийства связываются прежде всего с потерей смысла жизни. В. Франкл (1990) указывал, что связанная с этим экзистенциальная тревога переживается как ужас перед безнадежностью, ощущение пустоты и бессмысленности, страх вины и осуждения. А.Г. Амбрумова и ряд других исследователей расценивают суицидальное поведение как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального конфликта.

Э. Шнейдман (2001) 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. А.Е. Личко отмечает связь между типом акцентуации характера подростка и суицидальным поведением. Так, суицидальные демонстрации в 50% случаев сочетаются с истероидным, неустойчивым, гипертимным типами, а покушения — с сенситивным (63%) и циклоидным (25%) типами. А.Е. Личко отмечает чрезвычайно низкую суицидальную активность шизоидов. В.Т. Кондратенко 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 ссылаться при проведении и анализе теста ПДО (Патохарактерологический диагностический опросник) Личко.

Кроме этого, исследователи Н.В. Конончук, В.К. Мягер 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.

В.А. Тихоненко (1978) предлагает следующую классификацию: протест; месть; призыв (проявить внимание, оказать помощь); избежание (наказания, страдания); самонаказание; отказ (от существования). Например, в суицидальных попытках подростков можно выделить следующие побуждения. Это может быть сигнал дистресса: «Обратите на меня внимание, мне плохо!» Также подросток может пытаться манипулировать другими, например, принять большую дозу таблеток, чтобы заставить друга или подругу вернуться к нему. Другой вариант — стремление наказать других, возможно, сказать им: «Вы пожалеете, когда я умру». Мотивами могут стать и реакции на чувство вины или следствие переживания стыда, страх столкновения с болезненной ситуацией, следствие действия алкоголя или наркотических средств и многое другое.

Многие исследователи, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделили **четыре основные причины самоубийства:**

- 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 (будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

А.Г. Амбрумовой, С.В. Бородиным, А.С. Михлиным (1980) 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.

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

Учитывая вышесказанное, мы можем определить следующие **группы риска**:

- Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида (парасуицид). По данным некоторых источников, процент подростков, совершающих повторное самоубийство, достигает 30%.
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
- Подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения.
- Подростки, злоупотребляющие алкоголем. Риск суицидов очень высок — до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем, алкоголизм в нескольких поколениях способствуют усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.
- Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов. ПАВ (психоактивные вещества) ослабляют мотивационный контроль над поведением, обостряют депрессию, вызывают психозы.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы).

- Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в том числе, когда данными болезнями страдают значимые взрослые).
- Подростки, переживающие тяжелые утраты, например смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
- Подростки с выраженными семейными проблемами: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

Специалисты (педагоги-психологи, социальные педагоги), сталкивающиеся с этими группами, должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Подростки могут попасть в группу риска, но это 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.

2.3. Распознавание суицидального риска

Живется — ни в сито, ни в решето.

В. Даль

Нет, пожалуй, ни одного думающего человека, который хотя бы раз в жизни не задумывался о самоубийстве.

У. Джеймс

Чтобы заранее распознать суицидента и предотвратить самоубийство, специалистам нужна дополнительная психодиагностическая информация.

Существует три степени суицидального риска:

1. Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
3. Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

К ребенку или подростку, который обсуждает идею самоубийства или пытается его совершить, следует относиться серьезно. Оценка риска суицида включает выявление психического или соматического заболевания, наличия или отсутствия социальной поддержки, недавней утраты близких, предшествующих суицидальных попыток или актов насилия, плана самоубийства и доступности средств для выполнения этого плана, возможного влияния психоактивных средств; необходимо также изучение семейного анамнеза (истории семьи).

На первоначальном этапе педагог-психолог достаточно информации получает, используя диагностические минимумы, которые проводятся в учреждении образования согласно плану. Потребность в дополнительной диагностике возникает в ситуации среднего суицидального риска, когда у подростка есть мысли о самоубийстве или он высказывает намерения совершить суицид. В этом случае многие авторы предлагают воспользоваться следующей диагностической схемой: диагностическое интервью, тест ПДО, тест фрустрационной толерантности Розенцвейга, определение направленности личности Басса, тест тревожности Спилбергера — Ханина, опросник Басса — Дарки, метод неоконченных предложений Подмазина, проективные рисуночные тесты.

Подробнее на этой диагностической схеме мы остановимся в следующем разделе.

Кроме этого, существуют различные признаки и словесные маркеры, указывающие на опасность.

Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:

- **Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой присутствует каждому человеку. Скажем больше: в подростковом возрасте это желание является естественным. Подростки начинают задумываться о смысле 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 и рассказать родителям подростка, что 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.
- **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.
- **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 не будут замечать перемен в их поведении. Единственный

выход в таких случаях — прямой и открытый диалог, прояснение причин эмоционального упадка.

- **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 такое поведение обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от агрессивного подростка. Обратите внимание на детей и подростков, у которых в последнее время повысилась агрессивность, случались нехарактерные для них вспышки гнева, ярости.
- **Нарушение аппетита.** Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Наличие подобной проблемы педагог-психолог может прояснить у родителей.
- **Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Происходит обесценивание того, что раньше было значимым. Подростки в такой ситуации раздаривают любимые вещи (диски с играми, музыкой, одежду или коллекцию постеров и др.) или, наоборот, начинают игнорировать их (ходят в одной одежде, остальное висит в шкафу; не слушают любимые музыкальные диски, не смотрят 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.

- **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. 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.
- **Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. В этом вам помогут 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. Другими тревожными симптомами являются снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.
- **Угроза.** Если подросток открыто высказывает намерение уйти из жизни, это должно восприниматься серьезно. Подобные заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях со стороны педагога-психолога недо-

пустимы 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 по телефону со специалистами-медиками.

- **Активная предварительная подготовка.** Выражается в том, что подросток изучает специфическую литературу или Интернет и собирает информацию об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства), ведет разговоры о суициде как о легкой смерти, о загробной жизни, посещает кладбища и красочно описывает их и т.п.

Факторы повышенного суицидального риска можно разделить на экстра- и интраперсональные (Амбрумова, Тихоненко, 1980).

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 **интраперсональных 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 и ценностей, лежащих в основе жизненной позиции, и т.д.

Если внимательно наблюдать за подростками, то можно вовремя заметить эмоционально-поведенческие нарушения и признаки суицидального поведения. У детей и подростков, попавших в кризисную ситуацию, изменяется эмоциональная составляющая, поведение, внешний вид, отношения с одноклассниками и друзьями, интересы и др.

Выделяются внешние, поведенческие и словесные маркеры суицидального риска. Что-то могут заметить педагоги или родители (проинформированные заранее), остальное увидите (проясните в беседе) вы.

Поведенческие маркеры:

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.

- Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика).
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
- Двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).
- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий.
- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное давление,

ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

Словесные маркеры (высказывания ребенка):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей 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.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего собой 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.).
- 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.).

Основными «инструментами» педагогов и специалистов кризисных центров и социально-психологических служб для

оценки суицидального риска являются беседа с подростком, наблюдение за ним, беседы со сверстниками, друзьями, родственниками, учителями, получение данных медицинской документации.

Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляция, 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.).

Что могут увидеть педагоги: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Что могут увидеть сверстники: самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе в высказываниях), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

Кроме названных, источниками информации могут стать дневники подростка, его стихи, ЖЖ (живой журнал) в Интернете и др.

2.4. Этапы и методы исследования суицидального риска

Инстинкт самосохранения иногда является импульсом к самоубийству.

Станислав Ежи Лец

Для того чтобы сделать выводы о степени риска, причинах и мотивах суицидальных настроений, наличии суицидальных и антисуицидальных факторов, специалисту необходимо провести психодиагностическое исследование. Рассмотрим следующую **диагностическую схему**.

Первый шаг — прояснение ситуации, выявление показателей дезадаптации, эмоциональных и поведенческих признаков суицидального риска. Для этих целей можно использовать: включенное и невключенное наблюдение, анализ документов и продуктов деятельности (текстов, стихов, рисунков и т.п.), экспертный опрос, диагностическое интервью, написание автобиографии (с последующим анализом суицидальных и антисуицидальных факторов) и т.п.

С содержанием диагностического интервью и его видами можно ознакомиться в статье В. Михала в книге «Психодиагностика детей» (2008. С. 5—10).

Второй шаг — определение типа акцентуации характера. А.Е. Личко (1983), опираясь на свои исследования, сделал вывод о том, что неустойчивый тип в чистом виде или он же в сочетании с гипертимным, эмоционально-лабильным, шизондным, эпилептоидным и истероидным может служить прямым указанием на высокий риск социальной дезадаптации и, если конфликт усилится, на риск развития саморазрушающего поведения. Для решения данной задачи применяется тест ПДО (Личко, 1983).

Третий шаг — диагностика особенностей поведения в трудных ситуациях; диагностика типа направленности личности и типа реакции в ситуации фрустрации (в том числе при агрессии и аутоагрессии). Здесь подходят такие психодиагностические инструменты, как проективная методика «Тест фрустрационной толерантности» С. Розенцвейга (Головей, Рыбалко, 2001. С. 387), а также тест «Определение направленности личности» Б. Басса (Истратова, Эксакусто, 2009).

Ориентационная анкета Б. Басса состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же наименее соответствует реальности. Ответ «наиболее» получает 2 балла, «наименее» — 0, оставшийся невыбранным — 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

С помощью данной методики выявляются следующие характеристики:

1. Направленность на себя (Я) — ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.
2. Направленность на общение (О) — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное

одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

3. Направленность на дело (Д) — заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

На основании полученных по методикам Розенцвейга и Басса данных также можно будет сделать вывод о степени социальной адаптации индивидуума.

Четвертый шаг — определение уровня тревожности и агрессивности. Высокий уровень может быть показателем эмоциональной нестабильности и дезадаптации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Для определения уровня тревожности подойдет тест Спилбергера—Ханина (Головей, Рыбалко, 2001), который состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как *состоянию* (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность), из 20 высказываний на определение тревожности как *диспозиции, личностной особенности* (свойство тревожности). Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности, видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы».

Тревожность как черта личности означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию. В результате че-

ловек воспринимает объективно безопасные обстоятельства, как содержащие угрозу, и реагирует на них состоянием тревоги, интенсивность которой не соответствует величине реальной опасности.

Реактивная (ситуативная) тревожность — состояние субъекта в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

Что касается показателей агрессивности, то для исследования суицидальной активности могут стать важными показатели по такому виду агрессивной реакции, как чувство вины. При наличии высоких показателей данной реакции есть прямая корреляция с аутоагрессией. Для решения данной задачи подойдет опросник Басса—Дарки (Головей, Рыбалко, 2001. С. 332).

Пятый шаг — выявление аутоагрессивных тенденций и сферы конфликта, то есть поиск суицидального мотива в какой-либо сфере жизни. Для этих целей хорошо подойдет метод незаконченных предложений С.И. Подмазина (Подмазин, Сибиль, 1996). Методика относится к группе проективных тестов, состоит из 56 незаконченных предложений. Каждое из них направлено на выявление отношений испытуемого к той или иной группе социальных или лично-

стных интересов и пристрастий. Цель — исследование направленности личности учащегося, системы его отношений.

Порядок исследований: испытуемому предлагается бланк с 56 незаконченными предложениями, условно поделенными на 7 тематических блоков (по 8 предложений в каждом блоке): отношение к учебе, отношение к школе, отношение к семье, отношение к сверстникам, отношение к самому себе, отношение к окружающим людям и отношение к своему будущему.

Некоторые группы предложений касаются испытываемых человеком страхов и опасений, чувства вины, затрагивают взаимоотношения со сверстниками, родителями, собственные жизненные цели.

Кроме этого, можно использовать любые известные вам проективные рисуночные тесты. Эффективным с точки зрения выявления аутоагрессивных тенденций является проективный рисуночный тест Р. Сильвер (Сильвер, Копытин, 2001).

Полученные психодиагностические данные помогут специалисту объективно оценить ситуацию и состояние подростка, определить степень риска и мотивы, выявить суицидальные и антисуицидальные факторы, а также подобрать эффективные стратегии коррекционной помощи и психологической поддержки.





Глава 3

КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СКАЗКОТЕРАПИИ



3.1. Специфика сказкотерапии суицидального поведения

Воин света — помимо своей воли — делает неверный шаг и погружается в бездну.

Одиночество терзает его, призраки пугают его.

Когда он искал Праведный Бой, то не предполагал, что подобное случится с ним.

Однако же случилось. Окутанный тьмой, взывает он к своему наставнику.

«Учитель, я погружаюсь в пучину, — говорит он. — Воды так темны, так глубоки».

«Помни одно, — отвечает тот. — Захлебывается и тонет не тот, кто погрузился, а тот, кто остался под водой».

И воин напрягает все свои силы, чтобы выбраться из положения, в котором он оказался.

П. Козьмо «Книга воина света»

Сказка (история, притча) является важным инструментом психологической и психотерапевтической помощи в ситуации суицидального риска. Почему? Во-первых, сказка — это маленькая жизнь, в которой есть начало, развитие и конец, и такая ее структура позволяет нам видеть, что происходило с героем в прошлом, настоящем и что случится в будущем. Для подростка, находящегося в кризисе, его собственная история часто не имеет продолжения, а иногда лишена и прошлого. Идентифицируя себя с главным героем истории или сказки, подросток имеет возможность увидеть не только свое возможное будущее, но и на основании сказочного представления о нем конструировать (вместе с вами) свое реальное будущее.

Во-вторых, в реальной жизни тема самоубийства табуирована (не считая месячника профилактики суицида в учреждениях образования), а в сказках, мифах, преданиях эта тема, как мы уже убедились, широко представлена. Знакомясь с данными сюжетами, подросток имеет возможность через переживания героя отзеркалить свои собственные чувства и мысли. Таким образом, сказка с суицидальным сюжетом снимает уникальность переживаний и позволяет объективировать их, а значит, хотя бы частично взять под контроль.

В-третьих, сказка дает подростку возможность делать с главным героем все, что он захочет, менять ее сюжет, придумывать разные варианты развития событий, находить новые сюжетные линии, добавлять героев и т.д. Изменяя сказочный сюжет, подросток учится быть более гибким и конструктивным по отношению к своей собственной жизни, выходит из «суицидального тоннеля».

Н. Пезешкиан (2004. С. 8) пишет: «Истории были тем средством народной психотерапии, которое врачевало душевные раны еще задолго до возникновения психотерапии как науки. Есть множество примеров того, как психотерапевтически целенаправленно применялись истории для оказания помощи в различных житейских ситуациях. Одним из самых ярких примеров этого является сборник историй “Тысяча и одна ночь”, в котором рассказывается об исцелении психически больного властелина при помощи сказок. Здесь решаются одновременно две задачи: умная Шахерезада успешно исцеляет больного царя и в то же время ее рассказы врачуют слушателей и читателей, которые, воспринимая содержание историй, извлекают из них уроки и включают полученный опыт в свой внутренний мир. Подобное действие

оказывают и другие восточные истории, а также истории, принадлежащие европейской или иной культуре».

Верена Каст (*Kast, 1990*) пишет: «Если вам удастся в подходящий момент найти подходящую сказку, терапевтический процесс будет интенсифицирован, а возможная «мертвая точка» — побеждена». Коррекционный или терапевтический процесс изменяется, если психолог или психотерапевт вводит в него сказку, поскольку это означает одновременную включенность в процесс двух человек, что, в свою очередь, освобождает пациента от внимания, сконцентрированного исключительно на себе. Между психологом и клиентом появляются в это время символы, что многим приносит огромное облегчение: они могут переживать свои проблемы в широком контексте.

Специалисты, сталкивающиеся с проблематикой самоубийства и смерти, часто боятся напрямую говорить об этом. Сказка является проводником к внутреннему миру переживаний подростка, к его взаимоотношениям со сверстниками, родителями и учителями, к его ролевому набору, доминирующим установкам в отношении себя и мира. Через правильно подобранные метафоры специалист может вместе с подростком быстро выйти в разговоре на проблемную тему. А целенаправленно рассказанная сказка (история, притча) поможет подростку по-другому отнестись к сложившейся ситуации.

Истории могут оказывать самое различное воздействие. Нас интересуют прежде всего те функции историй, которые вызывают изменение жизненных установок, то есть их воспитательное и терапевтическое значение. При этом в рамках сказкотерапии суицидального риска мы выделяем те жизненные установки, которые являются основными моти-

вами суицида, и те, которые могут сформировать антисуицидальный барьер.

Н. Пезешкиан (2004) делит истории на две группы:

- истории, которые утверждают существующие нормы;
- истории, которые подвергают сомнению незыблемость существующих норм.

Несмотря на противоположность, эти группы, по его мнению, не являются взаимоисключающими. Когда человек постигает относительный характер некоторых норм, то «смена позиции» происходит не за счет утраты ценностей, а за счет того, что он начинает различать более предпочтительные ценности. И наоборот, подчеркивание, усиление акцента на существующих общепринятых нормах приводит к тому, что другие точки зрения ставятся под сомнение или отвергаются.

Рассмотрим основные функции историй, определенные Н. Пезешкианом в позитивной психотерапии.

Функция зеркала. Образный мир историй позволяет приблизить их содержание к внутреннему Я человека и облегчает идентификацию с ним. Человек может сравнить свои мысли, переживания с тем, о чем рассказывается в данной истории, и воспринять то, что в данное время соответствует его собственным психическим структурам. Такого рода реакции могут, в свою очередь, стать предметом терапевтической работы. Ассоциации пациента дают информацию о нем самом, о его конфликтах и желаниях.

Применительно к теме суицида эта функция истории позволяет подростку перестать фиксировать внимание на теме смерти. У него появляется возможность выработать определенное отношение к своим конфликтам и привычным способам их разрешения. Так история становится как бы зеркалом, отражение которого побуждает к размышлениям.

Функция модели. Истории — это, по своей сути, модели. Они отображают конфликтные ситуации и предлагают возможные способы их разрешения или указывают на последствия отдельных попыток решения конфликтов. Таким образом, они помогают учиться при помощи модели. Однако эта модель не является чем-то застывшим.

История или сказка дает возможность подростку по-другому интерпретировать содержание истории, событий, изложенных в ней, сопоставлять это содержание с собственной ситуацией. Истории предлагают различные варианты действий, при этом подросток знакомится с непривычными ответами на привычные кризисные ситуации.

Функция опосредования. Пациенты с трудом расстаются со своими жизненными принципами, духовными ценностями, индивидуальной мифологией, несмотря на то что они не помогают им конструктивно справляться со своими конфликтами. Подобно тому как не умеющий плавать боится отпустить спасательный круг, пациент боится расстаться с привычными для него способами самопомощи, хотя они не раз загоняли его в заколдованный круг конфликтов.

История становится как бы фильтром, превращается для пациента в щит, позволяющий по крайней мере на некоторое время освободиться от своих защитных механизмов, отягченных конфликтами.

Использование специалистом сказки в процессе установления доверительных отношений с суицидальным подростком поможет тому выразить свои мысли, свое понимание истории, дать ту информацию, которую было бы трудно сообщить без этого посредника. Сказка (метафора, афоризм и т.п.) дает нам возможность в особо сложных случаях говорить с подростком в иной форме, чем обычно.

Функция хранения опыта. Благодаря своей образности истории легко запоминаются и после окончания врачебного сеанса продолжают «работать» в повседневной жизни пациента; в памяти может возникнуть ситуация, подобная той, которая изображена в истории, или появится потребность продумать отдельные вопросы, затронутые в ней. При изменяющихся условиях пациент может по-другому интерпретировать содержание одной и той же истории. Он обогащает первоначальное понимание истории и усваивает новые жизненные позиции, которые помогают разобраться в собственной мифологии.

Если сказка выполняет функцию хранения опыта, то при ее использовании с целью актуализации и реабилитации антисуицидальных факторов она будет продолжать оказывать свое действие на подростка и сделает его более независимым от куратора (психолога, социального педагога, врача и др.).

Функция носителя традиций. В историях запечатлены культурные и семейные традиции, традиции определенной социальной общности и индивидуальные нормы поведения как результат жизненного опыта.

Являясь носителями традиций, истории отражают принятые в данной культурной среде правила игры, понятия, нормы поведения, решения проблем. Сказки, истории других культур представляют собой иные модели мышления.

Сказка помогает расширить суженный кризисными переживаниями репертуар понятий, принципов, ценностей и способов разрешения конфликтов, что важно для усиления антисуицидального барьера подростка.

Функция возвращения на более ранние этапы индивидуального развития. Использование в ходе психо-

терапевтической работы историй, сказок, притч помогает снять напряженность, атмосфера становится теплее, в отношениях между врачом и пациентом появляются непринужденность, приветливость и доверительность. Истории обращены к интуиции и фантазии. Применение историй с терапевтической целью помогает пациенту, пусть даже на короткое время, сбросить приобретенный с годами «панцирь» поведения и вернуться к прежней радостной непосредственности далекого детства. Они вызывают изумление и удивление, открывая доступ в мир фантазии, образного мышления, непосредственного и никем не осуждаемого вхождения в роль, которую предлагает их содержание.

Общеизвестно, что сказка пробуждает в человеке творческое начало. Для подростков, переживающих кризисное состояние, это очень важно. Вместе с пробуждением «внутреннего» ребенка, с пробуждением творческого начала появляются первые желания и цели. А это уже не про смерть, а про жизнь.

Функция альтернативной концепции. Врач с помощью истории предлагает пациенту альтернативную концепцию, которую он может либо принять, либо отвергнуть. Истории — это только частный случай человеческой коммуникации, предполагающей обмен концепциями.

В ситуации, когда подросток находится между жизнью и смертью и не видит никаких альтернатив, эта функция особенно важна. Истории и сказки содержат различные варианты выхода из кризисных ситуаций, дают подростку возможность увидеть другие варианты развития событий, перейти из черно-белого формата эмоционального состояния в цветной.

Функция изменения позиции. Большая часть наших историй выходит за рамки простого описания событий. Они неожиданно вызывают новое переживание, содействуя изменению позиции и обретению новых смыслов. В отношении суицидальной тематики это, конечно, такие истории, в которых описаны чувства и состояния размышляющего о самоубийстве и его последствиях человека («Вероника решает умереть» П. Коэльо, «Сон смешного человека» Ф.М. Достоевского и т.п.).

Хотелось бы, исходя из особенностей работы с суицидальной тематикой, добавить к описанным Н. Пезешкианом функциям историй еще несколько специфических.

Актуализирующая функция. Подросток через сказки и истории актуализирует положительный опыт с целью повторного переживания, возвращения позитивных эмоций и чувств. Сказки (мультимики, истории) из счастливого детства, связанные с любящими людьми, помогают укрепить внутренние ресурсы, дают стимул к преодолению кризиса. Кроме того, специально подобранные к каждому антисуицидальному фактору истории и сказки затрагивают конкретные переживания подростка, связанные с этими факторами, что позволяет в дальнейшем реабилитировать этот фактор и закрепить его.

Стимулирующая функция. Давая творческие задания по сочинению, постановке сказок или изготовлению кукол, вы стимулируете активизацию всех сенсорных систем подростка (зрение, слух, осязание, вкус и обоняние), позволяя преодолеть сенсорную депривацию. В процессе творчества формируются новые представления, каждое из которых может впоследствии стать антисуицидальным фактором.

Объективирующая функция. Сочиняя сказки и истории, вспоминая любимые произведения из детства и анализируя их вместе с психологом, подросток имеет возможность осознать свою принадлежность к национальной, социальной, религиозной, культурной и другим группам. Все перечисленное является основой для его самоидентификации. Чем целостнее Я-концепция, тем ниже риск саморазрушения.

Смыслообразующая функция. Сказки и истории о героях, переживающих кризис в своей жизни, позволяют подростку увидеть в каких-то событиях своей жизни новый смысл, дают возможность взглянуть на одно и то же событие с разных сторон, обеспечивают альтернативное понимание, устанавливают связь между событиями, и внутренним миром. Будучи в кризисном состоянии, сложно разглядеть смысл жизни. Здесь на помощь придут многочисленные восточные притчи, тексты П. Коэльо, сказки Г.Х. Андерсена и другие произведения.

Удерживающая функция. Пока вы говорите с подростком о его планах, пока он прописывает свою боль в сказках или стихах, он не реализует свое намерение самоубийства. Оно реализуется устно и на бумаге. Это на время удерживает его от последнего страшного решения. Только сказка, конечно, не спасет. Важно знать: самое главное — это изменение фрустрирующей ситуации (отношения к ней), удаление источника боли и саморазрушения. При этом мы должны помнить, что многие из подростков помышляли о самоубийстве в разных трудных ситуациях, но их творчество, ведение дневников помогло им удержаться от последнего шага.

Функция отреагирования. Слушая истории и сказки с суицидальной тематикой, подросток имеет возможность пе-

режить тягостные чувства, страхи, негативные эмоции. Все это решает задачу отреагирования и освобождения. «Не только я так думаю, не только со мной это происходит, герой чувствует то же, что и я...» Вслед за этим осознанием приходит облегчение.

Функция контроля. Подросток пишет сказку про свою жизнь и смерть. В этой ситуации он является творцом, его судьба полностью в его руках. Представители нарративной психологии Джилл Фридман и Джин Комбс (2001. С. 95) писали: «Каждый имеет право решить, какую историю считать своей». Вместе с подростком мы берем его историю под контроль, чтобы в конце концов принять решение о том, что эта история будет про жизнь.

Есть и подводные камни сказочного пространства при работе с темой суицида. У Ханса Дикмана (2000. С. 156) мы находим размышления: «Существует также опасность, что пациент останется в плену образов своей фантазии. Тогда он будет рисовать или описывать, вместо того чтобы переживать в чувствах и опыте, и чем больше будет таких выразительных образов, чем прекраснее и живее они будут, тем сильнее они будут способствовать пребыванию пациента в мире своих мечтаний».

Сказкотерапевт должен понимать: при работе с суицидальным подростком сказка используется не потому, что это интересно, не сказка ради сказки, не чтобы убить время и уйти от страшной темы. Сказка должна пробуждать тягу к жизни. Сказкотерапевт должен внимательно отнестись к подбору сказки, к ее анализу и анализу авторской сказки (истории, стихов) подростка, к организации последующей практики, целью которой будет укрепление антисуицидальных факторов. Помните: страшные, жестокие сказки, по-

данные не в то время, могут стать дополнительным фрустрирующим фактором, укрепить подростка в его намерениях. Красивые идеалистические сказки про жизнь с хеппи-эндом могут помешать построению доверительных отношений с нуждающимся в помощи подростком («психолог не понимает, как мне тяжело») и вызвать агрессию и раздражение. Используйте схему кризисной поддержки и вмешательства и осознанно ставьте цели в работе, под каждую цель подбирая ту сказку, которая может «сработать».

Хотелось бы закончить словами Ханса Дикманна (2000): «Сказочные мотивы, подобные тем, которые известны нам из анализа сновидений, бывают представлены на картинах или в пластике. Здесь не важно, идет ли речь о прекрасных, может быть, даже отмеченных ярким дарованием образах или о беспомощных детских попытках. Создаваемое имеет значение только для двух людей — врача и пациента, не важна общечеловеческая ценность, важен лишь тот факт, что нечто неопределенное стало ясным и смогло получить выражение. Таким образом, подобные (внутренние) содержания получают возможность приблизиться к сознанию. Придание им формы представляет собой важное средство, помогающее терапии. Часто поражает, как много вытесненной душевной энергии способно излиться в этой деятельности и какой заинтересованностью, интенсивностью и облегчением сопровождается она у людей, которые никогда прежде ничего подобного не делали. Тем самым этот процесс оказывается ценным сам по себе. Он может привести к освобождению от мучительной симптоматики или по крайней мере значительно ее облегчить. Однако до тех пор, пока представленное содержание не пережито сознательно, это освобождение остается чем-то временным, неустойчивым».

3.2. Кризисная психотерапия

Если кто-то ищет здоровье, спроси его сперва, готов ли он в дальнейшем расстаться со всеми причинами своей болезни, — только тогда ты сможешь ему помочь.

Сократ

Когда человек замечает в себе какой-нибудь недостаток, от которого он никакими способами не может избавиться, ему ничего больше не остается, как объявить недостаток качеством. И чем серьезнее и значительнее недостаток, тем настоятельнее оказывается потребность облагородить его.

От смешного до великого тоже только один шаг, и неискоренимый порок у сильных людей всегда переименовывается в добродетель.

Л. Шестов «Апофеоз беспочвенности»

Рассматривая особенности психологической помощи в суицидоопасной ситуации, мы связываем феномен суицида с представлением о психологическом кризисе личности, под которым понимается острое эмоциональное состояние, вызванное какими-то особыми, личностно значимыми психотравмирующими событиями. Причем это кризис такого масштаба, такой интенсивности, что весь предыдущий жизненный опыт человека, решившегося на суицид, не может подсказать ему иного выхода из ситуации, которую он считает невыносимой.

Подобный психологический кризис может возникнуть внезапно (под влиянием сильного аффекта). Например, учитель при всем классе сказал что-то оскорбительное подростку. Для него эта ситуация по многим причинам может быть непереносимой, и возможна аффективная реакция, когда подросток выпрыгивает из окна прямо в классе.

Однако чаще внутренняя напряженность накапливается постепенно, сочетая в себе разнородные негативные эмоции. Они накладываются одна на другую, озабоченность переходит в тревогу, тревога сменяется безнадежностью. Примером может служить и конфликт с учителем, только протяженный во времени. Постоянные придирки и оскорбления, «гражданские казни» перед всем классом и обсуждение ребенка с другими учителями, нападки на родительских собраниях, плавно перетекающие в домашний террор. Подросток теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные обстоятельства, возникает внутренний конфликт, связанный с неприятием своей личности, появляется ощущение потери смысла жизни. Вот почему для предотвращения попытки самоубийства так важно вовремя установить с попавшим в беду подростком контакт, вступить с ним в дружеское общение, а не ждать, пока у него сформируется запрос и он постучит в кабинет психолога.

Для каждой степени риска существуют определенные стратегии и действия.

Первоочередные (начальные) задачи психолога при незначительном риске:

1. Педагог-психолог должен предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать с ним суицидальные чувства.
3. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка.
4. Встретиться с родителями (замещающими лицами) и договориться о взаимодействии.
5. Направить подростка к психотерапевту (психиатру).
6. Постараться встретиться с ребенком через определенное время и наладить постоянные контакты.

Задачи психолога при наличии риска средней степени:

1. Необходимо предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы).
4. Обсудить альтернативы самоубийства.
5. Заключить контракт.
6. Направить к психотерапевту (психиатру) как можно скорее.
7. Связаться с семьей, друзьями.

Задачи психолога при наличии высокого риска:

1. Постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту.
2. При необходимости удалить орудия самоубийства.
3. Заключить контракт.
4. Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.
5. Информировать семью.

Кризисная психотерапия по Г.В. Старшенбауму и А.Г. Амбрумовой (1987) состоит из трех этапов:

1. Кризисная поддержка.
2. Кризисное вмешательство.
3. Повышение уровня социально-психологической адаптации.

Рассмотрим последовательно каждый из этапов.

Кризисная поддержка включает в себя следующие шаги:

1. Установление контакта с суицидентом. Необходимо, чтобы подросток был выслушан терпеливо и сочувствен-

но, без сомнения и критики. Задача педагога-психолога — создать у ребенка уверенность в том, что психолог компетентен, разобрался в особенностях его кризиса (проблемы, случая и т.п.), знает, что делать, и готов применить адекватные виды помощи. В результате у ребенка будет создан образ понимающего, чуткого и заслуживающего доверия специалиста, он перестанет ощущать эмоциональную изоляцию и безнадежность.

На этом этапе включать в работу сказки (предания, притчи и т.п.) не рекомендуется. Важно находиться в границах реального кризиса подростка и не увести его в сторону. У сказкотерапевта множество инструментов, и в рамках установления контакта рекомендуется использовать афоризмы, пословицы и поговорки. Они короткие и не отвлекут подростка от его переживания, при этом в них аккумулирована вся та информация, которую ему еще предстоит получить. Например, высказывание М. Монтеня: «Лучший дар, который мы получили от природы и который лишает нас всякого права жаловаться, — это возможность сбежать. Природа назначила нам лишь один путь появления на свет, но указала нам тысячи способов, как уйти из жизни». Используя данный афоризм, психолог может затем спросить подростка: «А какой ты выбрал способ, чтобы сбежать из своей ситуации?» Еще один пример — афоризм Ж. Санд: «Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу». Психолог при помощи этого афоризма может спросить у подростка, какие страницы жизни толкают его к тому, чтобы сжечь всю книгу.

2. Раскрытие суцидоопасных переживаний. Сочувственное выслушивание облегчает отреагирование пациен-

том подавляемых эмоций, что уменьшает аффективную напряженность.

Лучший способ узнать о том, помышляет ли ребенок о самоубийстве, — задать ему прямой вопрос об этом. Факты не подтверждают расхожее мнение, что разговоры о самоубийстве могут посеять мысли о нем в душе человека и спровоцировать его. Напротив, подросток испытывает облегчение, когда ему представится возможность открыть и обсудить темы, которые его волнуют. Вопросы следует задавать, когда ребенок видит, что его понимают, когда чувство скованности и неловкости преодолено, и он обсуждает свои переживания, рассказывает об одиночестве, беспомощности и т.п.

Примеры вопросов:

- Бывает ли тебе грустно и тоскливо?
- Появляется ли у тебя чувство, что никому до тебя нет дела?
- Появляется ли у тебя чувство, что жить дальше не стоит?
- Возникает ли у тебя желание совершить самоубийство?
- Что тебя удерживает в жизни?

Из ответа на последний вопрос мы узнаем о стойких антисуицидальных факторах, о наличии так называемого антисуицидального барьера. Ситуации, когда «человек оказывается психологически не в состоянии привести даже для своего оправдания жизнеутверждающие аргументы, которые говорили бы против навязчивых мыслей о самоубийстве» (Франкл, 2001), могут свидетельствовать о непрочности антисуицидального барьера и повышенном суицидальном риске.

Избирательное выслушивание помогает игнорировать не имеющий прямого отношения к кризисной ситуации материал, что способствует кризисной ориентации процесса.

На этом этапе сказки и притчи могут стать дополнительным инструментом в работе специалиста. Эффективный прием — рассказать (прочитать) подростку те сказки или предания, в которых есть близкие ему переживания и мотивы, вместе проанализировать и обсудить мысли, чувства и действия главного героя.

Сказки, в которых есть суицидальный мотив, помогут прояснить отношение подростка к этой теме более безопасно, так как разговор пойдет о переживаниях героя истории. У подростка будет возможность соотнести их со своими чувствами. При этом здесь должен быть обязательно учтен один из принципов сказкотерапии, введенный Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой (1998), — принцип связи с реальностью. При обсуждении сказки необходимо провести параллели с реальной ситуацией и переживаниями подростка. Сравнить действия и стратегии персонажа и подростка.

И еще: никогда не обещайте подростку держать его планы в отношении суицида в тайне!

3. Мобилизация адаптивных навыков проблемно-решающего поведения. Достигается путем актуализации антисуицидальных факторов и прошлых достижений в значимых для подростка областях, повышения его самоуважения и уверенности в своих возможностях в разрешении кризиса. Не стоит обсуждать личностную несостоятельность подростка в кризисной ситуации, чтобы не снижать самооценку ребенка и не актуализировать тем самым суицидоопасные переживания.

В контексте сказкотерапии эффективным будет вернуться к уже знакомым сказкам с суицидальным мотивом, вы-

делить и обсудить достоинства главного героя, придумать варианты развития событий. Затем перенести их в реальность подростка и обсудить, какие варианты подойдут, а какие нет и почему. Также сказки помогут актуализировать и укрепить антисуицидальные факторы. Когда вы их определите, воспользуйтесь историями, которые «работают» на этот фактор. Более подробно мы остановимся на этом в отдельной главе.

4. Заключение договора. Это очень важная процедура, которая предусматривает локализацию кризисной ситуации, формулирование ее в доступных подростку понятиях, соглашение с ним о кризисной ориентации коррекционной работы (индивидуального плана сопровождения), сроках реализации этого плана, разделение ответственности за результат совместной работы (в том числе с другими специалистами). При этом психолог признает, что подросток способен самостоятельно контролировать свои суицидальные тенденции и отвечать за принятие решений и их выполнение; оговаривается также посредничество психолога в контактах с другими людьми: близкими, друзьями, врачом, педагогами.

Врачи (клинические суицидологи) отмечают, что при работе с человеком в состоянии душевного смятения, с выраженными летальными тенденциями нецелесообразно и бесполезно воздействовать на него путем увещаний, разъяснительных бесед, порицания, оказания давления или каким-нибудь другим аналогичным образом (что, кстати, любят делать специалисты социально-педагогической и психологической службы — СППС). При суицидальных тенденциях такое воздействие имеет не больше результативности, чем при алкоголизме.

Наиболее эффективным путем снижения суицидального риска является не прямое воздействие посредством уменьшения эмоционального напряжения и смятения, прояснение травмирующей ситуации, разработка альтернативных (реальных в достижении) шагов преодоления проблемы. Психолог (социальный педагог) по отношению к подростку в этой ситуации играет роль опекуна (Мудреца, Метелицы, Доброй старушки, Учителя и др.), защищая прежде всего его интересы и стабильное эмоциональное состояние. Целью его вмешательства является снижение давления, оказываемого на подростка реальными жизненными обстоятельствами и вызывающего у него эмоциональное напряжение, через изменение невыносимой ситуации.

Основной принцип помощи: для уменьшения интенсивности летальных тенденций следует предпринять меры по снижению эмоционального напряжения и волнения, что, в свою очередь, повлечет за собой их дезактуализацию.

В рамках кризисной поддержки целесообразно использовать имеющиеся у суицидента ресурсы (которые вы выявили в ходе беседы и предварительного социального расследования, проведенного социальным педагогом).

Ресурсы (средства решения проблем) — это те сильные стороны человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса с позитивным балансом.

Внутренние ресурсы:

- инстинкт самосохранения,
- интеллект,
- социальный опыт,
- коммуникативный потенциал,
- позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы:

- поддержка семьи и друзей,
- поддержка медиаторов, сотрудников СППС и персонала школы,
- стабильность в учебной деятельности,
- принадлежность к молодежному объединению (союзу),
- приверженность религии (конструктивному неформальному молодежному объединению),
- медицинская помощь,
- индивидуальная психолого-педагогическая программа сопровождения.

Как следует использовать имеющиеся ресурсы?

- Вначале получить у подростка разрешение привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может помочь ему (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать это по закону).
- Даже если разрешение не будет получено, попытаться найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание.
- Поговорить с людьми, которые могут поддержать подростка, уточняя их возможности помощи и не вызывая чувства вины. Следует учесть потребность этих людей в психологической помощи.
- Рассказать подростку об имеющихся ресурсах и о том, кто и чем может ему помочь, уточнив при этом, в чем он нуждается более всего.
- Привлечь людей из группы поддержки к осуществлению шагов, которые планируется предпринять.

Все действия, которые вы планируете с людьми из группы поддержки, включаются в индивидуальный план сопровождения, с определением сроков реализации и возможностью мониторинга эффективности.

Кризисное вмешательство осуществляется при потенциальном суициде. Слово «интервенция» (вмешательство) происходит от латинских слов *inter* (между) и *venire* (приходить). Суицидальная интервенция, являясь «вхождением между», представляет собой процесс предотвращения акта саморазрушения. Сущность интервенции заключается в том, что психолог находится в контакте с отчаявшимся человеком и оказывает ему эмоциональную поддержку в социальном, психологическом или экзистенциальном кризисе.

Самоубийцы переживают смешанные эмоции. Особенно это относится к детям и подросткам. Даже самое страстное желание умереть является амбивалентным по своей психологической сущности. Часть личности хочет жить, другая — стремится уйти в небытие. Суицидальная настроенность является преходящей — эти чувства могут появляться, исчезать, возникать снова, но почти всегда проходят. Эта закономерность является основой суицидальной интервенции.

Кризисное вмешательство — прерогатива психотерапевтов. Педагоги-психологи не обучены подобным методам работы, однако многим из них придется оказывать подобную помощь на своих рабочих местах, в учреждениях образования. К сожалению, не всегда педагог-психолог имеет возможность сопровождать потенциального суицидента, которому параллельно оказывает профессиональную помощь психотерапевт. В связи с этим я позволила себе «перевести» психотерапевтические подходы к кризисной интервенции в практическую плоскость педагога-психолога.

Выделяют следующие этапы кризисного вмешательства:

1. Рассмотрение альтернативных способов разрешения кризисной ситуации. На этом этапе необходимо выявить сохранившиеся антисуицидальные факторы и, опираясь на них, прорабатывать программу выхода из трудной ситуации. Программа должна быть пошаговая, она должна иметь сроки по реализации каждого шага.

Также необходимо оценить наличие внутренних и внешних ресурсов подростка, в том числе найти людей из ближайшего окружения, с которыми ребенок мог бы сформировать новые высокозначимые отношения, облегчающие его микросоциальную адаптацию. Нужно выбрать того, кто будет с ним рядом на «остром» этапе, на этапе выхода из кризиса.

Н. Пезешкиан (1996) предлагает развить суицидальные тенденции с точки зрения позитивной психотерапии. Он пишет: «Предопределением мы называем неизбежную судьбу: каждый человек рождается и умирает, нет пути, который бы миновал эти два события. Условная судьба, напротив, — это судьба, которая имеет свою собственную историю, которой можно избежать и которая может быть изменена. Условная судьба предполагает такой путь, который можно выбрать, но не обязательно нужно выбирать. Важнее здесь вопрос: чему я могу научиться у своего прошлого, как я могу выполнить требования настоящего? Существуют альтернативные пути, из которых в любой момент можно выбирать. 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 приспособлива-

ет ее к себе. Здесь возможно новое начало. «Лишить себя жизни» — это способность поставить свою жизнь под вопрос и изменить свои взгляды на нее». Психолог может предложить подростку «переписать» свою судьбу, придумать серию сказок или историй на тему «Моя другая жизнь», «Моя новая жизнь» и т.п. Опираясь на эти истории, легче будет разработать план выхода из кризисной ситуации.

2. Выявление неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризисной ситуации. Суицидогенная установка — представление о большей, чем собственная жизнь, значимости той или иной ценности. Данные установки являются одной из основных причин суицидоопасных реакций на кризисную ситуацию.

Как правило, подобные установки формируются в раннем детстве под влиянием неблагоприятных условий воспитания, глубоко интериоризируются, что затрудняет для подростка их осознание и препятствует их психотерапевтической коррекции.

3. Коррекция неадаптивных психологических установок. Снизить значение доминирующих ценностей помогут истории и сказки, направленные на актуализацию антисуицидальных факторов. Необходимо отметить, что попытки прямой девальвации ценности могут привести к нарастанию аффективной напряженности и к психологического сопротивлению кризисному вмешательству.

4. Активизация терапевтической установки необходима для переключения усилий подростков с попыток разрешения кризисной ситуации не оправдавшими себя методами на повышение собственных возможностей по ее разрешению.

Опираясь на приемы и методы сказкотерапии, психолог может предложить подростку раскрыть свои суицидальные фантазии в сказке или истории, при этом сказка может закончиться смертью героя. Тогда в ней необходимо подробно ответить на такие важные вопросы, как: «Кто придет на похороны героя? Каким будет памятник и что напишут на надгробной плите? Будут ли поминки и где? Какая будет погода? О чем будут говорить люди?»

Готовую сказку необходимо проанализировать вместе с подростком, понять, о чем она на самом деле. Чего главный герой хочет добиться? Эффективным приемом может быть постановка этой сказки, где подросток по очереди будет главным и второстепенными героями. Это позволит ему отреагировать негативные чувства, проговорить истинные мотивы, страхи, ожидания, определить истинные ценности. Психолог должен задавать ему вопросы, которые помогут выплеснуть чувства и увидеть то, что вследствие фрустрации было скрыто.

Для того чтобы лучше понять стратегии кризисного вмешательства и сопровождения в случае суицидального риска, а также определить основные мишени коррекционной и социально-педагогической работы, рассмотрим следующую таблицу (см. с. 150).

Как мы видим из таблицы, каждому суицидальному фактору противостоит антисуицидальный. Усиливая антисуицидальные факторы, мы снижаем риск самоубийства и формируем барьер. Фактически, через развитие эмоциональных связей и коммуникативной компетентности, через развитие ответственности и целеполагания, через развитие здорового образа жизни и жизненных ценностей мы занимаемся реабилитацией, способствуем адаптации суицидентов и реализуем модель профилактики суицидального поведения.

| Суицидальные факторы | Антисуицидальные факторы |
|---|--|
| Эмоциональная депривация | Выраженная эмоциональная привязанность |
| Несформированность родственных связей | Родственные связи и обязанности |
| Эгоизм (эгоцентричность) | Чувство долга, понятие о чести |
| Положительное отношение к суициду | Принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство |
| Несформированный образ будущего, несформированный навык целеполагания | Планы, определяющие цель жизни |
| Алкоголизация (наркотизация) | Приверженность здоровому образу жизни |
| Суженность сознания (туннельность) | Умение видеть ресурсные возможности |
| Склонность к негативному восприятию жизни | Позитивное восприятие жизни |
| Отсутствие смысла жизни | Способность к экзистенциальному осмыслению проблемы |
| Экзистенциальная пустота | Вера |

Давайте рассмотрим стратегии кризисной интервенции на примере суицидальных переживаний девочки.

Даше 13 лет, в течение года она пережила смерть матери и дяди. Она теперь живет с бабушкой, которая стала ее опекуном. При этом бабушка переживает смерть своих детей и часто поговаривает о том, что сама хочет «уйти» к своим детям. Даша много времени проводит на кладбище, на могиле матери, прогуливает занятия в школе, у нее нарушились отношения со сверстниками. Часто говорит подруге и бабушке, что хочет умереть, что не может пережить расставания с матерью. В течение последних двух месяцев начались сильные головные боли, и бабушка ходила с Дашей к участковому педиатру. Со слов бабушки, у Даши сильно изменилось пищевое поведение: «ест как не в себя». Часто страдает бессонницей и тогда сильно и долго плачет. В разговоре с психологом выяснилось, что четкого плана самоубийства у ребенка нет, при этом мысли возникают достаточно часто и носят устойчивый характер.

Это средний уровень риска, и в такой ситуации желательно как можно скорее направить ребенка к подростковому психиатру или психотерапевту. Если у вас нет такой возможности, тогда, возвращаясь к предложенной выше схеме, *первое*, что необходимо, — оценить наличие внутренних и внешних ресурсов подростка, в том числе найти людей из ближайшего окружения, с которыми ребенок мог бы сформировать новые, необходимые, высокозначимые отношения.

Психолог выяснила у бабушки, есть ли кто-то из родственников или взрослых друзей, кто мог бы сейчас оказать поддержку Даше. Нашлась крестная, подруга мамы,

которая с радостью согласилась встречаться с Дашей, разговаривать с ней о маме, их дружбе, вере, планах на будущее и даже согласилась, чтобы Даша несколько раз в неделю оставалась у нее погостить. Антисуицидальным фактором здесь станет формирование или реабилитация эмоциональной привязанности, способной удержать ребенка от необдуманных действий. В работе с Дашей мы будем использовать сказки, в которых центральным является мотив эмоциональных связей, дружбы, помощи близким, любви.

Кроме этого, педагог-психолог предложил классу, в котором учится Даша, тренинговую программу по формированию фрустрационной толерантности. Таким образом, решаются задачи профилактики суицидальных настроений в классе и реабилитация эмоциональных связей Даши с одноклассниками. Одноклассникам было предложено сочинить для Даши поддерживающие истории, притчи, стихи и сказки. С учителями была проведена групповая консультация по специфике взаимодействия с Дашей на период сопровождения. Также психолог пригласил на индивидуальную консультацию подругу Даши, где подробно рассказал ей, что делать сейчас, чтобы поддержать Дашу, а что делать категорически нельзя.

Во-вторых, необходимо выявить психологические установки, которые подпитывают суицидальные мысли. На индивидуальной консультации педагог-психолог прояснил следующие установки девочки: «Я не смогу жить без мамы», «Бабушка тоже умрет», «Я одна», «Зачем жить, все равно все умрут». Для изменения этих установок специалистам СППС необходимо работать над следующими антисуицидальными факторами: поиск нереализованных возможнос-

тей, вера, ценность жизни и построение планов на будущее. Решить эти задачи можно в индивидуальной коррекционной работе с Дашей по формированию ценностного отношения к жизни, первичной профилизации, повышению самоинтереса и т.п. Здесь на помощь придут сказки, в которых главный герой следует своим интересам, добивается того важного, о чем мечтал. Эффективным также будет создание «Книги о безопасной и здоровой жизни» (с этой технологией вы ознакомитесь ниже), в которой будут прописаны новые интересные страницы жизни Даши, в том числе некоторые страницы будущего.

В-третьих, необходима активизация терапевтической установки на повышение собственных возможностей Даши по разрешению кризисной ситуации. Важно вместе с подростком разработать пошаговую программу достижения чего-то важного для него (это прояснится в процессе работы).

Педагог-психолог на одной из встреч с Дашей выяснила, что девочка мечтает иметь свой дом, дочку и хочет, как настоящий ландшафтный дизайнер, уметь создавать на клумбах и около дома цветочные композиции. Эти мечты — важный антисуицидальный фактор. Вместе с Дашей необходимо выстроить программу достижения всего того, о чем она мечтает: что она будет делать уже сейчас, завтра, через неделю, месяц, год, пять лет. Где будет учиться, какой именно дом хочет и т.д. Так же важно в этом плане прописать, кто и что сможет помочь ей достичь этого. Затем получившуюся историю необходимо проиграть в спектакле, где Даша будет исполнять все роли. Если история получилась длинной, то можно разделить ее на части и проиграть по фрагментам: «Мое завтра», «Мой день через неделю» и т.д.

В процессе работы можно использовать диагностику, чтобы анализировать динамику состояния подростка, например, исследовать, как меняется уровень тревожности, аутоагрессии, фрустрационной толерантности. Применять клинические шкалы при среднем риске нецелесообразно.

При проведении кризисной интервенции специалисты не застрахованы от ошибок. Это связано с низким уровнем компетентности в вопросах суицидологии. Наиболее частыми ошибками являются (Дернер, Плог, 1997):

- недостаточное внимание к сигналам пациента о его суицидальных намерениях, которое обычно связано со страхом терапевта перед смертью;
- навязывание пациенту позитивного решения, чтобы успокоить собственный страх;
- бесконечные расспросы, скрывающие от пациента страх и недостаточную эмпатию;
- взятие на себя полной ответственности за жизнь пациента, активные профессиональные воздействия без учета их влияния на пациента, которому остается пассивная роль.

Собственные страхи (страх смерти, некомпетентности, ответственности за жизнь, заражения темой смерти и др.) мешают эффективной работе в рамках кризисного сопровождения. Важно осознать причину подобных ошибок и решить, какие шаги специалист должен предпринять, чтобы их не совершать. Например, обучиться на специализированных курсах по тематике суицида, заниматься собственным здоровьем, в том числе психологическим, учиться консультированию, работать в команде и др.

Кроме этого, дети и подростки, подверженные суицидальному риску, нуждаются в реабилитации (формирова-

нии) адаптивных социальных навыков и умений преодоления стресса. Прежде всего страдает саморегуляция, коммуникативная компетентность, фрустрационная толерантность. Ребятам необходимо включать в коррекционные группы по данной тематике. При групповой работе будет эффективным использование таких сказкотерапевтических технологий, как написание групповой сказки; постановка сказки в разных жанрах; решение сказочных задач; переписывание злой истории в добрую и наоборот; игры со сказочными карточками; создание марионеток и импровизация с ними и др.

Суицид оказывает разрушительное влияние также на друзей и родственников суицидента. Умышленная, неожиданная и насильственная смерть человека часто заставляет других чувствовать беспомощность и отверженность. Родители часто страдают от выраженного чувства стыда и вины. Так как суицид рассматривается как социальная стигма, пережившие суицид и вовлеченные в него стараются избегать общения с другими людьми. Группы психологической поддержки могут играть положительную роль в психологическом восстановлении жертв неудавшегося суицида и их окружения. Педагогу-психологу необходимо иметь телефоны служб и специалистов, где социальному окружению суицидента могут оказать профессиональную психологическую и психотерапевтическую помощь.

3.3. Методы работы с использованием сказок

Счастье и несчастье зависят от того, как мы реагируем на происходящее, а не от самой сущности явлений.

Энтони де Мелло «Пастуху нравится любая погода»

Воину света знакомо уныние.

Иногда ему кажется, что он не в силах пробудить в своей душе желанное чувство.

На протяжении многих дней и ночей вынужден он пребывать в угнетенном состоянии, и никакое новое событие не может вернуть ему прежнего воодушевления.

«Борьба его окончена», — говорят друзья.

Воину больно и стыдно слышать такие слова, ибо он знает, что еще не достиг цели, к которой стремился. Однако он упорен и не бросает начатое на полдороге.

И вот в ту минуту, когда сам он меньше всего этого ожидает, открывается перед ним новая дверь.

П. Козьмо «Книга воина света»

Основными шагами по сопровождению подростков в ситуации суицидального риска являются: кризисная поддержка, кризисное вмешательство и повышение уровня социально-психологической адаптации. Использование сказок психологом в работе с суицидальными подростками предполагает:

- получение диагностической информации при анализе собственных сказок подростков и при анализе подростком предложенной сказки;
- подбор и написание коррекционных сказок, сказок, актуализирующих антисуицидальные барьеры;
- использование сказки подростка, метода обратных историй и специально подобранных сказок и историй в практике кризисного вмешательства;

- включение сказок, сказкотерапевтических техник и технологий в групповую работу по повышению уровня социально-психологической адаптации.

В контексте задачи получения диагностической информации Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева (2006) отмечает, что, «используя авторскую сказку ребенка в психодиагностических целях, нужно задать себе несколько основных вопросов, ответы на которые позволят составить психологическое заключение. Насколько благополучно протекает процесс накопления знаний о жизни? Есть ли в сказке явное или скрытое указание на проявления конфликта (через символы или сюжет)? Какая тема волнует ребенка? Какие вопросы о жизни в данный момент неосознанно исследует ребенок? Нашел ли он ответ на свой вопрос, сочинив историю? Если нет, нужна ли ему помощь, предполагающая беседу на данную тему? Какие потребности актуализированы у ребенка в данный момент (психофизиологические потребности в безопасности и защите; в принадлежности и любви; в самоуважении; в знаниях; эстетические потребности)? Какого рода помощь, поддержку может оказать ребенку педагог, психолог или родители? Есть ли в сказке ребенка указание на его индивидуальные особенности, которые должны быть учтены при его обучении и воспитании?»

Кроме этого, мы, конечно, обращаем внимание на те словесные и сюжетные ключи, которые раскрывают суицидальные мысли или намерения. Если в сказке есть сюжет самоубийства, то для нас важным становится замысел и способ его реализации.

Подобная информация поможет нам составить картину актуального состояния подростка и наметить план кризисной помощи.

Анализируя серию авторских сказок подростка, мы можем проводить мониторинг его состояния, делать выводы о выходе из критического состояния (победа героя над чем-то или кем-то) или обострение проблемы (смерть героя, помещение его в еще более сложные условия, заколдовывание и т.п.). При этом мы должны учитывать, что диагностические выводы о наличии суицидального риска нельзя делать только с помощью сказок, необходим другой диагностический инструментарий. Для подростков характерно фантазирование на тему смерти, и это не всегда является показателем склонности к суициду.

Рассмотрим основные методы работы с использованием сказки в ситуации оказания кризисной помощи.

Рассказывание или чтение сказки

Данный метод применяется с целью идентификации с проблемным полем подростка или с психотерапевтической целью (отреагирование, снятие напряжения, позитивная поддержка и т.п.). Используются народные, авторские, психотерапевтические и специально написанные для данного подростка сказки и притчи.

Слушая или читая сказку, подросток на время сам становится частью этого сюжета, так как переживает его вместе с главным героем. Данный метод всегда состоит из двух частей: первая часть — непосредственно чтение или рассказывание, вторая — обсуждение. Для обсуждения необходимо продумать вопросы, и они должны быть согласованы с теми задачами, которые вы хотите решить с помощью предложенной подростку истории или сказки.

Сочинение сказки

Тут возможно несколько форм. Во-первых, сказку по вашему предложению подросток придумывает сам. Это может быть свободная или заданная тема, связанная с ситуацией кризиса. Во-вторых, сказку, имеющую коррекционное или психотерапевтическое содержание, для подростка можете сочинить вы или его друзья, близкие.

Структура коррекционной сказки очень простая. Она состоит из трех частей. Первая часть — введение, которое содержит в себе описание места, события и главного героя в сказочной форме. Во второй части происходит развитие сюжета с выходом на проблему, испытания, трудности и т.п. Третья часть — заключение, в котором описываются выходы из сложившейся ситуации, выводы, советы и т.п. Коррекционная сказка может не содержать этой части, и тогда вы предложите подростку самому дописать конец, придумать свой вариант (или несколько вариантов) продолжения сказки. Цель подобной сказки — изменить личный сюжет подростка.

Психотерапевтическая же сказка всегда должна иметь конец, причем положительный и безопасный. Цель подобной сказки — поддержать подростка.

Кроме этого, при использовании метода сочинения сказок мы рекомендуем использовать некоторые приемы, предложенные Джанни Родари: «перевирание» сказки, «фантастический бином», сказка «наизнанку», групповое придумывание сказки, сказка из десяти слов и др.

Для облегчения процесса сочинения предложите подростку колоду сказочных или метафорических карт. Таких колод сейчас появилось много. Подросток вытаскивает из ко-

лоды наугад несколько карт и строит на них свою историю. Порядок выбора карт вы можете определить с подростком сами.

Создание терапевтической метафоры, работа с обоюдными историями

Д. Миллс и Р. Кроули (1996), излагая разработанные ими способы лечения детей с помощью развернутых метафорических образов, отмечают эффективность использования сказки в качестве основы построения терапевтической метафоры. Их практика основана на методике «Обоюдного рассказа» Р. Гарднера. В начале психотерапевтического сеанса ребенку предлагают сочинить рассказ с такими условиями: рассказ должен быть увлекательным, у него должны быть начало, середина и конец и т.д. Когда рассказ готов, психолог знакомится с ним с точки зрения «психологического смысла». Учитывая полученную из рассказа информацию, психолог сочиняет ответный рассказ с теми же действующими лицами, но вплетает в сюжет моменты «более здоровой адаптации» (конструктивные способы преодоления трудностей), которые отсутствуют в рассказе ребенка.

Д. Миллс и Р. Кроули, модифицировав этот прием, считают наиболее конструктивным построение метафоры — сказки со схожей ситуацией, которая дает ребенку возможность отвлечься от своей проблемы, активизирует его ответные реакции, исключая воздействие уже сложившихся на сознательном уровне установок. Подобный метод в ситуации профилактики суицидального риска особенно хорош для подростка с ограниченным количеством антисуицидальных барьеров, нуждающегося в поддержке.

Анализ любимой сказки (книги, фильма и т.п.), любимого сказочного героя

Примерные вопросы для анализа сказки:

- Как называется сказка?
- Каковы основные темы сказки?
- Что можно сказать о главном герое? Какими чертами он обладает?
- Каковы отношения героя с остальными персонажами?
- Какую стратегию отношений он выбирает чаще всего?
- В чем заключается главная трудность героя, чего ему не хватает?
- С какими трудностями он сталкивается?
- Какой путь выбирает герой для достижения поставленной цели, для решения возникающих задач?
- Какими волшебными средствами пользуется герой? От кого или с чьей помощью он их получает?
- Что именно добывает герой с помощью волшебного средства? (Если средства не было, то каким образом герой решает проблему?)

Создание игр и упражнений на основе сказочных сюжетов

Этот метод хорош для групповой формы работы. У подростков, особенно из неблагополучных семей, доминирующей остается игровая мотивация. К тому же им свойственны повышенная возбудимость, агрессивность и депривация. Игра позволяет решить сразу множество психологических и психотерапевтических задач. Игра, упакованная в сказочный контекст за счет используемой архетипической симво-

лики, «работает» не только на сознательном, но и на бессознательном уровне. Есть несколько путей создания игр.

Первый путь — работа с группой в уже заданном сказочном контексте (например, в контексте сюжета «Волшебник Земноморья» Урсулы Ле Гуин). Для этого необходимо взять сборник игр, подобрать подходящие под ваши задачи (разминка, сплочение, отреагирование, формирование навыка и т.п.) и упаковать их в фантастическое содержание заданной темы. Вы наполните этими играми ваши групповые коррекционные занятия или сказкотерапевтический тренинг.

Другой путь — это Большие психологические игры, специально созданные для решения определенных психологических задач. В основе каждой такой игры лежит отдельная история или сказка, от завязки до конца. Каждая БПИ направлена на конкретную цель и решает узкие задачи.

Работа со сказочными зачинами

Сказочные зачины представляют собой кусочек, начало сюжета, который необходимо продолжить. Зачины удобно использовать с подростками, которым сложно придумать сказку самостоятельно. Зачины должны быть разными, дающими возможность развернуть в повествовании любую подростковую проблему. Они могут быть оформлены на карточках. Вы можете предложить подростку выбрать карточку из колоды или выдайте ее сами по своему усмотрению.

Решение сказочных задач

Сказочные задачи встречаются почти в каждой сказке. Как правило, это те испытания, с которыми сталкиваются сказоч-

ные герои и которые они должны преодолеть. Справляясь с трудностями, герои приобретают новые качества, меняются, трансформируются. По сути, это зашифрованные в сказке алгоритмы способов преодоления жизненных проблем. Решая сказочные задачи и разбирая их с детьми, мы обучаем их различным способам преодоления трудностей.

Сказочные задачи широко используют в системе ТРИЗ (теория решения изобретательских задач). По этой технологии издано достаточно большое количество сборников со сказочными задачами, и их можно использовать для занятий. Прекрасно подобраны задачи в сборнике Е. Черникович (1995).

По аналогии с готовыми сказочными задачами вы всегда сможете написать свои. Задачи можно выписать на отдельные карточки и сделать из них целую сказочную картотеку под различную проблематику. Такими карточками вы будете пользоваться достаточно долгое время.

Создание образов героя художественными средствами

Для подростков, которым сложно говорить о каком-либо герое сказки, можно предложить раскрыть содержание его образа, нарисовав этого персонажа или сделав коллаж. Вам понадобятся: бумага разного формата, журналы для вырезания, ножницы, клей и фломастеры. Первый вариант — создание образа героя по уже прочитанной сказке с помощью различных художественных средств. Другой вариант: вы сначала предлагаете создать образ героя, а затем придумать про него сказку. Здесь в качестве зачина выступит художественная работа подростка.

Создание роликов на сюжет сказки

Когда у подростка появится сказка, которая ему нравится, которая отражает его проблему и пути выхода из нее, предложите ему сделать на сюжет этой сказки мультимедийный ролик. Подростки хорошо владеют этими технологиями. Для этого необходимо разбить сказку на этапы, к каждому этапу подобрать картинку, фото или сделать коллаж, а также коротко описать основное смысловое содержание этапа. Затем с помощью программы создания видео склеить рисунки в видеоролик и подобрать музыкальное сопровождение. Свое творение подросток может неоднократно просматривать, наполнять дополнительным содержанием, демонстрировать друзьям или членам группы. Подобную работу может сделать и психолог для подростка. Чаще всего это необходимо в ситуации дефицита антисуицидальных барьеров. В виде ролика вы можете представить психотерапевтическую сказку, направленную на актуализацию того или иного барьера. Плюс такого продукта в том, что его можно просматривать столько раз, сколько подростку понадобится.

Подбор музыкальных композиций к сказкам

Подростки очень увлечены музыкой. Для некоторых из них это основной язык общения. Недаром в ситуации суицидального риска подростки начинают слушать песни с депрессивной и суицидальной тематикой. Подобная музыка выполняет основную коммуникативную функцию, о которой мы говорили, и позволяет отреагировать боль.

Используя сказку в коррекционных занятиях с подростком, предложите ему подбирать к разным образам сказки

музыкальные фрагменты. Как звучит главный герой? А зло? Смерть? Жизнь? Какой музыкальный фрагмент подойдет к друзьям героя? Как правило, когда вы предлагаете подросткам подобную работу, музыку они приносят свою. В этих же целях можно использовать музыкальные инструменты.

Драматизации

Этот метод чаще всего используется при групповой форме работы. Драматизировать можно как индивидуальную сказку (подросток по очереди играет каждую роль), так и групповую (актеры — участники группы). Драматизация дает возможность увидеть сюжет в объеме, прожить его и проиграть. Дополнительный эффект даст съемка на видео, чтобы подростки могли увидеть себя и ситуацию со стороны. Воплощая сказку, подростки полнее раскрывают содержание каждого образа, а проживание дает освобождение. Сказки можно проигрывать в разных жанрах, пробовать играть героев в разных амплуа, ставить сказочные перформансы (спонтанные импровизации на заданные сюжеты или темы) и в результате выйти на подростковый психологический театр. Кстати, такая форма работы становится прекрасным инструментом профилактики, а также адаптации и реабилитации подростков в постсуицидальный период.

Предложенные методы позволят вам активно включать сказки в свою психологическую практику с подростками, будь то профилактика суицидального поведения, помощь в ситуации кризиса или развитие какого-либо необходимого для успешной адаптации навыка.

Для того чтобы вам было от чего оттолкнуться в вашем путешествии по границе Подземного мира, для построения диалогов с подростком, когда он находится на Аидовом пороге, мы предлагаем сказочный блок по каждому из антисуицидальных факторов.

Используя предложенные притчи, истории и сказки, вы сможете воплотить в своей практике любой из изложенных выше методов.

3.4. Сказкотерапевтические упражнения

*Делайте только то, что приносит вам радость.
Если вам что-то не в радость, не делайте этого.*

Г. Моисеев

Предложенные ниже сказкотерапевтические техники и технологии можно использовать на этапе социально-психологической адаптации. Некоторые из них интегрированы с арт-терапией. Формат использования может быть как индивидуальный, так и групповой, в зависимости от поставленных вами задач. Данные упражнения могут быть включены в ваши тренинги фрустрационной толерантности, коммуникативной компетентности и др.

Несказочные утверждения, или Новая тема для сказки

Цель: позитивизация мышления.

Материалы: плотная бумага или картон, изобразительные материалы, клей, ножницы, журналы для вырезания.

Ход работы

Предложите подростку подумать над следующими утверждениями:

- 1) В этом мире есть по крайней мере 3 человека, которые любят тебя.
- 2) Как минимум 15 человек в большей или меньшей степени любят тебя.
- 3) Единственная причина, по которой кто-то не любит тебя, — это то, что он хочет быть таким же, как ты.
- 4) Одна твоя улыбка обрадует кого-то, даже если он не любит тебя.
- 5) Каждую ночь кто-то думает о тебе перед тем, как лечь спать.
- 6) Для кого-то ты — целый мир.
- 7) Кто-то не мог бы жить без тебя.
- 8) Ты особенный и неповторимый человек.
- 9) Кто-то, о ком ты даже не знаешь, любит тебя.
- 10) Даже когда ты совершаешь самую большую глупость, из этого получается что-то хорошее.
- 11) Когда ты думаешь, что мир отвернулся от тебя, взгляни: скорее всего это ты отвернулся от него.
- 12) Когда ты хочешь чего-то, но думаешь, что не сможешь этого добиться, ты скорее всего этого не добьешься. Но если веришь в себя, то рано или поздно ты получишь то, что хочешь.
- 13) Вспоминай почаще о комплиментах, которые тебе говорят. Забывай злые высказывания и насмешки.

Любое из утверждений является темой для новой сказки подростка. Предложите ему выбрать тему и придумать сказку. Вместе обсудите ее. Таким образом, можно написать тринадцать сказок на каждое утверждение. Вы можете помогать

подростку, если он согласится, и написать несколько сказок для него.

Кроме того, эти утверждения можно оформить в виде карточек самоподдержки (каждое утверждение на отдельной карточке) и пользоваться ими в случае возвращения чувства одиночества и боли.

Самоценность

Цель: позитивизация Я-концепции подростка.

Материалы: бумага, карандаши, стулья.

Ход работы

1. Ведущий: *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.*

Далее предложите подростку нарисовать в центре листа бумаги круг и написать в нем букву «Я».

2. Ведущий: *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.*

3. Ведущий: *А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди, и кратко запиши их высказывания рядом со стрелками, направленными от них. На основании этих надписей придумай историю или сказку, в которой ты являешься главным героем.*

4. Предложите подростку инсценировать сказку.

Ведущий: *Давай оживим твою сказку. Используя стулья, создай сцену сказки: где кто будет находиться, где будет находиться главный герой? По очереди проиграй роль каждого, кто есть в этой сказке. Это как театр одного актера. Я тоже могу тебе помочь и сыграть чью-то роль. Твоя задача: во второстепенных ролях сказать главному герою о его ценности, а в роли главного героя — ощутить свою ценность.*

5. Вопросы для обсуждения:

- Что такое самооценność?
- Какими цветами ты обозначил стрелки, идущие от других к тебе, и почему?
- Каково было из второстепенных ролей говорить себе о своей ценности?
- Опиши свои чувства, когда ты был в роли главного героя и анализировал, 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 кто будет говорить о его ценности.

Метафорический автопортрет

Цель: актуализация и выражение чувств (в том числе связанных с самоотношением), исследование и укрепление Я-концепции.

Материалы: фотографии, рисунки, вызывающие различные ассоциации (к примеру, изображения животных, растений, зданий, продуктов, предметов и т.д.), лист ватмана, фотография подростка.

Ход работы

1. Предложите подростку выбрать из предложенных фотографий (карточек, рисунков) ряд снимков по принципу игры в ассоциации. «Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом и др.), то я был бы...»

Ассоциативные карточки могут отражать различные состояния злости, обиды, гнева, радости, счастья. Например: Я-агрессивный — нападающее животное; Я-счастливый — яркое солнышко и т.п.

2. Затем на листе ватмана, в центре, подросток должен расположить свою фотографию (либо нарисовать автопортрет или просто написать свое имя). Вокруг он располагает ассоциативные карточки.

3. Далее попросите подростка придумать историю или сказку, в которой он является главным героем. Важно, чтобы в сказке были такие события, участвуя в которых главный герой сможет проявить все обозначенные с помощью отобранных снимков качества и возможности.

4. Вопросы для обсуждения:

- На какие истории или сказки похожа твоя история?
- Что необходимо предпринять, чтобы герой мог проявить себя, свои качества в полной мере?
- Нуждается ли твой герой в каком-либо дополнительном качестве?
- Зависит ли история героя от того, что он может предъявить миру, от того, какой он?
- Что бы ты добавил или изменил в получившейся истории?

Галерея образов

Цель: актуализация и проигрывание латентных ролей.

Материалы: элементы костюмов, одежда, грим, маски, позволяющие создать образ; магнитофон, аудиозаписи и др.

Ход работы

1. Попросите подростка подумать, какую роль (роли) он хотел бы сыграть, какой образ хотел бы создать.

2. Используя готовый арсенал костюмов, грим, арт-материалы и музыку, предложите ему перевоплотиться в желаемый образ.

3. Пусть подросток проиграет свою роль в танце, используя спонтанные движения, мимику или драматизацию и т.п. Если вы работаете с ребенком индивидуально, сфотографируйте его в роли (это может сделать и ваш помощник). При групповой работе разделите детей на пары и пусть они фотографируют друг друга. Фотографий в роли должно быть не менее трех.

4. На следующем занятии, когда снимки напечатаны — рассмотрите и обсудите их (при групповой работе пусть ребята сделают это в парах или микрогруппах).

Можете заранее подготовить карточки с ролями, отражающими различные эмоциональные состояния, образами, связанными с будущим подростка, с его работой, будущей семьей, будущими путешествиями и достижениями. Предложите подростку наугад вытянуть карточку с ролью или выбрать роль осознанно.

Подростки с удовольствием делают фотоальбомы на тему «Роли, которые я играю и хотел бы сыграть». Такая работа

также очень эффективна при наличии проблем ролевого смешения или ролевой депривации, наличии негативного самоотношения, наличии «тоннельного сознания».

Зазеркалье

Цель: актуализация образа Я.

Материалы: зеркало (при работе с группой зеркало для каждого участника), бумага, ручка.

Ход работы

1. Попросите подростка посмотреть на себя в зеркало и поразмышлять над следующими вопросами: кого он видит в зеркале? Что это за человек? Что он любит или не любит? Чем отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится?

2. Предложите составить портрет того, кто находится в Зазеркалье. Этот портрет должен с точностью до наоборот отличаться от портрета, который подросток составил, смотря в зеркало. Можно разделить лист на две половины и записать на одной стороне ответы на вопросы про зеркало, а с другой стороны — про Зазеркалье. На основании ответов придумать сказку.

3. Пусть подросток сочинит сказку, используя реальный и зеркальный портреты.

4. Вопросы для обсуждения:

- В чем различия реальных и зеркальных портретов?
- Что для тебя Зазеркалье? Чем мир Зазеркалья отличается от твоего реального мира?

- Кто из известных тебе героев книг или фильмов путешествовал через зеркало? Для чего он это делал?
- Что дает человеку путешествие в свое Зазеркалье?
- О чем бы ты хотел спросить зеркало, если бы оно было волшебным?

«Новая жизнь» из разбитого зеркала

Цель: интеграция негативного опыта жизни подростка.

Материалы: обработанные кусочки зеркала и цветного стекла (можно заказать в стекломастерской), плотный картон, рамки для фотографий (простые с широким полем), одноразовые тарелочки, одноразовые плотные стаканчики, пластилин, клей, мебельный силикон любого цвета.

Ход работы

1. Предложите подростку, используя основу-форму (тарелочку, стакан, картон, рамку или что-то еще) и кусочки зеркала (цветного и прозрачного стекла), создать композицию «Новая жизнь». Сначала на форму наносится пластилин или клей, затем на ней располагаются кусочки зеркала и стекла. Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Зазоры между кусочками зеркала заполняются мебельным силиконом, излишки которого убираются тряпкой. Если вы работаете с пластилином, зазоры можно закрыть и им.

2. Попросите подростка придумать к композиции короткую сказку, рассказ, стих или что-то еще.

3. Проведите выставку работ. Подросток презентует свою «Новую жизнь», озвучивает рассказ или сказку. Затем проводится обсуждение:

- Что, на твой взгляд, означает выражение «новая жизнь разбитого зеркала»?
- Бывало ли в твоей жизни такое: то, что было ровным и целым, безвозвратно разбилось? Что ты делал в этой ситуации?
- Что необходимо сделать в этой ситуации, чтобы начать новую жизнь?

Решение задач

Цель: содействие переориентации поведенческих моделей.

Материалы: карточки со сказочными задачами.

Ход работы

1. Ведущий: *В жизни нам приходится решать разные задачи, сталкиваться с различными трудностями. Героям мифов, легенд, сказок также приходится преодолевать препятствия на своем пути, сталкиваться с испытаниями, решать разные задачи. Давайте поможем им в этом. В моих руках карточки со сказочными задачами. Я буду наугад доставать карточку, зачитывать задачу. Вы должны будете придумать и назвать как можно больше способов ее решения. Итак, начали...*

На листе бумаги запишите номер задачи и список способов ее решения.

2. Обратите внимание подростка на лист, где записаны придуманные им способы решения сказочных задач.

Ведущий: Посмотрите внимательно на наш список. Сейчас наша задача — перевести решенные нами трудности в плоскость реальной жизни. Какие наши трудности и препятствия отражают сказочные задачи? Как перевести сказочные модели решения в реальные действия и поступки? Я напому вам задачу №... Какую проблему в реальной жизни отражает эта задача? А теперь способы решения...

3. Расскажите подростку о различных способах выхода из трудных ситуаций (прямая агрессия, хитрость, перекладывание ответственности на другого, разделение ответственности в группе, принятие ответственности на себя). Затем предложите подростку распознать, какой способ использовался при решении каждой конкретной задачи.

4. Обсуждение:

- Как изменились трудности, возникающие на пути человека, если сравнить сказочные задачи и реальную жизнь?
- В каких ситуациях можно справиться самому, а в каких необходима помощь? Кто может помочь тебе?
- Что в реальности может заменить волшебные предметы? А магов и волшебников?
- Какие твои качества или способности помогают в трудной ситуации?
- Что должен знать каждый герой, отправляясь в путь?
- Каким способом решения проблемы чаще всего пользуешься ты?
- Что можно порекомендовать герою, который пользуется только «прямой агрессией»?

Примеры сказочных задач

| | |
|---|---|
| <p>В полночь дверь отворилась и вошел старик — серенький, старенький, на костыль опирается — и сказал Аннушке: «Ну, красная девица, дам я тебе работу. Вот видишь кучу льна? Так напряди мне ниток, вытки холст и сшей рубашку, а завтра я к тебе приду. Если рубашка не будет готова, так тебе будет худо, а теперь прощай».</p> | <p>Налетел страшный вихрь. «Спасибо тебе, Иван-царевич! — сказал Кошей Бессмертный. — Теперь никогда не видать тебе Марьи Моревны как ушей своих!» — и вылетел в окно, подхватив Марию Моревну. А Иван-царевич горько заплакал, снарядился и пошел в путь-дорогу.</p> |
| <p>Закричал на Ивана Морской царь: «Что так долго не бывал? За вину твою вот тебе служба: есть у меня пустошь на тридцать верст и в длину и поперек — одни рвы, буераки да камня острые! Чтoб к завтраму было там как ладонь гладко, и была там рожь посеяна, и выросла б к раннему утру так высока, чтобы в ней галка могла схорониться. Если не сделаешь — твоя голова с плеч долой!»</p> | <p>Мачеха запрещала приемной дочери входить в тайные покои, но она не послушалась. Ей было интересно, какие секреты от нее скрывают. Когда она порывисто открыла одну из дверей, оттуда, сопровождаемая сильным ветром и вспышкой, вырвалась падающая звезда, промчалась по извилистому коридору и исчезла в ночи. Девушка в панике захлопнула дверь. Что же теперь делать?</p> |
| <p>Чтобы спасти невинность дочери, мать однажды вечером взяла с кухни простой лакированный горшок и надела его дочери на голову, тщательно убрав под него каждую прядь ее прекрасных волос. «Никогда, — сказала она, — ты слышишь, никогда ты не должна снимать этот горшок!»</p> | <p>Один главарь злой банды наткнулся на священные рукописи и прочитал их. Сам процесс чтения изменил его. С той поры как поднимет он свою дубину, чтобы ударить жертву, то слышит внутренний голос, произносящий слова из книги, запрещающие убивать. «Что же делать, я же главарь банды?» — думал бандит.</p> |
| <p>Ведьма затихла, изучая юношу, затем хитро заметила, что у нее нет барабана, чтобы играть на свадьбе. Он должен украсть барабан у царя обезьян в Западных горах. Юноша был в отчаянии. Ведь все знали, что замок охраняют острозубые стражи — человекообразные обезьяны.</p> | <p>Жители деревни рассказали юноше, что их любимая огромная яблоня перестала плодоносить. Что они только не делали, а она и не живет и не умирает, как уснула. Что необходимо сделать, чтобы дерево снова плодоносило?</p> |

Принцессу-бабочку несло через горы и леса ураганом злой ведьмы, и когда ветер стих, она упала на скалистый утес. Намокнув от брызг прибоя, она ползла по земле. Когда она пыталась взлететь, ветер сбрасывал ее обратно, и пыльца на крыльях намокла и осыпалась.

Гильгамеш разрывался между божественной и человеческой жизнью. Его энергия, направленная на страстное желание обретения бессмертия, была неистощима: он бросался из битвы в битву, не зная отдыха, а если и отдыхал, то мучился видениями смерти. Подчиненные просто не знали, что делать.

Недобрые зачины

Цель: содействие переориентации поведения.

Материалы: карточки с «недобрыми зачинами».

Ход работы

1. Разложите перед подростком карточки, на которых написаны «недобрые зачины». Ведущий: *Зачин — это начало истории или сказки. «Недобрый зачин» — это не очень хорошее начало, в котором есть зло, обида, агрессия и другие недобрые чувства. Но это только начало, а продолжение может быть разным.*

Подросток берет себе наугад одну карточку (при необходимости проводится работа в парах или подгруппах с одним зачином). Задача подростка — придумать два варианта продолжения «недоброго зачина». Один — с плохим концом, другой — с хорошим.

2. Подросток зачитывает свой зачин и продолжения к нему.

3. Вопросы для обсуждения:

— В чем суть «недоброго зачина»?

- Менялся ли смысл зачина в зависимости от хорошего или плохого окончания истории?
- Какой вариант продолжения зачина придумывать легче — хороший или плохой?
- А может быть промежуточный вариант? Приведи пример на основе того зачина, который дописывал ты.
- Если рассматривать зачин как начало жизненной истории человека, как тебе кажется, что нужно делать, чтобы получилось позитивное продолжение?

Примеры «недобрых» зачинов

* * *

Однажды Землю постигла великая беда — пропало Солнце. Никто не видел, как это случилось, никто не понял, в связи с чем это произошло, никто не знал, кто это сделал. Просто в один миг наступила тьма. Тьма, поглотившая всех и вся...

* * *

Мальчик нашел краски. Он не знал, что это такое и что с ними можно делать. Он пробовал их на вкус, но это не принесло удовольствия. Он ковырял их пальцем, плевал в них, образуя цветные пузыри, обмазывал грязными пальцами скамейку и листья ближайшего дерева. Потом стал бросать их в лужу, растаптывать и наблюдать за тем, как яркие цвета превращались в грязную, маркую массу...

* * *

Ее никто не любил. Она была младшим ребенком в большой семье троллей. На нее просто не хватало ни сил, ни вре-

мени, ни отцовского волшебства. Все падало у нее из рук, она даже разбила волшебное зеркало троллей, чем навлекла на всю семью тринадцатилетнее проклятие драконов...

Переписывание истории (с доброй на злую и наоборот)

Цель: содействие формированию адаптивного поведения.

Материалы: «добрые» и «злые» истории (истории вы можете придумать сами, подобрать отрывки из сказок и мифов, предложить придумать их подросткам заранее).

Ход работы

1. Расскажите о том, что все в мире двойственно: есть день и ночь, черное и белое, тепло и холод, жизнь и смерть, добро и зло и т.д. Истории, которые отражают наш мир, также бывают добрые, а бывают злые. У каждого из нас есть возможность переписать любую историю, потому что человек отражает двойственность мира.

2. Подросток (при необходимости пара или подгруппа) наугад вытягивает добрую или злую историю, которую необходимо полярно изменить. Все добрые герои должны стать злыми, все хорошие поступки должны стать плохими, и наоборот.

3. Чтение истории.

4. Вопросы для обсуждения:

- Может ли мир быть только добрым или только злым?
- Что нам дает двойственность мира?
- Что происходит с историей, сказкой, мифом, если мир теряет двойственность и становится только злым или только добрым?

- Если рассматривать сюжет как историю жизни человека, она может быть только злой или только доброй?
- Что необходимо сделать, чтобы изменить свою историю, если она становится злой?
- Есть ли люди, обладающие либо только добрыми чертами характера, либо только злыми?
- Как тебе кажется, что такое внутренняя двойственность? Может ли внешне спокойный человек переживать сильную агрессию и злость внутри себя и наоборот?

Книга о безопасной и здоровой жизни

Цель: позитивизация Я-концепции подростков.

Материалы: тетрадь, маленький альбом или блокнот; различные арт-материалы (в том числе ткань или мех для отделки обложки книги); сборник афоризмов или мудрых мыслей; сборники популярных среди подростков стихов (можно тексты песен), детские и другие фотографии из жизни подростка и его близких.

Ход работы

1. Расскажите о том, что жизнь складывается из тех сюжетов, которые мы для себя пишем. Она может быть разной. Можно сказать, что, совершая что-то, думая о чем-то, мы пишем книгу своей жизни, самую главную историю — свою историю. Предложите подростку составить, используя предложенные материалы, книгу о безопасной и здоровой жизни.

2. Работа над обложкой. Ведущий: *Каждый из нас уникален, и его жизнь непохожа на жизнь других. Первое, что мы сделаем, — это создадим обложку к своей книге. Постарайся через обложку передать индивидуальность своей жизни. Какой она будет? Используй разные материалы. Это может быть ткань, кожа или мех, которыми ты обернешь книгу; аппликация из цветной бумаги или коллаж на внешней и внутренней сторонах обложки; фото из личного архива и др. Обложка может быть в старинном или современном стиле, не бойся экспериментировать.*

3. Продумывание названия. Предложите подростку придумать название своей книге и написать его на первой странице. Пусть он оформит название на свое усмотрение.

4. Заполнение книги. Пусть подросток, используя афоризмы, стихи, тексты любимых песен и, конечно, свое творчество (стихи, истории, высказывания), начнет заполнять книгу. Ее страницы могут быть посвящены каким-то конкретным темам или быть произвольными. Главное условие — книга должна быть о безопасной и здоровой жизни. Для иллюстраций используются собственные рисунки, фотографии, вырезки из журналов и т.п. Не обязательно заполнить книгу за один раз. На этом занятии делаются несколько наиболее интересные для подростка страницы. Остальные заполняются на последующих занятиях (работать над книгой можно в течение всей коррекционной программы).

5. Презентация. Подросток представляет свою книгу.

6. Вопросы для обсуждения:

- Мы условно назвали нашу книгу «О безопасной и здоровой жизни», а какие еще по содержанию книги своей жизни пишут люди?

- Как тебе кажется, что может отражать обложка книги, что она говорит об авторе? О чем может сказать твоя обложка?
- А о чем говорит название?
- Чему посвящены первые страницы твоей книги?
- Кому бы ты хотел дать почитать свою книгу?
- Что, на твой взгляд, делает нашу жизнь безопасной и здоровой?





Глава 4

АНТИСУИЦИДАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕЧКА



4.1. Возможности сказок в формировании антисуицидальных факторов личности

Многие люди подобны колбасам: чем их начиняют,
то они и носят в себе.

К. Прутков

Так бегите же за мною
На зеленые луга,
Где над синею рекою
Встала радуга-дуга.

К. Чуковский «Радость»

Антисуицидальные факторы личности — это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

К ним относятся:

- выраженная эмоциональная привязанность;
- родственные связи и обязанности;
- чувство долга, понятие о чести;
- принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство;
- планы, определяющие цель в жизни;
- приверженность здоровому образу жизни;
- умение видеть ресурсные возможности;
- позитивное восприятие жизни;
- способность к экзистенциальному осмыслению проблем;
- вера.

Для формирования антисуицидальных установок родителям и учителям следует:

- постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
- вселять уверенность в свои силы и возможности;
- внушать оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Истории и сказки являются серьезным подспорьем в работе над реабилитацией антисуицидальных факторов. Психологу в процессе работы с подростком важно понять, какой из перечисленных факторов сохранился лучше, и с его укрепления начинать эту работу.

Схема очень простая: вы предлагаете подростку послушать историю или сказку, а затем вместе с ним анализируете ее и проводите параллели с жизнью подростка. Кроме этого, можно предложить ему придумать сказку на заданную тему. Например, вы хотите актуализировать и реабилитировать такой фактор, как «представление о неиспользованных возможностях». Вместе с подростком вспомните, в каких историях, сказках, фильмах, мультиках он сталкивался с сюжетом, где герой по каким-то причинам не использовал свои возможности. Походите вокруг этой темы, обсудите причины, по которым происходит подобное. Затем предложите подростку придумать сказку, в которой главный

герой, несмотря ни на какие трудности и испытания, реализует свои возможности. Проведите параллель с жизнью подростка и обсудите стратегии преодоления трудностей главным героем, а также данные герою возможности. Предложите подростку проговорить, как и при каких обстоятельствах он сможет проявить свои возможности.

В подобной практике обязательным является наличие интерпретативного уровня взаимодействия. Мы уже говорили о том, что подросток может прочитывать сказку по вашей рекомендации, слушать, как ее рассказываете вы или кто-то из группы детей, но интерпретировать ее может только он. Мы можем помочь подростку, используя методы из практики работы со сновидениями. Они облегчают понимание и осознание.

Первый метод — циркомамбуляция (круговое обхождение) — собирание как можно большего количества ассоциаций с образом из сказки. Здесь надо дать волю своему воображению, при этом не позволяя себе уходить от конкретной темы сюжета. Таким образом, мы узнаем смысл сюжета. Разновидностью циркомамбуляции является метод творческой проекции, когда мы говорим от лица персонажей сказки.

Второй метод — амплификация. Подросток с помощью психолога должен подобрать к своей сказке или истории как можно большее количество параллелей из общечеловеческого наследия: мифов, народных и авторских сказок, легенд, фильмов и т.д.

Биргитта Брун (2000. С. 105) пишет: «В процессе слушания сказки, или участия в ее интерпретации, часто происходит символическое освобождение от оков собственного прошлого, что может давать хотя бы минутное облегчение и чувство комфорта и поддержки, даже если психическая болезнь тяжела и нет шансов на существенное изменение».

Вспомним притчу, которую Будда однажды рассказал своим ученикам.

Однажды в поле человек встретился с тигром. Тигр погнался за ним, и человек бросился наутек. Он подбежал к обрыву, споткнулся и стал падать. Совершенно случайно он зацепился за небольшой ягодный куст, что рос на краю обрыва. Так и висел человек на волосок от смерти между голодным тигром сверху и пастью пропасти внизу, стремившейся поглотить его. Неожиданно он заметил ароматную ягоду, растущую на кусте. Держась за куст одной рукой, он сорвал ягоду другой и кинул себе в рот. Никогда в жизни он не испытывал подобного наслаждения!

Подросток, находящийся в ситуации суицидального риска, похож на героя этой притчи. Он как будто завис между голодным тигром и пропастью. При этом всегда остается хотя бы одна ягодка, несущая наслаждение (причина жить), позволяющая начать борьбу с тигром и не отпускать руку.

Для начала вашей антисуицидальной коллекции предлагаю небольшой набор сказок, притчей на каждый фактор. В процессе работы у вас появится достаточно большая подборка, в которую войдут и сказки подростков, которым вы помогли выбрать жизнь.

4.2. Фактор «Выраженная эмоциональная привязанность»

Для актуализации этого фактора необходимо предложить подростку сделать то, что сделал главный герой простого детского стишка.

Задумался Ежик

Задумался Ежик, присел на пенек,
Его обдувает лесной ветерок.
Цветочки ромашки растут у опушки.
У лужи резвятся подружки лягушки.
Цветет колокольчик красивым цветком.
А рядом водица журчит ручейком.
О чем же задумался милый Ежонок?
О том, что как славно, что есть Медвежонок.

А. Кобозев

Помогите подростку ответить на следующие вопросы:

- Кто важный есть в твоей жизни?
- Кого ты любишь (с кем дружишь) и кто любит тебя?
- Чье присутствие в жизни доставляет тебе радость и делает тебя счастливее?

Расскажите подростку сказку, в которой были бы описаны идеальные эмоциональные привязанности.

Щедрое дерево

Жила в лесу дикая яблоня... И любила яблоня маленького мальчика. И мальчик каждый день прибежал к яблоне, собирал падавшие с нее листья, плел из них венок, надевал его как корону и играл в лесного короля. Он взбирался по стволу яблони и качался на ее ветках. А потом они играли в прятки, и когда мальчик уставал, он засыпал в тени ее ветвей. И яблоня была счастлива... Но шло время, и мальчик подрастал, и все чаще яблоня коротала дни в одиночестве.

Как-то раз пришел мальчик к яблоне. И яблоня сказала:

— Иди сюда, мальчик, покачайся на моих ветках, поешь моих яблок, поиграй со мной, и нам будет хорошо!

— Я слишком взрослый, чтобы лазать по деревьям, — ответил мальчик. — Мне хотелось бы других развлечений. Но на это нужны деньги, а разве ты можешь мне дать их?

— Я бы рада, — вздохнула яблоня, — но у меня нет денег, одни только листья и яблоки. Возьми мои яблоки, продай их в городе, тогда у тебя будут деньги. И ты будешь счастлив!

И мальчик залез на яблоню и сорвал все яблоки, и унес их с собой. И яблоня была счастлива.

После этого мальчик долго не приходил, и яблоня опять загрустила. И когда однажды мальчик пришел, яблоня так и задрожала от радости.

— Иди скорей сюда, малыш! — воскликнула она. — Покачайся на моих ветках, и нам будет хорошо!

— У меня слишком много забот, чтобы лазать по деревьям, — ответил мальчик, — мне хотелось бы иметь семью, завести детей. Но для этого нужен дом, а у меня нет дома. Ты можешь дать мне дом?

— Я бы рада, — вздохнула яблоня, — но у меня нет дома. Мой дом — мой лес. Но зато у меня есть ветки. Сруби их и построй себе дом. И ты будешь счастлив.

И мальчик срубил ее ветки и унес их с собой, и построил себе дом. И яблоня была счастлива.

После этого мальчик долго-долго не приходил. А когда явился, яблоня чуть не онемела от радости.

— Иди сюда, мальчик, — прошептала она, — поиграй со мной.

— Я уже слишком стар, мне грустно и не до игр, — ответил мальчик. — Я хотел бы построить лодку и уп-

лыть на ней далеко-далеко. Но разве ты можешь дать мне лодку?

— Спилы мой ствол и сделай себе лодку, — сказала яблоня, — и ты сможешь уплыть на ней далеко-далеко. И ты будешь счастливым.

И тогда мальчик спилил ствол, и сделал из него лодку, и уплыл далеко-далеко. И яблоня была счастлива... Хотя в это и нелегко поверить.

Прошло много времени. И мальчик снова пришел к яблоне.

— Прости, мальчик, — вздохнула яблоня. — Но я больше ничего не могу тебе дать. Нет у меня яблок...

— На что яблоки? — ответил мальчик. — У меня почти не осталось зубов.

— У меня не осталось ветвей, — сказала яблоня. — Ты не сможешь посидеть на них.

— Я слишком стар, чтобы качаться на ветках, — ответил мальчик.

— У меня не осталось ствола, — сказала яблоня. — И тебе не по чему больше взбираться вверх.

— Я слишком устал, чтобы взбираться вверх, — ответил мальчик.

— Прости, — вздохнула яблоня, — мне бы очень хотелось дать тебе хоть что-нибудь, но у меня ничего не осталось. Я теперь только старый пень. Прости...

— А мне теперь много и не нужно, — ответил мальчик. — Мне бы теперь только тихое и спокойное место, чтобы посидеть и отдохнуть. Я очень устал.

— Ну что ж, — сказала яблоня, — старый пень для этого как раз и годится. Иди сюда, мальчик, садись и отдыхай.

Так мальчик и сделал. И яблоня была счастлива.

Ш. Сильверстейн

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Есть ли в твоей жизни кто-то, чей образ напоминает образ яблони?
- Почему яблоня грустила в ожидании мальчика?
- Почему мальчик все время возвращался к яблоне?
- Как ты думаешь, что произошло бы с яблоней, если бы мальчик однажды пропал и никогда не вернулся к ней?
- Что сделало мальчика и яблоню счастливыми?

Часто подростки с суицидальным настроением находятся в состоянии эмоциональной депривации. Они чувствуют свое одиночество и с трудом выделяют кого-то, с кем существует эмоциональная связь.

Притча об одиночестве

В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала. Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения — княжество Удовольствия, королевство Радости... Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее? Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она

вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим.

Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой — и неизменно проигрывали.

Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают.

— Кто ты? — одними глазами спросила она.

— Я — Доверие, из страны Любви, — мягко улыбнулся он в ответ.

— Ты пришел, чтобы увести меня с собой?

— Только если ты сама этого захочешь.

— Но как же ты прошел мимо дракона?

— Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие...

Важно помочь подростку найти тех, кому он может доверять даже в самой трудной ситуации. Ну и конечно, нужно рассказать ему, что при построении отношений не бывает движения с одной стороны. Чтобы не быть одиноким, необходимо выйти из своего «замка». В этом случае нам понадобится сказка, которая расскажет, что отношения могут строиться по инициативе разных сторон. Как говорили на Востоке: «Если гора не идет к Магомету, то Магомет идет к горе».

Гора, полюбившая птицу

Было это давным-давно. Среди пустынной равнины стояла одинокая Гора. Ни одно растение не росло на ее склонах, ни один зверь не пробегал по ее уступам, ни одно насекомое не проползало по ее камням, ни одна птица не летала над ней. Только снег и дождь прикасались к Горе, да солнце согревало, да ветер охлаждал ее.

Днем и ночью Гора смотрела в небо, где проплывали причудливые облака. Днем она видела солнце, шествующее по небу, а ночью — луну. В безоблачные ночи мерцали звезды. Но больше Горе ничего увидеть не удавалось.

И вдруг однажды над Горой появилась маленькая птичка. Сделав круг, она опустилась на уступ отдохнуть и почистить перышки. Птичка прыгала по Горе, цепляясь за острые камни маленькими нежными коготками, и Гора вдруг ощутила ее прикосновение, ощутила тепло ее живого тела.

Никогда с неба ничего подобного не прилетало к Горе, и изумленная Гора проговорила:

— Кто ты? И как тебя зовут?

— Я птица Джой, — прошептала птичка в ответ. — Я прилетела из далекой страны, где все зелено. Каждую весну я отправляюсь в путь, чтобы построить гнездо и вывести птенцов. Я лечу в такие края, где моим птенцам будет хорошо. Сейчас я отдохну и полечу дальше.

— Я никогда не видела птиц, — сказала Гора. — Не могла бы ты не улетать, а остаться здесь?

— Нет, — ответила Джой. — Птицы — живые существа, они должны есть и пить, здесь же ничего не растет такого, что я могла бы поклевать, и нет ручьев, из которых можно пить.

— Тогда, — сказала Гора, — если ты не можешь остаться, может быть, ты как-нибудь еще раз прилетишь ко мне?

Джой ответила не сразу.

— Я пролетаю огромные расстояния, — наконец сказала она, — на моем пути встречается много гор, но ни одна гора не интересовалась мной и не просила прилететь еще раз. Следующей весной я постараюсь опять пролететь мимо тебя. Но смогу побыть недолго, так как здесь на многие километры вокруг нет ни пищи, ни воды.

— Я никогда не видела птиц, — повторила Гора, — я буду рада, если ты прилетишь ко мне хоть на несколько часов.

— Однако вот что ты должна еще знать, — сказала Джой. — Горы живут вечно, а птицы нет. И если даже я буду прилетать к тебе каждую весну, то все равно это будет всего лишь несколько раз.

— Как это печально! — сказала Гора. — Но еще печальнее будет, если я вообще больше не увижу тебя.

Джой нежно прижалась к Горе и вдруг запела. Ее песня была похожа на колокольчик. Это была первая музыка, которую услышала Гора. Закончив петь, Джой сказала:

— Ни одна Гора, кроме тебя, не интересовалась, когда я прилечу к ней и когда улечу, и я даю тебе обещание — каждую весну прилетать к тебе, приветствовать тебя, летать над тобой и петь тебе. Когда же меня не будет, так как жизнь моя не вечна, к тебе прилетит одна из моих дочерей, которой я дам свое имя и расскажу, где тебя найти. А потом будет прилетать дочь моей дочери, которую тоже будут звать Джой и которой ее мама тоже расскажет, как тебя найти. И так будет всегда. Каждую весну к тебе будет прилетать маленькая птичка по имени Джой. Она будет приветствовать тебя, летать над тобой и петь тебе.

Гора была счастлива, услышав все это, и ей стало еще печальнее оттого, что Джой должна улететь.

— Мне пора, — сказала Джой. — Ведь отсюда так далеко до пищи и воды. Жди меня в будущем году.

И, раскрыв крылья навстречу солнцу, Джой полетела. Гора следила за ней, пока Джой не скрылась вдали.

С тех пор каждый год, когда наступала весна, маленькая птичка прилетала к Горе и приветствовала ее: «Я Джой, — пела она, — и прилетела сказать тебе “Здравствуй”».

Птичка кружилась над Горой, пела ей песенки и нежно прижималась своими мягкими перышками к ее холодным уступам.

И каждый раз, когда птичка собиралась в путь, Гора спрашивала ее: «Не можешь ли ты все-таки остаться?» И Джой всегда отвечала: «Не могу, но я прилечу к тебе следующей весной».

С нетерпением ждала Гора появления Джой, и с каждым годом ждать становилось все труднее и труднее. Прошло девяносто девять весен. И когда в сотую весну Гора в сотый раз задала Джой вопрос: «Не можешь ли ты все-таки остаться?», и вновь услышала в ответ: «Не могу», и увидела, как Джой опять исчезает в небе, сердце Горы не выдержало. Внутри у Горы что-то треснуло, и потоки воды, вырвавшись из самых глубин, потекли по ее камням. Это были слезы Горы.

Наступила следующая весна, и птичка Джой опять прилетела к Горе, но Гора уже не могла говорить. Сердце Горы было разбито. Гора могла теперь только плакать.

Джой сидела на каменном склоне и смотрела на ручей. Это был поток слез Горы. Гора плакала о том, что Джой сейчас улетит и снова потянутся долгие месяцы ожидания.

Джой сделала несколько кругов над Горой, спела ей свою песенку и стала прощаться. Гора уже ни о чем не спрашивала ее, она только плакала. Тогда Джой сама пообещала ей ласково: «Я обязательно прилечу к тебе на будущий год».

И Джой прилетела. На этот раз в клюве у нее было маленькое семечко. По уступам Горы все еще стекал ручей. Джой осторожно положила семечко рядом с ручьем, в расщелину между камнями, так, чтобы семечко всегда оставалось влажным.

Потом Джой спела Горе песенку и, не услышав от Горы ни слова, улетела. Гора по-прежнему не могла говорить.

Прошло несколько недель. Семечко в расщелине скалы пустило вниз тонкие корни. Корни, прорастая все глубже и глубже, проникали в самые мелкие трещины, медленно разрушая камень. Разрушенный камень растворялся в воде, корни пили воду, и росток тянулся вверх к солнцу, распуская маленькие зеленые листья.

Однако Гора ничего этого не видела. Она была слепа от слез и не заметила маленького ростка.

Пришла весна, и Джой снова принесла семечко, а на следующую весну еще. Она опускала семена между камнями возле ручья и пела песенки.

Шли годы. Корни растений разрушали камни у берегов ручья, превращая их в почву. На почве на северных склонах скал вырос мох, а между камнями у самого ручья появились трава и цветы. К цветам с попутным ветром прилетели насекомые. Они ползали по листьям и летали от цветка к цветку.

Тем временем из ростка самого первого семечка ввысь поднялось молодое дерево с кроной зеленых листьев, сияющих на солнце. Корни этого дерева проросли в самую сердцевину Горы, заполняя трещины. Словно нежными пальца-

ми, они заживляли сердце Горы. И Гора вдруг прозрела. Она увидела мох на камнях, траву и цветы вдоль ручья. Она увидела молодое дерево, которое тянулось к солнцу. И слезы радости вместо слез печали потекли по ее уступам.

Каждый год Джой прилетала к Горе и приносила новые семена. Веселые ручьи бежали по склонам Горы. И земля, орошенная, зеленела, покрываясь травами, цветами и деревьями.

Гора обрела дар речи, и так как больше всех она любила птичку Джой, она задавала ей все тот же вопрос:

— Ну, теперь-то ты можешь оставаться?

— Нет, — все еще отвечала Джой, — но я прилечу к тебе на следующий год.

Много лет прошло, прежде чем ручьи принесли жизнь в долину, и все зазеленело вокруг Горы. Отовсюду начали сбегаться маленькие зверьки. Здесь была вода, летали насекомые, росли травы, и зверькам было чем кормить своих детей.

И у Горы снова появилась надежда, что и птичка Джой тоже сможет когда-нибудь свить здесь гнездо для своих птенцов. И тогда, раскрыв самые глубокие тайники, Гора отдала всю свою силу корням деревьев. И деревья, вскинув ввысь ветки, понесли к солнцу в каждом своем листке надежду Горы и ее любовь к птичке Джой.

И вот наконец пришла та весна, когда птичка Джой прилетела к Горе, и в клюве у нее уже было не семечко, а маленький прутик. Джой села на самое высокое дерево, которое выросло из самого первого семечка, и, выбрав удобное место для гнезда, положила туда прутик.

— Я Джой, — пропела она, — я прилетела для того, чтобы остаться здесь.

Э. Маклерен

Каждый из нас может построить отношения с тем, кто ему нравится, кто ему близок. На это, конечно, понадобится время, но результат стоит того. Обсудите с подростком смысл этой сказки, определите, с кем он хотел бы быть ближе, и выработайте схему построения отношений.

Также важно показать, как эмоциональные связи с другими спасают в случае кризиса или потери.

Ежикина радость

— Помоги, Медведишка, помоги!

— Что с тобой, Ежик?

— Не знаю. Плохо мне.

Медвежонок обошел Ежика со всех сторон, пощупал голову:

— Здесь не болит?

— Нет.

— А тут?

— Не-а.

Было раннее утро. Пели птицы. Все цвело.

— Посмотри, какое солнышко! — сказал Медвежонок.

— Вижу.

— Послушай! Слышишь, как птицы поют?

Ежик кивнул.

— Ты мне расскажи поподробней, — сказал Медвежонок. — Вдвоем мы с тобой что-нибудь придумаем.

— Понимаешь, — сказал Ежик, — страшно мне.

— Да почему?

— Радости нет, — сказал Ежик. — Бывало, проснусь, увижу солнце и радуюсь. А теперь — нет.

— Радости нет... Радости нет... — забормотал Медвежонок. — Да почему же это у тебя нет радости?

— Не знаю... — Ежик закрыл глаза.

«Что же это может быть?» — думал Медвежонок. —
Что же это могло случиться, чтобы от Ежика убежала радость?»

Он сказал:

— Не может такого быть! Это тебе показалось, и все. От кого, от кого, а уж от тебя ни за что не может убежать радость. Она где-то спряталась, понял?

— Где?

— В животе.

Они вдвоем внимательно осмотрели ежикин живот.

— Или вот под мышкой!

Ежик поднял лапу.

— Или... знаю! — закричал Медвежонок. — Мы оставили ее на реке! Помнишь, когда солнце садилось, что-то радостное-радостное перебежало на тот берег?

— Солнечный заяц, — сказал Ежик.

— Как же! Заяц! Это была твоя радость. Бежим!

И они помчались к реке, увидели ее всю-всю, сияющую в восходящем солнце, и огромная, горячая ежикина радость, вся в острых иголочках, как сам Ежик, выскочила из кустов, перебежала по воде и вернулась к Ежику.

С. Козлов

Дружба возвращает нам утраченные радости и позволяет преодолеть многие трудности.

Воин знает, что человек — это не остров.

Он не может бороться в одиночку; каков бы ни был его замысел, он зависит от других людей. Он нуждается в том, чтобы обсудить с кем-то свои намерения, чтобы попросить у

кого-то помощи и содействия и — в минуты отдыха, присев у костра, — рассказать кому-то о былых битвах.

Но воин не допустит, чтобы люди принимали эту потребность за неуверенность в себе. Деяния его — очевидны, но замыслы его покрыты тайной.

Воин света пляшет вместе со своими товарищами, но ни на кого не перекладывает ответственность за совершенные им шаги.

П. Козьмо «Книга воина света»

4.3. Фактор «Родственные связи и обязанности»

Этот фактор очень важен и подчас становится наиболее эффективным антисуицидальным барьером, так как связан с теми, кого любим мы и кто любит нас — с нашей семьей.

Подростку важно знать: что бы ни случилось, есть люди, которые поймут, простят, поддержат, не дадут «пропасть». Выясните в разговоре с ним, что о его состоянии, о его ситуации известно семье, обращался ли он к кому-то из них за помощью, кто из семьи мог бы ему помочь и т.п.

Бывают ситуации, с которыми одному человеку справиться очень сложно. Если у него есть семья, то с ее помощью можно одолеть многое.

Репка

Посадил дед репку — выросла большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тащить: тянет-потянет, вытянуть не может. Позвал дед на помощь бабку. Бабка за дедку, дедка за репку: тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула Жучка кошку Машку. Машка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула Машка мышку. Мышка за Машку, Машка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут-потянут — вытащили репку.

На примере этой простой сказки мы можем выстроить систему семейной помощи подростку в кризисной ситуации: чем могут помочь бабушка с дедушкой, родители, брат (сестра), кошка, собака, хомяк и т.д. Не смейтесь — иногда в ситуации суицидального риска при выборе между жизнью и смертью именно хомяк, за которым нужно ухаживать, к которому подросток сильно привязан и которого просто выкинут, когда тебя не станет и он пропадет, может сыграть главную роль.

Если меня совсем нет

Еще совсем немного — и загорятся звезды, и выплывет месяц и поплывет, покачиваясь, над тихими осенними полями. Потом месяц заглянет в лес, постоит немного, зацепившись за верхушку самой высокой елки, и тут его увидят Ежик с Медвежонком.

— Гляди, — скажет Ежик.

— Угу, — скажет Медвежонок. А месяц подымет еще выше и зальет своим холодным, тусклым светом всю землю.

Так было каждый вечер в эту ясную холодную осень. И каждый вечер Ежик с Медвежонком собирались то у Ежика, то у Медвежонка и о чем-нибудь говорили. Вот и сегодня Ежик сказал Медвежонку:

— Как все-таки хорошо, что мы друг у друга есть!

Медвежонок кивнул.

— Ты только представь себе: меня нет, ты сидишь один и поговорить не с кем.

— А ты где?

— А меня нет.

— Так не бывает, — сказал Медвежонок.

— Я тоже так думаю, — сказал Ежик. — Но вдруг вот — меня совсем нет. Ты один. Ну что ты будешь делать?

— Пойду к тебе.

— Куда?

— Как — куда? Домой. Приду и скажу: «Ну что ж ты не пришел, Ежик?» А ты скажешь...

— Вот глупый! Что же я скажу, если меня нет?

— Если нет дома, значит, ты пошел ко мне. Прибегу домой. А-а, ты здесь! И начну...

— Что?

— Ругать!

— За что?

— Как за что? За то, что не сделал, как договорились.

— А как договорились?

— Откуда я знаю? Но ты должен быть или у меня, или у себя дома.

— Но меня же совсем нет. Понимаешь?

— Так вот же ты сидишь!

— Это я сейчас сижу, а если меня не будет совсем, где я буду?

— Или у меня, или у себя.

— Это если я есть.

— Ну да, — сказал Медвежонок.

— А если меня совсем нет?

— Тогда ты сидишь на реке и смотришь на месяц.

— И на реке нет.

— Тогда ты пошел куда-нибудь и еще не вернулся. Я побегу, обшарю весь лес и тебя найду!

— Ты все уже обшарил, — сказал Ежик. — И не нашел.

— Побегу в соседний лес!

— И там нет.

— Переверну все вверх дном, и ты отыщешься!

— Нет меня. Нигде нет.

— Тогда, тогда... Тогда я выбегу в поле, — сказал Медвежонок. — И закричу: «Е-е-е-жи-и-и-к!», и ты услышишь и закричишь: «Медвежоно-о-о-к!..» Вот.

— Нет, — сказал Ежик. — Меня ни капельки нет. Понимаешь?

— Что ты ко мне пристал? — рассердился Медвежонок. — Если тебя нет, то и меня нет. Понял?

— Нет, ты — есть; а вот меня — нет.

Медвежонок замолчал и нахмурился.

— Ну, Медвежонок!..

Медвежонок не ответил.

Он глядел, как месяц, поднявшись высоко над лесом, льет на них с Ежиком свой холодный свет.

С. Козлов

Обсудите с подростком эту сказку.

- О чем эта сказка?
- Какие переживания мучают Ежика?
- Как Медвежонок реагирует на переживания друга?
- Для чего Ежик говорит о том, что его волнует, Медвежонку?

Ответ Медвежонка: «Если тебя нет, то и меня нет!» — очень часто встречающийся вариант реагирования в семье на ситуацию самоубийства, и подросток, замысляющий суицид, должен об этом знать. Расскажите ему о том, как дальше будет продолжаться жизнь родителей и их близких, на чем она будет строиться. Используйте мифы «Похищение Персефоны Аидом», «Иштар в Подземном мире», «Орфей и Эвридика» и др.

Конфликт или кризисная ситуация могут разобщать семью. В жизни подростка что-то происходит, и у каждого члена семьи может быть к этому свое отношение. Пока родители договорятся между собой, время может быть упущено. Если вы видите, что это происходит, иницилируйте встречу с родителями и в процессе семейной консультации помогите семье выработать единые требования и алгоритм выхода из сложившейся ситуации. Это позволит подростку чувствовать себя в безопасности, ощущать поддержку.

Коровы врозь — тигру радость

В давние времена неподалеку от леса паслось стадо коров. Держались они всегда вместе, ни одна от стада не отходила.

А в лесу жил тигр, и был он очень хитер и коварен. Давно уж хотелось ему задрать какую-нибудь корову, но стадо

было точно каменная скала — попробуй тут утащить хоть одну!

Тогда тигр решил как-нибудь разобщить стадо, рассорить коров.

Вот однажды подобрался он к одной корове и стал ей нашептывать:

— Послушай, круторогая! А знаешь, что вон та, с загнутыми рогами и впалыми боками, надумала забодать тебя?

Потом он подполз к другой корове:

— Эй, длиннохвостая! Ты, я вижу, пасешься, как ни в чем не бывало. Или не видишь, как пыжится вон та корова, с прямыми рогами? Да ведь она забодать тебя собирается!

Поверили коровы хитрому тигру, стали подозрительно вглядываться друг в друга и вскоре перессорились из-за какого-то пустяка. Они уже не держались все вместе, как раньше, — порознь траву щиплют, порознь на водопой шагают.

Перессорил тигр всех коров, и теперь ему ничего не стоило задрать их одну за другой: и круторогую, и длиннохвостую, и пятнистую, и ту, что со впалыми боками. Так и съел все стадо.

С тех пор люди говорят: «Коровы врозь — тигру радость».

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Что значит «Пока коровы в стаде — они как каменная скала»?
- Есть ли в твоей жизни люди, среди которых ты чувствуешь себя защищенным?
- Что необходимо сделать, чтобы сообща, всей семьей, справиться с твоей ситуацией?

Еще одна важная тема — это обязанности подростка по отношению к своей семье. Как они справятся без него? Выясните, какие надежды родители возлагают на подростка, что он делает уже сейчас (возможно, помогает маме с младшими детьми, а живут они без отца; возможно, в семье есть инвалид, сложно материально и родители надеются на работу и материальную помощь со стороны старшего ребенка и т.п.). Важность и незаменимость человека в семье — хороший антисуицидальный барьер, конечно, при условии любви, благодарности и заботы со стороны близких (в ситуации депривации и эксплуатации подобные вещи становятся как раз суицидальным фактором).

Старик и Смерть

В давние времена жил один старик. Настало время ему умирать, и пришла за ним Смерть.

— Твои дни кончились, — сказала Смерть. — Я пришла за тобой.

Старик испугался; уж очень ему не хотелось умирать. А потом немного пришел в себя, да и говорит:

— Ты бы подождала, пока я поженю сыновей да порадуюсь на внучат. А уж тогда приходи.

Ничего не сказала Смерть, ушла.

Поженил старик сыновей, понянчил внучат и стал готовиться к смерти. Подготовка известно какая: надо делать гроб. И как только гроб был сделан, Смерть не замедлила явиться к старику.

— Я готов! — сказал старик и полез в гроб. Улегся он в гробу на бок, а Смерть говорит:

— Ты не так, как надо, лег.

Старик повернулся в гробу и лег вниз лицом.

— И не так! — опять его поправляет Смерть.

— Тогда покажи мне сама, как лечь! — сказал старик и выскочил из гроба.

Делать нечего, пришлось показывать. Смерть шагнула в гроб и улеглась. Тогда старик проворно закрыл крышку гроба и накрепко заколотил гвоздями. А после этого притащил на берег реки и толкнул в воду. Долго, говорят, он еще жил после этого.

Эта чувашская сказка состоит из двух частей, каждую из которых можно использовать и отдельно. Первая часть рассказывает про семейные обязанности и отношения, которые выше смерти. В данном случае антисуицидальным стал мотив «*Поженить сыновей, да порадоваться внукам*». Обсудите с подростком, каким может быть его мотив? Что бы он сказал Смерти, дабы она оставила его в покое?

Другая часть — про желание жить и гибкое поведение. Обсудите с подростком эту часть отдельно.

— Каков смысл действий старика?

— Что значит «закрыть крышку гроба и отправить смерть по реке»?

— В чем секрет долголетия старика?

Подберите подобные сказки, они есть почти у каждого народа. Обсудите с подростком разные мотивы противостояния смерти.

Завершить размышления по теме актуализации семейного фактора хочется притчей современного автора Роберта Элиаса Наджему (2004).

Птица на ветке

Однажды уставшая птица села отдохнуть па ветку. Она наслаждалась своей безопасностью и открывшимся ей видом. Она пела и играла с другими птицами. Но не успела она привыкнуть к этой ветке, к надёжной опоре под ногами и безопасности, как налетел сильный ветер и начал раскачивать ветку из стороны в сторону с такой силой, что, казалось, она вот-вот сломается.

Но птица ничуть не волновалась, потому что знала две важные истины. Во-первых, даже если ветки и не будет, она (птица) сможет взлететь — два собственных крыла обеспечат ей безопасность. Во-вторых, кругом множество других веток, на которых она может обрести временное пристанище.

4.4. Фактор «Чувство долга, понятие о чести»

У многих современных подростков понятия «долг» и «честь» слабо сформированы или отсутствуют вообще. Важно сделать акцент на этих понятиях, проговорить вместе с подростком, что эти понятия значат для него, чем он может их наполнить (долг перед родителями, долг перед друзьями, перед обществом, перед собой, а также понятие чести).

Суфийская притча

Один ученик спросил своего наставника-суфия:

— Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моём падении?

- Вставай!
- А на следующий раз?
- Снова вставай!
- И сколько это может продолжаться — все падать и подниматься?
- Падай и поднимайся, покуда жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.

Обсуждение:

- О чем эта притча?
- Были ли у тебя прежде падения?
- Что (кто) помогало тебе встать и продолжить свой путь?
- Что бы ты посоветовал сделать подросткам, оказавшимся в похожей ситуации, чтобы подняться и остаться живыми?

Честь и достоинство помогают нам преодолевать препятствия, возникающие на нашем пути, не позволяют сломаться, несмотря на то что окружающие обещают «море проблем», с экрана телевизора каждый день твердят о кризисе, на улице идет дождь и т.п. Пока у нас есть честь — мы выдержим любое испытание. В разговоре с подростком обсудите понятия долга, чести, достоинства. Поищите вместе с ним множество значений этих слов. Используйте методы циркуамбуляции и амплификации. Предложите в качестве опор сюжеты сказок и историй, где честь и долг главного героя позволяют ему справиться со всеми трудностями и выйти победителем.

Лен

Лен цвел чудесными голубенькими цветочками, мягкими и нежными, как крылья мотыльков, даже еще нежнее! Сол-

нце ласкало его, дождь поливал, и льну это было так же полезно и приятно, как маленьким детям, когда мать сначала умоет их, а потом поцелует, дети от этого хорошеют, хорошел и лен.

— Все говорят, что я уродился на славу! — сказал лен. — Говорят, что я еще вытянусь, и потом из меня выйдет отличный кусок холста! Ах, какой я счастливый! Право, я счастливее всех! Это так приятно, что и я пригожусь на что-нибудь! Солнышко меня веселит и оживляет, дождичек питает и освежает! Ах, я так счастлив, так счастлив! Я счастливее всех!

— Да, да, да! — сказали колья изгороди, — Ты еще не знаешь света, а мы так вот знаем, — вишь, какие мы сучковатые!

И они жалобно заскрипели:

Оглянуться не успеешь,
Как уж песенке конец!

— Вовсе не конец! — сказал лен. — И завтра опять будет греть солнышко, опять пойдет дождик! Я чувствую, что расту и цвету! Я счастливее всех на свете!

Но вот раз явились люди, схватили лен за макушку и вырвали с корнем. Больно было! Потом его положили в воду, словно собирались утопить, а после того держали над огнем, будто хотели изжарить. Ужас что такое!

— Не вечно же нам жить в свое удовольствие! — сказал лен. — Приходится и потерпеть. Зато поумнеешь!

Но льну приходилось уж очень плохо. Чего-чего только с ним не делали: и мяли, и тискали, и трепали, и чесали — да просто всего и не упомнишь! Наконец, он очутился на прялке. Жжж! Тут уж поневоле все мысли взрброд пошли!

«Я ведь так долго был несказанно счастлив! — думал он во время этих мучений. — Что ж, надо быть благодарным и за то хорошее, что выпало нам на долю! Да, надо, надо!.. Ох!»

И он повторял то же самое, даже попав на ткацкий станок. Но вот наконец из него вышел большой кусок великолепного холста. Весь лен до последнего стебелька пошел на этот кусок.

«Но ведь это же бесподобно! Вот уж не думал, не гадало! Как мне, однако, везет! А колья-то все твердили: “Оглянуться не успеешь, как уж песенке конец!” Много они смыслили, нечего сказать! Песенке вовсе не конец! Она только теперь и начинается. Вот счастье-то! Да, если мне и пришлось пострадать немножко, то зато теперь из меня и вышло кое-что. Нет, я счастливее всех на свете! Какой я теперь крепкий, мягкий, белый и длинный! Это небось получше, чем просто расти или даже цвести в поле! Там никто за мной не ухаживал, воду я только и видал, что в дождик, а теперь ко мне приставили прислугу, каждое утро меня переворачивают на другой бок, каждый вечер поливают из лейки! Сама пасторша держала надо мной речь и сказала, что во всем околотке не найдется лучшего куска! Ну можно ли быть счастливее меня?!»

Холст взяли в дом, и он попал под ножницы. Ну и досталось же ему! Его и резали, и кроили, и кололи иголками — да, да! Нельзя сказать, чтобы это было приятно! Зато из холста вышло двенадцать пар... таких принадлежностей туалета, которые не принято называть в обществе, но в которых все нуждаются. Целых двенадцать пар!

«Так вот когда только из меня вышло кое-что! Вот как-то было мое назначение! Да ведь это же просто благодать!

Теперь и я приношу пользу миру, а в этом ведь вся и суть, в этом-то вся и радость жизни! Нас двенадцать пар, но все же мы одно целое, мы — дюжина! Вот так счастье!»

Прошли года, и белье износилось.

— Всею на свете бывает конец! — сказало оно. — Я бы и радо было послужить еще, но невозможное — невозможно!

И вот белье разорвали на тряпки. Они было уже думали, что им совсем пришел конец, так их принялись рубить, мять, варить, тискать... Ан, глядь — они превратились в тонкую белую бумагу!

— Нет, вот сюрприз так сюрприз! — сказала бумага. — Теперь я тоньше прежнего, и на мне можно писать. Чего только на мне не напишут! Какое счастье!

И на ней написали чудеснейшие рассказы. Слушая их, люди становились добрее и умнее, — так хорошо и умно они были написаны. Какое счастье, что люди смогли их прочитать!

— Ну, этого мне и во сне не снилось, когда я цвела в поле голубенькими цветочками! — говорила бумага. — И могла ли я в то время думать, что мне выпадет на долю счастье нести людям радость и знания! Я все еще не могу прийти в себя от счастья! Самой себе не верю! Но ведь это так! Господь Бог знает, что сама я тут ни при чем, я старалась только по мере слабых сил своих не даром занимать место! И вот он ведет меня от одной радости и почести к другой! Всякий раз, как я подумаю: «Ну, вот и песенке конец», — тут-то как раз и начинается для меня новая, еще высшая, лучшая жизнь! Теперь я думаю отправиться в путь-дорогу, обойти весь свет, чтобы все люди могли прочесть написанное на мне! Так ведь и должно быть! Прежде у меня были голубенькие цветочки, теперь каждый цветочек расцвел прекраснейшей мыслью! Счастливее меня нет никого на свете!

Но бумага не отправилась в путешествие, а попала в типографию, и все, что на ней было написано, перепечатали в книгу, да не в одну, а в сотни, тысячи книг. Они могли принести пользу и доставить удовольствие бесконечно большому числу людей, нежели одна та бумага, на которой были написаны рассказы: бегая по белу свету, она бы истрепалась на полпути.

«Да, конечно, так дело-то будет вернее! — подумала исписанная бумага. — Это мне и в голову не приходило! Я останусь дома отдыхать, и меня будут почитать, как старую бабушку! На мне ведь все написано, слова стекали с пера прямо на меня! Я останусь, а книги будут бегать по белу свету! Вот это дело! Нет, как я счастлива, как я счастлива!..»

Тут все отдельные листы бумаги собрали, связали вместе и положили на полку.

— Ну, можно теперь и опочить на лаврах! — сказала бумага. — Не мешает тоже собраться с мыслями и сосредоточиться! Теперь только я поняла, как следует, что во мне есть! А познать себя самое — большой шаг вперед. Но что же будет со мной потом? Одно я знаю — что непременно двинусь вперед! Все на свете постоянно идет вперед, к совершенству.

В один прекрасный день бумагу взяли да и сунули в плиту; ее решили сжечь, так как ее нельзя было продать в мелочную лавочку на обертку для масла и сахара.

Дети обступили плиту; им хотелось посмотреть, как бумага вспыхнет и как потом по золе начнут перебегать и потухать одна за другой шаловливые блестящие искорки! Точь-в-точь ребятишки бегут домой из школы! После всех выходит учитель — это последняя искра. Но иногда думают, что

он уже вышел — ан нет! Он выходит еще много времени спустя после самого последнего школьника...

И вот огонь охватил бумагу. Как она вспыхнула!

— Уф! — сказала она и в ту же минуту превратилась в столб пламени, которое взвилось в воздух высоко-высоко, лен никогда не мог поднять так высоко своих голубеньких цветочных головок, и пламя сияло таким ослепительным блеском, каким никогда не сиял белый холст. Написанные на бумаге буквы в одно мгновение зарделись, и все слова и мысли обратились в пламя.

— Теперь я взвзвюсь прямо к солнцу! — сказала пламя, словно тысячами голосов зараз, и взвилось в трубу. А в воздухе запорхали крошечные незримые существа, легче воздушного пламени, из которого родились. Их было столько же, сколько когда-то было цветочков на льне. Когда пламя погасло, они еще раз проплясали по черной золе, оставляя на ней блестящие следы в виде золотых искорок. Ребятишки выбежали из школы, за ними вышел и учитель; любо было поглядеть на них! И дети запели над мертвой золой:

Оглянуться не успеешь,
Как уж песенке конец!

Но незримые крошечные существа говорили:

— Песенка никогда не кончается — вот что самое чудесное! Мы знаем это, и потому мы счастливее всех!

Но дети не расслышали ни одного слова, а если б и расслышали, — не поняли бы. Да и не надо! Не все же знать детям!

Г.Х. Андерсен

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Что помогало льну преодолевать жизненные испытания?
- Что становилось для льна честью?
- Почему он до конца оставался счастливее всех?
- В чем он видел свой долг?
- В чем заключается твое достоинство и твой долг?

Конечно, это непростая тема для подростков. Мир, который их окружает, часто не дает им примеров чести и достоинства. Но в ситуации, когда они выбирают жизнь, у них появляется шанс изменить мир, сделать его другим.

Притча о том, как изменить мир

Один человек решил изменить мир. Но мир такой большой, а он такой маленький. Тогда он решил изменить свой город. Но город такой большой, а он такой маленький. Тогда он решил изменить свою семью. Но семья у него такая большая, одних детей десяток. Так этот человек добрался до того единственного, что он в силах изменить, будучи таким маленьким: самого себя.

Поговорите с подростком о том, что бы он хотел изменить, начиная с себя и заканчивая целым миром, и что ему для этого понадобится. Постарайтесь, чтобы картина изменения была как можно более реалистичная. Здесь особенно важен принцип связи с реальностью. Если вы будете придумывать сказки про другой, более совершенный мир или про идеальный образ Я подростка, обязательно проведите параллели с его реальностью. Что он сделает уже сегодня, а

что не сможет сделать один, для этого ему понадобится помощь других людей.

Переживая кризисную ситуацию, подросток многому учится. Перечислите вместе с ним, чему конкретно. Предложите ему стать вашим помощником, медиатором, волонтером по школе. Узнайте, кому он почтет за честь помочь уже сегодня.

И еще обсудите с подростком: если бы он все-таки сделал задуманное, то какой долг он передал бы потомкам? Насколько это честно по отношению к ним? Проиграйте в драме, что бы они сказали ему, узнав, какое могут получить наследство.

Воин, прежде чем принять важное решение — объявить войну, перебраться вместе с товарищами на другую равнину, выбрать поле для посева, — спрашивает себя: «Как скажется это на жизни моих потомков в пятом колене?»

Воин знает, что каждое деяние имеет долговременные последствия. Он хочет знать, какой мир он оставит своим праправнукам.

П. Козьмо «Книга воина света»

4.5. Фактор «Принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство»

Этот фактор один из самых непростых для обсуждения с подростком, так как одна из задач подросткового возраста — противостояние обществу и его нормам. Предложите подростку представить, что он — это целое царство. Царство-государство, живущее по своим законам, занимающееся какими-то делами, имеющее границы, друзей и врагов

и т.п. Можно предложить подростку сделать модель своего царства, используя арт-материалы. Что произойдет с этим царством, если каждый его житель, недовольный своей жизнью или переживающий горе, убьет себя?

О царстве и его порядках

Жило одно царство...

И жить в нем было не очень хорошо, даже, можно сказать, плохо. Услышали жители этого царства, что дела в нем можно поправить, если жизнь свою улучшить.

Начали улучшать. Улучшали-улучшали, устали улучшать — а лучше не стало. Стали виноватых искать. Начали с царя — казнили его. Казнить-то казнили, а жить стало еще хуже. Решили — подданные виноваты.

Начали подданных казнить. Много народу казнили, а жить стало попросту страшно.

«Нет, не то! Видать, соседнее царство виновато!»

Воевали-воевали, устали воевать. Захотели поглядеть — что же вышло? Поглядели — и руками развели: было плохо, а стало — хуже некуда!

Добрые дела — по-доброму делаются; а если не по-доброму — добра не жди:

Чем зло злом исправлять,

Лучше добру добром помогать.

Монах Симеон Афонский

Обсуждение:

— О чем эта притча?

— Почему смерть одного не изменила жизнь царства?

- Почему жить стало хуже?
- Что необходимо сделать, чтобы жизнь в царстве изменилась к лучшему?

По любым жизненным событиям в обществе создавались и принимались правила, которые позволяли человеку выживать. Спросите у подростка, что он знает об этих правилах?

Только не внутри

У Ходжи Насреддина спросили:

— Когда несут покойника, то где следует находиться: впереди или позади гроба?

— Только не внутри, — сказал Ходжа, — а там где хотите, все равно.

Жизнь всегда считалась основной ценностью. За нее боролись, ее пытались отнять...

Важно рассказать подростку, как к теме самоубийства относились в разные времена представители разных культур и религий. Обсудите с ним, почему общество осуждает самоубийство. Почему большинство религий считают это грехом?

Когда у подростка нет чувства ценности жизни, не сформировано представление о себе, как об индивидуальности, единственном и неповторимом, имеющим свое предназначение в жизни, равновесие внутреннего мира отсутствует.

Равновесие мира

У Ходжи Насреддина спросили:

— Отчего это, когда наступает утро, один человек идет в одну сторону, а другой — в другую?

— Если бы все пошли в одну сторону, — разъяснил Ходжа, — нарушилось бы в мире равновесие, и мир бы перевернулся.

Обсудите с подростком:

- О чем притча?
- Что значит внутреннее равновесие?
- В каких ситуациях равновесие нарушается?

В ситуациях нарушения равновесия у подростков ухудшается настроение, повышается агрессия или наступает апатия. Обращаясь к взрослым, в стремлении обрести покой через совет опытного человека, подростки часто возмущаются — в трудной жизненной ситуации взрослые, вместо того чтобы понять, начинают «пилить». Возможно, неспроста в современной подростковой речи так распространена метафора «Жесть».

Железо

Жило-было железо, и начало оно ржаветь. Точит его ржавчина и точит — хоть помирай. И так захотелось железу избавиться от ржавчины, что начало оно просить Бога: «Боже, спаси меня от ржавчины!» А рядом с железом лежал напильник. Услышал он, как железо умоляет Бога спасти его от ржавчины, и предложил железу свою помощь. «Ну уж только не ты! — воскликнуло железо. — Ты такой грубый и жестокий! Бог пошлет мне кого-нибудь другого, какую-нибудь мягкую пасту или бархатную тряпочку!» В это время проходил мимо рабочий, увидел, что по железу пошла ржавчина, взял в руки напильник и начал им очищать ржавчину с железа. «Только не напильником, только не напиль-

ником!» — застонало железо. А рабочий услышал, как железо заскрипело, и говорит: «Вот, как раз подходящий напильник для этой ржавчины, ничем другим ее и не возьмешь!»

Монах Симеон Афонский

Обсудите с подростком, какой ржавчиной «оброс» он и как ее можно счистить? Что в его ситуации может стать спасительным напильником?

Помогите подростку понять или хотя бы начать думать о том, в чем его предназначение? Для чего он живет? Ведь чтобы железо не ржавело, его надо как-то использовать.

О предназначении

Пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал:

— Я пойду влево — так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал:

— Я пойду вправо — недаром считается, что «право» от слова «прав».

Третий сказал:

— Я пойду назад — мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из лесу.

Четвертый сказал:

— Я пойду вперед — надо двигаться дальше, лес непременно закончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал:

— Вы все не правы. Есть лучший способ. Подождите меня.

Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону.

Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал все правильно. А другие — нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом!

Но он ошибался.

Все поступили правильно.

Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог научить этому других.

Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли — человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто, и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию.

Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

Обсуждение:

- В чем смысл этой притчи?
- Что такое предназначение?
- Назови людей, чье предназначение ты знаешь?
- Что ты думаешь о своем предназначении?

Конечно, если подростку самой жизнью предписано нарушать нормы, он будет стремиться их нарушать.

Спящая красавица

Жили на свете король с королевой. У них не было детей, и это их так огорчало, что и сказать нельзя. Уж каких только обетов они не давали, ездили и на богомолье, и на целебные воды — все было напрасно.

И вот наконец, когда король с королевой потеряли всякую надежду, у них вдруг родилась дочка.

Можете себе представить, что за праздник устроили в честь ее рождения! В гости к маленькой принцессе позвали всех фей, каких удалось найти в стране. Дело в том, что у фей в те времена был прекрасный обычай: наделять своих крестниц различными чудесными дарами. А так как фей оказалось семь, то принцесса должна была получить от них в приданое не меньше семи достоинств или добродетелей.

Феи и другие приглашенные съехались в королевский дворец, где для почетных гостей был накрыт праздничный стол.

Перед феями поставили великолепные обеденные приборы и по ящичку из литого золота. В каждом ящичке лежали ложка, вилка и ножик — тоже из чистого золота самой тонкой работы, усыпанные алмазами и рубинами. И вот когда гости усадились за стол, дверь вдруг отворилась, и вошла старая фея — восьмая по счету, — которую забыли позвать на крестины.

А забыли ее позвать потому, что больше пятидесяти лет она не выходила из своей башни и все думали, что она давно умерла.

Король приказал, чтобы ей тоже подали прибор. Слуги исполнили это в одно мгновение, но золотого ящичка с ложкой, вилок и ножиком на ее долю не хватило. Этих ящичков было приготовлено только семь — по одному для каждой из семи фей.

Старая фея, разумеется, очень обиделась. Она подумала, что король с королевой невежливые люди и встречают ее без должного уважения. Отодвинув от себя тарелку и кубок, она пробормотала сквозь зубы какую-то угрозу.

К счастью, юная фея, которая сидела рядом с ней, услышала ее бормотание, и, опасаясь, как бы старуха не вздумала наделить маленькую принцессу каким-нибудь очень неприятным подарком, она, чуть только гости встали из-за стола, пробралась в детскую и спряталась там за пологом кровати. Она знала, что в споре обычно побеждает тот, за кем остается последнее слово, и хотела, чтоб ее пожелание было последним.

Когда кончился обед, наступила самая торжественная минута праздника: феи пошли в детскую и одна за другой стали преподносить крестнице свои дары.

Младшая из фей пожелала, чтобы принцесса была прекраснее всех на свете. Другая фея наградила ее нежным и добрым сердцем. Третья сказала, что каждое ее движение будет вызывать восторг. Четвертая обещала, что принцесса будет превосходно танцевать, пятая — что она будет петь, как соловей, а шестая — что она будет играть на всех музыкальных инструментах с одинаковым искусством.

Наконец очередь дошла до старой феи. Старуха наклонилась над кроватью и, тряся головой больше от досады,

чем от старости, сказала, что принцесса уколёт себе руку веретеном и от этого умрет.

Все так и вздрогнули, узнав, какой страшный подарок припасла для маленькой принцессы злая колдунья. Никто не мог удержаться от слез.

И вот тут-то юная фея появилась из-за полога и громко сказала:

— Утешьтесь, король и королева! Ваша дочь останется жива. Правда, я не так сильна, чтобы сказанное сделать несказанным. Принцесса должна будет, как это ни грустно, уколоть себе руку веретеном, но от этого она не умрет, а только заснет глубоким сном и будет спать ровно сто лет — до тех пор, пока ее не разбудит прекрасный принц.

Это обещание немного успокоило короля с королевой.

Однако король решил все же попытаться уберечь принцессу от несчастья, которое предсказала ей старая злая фея. Для этого особым указом он запретил всем своим подданным под страхом смертной казни прясть пряжу и хранить у себя в доме веретена и прялки.

Прошло пятнадцать или шестнадцать лет. Как-то раз король с королевой и дочерью отправились в один из своих загородных дворцов.

Принцессе захотелось осмотреть древний замок, и, бегая из комнаты в комнату, она наконец добралась до самого верха дворцовой башни.

Там в тесной каморке под крышей сидела за прялкой какая-то старушка и преспокойно пряла пряжу. Как это ни странно, она ни от кого ни слова не слыхала о королевском запрете.

— Что это вы делаете, тетушка? — спросила принцесса, которая в жизни не видывала прялки.

— Пряду пряжу, дитя мое, — ответила старушка, вовсе и не догадываясь о том, что говорит с принцессой.

— Ах, это очень красиво! — сказала принцесса. — Дайте я попробую, выйдет ли у меня так же хорошо, как у вас.

Принцесса быстро схватила веретено и не успела прикоснуться к нему, как предсказание феи исполнилось: она уколола палец и упала замертво.

Перепуганная старушка принялась звать на помощь. Люди сбежались со всех сторон.

Чего только они не делали: брызгали принцессе в лицо водой, хлопали ладонями по ее ладоням, терли виски душистым уксусом королевы венгерской — ничего не помогало.

Побежали за королем. Он поднялся в башню, поглядел на принцессу и сразу понял, что печальное событие, которого они с королевой так опасались, свершилось.

С грустью приказал он перенести принцессу в самую красивую залу дворца и уложить там на постель, украшенную серебряным и золотым шитьем.

Трудно описать словами, как хороша была спящая принцесса. Она нисколько не побледнела. Щеки у нее были розовые, а губы красные, точно кораллы. И хоть глаза у нее были плотно закрыты, слышно было, что она тихонько дышит.

Стало быть, это и в самом деле был сон, а не смерть.

Король приказал не тревожить принцессу до тех пор, пока не наступит час ее пробуждения.

А добрая фея, которая спасла свою крестницу от смерти, пожелав ей столетнего сна, была в то время очень далеко от королевского замка.

Но она сразу же узнала об этом несчастье от маленького карлика-скорохода, у которого были семимильные сапоги

(это такие чудесные сапоги, что стоит их надеть — и вы за один шаг будете проходить по семи миль).

Фея сейчас же пустилась в путь. Не прошло и часу, как ее огненная колесница, запряженная драконами, уже появилась возле королевского дворца. Король подал ей руку и помог сойти с колесницы.

Фея, как могла, постаралась утешить короля и королеву. А затем, так как это была очень предусмотрительная фея, она сразу же подумала, как грустно будет принцессе, когда через сто лет бедняжка проснется в этом старом замке и не увидит возле себя ни одного знакомого лица.

Чтобы этого не случилось, фея сделала вот что.

Своей волшебной палочкой она прикоснулась ко всем, кто был во дворце (кроме короля и королевы). А там были придворные, фрейлины, гувернантки, горничные, дворецкие, повара, поварята, скороходы, солдаты дворцовой стражи, привратники, пажи и лакеи.

Дотронулась она своей палочкой и до лошадей на королевской конюшне, и до конюхов, которые расчесывали лошадям хвосты. Дотронулась до больших дворцовых псов и до маленькой кудрявой собачки по прозвищу Пуфф, которая лежала у ног спящей принцессы.

И сейчас же все, кого коснулась волшебная палочка феи, заснули. Заснули ровно на сто лет, чтобы проснуться вместе со своей хозяйкой и служить ей, как служили прежде. Заснули даже куропатки и фазаны, которые поджаривались на огне. Заснул вертел, на котором они вертелись. Заснул огонь, который их поджаривал.

И все это случилось в одно-единое мгновение. Феи знают свое дело: взмах палочки — и готово!

После этого король с королевой поцеловали свою спящую дочку, простились с ней и тихо вышли из залы.

Возвратившись к себе в столицу, они издали указ о том, чтобы никто не смел приближаться к заколдованному замку.

Но этого можно было бы и не делать, потому что в какие-нибудь четверть часа вокруг замка выросло столько деревьев, больших и маленьких, столько колючего кустарника — терновника и шиповника, — и все это так тесно переплелось ветвями, что ни человек, ни зверь не мог бы пробраться сквозь такую чащу.

И только издали, да еще с горы, можно было увидеть верхушки башен старого замка.

Все это фея сделала для того, чтобы ничье любопытство не потревожило покоя милой принцессы.

Прошло сто лет. Много королей и королев сменилось за эти годы.

И вот в один прекрасный день сын короля, который царствовал в то время, отправился на охоту.

Вдалеке, над густым дремучим лесом, он увидел башни какого-то замка.

— Чей это замок? — спросил он. — Кто там живет?

Каждый отвечал ему то, что сам слышал от других. Одни говорили, что это старые развалины, в которых живут привидения, другие уверяли, что все ведьмы в округе справляют в заброшенном замке свой шабаш. Но большинство сходилось на том, что старый замок принадлежит людоеду. Этот людоед будто бы ловит заблудившихся детей и уносит к себе в башню, чтобы съесть без помехи, так как никто не может проникнуть вслед за ним в его логовище — ведь только он один на свете знает дорогу сквозь заколдованный лес.

Принц не знал, кому и верить, но тут к нему подошел старый крестьянин и сказал, кланяясь:

— Добрый принц, полвека тому назад, когда я был так же молод, как вы, я слышал от моего отца, что в этом замке спит непробудным сном самая прекрасная принцесса на свете и что спать она будет еще полвека, до тех пор, пока ее суженый, сын какого-то короля, не придет и не разбудит ее.

Можете себе представить, что почувствовал принц, когда он услышал эти слова!

Сердце у него в груди так и загорелось. Он сразу решил, что ему-то и выпало на долю счастье — пробудить от сна прекрасную принцессу!

Не долго думая принц дернул поводья и поскакал в ту сторону, где виднелись башни старого замка, куда влекли его любовь и слава.

И вот перед ним заколдованный лес. Принц соскочил с коня, и сейчас же высокие, толстые деревья, колючий кустарник, заросли шиповника — все расступилось, чтобы дать ему дорогу. Словно по длинной прямой аллее, пошел он к замку, который виднелся вдали.

Принц шел один. Никому из его свиты не удалось последовать за ним — деревья, пропустив принца, сразу же сомкнулись за его спиной, а кусты опять переплелись ветвями.

Такое чудо могло испугать кого угодно, но принц был молод и влюблен, а этого довольно для того, чтобы быть храбрым.

Еще сотня шагов — и он очутился на просторном дворе перед замком. Принц посмотрел направо, налево, и кровь похолодела у него в жилах. Вокруг него лежали, сидели, стояли, прислонившись к стене, какие-то люди в старинной одежде. Все они были неподвижны, как мертвые.

Но, взглядевшись в красные, лоснящиеся лица привратников, он понял, что они вовсе не умерли, а просто спят. В руках у них были кубки, а в кубках еще не высохло вино, и это ясно показывало, что внезапный сон застиг их в ту минуту, когда они собирались осушить чаши до дна.

Принц миновал большой двор, вымощенный мраморными плитами, поднялся по лестнице, вошел в залу дворцовой стражи. Латники спали стоя, выстроившись в ряд, с карабинами на плечах, и храпели вовсю.

Он прошел множество покоев, полных разодетыми придворными дамами и нарядными кавалерами. Все они тоже крепко спали, кто стоя, кто сидя.

И вот наконец он вошел в комнату с золочеными стенами и золоченым потолком. Вошел и остановился.

На постели, полог которой был откинут, покоилась прекрасная юная принцесса лет пятнадцати-шестнадцати (если не считать того столетия, которое она проспала).

Принц невольно закрыл глаза: красота ее так сияла, что даже золото вокруг нее казалось тусклым и бледным. Дрожая от восторга, он приблизился и опустил перед ней на колени.

В это самое мгновение час, назначенный доброй феей, пробил.

Принцесса проснулась, открыла глаза и взглянула на своего избавителя.

— Ах, это вы, принц? — сказала она. — Наконец-то! Долго же вы заставили себя ждать!..

Не успела она договорить эти слова, как все кругом пробудилось.

Первая подала голос маленькая собачка по прозвищу Пуфф, которая лежала у ног принцессы. Она звонко залая-

ла, увидев незнакомого человека, и со двора ей ответили грубыми голосами сторожевые псы.

Заржали в конюшне лошади, заворковали голуби под крышей. Огонь в печи загудел что было мочи, и фазаны, которых поварята не успели дожарить сто лет тому назад, зарумянились в одну минуту.

Слуги под присмотром дворецкого уже накрывали на стол в зеркальной столовой. А придворные дамы в ожидании завтрака поправляли растрепавшиеся за сто лет локоны и улыбались своим заспанным кавалерам.

В зале дворцовой стражи латники снова занялись своим обычным делом — затопали ботфортами и загремели оружием.

А привратники, сидевшие у входа во дворец, наконец осушили кубки и опять наполнили их добрым вином, которое за сто лет стало, конечно, старше и лучше.

Весь замок — от флага на башне до винного погреба — ожил и зашумел.

А принц и принцесса ничего не слышали. Они глядели друг на друга и не могли наглядеться. Принцесса позабыла, что ничего не ела уже целый век, да и принц не вспоминал о том, что у него с утра не было во рту маковой росинки. Они разговаривали целых четыре часа и не успели сказать даже половины того, что хотели.

Но все остальные не были влюблены и поэтому умирали от голода.

Наконец старшая фрейлина, которой хотелось есть так же сильно, как и всем другим, не вытерпела и доложила принцессе, что завтрак подан.

Принц подал руку своей невесте и повел ее в столовую.

Принцесса была великолепно одета и с удовольствием поглядывала на себя в зеркала, а влюбленный принц, разу-

меется, ни слова не сказал ей о том, что фасон ее платья вышел из моды по крайней мере сто лет назад и что такие рукава и воротники не носят со времен его прапрабабушки.

Впрочем, и в старомодном платье она была лучше всех на свете.

Жених с невестой уселись за стол. Самые знатные кавалеры подавали им различные кушанья старинной кухни. А скрипки и гобои играли для них прелестные, давно забытые песни прошлого века.

Придворный поэт тут же сочинил новую, хотя немного старомодную песенку о прекрасной принцессе, которая сто лет проспала в заколдованном лесу. Песня очень понравилась тем, кто ее слышал, и с тех пор ее стали петь все от мала до велика, от поварят до королей.

А кто не умел петь песни, тот рассказывал сказку. Сказка эта переходила из уст в уста и дошла наконец до нас с вами.

Ш. Перро

Эта история как нельзя лучше отражает ситуацию нарушения запрета. Можно использовать эту сказку в работе, поделив ее на две части. Первая часть закончится символической смертью Спящей красавицы и умиранием всего царства. Вернитесь с подростком к теме его «внутреннего царства», обсудите, какая боль может ввергнуть его в уныние, в желание уснуть навсегда?

Вторая часть — это, конечно, волшебное пробуждение через поцелуй принца. Обсудите с подростком, что или кто может пробудить его в тяжелом состоянии к жизни? Что сможет оживить его царство?

Постарайтесь содействовать формированию у подростка ответственности за свою жизнь. Как писал Антуан де Сент-Экзюпери в «Военном летчике»: «Чтобы быть, нужно сначала принять на себя ответственность».

Вспомните вместе с подростком о тех нормах, которые есть в нашем обществе. Предложите добавить свои правила, ведь он «царь» и, значит, может создавать законы счастливой и долгой жизни для своего «царства».

Воину известно: когда ты чего-нибудь хочешь, все силы Вселенной будто вступают в некий сговор, чтобы помочь тебе.

И по этой причине он очень осторожен со своими мыслями. Под добрыми намерениями таятся чувства, в которых никто не рискнет признаться даже самому себе, — мстительность, стремление к самоуничтожению, вина, страх победы, мрачное ликование, порождаемое чужой бедой.

Вселенная не разбирается в таких тонкостях, а идет навстречу нашим желаниям. И потому воин, набравшись мужества, заглядывает в самые потемки собственной души, чтобы удостовериться, что он не просит ничего пагубного для самого себя.

И он всегда очень осторожен со своими мыслями.

П. Коэльо «Книга воина света»

4.6. Фактор «Планы, определяющие цель жизни»

Поговорите с подростком о том, чего бы он хотел в жизни достичь, что хотел бы иметь. Мысли о смерти становятся барьером между настоящим и представлениями о будущем.

Осел и Смерть

Где-то на Востоке жил Осел. И так он дорожил своей жизнью, что больше всего на свете боялся умереть. Что бы он ни делал, чем бы ни занимался, все его мысли были о смерти. Он часто представлял, как его бездыханное тело будет валяться у дороги, а стая ворон будет клевать и растаскивать его.

Осел даже есть и пить боялся, потому что мог отравиться. Подойдя к ручью, Осел делал маленький-маленький глоточек и замирал, слушая, как его тело принимает эту воду. Не становится ли ему хуже? Не начинает ли мутить? Так он слушал час, два, и только потом, если, конечно, ничего не происходило, он мог пить сколько хотелось. Так и с едой.

Но больше всего Осел боялся встречи с Тигром. Поэтому, лишь только солнце спускалось за край земли, Осел прятался в своем домике. Да и днем он не мог ходить туда, где была хоть малейшая возможность встретиться с опасным зверем. Осел почти каждый день видел такую картину своей неминуемой смерти: раскрытая, ревущая пасть тигра с огромными клыками, щелкает на бедной ослиной шее. Треск разрывающейся шкуры и хруст костей наяву слышался ему. Потом эти громадные клыки безжалостно рвут мясо, оставляя только перекушенные кости.

Вот так, день за днем, год за годом тянулись серо-черные дни. Осел измучился, зачах, похудел так, что от него остались только кожа да кости. У него не было ни друзей, ни знакомых, не говоря уже о жене и детях. О которых Осел тайне мечтал.

Но однажды, выходя из дома, Осел столкнулся нос к носу с Тигром. Тигр не только не набросился и не съел нашего бедного Осла, но даже отшатнулся в испуге, приняв его за какое-

то привидение или блуждающего мертвеца. Осел был крайне удивлен, что Тигр, пятась задом, обошел его и убрался восвояси, даже не рыкнув на него. Осел не знал, что и подумать.

Он долго-долго размышлял над произошедшим. Наконец он понял, что отравиться не так-то просто, ведь сколько раз он прислушивался, сколько боялся, все равно ведь ни разу даже желудок не мутило. Странно, Тигр даже его испугался. А может, не стоит бояться ни Тигра, ни отравы, ни смерти, а начать просто жить? А когда придет смерть, тогда и будем бояться...

И тут он увидел, что весь мир стал цветной, появились новые краски, которые только иногда снились ему и казались просто мечтой. Осел увидел вокруг себя других, и они ему тоже понравились. Осел ходил и удивлялся, как же он мог раньше всего этого не видеть. Через год Осел женился, обзавелся большим семейством и вообще прожил долгую, счастливую жизнь.

А когда пришла за ним Смерть, он встретил ее как самую родную свою знакомую. И сказал ей такое:

— Да, я прожил хорошую жизнь и не боюсь тебя, потому что я пережил более страшное: жизнь в постоянном страхе перед Смертью и постоянном ежеминутном умирании.

Н. Доля

Находясь в кризисном состоянии, будучи охваченным болью и страхом, подросток не видит другого выхода в сложившейся ситуации, кроме смерти, не видит будущего. Он подобен Ослу, боящемуся Тигра. Выясните, о чем мечтал подросток, пока мыслей о смерти не было, чего хотел тогда, и, возможно, это станет первым шагом по формированию образа будущего.

Определяя планы и цели, важно видеть, насколько они реальны и достижимы. Часто подростки из неблагополучных семей мечтают о том, что вряд ли когда-то сбудется.

Все впереди

— Кем ты хочешь быть? — спрашивали Мышонка тети и дяди.

— Слоном, — отвечал Мышонок.

— Молодец! — говорили ему. — Мы остались мышами, а тебе все дороги открыты, только учись.

И Мышонок учился. Учился на «отлично». Окончив словные курсы, он получил диплом «Большого слона». Но слонем устроиться нигде не мог, а мышью работать не хотел.

— Не горюй, — говорили Мышонку родственники. — Будешь еще слонем. А не будешь — не беда. Мы же не слоны, однако живем, не тужим.

Шло время. Мышонок с завистью поглядывал на счастливых мышей, которые были просто мышами.

— У меня все еще впереди, — успокаивал себя Мышонок, поглядывая на диплом.

Так Мышонок состарился. Всю жизнь он чувствовал себя несчастным оттого, что не мог стать Слоном.

— Начать бы жизнь сначала, — вздыхал Мышонок, — я бы обязательно добился своего.

Ю. Степанов

Обсудите эту сказку с подростком:

- Почему мечты Мышонка не стали реальностью?
- Какие ошибки совершил Мышонок и его родные?
- В чем смысл данной сказки?

Постарайтесь вместе с подростком определить его цели и задачи на будущее: на завтра, на неделю, на месяц, на год и т.д.

Цель

Дрона был великим мастером стрельбы из лука, и он обучал многих учеников. Как-то раз он повесил на дерево мишень и спросил каждого из учеников, что тот видит.

Один ответил:

— Я вижу дерево и мишень на нем.

Другой сказал:

— Я вижу ствол дерева, листву, солнце, птиц на небе...

Остальные отвечали примерно то же самое.

Затем Дрона подошел к своему лучшему ученику Арджуна и спросил:

— А ты что видишь?

— Я не могу видеть ничего, кроме мишени, — последовал ответ.

Дрона повернулся к остальным ученикам и сказал:

— Только такой человек может попасть в цель.

Обсуждая данную притчу, помогите подростку понять, при каких условиях поставленные цели будут достигнуты. Что ему для этого понадобится? Кто ему в этом поможет? Помогите разобраться, чего же он хочет на самом деле?

Каменотес

Давным-давно жил один каменотес. Каждый день он уходил в горы тесать камни. Во время работы он пел песни. Он

был человеком небогатым, но с радостью довольствовался тем, что имел, и ничто его не беспокоило.

Однажды его пригласили поработать в особняке одного богача. Увидев роскошь дворца, каменотес впервые в жизни испытал острое желание обладать богатством и сказал себе со вздохом: «Эх, если бы я был богатым! Тогда мне не пришлось бы зарабатывать на хлеб таким тяжким трудом, как сейчас».

Представьте его удивление, когда он услышал голос: «Твоя мечта сбылась. С сегодняшнего дня любое твое желание будет исполнено». Эти слова он всерьез не воспринял, но когда вечером пришел к своей лачуге, увидел на ее месте шикарный особняк, не уступавший в роскоши тому, в котором он трудился. Каменотес бросил свое ремесло и начал наслаждаться жизнью богача.

Однажды жарким влажным днем он случайно высунулся из окна и увидел короля, проезжавшего мимо с длинным кортежем дворян и прислуги. Он подумал: «Как мне хочется быть королем и сидеть в прохладе королевской кареты!» Его желание было немедленно исполнено, и вот он уже полулежит в удобной королевской карете. Однако в карете оказалось не так прохладно, как ему вначале показалось. Он высунулся из кареты и стал восхищаться могуществом солнца, чей жар способен проникнуть даже через толстые стены королевской кареты. «Хочу быть солнцем!» — сказал он себе. И вновь его желание было исполнено, и он стал испускать жаркие лучи во все стороны вселенной. Некоторое время все шло прекрасно. Но однажды в дождливую погоду он попробовал пробиться через плотные тучи и не смог. Поэтому он принял решение превратиться в тучу и гордился тем, что в состоянии про-

тивостоять самому солнцу... пока не превратился в дождь и не обнаружил на своем пути — к огромному раздражению — высокую гору. Гора преградила ему путь, и пришлось течь вокруг нее.

— Что? — вскричал он. — Простая гора сильнее меня? Хочу стать горой.

Теперь он возвышался громадиной в гористой местности. Не успел он толком порадоваться своим могучим формам, как услышал где-то в ногах какие-то резкие звуки. Он посмотрел вниз и ужаснулся: какой-то крошечный человечек сидел у него в ногах и выбивал куски камня.

— Что? — заорал он. — Такое ничтожное создание сильнее гигантской горы? Хочу быть человеком!

И вновь он превратился в каменотеса, потом зарабатывающего себе на хлеб в горах. Но теперь в его сердце поселилась песня, потому что он вновь обрел счастье быть самим собой и довольствоваться тем, что имел.

Энтони де Мелло

Эту притчу можно разыграть так, чтобы подросток бывал в разных ролях и почувствовал то, что пережил главный герой. Предложите подростку написать подобную сказку, используя свои нереальные мечты. Ее тоже можно разыграть. Это поможет подростку лучше понять, чего он хочет на самом деле.

Некоторые подростки говорят о том, что никогда не смогут чего-то достичь, что для этого придется много учиться, трудиться и т.п. Поговорите с ними о том, что уже есть у них, что заложено от природы и как это может им помочь.

Маятник

Часовщик уже собирался чинить маятник часов, когда с удивлением услышал, как маятник заговорил.

— Пожалуйста, сэр, оставьте меня в покое, — умолял его маятник. — Этим вы окажете мне большую услугу. Подумайте, сколько раз мне днем и ночью придется отмерять время. Сколько раз в минуту... шестьдесят минут в час, двадцать четыре часа в день, триста шестьдесят пять дней в году. Год за годом... миллионы движений. Я с этим никогда не справлюсь.

Но часовой мастер мудро ответил:

— Не думай о будущем. Тикай раз за разом и будешь получать от тиканья удовольствие всю свою жизнь.

Именно так и решил действовать маятник. И сегодня он продолжает весело тикать.

Энтони де Мелло

Поговорите о том, может ли быть счастливым человек, который просто живет и радуется каждому дню. Будущее — это то, чего еще нет, но то, что обязательно будет.

- Что может приносить человеку радость?
- Что приносит радость тебе?
- Что можно сделать, чтобы радости в твоей жизни стало больше?

Временами у воина возникает впечатление, что он одновременно проживает две жизни.

В одной из них он принужден делать то, к чему у него не лежит душа, сражаться за идеи, в которые не верит. Но существует и другая жизнь, и она открывается ему в мечтани-

ях, в чтении любимых книг, во встречах с теми, кто мыслит так же, как он.

Воин не препятствует тому, чтобы две его жизни сближались. «Есть некий мост, который соединяет то, что я делаю, с тем, что мне нравится делать», — думает он. И постепенно мечты его овладевают повседневностью, и вот уже они возобладали над ней, и тогда он понимает, что готов к тому, чего всегда желал. И теперь нужно лишь немного дерзости — и две жизни сплавятся воедино.

П. Козьмо «Книга воина света»

4.7. Фактор «Приверженность здоровому образу жизни»

Сегодня подростки много слышат о здоровом образе жизни, о сбережении здоровья и т.п. Но данный фактор, в силу особенностей возраста, менее других актуализирован. Подростки не понимают, что с ними происходит, почему они теряют сон или аппетит, почему так часто их атакует тоска и апатия, почему ничего не хочется. Многие знают про депрессию и даже говорят о том, что страдают этим заболеванием. При этом совершенно не понимают, что за ней стоит, как она влияет на их жизнь и что с этим делать.

Важно учить подростков распознавать предвестников депрессии, способных в будущем привести к суицидальному риску. Если вовремя распознать маркеры нарушения состояния здоровья и обратиться за помощью — беды можно будет избежать.

Предвестники Смерти

Давно-давно это было — вышел великан на большую дорогу, и вдруг навстречу выскочил неведомый ему человек и крикнул:

— Стой! Ни шагу далее!

— Что?! — проговорил великан. — Ты, ничтожество, которое я могу расплющить между пальцами, и ты вздумал мне загородить дорогу? Кто ты, что смеешь так дерзко говорить со мной?

— Я — Вестник Смерти, — отвечал незнакомец, — никто не смеет мне противиться, и ты тоже должен повиноваться моим велениям.

Но великан не захотел повиноваться и вступил в борьбу с Вестником Смерти.

То была долгая и страшная борьба, в которой наконец великан одолел и кулачищем своим нанес такой страшный удар врагу, что тот пал наземь около камня.

Великан пошел своей дорогой, а Вестник Смерти, пораженный им, все еще лежал и до того был обессилен, что даже не мог и приподняться с земли.

— Что же из этого может выйти? — спрашивал он самого себя. — Коли я тут буду лежать в углу, никто на свете умирать не станет, и он так переполнится людьми, что им наконец негде и стоять будет.

Тем временем по той же дороге шел молодой человек, здоровый и свежий, весело напевал песню и поглядывал по сторонам. Когда он увидел незнакомца, лежавшего почти без чувств, он сострадательно подошел к нему, поднял его, влил в его уста подкрепляющего напитка из своей фляжки и обогрел, пока к тому снова не возвратились силы.

— А знаешь ли ты, — сказал незнакомец, поднимаясь на ноги, — кто я таков, кому ты помог подняться?

— Нет, — отвечал юноша, — я тебя не знаю.

— Я — Вестник Смерти! — сказал незнакомец. — Никого я не щажу и для тебя также не могу сделать исключения. Но, чтобы изъяснить тебе благодарность, обещаю тебе, что я не внезапно нападу на тебя, а сначала еще пошлю к тебе моих предвестников, а потом уж сам к тебе приду и похищу тебя.

— Ну что же, — сказал юноша. — И на том спасибо; по крайней мере буду знать, когда ты ко мне придешь, и до тех пор буду считать себя обеспеченным...

Затем он пошел своей дорогой, был весел и доволен и жил одним днем.

Однако же юности и здоровья ненадолго хватило; вскоре явились болезни и страдания, которые и днем его мучили, и ночью не давали покоя.

— Умереть-то я не умру, — говорил он сам себе в утешение, — ведь Вестник Смерти сказал мне, что пошлет вперед своих предвестников, вот только бы отделаться от этих несносных недугов!

И как только чувствовал себя здоровым, тотчас снова начинал жить в радости.

И вот однажды кто-то похлопал его по плечу: обертывается он и видит Вестника Смерти...

Тот говорит ему:

— Следуй за мной — настал твой час разлуки с миром.

— Как? — отвечал ему человек. — Да разве же ты хочешь не выполнить своего слова? Не ты ли обещал мне прежде своего прихода прислать своих предвестников? А между тем ко мне никто не приходил.

— Замолчи! — сказал ему Вестник Смерти. — Разве я не посылал тебе одного предвестника за другим? Разве не приходила к тебе лихорадка, не потрясала тебя, не сшибала с ног? Разве головокружение не туманило тебе разум? Разве ломота не сводила тебе все члены? Или ты не замечал шума в ушах? Или не чувствовал боли в зубах и деснах? Разве не темнело у тебя в глазах? Разве же, наконец, сладостный сон, мой милый брат, не напоминал тебе каждый вечер обо мне? Разве, погрузившись в сон, ты не лежал уже как мертвый?..

Человек не знал, что возразить, отдался на волю своей судьбы и последовал за Вестником Смерти.

Братья Гримм

Обсудите с подростком смысл этой сказки:

- О чем эта сказка?
- В чем смысл предвестников Смерти? Для чего они важны?
- Что значит «жить одним днем»?
- Каких предвестников ухудшения своего состояния ты можешь назвать?
- Что необходимо делать в случае появления каждого из предвестников (маркеров)? Куда можно обратиться за помощью?

Здоровьем необходимо заниматься. Обсудите с подростком, знает ли он слабые места своего организма и что делает для профилактики.

Хорошо, если у вас в кабинете будет размещена информация о подростковых фитнес-центрах или спортклубах (особенно бесплатных), о спортлагерях, о подростковых центрах медицинской помощи и доверия и т.п. Владея этой ин-

формацией, вы сможете направить подростка к специалисту в случае необходимости или сориентировать в выборе спортивной секции (клуба).

Поговорите с подростком, что ему нравится в себе больше всего и как он об этом заботится: о волосах, о ногтях, о зубах?

Как Суслик в зубы к Лисе не попал

Сколько в жизни интересного, любопытного и загадочного! Никогда не соскучишься. Особенно с лучшим другом Сусликом. Он как-то спросил у Хома:

— Почему солнце днем светит, а луна — ночью?

— Сам сообрази, — ответил Хома. — Что было бы, если бы солнце засветило ночью?!

— Кошмар! — согласился лучший друг. — Из норы не выйди. Вмиг сцапают!

— Ночью даже луна-то бывает лишней, — заметил Хома со знанием дела.

— Верно. Я вкусное и во тьме найду.

Они сидели в норе и потягивали березовый сок из чашек через соломинки. Так удобней. Для хозяина — Суслика. Сразу много не выпьешь.

— А ты видел вчера, какой гриб старина Еж на спине домой отвез? — сказал Суслик. — Большущий белый! Говорит, далеко его учуял. Везет же, у кого острый нюх!

— Нет, не так. У кого нюх острый, тот и везет! — рассмеялся Хома. — А слышал, позавчера у Лисы день рождения был?

— Откуда знаешь?

— Сама громко хвасталась. Издали. И спрашивает: «Ну как я выгляжу?» Я и брякнул: «На все сто!»

— Зачем ты ее такой старухой обозвал? Теперь она еще больше взъестся!

— Я ее хвалил, а не обзывал, — огорчился Хома. — А поди докажи!

— Ну сейчас она на тебя зубы точит, — утешил его лучший друг. — Старые.

— А! Пусть. Она всю жизнь точит. Может, все сточит. А кстати, ты по утрам зубы чистишь? — внезапно спросил Хома.

— Зачем? — изумился Суслик.

— Для здоровья.

— Для здоровья — я ем, — с достоинством ответил Суслик. — А зубы сами собой от еды чистятся. Вкусной еды, — уточнил он.

— От еды они тупятся. От любой еды.

— Думаешь? — забеспокоился Суслик.

— И думать нечего. У стариков они вообще стираются.

Посмотри у старины Ежа. А все почему? Чистил плохо.

— А ты сам-то чистишь?

— Еще как! Толченым мелом. Раз в неделю.

И Хома широко улыбнулся, показывая белые зубы.

— Ночью заметно, — проворчал Суслик.

— А я ночью не улыбаюсь. Ночью страшно. Рот на замке, понял?

— Понял. А мел где берешь? — как бы ненароком справился лучший друг.

— Да в овраге. Там здоровенный меловой камень из земли выходит.

— Знаю! — оживился Суслик. — Спасибочки!

И начал с того дня зубы чистить. Мелом. По десять раз в день, а то и чаще.

Зубы у него скоро стали как зеркало. Очень они ему нравились. Даже в лужи смотрел. Любовался.

И вот что случилось. Пошел он ночью один на Дальнее поле. За горохом.

Привычное дело. Ночь как ночь. Луна.

Пришел. Стал тихонько горох рвать. И вдруг — Лиса! Она всегда — вдруг!

А Суслик ни с места. Запутался ногой в гороховых плетях. Стоит. Рот со страху раскрыл. А Лиса как взвизгнет, тоже от страха, и деру!

Выпутался Суслик. Прибежал к Хоме, трясется.

Рассказал наконец о своем походе. И спрашивает:

— Не пойму, почему она унеслась?

Посмотрел на него Хома странно.

— Давай выйдем, — позвал.

Вышли они из норы.

— Покажи, как ты стоял.

Суслик застыл на месте и рот раскрыл. Хома даже отшатнулся.

— Ну и зубки! — ахнул он.

При неверном свете луны зубы у Суслика сверкали, точно у новой пилы. Такими страшными показались, что Хома на миг зажмурился.

— Вот видишь, — сказал он, будто Суслик мог себя видеть, — чистые зубы не привлекают, а отпугивают врагов. По ночам!

Жуткое дело. Если бы Суслик не чистил свои зубы, попал бы в зубы чужие. К Лисе.

Поэтому всяким неряхам такое не по зубам. Им спасенье не светит.

Особенно ночью.

А. Иванов

Обсуждение:

— О чем эта сказка?

— Как Суслик проявлял заботу о своем здоровье?

— Что помогло Суслику спастись от Лисы?

— Что нам дает забота о здоровье?

— От чего ты сможешь спастись, если начнешь заботиться о своем здоровье?

— Как ты будешь это делать и когда начнешь?

Есть еще один момент, на котором важно остановиться. Любой подросток, что бы он ни говорил, испытывает страх перед смертью. Этот страх также является антисуицидальным фактором, и мы можем его использовать.

Страх Наполеона

Молодой Наполеон дрожал подобно тростнику на ветру во время свирепых артобстрелов в Тулоне. Солдат, увидев его в это время, сказал другим солдатам:

— Взгляните на него, он боится смерти.

— Да, я боюсь, — ответил Наполеон. — Но я продолжаю бороться. Если бы вы почувствовали хотя бы каплю страха, который чувствую я, вы сразу бы убежали.

Учитель сказал: «Страх не является признаком малодушия. Этот страх позволяет нам быть смелыми и достойными перед лицом жизненных ситуаций. Тот, кто испытывал страх и, несмотря на него, действовал, не позволяя ему запугать

себя, — доказывает свою храбрость. Но тот, кто в трудной ситуации не считался с опасностью, доказывает только свою безответственность».

П. Коэльо

Обсудите с подростком:

- Чего ты боишься больше всего?
- Как страх поможет тебе сохранить жизнь?
- Является ли страх другой стороной храбрости?
- Что значит быть храбрым в кризисной ситуации?
- В каких историях или сказках есть сюжет, когда главный герой, справившись со своим страхом, становится победителем?

Чтобы быть готовым к любым испытаниям, к любой битве, необходимо следить за своим здоровьем, знать, как справляться с напряжением и страхом. Научите подростка элементарным приемам снятия напряжения. Вместе с ним составьте список, что необходимо делать, чтобы и тело было здоровым и дух, кто или что в этом может помочь.

Воин знает, что время от времени битва прерывается.

И тогда он не предпринимает усилий к тому, чтобы непременно возобновить ее; он знает, что следует запастись терпением и дожидаться, пока не прибудет сил. Когда на поле битвы наступает тишина, воин слышит удары своего сердца.

Он понимает, что пребывает в напряжении. Он сознает, что испытывает страх.

Воин добивается равновесия в своей жизни — нужно, чтобы клинок был отточен, сердце — удовлетворено, а вера

воспламеняла душу. Он знает, что это не менее важно, чем действие.

Всегда чего-нибудь недостает. И те минуты, когда время останавливает свой бег, воин использует для того, чтобы восполнить недостачу и получше снарядиться для будущей битвы.

П. Козьмо «Книга воина света»

4.8. Фактор «Умение видеть ресурсные возможности»

В ситуации кризиса, когда эмоции, по словам подростков, «захлестывают и накрывают», кажется, что ничего не может помочь, что ресурсов нет и путь только один, важно помочь подростку увидеть неиспользованные возможности, ведь порой самые неожиданные вещи могут стать ресурсом жизни.

И в щепочке порой скрывается счастье

Теперь я расскажу вам историю о счастье. Все знакомы со счастьем, но иным оно улыбается из года в год, иным только в известные годы, а бывают и такие люди, которых оно дарит улыбкой лишь раз в их жизни, но таких, которым бы оно не улыбнулось хоть раз, — нет.

Я не стану рассказывать о том, что маленьких детей присылает на землю Господь Бог, что Он кладет их прямо к груди матери, что это может случиться и в богатом замке, в уютной комнате, и в чистом поле, на холоде и ветре, — это знает всякий. Но вот что знает не всякий, а между тем это вернее верно: Господь Бог, ниспосылая на землю ребенка,

ниспосылает вместе с ним и его счастье. Только счастье это не кладется на виду, рядом с ребенком, а прячется обыкновенно в каком-нибудь таком местечке, где меньше всего ожидают найти его. Найдись же оно всегда рано или поздно найдется, и это лучше всего! Оно может скрываться в яблоке, как, например, счастье одного великого ученого по имени Ньютон. Яблоко шлепнулось перед ним на землю, и он нашел в нем свое счастье. Если ты не знаешь этой истории, то попроси рассказать тебе ее того, кто знает, я же хочу рассказать другую историю — о груше.

Жил-был бедняк; он и родился, и вырос в нужде, и в приданое за женой взял нужду. По ремеслу же он был токарь и точил главным образом ручки да колечки для зонтиков, но работа эта только-только позволяла ему перебиваться с семьей.

«Нет мне счастья!» — говаривал он.

История эта — настоящая бль; я мог бы даже назвать и страну и местность, где жил наш токарь, но не все ли равно?

Первым и главным украшением его садика служила красная кислая рябина, но росло в саду и одно грушевое дерево, да только без плодов. И все же счастье токаря скрывалось как раз в этом дереве, в его невидимых грушах!

Раз ночью поднялась сильная буря; в газетах писали даже, что ветер подхватил большой дилижанс и швырнул его оземь, как щепку. Немудрено, что таким ветром обломило и сук у грушевого дерева.

Сук принесли в мастерскую, и токарь, ради шутки, выточил из него большую грушу, потом поменьше, еще меньше и, наконец, несколько совсем крохотных.

— Пора было дереву принести груши! — сказал он, шутя, и роздал груши детям — пусть играют!

К числу вещей, необходимых в сырых, дождливых странах, относится, конечно, зонтик, но вся семья токаря обходилась одним зонтиком. В сильный ветер зонтик выворачивало наизнанку, иногда даже ломало, но токарь сейчас же приводил его в порядок. Одно было досадно — пуговка, на которую настегивалось колечко шнура, охватывавшего сложенный зонтик, часто выскакивала или ломалось само колечко.

Раз пуговка отскочила, токарь стал искать ее на полу и нашел вместо нее одну из маленьких точеных груш, которые отдал играть детям.

— Пуговики теперь не найти! — сказал токарь. — Но можно воспользоваться вот этой штучкой! — И он просверлил в груше дырочку, продернул сквозь нее шнурок, и маленькая груша плотно вошла в полуколечко. Так хорошо застезка еще никогда не держалась!

Посылая на следующий год в столицу ручки для зонтиков, токарь послал также вместо застежек и несколько выточенных груш с полуколечками к ним и просил хозяина магазина испробовать новые застежки. Последние попали в Америку; там скоро смекнули, что маленькие груши лучше, удобнее всяких пуговиц, и потребовали от поставщика, чтобы впредь и все зонтики высылались с такими застежками.

Вот когда закипела работа! Груш понадобились тысячи! Токарь принялся за дело, точил, точил, все грушевое дерево пошло на маленькие груши. А груши приносили скиллинги и далеры!

— Так счастье мое скрывалось в грушевом дереве! — сказал токарь. У него теперь была уже большая мастерская, он держал подмастерьев и учеников, вечно был весел и приговаривал: «И в щепке порой скрывается счастье!»

Г.Х. Андерсен

Обсуждение:

— О чем эта сказка?

— Что из того, что у тебя уже есть, могло бы сделать тебя счастливым?

— Пофантазируй, что еще могло бы сделать тебя счастливым?

— Какие усилия нужно приложить, чтобы это произошло?

Обсудите с подростком важность использования предоставленной возможности. Даже суицидальное настроение (в рамках позитивной психотерапии) — это предоставленная возможность завершить один этап жизни и начать другой, наполненный иными содержаниями и установками. Нужно увидеть другие возможности, попробовать их использовать.

Река в пустыне

Однажды путешественник заблудился в пустыне и отчаялся когда-либо найти воду. Он взбирался на один холм, затем на другой, затем на третий, пытаясь высмотреть воду. Он смотрел во все стороны, но тщетно. Человек поплелся дальше, но зацепился ногой за сухой куст и свалился на землю. Он лежал там, не имея сил подняться, не желая больше продолжать борьбу, не надеясь, что живым выберется из этого сурового испытания. Продолжая лежать без сил, без надежды, он неожиданно услышал тишину пустыни. Повсюду царило волшебное безмолвие, не нарушаемое ни единым звуком. И тут путешественник поднял голову. Он что-то услышал. Он услышал что-то очень тихое и далекое, что мог бы различить самый острый слух в полнейшей тишине: звук бегущей воды. Окрыленный надеждой найти воду, он под-

нялся и продолжал идти, пока не пришел к свежей, прохладной воде.

Нет другого мира, кроме этого. Но есть два взгляда на него.

Энтони де Мелло

Поговорите с подростком об этих двух взглядах. Как правило, в ситуации кризиса эти два взгляда для подростка означают: «Либо все, либо ничего», «Либо белое, либо черное» и т.п. Можно использовать для подобной работы очки со стеклами разного цвета. Предложите подростку посмотреть на его ситуацию через прозрачные стекла, через темные очки, через розовые, зеленые и др.

В каждом человеке есть множество нереализованных возможностей. Они ждут своего часа для того, чтобы проявиться.

Честное гусеничное

Гусеница считала себя очень красивой и не пропускала ни одной капли росы, чтобы в нее не посмотреться.

— До чего ж я хороша! — радовалась Гусеница, с удовольствием разглядывая свою плоскую рожицу и выгибая мохнатую спинку, чтобы увидеть на ней две золотые полоски. — Жаль, что никто-никто этого не замечает.

Но однажды ей повезло. По лугу ходила девочка и собирала цветы. Гусеница взобралась на самый красивый цветок и стала ждать. А девочка увидела ее и сказала:

— Какая гадость! Даже смотреть на тебя противно!

— Ах так! — рассердилась Гусеница. — Тогда я даю честное гусеничное слово, что никто, никогда, нигде, ни за

что и нипочем, ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах больше меня не увидит!

Дал слово — нужно его держать, даже если ты Гусеница. И Гусеница поползла на дерево. Со ствола на сук, с сука на ветку, с ветки на веточку, с веточки на сучок, с сучка на листок. Вынула из брюшка шелковую ниточку и стала ею обматываться. Трудилась она долго и наконец сделала кокон.

— Уф, как я устала! — вздохнула Гусеница. — Совершенно замоталась.

В коконе было тепло и темно, делать больше было нечего, и Гусеница уснула. Проснулась она оттого, что у нее ужасно чесалась спина. Тогда Гусеница стала тереться о стенки кокона. Терлась, терлась, протерла их насквозь и вывалилась. Но падала она как-то странно — не вниз, а вверх.

И тут Гусеница на том же самом лугу увидела ту же самую девочку. «Какой ужас! — подумала Гусеница. — Пусть я не красива, это не моя вина, но теперь все узнают, что я еще и обманщица. Дала честное гусеничное, что никто меня не увидит, и не сдержала его. Позор!» И Гусеница упала в траву.

А девочка увидела ее и сказала:

— Какая красивая!

— Вот и верь людям, — ворчала Гусеница. — Сегодня они говорят одно, а завтра — совсем другое.

На всякий случай она погляделась в каплю росы. Что такое? Перед ней незнакомое лицо с длинными-предлинными усами. Гусеница попробовала выгнуть спинку и увидела, что сзади у нее появились большие разноцветные крылья.

— Ах вот что! — догадалась она. — Со мной произошло чудо. Самое обыкновенное чудо: я стала Бабочкой! Это бывает.

И она весело закружилась над лугом, потому что честно-го бабочкиного слова, что ее никто не увидит, она не давала.

В. Берестов

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Как изменилась жизнь главной героини сказки, когда у нее открылись новые возможности?
- Какие возможности скрываются в тебе, как ты думаешь?
- Что нужно, чтобы они проявились?
- Как они могут тебе помочь справиться с трудными ситуациями?
- Как тогда изменится твоя жизнь?

Использовать возможности... Возможно... Возможно все!
Обсудите с подростком это понятие. Какие свои «возможно» он уже знает, а над какими еще стоит поразмышлять?..

Воин света знает свои слабые стороны. Но знает и то, чем одарен.

Иные жалуются: «Нам не представилось возможности».

Быть может, они правы, но воин никогда не даст себе оцепенеть по этой причине — нет, он напряжет до последнего предела силы и дарования.

Он знает, что лань сильна проворством своих ног, а чайка тем, как зорко высматривает рыбу, как метко выхватывает ее из воды. Воин знает, что тигр не боится гиены, ибо уверен в своей мощи.

И тогда воин старается постичь, на что же он может рассчитывать.

П. Козьмо «Книга воина света»

4.9. Фактор «Позитивное восприятие жизни»

Важным антисуицидальным фактором является представление о том, что мир прекрасен, а не ужасен, что добро побеждает зло, и т.д. На это необходимо обращать внимание. Подберите сказки, притчи и истории, которые бы смогли рассказать подростку (с негативным стилем мышления) о многообразии мира, о тех ценностях, которые в нем есть, об истинной красоте.

Притча о царе Давиде

Когда царь Давид почувствовал, что близится его смертный час, велел он позвать к себе своего сына, будущего царя Соломона.

— Ты уже побывал во многих странах и видел много людей, — сказал Давид. — Что ты думаешь о мире?

— Везде, где я был, — ответил Соломон, — царят несправедливость, глупость, зло, несчастье. Не знаю, почему так устроен наш мир, но очень хочу его изменить.

— Хорошо. А ты знаешь, как сделать это?

— Нет, отец.

— Тогда послушай.

И царь Давид рассказал будущему царю Соломону такую историю.

Давным-давно, когда мир был юн, землю населял единственный народ. Правил этим народом Царь, имя которого время не донесло до нас. Было у него четверо детей — их имена тоже канули в Лету. Когда пришло его время умирать, он призвал к себе четырех наследников и заве-

щал им нести людям Справедливость, Мудрость, Добро и Счастье.

— Несправедливость, — сказал он, — возникает из-за того, что человек относится к миру очень пристрастно. Чтобы стать справедливым, человек должен избавиться от власти чувств и вести себя так, как будто мир существует независимо от него. “Мир существует, а я не существую” — только этот принцип может взять за основу справедливый человек.

Глупость, — продолжал он, — возникает потому, что человек судит об огромном и многообразном мире только с позиции своего знания. Как невозможно вычерпать море, так и невозможно полностью познать мир. Расширяя свои знания, человек лишь переходит от большей глупости к меньшей. Поэтому мудр тот человек, который ищет истину не в мире, а в самом себе. “Я существую, а мир не существует” — этим принципом руководствуется мудрец.

Зло, — сказал Царь, — появляется тогда, когда человек противопоставляет себя миру. Когда ради своих целей он вмешивается в естественный ход событий и подчиняет все своей воле. Чем больше человек стремится господствовать над миром, тем больше мир сопротивляется ему, ибо зло порождает зло. “Мир существует, и я существую. Я растворяюсь в мире” — вот основа для тех, кто несет в мир Добро.

И наконец, несчастье испытывает тот человек, которому чего-то не хватает. И чем больше ему этого не хватает, тем более он несчастен. А так как человеку всегда чего-нибудь не хватает, то, утоляя свои желания, он лишь переходит от большего несчастья к меньшему. Счастлив тот человек, внутри которого весь мир — ему не может чего-либо не хватать. “Мир существует, и я существую. Весь мир растворен вовне” — вот формула Счастья.

Царь передал эти формулы сыновьям и вскоре умер. Наследники же, заметив, что формулы Справедливости, Мудрости, Добра, Счастья противоречат друг другу, решили поступить следующим образом. Они разделили весь народ на четыре равные части, и каждый стал управлять своим народом. Один нес людям Справедливость, второй — Мудрость, третий — Добро, а четвертый — Счастье. В результате на Земле появились Справедливый народ, Мудрый народ, Добрый народ и Счастливый народ.

Прошло время, и постепенно народы перемешались. Справедливые люди хорошо знали, что такое справедливость, но совсем не знали, что такое мудрость, добро и счастье. Поэтому справедливые люди несли в мир глупость, зло и несчастье. Мудрые люди несли в мир несправедливость, зло и несчастье. Добрые люди несли в мир несправедливость, глупость и несчастье. А Счастливые люди несли в мир несправедливость, глупость и зло — так закончил свой рассказ царь Давид.

— Поэтому тебе, Соломон, мир и кажется таким скверным.

— Я все понял, — ответил Соломон. — Надо научить всех людей всему сразу — и Справедливости, и Мудрости, и Добру, и Счастью. Я исправлю ошибку наследников Царя.

— Хорошо, — сказал Давид, — но ты не учишь, что мир уже изменился. Несправедливость, зло и несчастье уже перемешаны среди людей. Они породили страх. Чтобы искоренить эти пороки, нужно прежде всего справиться со страхом.

— Тогда объясни мне, как побороть страх.

— Страх бывает разным. Но главная его форма такова: в радости люди боятся смерти, а в печали — бессмертия. И лишь тот, кто знает цену и радости, и печали, не боится ни смерти, ни бессмертия.

Обсуждение:

- О чем эта притча?
- Что в твоём понимании олицетворяет Несправедливость, Глупость, Зло, Несчастье?
- Как ты думаешь, для чего царь передал формулы счастливой жизни своим сыновьям?
- Есть ли у тебя своя формула противостояния неприятностям?
- Как можно побороть страх?
- Чему бы ты мог научить других ребят, попавших в схожую с твоей ситуацией?

Есть еще одна древняя формула противостояния негативным реакциям внутри себя. Расскажите о ней подростку.

Притча о кольце царя Соломона

Жил-был царь Соломон. Несмотря на то что он был очень мудрым, его жизнь была очень беспокойной. Однажды решил он обратиться за советом к придворному мудрецу: «Помоги мне — очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!» На что Мудрец ответил: «Я знаю, как помочь тебе. Надень это кольцо — на нем высечена фраза: “ЭТО ПРОЙДЕТ!” Когда к тебе придет сильный гнев или сильная радость, просто посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!»

Соломон последовал совету Мудреца и смог обрести спокойствие. Но однажды, во время одного из приступов гнева, он, как обычно, взглянул на кольцо, но это не помогло — наоборот, он еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг

увидел, что на внутренней стороне кольца тоже есть какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: “И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...”

Используя средства арт-терапии, можно сделать карточки самоподдержки, в которых прописать и красиво оформить все то неприятное, что сейчас есть в жизни подростка, и то, что в силу разных причин вскоре пройдет.

Притча о кресте

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Богу с такой просьбой:

— Господи, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы ты заменить мой крест на более легкий?

И сказал Бог:

— Хорошо, я приглашаю тебя в мое хранилище крестов — выбери себе тот, который тебе самому понравится.

Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты, и все ему казались слишком тяжелыми. Перебрав все кресты, он заметил у самого выхода крест, который показался ему легче других, и сказал Богу:

— Позволь мне взять этот.

И Бог сказал:

— Так ведь это есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, перед тем как примерить остальные.

Часто подростки будут говорить вам, что если они родились бы в другое время, в другом месте, в другой семье, их

жизнь сложилась бы по-другому. Расскажите им притчу о кресте. Обсудите, в чем легкость того креста, который они несут. Ведь если можно говорить о его тяжести, значит, можно поговорить и о другой его стороне. Важно осознание тех ценностей, которые подросток уже имеет.

Звездные талеры

Жила-была маленькая девочка. Отец и мать у нее умерли, и была она такая бедная, что не было у нее даже каморки, где жить, и кровати, где спать. Осталось у нее одно только платье и кусочек хлеба в руке. И оттого, что была она всем миром покинута, вышла она, полагаясь на волю Господню, в поле. Встретился ей на дороге бедняк и говорит:

— Ах, дай мне чего-нибудь поесть, я так проголодался.

Она отдала ему последний кусочек хлеба и сказала: «На здоровье», — и пошла дальше.

Шел по дороге ребенок, он жалобно плакал и сказал:

— Холодно моей голове, подари мне что-нибудь, чем бы я мог ее прикрыть.

Сняла она свою шапочку и отдала ему. Прошла она еще немного, и повстречался ей опять ребенок. Не было на нем ничего, и весь он дрожал от холода — она отдала ему свое платье. А потом попросил у нее другой ребенок юбочку, и отдала она ему юбочку.

Наконец пришла она в лес, а уже совсем стемнело. И явился еще ребенок, попросил у нее рубашечку. И добрая девочка подумала: «Ночь темная, меня никто не увидит, можно, пожалуй, отдать и рубашечку», — сняла она рубашку, отдала и ее. И вот стоит она, и вдруг стали падать звезды с неба, и были то не звезды, а новехонькие блестящие талеры, и хотя

она отдала свою последнюю рубашку, но появилась на ней новая, да притом из самого тонкого льна. И подобрала она в подол талеры, и хватило их ей на всю жизнь.

Братья Гримм

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Как эта маленькая девочка воспринимала мир?
- Почему она без сожаления отдавала то, что было так нужно ей самой?
- Что такое душевная красота?
- Чем бы ты поделился с другими, если бы они попросили тебя об этом?

Также под этим фактором подразумевается еще и отношение к своему телу, которое после самоубийства должно быть красивым, и весь процесс должен быть красивым. Подростку, у которого есть такие установки и романтические представления о смерти, достаточно показать фотографии, как примерно будет выглядеть его тело при выбранном им способе ухода, рассказать о физиологических нюансах изменения тела и т.д.

Поговорите для начала с теми, кто хочет красиво умереть, о том, как красиво жить. Что для этого нужно и что такое внешняя красота, а что такое — внутренняя.

Воин света внимателен к маленьким чудесам повседневности.

Если он способен видеть прекрасное, то потому, что носит прекрасное внутри себя — ибо мир подобен зеркалу, в котором каждый видит собственное отражение. Помня о своих пороках, зная свою ограниченность, воин все же делает

все возможное для того, чтобы сохранить в критические моменты бодрость духа.

И в конечном счете мир постарается помочь ему, хотя все вокруг вроде свидетельствует о том, что это не так.

П. Козьмо «Книга воина света»

4.10. Фактор «Способность к экзистенциальному осмыслению проблем»

Любая трудность, любой конфликт или кризисная ситуация дают человеку возможность получить новый опыт, научиться выживать в подобных условиях, оценить то, что имеешь, и т.д.

Работая над актуализацией этого фактора у подростка, поговорите с ним о том, что дадут ему те проблемы, в которых он сейчас оказался, в плане дальнейшего жизненного опыта, чем они ему в будущем помогут.

Раб и шторм

Однажды, когда Махараджа вышел в море, начался сильный шторм. Один из рабов стал плакать и визжать от страха — он никогда ранее не бывал на море. Его завывания были столь продолжительными и громкими, что все стали злиться на беднягу, и Махараджа был уже готов вышвырнуть его за борт. Однако его главный советник был мудрым человеком. Он сказал: «Позволь мне поговорить с ним. Думаю, мне удастся успокоить его». С этими словами он приказал морякам выбросить бедолагу за борт. В воде бедный раб завопил от ужаса и стал молотить руками по воде.

Несколькими секундами позже мудрец приказал вытащить его обратно. Очутившись на корабле, раб сел в угол и погрузился в полное молчание. Когда Махараджа попросил мудреца объяснить его действия, тот ответил: «Мы никогда не осознаем, насколько мы счастливы, пока не попадем в беду».

Обсудите эту буддийскую притчу с подростком: может ли беда изменить жизнь к лучшему? Если да, то в каких случаях? Что делает человека по-настоящему счастливым?

Горький дым

Всю ночь Ежику снился странный сон. Будто он вошел в лес и стал говорить с листьями. Нет, не с одним каким-то листом — ну что тут особенного, поговорить с березовым листиком? — но с листьями, со всей вместе листвой Ежик еще никогда не говорил. Он шел по тропинке, шумел лес.

— Я хочу поговорить с вами, листья, — сказал Ежик во сне.

— Говори, — прошелестела листва.

— Вот вы шумите, а потом?

Все стихло.

— Знаю, — сказал Ежик во сне. — Мне вас так жалко!..

— Не жалея нас, Ежик!

— Сперва мы маленькие, глядим...

— Потом побольше — лепечем...

— Потом — шумим..

— А потом — свободны!

— И летим, летим!..

— Ты знаешь, какое это счастье — свобода?

— А в дождь? Знаешь, как это сладко, прищурившись, слушать дождь?

— Ведь ты не знаешь, что у нас есть глаза, Ежик!

— Мы видим!

— И нас с Медвежонком?

— Конечно!

— И Зайца?

— Еще бы! Он так боится, когда мы шуршим.

— Осенью мне бывает так грустно, — сказал во сне Ежик. —

Мне кажется, ветер вас уносит с земли.

— Не грусти!

— Ты слышишь, как мы шуршим?

— Это мы смеемся!

— Нам смешно, что какой-то ветер хочет нас сдуть с земли.

— А вас... нельзя?

— Что ты, Ежик!

— Кто же может листву сдуть с земли?

— Но вас... жгут! — сказал во сне Ежик.

— Зато как сладок...

— Как горек наш дым!..

— Но вам же больно!

— Нет!

— Мы сгораем все вместе...

— Тесно прижавшись друг к другу.

— Страшно, — сказал Ежик во сне.

— Страшно остаться последним листом.

— Все улетели...

— Все свободны...

— А ты один...

— И видишь, как дружно раскрываются весной новые почки...

— И появляется молодая листва...

— С ними...

— С новыми...

— Не поговорить: о чем?

— Что они видели?

— Что знают?

— А ты, ты помнишь всех своих братьев...

— И думаешь: вот на этой ветке сидел веселый хохотун, грустный ворчун, молчаливый друг...

— И — никого!..

«Какие они удивительные, листья! — подумал во сне Ежик. — Надо рассказать Медвежонку».

И, не просыпаясь, стал думать о том, как это можно радоваться, что после тебя останется горький дым?..

С. Козлов

Обсуждение:

— О чем эта сказка?

— Чему она нас учит?

— Если бы ты оказался на месте Ежика, то какие вопросы ты задал бы листьям?

— Каким уже прошедшим неприятностям ты рад?

— Какой опыт ты получил благодаря им?

Подростки говорят, что иногда им кажется, что трудности не заканчиваются. Одна уходит, и на смену ей приходит другая. Они считают себя несчастливymi. Поговорите с ними о том, что испытания посылаются нам для того, чтобы мы чему-то научились. Возможно, повторение трудной ситуации говорит о том, что урок не усвоен. Проговорите вместе с подростком все уроки его кризисной ситуации и то, как он будет использовать этот опыт в своей дальнейшей жизни.

Жизнь прекрасна!
(Покушающим на самоубийство)

Жизнь — пренеприятная штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно. Для этого недостаточно выиграть 200 000, получить Белого Орла, жениться на хорошенькой, прослыть благонамеренным — все эти блага тленны и поддаются привычке. Для того чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали, нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что «могло бы быть и хуже». А это нетрудно:

Когда у тебя в кармане загораются спички, то радуйся и благодари небо, что у тебя в кармане не пороховой погреб.

Когда к тебе на дачу приезжают бедные родственники, то не бледней, а, торжествуя, восклицай: «Хорошо, что это не городовые!»

Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз!»

Если твоя жена или свояченица играет гаммы, то не выходи из себя, а не находи себе места от радости, что ты слушаешь игру, а не вой шакалов или кошачий концерт.

Радуйся, что ты не лошадь конножелезки, не коховская «запятая», не трихина, не свинья, не осел, не медведь, которого водят цыгане, не клоп... Радуйся, что ты не хромой, не слепой, не глухой, не немой, не холерный... Радуйся, что в данную минуту ты не сидишь на скамье подсудимых, не видишь перед собой кредитора и не беседуешь о гонораре с Турбой.

Если ты живешь в не столь отдаленных местах, то разве нельзя быть счастливым от мысли, что тебя не угораздило попасть в столь отдаленные?

Если у тебя болит один зуб, то ликуй, что у тебя болят не все зубы.

Радуйся, что ты имеешь возможность не читать «Гражданина», не сидеть на ассенизационной бочке, не быть женатым сразу на трех...

Когда ведут тебя в участок, то прыгай от восторга, что тебя ведут не в геенну огненную.

Если тебя секут березой, то дрыгай ногами и восклицай: «Как я счастлив, что меня секут не крапивой!»

Если жена тебе изменила, то радуйся, что она изменила тебе, а не отечеству.

И так далее... Последуй, человеке, моему совету, и жизнь твоя будет состоять из сплошного ликования.

А.П. Чехов

Обсуждение:

- О чем этот рассказ?
- Что значит «довольствоваться настоящим»?
- Продолжи список, составленный А.П. Чеховым, только опирайся в первой половине фразы на свои трудности и проблемы. Чему можно порадоваться в твоём случае?

Важно научить подростка делать выводы из происходящего и брать уроки, предоставленные судьбой, чтобы стать сильнее и мудрее. Обсудите получившийся у них список, подробно останавливаясь на каждой фразе. В каждом событии жизни можно найти позитивное значение и развитие.

Воин света знает, что иные минуты имеют свойство повторяться.

Часто сталкивается он с трудностями, которые некогда уже преодолевал, и оказывается в сложном положении, из которого уже выходил с честью, и это смущает его дух: ему кажется, что если все повторяется, то он топчется на одном месте, не в силах двинуться вперед.

— Я ведь проходил через это, — сетует он сердцу своему.

— Проходил, — отвечает ему сердце. — Но так и не прошел.

И воин тогда сознает, что судьба посылает ему повторение опыта с единственной целью — научить его тому, что он не пожелал усвоить сразу.

П. Козьмо «Книга воина света»

4.11. Фактор «Вера»

Фактор веры может стать достаточно сильным антисуицидальным барьером. Во-первых, вы можете рассказать о том, как относятся к самоубийцам представители различной веры. Во-вторых, если вы найдете то, во что подросток будет верить, у него появится смысл, и он будет чувствовать себя уверенно (уверовав) и защищенно.

У многих подростков религиозная идентичность размыта или вообще отсутствует. Понятно, что в это время она только формируется, но формируется она на мозаичном представлении о духовных ценностях, на смешении культур и религий. Подростку сложно отнести себя к какой-либо культуре. Все чаще роль религии для подростков играет субкультура. Помогите подростку разобраться в своих святынях, в том, во что он верит.

В день кончины

Самый торжественный, великий день в жизни человека — день его кончины, священный день великого перерождения. А думали ли вы когда-нибудь серьезно, как следует, об этом важнейшем, неминуемом, последнем дне нашей жизни? Жил на земле строго верующий человек, «борец за букву закона», как его называли, ревностный слуга сурового Бога. И вот Смерть приблизилась к его одру; он узрел перед собою строгие небесные черты ангела Смерти.

— Час твой настал, следуй за мною! — сказал ангел, коснулся холодною как лед рукою ног человека — ноги окоченели; затем коснулся его чела и, наконец, сердца — оно перестало биться, и душа умершего последовала за ангелом Смерти.

Но в те несколько секунд, что протекли, пока смертный холод поднимался от ног к сердцу умирающего, перед взором его, словно огромные волны морские, пронеслось все пережитое и пережитое им во время земной его жизни. Так измеряет человек одним взглядом бездонную головокружительную глубину, обнимает одним молниеносным движением мысли неизмеримый, бесконечный путь, охватывает одним взглядом всю совокупность бесчисленных звездных миров, светил и планет, разбросанных в мировом пространстве.

В такие минуты грешника объемлет непобедимый трепет, ему не на что опереться, он как будто падает стремглав в какую-то бесконечную пустоту. Праведник же спокойно, как дитя, предает дух свой в руки Божии со словами: «Да будет воля твоя!»

Но этот умирающий не обладал душой ребенка; он чувствовал себя мужем. Он и не трепетал, как жалкий грешник,

сознавая, что был истинно верующим, крепко держал все заветы, строго выполнял все религиозные обряды; а между тем сколько людей — как он знал — шли широкою дорогой греха, которая ведет прямо в ад! И он сам бы готов был истребить огнем и мечом здесь, на земле, их тела, как были и будут истреблены там их души. Его же путь лежал прямо к небесам; небесное милосердие должно было раскрыть перед ним райские врата, как это обещано всем верующим.

И душа последовала за ангелом Смерти, кинув последний прощальный взор на ложе, где под белым саваном покоилась ее брэнная оболочка, чуждое ей теперь олицетворение ее прежнего «я».

И вот они то летели, то шли не то по какому-то обширному покою, не то по лесу, где природа являлась, однако, подстриженною, подтянутою, подвязанною, искусственною, как в старинных французских садах. Тут давался маскарад.

— Вот тебе жизнь человеческая! — сказал ангел Смерти.

Все фигуры были более или менее замаскированы, так что не те из них, собственно, были благороднейшими или могущественнейшими, которые драпировались в бархат и золото, и не те низшими и ничтожнейшими, которые были одеты в рубища бедняков. Диковинный был маскарад, что и говорить! А всего диковиннее было старание каждого скрыть от других что-то под складками своего платья и в то же время распахнуть платье другого, чтобы открыть то, что прятал он! При удаче из-под платья всегда выставлялась голова какого-нибудь зверя: у того — гримасницы-обезьяны, у этого — гадкого козла, скользкой змеи или полужаснувшей рыбы!

Одним словом, из-под платья каждого человека выглядывал тот зверь, которого он носил в душе. И зверь этот

прыгал, метался и порывался вырваться на волю, а человек старался плотно прикрыть его платьем, но другие люди срывали с него платье и кричали:

— Вот он каков, вот она какова, глядите, люди добрые!

Каждый стремился обнажить больное место ближнего.

— Какой же зверь сидел во мне? — спросила странница-душа, и ангел Смерти указал ей на горделивую фигуру впереди них; голова ее была окружена радужным ореолом, но у самого сердца виднелись ноги павлина; радужный ореол был не что иное, как хвост его!

Дальше на пути они увидели в ветвях деревьев безобразных птиц; они кричали человеческими голосами: «Странница, помнишь ли ты нас?» То были все дурные земные мысли и дела души; и вот теперь они кричали ей: «Помнишь ли ты нас?»

И душу объял трепет — она узнала по голосу все свои дурные мысли и дела, которые теперь свидетельствовали против нее.

— Плоть человеческая немощна, природа греховна! — сказала душа. — Но дурные мысли мои не переходили в дела, и мир не видел злых плодов!

И она заторопилась изо всех сил, стараясь скорее уйти от этих гадких черных птиц, но они так и кружились над ней и кричали все громче и громче, словно желая расславить ее на весь мир. Душа неслась, как гонимая лань, но чуть не на каждом шагу спотыкалась об острые камни и ранила себе ноги до крови.

— Откуда берутся тут эти острые камни? Вся земля усыпана ими, точно сухими листьями!

— А это — твои неосторожные, необдуманные слова, вырвавшиеся у тебя при жизни! Они уязвляли сердца твоих ближних куда глубже, больнее, чем теперь ранят эти камни твои ноги.

— Этого мне и в голову не приходило! — сказала душа.

— Не судите и не судимы будете! — прозвучало в воздухе.

— Все мы грешны! — сказала душа и вновь понеслась по воздуху. — Я строго держался закона и Евангелия, делал все, что должно. Я не таков, как другие!

И вот они очутились у врат рая. Стоявший тут на страже ангел спросил:

— Кто ты? Скажи мне, какой ты веры, и свидетельствуй о ней делами своими!

— Я строго выполнял все заповеди Божьи! Я смирялся перед очами света, ненавидел и преследовал зло и злых, что идут широким путем к вечному осуждению, и готов преследовать их огнем и мечом и теперь, насколько это будет в моей власти.

— Так ты из последователей Магомета? — спросил ангел.

— Я? Никогда!

— «Взявшиеся за меч — от меча и погибнут», — говорит Сын Божий; ты не его веры. Может быть, ты сын Израиля, повторяющий за Моисеем: «Око за око, зуб за зуб»? Ты сын Израиля, и суровый Бог твой есть только Бог отцов твоих?

— Я христианин!

— Не узнаю тебя ни по вере, ни по делам твоим! Христос проповедовал прощение, любовь и милосердие!

— Милосердие! — прозвучало в бесконечном мировом пространстве, врата рая распахнулись, и душа устремилась в небесные чертоги.

Но оттуда струился такой ослепительный, всепроникающий свет, что душа отступила, как перед внезапно блеснувшим в воздухе мечом. Послышались дивные, нежные, за душу хватающие звуки... Описать их не в силах никакой человеческий язык, и душа вся затрепетала, голова ее стала клониться все ниже и ниже, колени подгибались. Небесный

свет озарил ее, и она почувствовала, сознала то, чего раньше никогда не чувствовала, не сознавала, — всю тяжесть своих грехов: высокомерия и жестокосердия. Она вся просветлела и воскликнула:

— Все, что я сделала доброго, сделала я не сама по себе, а потому, что не могла иначе, зло же... исходило от меня самой!

И душа почувствовала, что вся бледнеет под лучами небесного света, бессильно пала на колени и как-то вся съежилась, ушла, спряталась в самое себя. Она чувствовала себя такую подавленную, ничтожною, недостойною войти в царство небесное, а при мысли о строгом правосудии Божиим не смела даже воззвать к его милосердию.

И было ей явлено милосердие там, где она не ждала его.

Божье царство занимает бесконечное пространство, но любовь Божья наполняет его все с несказанною полнотою!

— Священна, блаженна и любима будь ты вовеки, душа человеческая! — прозвучало в воздухе.

И все мы, все задрожим в день нашей земной кончины перед блеском и великолепием небесным, низко опустим голову, смиренно преклоним колени, но, вновь воздвигнутые любовью и милосердием Божиим, пойдем путями новыми и, становясь все лучше, чище и светлее, совершенствуясь все больше и больше, приблизимся, наконец, к небесному чертогу, и Он сам введет нас в светлую обитель вечного блаженства!

Г.Х. Андерсен

Обсуждение:

— О чем эта сказка?

— С чем столкнулся человек в день своей кончины?

— Что вызвало у тебя наиболее сильные чувства в этой сказке?

— А во что веришь ты?

— Каковы основные ценности твоей веры?

У многих подростков понятие веры вообще отсутствует. У них другие приоритеты, чаще всего материального характера. Расскажите им сказку Виктора Кротова.

Кругодыры

Жили вокруг дыры кругодыры. Они думали, что дыра важнее всего в их жизни. Самые смелые заглядывали в нее. Самые умные размышляли: что там? Однажды из дыры вылетела одноглазая птица. Села передохнуть, осмотрелась и сказала: “Повезло вам! Так близко к небу живете”. Полетела птица дальше вверх, а кругодыры подняли вслед за ней головы — и заметили НЕБО.

В. Кротов

Обсудите с подростком, какие ценности, находящиеся у него «под носом» он не замечает. Помогите ему составить собственный список ценностей и смыслов, всего того, ради чего мы живем, всего того, что помогает жить даже в очень трудной ситуации.

Продолжая разговор о том, во что он верит, остановитесь на вере в себя. Что это значит? Чем отличаются люди, которые верят в себя?

Вера в себя

В очень известном и большом городе жил старый царь, вдовец. У царя была дочь, невеста. Царевна далеко славилась и лицом и умом, и потому многие весьма хорошие люди

желали сосватать ее. Среди этих женихов были и князья, воеводы, и гости торговые, и ловкие проходимцы, которые всегда толкаются в знатных домах и выискивают, чем бы услужить; были разные люди. Царевна назначила день, когда могут прийти к ней женихи и сказать громко при ней и при всех, что каждый надеется предоставить своей жене; царевна была мудрая. Женихи очень ожидали этого дня, и каждый считал себя лучше всех других. Один перед другим хвалились женихи, кто именитым родом за тридцать поколений, кто богатством, но один из них ничем не хвалился, и никто не знал, откуда пришел он. Он хорошо умел складывать песни; песни его напоминали всем их молодые, лучшие годы, при этом он говорил красиво, и его любили слушать, даже забывая спросить, кто этот певец. И хотя он не был князем, но все женихи обращались с ним, как с равным.

В назначенный день все женихи оделись получше и собрались в палату, к царю. Согласно обычаю, женихи поклонились царю и царевне. Никого не пустил вперед князь древнего рода, за ним слуги несли тяжелую красную книгу. Князь говорил:

— Царевна, мой род очень знатен. В этой книге вписано более ста поколений...

И князь очень долго читал в своей книге, а под конец сказал:

— И в эту книгу впишу жену мою! Будет она ходить по палатам моим, а кругом будут образы предков весьма знаменитых.

— Царевна, — говорил именитый воевода, — окрест громко и страшно имя мое. Спокойна будет жизнь жене моей, и поклонятся ей люди — им грозно имя мое.

— Царевна, — говорил залитый сокровищами заморский торговый гость, — жемчугом засыплю жену мою; пой-

дет она по изумрудному полю и в сладком покое уснет на золотом ложе.

Так говорили женихи, но певец молчал, и все посмотрели на него.

— Что же ты принесешь жене своей? — спросил певца царь.

— Веру в себя, — ответил певец. Улыбнувшись, переглянулись женихи, изумленно вскинул на него глаза старый царь, а царица спросила:

— Скажи, как понять твою веру в себя?

Певец отвечал:

— Царица! Ты красива, и много я слышал об уме твоём, но где же дела твои? Нет их, ибо нет в тебе веры в себя. Выходи, царица, замуж за князя древнего рода и каждый день читай в его алой книге имя свое и верь в алую книгу! Выходи же, царица, замуж за именитого гостя торгового, засыпь палаты свои сверкающим золотом и верь в это золото! В покое спи на золотом ложе и верь в этот покой! Покоем, золотом, алыми книгами закрывайся, царица, от самой себя! Моего имени нет в алой книге, не могу я засыпать эту палату золотом, и куда иду я — там не читают алой книги и золото там не ценно. И не знаю, куда иду я, и не знаю, где путь мой, и не знаю, куда приду я, и нет мне границ, ибо я верю в себя!..

— Обожди, — прервал певца царь, — но имеешь ли ты право верить в себя?

Певец же ничего не ответил и запел веселую песню; улыбнулся ей царь, радостно слушала ее царица, и лица всех стали ясными. Тогда певец запел грустную песню; и примолкла палата, и на глазах царицы были слезы. Замолчал певец и сказал сказку; не о властном искусстве говорил он, а о том,

как шли в жизнь разные люди, и пришлось им возвращаться назад, и кому было легко, а кому тяжело. И молчали все, и царь голову опустил.

— Я верю в себя, — сказал певец, и никто не смеялся над ним. — Я верю в себя, — продолжал он, — и эта вера ведет меня вперед; и ничто не лежит на пути моем. Будет ли у меня золото, впишут ли имя мое в алых книгах, но поверю я не золоту и не книге, а лишь самому себе, и с этой верой умру, и смерть мне будет легка.

— Но ты оторвешься от мира. Люди не простят тебе. Веря лишь в себя, одиноко пойдешь ты, и холодно будет идти тебе, ибо кто не за нас — тот против нас, — сурово сказал царь.

Но певец не ответил и снова запел песню. Пел он о ярком восходе; пел, как природа верит в себя, и как он любит природу и живет ею. И разгладилась брови царя, и улыбнулась царевна, и сказал певец:

— Вижу я — не сочтут за врага меня люди, и не оторвусь я от мира, ибо пою я, а песня живет в мире, и мир живет песней; без песни не будет мира. Меня сочли бы врагом, если бы я уничтожил что-либо, но на земле ничто не подлежит уничтожению, и я создаю и не трогаю оплотов людских. Царь, человек, уместивший любовь ко всей природе, не найдет разве в себе любви к человеку? Возлюбивший природу не отломит без нужды ветки куста, и человека ли сметет он с пути?

И кивнула головой царевна, а царь сказал:

— Не в себя веришь ты, а в песню свою.

Певец же ответил:

— Песня — лишь часть меня; если поверю я в песню мою больше, чем в самого себя, тем разрушу я силу мою и не буду спокойно петь мои песни, и не будут, как теперь, слушать их люди, ибо тогда я буду петь для них, а не для себя. Все я

делаю лишь для себя, а живу для людей. Я пою для себя, и, пока буду петь для себя, дотоле будут слушать меня. Я верю в себя в песне моей; в песне моей — все для меня, песню же я пою для всех! В песне люблю лишь себя одного, песней же я всех люблю! Весь для всех, все для меня — все в одной песне. И я верю в себя и хочу смотреть на любовь. И как пою я лишь для себя, а песнью моей живлю всех — так пусть будет вовеки. Поведу жену в далекий путь. Пусть она верит в себя и верой этой дает счастье многим!

— Хочу веры в себя; хочу идти далеко; хочу с высокой горы смотреть на восход! — сказала царица.

И дивились все.

И шумел за окном ветер и гнул деревья, и гнал на сухую землю дожденосные тучи — он верил в себя.

Н. Рерих

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Что значит «верить в себя»?
- Почему царица выбрала в мужья певца?
- Во что веришь ты?

Вера и устойчивые ценности всегда были важным ресурсом для преодоления самых тяжелых испытаний. Обсудите с подростком различные сказки, мифы, притчи, в которых главному герою выйти из трудной ситуации помогла его вера: вера в себя, вера в Бога, вера в любовь, вера в добрых людей, в победу и т.п.

Предложите подростку вспомнить случаи из его жизни (из жизни родителей, бабушек-дедушек), когда вера помогла справиться с трудностями. Обсудите, как он может использовать этот опыт сейчас.

Об утешении

Однажды ученик спросил суфия:

— Учитель, мир полон горестей! Скажи, в чем найти человеку утешение?

— Смотря, о каком человеке ты говоришь, — ответил суфий, — ибо мудрец утешается мыслью “Случилось то, что должно было случиться”. Глупец же утешается мыслью “Такое случилось и с другими. Но со мной этого больше не случится!”.

Обсудите с подростком, в чем люди находят утешение, в чем он может найти утешение?

Расскажите о том, что в жизни всякое бывает. Бывает даже, что в кризисных ситуациях люди теряют веру. Главное, не потерять себя, так как если есть ты — то и вера найдется.

Воин света не всегда может сохранить веру.

Бывают минуты, когда он абсолютно ни во что не верит и вопрошает свое сердце: «Неужели нужны такие усилия?»

Но сердце молчит. И воин должен решать за себя сам.

Тогда он принимается искать пример и образец. И вспоминает, что Иисус проходил через нечто подобное — для того чтобы во всей полноте принять уготованную смертному человеку участь.

«Да минует меня чаша сия», — сказал Иисус. И ему случилось терять мужество и бодрость духа, но он не останавливался.

Воин света, даже на какое-то время оставшись без веры, продолжает идти вперед и в конце концов обретает утешительное.

П. Козьмо «Книга воина света»

Вы продолжите пополнять эту библиотечку шедеврами народной мудрости, а в завершение этой главы хочу поделиться еще одной буддийской притчей, раскрывающей, на мой взгляд, суть работы в рамках суицидального риска.

«О, Учитель! Уже больше года я следую за тобой, внимательно слушаю твои проповеди и стараюсь следовать благородным практикам. Но так и не услышал я ответов на вопросы, которые являются для меня чрезвычайно важными. Ради них, можно сказать, я и примкнул к твоим ученикам. Итак, ответь мне, о благороднейший: существует ли душа? Продолжает ли она жить после смерти тела? Бессмертна ли она? Бесконечна ли вселенная?» (И так далее, следуют вопросы на две страницы.)

Будда ответил: «Я расскажу тебе историю. Одному человеку во время войны вонзилась в грудь стрела. Его друзья подбежали к нему, чтобы вытащить ее, но он не позволил. Он сказал: я не дам вам вытащить эту стрелу, пока я не получу ответа на следующие вопросы: кто выпустил эту стрелу? С какой целью он выпустил ее? Кто изготовил эту стрелу? Из какого дерева? К какому народу принадлежал человек, сделавший эту стрелу? И так далее, он перечислял свои вопросы, пока не умер.

Вот что я хочу тебе сказать: я не буду тебе отвечать, бессмертна ли душа и так далее. Важно вытащить стрелу — обрести избавление от страданий. Если ты сделаешь это и у тебя останется время на этой земле и в этом теле, ты сможешь посвятить его размышлению и ответам на твои вопросы. Но сейчас это не важно. Важно вытащить стрелу!»

Сказки — это прекрасный инструмент возвращения к жизни, но прежде разберитесь с ситуацией, в которую попал подросток, «вытащите стрелу».

Литература

- Kast Verena.* Die Dynamik der Symbole (Grundlagen der Junschen Psychotherapie). Walter-Verlag, Olten u. Freiburg/Br., 1990.
- Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С.* Предупреждение самоубийств. — М.: Изд-во Академии МВД СССР, 1980.
- Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я.* Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. — М., 1978.
- Амбрумова А.Г.* Социально-психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида (библиографический обзор) // *Вопр. психол.* 1981. № 4. С. 91–102.
- Амбрумова А.Г., Старшенбаум Г.В.* О состоянии суицидологической службы в России // XII съезд психиатров России. — М., 1995. С. 28–29.
- Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А.* Диагностика суицидального поведения. — М.: 6/и, 1980.
- Андерсен Г.Х.* Сказки. — Ташкент: ЦК Компартии Узбекистана, 1986.
- Бердяев Н.А.* О самоубийстве. — М.: Изд-во МГУ, 1992.
- Бирлайн Дж.Ф.* Параллельная мифология. — М.: Крон-пресс, 1997.
- Брун Б., Эрнст Педерсен, Марианна Рунберг.* Сказки для души. — М.: Информационный центр психологической культуры, 2000.
- Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.* Словарь-справочник по психодиагностике. — СПб.: Питер Ком, 1999.
- Волшебные сказки.* — Ростов-на-Дону: Проф-Пресс, 2000.
- Вроно Е.М.* Диагностика суицидального поведения при различных вариантах депрессии у детей и подростков. Научные и организационные проблемы суицидологии: Сборник научных трудов. — М.: Изд-во НИИ психиатрии, 1983. — С. 80–88.
- Вроно Е.М.* Предотвращение самоубийств. — М.: Академический проект, 2001.

- Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. — СПб: Речь, 2001.
- Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция // Суцидология: прошлое и настоящее. — М.: Когито-Центр, 2005.
- Губерман И. Камерные гарики. — Минск: Мет, 2006
- Двадцать три Насреддина. — М.: Наука, 1978.
- Дернер К., Плог У. Заблуждаться свойственно человеку. — СПб.: Изд-во психоневрологического НИИ им. В.М.Бехтерева, 1997.
- Дикманн Х. Юнгианский анализ волшебных сказок. — СПб.: Академический проект, 2000.
- Дюркгейм Э. Самоубийство: Социальный этюд. — М.: Педагогика, 1994.
- Зеркало совершенства. Истории странствующих суфиев. — М.: Эксмо, 2000.
- Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) — М.: Академия, 2004.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. — СПб.: Златоуст, 1998.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. — СПб.: Речь, 2006.
- Иванов Альберт. Приключения Хомя и Суслика. — М.: Олма-Пресс, 2002.
- Игумнов С.А. Психотерапия детей и подростков. — Минск: Мет, 2004.
- Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Психодиагностика: коллекция лучших тестов. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
- Карамзин Н.М. Предания веков. — М.: Правда, 1988.
- Кондратенко В. Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. — Минск, 1993.
- Конончук Н.В. О психологическом смысле суицидов // Психологический журнал. 1989. №5. С. 95–102.
- Косарев А. Философия мифа. — М.: Университетская книга, 2000.
- Козьмо П. Книга воина света. — М.: АСТ, 2000.
- Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. — Киев: АСТ, 1997.

- Ларец мудрости. Древние китайские басни. — Л.: Детгиз, 1961.
- Личко А.Е. Подростковая психиатрия. — М.: Медицина, 1985.
- Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. — М.: Просвещение, 1983.
- Мелло Энтони де. Когда Бог смеется. — Киев: София, 2004.
- Монах Симеон Афонский. О самом простом. — Афон, 2010.
- Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». — М.: Класс, 1996.
- Наджеми Р. Э. Современные притчи. — Киев: София, 2004.
- Паперно И. Самоубийство как культурный институт. — М.: Новое обозрение, 1999.
- Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. — М.: Медицина, 1996.
- Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. — М.: Генезис, 2004.
- Погодин И.А. Психология суицидального поведения. — Минск: Тесей, 2005.
- Подмазин С.И., Сибиль Е.И. Как помочь подростку с «трудным» характером. — Киев: Перспектива, 1996.
- Психодиагностика детей / Под ред. Д.Я. Райгородского — Самара: Бахрах-М, 2008. (Энциклопедия психодиагностики: В 2 т.; Т.1).
- Притчи мира. — М.: Грифон, 2008.
- Ранк О. Миф о рождении героя. — Киев: Рефл-бук, 1997.
- Рерих Н.К. Сказки. — СПб: Экополис и культура, 1991.
- Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. — СПб.: Речь, 2004.
- Рязанцев С. Танатология. — СПб.: Восточноевропейский институт психоанализа, 1994.
- Сакович Н.А. Игры в тигры. — СПб.: Речь, 2007.
- Сакович Н.А. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования. — Минск: Академия последипломного образования, 2004.
- Сакович Н.А. Суицидальное поведение: профилактика и коррекция. — Минск: Академия последипломного образования, 2011.

- Сильвер Р.А., Копытин А.И.* Рисуночный тест Сильвер и его стандартизация в России. Методическое руководство. — СПб.: Скифия, 2001.
- Сказки зарубежных писателей. — Ростов-на-Дону: Проф-Пресс, 2000.
- Соболев А.Н.* Мифология славян: Загробный мир по древнерусским представлениям. Литературно-исторический опыт исследования древнерусского народного мирозерцания. — СПб.: Лань, 2000.
- Старшенбаум Г.В., Амбрумова А.Г.* Формы и методы кризисной психотерапии. Методические рекомендации (с правом переиздания местными органами здравоохранения). — М.: Московский НИИ психиатрии МЗ РСФСР, 1987.
- Степанов Ю.* Слоненок, которого кто-то выдумал. — Л.: Детская литература, 1976.
- Тихоненко В.А.* Классификация суицидальных проявлений // Актуальные проблемы суицидологии. Труды Моск. НИИ психиатрии МЗ РСФСР. — М.: Наука, 1978. Т. 82. С. 59–73.
- Толстой Л.Н., Петров Г.С.* О самоубийстве. — М., 1910.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.
- Фридман Джилл, Комбс Джин.* Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы. — М.: Класс, 2001.
- Чернихович Е.* Винни-Пух решает вслух. — Гомель: ИПП СОЖ, 1995.
- Чехов А.П.* Сочинения в 18 томах // Полное собрание сочинений и писем в 30 томах. — М.: Наука, 1975. — Т. 3.
- Чудесные сказки. — Ростов-на-Дону: Проф-Пресс, 2000.
- Шир Е.* Суицидальное поведение у подростков // Журн. невропатологии и психиатрии. 1984. №10. С.89–93.
- Шнейдман Э.* Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии // Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н. Моховиков — М.: Когито-Центр, 2001.
- Шустов Д.И.* Аутоагрессия, суицид и алкоголизм. — М.: Когито-Центр, 2005.

Оглавление

| | |
|---|-----|
| О серии «Сказкотерапия: теория и практика» | 3 |
| Предисловие | 5 |
| Введение | 8 |
| Глава 1. Самоубийство в мифологии, истории, культуре | 13 |
| 1.1. Самоубийство: исторический контекст | 14 |
| 1.2. Путешествие в подземный мир: сюжет самоубийства в сказках и преданиях | 19 |
| 1.3. Суицидальные сюжеты настоящего | 66 |
| Глава 2. Психология суицидального поведения | 89 |
| 2.1. Основные понятия | 90 |
| 2.2. Причины и мотивы суицидального поведения | 101 |
| 2.3. Распознавание суицидального риска | 110 |
| 2.4. Этапы и методы исследования суицидального риска | 120 |
| Глава 3. Кризисная психологическая помощь с использованием элементов сказкотерапии | 125 |
| 3.1. Специфика сказкотерапии суицидального поведения | 126 |
| 3.2. Кризисная психотерапия | 137 |
| 3.3. Методы работы с использованием сказок | 156 |
| 3.4. Сказкотерапевтические упражнения | 166 |
| Несказочные утверждения, или Новая тема для сказки | 166 |
| Самоценность | 168 |
| Метафорический автопортрет | 169 |
| Галерея образов | 171 |
| Зазеркалье | 172 |
| «Новая жизнь» из разбитого зеркала | 173 |
| Решение задач | 174 |
| Недобрые зачины | 177 |
| Переписывание истории (с доброй на злую и наоборот) ... | 179 |
| Книга о безопасной и здоровой жизни | 180 |

| | |
|--|-----|
| Глава 4. Антисуицидальная библиотечка | 183 |
| 4.1. Возможности сказок в формировании антисуицидальных факторов личности | 184 |
| 4.2. Фактор «Выраженная эмоциональная привязанность» | 187 |
| 4.3. Фактор «Родственные связи и обязанности» | 200 |
| 4.4. Фактор «Чувство долга, понятие о чести» | 208 |
| 4.5. Фактор «Принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство» | 216 |
| 4.6. Фактор «Планы, определяющие цель жизни» | 232 |
| 4.7. Фактор «Приверженность здоровому образу жизни» | 240 |
| 4.8. Фактор «Умение видеть ресурсные возможности» | 249 |
| 4.9. Фактор «Позитивное восприятие жизни» | 256 |
| 4.10. Фактор «Способность к экзистенциальному осмыслению проблем» | 263 |
| 4.11. Фактор «Вера» | 269 |
| Литература | 282 |



Сакович Наталья Александровна — ведущий психолог отдела прикладной педагогической психологии государственного учреждения образования «Академия последипломного образования» (Беларусь). Психолог-консультант в «Детской деревне — SOS» (Беларусь), занимается профилактикой социального сиротства, сопровождением кризисных семей.

Арт-терапевт, сказкотерапевт, специалист по песочной терапии.

Член международной ассоциации Sandplay, Российской ассоциации арт-терапии, президиума Сообщества сказкотерапевтов, Белорусской ассоциации психотерапевтов.

Автор множества книг, а также статей в журналах «Школьный психолог», «Клиническая психология и психотерапия», «Психологический вестник», «Социально-педагогическая работа» и др.



ISBN 978-5-98563-266-8



9 785985 463268