

Самоубийства в России являются важной социальной проблемой национального масштаба. Уровень самоубийств в нашей стране остаётся одним из самых высоких в мире (19,5 человек на 100 тыс. человек), из которых более трети — дети и подростки [6]. Оказание своевременной и качественной помощи, способной предотвратить суицид, сделать выбор в пользу жизни остается одной из актуальных задач специалистов помогающих профессий.

Анализ мотивов совершения попыток суицида даёт возможность сделать вывод, что в их основе лежит понимание и чувствование молодыми людьми того факта, что жизнь, которой они живут, их не устраивает. Даже в тех случаях, когда попытка суицида является попыткой манипулирования окружающими, она говорит об отчаянии, касающемся глубинных основ качества и полноты жизни [3, с. 5].

Среди причин, вызывающих чувство неудовлетворенности жизнью, является болезненное переживания чувства одиночества, подпитанное мыслями о собственной ненужности и бесполезности.

Следует напомнить, что существует два вида одиночества: обычное и экзистенциальное. Обычному одиночеству, его ещё называют повседневным одиночеством, подвержены многие люди. Такое одиночество характеризуется изолированностью от общества, его неприятием. Страх быть отвергнутым мешает наслаждаться общением и впустить кого-либо в свою жизнь [5, с. 152]. Что касается второго вида одиночества, то оно гораздо глубже и основывается не только на отсутствии и поддержке других людей. Отличительная черта экзистенциального одиночества состоит в полном отсутствии или

разрушении собственных ценностей. Последствием длительного пребывания человека в таком состоянии является отсутствие желания находить цель и смысл в обыденных занятиях, желания развиваться и к чему-то стремиться, появление стремления уйти из жизни.

В беседе с подростками с суицидальными тенденциями я неоднократно сталкиваюсь с высказыванием «я ощущаю себя лишним человеком». Такая формулировка напомнила мне, что на уроках литературы в школе мы изучали феномен «лишних людей». Это были литературные герои, представленные в произведениях русских классиков середины XIX века. Наиболее известные из них Онегин А.С. Пушкина, Печорин М.Ю. Лермонтова, Обломов И.А. Гончарова и др. Психологический анализ личностей этих героев выявил следующие общие черты личности с подростками с суицидальными тенденциями:

- герой получил хорошее образование, чувствует свое превосходство над остальными, но не может применить полученные знания на практике (расхождение слова и дела);
- герой ощущает свою отчужденность, он пытается найти свое место в жизни, но так и не находит;
- герой несчастлив в любви, любовь становится для него испытанием, которое он не выдерживает;
- у героя ярко выражены идеалы, но мало выражены ценности;
- герой предъявляет к жизни завышенные требования, а при их невыполнении способен отказаться от жизни.

Увидев сходство переживаний клиентов с суицидальным риском и литературных героев, я решила включить в терапию подростков — библиотерапию. А так как многие из произведений, в которых раскрывается образ «лишнего человека», изучают на уроках литературы в школе, то они сами выбирают героя, который им близок.

Целями использования библиотерапии стало следующее:

- предоставить возможность клиенту посмотреть на похожие проблемы со стороны и таким образом расширить видение и понимание проблем;
- способствовать более глубокому анализу собственных переживаний;
- содействовать честному и свободному выражению своих мыслей и чувств;
- обратить внимание на возможности выхода из тупиковых ситуаций.

Приведу типичный пример использования библиотерапии с клиенткой, которой на момент работы было 17 лет. Назову ее Светланой. Она попала на приём вследствие высказывания суицидальных мыслей своему отцу. Поводом для этих мыслей послужил разрыв отношений с молодым человеком, в которого она была влюблена. Она сказала, что верит в одну любовь, которая на всю жизнь, а значит полюбить ей больше никого не удастся, поэтому и смысла жить нет. Дальше, рассказывая о своей жизни, Света сказала, что чувствует себя «лишней», что она никому не нужна, может быть немного своему отцу, но у него есть и другие дети, и новая супруга. Также у Светланы есть мать,

которая живет отдельно с младшей сестрой Светланы, но им, на её взгляд, она тоже не нужна. Мы обратились к герою произведения Михаила Лермонтова «Герой нашего времени» Печорину, который являлся любимым персонажем клиентки. Работа с романом включала обсуждение отрывков, которые вызвали наибольший эмоциональный отклик у клиентки, анализ поступков героя и его собственного отношения к ним, поиск альтернативных решений.

Вот отрывок из романа, который взволновал ее больше всего: «...Да, такова была моя участь с самого детства. Все читали на моем лице признаки дурных чувств, которых не было; но их предполагали — и они родились. Я был скромен — меня обвиняли в лукавстве: я стал скрытен. Я глубоко чувствовал добро и зло; никто меня не ласкал, все оскорбляли: я стал злопамятен; я был угрюм, — другие дети веселы и болтливы; я чувствовал себя выше их, — меня ставили ниже. Я сделался завистлив. Я был готов любить весь мир, — меня никто не понял: и я выучился ненавидеть...» [1, с. 116].

Сначала я решила, что Света выбрала Печорина в качестве прототипа ее молодого человека, а этот отрывок как возможность оправдать определенные его качества и поступки. Но, когда мы начали обсуждение и детальный анализ текста, она сказала, что ощущает себя именно так, как Печорин, что в этом отрывке все про неё. Так терапия получила неожиданный поворот, и благодаря этим строкам удалось перейти на более глубокий уровень осмысления ее внутренних переживаний. С анализа причин, повлекших за собой подобное отношение к окружающим и к себе, мы перешли на то, какое значение и какую роль это играет в настоящей жизни героя. Для Светланы было удивительным открытием, что подобное отношение и самовыражение, имеющее вроде бы оправдание в прошлом, крайне негативно сказывается на настоящем и вынуждает страдать не только окружающих, но и самого героя. Здесь клиентка провела параллель со своими сложными отношениями с матерью. Она вспомнила, что в детстве они были недостаточно близки, мама часто находилась в подавленном и угнетенном состоянии. А теперь все попытки матери сблизиться она отталкивает, как бы выражая тем самым месть за то, что мать отталкивала ее в прошлом. Таким образом Светлана увидела, чего она по собственной воле лишает себя в настоящем.

Далее следовал анализ отношения героя к своим поступкам: «... Неужели, думал я, моё единственное назначение на земле — разрушать чужие надежды? С тех пор как я живу и действую, судьба как-то всегда приводила меня к развязке чужих драм, как будто без меня никто не мог бы ни умереть, ни прийти в отчаяние! Я был необходимое лицо пятого акта; невольно я разыгрывал жалкую роль палача или предателя. Какую цель имела на это судьба?..» [1, с. 121].

Такое видение ситуации Печориным делает его в своих глазах заложником обстоятельств, жертвой судьбы. На этом примере с клиенткой обсуждались позиции жертвы, — что, с одной стороны, эта вроде бы даже страдающая роль позволяет избежать таких неприятных чувств, как вина и стыд. Но при этом именно эти чувства заставляют человека меняться. А Печорин, избегая их и не испытывая раскаяния, совершает похожие действия снова и снова, указывая на «невольную» роль «палача» и «предателя». Это помогло перейти к обсуждению ответственности и ее роли в жизни человека.

Решающим в терапии стало заключение, что это не Печорин «лишний человек», а для него все — лишние, даже те, кто был глубоко к нему привязан, выражал заботу и стремление разделить и радости, и горести. Для Печорина же ни любовь, ни дружба не представляют ценности, люди для него всего лишь объекты: «...Я чувствую в себе эту ненасытную жадность, поглощающую все, что встречается на пути; я смотрю на страдания и радости других только в отношении к себе, как на пищу, поддерживающую мои душевные силы...» [1, с. 113].

Печорин лишен чувства сострадания, эмпатии. Эмпатия — самый эффективный

инструмент, который помогает устанавливать связи с другими людьми. Это скрепляющий раствор человеческой взаимосвязанности [5, с. 156].

Светланой было отмечено, что первым шагом навстречу изменениям в жизни и в душе главного героя могло стать:

- осознание своей ответственности в совершаемых делах и поступках;
- участие и разделение с другими людьми чувств, событий — событие с другими, которое позволило бы почувствовать свою сопричастность

Благодаря работе с образом Печорина Светлане удалось прийти к осознанию таких важных ценностей, как любовь, в широком понимании этого слова, и отношения с близкими людьми, определить значение и роль выбора и ответственности в своей жизни. Глубокое переживание клиенткой чувства одиночества заключалось в разрушении собственных идеалов, — её идея прекрасной и единственной любви не подтвердилась и жизнь утратила смысл, последствием чего стали апатия и скука, появилось стремление уйти из жизни. При этом совершенно не учитывалось и обесценивалось всё то, что присутствует в её жизни — семья, отношения с родителями и братьями. Клиентка обнаружила, как сама дистанцируется от других людей, наметила и предприняла действия для преодоления этого состояния.

На примере Печорина можно увидеть, что на деле он не был «лишним», не был «не нужным» для других людей. Это исключительно его субъективное переживание, не отражающее реальную действительность. И если идти в терапии по прямому пути, раскрывая для клиента факты обратного, пытаюсь убедить его в нужности другим людям, то это становится малоэффективным. Так в часовом механизме каждая деталь имеет своё предназначение, но бессмысленно доказывать ей её важность для хода часов. Пока самой детали нет, то и нет дела до этих часов и их движения. Важным здесь является осознание взаимосвязи, ощущение себя как необходимой части целого.

В терапии людей, ощущающих свою ненужность и «лишность», важен, на мой взгляд, противоположный взгляд на проблему, который возможен через ответы на такие вопросы: «Кто нужен тебе?», «Кто важен для тебя?». Это позволяет сменить зависимую пассивную позицию клиента на активную. Позволяет перейти на анализ ценностей и смыслов самого клиента. Подобная смена влечет за собой принятие и разделение ответственности за свои отношения с другими людьми, влияет на качество проживаемой жизни.

Россия — читающая страна, в ней ценят и уважают классиков. Для России литература — точка отсчета, символ веры, идеологический и нравственный фундамент. Таким образом, литература помогает людям осмыслить многие вещи, задуматься о вечных вопросах бытия, духовно обогатиться. К тому же, литература — это могучее оружие, которое может исцелять. Использование библиотерапии в работе с подростками с суицидальными тенденциями подтверждает лечебную силу книги.

ЛИТЕРАТУРА

Лермонтов М. (2017). Герой нашего времени: роман, поэмы / Михаил Лермонтов. — СПб.: Азбука–Аттикус. — 512 с.

Никольский Е.В. (2017). Еще раз о проблеме «лишнего человека» в русской классической литературе // Литературоведение и фольклористика. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/17451574>.

Пурич-Пейакович Й., Дуньич Душан Й. Самоубийство подростков: Пер. с сербск. — М.: Медицина, 2000. — 168 с.

Шнейдман Э. (2001). Душа самоубийцы / Пер. с англ. — М.: Смысл, 2001. — 315 с.

Ялом И. Вглядываясь в солнце: Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом; [пер. с англ. А. Петренко]. — М.: Эксмо, 2013. — 352 с.

Википедия. Самоубийства в России. [Электронный ресурс].