

«Бывает, что не хочется жить, но это еще не значит, что хочется не жить» Станислав Ежи Лец

Понятие туннельного видения в психологию пришло из офтальмологии, где туннельным зрением называется патологическое состояние частичной или полной потери способности к периферическому обзору. То есть утрачивается способность видеть объекты, расположенные вне фокуса основного внимания.

Действительно, при столкновении со сложной жизненной ситуацией, причиняющей боль, страдание, человек может перестать видеть что-либо другое, находящееся за пределами этой боли. Боль может быть так сильна, что становится преобладающей, сознание человека сужается, возникает туннельное видение, когда все остальное, кроме болезненной проблемы, становится размытым, исчезает.

Душевная боль может стать настолько невыносимой, что человек стремится избавиться от нее любыми способами, которые он видит в тот момент. И если человек остается с этой болью один на один, без надежды на помощь, то единственным выходом представляется бегство от жизни, бегство в смерть.

Приведу печальную статистику: каждые 40 секунд в мире происходит самоубийство. Ежегодно счёты с жизнью сводят около 800 тысяч человек. Суициды уносят больше человеческих жизней, чем войны и убийства.

По опросам, большинство людей так или иначе встречались с проблемой суицида, либо в своем окружении, либо в собственных мыслях на эту тему.

Что же заставляет людей выбирать смерть? Почему они избирают самоуничтожение? И может ли вообще человек осознанно выбирать то, о чем знает так мало или не знает ничего?

Как говорит философ, поэт и автор афоризмов Станислав Ежи Лец: «Бывает, что не хочется жить, но это еще не значит, что хочется не жить».

Известный суицидолог, исследователь предсмертных записок самоубийц, Эдвин Шнейдман в своей книге «Душа самоубийцы» пришел «к несомненному выводу, что лишь незначительное количество случаев невыносимой психической боли приводит к самоубийству, однако каждый случай суицида порождается душевной болью», при этом каждый суицидент полагает, что самоубийство «является единственным оставшимся в его распоряжении вариантом выбора» [6].

Шнейдману довелось работать с молодым человеком 25 лет, который выжил после попытки самоубийства, разозлив себе лицо выстрелом. Он не мог говорить, но очень хорошо излагал свои мысли на бумаге. Вот как молодой человек описывает свое состояние перед выстрелом:

«Сознание замкнулось на одной цели. Мои мысли были лишь о том, что скоро все кончится. Я наконец обрету покой, к которому так долго стремился. Окружающие превратились в тени, призраков, и я не осознавал их присутствия, а чувствовал лишь себя и свое страдание. Смерть поглотила меня задолго до того мгновения, как я нажал спусковой крючок. Я был заперт внутри себя, только и ожидал последнего удара. Рано или поздно приходит минута, когда все вокруг меркнет, вещи теряют свои очертания и исчезают последние лучи надежды» [6].

Действительно, говоря о суициде, сразу приходят на ум слова «безнадежность», «безысходность», «бессмысленность». Сплошные «без». Ощущение отсутствия, недостатка того, в чем есть потребность: в надежде, в исходе, в смысле.

В логотерапии Виктора Франкла существует базисная модель «судьба/свобода». Каждую ситуацию можно рассмотреть «здесь-и-сейчас», она как будто стоит на двух ногах, то есть зависит от двух составляющих: личности конкретного человека и уникальности самой ситуации.

Также есть два плеча: правое — судьбоносная часть, та, которую нельзя изменить, когда нет выбора. Сюда относится нынешнее физическое и психическое состояние человека, его прошлое от момента рождения до сегодняшней точки, поступки других людей, природные явления. Здесь нулевая возможность выбора.

Есть и левое плечо — свободное пространство, оно заполнено возможностями и разными вариантами реакций на эти возможности. В каждый момент сознательной жизни у нас есть это личное свободное пространство и оно заполнено множеством возможностей, при определенной зоркости может напоминать звездное небо. Это пространство может сужаться, а может быть безграничным.

Везде, где есть зона свободного пространства, есть и необходимость совершить выбор. Можно ли отказаться от выбора? Можно, только при этом все равно происходит выбор возможности «не выбирать». И вот из всех возможностей, которые открыты нам, мы выбираем для реализации одну, самую смыслонаполненную для нас в этот момент. И эта реализованная возможность переходит в пространство судьбы, становится неизменной. Именно в этом проявляется наша ответственность — в том, что нами осуществляется, ведь осуществленное необратимо, навсегда остается в вечности.

Итак, свободное пространство может сужаться. Одной из причин этого является туннельное видение, когда остальные возможности (звездочки) меркнут, и в случае суицида остается одна, которую человек воспринимает как единственно возможный выход — смерть. Происходит сужение сознания.

Для людей, решивших свести счеты с жизнью, характерны такие мысли: «Мне ничего больше не оставалось»; «Единственно возможным выходом была смерть»; «Я могла только покончить с собой, одним-единственным способом — прыгнуть с достаточной высоты». Все это примеры туннельного видения, проявляющегося в резком ограничении выбора вариантов поведения, в обычном состоянии доступных сознанию данного человека в конкретной ситуации. Но его мышление в состоянии паники становится дихотомическим: либо я достигну некоего особенного (почти волшебного) разрешения всей ситуации, либо же перестану существовать. Все — или ничего.

Николай Бердяев в Психологическом этюде «О самоубийстве» дает такой психологический и богословский взгляд на эту проблему: «Психология самоубийства есть прежде всего психология безнадежности. Безнадежность же есть страшное сужение сознания, угасание для него всего богатства Божьего мира, когда солнце не светит и звезд не видно, и замыкание жизни в одной темной точке, невозможность выйти из нее, выйти из себя в Божий мир» [1].

Виктор Франкл сравнивает самоубийцу с шахматистом, «который, получив тяжелую позицию, сметает с доски все фигуры. Этим он не решает шахматную проблему. Тем более в жизни ни одна проблема не решается путем того, что жизнь отбрасывают. И так же как тот шахматист не придерживается правил шахматной игры, точно так же и человек, который выбирает добровольную смерть, нарушает правила игры жизни. Эти

правила не требуют ведь от нас, чтобы мы любой ценой побеждали, но требуют, чтобы мы никогда не прекращали борьбу.» [5].

Самоубийца как будто подходит к черте понимания величия своей свободы — свободы выбирать, жить или не жить, но не осознает подлинной свободы — что он волен выбирать, как жить и как относиться к своей жизни. Выбор «не жить» — это небытие, неизвестность, необратимость и потеря всех шансов, которые могла бы дать ему жизнь. Выбор «жить» — это свобода распоряжаться этим временным даром (жизнью), осознавая, что смерть все равно неминуема.

По словам Николая Бердяева, «Великая иллюзия и обман самоубийства есть упование, что самоубийство есть освобождение, освобождение от муки жизни, от бессмыслицы жизни. В действительности самоубийство и есть прежде всего и больше всего потеря свободы, которая всегда зовет к восхождению, к победе над миром. И в людях, склонных к самоубийству, нужно прежде всего пробудить достоинство свободных существ, детей Божьих, призванных к высшей жизни» [1].

Шнейдман отмечает, что при работе с людьми с суицидальными наклонностями «цель и задачи представляются ясными: открыть перед человеком реальное присутствие иных возможностей, сняв с него психические шоры».

Важно знать, что «Любая суицидальная попытка это послание, которое имеет четкий адресат». И адресатами, как правило, бывают самые близкие, значимые люди: отец, мать, брат, муж или жена.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Иногда это будут едва уловимые намеки, часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными, без осуждения. Однако очень часто они не встречают человека, который обсудит с ними их боль или проблему, поможет увидеть иные возможности. Большую роль здесь играют отношения в семье, чуткость окружающих.

Я помню свою первую встречу с самоубийством — в начальной школе, когда одноклассница, несправедливо обвиненная в краже учительского кошелька, бросилась под поезд. После обвинения она не оправдывалась, просто изменилась в лице и выбежала из класса. За ней не пошел никто, в том числе и я. Она осталась наедине со своими переживаниями. Изменилось ли что-нибудь, если бы нашелся человек, поддержавший эту девочку? Возможно. Но история не терпит сослагательного наклонения. Такова данность. Но есть уроки, извлекаемые из полученного опыта. Чтобы поступать по-другому.

Работая с людьми, попавшими в клинику после попыток самоубийства, Виктор Франкл отмечает: «Мы не можем устранить из жизни все причины несчастий, чтобы помешать всем решившимся на самоубийство осуществить их намерения. Мы не должны подыскивать всякому безнадежно влюбленному другую женщину и обеспечивать всякого нуждающегося заработком. Но нам необходимо убедить этих людей, что они могут не только продолжать жить без того, чего они по каким-то причинам не могут иметь, но и что они могут видеть определенный смысл своей жизни как раз в том, чтобы внутренне преодолеть свое несчастье, вырасти благодаря ему духовно, пойти наперекор своей судьбе, если она им в чем-то отказала...

Однако мы сможем только тогда убедить наших больных в том, что их жизнь имеет смысл, если будем в состоянии помочь им найти необходимые цель и содержание жизни,

другими словами: увидеть перед собой задачу. «У кого есть «Зачем», тот выдержит почти любое как», говорил Ницше. На самом деле, понимание жизненной задачи имеет исключительную психотерапевтическую и психогигиеническую ценность» [5].

По мнению Альбера Камю, «есть лишь одна по-настоящему серьезная философская проблема — проблема самоубийства. Решить, стоит или не стоит жизнь того, чтобы ее прожить — значит ответить на фундаментальный вопрос философии» [4].

Камю считал вопрос о смысле жизни самым неотложным из всех вопросов и напрямую связанным с ответом на вопрос «стоит или не стоит жизнь того, чтобы ее прожить?» Когда человек совершает своеобразный Коперниканский переворот, и из человека, вопрошающего мир «За что?», «Почему мне так больно?» становится человеком, отвечающим на вопросы жизни: «Зачем мне эта ситуация? Как я могу распорядиться ею наилучшим образом?», тогда человеку становится интересна его жизнь (как шахматная партия), проявляется творчество, человек стремится замечать различные возможности, чтобы выбрать наилучшую. Появляется смысл. Как минимум, смысл момента.

Джеймс Бьюдженталь в книге «Наука быть живым» сказал об этом так: «Когда мы обнаруживаем свое собственное ощущение возможности, мы открываем нашу глубинную природу и все больше и больше обнажаем собственную жизненную силу» [2].

В заключение хочу привести слова Эмми Ван Дорцен из книги «Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия»:

«По-настоящему люди начинают жить только тогда, когда они будут готовы к постоянным вызовам, кризисам и проблемам, только тогда им откроется глубина переживания и реальности, идущая от подлинной преданности существованию. Тогда обнаруживается, повергая нас в удивление и вызывая наше любопытство, тот факт, что, несмотря на все наши печали, волнения и страдания, жизнь полна явных и скрытых возможностей и поистине стоит того, чтобы жить» [3].

ЛИТЕРАТУРА

- Бердяев Н. А. О самоубийстве (психологический этюд) // Психологический журнал / Ред. А.В. Брушлинский, И.О. Александров, И.И. Чеснокова. — 1992. — 1992. — Т. 13, № 2. — С. 96–107.
- Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. — М.: Корвет, 2017. — 332 с.
- Дорцен Э., ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. — Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. — 216 с.
- Камю А. Миф о Сизифе: Эссе об абсурде // Бунтующий человек. Философия. Политика. Искусство. — Политиздат, 1990. — (Мыслители 20 века). — С. 24–100.
- Франкл В. Психотерапия на практике. — URL: <http://psychologi.net.ru/1/17306.pdf> (дата обращения: 10.06.22).
- Шнейдман Э.С. Душа самоубийцы. — М.: Смысл, 2001. — 316 с.