

ОГЛАВЛЕНИЕ

Слова благодарности	7
Введение.....	9

Часть 1. ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ

1. Становление личности	13
2. Черты личности психолога	25
3. Суть помощи	30
4. Когда обращаться за профессиональной помощью	40

Часть 2. ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА

Беспокойство	47
Братья и сестры.....	58
Влияние сверстников.....	66
Внешность.....	72
Воля Бога	81
Гнев	89
Гомосексуализм	100
Горе	III
Депрессия.....	122
Добрачный секс и неразборчивость в связях	128
Духовные сомнения.....	138
Жестокое обращение с подростком.....	145
Заикание	153
Комплекс неполноценности	157
Мастурбация	169
Навязчивые идеи и одержимость.....	178
Наркотики и алкоголь.....	186
Нарушение питания.....	200
Нарушение сна	214
Одиночество.....	223
Порнография.....	233
Приступы ужаса	243
Прощение	254
Робость	260
Родители	270
Самоубийство.....	280
Успеваемость	288
Фобии	297
Чувство вины.....	307
Шизофрения	317

Алфавитный указатель	330
Приложение 1. Дополнительная литература на русском языке .	332
Приложение 2. Как выбрать реабилитационный центр.	
Христианские организации, занимающиеся реабилитацией алкоголиков и наркоманов	333

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Первые слова этой книги были написаны в самолете при возвращении в Сиэтл из Индианаполиса, где я выступал с лекциями перед родителями, священниками и психологами. Все они приехали из разных уголков нашей страны*, чтобы поговорить о том, как помогать подросткам преодолевать проблемы переходного возраста. Самоотверженность, сострадание и энтузиазм этих людей были настолько очевидны, что я понял — еще никто и никогда так не воодушевлял писателя на новую книгу. Таким образом, книга, лежащая сейчас перед вами, была написана благодаря этим людям и для них.

Я многим обязан коллегам по Университету Сиэтл Пасифик, которые поняли и поддержали мое желание объединить духовные ценности с человеческим пониманием. Хочу выразить особую признательность за молитвенную поддержку моим коллегам из Школы социальных и поведенческих наук и из Отделения психологии.

Страницы этой книги отражают совместный труд и опыт многих специалистов, оказавших неоценимую помощь при написании некоторых глав. Вот имена тех, кому я хотел бы выразить особую признательность: Даб Амброуз, Рой Барнесе, Алан Бэшам, Чарльз Бомбардиер, Джон Корт, Венди Фишер, Стэн Гэйд, Джой Хаммерсла, Дэн Хартмен, Доналд Джой, Джеймс Мэллори, Дэвид Мэсси, Стив Мур, Тан Мур, Кэрол Пэрротт, К лиф Пеннер, Синди Перрин, Робин Перрин, Ким Лэмпсон-Райф, Майкл Роу, Рэнди Роулэнд, Дэнни Ридберг, Сьюзен Шелтон, Джоан Смэтлен, Джеймс Скотт Смит, Пэт Спрингл, Лес Стил, Скотт Уиллис, Митч Уол-терсдорф, Майкл Витиелло и Филипп Зимбардо. Все они очень помогли мне своими точными вопросами и мудрыми советами. Именно им я обязан всеми достоинствами этой книги, но вместе с тем за ее возможные недостатки никто из них ответственности не несет.

Особо хочется отметить Люка Рейнмса и Роз Рейнольдсон, не щадивших своего времени при переработке первого черновика книги, который был переполнен излишними деталями. Я очень благодарен Джиму Руарку редактору издательства «Зондерван», за его такт и искреннее желание помочь всем, кто работает с подростками. Я благодарю Стэна Гандри за его понимание и уверенность в успехе моих начинаний. Невозможно переоценить и работу моих научных ассистентов — Сары Тиммонс и Стива Скотта.

Бесконечные часы, которые я проводил за компьютером, скрашивали мои друзья, которым я также очень благодарен. Особое спасибо моему пастору Тарону Даниелсу за наши долгие беседы во время пробежек вокруг озера Грин, а также моему другу Стиву Муру, который утвердил меня в моем намерении написать эту книгу.

Я также признателен моей супруге Лесли. Трудно представить, сколько один человек способен сделать ради другого. А ведь именно

желательное отношение создало в доме ту атмосферу, которая помогала мне при создании этой книги. Ее терпение, понимание и преданность поистине безграничны. Моя любовь к ней также не знает границ.

И, наконец, хочу поблагодарить тех подростков, которые

ВВЕДЕНИЕ

«Подросток и его проблемы» — практическое пособие для всех, кто старается понять подростков и помочь им. Книга предназначена для родителей, педагогов и специалистов, пасторов и просто христиан и нехристиан в их повседневной работе с молодежью. Она может оказаться полезной и в качестве учебного пособия для семинарий и колледжей, в которых преподают психологию. Книга рассказывает о методах, необходимых как начинающим психологам, так и опытным практикам.

Часть первая знакомит читателей с христианским подходом к теории и практике работы с подростками. Во второй части рассматриваются тридцать конкретных проблем, с которыми приходится сталкиваться в подростковом возрасте. Для простоты они представлены в алфавитном порядке. Книга, таким образом, является справочным пособием для всех, кто работает с подростками. Построение каждого тематического раздела позволяет читателю быстро найти необходимую информацию по интересующим его проблемам. Каждый раздел, помеченный значком √ дает краткие ответы на следующие основные вопросы:

√ В чем заключается данная проблема?

√ Почему она возникла?

√ Какую помощь может оказать психолог?

√ Когда следует направить подростка к другому специалисту?

Вопросы направления к специалистам в каждой главе рассматриваются особо. Важно, чтобы у читателя не возникло опасной уверенности в том, что он сможет работать с любым подростком и в этой книге найдет ответы на все возникающие при этом вопросы.

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ

Исследования показывают, что, сталкиваясь с проблемами переходного возраста, подросток прежде всего обращается к родителям. Именно у мамы с папой, а не у сверстников, родственников, пасторов, учителей или психологов, ищет он совета и помощи. Исследования также показывают, что сами родители, видя трудности своего сына или дочери-подростка, прежде всего обращаются за советом к близким родственникам. И только после нескольких неудач и разочарований они идут к профессиональному психологу. Эта книга должна научить родителей эффективно помогать своему ребенку и правильно определять, когда следует направить его к специалисту по работе с подростками.

Совершенно очевидно, что с помощью профессионалов родители смогут успешно решить многие проблемы своих детей. Например, под руководством психолога можно помочь ребенку справиться с такими проблемами как: эмоциональные перегрузки, критицизм, горе, чувство вины, одиночества, обиды, трудности в школе, соперничество между детьми в одной семье, познание воли Божией и духовные сомнения. К сожалению,

в научных журналах или у других родителей трудно получить достаточную информацию на эту тему. Книга поможет родителям восполнить этот пробел.

Однако родители даже с самыми благородными намерениями должны хорошо себе представлять, что многие проблемы могут решаться только профессионалами. Помощь специалистов нужна прежде всего тем подросткам, которые страдают от насилия, тяжелой депрессии, суицидных* настроений, нарушений питания, приступов ужаса, фобий**, шизофрении и нарушений сна. Хотя родители могут и сами воспользоваться некоторыми методиками для соответствующих случаев, эффективное лечение все же требует вмешательства врача-специалиста.

Итак, обращаться за помощью к опытным психологам нужно в вышеописанных случаях, а также тогда, когда в состоянии ребенка не происходит видимых улучшений. В четвертой главе приводится перечень симптомов, который поможет определить, нуждается ли ваш ребенок в консультации специалиста. При помощи этого перечня вы сможете понять, консультация какого именно специалиста — психолога или психиатра — необходима вашему ребенку. Несмотря на непопулярность визитов к психологу и на бытующую уверенность (особенно сильную в протестантских кругах) в том, что семьи должны самостоятельно и без посторонней помощи решать свои проблемы, профессиональные психологи могут оказать неоценимую помощь в развитии у подростков понимания силы Евангелия и целительной поддержки Святого Духа.

В этой книге я попытался подытожить многое из того, что нам известно о методах психологического лечения и о наиболее распространенных проблемах, беспокоящих сегодня подростков. Я сознательно представил материал с позиций христианина и практикующего психолога. Многие методики основаны на глубоком анализе сотен тщательно подобранных мною научных исследований для выявления подходов, дающих наилучший терапевтический эффект и наиболее соответствующих христианскому мировоззрению. В каждом разделе используются последние достижения в соответствующей области психологии, изложенные доступным языком, а также методы лечения, имеющиеся в распоряжении опытного психолога, работающего с трудными подростками.

Для решения сложных проблем, встающих перед подростками, не существует универсальных или простых формул. В этой книге я придерживаюсь не догматического, а прагматического подхода к работе с подростками. Однажды Эйнштейн на вопрос о том, как он работает, ответил: «Я иду вперед ощупью». Надеюсь, что эта книга поможет вам нащупать правильное направление в вашей работе с подростками и успешно продвигаться в нем.

Все приведенные в книге истории болезней реальны, они взяты из моей клинической практики или из практики моих коллег, изменены лишь имена и ситуации.

* Суицидный (*лат.* suicidal) — самоубийственный.

** Фобия (*гр.* phobos) — навязчивое состояние страха, развивающееся при некоторых психических заболеваниях.

Часть 1

ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ

СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Во время второй мировой войны Эрик Х. Эриксон использовал выражение, вошедшее в обиход специалистов как *кризис личности*. Так он назвал состояние солдат, которые после контузии не могли вспомнить даже своего имени. Со временем этим термином стали называть одну из проблем переходного возраста.

Развитие *чувства собственной индивидуальности* одна из основных задач воспитания подростков. Как и солдат при контузии, подросток рано или поздно испытывает на себе мощный взрыв, который называется «половое созревание». В период между детством и зрелостью тело начинает развиваться с ошеломляющей скоростью, и этот рост физических и эмоциональных нагрузок приводит к тому, что подросток становится незнакомым самому себе. Пораженный гремучим арсеналом новых гормонов, он начинает озадаченно спрашивать себя: «Кто я?».

На этот вопрос нам приходится отвечать всю жизнь, однако в юности он стоит особенно остро. Эриксон утверждает, что осознание себя как личности дает подростку чувство ответственности и самоконтроль, с которыми ему предстоит идти дальше по жизни.

Не определившийся как личность подросток все время спрашивает себя: «Ну, как я?», и единственное, что его волнует, — какое впечатление он производит на других. Без становления личности он будет только таким, каким, по его мнению, его хотят видеть окружающие, и будет делать только то, чего они от него хотят. Он так и будет топтаться на месте, пытаясь делать то одно, то другое, не в состоянии избавиться от озабоченности собственным имиджем, не в состоянии спросить, наконец, у окружающих: «А вы-то как?». Эриксон называет такое болезненное состояние *рассеянием личности*^{1*}.

Успешное формирование личности подростка происходит по типичному сценарию. Подростки идентифицируют себя с людьми, которыми они восхищаются. Они стараются подражать тем, на кого хотят быть похожими и кого знают в реальной жизни или же из Прессы и телевидения. В конце переходного возраста, если все в

См. примечания автора в конце каждого раздела. Примечания к настоящему разделу находятся на стр. 24.

Четыре основных вида «я»

► **Субъективное я** — каким подросток видит самого себя. Хотя это видение сформировано в значительной степени под влиянием родителей и под непосредственным давлением сверстников, оно все же является своего рода самооценкой подростка.

► **Объективное я** — каким подросток воспринимается со стороны. Это та личность, какой он является в глазах окружающих.

► **Социальное я** каким, по мнению самого подростка, его воспринимают другие. Это та личность, какой, по его собственному мнению, он кажется окружающим.

► **Идеальное я** — это представление подростка о том, кем он хочет стать, его конечная цель².

жизни подростка идет «как следует», все эти идентификации объединяются и превращаются в целостную личность, которая вбирает в себя в преобразованном виде обретенные черты и становится, таким образом, единым и неповторимым целым.

Поиск индивидуальности — задача не из простых. В возрасте двенадцати-двадцати лет юноши и девушки выбирают для себя индивидуальность, с которой им предстоит прожить всю оставшуюся жизнь. Это гигантская задача. Им приходится принимать решения тогда, когда они еще не в состоянии определить, какие из букета испытываемых ими эмоций являются их подлинными чувствами. Их и без того трудное положение еще более осложняется, когда они начинают гадать, чего же хотят от них те, чьим мнением они дорожат.

Для подростков, не определившихся в формировании своей личности, «весь мир театр». И во взрослой жизни они будут непрерывно менять роли, чтобы угодить всем, кто на них смотрит. Их одежда, язык, мысли и чувства станут частью сценария. Цель их жизни будет заключаться лишь в том, чтобы получить одобрение тех, на кого они хотят произвести впечатление. Их жизнь превратится в головоломку, а игроки так и не удовлетворятся цельностью своей личности, не испытают уверенность и силу, даруемые человеку чувством собственного достоинства.

КАК ПОДРОСТКИ ОБРЕТАЮТ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Для этого существует бесчисленное количество способов. В данном разделе мы рассмотрим семь наиболее распространенных: семейные отношения, символы статуса, «взрослое» поведение, бунт, мнение окружающих, идолы и исключение из своей группы.

Семейные отношения

Значительное влияние на формирование личности подростка оказывает семья. Чтобы отстоять свое «я» и уйти из детства, подросток

вырывается из-под покровительства родителей. Однако обрести свою индивидуальность можно также и оценивая личности братьев и сестер. Если, например, первый ребенок решает стать серьезным интеллектуалом, то второй может попробовать себя в качестве шутника. Третий, видя занимаемые братьями и сестрами места, может решить стать, например, спортсменом.

Иногда подросток, чувствуя, что никаких особых талантов у него нет, может взбунтоваться и порвать со своими «правильными» родственниками. Такой подросток может стать преступником, уйти из семьи и сформировать свою личность таким образом, чтобы доставлять неприятности другим.

Символы статуса

Нередко подростки пытаются утвердиться при помощи престижа. Он выбирают образ поведения и вещи, бросающиеся в глаза. Они носят особые прически, приобретают автомобили, скейтборды, гитары, технику и стильную одежду в надежде на то, что представители интересующего их круга общества примут их. Символы статуса помогают подростку самоопределиваться посредством обладания такими вещами, которые характеризуют членов выбранной им группы: рокеров, байкеров, интеллектуалов и т.д. Таких символов статуса, однако, недостаточно для формирования индивидуальности. Подростки быстро распознают чужака, пытающегося внедриться в их круг, приобретая такие же символы статуса. Более того, они с удовольствием выявляют «самозванцев» и противостоят им, наделяя их обидными кличками.

Следовательно, для того чтобы самоутвердиться, в дополнение к символам статуса подростку необходимо и вести себя должным образом. «Клубная девушка», например, должна не только носить определенную одежду, прическу и слушать соответствующую музыку, она должна и делать то, что делают девушки этого круга. Вскоре поведение создаст ей репутацию, в соответствии с которой она будет жить, чтобы поддерживать свой статус, или же ей придется своей жизнью опровергать эту репутацию, если она захочет этот статус сменить.

«Взрослое» поведение

Подростки очень хотят быть похожими на взрослых. Чем более зрелыми они выглядят, тем более их признают окружающие и тем более им кажется, что они уже сформировались как личности. Так как настоящая зрелость не всегда заметна с первого взгляда, подростки нередко имитируют поведение взрослых. Они предаются *запретным наслаждениям* — делают то, что родители, проповедники и учителя им запрещают, ссылаясь на их молодость.

Самыми распространенными из этих запретных удовольствий являются курение, употребление спиртного, наркотиков и добрачный секс. Уже в начале средней школы многие подростки курят. Спиртное превратилось в символ статуса не только для мальчиков, но и

для девочек. Часто дети начинают выпивать уже в начале средней школы. Как спиртное, так и наркотики обычно начинают употреблять в компаниях. Подростки предаются этим порокам, чтобы освободиться от ограничений, накладываемых на них родителями, завоевать уважение сверстников, а порой даже из любопытства или в поисках приключений. В какой-то момент практически каждый подросток экспериментирует с перечисленными «взрослыми» занятиями, однако некоторых при этом подстерегают большие испытания. Более подробно их проблемы мы рассмотрим в других разделах книги.

Бунт

Бунт является логическим следствием попыток молодежи реализовать свои нелепые фантазии и найти свое «я». Бунт возникает из желания быть неповторимым, сохраняя в то же время свое отождествление с другими. «Но, папа, я же не могу со всем соглашаться, — говорит подросток отцу. — Иначе я буду отличаться от других ребят».

Бунтарское настроение нередко сопровождается идеализмом, который подталкивает подростка к отказу от ценностей семьи, школы, общества и церкви. Однако часто такие упрощенные и нереальные идеалы, в конце концов, оказываются совершенно ненужными, и их довольно быстро отвергают.

Мнение окружающих

Принципиальным для становления личности является подтверждение самооценки подростка окружающими. Представления подростка о самом себе меняются в зависимости от того, что, по его мнению, думают о нем окружающие. Например, если юноша видит себя талантливым актером, но ему не предлагают главную роль в школьной постановке, его актерская направленность может ослабнуть, и он может попытаться поискать себя в науке или спорте. Если же он услышит, что кто-то сожалеет о том, что ему не дали главной роли, его направленность в этой области может утвердиться.

Подростки не всегда являются такими, какими их считают окружающие. Бывает и совсем наоборот. Поскольку личность подростка формируется по его представлениям о том, что о нем думают окружающие, он может меняться с целью опровергнуть эти представления, даже если они позитивные. Говорить подростку, что у него не будет проблем, он самый лучший, в один прекрасный день он проснется знаменитым, — бывает небезопасно. Ведь он осознает свои слабые черты, и такие ожидания окружающих не оставляют ему места для ошибки. И он пойдет на все, чтобы доказать всем, что они ошибаются, и освободить себя от «бремени совершенства». Некоторые будут удовлетворены только тогда, когда проявят такие свои качества, каких от них менее всего ожидали, а вовсе не те, какие для них просто недостижимы³.

Идолы

Подростки, особенно в начале переходного возраста, часто настолько отождествляют себя со знаменитостями, что, на первый взгляд, теряют собственную индивидуальность. А в нынешнем обществе, увлеченном разного рода «звездами», подросткам предоставлен огромный выбор идолов из числа рок-звезд, профессиональных спортсменов, кинозвезд или известных телеведущих.

Знаменитости часто становятся для подростков «моделями», так как они ищут возможности поэкспериментировать с различными ролями. В поисках своего призвания они замыкаются на очередной знаменитости, чтобы исследовать различные аспекты своего «я». Идолы помогают им испытать новый стиль поведения и новую жизненную позицию, прежде чем они вберут их в свою личность. Превращение знаменитостей в идолов, однако, не всегда означает, что подросток одобряет образ жизни или ценности этих людей.

Исключение из своей группы

В процессе самоутверждения подростки могут стать невероятно нетерпимыми и даже жестокими к тем, кто отличается от них какими-то мелочами, скажем одеждой. Они упорно пытаются определить, установить и переоценить свою позицию по отношению к окружающим. Если они видят в сверстниках черты, которые им неприятны, они станут презирать и избегать этих ребят без малейшего угрызения совести. Подросткам свойственно самоутверждаться путем безжалостных сравнений и упорного отторжения тех, кто не соответствует их «нормам».

Эриксон считает такое клановое поведение подростков и их нетерпимость к «чужакам» защитой от смешения личности⁴. Обычно уже к концу переходного возраста подростки начинают понимать, что только сильная личность может терпимо относиться к тем, кто отличается от нее.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТОК ИСПЫТЫВАЕТ ТРУДНОСТИ

Становление личности — сложный процесс. Здесь подростка на каждом шагу подстерегает опасность ошибиться и оступиться. Эриксон отмечает, что некоторые неопределившиеся подростки, как в случае с Гамлетом, очень долго взрослеют⁵. Они могут регрессировать в состояние детства, избегая тем самым необходимости принимать решения по смущающим их вопросам. Другие подростки выражают свою незрелость неразумными обязательствами и импульсивными действиями. Они совершают необдуманные поступки, приводящие порой к очень большим проблемам.

Переходный возраст — период напряженности и смятения для многих подростков. Трудности, возникающие в этот период, происходят частично из-за недостатка опыта. Существует, по меньшей мере, пять факторов, вызывающих серьезные проблемы у подрост-

Как помочь подростку в поисках индивидуальности

►Поручите ему написать на листе бумаги вопрос: «Кто я?» и ниже^А не задумываясь, дать двадцать ответов на него. Проанализируйте ответы и обсудите процесс их поиска, а также отношение подростка к этому процессу.

►Предложите подростку, используя вырезки из старых журналов, составить два коллажа: один под названием «Кто я», а второй — «Кем я хотел бы быть». Попросите его в письменном виде объяснить смысл своих коллажей. Спросите, что он узнал о самом себе в процессе работы.

►Чтобы помочь подростку выяснить, какие черты его личности наиболее стабильны, поручите ему нарисовать три концентрические окружности. Во внутреннем круге предложите ему перечислить и описать такие аспекты своей личности, как качества, поведение, жизненные ценности и достижения, которые для него наиболее важны и неизменны. В наружном круге пусть перечислит наименее важные и неустойчивые аспекты своей личности. Средний круг — для аспектов переходной стадии.

ков: физические, половые, социальные, религиозные и нравственные перемены.

Физические перемены

Четырнадцатилетний подросток объяснил свои неудовлетворительные отметки в школе так: «Моя проблема не в тестах, а в тестостероне». У него были основания так говорить. Возрастные биохимические изменения могут доставлять подростку больше волнений, чем предстоящий экзамен.

Юношеские прыщи, ломка голоса, внезапно ставшие короткими джинсы, пробивающаяся щетина у мальчиков или первая менструация и рост грудных желез у девочек — все это может нанести серьезную психологическую травму. Когда гормоны приводят в действие цепочку физиологических изменений, определяющих взросление организма, послушные дети превращаются в грубых и упрямых подростков. Некоторые родители даже переживают, если их дети в переходном возрасте слишком хорошо себя ведут, опасаясь, что они неправильно развиваются.

Половые перемены

Когда тело подростка начинает приобретать характерные особенности своего пола, у него развиваются новые типы поведения, появляются новые мысли и включаются новые физиологические механизмы. Каждый подросток реагирует на половые изменения в соответствии с культурными стереотипами. Мальчики-подростки, рассматривая друг друга в раздевалке после физкультуры, сравнивают размеры своих половых органов или хвастаются тем, что уже начали бриться. Если у юноши произойдет эрекция во время танца с девушкой, во время чтения наедине или просто при размышлении, это

может вызвать у него серьезные переживания о том, что тело выдало его. Он может расстроиться и даже испугаться, что не в силах совладать с собственным телом и «делает что-то нехорошее».

Девочки-подростки часто тоже пугаются и стыдятся своего полового созревания. Начавшаяся менструация вызывает серьезные беспокойства, нередко усиливающиеся страхом и незнанием. Она вызывает не только дискомфорт, но иногда и увеличение веса, головные боли, резкие смены настроения и т.д. Это событие в жизни девочки обычно воспринимается как бедствие, что вынуждает ее принять на себя роль мученицы. Неудивительно, что даже само ожидание такой перемены может усугубить другие проблемы подростка.

Социальные перемены

Хотя биологические перемены, сопровождающие половое созревание, имеют радикальный характер, еще более значительными оказываются социальные перемены, происходящие примерно в это же время. Начиная с пятого класса, структура школьной жизни кардинально меняется. Дети переходят из начальной школы в среднюю, где теперь учатся много незнакомых ребят. Этот переход имеет серьезные социальные последствия. Разрушается привычный круг общения с друзьями-сверстниками, начинается знакомство с новым коллективом и учителями, учителя ждут от учеников серьезной работы и достижений, появляются также и новые возможности для разных внешкольных занятий.

В подростковом возрасте меняются и отношения в семье. Семейные разговоры все более становятся похожими на перепалки, в которых мальчики стараются захватить главенствующую роль, особенно в разговорах с матерью. В период с шестого по восьмой класс резко уменьшается привязанность подростков к родителям. Это не значит, что они начинают плохо относиться к родителям, однако их отношение определенно меняется с более положительного на менее положительное.

Религиозные перемены

Вопреки распространенному мнению, подростки искренне интересуются вопросами религии, они чувствуют, что религия играет в их жизни важную роль.

И вместе с тем, именно в подростковом возрасте начинают подвергаться сомнению религиозные учения и воззрения детства. Подростки начинают с недоверием относиться к различным атрибутам религии, как, например, к молитве, а позже могут усомниться и в природе Бога. Однако это и есть истинный духовный поиск, который иногда принимают за скептицизм или неверие. Подростки изу-^{Чай}т, исследуют религию, чтобы превратить ее из веры родителей^В свою собственную. Они подвергают религию сомнению не потому, ^{Чт} стремятся стать агностиками или атеистами, а потому что хотят принять ее так, чтобы найти в ней глубокий смысл для себя. Но

такие поиски веры бывают и страшны, так как порой могут привести к деструктивным культам или вызвать другие серьезные проблемы.

Моральные перемены

Еще одна важная перемена происходит с подростками, когда они осознают, что их поведение должно соответствовать социальным нормам без какого-либо контроля и угрозы наказания со стороны взрослых. Чтобы стать по-настоящему взрослыми, они должны заменить детские правила на взрослые нравственные принципы.

В нравственном восприятии подростков происходят следующие существенные перемены:

- Их мышление становится более абстрактным и менее конкретным.
- Их больше волнует хорошее, и меньше — плохое.
- Они больше полагаются на разум, и меньше — на чувства.
- Они становятся более альтруистичными и менее эгоистичными.
- Они с большей готовностью задействуют свою эмоциональную энергию для решения нравственных проблем.

В переходном возрасте, по мнению Лоренса Кольберга, подростки достигают такой стадии нравственного развития, в которой уважение к ближнему играет более определяющую роль, нежели удовлетворение собственных желаний⁶. Хотя в интеллектуальном плане подростки уже способны на эти перемены и даже на создание собственного нравственного кодекса, однако это является трудной задачей⁷. Каждый день они могут видеть примеры, как различные нравственные принципы и подходы оказываются несовместимыми друг с другом. Общаясь со сверстниками из разных религиозных, национальных или социально-экономических слоев, они обнаруживают, что люди по-разному понимают, что такое хорошо и что такое плохо. Некоторым подросткам так и не удается полностью перейти к взрослой нравственности и им приходится завершать этот процесс уже в более зрелом возрасте. А кое-кто вообще строит свой нравственный кодекс на социально неприемлемых нравственных представлениях.

Таким образом, физические, половые, социальные, религиозные и нравственные перемены являются источником проблем при становлении личности подростка, более того, они могут привести к серьезным бедам и осложнениям.

КАК ПОДРОСТКИ РЕАГИРУЮТ НА ПРОБЛЕМЫ

Трудно точно предсказать, как тот или иной подросток попытается решить свои проблемы. На способы решения оказывают влияние и индивидуальные черты характера, и факторы окружающей жизни. И тем не менее, существуют три распространенных способа

отношения подростков к проблемам. Они либо скрывают их, либо отыгрывают на других объектах, либо же ответственно их решают⁸.

Соккрытие проблем

Многие подростки пытаются преодолеть трудности, скрывая их от окружающих. Как Адам и Ева, спрятавшиеся в зарослях, такие подростки «маскируют» свои внутренние переживания в надежде на то, что они пройдут сами по себе. Некоторые из них прячут свои переживания посредством *блокирования* — позволяя бессознательным ощущениям прерывать поток их мыслей. К примеру, Тони часто беспокоят сексуальные фантазии о девочке, с которой ему пришлось работать во время практики. Как-то дома за обедом он рассказывал родителям о том, что они делали на практике. В самом разгаре рассказа он вдруг запинаясь и «забывает», о чем говорил.

Другой способ, при помощи которого подростки скрывают свои переживания, это *сублимация* — превращение неприемлемых эмоций в социально приемлемое поведение. Например, подросток, которого раздражает пьянство отца, может скрыть свою враждебность, тратя всю энергию на занятия спортом.

Иногда ранимые подростки прячут свои переживания посредством *эмоциональной изоляции*, предохраняя таким образом себя от возможной боли и страданий. Старшеклассницу Карлу пригласил на школьный бал мальчик, о котором она постоянно думает. Она, однако, не радуется и не волнуется, а попросту отказывается от каких бы то ни было эмоций, чтобы потом не страдать от разочарования, если ее избранник вдруг откажется от своего приглашения.

С эмоциональной изоляцией связана *интеллектуализация* — осмысление ситуации лишь на умственном, интеллектуальном уровне, в попытке избежать неприятных чувств. Кевина отстранили от репетиций в драмкружке, и на самом деле он очень расстроился. Но когда его спросили о его отношении к происшедшему, он ответил: «Думаю, что это только к лучшему. Бог все видит, и Он хочет чему-то научить меня с помощью этого случая. Возможно, это наилучшее, что могло бы со мной произойти».

Вероятно, наиболее часто проблемы скрывают с помощью *репрессии* — подавления, вытеснения из сознания мыслей, чувств, импульсов, желаний и воспоминаний. Семнадцатилетний Майк, выросший под крылом церкви, искренне искал ответы на самые сложные жизненные вопросы, которые стали возникать в его жизни. Он начал сомневаться в существовании Бога, но тут же вытеснил из сознания это сомнение, потому что оно «несправедливо». Через некоторое время это подавленное чувство появилось вновь, но теперь уже в виде его неспособности искренне выражать другие чувства. Теперь он неспособен на искренние эмоции и в душе становится законником.

Возмещение

Некоторые подростки реагируют на проблемы посредством *возмещения*, то есть, выражая свои чувства импульсивными действиями и снижая тем самым эмоциональное напряжение. Свои переживания, например, по поводу плохой отметки, такой подросток может временно облегчить прогулами занятий, дурными выходками или вандализмом. А напряжение, возникающее из-за его неприятия сверстниками, он может снимать, например, при помощи неразборчивых половых связей. Возмещение подростками отрицательных эмоций происходит по-разному.

Иногда[^] подростки реагируют на проблемы при помощи *замещения*, то есть, перенося свои чувства на нейтральные объекты. Пятнадцатилетний подросток, разозлившийся на свою мать, по дороге в школу из всех сил пинает мусорный бачок. Эффект такого поступка очевиден. Огрызаться с матерью может быть опасным, а вот пнув мусорный бачок, избавляешься от обиды без особых проблем.

Иногда подростки реагируют на проблемы при помощи *регрессии* — возврата к раннему периоду развития, в котором было меньше стрессов. Когда четырнадцатилетней Венди запрещают засиживаться у подруг после полуночи, она начинает вести себя по-детски, частично избавляясь от обиды, начав на всех дуться, хныкать или злиться.

Подростки, которые боятся собственных мыслей или чувств, могут выражать это и с помощью *проекции* — то есть, переносить, проецировать их на других людей. Шестнадцатилетний Нил вдруг решает, что его друг Крэйг — гомосексуалист. Оказывается, Нил, стремясь избавиться от опасений по поводу собственной сексуальности, переносит их на Крэйга и снимает эмоциональное напряжение, высмеивая Крэйга перед одноклассниками.

Еще один способ отогнать неприятные эмоции заключается в *отрицании* — подросток отказывается принять реальность. Семнадцатилетний Уэйн, например, уходит от реальности с помощью бесконечных пьянок. Независимо от своих проблем — плохие отметки, неприятности в семье, депрессия, злость и так далее — Уэйн отрицает реальность своих переживаний при помощи одной короткой фразы: «Давай, наливай!». Он не желает замечать свои проблемы и! делает вид, что их попросту нет, демонстрируя это прогулами занятий в школе, праздным шатанием с друзьями допоздна и выпивками.

Решение проблем

У тех подростков, которые скрывают свои проблемы от окружающих, и у тех, которые возмещают их негативным поведением, есть, по крайней мере, одна общая черта. Обе эти группы избегают ответственности, то есть, свободы сознательного выбора своих действий. Ход их мыслей выражается вопросом: «А почему они не...?»

Другими словами, они уверены, что их проблемы должны решать за них окружающие. Уильям Глассер считает такой недостаток ответственности основной причиной возникновения проблем переходного возраста, а также подростковой преступности⁹. Он уверяет, что чем больше подростки избегают принимать на себя ответственность за свои действия, тем больше у них возникает проблем.

Скрывая или возмещая свои проблемы, подростки уходят от необходимости открыто противостоять им и решать их. И дело здесь не в том, что они неспособны взять на себя ответственность. Большинство психологов согласны с известным специалистом по развитию человека Жаном Пиаже в том, что в подростковом возрасте происходит переход от конкретного мышления к этапу, который он называет «формальными действиями».

Подростки способны видеть дальше того, что кажется неизменным и неизменяемым, способны отвергнуть не относящиеся к делу детали и всерьез задуматься о возможных последствиях своего выбора, о чем они даже и не подозревали, будучи детьми. Они вполне в состоянии понять настоящее и представить себе будущее. Они уже могут мыслить абстрактно и задумываться над последствиями своих поступков. Они способны сказать себе: «Моя проблема заключается во мне самом, и я должен ее решить».

Как и большинство человеческих качеств, ответственность лучше всего проявляется во времени. Существуют крайние случаи психоза, когда люди просто не в состоянии осознать, что у них есть выбор. Например, шизофреник, страдающий паранойей, считает, что его кто-то преследует, и уверен, что совершенно ничего не может сделать для исправления ситуации.

С другой стороны, некоторые принимают на себя слишком большую ответственность. Они винят себя в том, в чем на самом деле не виноваты, — например девочка-подросток считала себя виновной в смерти отца только потому, что была в школе, когда он умер.

Большинство подростков, однако, находятся между этими двумя крайностями. И нам следует привести их к пониманию, что иногда они должны нести ответственность за то, что с ними происходит. Но даже тогда, когда они невиновны, у них все равно есть свобода выбора позиции и действий, которые помогут им преодолеть их тяжелые переживания.

Эта книга предназначена для того чтобы помочь вам привести подростка, с которым вы работаете, в состояние, в котором он сможет смело взглянуть в глаза своим проблемам и захочет их решить. Более того, методы, рассмотренные в части второй, помогут вам научить подростка стать психоаналитиком для себя самого.

Когда же подростки научатся самостоятельно решать свои проблемы и почувствуют уверенность в себе, тогда их трудности перестанут быть непреодолимыми, и их число начнет уменьшаться. Это и будет означать победу над проблемами переходного возраста.

Примечания

1. E. H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968).
2. A. Arkoff, *Psychology and Personal Growth*, 2nd ed. (Boston: Allyn and Bacon, 1980), 28-32.
3. E. H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis*.
4. E. H. Erikson, *The Challenge of Youth* (New York: Anchor, 1965).
5. Ibid.
6. L. Kohlberg, *Stages in the Development of Moral Thought and Action* (New York: Holt, 1969). Кольберг называет эту стадию «постконвенциональной нравственностью».
7. J. Piaget, «The Intellectual Development of the Adolescent», in *Adolescence: Psychosocial Perspectives*, ed. G. Caplan и S. Lebovici (New York: Basic Books, 1969), 22-26. Пиаже говорит о том, что подросток вступает в стадию «формальных действий».
8. G. K. Olson, *Counseling Teenagers: The Complete Christian Guide to Understanding and Helping Adolescents* (Loveland, Colo.: Group Books, 1984). Олсон дает отличное описание защитных механизмов. В этом разделе я в основном использовал эту его работу.
9. W. Glasser, *The Identity Society* (New York: Harper & Row, 1972).

2

ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА

Самым важным фактором эффективности психологической помощи является личность самого психолога. Абсолютно очевидно, что когда в отношении психолога к пациенту отсутствуют определенные черты, то независимо от образования, опыта, теоретической подготовки или методов лечения нет оснований надеяться на успех. Приведенный на следующей странице тест поможет выявить наличие или отсутствие этих качеств.

ОПЫТНЫЙ ПСИХОЛОГ

Итак, основным инструментом оказания помощи подростку являетесь вы сами. Именно ваша личность определяет степень эффективности лечения. Понимание этого, однако, ничуть не уменьшает главенствующую роль Святого Духа. Дело в том, что ваше отношение и поведение либо помогут, либо помешают той целительной работе, которую Святой Дух собирается совершить через вас.

Многие исследователи занимались поиском факторов, способствующих успешному психологическому лечению. В результате были выявлены самые важные человеческие качества: чувствительность, надежда, сострадание, самоконтроль, понимание, знания. Этот список можно продолжить на несколько страниц.

В результате исследований, проводимых в течение четырех лет с 1967 года известным психологом Карлом Роджерсом с коллегами, были сделаны подробные выводы, смысл которых заключается в том, что выздоровление у пациента наступит только при условии, если лечащий психолог обладает: (1) сердечностью, (2) искренностью и (3) умением сопереживать. Если у психолога этих качеств нет, то состояние пациента может даже ухудшиться, несмотря на нее передовые методы, которыми этот психолог может владеть.

Сердечность

Известный швейцарский психолог Поль Турнье сказал: «У меня нет методов. Я просто принимаю людей». Ключ к бескорыстной сердечности — расположенность, умение принимать людей такими, какие они есть. То есть, такое отношение, при котором вы не оцениваете пациента и не требуете от него измениться. Вы просто с по-

Тест

► **Задание.** Каждому из нижеперечисленных заявлений дайте оценку, наиболее соответствующую вашему личному отношению. Помните, что правильным является тот ответ, который точнее всего отражает ваши мысли. Чтобы дать оценку, воспользуйтесь следующим критерием:

- 5 = Полностью согласен
- 4 = Согласен
- 3 = Не знаю
- 2 = Не согласен
- 1 = Совершенно не согласен

- _____ 1. Для хорошего психолога недостаточно лишь уметь давать рекомендации.
- _____ 2. Я могу воспринимать и уважать людей, которые со мной не согласны.
- _____ 3. Я могу совершить ошибку и потом признать это.
- _____ 4. Прежде чем принять решение, я рассматриваю аргументы разных сторон.
- _____ 5. Я стараюсь доверять интуиции даже тогда, когда не уверен в исходе.
- _____ 6. Для того чтобы почувствовать улучшение, мне не обязательно немедленно видеть конкретные результаты.
- _____ 7. Фактор личности психолога важнее, чем его действия.
- _____ 8. В моем присутствии собеседники гарантированы от угрозы поверхностной оценки.
- _____ 9. В напряженной эмоциональной обстановке я стремлюсь сохранять спокойствие.
- _____ 10. Я знаю предел своих возможностей, когда дело касается помощи людям.

_____ *Общее количество баллов.*

- Сложите все свои баллы и определите наличие у вас качеств для того чтобы быть хорошим психологом:
- 40-50 Вы движетесь в правильном направлении и можете стать хорошим психологом; постарайтесь не потерять свои ценные качества.
 - 30-39 У вас есть некоторые черты, необходимые хорошему психологу, однако вам придется приложить большие усилия, чтобы развить качества, рассматривающиеся в этой главе.
 - Менее 30 Обратитесь к специалисту по выбору профессии, который сможет точнее оценить ваши достоинства.

ниманием принимаете его мысли, чувства и поступки. Такая расположенность дает подростку основу для осознания своей значимости: «Бели психолог не считает, что я — ничтожество, значит, я действительно чего-то стою».

Бескорыстная сердечность совсем не означает обязательного одобрения всех действий пациента. Гэри Коллинз напоминает о расположенности Иисуса к самарянке у колодца: «Ее нравственные устои, быть может, были низки, а Он никогда не потакал греховному поведению. Иисус же, тем не менее, уважал эту женщину и обращался с ней, как с достойным человеком. Его сердечное и заботливое отношение было видно везде, куда бы Он ни шел»¹.

Сердечность эта далека и от навязчивой сентиментальности. Она не подразумевает необходимости насильствовать что-нибудь веселенькое и осыпать пациента шуточками и притворными эмоциями на протяжении всего занятия. Теплым сердечным отношением мы помогаем неувердившемуся подростку увидеть Божию благодать. А благодать — это основа роста. Когда подросток уверен, что он не будет обвинен за то, какой он есть, что с вашей стороны не будет никакого осуждения, тогда сила Божией благодати приведет в движение колесо перемены.

Искренняя сердечность дает пациенту свободу от необходимости завоевывать ваше одобрение. Он не должен ломать голову над тем, за что его любят — за него самого или за его дела. Почему это важно? Потому что подросток, пытающийся делами добиться одобрения, будет постоянно страдать от сомнений в вашей искренности. И в своих дальнейших отношениях с Богом, например, он будет лишь стремиться заслужить Его одобрение.

Бескорыстная сердечность дает неустойчивому подростку твердую почву, на которой он сможет принять самого себя и стать сильной личностью, не старающейся все время перестраиваться в угоду окружающим.

Искренность

Без честности невозможно найти подхода к страдающему сердцу подростка. Оно обладает особым внутренним радаром, распознающим фальшь на расстоянии. Подростки — своего рода эксперты по определению фальшивых эмоций и неискренних намерений. Каждую протянутую руку помощи они проверяют на своем «детекторе лжи». Честные помыслы и искренние чувства в определенные моменты можно высказывать и на словах, но не менее важно, чтобы искренность проступала и в неуловимых формах, таких как выражение глаз, поза.

Искренность подделать невозможно. Вы либо искренне желаете помочь, либо просто играете роль «помощника», — прячась за масками, напускными эмоциями и театральными позами. Иными словами, реальность — это то, что вы есть, а не то, что вы делаете. Кто-то назвал искренность стремлением сердца. Иисус сказал: «Блажен-

Чтобы сохранить в себе сердечность, искренность и умение сопереживать, задавайте себе следующие вопросы

- Действительно ли я полностью воспринимаю этого подростка, не желая ничего в нем изменить? Ценю ли я его, несмотря на его мысли, чувства и поведение?
- Что меня больше заботит: необходимость поступить правильно с точки зрения психолога или быть самим собой? Осознаю ли я свои эмоции, когда нахожусь среди других людей?
- Что бы я делал, думал и чувствовал, если бы оказался на месте этого подростка? Понимаю ли я его настолько, что у меня не возникает желания осуждать его?

ны чистые сердцем». Или, если применить это выражение к нашему случаю, будьте человеком, в чьем духе нет лукавства. Когда колеблющийся и скептически настроенный подросток почувствует вашу искренность, он останется с вами и сам примет участие в своем лечении.

Сопереживание

Чтобы научиться не обижать подростка и не причинять ему боль, необходимо встать на его место. Это очень важно. Ваше умение сопереживать помогает подростку осознать, что вы слышите, что он говорит, понимаете, что он думает, и чувствуете, что он чувствует. Это не означает, что вы понимаете абсолютно все его проблемы. Вы лишь понимаете его чувства и мысли. В сопереживании нет никакого осуждения, оно провозглашает: «На твоём месте я бы поступил так же; я понимаю, почему ты чувствуешь именно то, что чувствуешь».

Сопереживание имеет два отличия. Во-первых, сопереживание — это вовсе не отождествление себя с подростком. Чтобы войти в его мир, нет необходимости надевать потертые джинсы и крутить в своей машине современную музыку на всю громкость. Подростки хотят, чтобы их считали неповторимыми и сложными личностями, и поэтому их возмущают попытки взрослых «прикидываться своими». Сказать подростку: «Я понимаю твои чувства» — все равно что сказать ветерану войны, что легко понять его посттравматический стресс.

Во-вторых, сопереживание по своей природе — глубже и сильнее, чем сочувствие. Сочувствие — это когда вы стоите на берегу и бросаете спасательный круг утопающему, а сопереживание — вы сами бросаетесь в воду, рискуя жизнью для его спасения. И риск этот совершенно реален. При сопереживании мы рискуем тем, что в нас произойдут перемены. Поняв страдающее сердце подростка, вы сами обязательно изменитесь, несмотря на свойство человека сопротивляться переменам. И все же, когда у нас хватает мужества

разделить боль мучающегося подростка, то появляется именно та связь с ним, в которой и происходит его исцеление.

Итак, лучшие условия для духовного исцеления трудного подростка возникают лишь тогда, когда он: (1) чувствует к себе безусловную расположенность; (2) видит, что имеет дело с человеком, которому можно доверять; и (3) знает, что его понимают.

НЕОБХОДИМО, НО НЕ ДОСТАТОЧНО

Хотя рассмотренные выше качества совершенно необходимы для эффективного психологического воздействия, сами по себе они не гарантируют успеха. Их наличие необходимо, но не достаточно. Эффективность работы психологов, в равной степени обладающих этими качествами, будет все же различной. Для эффективного лечения совершенно необходимо, например, еще и умение активно слушать, которое подробнее я рассматриваю в следующей главе. Вторым важным фактором является практическое знание ситуаций и методов, действенных при решении конкретных проблем. В части второй приводится немало практических подходов, о которых часто забывают при работе с проблемными подростками.

Однако следует опасаться чрезмерного увлечения методами. Ведь психолог — это не слесарь с набором инструментов и приспособлений для быстрого ремонта. Все методы и подходы, предложенные в этой книге, необходимо дополнять сердечностью, искренностью и сопереживанием. И когда вы проявите любовь к своему пациенту, то вы получите результат.

Примечания

1. G. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide, Revised Edition* (Waco, Tex.: Word, 1988), 24-25.

3

СУТЬ ПОМОЩИ

Тринадцатилетнего Джона привела к психологу мать — у него возникли трудности в школе, и он не хотел выполнять домашние задания.

ДЖОН. Меня не волнует, что они мне сделают. Больше я домашние задания делать не буду.

ПСИХОЛОГ (*озабоченно*). А ты знаешь, что не сможешь закончить школу, если не будешь делать домашние задания?

ДЖОН. Меня это не волнует.

ПСИХОЛОГ (*сочувственным голосом*). Вот посмотришь, тебя это будет очень волновать, когда начнешь искать работу.

ДЖОН. Наплевать!

ПСИХОЛОГ (*отчаянно хочет помочь*). Совсем не наплевать. Это может испортить тебе всю жизнь.

ДЖОН. А меня это не волнует.

Этот замкнутый круг ни на шаг не приблизил Джона к тому, чтобы возбудить в нем желание сделать домашнее задание, и никак не помог построить терапевтическую связь. Психолог ведет себя рационально, и он явно озабочен. Почему же ничего не получается?

Дело в том, что здесь не хватает существенного фактора, необходимого для создания успешной и эффективной связи, — умения активно слушать. Подростки совсем не стремятся выложить все свои мысли и чувства даже перед сочувствующим психологом. Поэтому придется немало потрудиться, чтобы заработать такое доверие. Все истинные заботы и страхи подростка часто находятся за семью печатями, и их можно узнать только в результате долгого и терпеливого слушания. Как истинный взломщик сейфов, психолог, умеющий слушать, подберет, в конце концов, комбинацию, которая откроет дверь безмолвного страдания. Вольтер писал: «Дорога к сердцу лежит через ухо». Послушайте разговор с психологом, который слышит больше, чем просто слова.

ДЖОН. Меня не волнует, что они мне сделают. Больше я домашние задания делать не буду.

ПСИХОЛОГ. Ты, похоже, уже принял окончательное решение.

ДЖОН. Да. Наши учителя — полные идиоты, особенно мистер Уилсон.

ПСИХОЛОГ. Не очень умные, да?

ДЖОН. Да нет, они умные и все такое, но не очень порядочные.

ПСИХОЛОГ. Насмешливые, что ли?

ДЖОН. Да. Когда я в прошлый раз сдал сочинение, Уилсон прочитал его вслух. Я писал не для того чтобы он читал это всему миру.

Как и брак, психологическая помощь — это связь, которая может привести и к хорошим, и к плохим результатам. И все зависит от искусства слушать.

СУТЬ ПОМОЩИ — УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

Аристотель заметил, что от раны в голову человек может потерять сознание, а от раны в сердце он неизбежно умрет. Умение активно слушать — слушать «третьим ухом», как сказал Теодор Райк, — это суть психологической помощи. Без этого целительная связь между пациентом и психологом просто умирает.

Иисус понимал важность умения слушать. Мальчиком он был с учителями в храме, где Его и нашли «сидящего посреди учителей, слушающего их и спрашивающего их; все слушавшие Его дивились разуму и ответам Его» (Лк. 2:46-47). Апостол Павел понимал, что умение слушать требует большого терпения. Представ перед Агриппой, он сказал ему: «Прошу тебя выслушать меня великодушно» (Деян. 26:3). В Послании Иакова сказано, чтобы «всякий человек» был «скор на слышание, медлен на слова» (Иак. 1:19). А Книга Притчей Соломоновых говорит: «Кто дает ответ не выслушав, тот глуп, и стыд ему» (Пр. 18:13). В Библии слово «*слушать*» встречается более двухсот раз.

Искусство активно слушать состоит из двух важных частей: обратной связи и уточнения.

Умение активно слушать требует обратной связи

Понимание приходит через сочувственное осмысление — то есть, через умение отзываться на тончайшее эмоциональное, а не смысловое значение сказанного. Иисус всегда отзывался на то, *как* Он «слышал» чувства тех, с кем разговаривал. После короткого разговора Нафанаил объявил, что Иисус — Сын Бога. Иисус осмыслил значение слов Нафанаила и сказал: «Ты веришь, потому что Я тебе сказал: "Я видел тебя под смоковницею"» (Ин. 1:50; см. 43-51).

Умение активно слушать не подразумевает постоянного повторения слова: «понимаю». В одном классическом комиксе разъяренный подросток говорит матери: «Ради всего святого, хватит меня понимать, послушай, наконец, что я говорю!»

Многие полагают, что искренность обязательно ведет к пониманию. Однако искренность не учитывает того обстоятельства, что возможность правильного понимания всего, что мы хотим сказать, в огромной степени ограничивается способом общения. Между тем, что мы хотим сказать, и тем, что собеседник от нас слышит, стоит труднопреодолимый барьер собственного мнения. «Я не собираюсь больше делать домашние задания» может значить: «Мне было очень неловко, когда мистер Уилсон прочитал мое сочинение всему классу». «Я не пойду в школу» может значить: «Я не хочу идти в школу», а «Ты это серьезно?» — «Я не согласен».

Психолог обычно реагирует на следующие аспекты высказываний пациента: (1) содержание высказывания, (2) мысли, стоящие за этим высказыванием, и (3) чувства, стоящие за этим высказыванием. Каждый аспект одинаково важен. Вот пример того, как одно и то же высказывание осмысливается на каждом уровне.

ПОДРОСТОК. Я не верил, что он обвинит меня в том, что сам сделал.

ПСИХОЛОГ (*осмысливая содержание*). Он сказал, что ты во всем виноват.

ПОДРОСТОК. Да. Он сказал, что я виноват, потому что я был там. ПСИХОЛОГ

(стараясь понять мысли). Ты считаешь, что он не прав. ПОДРОСТОК. Да. Меня не в чем было обвинять.

ПСИХОЛОГ (*анализируя чувства*). Ты, наверное, разозлился.

ПОДРОСТОК. Да, очень. И очень расстроился.

Реагируя на содержание высказывания, психолог позволяет подростку подробно рассказать то, что произошло. Выясняя смысл высказывания, психолог дает подростку понять, как он сам оценивает происшедшее. И, наконец, анализируя чувства, стоящие за высказыванием, психолог позволяет подростку осознать эмоции, вызванные у него происшедшим. Вот еще примеры.

ПОДРОСТОК (*садится, смотрит в пол, сгорбился, молчит*).

ПСИХОЛОГ (*осмысливая содержание*). У тебя сегодня был трудный день?

ПОДРОСТОК. Отец запретил мне садиться за руль.

ПСИХОЛОГ (стараясь понять мысли). Может, не хочешь сейчас разговаривать?

ПОДРОСТОК. Да нет. А вот с отцом не хочу разговаривать.

ПСИХОЛОГ (*анализируя чувства*). Похоже, ты не очень хорошо себя чувствуешь.

ПОДРОСТОК. Мне кажется, я подвел отца, но я на него так разозлился.

Упражнение на развитие умения активно слушать

Слова подростка часто скрывают важные чувства. Сочувствие — один из самых полезных и трудных методов работы психолога. Сейчас вы читаете несколько типичных заявлений подростков. Прочитайте каждое из НИХ отдельно, стараясь понять чувства, стоящие за ними. Запишите уловленные вами в этих высказываниях чувства и свои ответные реплики, отражающие осмысление этих чувств.

1. Я все время занимаюсь, а толку никакого.
2. У каждой девушки, кроме меня, есть парень.
3. Я не должен был хлопать дверью, но и она не должна была этого говорить.
4. Мне не должны запрещать приходить домой после полуночи. Джиму ведь разрешают.
5. Как вы думаете, я поступил правильно?
6. Глаза бы ему выцарапала!
7. Не хочу больше об этом говорить.
8. А что толку?
9. А если она только посмеется надо мной? Не буду я ее спрашивать.
10. Я к этому совершенно равнодушен.

► Сравните свои ответы с приведенными на следующей странице и проверьте, насколько хорошо вы распознаете чувства, скрытые за словами. Если ваш ответ близок приведенному ответу, ваш балл равен 2; если ваш ответ только частично соответствует приведенному ответу — 1; если ваш ответ полностью не соответствует приведенному — 0.

► А теперь определите уровень своей способности определять чувства собеседника:
 16 — 20 выше среднего уровня
 11 — 15 средний уровень 0 — 10 ниже среднего уровня

Осмысливая содержание, мысли и чувства подростка, мы не даем оценок и советов. Мы просто говорим ему: «Я с тобой, я хочу тебя лучше понять». Приведем еще один пример:

ПОДРОСТОК. Меня приняли во все три колледжа.

ПСИХОЛОГ (*осмысливая содержание*). Ты добился, чего хотел.

ПОДРОСТОК. Точно, из каждого получил письмо.

ПСИХОЛОГ (*«чтение» мыслей*). Недаром ты много работал.

ПОДРОСТОК. Да, и можно было так не переживать.

ПСИХОЛОГ (*анализируя чувства*). Ты молодчина. Можешь радоваться.

ПОДРОСТОК. Такой груз с плеч свалился. Я просто счастлив.

Однако комментарии порой могут оказаться чрезмерными. Иногда начинающие психологи, стремясь установить связь с пациентом, стараются отреагировать абсолютно на все, что он произносит. Непрерывные «ага», понимающее кивание или повторение слов и замечаний пациента в лучшем случае мешают работе, а в худшем

Возможные ответы к упражнению на развитие умения активно слушать

1. Я все время занимаюсь, а толку никакого. — *Ты, похоже, очень расстроился.*
2. У каждой девушки, кроме меня, есть парень. — *Да, про тебя забыли.*
3. Я не должен был хлопать дверью, но и она не должна была это говорить. — *Ты чувствуешь за собой вину, но в то же время у тебя есть и оправдание.*
4. Мне не должны запрещать приходить домой после полуночи, Джиму ведь разрешают. — *Кажется, ты уверен, что родители тебя чрезмерно опекают.*
5. Как вы думаете, я поступил правильно? — *Ты, похоже, сам не очень уверен.*
6. Глаза бы ему выцарапали! — *Да, ты всерьез разозлилась.*
7. Не хочу больше об этом говорить. — *Вижу, что тебя это уже совсем довело.*
8. А что толку? — *По твоим словам можно представить человека, который отчаялся до слез.*
9. А если она только посмеется надо мной? Не буду я ее спрашивать. — *У меня такое чувство, что ты уже все решил, но немного боишься.*
10. Я к этому совершенно равнодушен. — *Мне кажется, что ты просто не имеешь представления о том, что должен чувствовать, а поэтому и считаешь, что совершенно равнодушен.*

могут свидетельствовать о вашей неискренности. Поэтому знайте меру.

Активному слушанию необходимо уточнение

Часто понимание высказываний подростка совершенно отличается от того, что он хочет сказать на самом деле.

Часто непонимание возникает не из-за того, что сказанное не было слышано, а потому что не был выяснен смысл сказанного. Почти каждое слово в языке имеет более одного значения. Кроме того, для многих слов подростки придумывают собственные значения. В подобных случаях уточнение смысла сказанного совершенно необходимо.

Это служит двум основным целям: (1) помогает собирать дополнительную информацию и (2) позволяет глубже разобраться в проблеме — определить, например, кого она больше беспокоит — подростка или вас.

Уточнение необходимо, конечно, еще и тогда, когда вы не уверены, что правильно слышали сказанное.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Слушание обнаруживает скрытые чувства

Активное слушание выводит на поверхность скрытые чувства подростка, который далеко не всегда готов демонстрировать свои переживания. Он хочет, чтобы почувствовали его боль, но часто сам

не желает признавать этого. Под злым выражением лица может скрываться крик отчаяния, грязная брань может маскировать боль, а за натянутой улыбкой может прятаться депрессия.

Чтобы успешно помогать подросткам, у психолога должен быть чувствительный внутренний сейсмограф, регистрирующий малейшие глубинные толчки, происходящие в душе пациента под маской внешнего спокойствия. В этом и заключается смысл активного слушания — улавливать малейшие потрясения, воздействующие на психику подростка. К примеру, у психолога возникло подозрение, что четырнадцатилетний Брайан совсем не так апатичен, каким кажется, он, на самом деле, просто зол из-за того что не попал в команду. Не следует прямо выпаливать ему: «Ты не хочешь признаться, что сильно разозлился из-за этого». А можно очень осторожно сказать: «У меня такое чувство, что ты зол, и это тебе не очень нравится».

Такие слова позволяют Брайану признать свою скрытую злость и в то же время не ударить в грязь лицом.

Слушание устраняет боязнь собственных чувств

Активное, без субъективной оценки, слушание, создает спокойную доверительную атмосферу. В этих условиях переживающий подросток сможет отбросить маскировку и признаться в прежде тщательно скрываемых чувствах, зная, что они будут правильно поняты. Когда подростка охраняют и опекают, для него это равносильно управлению машиной, когда одной ногой до отказа давишь на газ, второй жмешь на тормоз, а включена нейтральная передача, — таким образом расходуется дорогое топливо, снашиваются детали, но все остается на своих местах. Активное слушание психолога дает подростку новую энергию и тем самым позволяет начать движение в нужном направлении.

Слушание укрепляет уверенность подростка

Цель психолога заключается не в том, чтобы стать незаменимым для подростка. Помощь психолога — не спасение утопающего. Мы слишком часто путаем ее со спасательным кругом полезного совета. Дело в том, что решение чужих проблем приводит к нездоровой зависимости. То есть, если вы решаете проблему юноши, а он через неделю приходит с новой, похожей, проблемой, то в конце концов, вам придется снова и снова тушить один и тот же пожар.

Когда мы слушаем пациента, то как бы говорим ему: «Я верю в тебя». Когда же мы даем ему совет, как решить его проблему, то как бы заявляем: «Я не верю, что ты можешь самостоятельно с ней справиться». Таким образом, активное слушание укрепляет уверенность подростка в самом себе и учит его, как при решении своих проблем надеяться на Бога и на себя.

Слушание способствует истинному самопознанию

Цель психолога состоит не в том, чтобы что-то менять в пациенте, а в том, чтобы создать в нем такое отношение к жизненным ситуациям, которое научит его изменять себя самостоятельно. Это именно то отношение, при котором человек становится взрослым.

Истинное познание, способное существенно изменить человека, — это прежде всего самопознание. И активно слушающий психолог помогает проблемному подростку открыть для себя, как наилучшим образом поступить в создавшейся ситуации. Активное слушание вырабатывает принцип участия: человек побуждается к выполнению решения, в принятии которого он сам участвовал. Побуждать же пациента действовать в соответствии с навязанным советом в лучшем случае малоэффективно.

Реплики для активного слушания

Похоже, что ты чувствуешь...	Кажется, как будто...
Мне вот кажется...	Ты говоришь так, будто...
А не может быть так, что...	Должно быть, это было...
А не думаешь ли ты...	Ты, должно быть, чувствуешь...

ДВЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

В книге «Сердце-целитель» Норман Казенс отмечает, что при поступлении в медицинский вуз студенты-медики обычно обладают большей способностью к сопереживанию, чем после выпуска¹. Оказывается, в процессе овладения медицинской наукой они перестают замечать пациента и видят только его болезнь. В результате, как считает Казенс, многие выпускники-медики оказываются прекрасно подготовленными, но плохо образованными.

В эту же ловушку могут попасть и психологи. Мы можем стать настолько уверенными в своей способности слушать, что потеряем всякий интерес к самому процессу слушания. Или же можем так стараться быть внимательными слушателями, что станем пропускать мимо ушей очевидное. Чтобы не терять искусства слушать* психологи никогда не должны терять желания слушать очевидное.

Желание слушать

Поскольку большинство людей говорят со скоростью 120 слов в минуту, а разговорная речь хорошо усваивается и при скорости до 250 слов в минуту, то во время занятия у психолога остается достаточно времени для умственной деятельности. У него, таким образом, есть две возможности: использовать это время на глубокое понимание того, что слышит, или же на придумывание меню для сегодняшнего ужина. Если мы хотим хорошо понимать переживания подростка,

тка, то должны сохранять искреннее желание слушать его. Отсутствие такого желания может быть симптомом нашей усталости.

Умение слышать очевидное

Для активного слушания необходимо умение слышать тончайшие детали, но ни в коем случае нельзя пренебрегать и очевидным — воду рыба замечает в последнюю очередь. В поисках скрытых эмоций мы часто теряем из виду самое заметное.

Гарольд Кушнер поведал историю, хорошо иллюстрирующую эту мысль². На одной фабрике остро встала проблема воровства среди персонала. Каждый день пропадало что-то ценное. Тогда руководство наняло охранника, который должен был обыскивать каждого работника, выходящего из здания в конце рабочего дня. У большинства рабочих были только корзинки, в которых они приносили обеды. Только один рабочий ежедневно вывозил с территории фабрики тележку с мусором, в котором разъяренному охраннику каждый день приходилось рыться. Охранник так ни разу ничего и не нашел в этом мусоре, хотя и подозревал, что нечист на руку именно этот работник. А выяснилось, что вывозя мусор, он ежедневно воровал тележки!

ПОЧЕМУ СОВЕТЫ ВРЕДЯТ

Слишком много советов может свести на нет всю работу психолога. Они похожи на чеснок — достаточно одной дольки, и от запаха не отделаться. Избежать этого вам помогут следующие правила.

Советы часто бывают эгоистичными

Когда мы даем советы, не дослушав подростка до конца, то можем уверовать в то, что очень профессионально оказываем ему помощь. Еще бы — облегчить страдания подростка, указав ему на свет, — разве это не проявление любви с нашей стороны? На самом же деле, попытки изменить подростка советами не только наивны и неэффективны, они часто еще и эгоистичны. Больно смотреть на подростка, мучающегося от психической боли, — мы даем ему советы, и нам самим становится легче. Таким образом, нашим мотивом в данной ситуации является желание понравиться самим себе. И тогда не стоит удивляться той путанице, которая возникает в результате наших эгоистичных советов.

Советы могут ухудшить состояние пациента

Советы психолога могут серьезно навредить пациенту, который не может или не готов им следовать, — от них может развиваться сильное чувство вины. Например, советы, которые давали Иову Друзья лишь усугубляли его страдания. И только внимательно и чутко выслушав подростка, психолог сможет выяснить, готов ли тот к его советам.

Советы могут быть опасными

Иногда советы психолога могут поставить под сомнение правильность убеждений и позиций пациента. Чаще всего это происходит в трудные для него времена, тогда, когда психолог сам не совсем уверен в своих убеждениях. А ведь нам становится не по себе, когда мы теряем уверенность в своих позициях по некоторым вопросам. Поэтому нам кажется, что если мы убедим подростка думать по-нашему, то избавимся от чувства неудобства, восстановив ценность своих убеждений. Более того, этим мы еще раз докажем, что мы — всезнающие психологи. А такой подход гораздо проще, чем отвергнуть себя в стремлении понять образ мыслей подростка.

Советы бывают скучными

Когда людям приходится подолгу сидеть и слушать неинтересный, а порой и занудный монолог, они попросту «отключают» свое внимание и начинают думать о постороннем. Утомленный слушатель подавляет в себе таким образом желание встать и уйти. Таким образом, совет без активного слушания может очень быстро наскучить. Как сказано в Притчах, кто дает совет, не выслушав, «тот глуп, и стыд ему» (Пр. 18:13).

Совет может дорого обойтись пациенту

Совет эффективен лишь тогда, когда он отвечает насущным нуждам собеседника. Однако психологи часто дают советы, не задумываясь над тем, как отнесется к ним пациент. Дающий советы, не слушая собеседника, выражает свое мнение, не потрудившись подумать.

То, что психолог готов дать совет, еще не означает, что пациент готов его принять. Поспешный совет может оказаться слишком дорогим. Когда желание, чтобы ваш совет был выслушан, перевешивает пользу от него, такой совет бесполезен. Если вы даете совет, не дав подростку почувствовать, что вы его правильно понимаете, он может заявить, что не желает больше разговаривать на эту тему. Процесс лечения останавливается, и вы оказываетесь в тупике. Даже хорошие советы не стоят столь дорого.

Это очевидно. Если психолог активно слушает, он без труда избегает ошибок, а советы и рекомендации могут помешать проявлению истинных чувств. Или, иными словами, активное слушание почти всегда помогает человеку избавиться от внутреннего хаоса.

КАК ДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Карл Юнг сказал, что советы редко вредят, потому что мы почти никогда не принимаем их всерьез. Быть может, это и правда, однако есть способы помочь человеку прислушаться к добрым советам. Важно знать, когда и как их давать. В Библии сказано: «Слово ваше

да будет всегда с благодатию, приправлено солью, дабы вы знали, как отвечать каждому» (Кол. 4:6).

Мы уже поняли, что советы могут привести к обратным результатам, если психолог не заслужил — с помощью активного слушания — права давать их. Прежде чем давать советы, психолог должен понять, в чем же реально нуждается данный проблемный подросток. Философы утверждают, что важнее найти того, кто знает, в чем вопрос, чем того, кто знает точный ответ на этот вопрос. Это в равной степени относится и к работе психолога. Слушание — не начинка в пироге, это сам пирог.

Не забывая о важности внимательного активного слушания, обратите внимание на следующие способы снижения негативных последствий, которые могут возникнуть при даче советов подросткам, даже тогда, когда эти советы вполне уместны.

► Советам лучше всего внемлют те, кто спокоен и способен рационально мыслить. Утопающего поздно учить плавать.

► Помогайте подросткам научиться самим давать советы. Иногда полезно задавать такой вопрос: «А что бы ты посоветовал тому, кто оказался бы на твоём месте?»

► Советы более действенны, если они не являются привычными. Редко даваемые советы всегда кажутся более значительными.

► Не бойтесь повторений. Если предложение сформулировано несколько раз в разной форме, вероятность его усвоения возрастает.

► Спросите пациента, как он понял ваш совет. Попросите его повторить своими словами то, что вы сказали.

► Попросите пациента записать ваши слова. Эксперименты показывают, что конспектирование способствует пониманию, так как побуждает пациента сосредоточить внимание и повысить личное участие в процессе лечения. А дальнейшее перечитывание этих записей увеличит воздействие ваших советов.

► Обращайте также внимание на то, когда вы даете советы. Лучше всего запоминается сказанное в начале или в конце занятия.

► Если пациент не понимает или не принимает вашего совета, не настаивайте. У одного моего знакомого психолога в кабинете висит надпись: «Господи, наполни мои уста добрыми советами и дай мне знать, когда я уже достаточно сказал».

Примечания

1. N. Cousins, *The Healing Heart: Antidotes to Panic and Helplessness* (New York: Norton, 1983), 26.

2. H. Kushner, *When All You've Ever Wanted Isn't Enough: The Search for a Life That Matters* (New York: Summit Books, 1986), 152.

4

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

КОГДА НУЖНА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ?

Гадать, что является нормальным в подростковом возрасте, — все равно что гадать на кофейной гуще. Общее правило состоит в том, что переход от «нормального» к «ненормальному» происходит тогда, когда поведение подростка начинает дурно влиять на его повседневную жизнь и на его отношения с другими людьми.

Ниже мы приводим вопросы, которые помогут вам решить, является состояние вашего ребенка нормальным или же у него возникли серьезные проблемы. Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, вашего ребенка необходимо немедленно показать профессиональному психологу.

- Замечали ли вы, что ваш ребенок молчит подолгу, не общителен, имеет мало друзей?
- Говорил ли ваш ребенок о том, что хочет бросить школу, существует ли угроза, что ему не удастся ее закончить? Получает ли он двойки?
- Одержим ли ваш ребенок идеями физических упражнений и диеты? Возникает ли у него беспорядок в питании?
- Наносит ли ваш ребенок себе каким-либо образом увечья, например укусы, порезы или ожоги? Делает ли он себе татуировки?
- Замечали ли вы, что ваш ребенок занимается какими-то темными делами? Бывали ли у него аресты или другие конфликты с законом?
- Выказывает ли ваш ребенок чрезмерный страх перед определенным членом семьи, другим родственником или знакомым? Быть может, ваша дочь подверглась сексуальному нападению и боится об этом сказать?
- ^ Бывают ли у вашего ребенка длительные периоды, когда он чувствует себя никчемным, беспомощным, виноватым или апатичным? Страдает ли он от депрессии?
- Является ли ваш ребенок причиной крупных неприятностей в семье? Страдает ли ваше благополучие или выполнение ваших служебных обязанностей из-за проблем вашего ребенка?

- Выказывает ли ваш ребенок повышенный интерес к оккультизму? Читает ли он литературу по черной магии, занимается ли антирелигиозной деятельностью?
- Случаются ли у вашего ребенка припадки злости, часто ли он участвует в драках? Совершал ли он акты вандализма? Представляет ли он угрозу для физической безопасности других людей?
- Опасаетесь ли вы, что ваш ребенок неразборчив в половых связях? Не подвергается ли он риску заразиться венерическим заболеванием или забеременеть?
- Рассказывает ли ваш ребенок о том, что слышит голоса, которых никто, кроме него, не слышит? Случаются ли у него галлюцинации, достаточно ли хорошо он осознает реальность?
- Испытывает ли ваш ребенок серьезные проблемы со сном, такие как бессонница, ночные кошмары, или же, наоборот, чрезмерно долгий сон?
- Мучают ли вашего ребенка мрачные мысли, часто ли он говорит о смерти? Появлялись ли у него мысли о самоубийстве?
- Общается ли ваш ребенок со сверстниками, нарушающими права других? Быть может, у вас есть основания полагать, что ваш ребенок занимается противозаконной деятельностью или совершает акты вандализма?
- Бывает ли ваш ребенок пьян? Водит ли он машину в пьяном виде? Принимал ли он когда-либо наркотики, опасные для жизни?
- Переживает ли ваш ребенок приступы острого беспокойства? Бывают ли у него приступы панического страха?

КАК ВЫБРАТЬ СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА

Если вы ответили утвердительно на какой-либо из этих вопросов, значит вы, наверняка, уже испытали не одно средство, чтобы помочь ребенку, переживающему трудности переходного возраста. Быть может, вы разговаривали со своим хорошим знакомым, который уже прошел через подобные трудности со своим ребенком. А может быть, вы читали книгу какого-нибудь уважаемого автора по этому вопросу или советовались с учителем, врачом или пастором.

Без сомнения, все это — прекрасные источники помощи, однако когда проблемы вашего ребенка становятся по-настоящему серьезными, приходит время обратиться к профессиональному психотерапевту. Такое решение принять не просто, многие боятся этого.. Нелегко признаться постороннему человеку в том, что в вашей семье не все в порядке. Если вы похожи на большинство родителей, то и нам станет не по себе, когда кто-то начнет подвергать профессиональной проверке ваше умение воспитывать своего ребенка.

Нижеприведенные советы, быть может, и не помогут вам избавиться от всех ваших страхов и опасений, но, тем не менее, они укрепят вашу уверенность и позволят добиться лучшей помощи для нашего ребенка.

Прежде всего, при выборе психотерапевта важно разбираться в том, какие специалисты существуют в этой области. Есть хорошая шутка на этот счет: «Какая разница между психологом и психиатром?» «Десять долларов в час». Существуют различные специалисты, предоставляющие широкий спектр психологического лечения, и разница между ними заключается не только в их гонорарах.

К сожалению, в некоторых странах законы разрешают кому угодно называться врачом и открыть частную практику. Это многозначительное название, однако, ничего не говорит ни о его образовании, ни о практическом опыте. Поэтому, если вы ищете себе врача, не стесняйтесь спрашивать у кандидатов об их рекомендациях. Ниже мы приводим небольшой список названий специалистов, которые действительно могут оказать квалифицированную помощь.

Клинические психологи имеют степень доктора философии или доктора психиатрии после пяти или шести курсов медицинских вузов. Они являются специалистами по диагностике и лечению умственных заболеваний. Они также проводят тестирование личности и умственных способностей.

Психологи-консультанты обычно имеют степени в области образования, например доктор педагогики. Они часто работают в школах, специализируясь на проблемах обучения в школе, профессионального образования, вопросах брака и семьи.

Психиатры имеют степени докторов медицины, они закончили аспирантуру в области психиатрии. Они имеют право выписывать лекарства для лечения пациентов с умственными, эмоциональными и поведенческими расстройствами.

Консультанты по вопросам брака и семьи обычно имеют степени магистра искусств и являются специалистами по проблемам человеческих отношений.

Социальные работники-психиатры обычно имеют степень магистра социальных работ или доктора социальных работ. Как и психологи-консультанты, они часто специализируются на проблемах несовместимости характеров в браке и семье.

Профессионального психолога ни в коем случае нельзя выбирать в спешке, равно как и делать это наугад. Решение ваше также не должно основываться лишь на его профессиональной подготовке. Кроме того, вы должны все тщательно обдумать и подробно обсудить со своим ребенком. Стремитесь, насколько это возможно, выбирать специалиста с участием самого ребенка.

Первый практический шаг в выборе специалиста — найти хороший источник информации. Лучшими подобными источниками являются, вне всякого сомнения, люди, которые работают в смежных областях. Хорошего специалиста всегда могут посоветовать врачи, пасторы, медсестры и учителя. Медицинские телефонные справочники не дают достаточного представления о квалификации и уровне образования психотерапевтов, однако в «Желтых страницах»

можно отыскать кое-что полезное. Если вам важно, чтобы психолог с симпатией относился к христианской вере и христианским ценностям, тогда следует поискать психотерапевта-христианина.

Когда вы выберете несколько подходящих кандидатур, вам предстоит остановиться на специалисте, который живет в вашем районе и наиболее подходит вашему ребенку. Хороший способ собрать информацию об интересующем вас враче — это поговорить с его пациентами. Однако это не всегда бывает возможно. Я в таком случае рекомендую сначала поговорить с самим врачом по телефону, а затем встретиться с ним лично, прежде чем вы и ваш ребенок-подросток примете окончательное решение.

И вы, и ваш подросток должны со спокойным сердцем начинать лечение. Перед тем как отдать своего ребенка на лечение, задайте врачу несколько вопросов. Вот некоторые из них.

- Есть ли у него лицензия?
- Регулярно ли он работает с подростками?
- Есть ли у него диплом?
- В каком университете он его получил?
- В какой профессиональной ассоциации он состоит?
- Каков будет его подход к проблемам вашего ребенка?
- Можно ли звонить ему между занятиями?
- Что потребуется от вас при прохождении вашим ребенком курса лечения?
- Как долго, по его мнению, продлится курс лечения?

И, наконец, вам придется задать себе вопрос: понравился ли этот специалист вам и вашему ребенку? Будет ли он способен понять вашего ребенка, и будет ли вашему ребенку легко довериться этому человеку?

А как узнать, приносит ли пользу вашему ребенку курс психотерапии, который он проходит? По определению, можно считать, что психотерапевт добивается успеха тогда, когда его лечение помогает человеку лучше чувствовать себя среди окружающих. Таким образом, вам следует ожидать скорее улучшения, чем полного «излечения». Например, если подросток страдает от приступов ужаса, то конечной целью в данном случае, будет избавить его от таких приступов. Однако убедиться в том, что лечение приносит пользу, можно уже тогда, когда эти приступы становятся менее частыми и острыми. Попробуйте оценивать эффективность лечения по промежуточным результатам. Прекращать же лечение следует либо тогда, когда психотерапевт добился конечных результатов, либо тогда, когда по истечении определенного времени вообще не видно никакого прогресса.

И, наконец, последний совет. Переходный возраст — это болезненное время, но быть хорошими родителями иногда тоже бывает трудно и болезненно. Даже в образцовых семьях у детей бывают эмоциональные проблемы, они могут употреблять наркотики, плохо

есть или испытывать другие трудности. Ни в коем случае не вините себя в том, что у вашего ребенка появились проблемы и ему понадобилась помощь профессионального психотерапевта.

Не забывайте и о своей жизни. Не пытайтесь наказывать себя за то, что вы, как вам может показаться, оказались плохим отцом или матерью. Обратитесь сами к профессиональному психотерапевту или станьте членом группы родительской помощи, это только поможет всей вашей семье.

Часть 2

Проблемы переходного возраста

БЕСПОКОЙСТВО

✓ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Двадцатое столетие называют веком волнений и стрессов. Многие считают беспокойство самым распространенным психическим явлением современности. Определение этой глобальной проблемы полезно начать с пояснения различных смысловых оттенков слов, которые мы используем для обозначения этого явления.

Волнение. Это, пожалуй, самая распространенная форма человеческих переживаний. Она представляет собой поток негативных и относительно бесконтрольных мыслей и образов. Волнение можно сравнить с креслом-качалкой — вы чем-то занимаетесь, но никакого движения вперед не происходит. Огромное количество людей хронически страдает от волнения.

Страх. Даже самые смелые люди когда-либо в жизни испытывают страх, например неожиданный испуг от угрожающего вида змеи в траве, пересохший рот перед началом публичного выступления или мокрые ладони, когда самолет начинает нещадно трясти при посадке. Страх отличается от *фобии*, и основное различие между ними заключается в том, насколько они влияют на нашу повседневную жизнь. Это различие подробно рассматривается в разделе, посвященном фобиям.

Стресс. Это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным происшествием. При стрессе сердце начинает учащенно биться, ускоряется дыхание, увеличивается потливость, зрачки расширяются и уровень адреналина в крови резко подскакивает.

Озабоченность. Связана с умственной деятельностью, сконцентрированной на какой-либо проблеме, с целью предпринять действия для ее разрешения. Озабоченность, являясь естественным следствием заботы, направлена на принятие конструктивного решения.

Волнение, страх, фобия, стресс и озабоченность связаны с рассматриваемой в настоящем разделе проблемой, однако все эти явления отличаются от беспокойства. Беспокойство объединяет в себе все вышеуказанные эмоциональные факторы и доводит их до крайности.

«Диагностический и статистический справочник психических Расстройств» (3-е переработанное издание) Американской психиатрической ассоциации определяет общее беспокойство как расстрой-

ство, характеризующееся хроническим рассеянным беспокойством и тревогой («хроническим», в определении АПА, беспокойство становится тогда, когда длится более одного месяца). Самым заметным эмоциональным элементом беспокойства является чувство тревоги и надвигающейся катастрофы. Поскольку такое беспокойство не вызвано реальной угрозой, его называют свободным.

Клинически беспокойство почти всегда сопровождается несколькими физическими симптомами. Симптомов очень много, и на основных из них стоит подробно остановиться. Больной общим беспокойством испытывает в различных комбинациях нижеследующие симптомы:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| • Учащенное сердцебиение | • Одышка |
| • Диарея | • Потеря аппетита |
| • Обмороки | • Головокружение |
| • Сильная потливость | • Бессонница |
| • Частое мочеиспускание | • Дрожь в руках и во всем теле |

Подростки, страдающие беспокойством, день ото дня испытывают какие-либо из этих симптомов. Они почти постоянно находятся в состоянии напряжения, волнения и рассеянной тревоги. Страдающие беспокойством могут быть чрезмерно чувствительными к отношениям с людьми и почти всегда ощущают социальное неудобство. Обычно им трудно сосредоточиться и принять решение из-за боязни ошибиться. Они часто жалуются на напряжение мышц, беспокойный сон и холодные руки. Им кажется, что они не в состоянии управлять тем, что с ними происходит. Они напуганы. Но если спросить, чего они боятся, они ответят, что не знают. Они ощущают нависшую над ними смертельную угрозу, но не имеют представления, откуда она исходит.

Клинический диагноз пациенту ставят тогда, когда он страдает от чрезмерного или неоправданного беспокойства шесть месяцев и * более, что выражается в частом проявлении как минимум четырех из следующих состояний.

- Чрезмерное или неоправданное волнение по поводу каких-либо предстоящих событий.
- Чрезмерная или неоправданная озабоченность правильностью своего поведения в прошлом.
- Чрезмерная или неоправданная озабоченность по поводу своих способностей и возможностей в определенных областях, например, в спорте, учебе, социальной сфере.

- Соматические жалобы на головную боль, рези в животе, для которых невозможно установить физические причины.
- Повышенная стеснительность.
- Чрезмерная потребность в одобрении по поводу своей озабоченности.
- Острое ощущение напряженности и неспособность расслабиться.

Случай из практики

Терезе семнадцать лет. Она прилежная ученица, привлекательная девушка, которую в школе все любят. Она очень страдает от почти непереносимого беспокойства и стресса. Она боится вести машину по шоссе, боится сказать что-то глупое в присутствии сверстников, боится поставить родителей в неловкое положение, боится получить плохую отметку и вообще боится всего, что только ни приходит ей в голову. Такое происходит с ней уже более года, и, похоже, ей становится все хуже. В результате волнения у нее временами появляются резкие боли в животе, и от этого она, естественно, переживает еще сильнее. Она просто не в состоянии расслабиться и успокоиться.

Необходимо сделать еще одно пояснение. Сильная вспышка беспокойства, сопровождаемая значительными физиологическими нарушениями и необычными изменениями ощущений во всем теле, — это *приступы ужаса*. Такие приступы длятся от нескольких минут до нескольких часов, и после них пациент чувствует себя потрясенным и истощенным. Лечение таких приступов требует подхода, отличного от лечения обычного беспокойства. Подробнее об этом можно прочитать в разделе, посвященном приступам ужаса. Важно научиться бороться с беспокойством и стрессом именно в переходном возрасте, так как это окажет влияние на всю дальнейшую жизнь человека.

ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Беспокойство весьма распространено среди подростков, и причины его возникновения разнообразны. Рассмотрим некоторые из них.

Отрицательная самооценка

Когда подросток, разговаривая сам с собой, начинает оценивать себя и происходящие с ним события, его может охватить беспокойство. Обычно он интерпретирует свою стрессовую ситуацию, используя пару повествовательных предложений. Вот как мальчик-подросток, опасавшийся быть отвергнутым и униженным, может отреагировать на возможность свидания с молодой привлекательной девушкой: «Я ей, может быть, совсем не нравлюсь, и она ни за что не пойдет со мной на свидание. Значит, от меня нет толку, я — ничтожество». Альберт Эллис, основатель рациональной эмоциональной терапии, утверждает, что подростки, страдающие беспокойством, сами воссоздают его, используя отрицательные самооценки, как мы только что убедились, прочитав данный пример.

Неуверенность в себе

Основной причиной возникновения беспокойства у большинства подростков является неуверенность в себе. Подросток сомневается в себе и своих силах, что формирует в нем структуру хронического беспокойства. Оно усугубляется ощущением отверженности, кото-

рое, в свою очередь, проявляется при определенных признаках того, что его отвергли. Подросток же, хронически неуверенный в себе, сам ищет такие признаки и, как правило, находит их. Таким образом, неуверенность порождает беспокойство, и все начинается снова.

Непоследовательность

Беспокойством страдают также подростки, жизнь которых нестабильна. Обычно этому способствуют родители и учителя, отношения которых к подростку непоследовательны. Типичная ситуация, когда один родитель ожидает от ребенка одного, а второй — совсем другого. Таким образом, подросток оказывается меж двух огней. Учителя также могут вести себя непредсказуемо. К примеру, похвалив ученика за творческий подход при выполнении одного задания, учитель вскоре ругает его за неполное следование указаниям при выполнении сходного задания. В таких ситуациях подросток начинает серьезно беспокоиться, потому что не понимает, чего от него хотят.

Постоянная критика

Беспокойство порождается и постоянной критикой со стороны взрослых и даже сверстников. Подростки и так чересчур самокритичны. Если же и окружающие начинают их несправедливо критиковать, судить и оценивать, это лишь усилит их переживания. От непрерывной критики подростку начинает казаться, что его постоянно экзаменуют, а ему и без того хватает в школе экзаменов и контрольных.

Вседозволенность

Некоторые подростки могут испытывать беспокойство из-за того что не ощущают четко очерченных границ дозволенного. В такой ситуации они вынуждены сами определять пределы поведения, удовлетворяющего окружающих. Поэтому такие подростки своим поведением фактически напрашиваются на наказание, чтобы определить, что же именно выходит за рамки.

Стремление к совершенству

У многих подростков беспокойство возникает в виде реакции на то, что взрослые требуют от них совершенства. Умные, прилежные или беспечные подростки не испытывают беспокойства по поводу оправдания ожиданий взрослых. Остальные же начинают волноваться и переживать по этому поводу. Им кажется, что требования к ним слишком завышены, а учителям, пасторам и родителям никак не угодить.

Неврология

Иногда причиной проявления беспокойства является нарушение химических процессов головного мозга. При этом мозг ощущает не-

хватку естественных транквилизаторов, что и вызывает симптомы беспокойства. Если не учитывать возможности такой причины, диагностика некоторых случаев беспокойства может быть весьма усложнена.

Физические расстройства

Иногда клинические симптомы беспокойства, например, мимические подергивания, могут быть вызваны физическими расстройствами. Возможные причины этого: злоупотребление кокаином, прерывание запоя, диабет, гипогликемия*, психомоторная эпилепсия, усиленная деятельность щитовидной железы. И это далеко не полный перечень. Поэтому прежде чем начать лечение беспокойства, необходимо пройти полное медицинское обследование у терапевта.

Потеря смысла жизни

Экзистенциалист Виктор Франкл считает, что основным мотивом в жизни человека является поиск смысла существования. Без этого смысла человек страдает от «экзистенциального вакуума» и беспокойства. По Франклу, каждый человек должен найти свой смысл жизни, и находит его тогда, когда работает для блага окружающих, познает радости жизни, и вообще, когда смотрит на жизнь с оптимизмом. Экзистенциалисты полагают, что когда человек знает ответ на вопрос «зачем жить», то вопрос «как жить»¹ его уже не волнует.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Лечение подростков, страдающих беспокойством, — задача нелегкая. При решении ее психологам и другим специалистам по работе с подростками необходимо научить подростка компенсировать свой стресс так, чтобы добиться максимального физического, психологического и социального равновесия. Ниже мы предлагаем комплексные подходы к борьбе со стрессом и беспокойством у подростков.

Определите степень беспокойства

В самом начале лечения следует определить степень беспокойства подростка. Этот показатель явится отправной точкой для оценки успешности психотерапии. Шкала клинического состояния беспокойства, состоящая из двадцати пяти пунктов, поможет быстро определить степень общего беспокойства. Шкала определения беспокойства, состоящая из двадцати пунктов, отражает наиболее распространенные черты и особенности беспокойства и используется для количественного определения его симптомов. Шкала классификации стресса также может оказаться полезной при оценке беспокойства

* Гипогликемия (*гр.* hypoglycaemia) — сниженная концентрация глюкозы в крови.

подростка. Все эти классификаторы можно найти в моей книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Проведите общее обследование

С тем чтобы полностью исключить органические причины беспокойства, перед началом психотерапии совершенно необходимо тщательно изучить историю болезни подростка и провести его физическое обследование.

Помогите подростку признать свое беспокойство

Подростки, как, впрочем, и большинство людей, ни за что не желают признавать свое беспокойство. Как человек, который панически боится визитов к стоматологу, подросток не признает своих тревог, а они тем временем усугубляются и разрушают его психику. Наше общество стыдится открыто признаваться в том, что его мучит беспокойство. Мы все хотим быть героями, мужественно противостоящими неожиданным ударам и неприятностям повседневной жизни, как знаменитый киногерой Рэмбо, в одиночку воюющий с целой армией и, в конце концов, разбивающий ее.

Один подросток рассказывал мне, как друзья уговорили его устроить гонку на роликовых коньках по шоссе с оживленным движением. Несколько минут он храбрился, но потом признался, что боится, и съехал на обочину. И немедленно почувствовал облегчение, почувствовал, как его страх и тревога тут же улетучились. Подростки, открыто признающие свое беспокойство, оказываются сильнее тех, кто считает его трусостью. Более того, истинное мужество начинается с признания своих тревог. Пол Тиллик высказывался о крайней необходимости наличия у человека «мужества жить». Это мужество подразумевает желание и готовность признавать и свои тревоги.

Избегайте готовых ответов

Когда мы говорим подростку, страдающему беспокойством, дежурные фразы вроде: «У тебя вполне обычная проблема. Тебе лишь необходимо молиться и верить в Бога, и все образуется» — то поступаем жестоко и, более того, обманываем его. На занятиях со студентами-психотерапевтами, когда студенты участвуют в ролевых играх, я часто слышу подобные заявления. Принято, к сожалению, считать, что беспокойство является признаком духовной и психологической слабости, а это на самом деле очень далеко от истины. Готовые ответы подросткам, страдающим от беспокойства, только изолируют их и усугубляют их боль.

Осознайте пользу беспокойства

Франклин Рузвельт однажды заявил испуганной нации, что больше всего на свете мы боимся собственного страха. Отличная фраза! Чтобы освободиться от тревог, необходимо, прежде всего, пе-

рестать их бояться и признать тот факт, что их можно даже сделать полезными. Беспокойство, например, является эмоциональной силой, приводящей в движение процесс обучения.

Студент, сильно обеспокоенный исходом приближающегося экзамена, берет учебник и зубрит по ночам. А его беззаботный одноклассник, которого этот экзамен совсем не волнует, провалит его. Беспокойство может также послужить признаком нарушения определенного нравственного кодекса. Более того, беспокойство может подготовить подростка к возможным стрессовым ситуациям в будущем. Подростка, которому предстоит выступить с официальной речью, беспокойство заставляет репетировать ее до тех пор, пока не появится уверенность, которая избавит его от беспокойства. Таким образом, беспокойство, побуждающее человека предпринимать действия, направленные на улучшение ситуации, является полезным.

Признайте беспокойство как фактор взросления

Беспокойство почти неизбежно сопровождает определенные периоды развития человека. Подросток, уезжающий на длительное время, обязательно должен испытывать беспокойство. Я недавно разговаривал с девушкой, только что окончившей школу. Она была заметно напряжена и очень обеспокоена. Она поступила в университет и впервые уезжает из дому. Она решила стать независимой, однако на этом пути ее будет сопровождать беспокойство. Она призналась, что ее всегда опекали мать и три старших брата; и вот теперь отъезд из дому оказался для нее самым трудным испытанием в жизни. Она вполне могла бы поступить в университет и рядом с домом, но осознанно решила уехать подальше от дома, чтобы стать независимой и психически окрепнуть.

Встречал я и других студентов, которые не смогли справиться с тревогами, сопровождающими разлуку, поэтому остались дома, рядом с мамой и папой, и так и не повзрослели. Таким образом, беспокойство может послужить и фактором взросления.

Снизьте степень беспокойства

Иногда психотерапию можно начать лишь тогда, когда беспокойство частично рассеяно. Для этого используются различные методы. Во-первых, говорите медленно и негромко. Так вы установите определенный ритм, который позволит подростку успокоиться и расслабиться. Во-вторых, убедите подростка в том, что все, что с ним происходит, свойственно тысячам его сверстников. Расскажите о том, что существуют вполне эффективные методы лечения его проблемы. Обычно в этих условиях подростки становятся смелее, у них появляется надежда, и они заметно расслабляются. Когда беспокойство ослабнет, можно продолжить оказание помощи.

Сосредоточьтесь на мысленных образах

Весьма эффективным способом облегчения хронического беспокойства являются мыслительные упражнения. Недавнее исследование Оксфордского университета обнаружило, что когнитивная* терапия превосходит другие формы лечения. Эта терапия заключается в том, чтобы помочь пациентам отличать преувеличенные мысленные образы, которые вызывают их беспокойство, и помогает им выработать реалистичные мысленные образы, положительно влияющие на их чувства и поступки. По истечении шести месяцев пациенты, научившиеся управлять своим эмоциональным состоянием при помощи мыслительных упражнений, по-прежнему демонстрировали признаки значительного улучшения состояния. Улучшалась их способность определять и оценивать мысли, провоцирующие у них беспокойство. Научившись управлять своими мыслями, подростки могут изменять и чувства. Часто беспокойство у подростков связано с их академической успеваемостью. Такое беспокойство частично возникает именно благодаря нереалистичным мысленным образам. Более подробно о методах борьбы с таким беспокойством вы сможете узнать в разделе, посвященном успеваемости.

Практикуйте положительные мысли

Положительные мысли можно использовать и в сочетании с другими методами расслабления. Многие подростки не умеют прерывать поток негативных мыслей, провоцирующих у них усиление беспокойства. Чтобы снять это состояние, нужно в первую очередь научить подростка останавливать свои мысли вроде: «Я так и не засну», «Я знаю, что произойдет нечто ужасное», «Никто не захочет со мной дружить». Затем надо научить его убеждать себя в обратном. Предложите ему потренироваться прямо у вас в кабинете и произносить вслух положительные для себя утверждения. К примеру: «Сейчас я расстроен, но скоро все будет хорошо. Когда я начинаю волноваться, нужно расслабиться. Совершенных людей не бывает. Волнение не поможет, надо действовать». Научите подростка убеждать себя теми словами, которые дают ему расслабление. Если, например, у него возникнут проблемы в школе, он должен суметь сказать себе: «Успокойся и расслабься».

Научите глубокому мышечному расслаблению

Подросткам, страдающим беспокойством, необходимо добиться совершенного овладения своими эмоциями и своим физиологическим состоянием. Помочь им в этом может метод глубокого мышечного расслабления (релаксации). Объясните подростку, что человек не может находиться в состоянии обеспокоенности и расслабления одновременно. Тело и мозг не допустят противоречивых действий.

* Когнитивный — мыслительный, познавательный.

Постепенное мышечное расслабление учит нас чувствовать и снимать напряжение в различных участках тела.

Состояния глубокого расслабления можно добиться с помощью ряда упражнений, заключающихся в попеременном напряжении и расслаблении различных групп мышц. Особое внимание следует уделить тому, чтобы подросток чувствовал переход от состояния мышечного напряжения к состоянию расслабления. Этот процесс можно повторять последовательно с различными группами мышц до тех пор, пока не наступит глубокое мышечное расслабление. Вот примерный сценарий части такого упражнения.

Сосредоточь внимание на голове, наморщи лоб как можно сильнее. Теперь расслабься и разгладь его. Представь себе, что лоб и вся поверхность твоей головы гладкие и расслабленные. Теперь нахмурься и сосредоточь внимание на напряжении, сковавшем твой лоб. Снова расслабь его. Закрой глаза, зажмурь их крепче. Ощути напряжение век. Теперь расслабь их, пусть остаются слегка прикрытыми и расслабленными. Теперь сожми зубы, сосредоточь внимание на напряжении в челюстях. Расслабь их. Ощути разницу между напряжением и расслаблением...

Такая техника расслабления не требует использования мысленных образов или специального оборудования, и ее смысл понимает большинство подростков. Нижеприведенный случай из практики хорошо иллюстрирует метод прогрессивного мышечного расслабления, который применялся при работе с подростком.

Пятнадцатилетняя девочка, проходившая курс химиотерапии от лимфомы, начала чувствовать приступы острого беспокойства каждый раз, когда ей делали внутривенные инъекции. По ее словам, в эти моменты она испытывала различные *кинестетические* ощущения, такие как холод в конечностях, неприятные ощущения в области живота, мурашки и тахикардию. Хотя она не смогла научиться применять технику мысленных образов, технику прогрессивного мышечного расслабления она усвоила. В течение пятнадцатиминутных периодов она попеременно напрягала и расслабляла различные группы мышц, сосредоточив внимание на сопутствующих ощущениях, и такие упражнения помогли ей добиться состояния глубокого расслабления и понижения беспокойства. Теперь, слушая магнитофонную запись такого упражнения, она была в состоянии переносить внутривенные инъекции без чрезмерного беспокойства.

Тренируйте биологическую обратную связь

Техника установления биологической обратной связи обычно требует специального оборудования и особой подготовки. Однако принципы биологической обратной связи можно применять и без особых затрат (об этом сказано ниже). Эта связь позволяет получать электронные сигналы переменных физиологических показателей, таких как Мышечное напряжение, температура и влажность кожи. Эти сигналы усиливаются и передаются подростку в виде слуховой или визуальной

информации. Именно с помощью этих сигналов подросток может научиться изменять свою физиологическую деятельность.

Биологические сигналы температуры кожи используют для того чтобы научить человека повышать температуру своих рук. Поскольку приток крови к коже рук является функцией симпатической нервной системы, напряженные усилия, направленные на повышение температуры рук, обычно ни к чему не приводят. Желаемое повышение температуры происходит только тогда, когда человек погружается в расслабленное, пассивное состояние. Хотя детали установления биологической обратной связи остаются спорными, тем; менее, ее можно использовать для повышения эффективности других методов расслабления. Как показывают исследования, эта процедура оказалась более подходящей для подростков, которые не столь восприимчивы к простому расслаблению или технике мысленных образов. И, наконец, успешная биологическая обратная связь часто усиливает *чувство уверенности* в себе.

Если у вас нет в распоряжении дорогого оборудования для установления биологической обратной связи, можно с успехом использовать температурные наклейки. Я сам применял их весьма успешно при лечении маленьких детей и подростков. Этим методом я обязан Арчибальду Харту, который в одной из своих книг описал превосходный метод контроля над стрессом и беспокойством с помощью температурных наклеек. Этот метод основан на свойстве нашей кожи менять температуру в ответ на стресс и возбуждение (периферическая вазоконструкция).

Температурные наклейки меняют цвет при изменении температуры кожи. Их можно приклеивать к незаметным частям тела, получая, таким образом, эффективную биологическую обратную связь. В помещении с постоянной температурой воздуха такие наклейки являются удобным и точным средством определения температуры кожи человека. Приклейте температурную наклейку к руке пациента между большим и указательным пальцами. Перед началом занятия заметьте цвет наклейки. Предложите ему лечь на спину, руки по швам, не скрещивая ног. После того как он закроет глаза, проведите упражнение на расслабление. Говорите тихо и медленно:

Расслабься. Расслабь челюсти. Сделай глубокий вдох и сосчитай до пяти: 1... 2... 3... 4... 5. Медленно вдохни и выдохни. Почувствуй, как напряжение покидает твоё тело. Теперь сосредоточься на руках. Представь себе, что лежишь на пляже, солнце печет тебе руки. Задержи этот образ. Твои руки становятся все горячее. Кровяные сосуды на руках расширяются. Руки теплеют, через них проходит все больше и больше крови. Скажи себе: "Моим рукам все теплее и теплее. Я чувствую, как они тяжелеют". Повтори эти слова несколько раз. (Замолчите на несколько мгновений.) Теперь медленно открой глаза. Ты расслаблен и спокоен.

Теперь посмотрите на цвет наклейки. Если цвет указывает на повышение температуры кожи, значит, подростку будет полезно делать такое упражнение одному. Можете посоветовать ему делать это упражнение один или два раза в день (его можно делать и сидя). Со временем руки подростка во время упражнения будут становиться значительно теплее, и это хороший пример того, как он может контролировать свое состояние.

Исследуйте духовные вопросы

Если подросток восприимчив к христианским ценностям, попробуйте использовать на ваших занятиях библейский подход. Гэри Коллинз в своей книге «Христианская психотерапия» рассматривает библейскую формулу преодоления беспокойства. В нее входят пять действий:

1) *Радуйся*. Зная обещания Бога, мы можем радоваться надежности Его мира, не терзая наш разум беспокойством;

2) *Терпи*. Отрицательный, осуждающий подход к восприятию жизни способствует росту беспокойства, в то время как милосердный и терпеливый подход снижает его;

3) *Молись*. В Послании к филиппийцам дается несколько наставлений, как молиться во время беспокойства. Такая молитва должна быть конкретной, в ней должна выражаться благодарность, и она должна сопровождаться ожиданием прихода Царствия Божия (Флп. 4)²;

4) *Думай*. То же Послание (Флп. 4) учит нас думать только о положительном;

5) *Действуй*. Задача христианина состоит в том, чтобы делать то, о чем говорит Библия, а не просто сидеть и слушать.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если налицо физические симптомы сильного беспокойства или степень его настолько высока, что необходимо немедленное медикаментозное вмешательство, то подростка следует направить к опытному невропатологу или психиатру. Если со временем подросток чувствует, что все меньше контролирует свое состояние, а стресс и беспокойство усиливаются, его необходимо направить к более компетентному психологу. Направлять к другому специалисту необходимо также в тех случаях, когда подросток не в состоянии осознать тревожащие и разрушающие его психику чувства или когда его беспокойство на время исчезает, но позже проявляется в более тяжелой форме.

Примечания

1. V. Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (New York: Simon & Schuster, 1962).

2. Арчибальд Харт, однако, делает одно полезное замечание о молитве и человеке, который страдает от беспокойства: молитва может явиться и способом выражения волнения и беспокойства, при котором человек не чувствует себя виноватым.

БРАТЬЯ И СЕСТРЫ

ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Соперничество между братьями и сестрами известно с незапамятных времен. Этот сюжет лег в основу бесконечного числа историй произведений, начиная с библейского рассказа о Каине и Авеле заканчивая вымышленным миром Золушки и ее сводных сестер. Наш интерес к отношениям детей в одной семье, однако, не ограничивается литературой. С тех пор как известный психоаналитик на чала двадцатого века Альфред Адлер поведал миру о том, что пер; венца могут «свергнуть» соперничество, зависть и враждебность братьев и сестер, это стало темой множества исследований.

Восемьдесят процентов американских детей живут в семьях, воспитывающих более одного ребенка. Такие дети с братьями и сестрами проводят больше времени, чем с родителями. Наличие других детей в семье оказывает огромное влияние на развитие ребенка. Это вынуждает его меняться. Старшему ребенку приходится отличаться от младших и соответствовать критериям родителей, чтобы удерживать свое «привилегированное» положение. Таким образом, взросление старшего ребенка, как правило, ускоряется, в то время как младший находится в более пассивном положении и требует большего внимания со стороны родителей.

В одном исследовании обнаружено, что наиболее распространенным типом агрессии в обществе является соперничество между детьми в семье. Одни исследователи выяснили, что сорок процентов братьев и сестер не менее раза в год бьют друг друга опасными предметами и более восьмидесяти процентов применяют насилие в той или иной форме к своим братьям и сестрам, другие же исследователи считают, что статистика не столь драматична. Одни полагают, что интенсивнее всего конфликты протекают между детьми одного пола, другие считают, что более сильны конфликты между детьми близкого возраста, тогда как кто-то еще, напротив, утверждает, что близкий возраст только сплавивает детей. Хотя специалисты и спорят о точных цифрах и методах исследований, все они сходятся на одном: соперничество между детьми — явление обычное, если не нормальное.

Итак, выявлено три формы соперничества между детьми: *наследники* — когда дети понимают, что один из них является любимчиком родителей; *соперники* — когда дети осознают, что положение любимчика меняется в зависимости от поведения ребенка; и *парт-*

Случай из практики

Соперничество между четырнадцатилетним Кори и его шестнадцатилетним братом Дагом приобрело крайние формы. Почти каждый взгляд или жест провоцировал между ними либо словесную, либо физическую потасовку. Они постоянно соперничали друг с другом из-за внимания окружающих. Они ссорились из-за места в машине, программы по телевизору, из-за того, кто лучше играет в баскетбол, и так далее. В своих схватках они перебили немало дорогих вещей в квартире. Даг помнит, как Кори ножницами перерезал телефонный шнур, когда Даг говорил по телефону. А Кори, в свою очередь, припомнил, как Даг угрожал ему раскаленным утюгом за то, что он пролил молоко на тетрадь Дага. Во время первого приема они взахлеб рассказывали такие истории. К психотерапевту их привела мать, которая растила их одна и которая однажды поняла, что больше не может ими управлять.

неры — когда дети сознают, что каждый из них по-своему дорог родителям, и поэтому конфликты между ними сведены к минимуму. Не пресеченное соперничество между детьми может привести к постоянной стойкой зависти, стремлению манипулировать и интриговать, к обидам, отчуждению, мстительности, вредительству или даже кровной мести. К счастью, такие ситуации являются исключением, так как своевременное и эффективное вмешательство психотерапевта обычно помогает детям научиться преодолевать неизбежность своих конфликтов.

Прежде чем перейти к рассмотрению причин и средств устранения соперничества между детьми, важно сделать замечание о трех уникальных чертах человеческой природы, лежащих в основе любого конфликта. Во-первых, каждый человек видит мир через собственную призму восприятия. Во-вторых, люди всегда стремятся к достижению поставленных перед собой целей. В-третьих, люди — существа социальные, они раскрывают свою индивидуальность в условиях семьи и окружения других людей. Короче, быть человеком означает жить в конфликтах.

Таким образом, у детей нет выбора вступать или не вступать в конфликты, они могут лишь решать, как из этих конфликтов выходить.

ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

В основе соперничества между детьми лежит множество причин. Приведем самые распространенные из них.

Любимчики

Дети настолько зависят от родителей, получая от них любовь, внимание и исполнение желаний, что просто не хотят делить своих Родителей с кем-либо еще. И это особенно существенно тогда, когда Ребенок понимает, даже иррационально, что у родителей появился любимец. Такое отношение к одному ребенку может вызвать очень

сильный гнев в других детях. Библейский пример такой ревности из-за несправедливого выделения родителями одного ребенка Иосиф в своей разноцветной одежде.

Вымещенная злоба

Иногда на младших братьях или сестрах просто вымещаются враждебные чувства, возникающие в отношениях с другими людьми. Дети могут нападать на своих братьев или сестер просто для того чтобы избавиться от напряжения и досады, возникших по причине не имеющей к ним никакого отношения. Таким образом, младшие дети в семье становятся своего рода «козлами отпущения» для физической и эмоциональной разрядки старших.

Чувство неполноценности

Если ребенку приходится жить в тени достижений старшего брата или сестры, ему кажется, что его лишают собственной индивидуальности. Соперничество кажется ему нечестным. Подросток испытывающий такие трудности, видит, что все его действия и достижения сравнивают с действиями и достижениями его брата или сестры. Он постоянно слышит, как окружающие говорят: «Ты бра; Джона? Тогда тебе придется постараться не ударить лицом в грязь» Чтобы как-то уравнять свое положение, младшие дети своим враждебным отношением безуспешно пытаются поставить старших на место.

Возрастные изменения

Становление личности и самосознания оказывает большое влияние на возникновение соперничества между детьми в переходном возрасте. Подростки гораздо более, нежели иная возрастная группа подвержены вспышкам гнева вследствие даже незначительных падков на их достоинство и значимость. К числу таких нападок можно отнести поддразнивание, высокомерие, сарказм, критик или обман. В подростковом возрасте, когда в организме ребенка постоянно происходят изменения, химические процессы в организме могут воздействовать на эмоциональные, в результате чего возникают эмоциональные вспышки. Известно, что чувство внутренней агрессии обусловлено у подростков уровнем гормонов.

Окружение

Конфликты между детьми могут также провоцироваться и структурой семьи. Дети могут соперничать за место или вещи, которыми им в силу обстоятельств приходится совместно пользоваться. Например, дети могут ссориться из-за очереди в ванную или к телефону. Интересно отметить, что когда люди попадают в ситуации, рождающие конфликты, они скорее винят в возникновении конфликта друг друга, нежели обстоятельства, жертвами которых самом деле являются.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Давайте теперь рассмотрим методы, которые могут быть полезными для борьбы с конфликтами, возникающими между детьми. Обычно эффективнее всего оказывается применение нескольких методов в сочетании. Как обычно, они должны быть подкреплены личной расположенностью к подростку и осмысленным слушанием.

Определите степень проблемы

Перед началом лечения следует определить степень соперничества и враждебности между детьми. Я не знаю ни одного инструмента для оценки такого рода конфликтов, однако здесь могут помочь методики оценки степени гнева. Шкала оценки гнева как состояния/черты характера состоит из пятнадцати пунктов и помогает оценить гнев как эмоциональное состояние, тяжесть которого может изменяться, и как относительно стабильную черту характера (частоту вспышек гнева у подростка). Определить степень гнева можно также и с помощью соответствующей Шкалы гнева Новако. Эти инструменты можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога». Для более подробной оценки интенсивности конфликта необходимо включить в собеседование вопросы о том, приходилось ли подростку в приступе гнева ломать предметы или наносить братьям или сестрам телесные повреждения.

Работайте с родителями

Когда дети переживают серьезные конфликты со своими братьями или сестрами, полезно оценить сложившуюся ситуацию вместе с их родителями. Удастся ли им справедливо относиться ко всем детям и в то же время подчеркивать индивидуальность и неповторимость каждого? Объясните родителям, что необходимо избегать сравнений одного ребенка с другим (например: «Почему ты относишься к учебе не так ответственно, как твоя сестра?»). Поместите перед родителями воображаемое зеркало, чтобы они попытались различить в нем едва заметные признаки предпочтительности. Возможно, они уделяют одному ребенку больше внимания, чем остальным? Или дают ласковые имена только одному ребенку? Может, они тратят на одного ребенка денег и времени больше, чем на остальных? Или умаляют интересы, способности и успехи другого ребенка? Признают ли и стараются ли укреплять индивидуальность каждого ребенка?

Посоветуйте родителям проводить какое-то время наедине с **каждым** ребенком. Каждый ребенок должен иметь приятное воспоминание, например, о поездке куда-нибудь с родителем, — чтобы у него не было причин состязаться. Помогите родителям изыскать возможность уделять время каждому из детей в отдельности, чтобы дать Каждому на время почувствовать себя «единственным» ребенком. ^°лее всего от недостатка внимания родителей страдают средние

дети, поэтому разумное распределение внимания очень поможет и обрести чувство собственного достоинства.

Работайте с обоими детьми

Иногда родители приводят на прием одного ребенка, считая, что именно он является главным зачинщиком конфликтов. В таких случаях вам следует убедить родителей привести обоих детей вместе. Позже вы, быть может, сами решите проводить с ними занятия по отдельности, но вначале очень важно увидеть, как дети взаимодействуют. Вы же должны демонстрировать свое уважение к каждому из них, стараться понять их точки зрения, не принимая открыто ни чьей стороны, и периодически обобщать перед ними ситуацию и позиции сторон. Если же подростки не пожелают находиться вместе одной комнате, то лучше будет уступить и начать с того, что пред почитают они сами.

Поручите подростку вести дневник гнева

Такой дневник нужен для того чтобы подросток смог глубже ярче осознать, где, когда, почему и как часто он испытывал вспышки гнева. В таком дневнике подросток в свободной форме анализирует все конфликты, происходящие у него с братьями или сестрами. После каждого такого конфликта подросток записывает (1) время, (2) место, (3) событие, (4) участников события, (5) что было сказано или сделано, (6) результат, (7) ощущения после конфликта и (8) что бы он изменил в своем поведении. Пусть подросток приносит вам этот дневник на каждое занятие, и вы вместе будете обыгрывать ситуации, чтобы он научился правильнее вести себя в них.

Найдите истинный источник конфликтов

Иногда конфликт между детьми — это лишь выражение раздражения от необходимости жить вместе с братом или сестрой. А иногда конфликт может быть симптомом какой-то глубоко скрытой эмоции. Подросток может, например, обижаться на отца; из-за того что тот ставит его в неловкое положение в присутствии друзей, или на учителя за несправедливые отметки. И поскольку противостоять взрослым довольно трудно, подросток вымещает свое раздражение на братьях и сестрах. Поэтому вам следует рассмотреть все возможные источники конфликтов. Ведь конфликты между детьми мог быть лишь ширмой, за которой скрывается истинная проблема.

Рассмотрите ложные предположения

Часто предположения человека о мотивах поведения братьев сестер не совпадают с действительностью, но он начинает вести себя под влиянием этих предположений, даже не пытаясь проверить обоснованность. Например, решив, что брат специально не рассказывал ему о телефонном звонке, происходившем в его отсутствие, сестра «потеряла» его любимую кассету в отместку за реальную или

предполагаемую обиду, он может затаить на них злобу. Бывает, что подростки никому не рассказывают о своих предположениях. И так как в таких ситуациях нет возможности восстановить истину, это приводит к дальнейшим разрушительным конфликтам. Поэтому следует помочь подростку исследовать обоснованность тех предположений, которые определяют его отношение к брату или сестре.

Научите методу «цепочка контроля гнева»

Исследования показали, что если научить пациента управлять своими эмоциями, можно добиться существенных результатов. Реймонд Новако разработал программу, состоящую из «пяти звеньев цепочки контроля гнева» — *раздражителей, сигналов, напоминаний, успокоителей и самооценки*. Этот подход подробно рассмотрен в разделе, посвященном гневу.

Научите подростка управлять конфликтом

Когда между детьми в семье возникает конфликт, то они встают перед выбором пути, по которому будет развиваться этот конфликт. Ваша задача — помочь подросткам осознать, что выбор этот они должны сделать *сами*. По теории Джойса Хокера Фроста и Уильяма У. Уилмота, в случае конфликта перед подростками стоит выбор: (1) избежать конфликта, (2) поддержать конфликт на существующем уровне, (3) обострить конфликт или (4) снизить напряжение конфликта¹. Обсудите со своими пациентами тактику поведения в каждом из этих вариантов. Чтобы избежать серьезного конфликта, можно или отложить его, или отказаться признать его как конфликт. Для поддержания конфликта можно заключить соглашение, которое поможет временно сохранить существующее положение, однако не разрешит конфликта. Кроме того, можно и обострить конфликт, начав обзывать, угрожать друг другу или втягивать в конфликт то, что не имеет к нему прямого отношения. И, наконец, можно прийти к решению прекратить конфликт нижеперечисленными способами.

- Сопротивляться стремлениям нападать, критиковать или использовать эмоционально-провоцирующие высказывания.
- Разделить конфликт на отдельные части и решать каждую по отдельности.
- Постараться выяснить точку зрения соперника и попытаться взглянуть на нее его глазами.
- Не предъявляя обвинений, высказать друг другу свои чувства.
- Конкретно излагать позиции сторон, пока каждый из них не сможет четко сформулировать для себя позицию соперника.
- Устранить конфликт, придя к компромиссному решению, при котором каждая сторона что-то потеряет, но и что-то приобретет.

Другим важным средством творческого управления конфликтом является, выражаясь языком техники, эффективная связь. Она

включает в себя внимательное и осмысленное выслушивание и передачу поручений. При «передаче» поручений подросток должен помнить, что суть любой связи — понимание и видение перспективы, а не просто изложение набора фактов. С «принимающей» же стороны очень важно избежать искажений. Для того чтобы наладить эффективную связь на «приеме», необходимы две вещи. Первая — умение слушать и понимать поручения, и вторая — уточнение у «отправителя» правильности их понимания. Не жалейте своего времени для развития у подростка этих навыков.

Заключите договор

Когда между детьми очевиден повторяющийся и предсказуемый конфликт по одной и той же причине, полезно заключить между ними договор. Например, две сестры постоянно спорят о том, чья очередь слушать магнитофон. Ослабить напряжение в данной ситуации можно, составив договор о взаимном использовании. Прежде всего определите цели этого договора. Дайте каждой из сестер высказать свои пожелания. Затем совместно выработайте план, который удовлетворит обеих и позволит достичь сформулированных целей. При написании договора обе девочки должны ясно изложить в нем свои пожелания, условия, время использования и т.п. Договор формулируют в письменной форме, подписывают и проставляют дату. Это будет официальным заключением договора. Затем его вывешивают на видном месте в качестве напоминания.

Остановите жестокость

В последнее время все более очевидно, что некоторые дети страдают от кошмаров, вызванных необъяснимыми формами жестокости со стороны братьев или сестер. Это может быть физическое, эмоциональное или сексуальное насилие. Если вы заподозрили нечто подобное, не успокаивайте себя высказываниями типа: «Дети есть дети» или «Соперничество между детьми — явление нормальное. Назвать жестокость ребенка по отношению к братьям или сестрами соперничеством — все равно что назвать физическое насилие легким наказанием.

Научите прощению

Озлобленные подростки, полные ненависти к своим братьям или сестрам, крайне нуждаются в прощении. Им необходимо прост* брата или сестру, а также получить прощение от них. В разрешенных хронических конфликтов между детьми прощение более эффективно, чем любое терапевтическое вмешательство. Память о нанесенной обиде вызывает гнев, горечь и озлобление в течение всей жизни, решение здесь не в попытке забыть или разрешить конфликт с помощью каких-то методик, а в том, чтобы победить власть воспоминаний, воспроизводящих чувство обиды. Решение — только в про-

щении. Методы и подходы к этому процессу можно найти в разделе, посвященном прощению.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если подросток, страдающий от конфликтов с братьями или сестрами, по прошествии времени все более выходит из-под контроля и становится агрессивнее, необходимо направить его к опытному психотерапевту или психиатру. Кроме того, лучше направить подростка к другому специалисту, если вы знаете, что вам не удалось разрешить подобную проблему у собственных детей или со своими братьями и сестрами.

Примечания

1. J. Hocker Frost and W. W. Wilmot, *Interpersonal Conflict* (Dubuque, Ia.: William C. Brown, 1978).

ВЛИЯНИЕ СВЕРСТНИКОВ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Мне запомнилась карикатура: мальчик с лохматыми, выкрашенными в яркий цвет волосами, говорит отцу: «Папа, я же должен отличаться от всех. А как же еще мне быть похожим на других ребят?»

Мы все хотим нравиться окружающим. Хотим, чтобы нас любили, уважали и принимали. Окружающие люди оказывают значительное влияние на все, что мы делаем, говорим и думаем. И это, хорошо! Стремление человека соответствовать нормам окружающего общества является одной из основных движущих сил цивилизации. Но то же стремление может привести и к большим личностным конфликтам, и даже к потере самоуважения. Более всего эта беда сказывается на подростках.

Чтобы вписаться в свою компанию, подростки меняют речь, одежду, поведение, образ мышления и даже нравственные ценности. Влияние сверстников, конечно, не всегда отрицательно. Именно под таким влиянием подростки вступают в скауты, начинают заниматься спортом, даже идут в церковь и читают Библию. Оказавшись между миром детства, из которого они только что вышли, и миром взрослых, куда они еще не вошли, подростки ищут поддержки друг у друга; и такая поддержка может повести их в правильном направлении.

Однако влияние сверстников может быть и отрицательным. Под этим влиянием бросают школу, знакомятся с наркотиками, воспринимают идеи национализма, начинают воровать — и это лишь некоторые примеры такого влияния. Именно под воздействием сверстников нередко приобретает первый сексуальный опыт. Лишь немногие называют любовь причиной, побудившей их впервые заняться сексом. Здесь на первом месте стоит как раз влияние сверстников. Отрицательная сторона этой проблемы явственно выступает тогда, когда для приема в компанию подростка вынуждают делать то, чего он сам не хочет и никогда бы не сделал.

Неверно было бы утверждать, что это явление вдруг неожиданно появляется в подростковом возрасте. Еще заводя первую детскую дружбу, мы испытываем необходимость быть принятыми свои сверстниками. Но именно у подростков эта необходимость ощущается острее, потому что в этом возрасте уже есть что терять и чего добиваться. Влияние сверстников может привести к тому, что естественный и здоровый процесс формирования личности стремительно перерастет в бунт против родительских ценностей.

Случай из практики

Пятнадцатилетняя Конни пришла на консультацию по настоянию родителей. Она хорошо успевала в школе и часто ходила в церковь со сверстниками. Однако в последнее время поведение Конни заставило родителей волноваться. Сначала оказалось, что она была на вечеринке, которая вышла из-под контроля, так что пришлось даже вызвать полицию. Конни привел домой отец одной из ее подруг и рассказал родителям, что она напилась.

Для родителей Конни это оказалось настоящей неожиданностью. Они и не подозревали, что их дочь способна на подобное. В церкви и дома она казалась совсем другой. Она иначе одевалась и иначе вела себя. Позже родители узнали, что Конни брала с собой в школу другую одежду и перед началом уроков переодевалась. В школе она не общалась с теми ребятами, с которыми ходила в церковь, а изо всех сил старалась влиться в группу с совсем иными нравственными ценностями. Особенно родители были обеспокоены ее свиданиями с мальчиками старше ее. После трех-четырех занятий у психолога Конни призналась, что сделала бы что угодно, чтобы быть признанной школьными «авторитетами». Она чувствовала себя обманутой и опустошенной.

Прежде чем перейти к рассмотрению причин возникновения и методов борьбы с проблемами, связанными с влиянием сверстников, давайте рассмотрим существующие на сегодняшний день группы подростков, оказывающих это влияние. Будем давать им условные названия.

Спортсмены — это обычно мальчики, но бывают и девочки, которые все свое время посвящают занятиям спортом. Их успеваемость обычно выше средней; они аккуратны, Вежливы, дружелюбны и уверены в себе.

Наркоманы — подростки обоих полов, регулярно принимающие наркотики. Школа им безразлична, они часто пропускают занятия.

Активисты — ученики, которые участвуют в школьном управлении. Они много общаются с администрацией школы, и к ним обычно все хорошо относятся.

Интеллектуалы — самые умные ученики, которые без труда переходят из одного класса в другой.

Хиппи — копируют социальное явление шестидесятых годов с тем же названием. Склонны к правонарушениям, курят марихуану, пьют, не интересуются школьной жизнью.

Зубрилы — очень немногочисленная группа учащихся, влюбленных, к примеру, в математику, которые проводят все свое свободное время в кабинете математики.

Все перечисленные группы, за исключением «политиков», имеют свое место в школе, где они собираются на переменах и после занятий.

Школьники, не входящие ни в одну из этих групп, составляют молчаливое большинство. Они регулярно ходят в школу, занимаются в кружках и спортивных секциях и дружат с себе подобными.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Проблемы подростков, связанные с отрицательным влиянием стороны других подростков, могут быть вызваны самыми различными причинами. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Неуверенность в себе

Чем менее подросток уверен в себе и своих способностях, тем более он оглядывается на других при принятии своих решений, стремлении стать членом какой-то компании сверстников подросток неизбежно попадает под их влияние. Чтобы не «выглядеть дураком» в глазах друзей, он вынужден поступать так же, как они. Так подросток получает ложное чувство уверенности, которое мгновенно исчезает при малейших признаках отторжения.

Отношения с родителями

Факты убедительно свидетельствуют о взаимосвязи между влиянием на подростка сверстников и его отношениями с родителями. Антагонизм, отторжение, недостаток общения в семье, авторитаризм или полная вседозволенность делают подростка восприимчивым к влиянию сверстников.

Бесхарактерность

Непросто научиться говорить «нет». Некоторые подростки уступают давлению сверстников лишь потому, что у них не хватает опыта межличностного общения, умения отстаивать свое мнение, выражать свои чувства и вести себя по своему усмотрению. Они в состоянии сами влиять на свое окружение и поэтому вынуждены поступать под влиянием этого окружения.

Заблуждения

Иногда подростки действуют в соответствии со своим мировоззрением, не имеющим ничего общего с действительностью. Безо всяк реальных оснований подросток может считать, например, что того чтобы подружиться с тем или иным человеком, необходимо делать то-то и то-то. Или для того чтобы быть заметным и уважаемым нужно так-то одеваться и говорить о таких-то вещах. А подобное мировоззрение основано, как правило, на заблуждениях.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Рассматриваемые ниже методы разработаны с целью научить подростка противостоять отрицательному влиянию сверстников. Подкрепите их своей расположенностью к подростку и искренним желанием слушать его внимательно и с участием.

Определите степень проблемы

Вначале полезно оценить тяжесть проблем, возникших у подростка в результате влияния на него дурной компании сверстников. Мне не известно ни одного клинического средства для подобной оценки. Но существует подробная анкета, представленная Биллом Сэндерзом в книге «Крутые скачки: пособие по выживанию для подростка»¹. Этой анкетой можно воспользоваться для выявления самооценки подростка и для начала обсуждения. Она также приведена в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Успокойте родителей

Обычно родители очень переживают из-за негативного влияния сверстников на их ребенка, однако эти страхи в большинстве своем необоснованны. Большинство подростков сохраняют полученные от родителей убеждения, связанные с религией, образованием, политикой и карьерой. Хотя подростки меньше, чем в детстве, времени проводят с родителями и больше со сверстниками, тем не менее, они еще обращаются к родителям за помощью и советом по важным вопросам. Более того, на вопрос о том, кто больше влияет на них и представляет наибольшую важность в их жизни, большинство подростков отвечает, что это родители, а не друзья.

Опытный психолог обязательно войдет в положение родителей и поймет их тревоги, но и поможет им увидеть все перспективы развития личности их ребенка. Конфликт между детьми в переходном возрасте и их родителями обостряется до предела. Подросток изо всех сил старается установить свою независимость, тогда как родители всеми силами пытаются сохранить над ним контроль, чтобы противостоять пагубному, по их мнению, влиянию компании на их ребенка. Многие родители уверены, что начало переходного возраста — это лишь верхушка айсберга, и в дальнейшем их конфликт с ребенком будет только усугубляться. В действительности же, через год-два, как правило, все происходит наоборот.

Найдите положительное влияние друзей

Предложите подростку разобраться в том, какое влияние оказывают на него друзья. Проще и безопаснее сначала попытаться вылепить вместе с ним положительные стороны этого влияния. К примеру» друзья могут побудить его заняться спортом, улучшить успеваемость, заняться общественной работой, копить деньги и так далее. И в ходе этого обсуждения можно постепенно перейти к рассмотрению и отрицательных сторон.

Исследуйте с подростком его опыт прошлого

Помогите подростку избежать отрицательного влияния сверстников в будущем, обсудив вместе с ним его поступки, продиктованные таким влиянием в прошлом. Спросите подростка, как друзья реаги-

ровали на его поступки, что из этого вышло, и к каким выводам о пришел. Спросите, поступит ли он после этого так же. Это поможет подростку определить для себя, кого ему следует сторониться, а кем можно дружить, а также выяснить, в какой области он особенно подвержен отрицательному влиянию со стороны сверстников.

Укрепляйте уверенность в себе

Для укрепления уверенности подростка в себе можно использовать принципы, описанные в разделе о комплексе неполноценности (например, высказывание положительной самооценки, изменена нереалистичных стандартов, противостояние разрушительным тенденциям, исправление ложных богословских принципов).

Выясните самооценку

У подростка, легко поддающегося влиянию сверстников, часто помимо его воли возникают мысли, не позволяющие ему отстаивать свои мнения и принципы. Это иррациональные мысли, питающие страх быть в любую минуту отвергнутым. Например, чувствуя, на него смотрят, подросток может думать: «Я глупо выгляжу», эта мысль приходит ему в голову автоматически, помимо его воли. Чтобы помочь подростку разобраться в том, нужны ли ему э мысли, для начала выясните, какие именно мысли приходят ему голову. Дело в том, что обычно они, как молния, мелькают в голов и осознать их смысл бывает очень трудно.

Тем не менее, чтобы это сделать, попросите подростка вспомни свои мысли перед началом какого-либо ощущения. Например, что он думал перед тем как вдруг почувствовал неуверенность в себе. Иногда бывает полезно восстановить в памяти ситуацию, заставившую его уступить давлению сверстников и сделать то, чего он дела не хотел. Выведите такие иррациональные самооценки и попробуйте заменить их рациональными. Пусть подросток представит се какую-нибудь трудную ситуацию и выработает готовые самооценки, которые придадут ему внутренней силы и чувства собственного достоинства. Например: «Я могу отстоять то, во что верю», «Я — сильная натура», «Я верю в себя».

Помогите подростку бросить вызов устоявшимся правилам

Многие подростки уверены в том, что для того чтобы их уважали, они должны поступать так, как все. Вместе с подростком подумайте над тем, что может произойти, если он проигнорирует устоявшиеся стереотипы. Почему бы ему не встать и не выйти из кинозала, если ему не понравится фильм? Решат ли при этом его друзья, что «маменькин сынок»? Почему он так считает? Если приятели и правда станут с презрением относиться к нему за то, что он встал на защиту своих убеждений, стоит ли дорожить дружбой с ними и прислушиваться к их мнениям? Научите подростка критически относиться к поведению своих друзей и самому решать, что и как

хочет делать в своей жизни. Научите его вырваться из-под влияния **своих** приятелей и самому начать влиять на них. Приведите ему в пример, скажем, термостат. Большинство подростков похожи на термометр — они совершенно не влияют на окружающую среду, а **лишь** пассивно приспосабливаются к ней. А термостат — наоборот, влияет на свое окружение. Сравнение это не ново, однако большинство подростков о нем никогда не слышали.

Научите его стоять на своем

Пожалуй, самым эффективным средством помощи подростку в его противостоянии отрицательному влиянию сверстников является развитие его самоуважения. Уважающий себя подросток может избежать наркотиков, дурного сексуального поведения и других форм негативного поведения. Помогите ему освоить особые методы, которые укрепят его самоуважение, — умение выражать свои чувства, просить того, чего хочет, или твердо отказываться от того, чего не хочет. Подростка можно научить смотреть в глаза тем, с кем он говорит, принимать раскованные и открытые позы и буквально «стоять на своем», не делая ни шагу назад. Выражая свои чувства и желания, подросток также учится самоуважению. Подростки часто пытаются оценить свои чувства, удостовериться в их правильности. Они спрашивают себя: «Что я *должен* сейчас чувствовать?», тогда как следует спрашивать: «А что я *на самом деле* чувствую?». Научившись распознавать свои чувства, подросток должен научиться высказывать их своим сверстникам.

Чтобы научиться самоуважению, требуется практика. Пусть подросток даст письменное описание двух или трех ситуаций, в которых он становится особенно пассивным (например, вечеринка, где приходится пить вместе с остальными, чтобы заслужить их одобрение). Затем пусть подросток напишет, как бы он сам хотел повести себя в таких ситуациях. Пусть потренируется проявлять уверенную реакцию в таких ситуациях, использовать заявления от первого лица, несложные просьбы, совершать невербальные действия и так далее.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если подросток по прошествии времени чувствует все большую неуверенность в себе, все более уступает давлению сверстников, его следует направить к опытному психотерапевту или психиатру. Это необходимо также и в тех случаях, когда вы обнаруживаете, что поощряете зависимость подростка от вас, и вам приходится принимать Решения за него.

примечания

1. Sanders B., *Tough Turf: A Teen Survival Manual*. Old Tappan, N.J.: Revell, 1986.

ВНЕШНОСТЬ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Самой популярной на сегодняшний день отраслью медицины является пластическая хирургия. В восьмидесятые годы число желающих сделать себе пластическую операцию ежегодно увеличивалось на десять процентов. Сегодня среди пациентов косметической хирургии появляется все больше девочек, находящихся еще в стадии полового развития.

Подростки очень трепетно относятся к своей внешности. Они могут переживать по поводу стрижки, складок на одежде, внешнего вида зубов. Они хотят знать, привлекательны ли они для окружающих.

подавляющее большинство девочек-подростков недовольны своим отражением в зеркале. Опрос Гэллага показал, что восемьдесят процентов всех опрошенных женщин признаются в том, что им не нравятся, или даже вызывают отвращение, некоторые части их тела, а шестьдесят два процента желали бы похудеть на пять-десять килограммов. Неудивительно, что девушки-старшеклассницы вдвое больше подвержены депрессии, чем их одноклассники-юноши.

Интересно отметить, что женщины, не удовлетворенные своей внешностью, далеко не всегда имеют низкую самооценку. Возможно, это зависит от соответствующего окружения. Женщина, желающая похудеть килограммов на пять, чувствует себя гораздо увереннее среди подруг, желающих того же.

Среди подростков обоих полов существует группа, незаслуженно страдающая от унижений, связанных с их внешностью, — это полные подростки. Именно они чаще всего обращаются к психологу из-за своей проблемы. Встречаются подростки, не страдающие ожирением, но не удовлетворенные своей фигурой. Они, скорее всего, страдают от нарушения питания (подробнее об этом в разделе о нарушении питания).

От десяти до пятнадцати процентов всех подростков в США действительно страдает ожирением, и среди них девушек больше, чем юношей. Ожирение у подростка — серьезная проблема для его здоровья. Продолжительные исследования показывают, что у полных подростков высока степень предрасположенности к заболеваниям сосудов, суставов, а также к гинекологическим расстройствам. Национальный институт здоровья США рекомендует худеть всем, кто имеет следующие медицинские показания: наследственный диабет,

Случай из практики

Четырнадцатилетний Питер страдает сильным ожирением. Уровень его интеллекта выше среднего, и он неплохо успевает в школе. Питается Питер совершенно бесконтрольно. Случалось, что он съедал почти два килограмма мороженого сразу.

Каждое утро он подолгу стоит перед зеркалом, примеряя рубашки и брюки, стараясь казаться хоть немного стройнее. Иногда он даже прогуливает уроки — так ему стыдно за свою фигуру. В школе он обычно ведет себя замкнуто, избегая общения со сверстниками. Питер постоянно мучается из-за своего избыточного веса, однако ни разу не проявлял признаков нарушения питания. Его дразнят обидными кличками, и его чувство собственного достоинства почти разрушено. Питер отдал бы все, лишь бы выглядеть «нормально».

повышенное кровяное давление, заболевания коронарных сосудов и ожирение с детства.

Ожирение угрожает не только здоровью подростка, оно пагубно сказывается и на социальной стороне его жизни, чувстве собственного достоинства, развитии его личности и эмоциональной адаптации. Более того, если ребенок страдает ожирением длительное время и не похудеет в подростковом возрасте, вероятность того, что он будет страдать ожирением и будучи взрослым, равна двадцати восьми к одному⁴. Те, кто полагают, что полный подросток подрастет и похудеет, должны знать, что это слишком маловероятно.

Некоторые действительно могут с возрастом похудеть, но это не уменьшает страданий, которые они испытывают из-за своей полноты в подростковом возрасте. Вот откровение, ярко иллюстрирующее это: «Меня зовут Марси Льюис. Мне тринадцать лет, я учусь в девятом классе. Всю жизнь я знала, что выгляжу маленьким колобком в очках и с жиденькими волосами. Мне говорили, что я вырасту и стану красавицей, но я и не сомневалась, что вырасту большим колобком в очках, с жиденькими волосами, да еще и в прыщах».

Часто факторы, определяющие наличие ожирения, являются лишь субъективными суждениями по произвольным критериям вроде «большие складки кожи», которые определяются специальным замером. Однако лучшим критерием является индекс веса (норма, зависящая от возраста, пола и роста). Большинство специалистов считает, что диагноз «ожирение» можно ставить лишь при превышении нормы веса не менее чем на девяносто процентов. Степень ожирения подростков классифицируется следующим образом.

Легкое ожирение — от пятнадцати до тридцати пяти процентов лишнего веса.

Среднее ожирение — от тридцати пяти до ста процентов.

Сильное ожирение — свыше ста процентов лишнего веса.

Сильное ожирение может представлять серьезную угрозу для жизни пациента, и если не помогла психотерапия, необходимо прибегнуть к хирургическому вмешательству (гастропластика).

√ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

С чего начинается ожирение? Почему с ним столь трудно бороться? Причины этой проблемы не всегда просты. Большинство специалистов сходятся во мнении, что ожирение вызывается комплексом причин. Оно возникает в результате сложного взаимодействия генетических, биологических, поведенческих, семейных, культурных и даже экономических факторов. Вот что говорят о его происхождении некоторые современные исследователи.

Генетические причины

Некоторым подросткам от рождения суждено страдать ожирением. Эксперименты по селекции животных, а также наблюдения за близнецами выявили существенное влияние генетических факторов на происхождение ожирения. В одном исследовании ученые анализировали показатели веса и роста. При изучении однояйцевых и разнояйцевых близнецов было обнаружено, что они достигали сходных показателей веса даже тогда, когда воспитывались в разных семьях (и наиболее вероятно то, что они вырастут похожими на своих природных родителей, нежели на приемных). К каким же выводам пришли ученые? Если вес обоих биологических родителей выше нормы, то вероятность того, что дети тоже будут страдать ожирением, составляет восемьдесят процентов.

Биологические причины

На стабильность или увеличение веса при ожирении влияют также биологические барьеры. Исследования жировых клеток и метаболической адаптации к снижению веса явно продемонстрировали, что биология также играет значительную роль в природе ожирения. Чтобы возникло ожирение, в организме должна существовать положительная биологическая энергия, то есть, когда объем потребленной энергии превосходит объем потраченной. Это было подтверждено и исследованиями, показавшими, что вероятность ожирения для детей, чьи родители страдают ожирением, гораздо выше, чем для детей, родители которых имеют нормальный вес.

Внешние причины

Совершенно очевидно, что среди причин ожирения существуют и небιологические факторы. Например, обнаружена существенная взаимосвязь между весом и степенью ожирения супругов, а также приемных родителей и детей. Была обнаружена даже взаимосвязь между весом хозяев кошек и собак и весом их питомцев, что еще раз демонстрирует наличие в проблеме ожирения также и небιологических факторов.

Манера приема пищи и поведение

Полные подростки всегда обладают «очень напряженной» манерой приема пищи. То есть, они много едят, причем глотают больше и жуют меньше, чем их стройные сверстники. Однажды я работал с тучным подростком, который мог купить большую коробку пирожных и тут же съесть их одно за другим! Наблюдения также свидетельствуют, что полные подростки гораздо менее активны, чем их стройные сверстники. А чем меньше уровень физической активности, тем больше жира откладывается из-за снижения метаболизма. Кое-кто, по незнанию, называет таких малоактивных подростков ленивыми. Чаще всего, однако, причина кроется не в лени, а в их стеснительности. Дэвид Елкинд приводит цитату из книги Полы Данзингер «Кот съел мой спортивный костюм», ярко иллюстрирующую смущение, испытываемое полным подростком. Перед нами — стеснительная девушка, которая не хочет идти на урок физкультуры из-за своей полноты.

Я там просто сидела. Переодеться в спортивный костюм, пытаясь скрыть под ним свой тесный бюстгальтер и толстое тело, — это само по себе было бы настоящим гимнастическим трюком. Когда начался урок, я подошла к учительнице. «Так, Льюис, что на этот раз?» — «Мой спортивный костюм съел кот». Она покачала головой, нахмурилась и поставила в журнале еще одну двойку. А я уселась, чтобы в тысячный раз посмотреть волейбол¹.

Любимая еда

Вовсе не факт, что полные люди вообще едят больше, однако они почти всегда предпочитают пищу более калорийную и обильно приправленную. Более того, их физиологическая реакция устремлена на потребление именно такой пищи и никак не подавляется после ее приема. После потребления пищи с высоким содержанием углеводов или сахара уровень инсулина в крови повышается, что, в свою очередь, возбуждает чувство голода и приводит к дальнейшему потреблению пищи. Даже вид и запах еды может привести к росту уровня инсулина в организме полных людей.

Семейные факторы

Истоки ожирения можно найти и в изначальных отношениях между родителями и детьми. Детство многих полных людей было отмечено повышенным вниманием со стороны родителей, постоянно и непреклонно опекавших своих детей. Такие родители, как правило, чрезмерно заботятся о состоянии своего ребенка. Часто во время собеседования мне приходилось наблюдать, как родители отвечали на вопросы за своих полных детей, не давая им и рта открыть, а когда ребенок все же пытался отвечать самостоятельно, родители постоянно его поправляли. Бывают случаи, когда родители даже не разрешают ребенку садиться на диету, потому что не хотят его ни в чем ограничивать.

Психологические факторы

Еда для полного человека — большая эмоциональная поддержка, поскольку для него потребление пищи — гораздо более приятное занятие, чем для людей с нормальным весом. С другой стороны прием пищи можно использовать и как орудие самонаказания. Для человека, считающего свою внешность непривлекательной, увеличение веса является средством усиления отрицательной самооценки и убежденности в своем неудовлетворительном имидже. Полные подростки уже изначально чувствуют себя неполноценными, и могут стать еще более пассивными и замкнутыми, находя лишь еду источник своего спасения и утешения.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Как показывает опыт, ожирение успешно лечится средствами психотерапии. Помня о непереносимости условия личного приятия подростка и осмысленного слушания, используйте нижеприведенные методы лечения. Они помогут подростку найти альтернативы своей дисфункциональной жизненной позиции.

Оцените условия

Для оценки степени тяжести состояния подростка, испытывающего серьезные переживания по поводу своей внешности и веса, существует несколько методов. Предварительно следует оценить, насколько он сам верит в свою способность избавиться от лишнего веса. Для этого используют Шкалу внутреннего и внешнего контроля веса, состоящую из пяти пунктов, она дает психологу некоторое представление о том, насколько сам подросток настроен вступить в борьбу со своим лишним весом. Шкалу принужденного питания можно использовать для измерения потребности подростка в бесконтрольном потреблении пищи (особенно тогда, когда он не голоден). Эта шкала — одно из немногих средств оценки нарушения питания, разработанных специально для подростков. Она довольно проста и состоит из восьми пунктов. Обе шкалы можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Проконсультируйтесь у терапевта

Большинство подходов к лечению ожирения учитывает множество факторов — генетических, метаболических, социальных, семейных и эмоциональных. Для того чтобы успешно бороться с проблемой, психотерапевту необходима компетентная консультация других специалистов, чтобы получить полную картину данного заболевания. У подростка могут существовать физические осложнения, для лечения которых требуется не психолог или психиатр, а терапевт. Если вы прописываете подростку низкокалорийную диету, то наблюдение терапевта необходимо как во время лечения, так и после него.

Стройте долгосрочные планы

Подростки по-разному реагируют на лечение ожирения. Одно, однако, совершенно определено — быстро с этой проблемой справиться невозможно. Необходимо настраиваться на длительное лечение. При равенстве всех прочих факторов встречаться с подростком, страдающим ожирением, желательно не реже раза в неделю в течение восьми-двенадцати месяцев, а при необходимости и более. Опыт показывает, что регулярный еженедельный контакт с пациентом способствует поддержанию начатого лечения и ускоряет избавление от лишнего веса. Даже после достижения подростком запланированного уровня веса, для закрепления приобретенных в ходе лечения привычек следует назначать ему еженедельные встречи еще в течение нескольких месяцев.

Оцените цели

В начале лечения всегда важно оценить возможность и целесообразность того уровня веса, которого подросток желает достичь в результате лечения. Хотя улучшение своей внешности является основной причиной, по которой полные подростки обращаются за помощью, эта мотивировка может оказаться весьма проблематичной, потому что такое снижение веса, которого большинство из них сможет добиться, едва ли заметно изменит их внешность. Таким образом, те цели, на которые настроены подростки, могут оказаться нереалистичными, и эту ситуацию лучше всего исправить в самом начале лечения. Помогите им переместить свое внимание с чисто косметических целей на другие.

Укрепляйте уверенность подростка в себе

Подростки презирают полных сверстников больше, чем кого-либо другого. Это наносит чудовищный ущерб их самолюбию. Многие считают, что полные люди — просто лентяи, глупцы и слабаки. Этот стереотип приводит к тому, что к таким людям относятся как к второсортным, и это особенно распространено среди подростков. Полным подросткам часто дают обидные клички вроде «кабан» или «жирный». Таким подросткам необходимо объяснить, что дело не в них самих, а лишь в их теле. Что у них как личностей нет изъянов; им просто труднее, чем другим, управлять своим телом. Если у такого подростка не воспитать уверенности в себе, не развить в нем ощущения, что он научится справляться с проблемами своего тела, не поможет никакое лечение. Подросток должен поверить в то, что может измениться. Более подробно об этом начальном этапе смотрите в разделе о чувстве неполноценности.

Уверенность в себе и своих силах особенно важна после рецидивов, неизбежных при лечении от избыточного веса. Подросток может, скажем, съесть слишком много вкусного в выходной или не сделать утреннюю пробежку из-за плохой погоды и посчитать, что

произошла катастрофа. В таких случаях без поддержки и разъяснения он может просто забросить лечение.

Ведите график веса и дневник питания

Помогите подростку построить график изменения своего веса. На оси ординат откладывается вес, на оси абсцисс — даты взвешивания. Приблизительно раз в неделю следует отмечать вес на графике. Нет необходимости жестко контролировать ведение такого графика, но это заставит подростка чувствовать ответственность за свое лечение. Кроме того, график наглядно показывает, насколько успешно проходит лечение.

Также можно вести дневник питания, в котором фиксируются события, связанные с приемом пищи. Это поможет подростку объективно наблюдать за своим образом питания. Он сможет выяснить, ест ли он больше в одиночестве или в компании с кем-то, часто ли перекусывает между основными приемами пищи, что вызывает у него желание поесть.

Вот примерная форма ведения такого дневника.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Дата	Время	Еда	Количество	Компания	Где	Предварительное событие	Настроение
01/04	7 утра	Булочки	2	один	кухня	проснулся	не выспался
01/04	9 ¹⁵ утра	Milky Way	1	с Джимом	гардероб	математика	скучно

Измените манеру приема пищи

Как мы уже отмечали при рассмотрении причин ожирения, полные подростки обладают «очень напряженной» манерой приема пищи. Едят они быстро, большими ложками, глотают пищу почти не жуя. Это увеличивает предрасположенность организма к откладыванию питательных веществ, в частности жиров. Поэтому при лечении следует уделять большое внимание изменению манеры приема пищи. Необходимо, чтобы во время еды подросток постоянно наблюдал за собой. Научите его есть не спеша, чувствовать вкус пищи, цвет, аромат, нежность и тому подобное. Посоветуйте ему делать двухминутный перерыв между сменой блюд. Если он забывает об этом, пусть ставит будильник, чтобы звенел посреди приема блюда. Или же можно разделить прием одного блюда на две части и делать небольшой отдых перед второй частью. В дальнейшем,

чтобы еще более замедлить прием пищи, можно делать небольшую паузу после каждой ложки, при этом ложку класть на стол. Это поможет лучше прочувствовать наполнение желудка и, в конце концов, изменить манеру приема пищи.

Делайте зарядку

В дополнение к традиционным методам регулирования питания, при работе над снижением веса необходимо уделять внимание физическим нагрузкам. Опыт показывает, что физические упражнения могут даже снижать аппетит. Обнаружено, что десятиминутная пробежка перед обедом помогла подросткам снизить потребление калорий во время еды не менее успешно, чем диета. Правда, здесь возникает трудность из-за того что полные подростки, привыкшие к сидячему образу жизни, часто просто не выполняют всех запланированных упражнений. И тут возможны несколько подходов. Например, хорошо известно, что человек охотнее выполняет упражнения, (1) если ему нравятся эти упражнения, (2) если их удобно выполнять, и (3) если упражнения он выполняет не один (например, в команде). Следует иметь это в виду при составлении индивидуального комплекса упражнений.

Составьте договор о поведении

Это соглашение, в котором подробно оговариваются все намеченные цели и планы по изменению образа жизни подростка. Договор лучше заключать в письменной форме, он должен содержать цели, которых подростку нужно достичь, и ожидаемое вознаграждение. Желательно, чтобы подросток еженедельно под руководством психолога писал договор с указанием цели на предстоящую неделю, цель должна быть трудной, но выполнимой. Например: «записывать данные о потребленных калориях; три раза за неделю сыграть в футбол или волейбол; один раз отметить свой вес на графике; не есть мороженого или других десертов». За выполнение договора можно наметить награду, которая в свою очередь явится дальнейшим стимулом. К примеру, пусть оставит у вас в залог небольшую сумму денег, которую он в конце недели получит обратно, если выполнит все условия договора. Сама сумма обычно не оказывает особого влияния на результат выполнения условий договора. В качестве награды можно использовать и другие стимулы или привилегии дома.

Примерная форма такого договора приведена на следующей странице.

Включите участие родителей

Поскольку еда играет центральную роль в семейной жизни, в процесс лечения полезно вовлечь родителей. С согласия подростка следует встретиться с его родителями. Настоятельно посоветуйте им при покупке и приготовлении пищи избегать продуктов с большим

Договор на неделю с _____ по _____

На этой неделе я обязуюсь:

1. Следить за своей едой не менее шести из семи дней.
2. Бегать трусцой не менее двух раз по полчаса.
3. Есть только на кухне не менее четырех дней.
4. Прочитать одну главу из книги о правильном и здоровом питании.
5. Три раза приходиться из школы пешком.
6. Отмечать на графике свой вес.

Если я выполню все эти условия, мне вернут мой залог.

Подпись, дата

содержанием жиров и калорий, не стоит также и запасаться такими продуктами, забывая ими холодильник.

Призывайте родителей к тому, чтобы они принимали участие и в создании комплекса упражнений для своего ребенка.

Если дома у подростка происходят частые конфликты, предложите родителям поучиться методам правильного воспитания, чтобы улучшить отношения в семье. Исследования показывают, что питание в семьях с напряженными отношениями обычно не соответствует нормам правильного питания.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

В самом начале психотерапевтического лечения подростка следует направить к опытному терапевту или психиатру для прохождения полного физического обследования. Цель такого обследования — определить наличие или отсутствие физических проблем, которые находятся вне компетенции психотерапии и могут помешать ей.

Если психолог чувствует, что не обладает достаточной квалификацией для борьбы с проблемой ожирения, он должен направить подростка к своим коллегам. Некоторые исследования показывают, что *поведенческие психотерапевты* более успешно лечат ожирение у подростков, чем *неповеденческие психотерапевты*. Если ваша специализация не позволяет вам использовать в лечении рассмотренные методы и подходы, то вам, скорее всего, следует направить подростка к другому специалисту.

Если во время лечения подростка выясняется, что его проблема тесно связана с общими проблемами и конфликтами в семье, следует провести курс по обучению родителей методам воспитания детей, а также использовать более интенсивную семейную терапию. Если вы не обладаете необходимыми для этого квалификацией и опытом, обратитесь к компетентному специалисту по вопросам брака и семьи.

Примечания

1. D. Elkind, *All Grown Up and No Place To Go* (New York: Addison Wesley, 1984), 34.

ВОЛЯ БОГА

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Подростки с богатым духовным миром всегда спрашивают: «Откуда мне знать, какова воля Бога в отношении моей жизни?», или задают какой-нибудь похожий вопрос.

Для прошлых поколений молодых людей будущая жизнь определялась их культурными корнями или же их родителями, однако сегодня перед христианскими подростками стоит невероятно широкий выбор возможностей. Решения, которые им предстоит принимать, очень сложны, они часто приводят к тому, что подросток задается вопросом, а знает ли он волю Бога относительно своей жизни.

Непонимание здесь касается в основном не высшей или нравственной воли Бога, а Его конкретной, индивидуальной воли Его идеального плана жизни, который Он имеет для каждого человека. Генри Нувен определяет индивидуальную волю Бога как некий уникальный путь, на котором проявляется любовь Бога к каждому человеку: «Это активное стремление к близким отношениям с Богом, — говорит Нувен, — в контексте которого мы узнаем наше сокровенное призвание и желание полностью следовать этому призванию»¹. Воля Бога, как сказал Ллойд Огилви, это отношение с Богом, в котором Он открывает нам Свою цель, силу и предназначение нашей жизни².

Конечно, Бог прежде всего хочет, чтобы мы узнали Его, полюбили Его и прославляли Его. Трудности же возникают тогда, когда мы должны решить, как именно это лучше всего делать. Например, для некоторых искренних молодых людей, которые стремятся служить Богу, выбор будущей профессии может оказаться очень трудным испытанием. Подростки чувствуют настоятельную необходимость выбрать себе профессию. Большую часть жизни они слышат вопрос: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?». Некоторые подростки во время выбора профессии чувствуют, что Бог далек от них, и разочаровываются. Другие испытывают ужас от того, что могут не выполнить волю Бога, если примут неправильное решение. А некоторые Уверены, что Бог заставит их выполнять обязанности, которые им просто ненавистны. Так возникает серьезная проблема.

Случай из практики

Восемнадцатилетнего Уолта очень беспокоит его будущее. Он — примерный ученик и искренне верит в Бога. Он также очень талантливый подросток, который мечтает о том, чтобы заниматься графическим дизайном. Его коэффициент умственного развития выше среднего, и вероятность того, что он сможет поступить на престижный факультет искусств, весьма высока. Учителя и люди, которым он доверяет, поддерживают его стремление, однако он с тревогой думает о принятии окончательного решения поступать на этот факультет. Уолт боится, что Бог не хочет, чтобы он занимался этой деятельностью. Его мучает мысль о том, что он не выполнит того, что Бог предназначил для него, если поступит туда. Уолт очень сочувствует бездомным, и иногда ему кажется, что Бог зовет его посвятить свою жизнь работе с этими людьми. Частично такая социальная работа привлекает его, но какие-то определенные ее аспекты отталкивают. Он мучается, пытаясь понять, чего же хочет от него Бог.

√ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Существует несколько причин, в силу которых подростки разочаровываются в воле Бога. Приведем некоторые из них.

Миф об универсальной формуле

Различные решения требуют и различного подхода к воле Бога. Иногда подростки не понимают разницы в важности и значении определенных решений. Они стремятся узнать точную формулировку воли Бога буквально по каждому решению, которое принимают. Они уверены, что простые решения требуют точно такого же подхода, как и сложные. В поисках универсальной формулы воли Бога в отношении каждого шага в своей жизни они уделяют большое внимание простым решениям или решениям, которые являются лишь вопросом личных предпочтений.

Неправильное представление о Божией воле

Многие подростки стремятся узнать волю Бога, толком не осознав, что значит это понятие. Некоторые уверены, что воля Бога — это подробный план действий на всю их жизнь. У Бога действительно есть «удивительный прекрасный замысел» для каждого из нас, который достоин внимания, как сказано в знаменитой евангелистской брошюре «Новой жизни», которая называется «Четыре духовных закона». Однако Бог не составляет планов для каждого из нас» в которых приводились бы все наши будущие решения. Это было бы детерминизмом, а такая философия противоречит понятию свободного выбора. Библия не учит тому, что знание будущего необходимо или даже полезно для принятия правильных решений.

Чрезмерная забота о будущем

Некоторые подростки никак не могут решить, чего от них хочет Бог, потому что будущее их волнует гораздо больше, чем настоящее.

Хотя и не следует избегать размышлений о том, что Бог приготовил нам, навязчивое желание узнать все о своем будущем может не позволить человеку открыть волю Бога на сегодняшний день.

Необоснованные ожидания от Библии

У некоторых подростков появляются проблемы с пониманием воли Бога, потому что на все свои вопросы они хотят найти точные ответы в Слове Божием. Сами того не понимая, они могут искажать определенные места в Библии, которые не имеют никакого отношения к их решениям. Их отношение к Библии может стать суеверным, они используют ее как магический кристалл, в котором пытаются увидеть свое будущее. В качестве примера можно привести абсурдный случай, когда один молодой человек женился на девушке по имени Грейс (что означает «благодать»), потому что помнил стих из Библии, в котором говорится: «Довольно для тебя благодати Моей». Бесплезность такого подхода и лежит в основе проблем некоторых подростков.

√ КАК ПОМОЧЬ

Лечение подростков, страдающих от непонимания воли Бога, требует от психотерапевта терпения и тонкости. Следующие методы лечения должны быть подкреплены личным приятием подростка и осмысленным слушанием. С помощью этих методов вы должны прояснить мысли подростка, развить в нем духовное и открытое отношение к жизни, а также побудить его к осмысленным действиям.

Измените понимание воли Бога

Многие подростки не понимают волю Бога, потому что считают ее трудной загадкой, для решения которой они должны приложить огромные усилия, и решение которой явится каким-то таинственным образом. Такие подростки должны понять, что воля Бога зависит только от Него Самого. Они могут быть спокойны Бог сообщит им о Своих желаниях. Ибо сказано: «Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти» (Пс. 31:8). Бог желает открыть нам Свою волю тем, кто больше, чем мы желаем ее узнать. Помогите подростку развить чувство уверенности в том, что в свое время Бог откроет Свою волю тем, кто готов принять ее. Некоторые подростки боятся, что не выполнят воли Бога, если не будут одержимы желанием и стремлением распознать ее. В этом стремлении они суеверно ищут знаки и знамения, которые помогут им открыть волю Бога. Такое беспокойство совершенно ни к чему. Бог обещал вести Своих верующих, как пастух направляет своих овец. Это не значит, что люди должны уходить от любой ответственности при принятии решений, однако они должны больше доверять Богу в том, что Он откроет им Свои желания. Гэри Фризен считает, что люди не должны задавать вопрос: «Как мне узнать волю Бога?». Вместо этого они должны спрашивать: «Как мне поступать в соответствии с волей Бога?»³.

Такое изменение отношения подростка к этой проблеме может оказать ему большую помощь.

Проясните задачу

Подростки могут быть уверены в том, что Бог Сам поведет их жизни, однако в то же время им будет также полезно понять и свою задачу, а именно: как ясно услышать то, что Бог говорит им. Блэйн Смит в своей полезной книге «Как узнать волю Бога» определил четыре основных аспекта познания Его воли⁴.

1. Подросток должен желать узнать Божию волю. Полон ли он решимости понять, что Бог даст ему возможность и способность эффективно работать в Своем царстве? Если у подростка нет такого желания, нет открытости перед Богом, едва ли произойдет истинно понимание Божией воли.

2. В своих молитвах христиане должны просить Бога наставить их на истинный путь в жизни. В Новом Завете самое определение повеление молиться о Божией воле содержится в Послании Иакова «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, — и дастся ему. Но да просит верою, нимало не сомневаясь» (Иак. 1:5-6). В молитве подростки начнут видеть Божию волю в отношении своей жизни, в молитве они будут просить силы, чтобы исполнить эту волю.

3. Подросткам необходимо изучать Библию, но не для того чтобы найти окончательные ответы на какие-то конкретные сложные вопросы, а для того чтобы понять Бога и Его принципы полноценно жизни. Читать Библию необходимо регулярно и часто.

4. Подростки должны использовать данный им Богом разум, чтобы принимать осмысленные решения. Библейским примером человека, который использовал для принятия решений свою способность рационально мыслить, является апостол Павел. Для него познание Божией воли заключалось прежде всего в принятии логических решений, основанных на том, что он должен прославлять Бога. И, наконец, человек должен быть уверен в том, что Бог Своим провидением предоставит ему всю информацию, чтобы исполнить Его волю.

Разъясните типы решений

Некоторые добросовестные подростки из всех сил стараются выяснить волю Бога касательно каждого своего решения, вне зависимости от его важности. Они серьезно размышляют, например, о том, какой свитер надеть: синий или красный. Таким подросткам следует разъяснить, что решения имеют различную степень важности. Блэйн Смит различает несколько типов решений. *Нравственные решения* вполне определены. К ним относятся такие вопросы, как, допустим, воровство или половая жизнь до брака. Существуют определенные христианские принципы, которые просто необходимо, понимать и применять в жизни.

Решения, не связанные с нравственностью, также вполне определены. К ним относятся действия, в которых нет нравственного подтекста. Это *простые решения*, как, к примеру, съесть яблоко или апельсин. *Сложные решения* — это важные личные решения, как, например, в какой университет поступить, жениться или нет, как потратить деньги и так далее. Принимая такие решения, мало просто применять ясные нравственные принципы. На этом уровне нужно проявлять гибкость и умение сделать правильный выбор из множества доступных. Именно при принятии таких решений подростки больше всего стремятся узнать точную волю Бога. Вы должны помочь подросткам понять, что принятие не всех решений требует одинакового времени и размышлений.

Проведите грань между планами Бога на будущее и Его волей на настоящий момент

Планы Бога на будущее людей отличаются от Его желаний относительно их настоящей жизни. Предсказание своего будущего — не дело христиан. Бог обычно открывает Свои планы на будущее человека по частям⁵. Стремление узнать будущее, понять, чего хочет Бог в настоящий момент, может привести к чрезмерному беспокойству. Подростков необходимо убедить в том, что им следует сосредоточиться на том, чего Бог хочет от них сейчас, и не стремиться делать выводы о будущем. Их будущее невозможно определить однозначно. Например, подростку может показаться, что Бог ведет его на свидание с определенной девушкой, однако это совсем не значит, что Бог хочет, чтобы они поженились. Помогите подростку уйти от необходимости «узнавать», что Бог планирует для него через несколько лет.

Высшая воля Бога открывается тогда, когда люди в настоящий момент делают то, что больше всего Ему приятно. Человек может почувствовать, например, желание учиться на пастора, но это, однако, не значит, что он когда-либо станет пастором. В то же время, конечно же, подростков ни в коем случае нельзя удерживать от того чтобы они с энтузиазмом смотрели в будущее или стремились к достижению определенных целей. Понимание различий между планами Бога на будущее и желанием Бога сегодня очень полезно для подростков, чье беспокойство не дает им принимать какие-либо решения.

Посоветуйте не опираться на интуицию

Для большинства подростков чувства играют в жизни роль компаса. Эмоциональный порыв для них важнее и сильнее, чем рациональное мышление. Иногда интуиция или чувства считаются внутренними знаками Божиего наставления. Некоторые считают интуицию голосом Святого Духа. Бог действительно может влиять на наши чувства, чтобы сказать нам что-то, однако интуиции все же не следует придавать слишком большого значения.

Нигде в Библии не сказано о том, что мы должны пытаться распознавать волю Бога с помощью наших чувств. Интуиция помогает понять то, что мы бессознательно ощущаем. Она открывает и наши сокровенные желания и может рассказать нам кое-что о том, что Бог хочет для нас. Из этого, однако, никак не следует дела вывод о том, что все наши желания — от Бога. На желания оказывают влияние информация и жизненный опыт. В познании воли Бога наши чувства играют определенную, порой важную роль, и они отнюдь не являются непогрешимым голосом Бога.

Способствуйте принятию верных решений

Проблема неспособности познания Божией воли почти всегда возникает оттого, что человек не знает, как принимать компетентные решения. Блэйн Смит разработал полезную четырехступенчатую методику, которую должны изучить подростки, принимающие сложные решения⁶.

1. Задумайтесь о своих личных желаниях. Многие добросовестные подростки уверены, что решение, к которому их приведет Святой Дух, всегда будет означать страдание. Они, например, мог: считать, что должны жениться или выйти замуж из сочувствия или из чувства долга. Я знаю одного молодого человека, который считал он сможет быть уверенным, что исполняет Божию волю, только тогда, когда будет заниматься такой работой, которую не любит. Эта искаженная логика не принимает во внимание свидетельство Библии о том, что Бог создает желания в освященном сердце, и эти желания делают нас частью Его плана. Самоотвержение и самопожертвование могут быть частью какого-либо решения, но они являются лишь малой долей великого энтузиазма, который охватывает чело века, стремящегося к цели. Личные побуждения должны быть сигналом к распознаванию и исполнению Божией воли. Иногда бывав полезно спросить подростка о том, что бы он посоветовал тем, кто попадет в такую же ситуацию. Его ответ поможет понять его сокровенные чувства. И последнее замечание по поводу желаний: желания необходимо давать время, как говорит Смит, «созреть». Очень важно, особенно в переходном возрасте, испытать желания временем, проверить, стоит ли их вообще исполнять.

2. Оцените компетенцию и способность справиться с ответственностью, которая возникает в связи с принятием определенного решения. Перед тем как выбирать себе профессию, подростки должны оценить свои умения и способности. Эта мысль кажется очевидной, однако на удивление мало подростков вообще задумываются об этом, большинство считает, что это совершенно не важно. Они живут «в вере», не задумываясь о том, а подходят ли они для такого «призвания». Пусть подростки проверят себя. Если подросток, например, хочет стать доктором-миссионером, то пусть пойдет на курсы, где изучают соответствующие науки, и посмотрит, готов ли он к этой тяжелой профессии. Помогите подросткам оценить все ас-

пекты своей личности и способностей. Быть может, им придется обратиться к производственным психологам, которые смогут профессионально оценить их личность.

3. Подростки должны исследовать обстоятельства своей жизни, чтобы увидеть, какие именно возможности и пути им доступны. Что решает им предпринять те или иные действия? Какие возможности им просто заказаны? Какие пути открыты? Обстоятельства не должны играть господствующую роль при определении воли Бога, однако они часто помогают по-новому взглянуть на склонности подростка и оценить их.

4. Важен также и совет. Когда подросток решает заняться тем, к чему имеет способности и для чего существуют возможности, он должен спросить совета у людей, мнение которых уважает. При определении Божией воли не следует быть индивидуалистом. Призывайте подростков вовлекать в процесс принятия решений о своем будущем знающих и опытных людей, которым не безразлична жизнь этих подростков. Следует избегать советчиков, у которых есть для подростков своя, готовая, программа действий. Книга Притчей полна мудрыми высказываниями на эту тему; например: «Без совета предприятия расстроятся, а при множестве советников они состоятся» (Пр. 15:22). Пусть подростки во время принятия важных решений используют несколько источников мудрых советов.

Можно также прочитать книгу Дуайта Карлсона «Как жить по воле Бога»⁵. Используя методику из десяти ступеней для определения Божией воли, Карлсон обсуждает четыре действия, о которых мы говорили выше.

1. Повинуйтесь воле Бога, которую Он уже открыл.
2. Будьте готовы принять любое повеление или результат.
3. Ищите принципы Божиего руководства в Слове Божиим.
4. Используйте молитву.
5. Признайте работу Святого Духа.
6. Используйте советы других людей.
7. Примите во внимание обстоятельства провидения.
8. Оцените себя и свое окружение.
9. Примите решение.
10. Проверьте, наполняет ли вас Божия благодать по поводу принятого решения.

Карлсон также приводит список того, «о чем необходимо задуматься перед принятием любого серьезного решения в своей Жизни». Этот список полезно использовать при работе с подростками, которым необходимо больше организованности, чтобы умирить свое беспокойство при определении Божией воли. Список можно

найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если со временем подросток все более запутывается и становится все более неуверенным в себе, то его следует направить к опытному психотерапевту или пастору. Может также понадобиться помощь производственного психолога или оценка личности, которая даст подростку больше информации для принятия правильного решения. Если у подростка появляются признаки депрессии или отчаяния, его следует направить к опытному психологу.

Если вы по какой-то причине с трудом даете подростку духовные советы, вам также следует направить его к другому специалисту.

Примечания

1. H. J. M. Nouwen and J. Imbach, «God's Will», in *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*, ed. R. J. Hunter (Nashville: Abingdon, 1990), 466.
2. L. J. Ogilvie, *God's Will in Your Life* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1982).
3. G. Friese, *Decision Making and the Will of God: A Biblical Alternative to the Traditional View* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1980).
4. M. B. Smith, *Knowing God's Will: Biblical Principles of Guidance* (Dowling Grove, 111.: InterVarsity Press, 1979).
5. D. L. Carlson, *Living God's Will* (Old Tappan, N. J.: Revell, 1976).
6. M. B. Smith, *Knowing God's Will*.

ГНЕВ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Церковь всегда с трудом находила способ выражать свои бурные чувства подобающим образом. Особенно это касается гнева. В некоторых семьях вообще считается, что лучше находиться в депрессии, чем открыто выражать свой гнев. Однако гнев — совершенно нормальное и естественное чувство. Как утверждает Дэвид Мэйси, мы отвечаем не за то, что гневаемся, а за то, как реагируем на гнев и как используем свой гнев. Апостол Павел, понимая это, сказал: «Гневаясь, не согрешайте» (Еф. 4:26). Люди были созданы способными переживать сильные и глубокие эмоции, в том числе и гнев.

Дать определение гнева совсем не просто. Он может выражаться бесчисленными способами и иметь самую разную интенсивность. В книге «Психологическая помощь при сильном гневе» Марк Костров утверждает, что гнев имеет три составляющие: эмоциональную (например, чувство обиды), познавательную (например, «Ты должен знать, что ты сделал мне больно»), и поведенческую (например, крик). Эти составляющие, как он считает, так тесно переплетены друг с другом, что люди испытывают чувство гнева как одну большую волну эмоции. Некоторые подростки просто теряют надежду, когда встречаются с такой мощной отрицательной эмоцией, потому что не могут отделить чувство и мысль от поведения. Они теряют из вида интеллектуальную и поведенческую составляющие и сосредотачиваются исключительно на этой волне эмоционального возбуждения¹.

К физическим признакам гнева, (злости) можно отнести ускоренную речь, повышенный тон, нетвердую походку, дрожь, похолодевшие руки, учащенное дыхание, потливость, скрипение зубами, покусывание губ, ощущения удушья и срывающийся голос. Пол Экман, профессор Университета Калифорнии и создатель Системы кодов выражения лица, считает, что одним из первых признаков гнева являются сжатые губы. Тонкий психолог может определить по лицу пациента признаки сильной и глубокой эмоции еще до того, как пациент сам почувствует ее.

Гнев является настолько обычной эмоцией в подростковом возрасте, что многие уверены, будто его отсутствие говорит о том, что подросток плохо приспосабливается к окружающей обстановке. Люди считают, что подростки должны злиться, хлопать дверьми и т.п. Гнев является частью важного и болезненного процесса станов-

Случай из практики

Семнадцатилетний Марк был очень крепким юношей, он весил больше своего отца на девять килограммов и всегда находился в прекрасной спортивной форме. У него были друзья в школе, однако они по собственному опыту знали, когда Марк злится, лучше ему не перечить. Его все считали вспыльчивым. К психологу он пришел из-за многочисленных мелких правонарушений, а также из-за своего враждебного отношения к родительским требованиям дисциплины. Бывали случаи, когда родители видели, что он с трудом сдерживается, чтобы не ударить их. Его мать призналась: она очень боится, что однажды он может просто избить ее, он — мина замедленного действия. Марк признал, что спорит с родителями, однако он не считал, что его гнев является столь серьезной проблемой.

ления личности. Для некоторых вспыльчивых подростков, однако гнев становится больше, чем просто стадия их развития. Он перерастает в хроническую злобность, которая используется в качестве защитной реакции. Озлобленное отношение к окружающим может даже стать главной составляющей в развитии личности.

Подростки, которые страдают этим недугом, оказываются более изолированными, менее удачливыми и получают меньше удовольствия от жизни, чем их сверстники. Их отношения с окружающими людьми характеризуются конфликтами, разлуками и потерями. Дома они часто дерутся с братьями и сестрами, ругаются с родителями. Свои отрицательные эмоции они могут выражать пассивно, например, приходить поздно домой, рассказывая в оправдание какие-то небылицы. Или гнев может быть активным и открытым — они ломают двери, стены, мебель. Бывает, что их исключают из школы или они сами оттуда уходят, потому что учителя просто надоели им.

С точки зрения установления диагноза, в соответствии с выводами Американской психиатрической ассоциации, интенсивные поведенческие модели деструктивного гнева можно разделить на *расстройство поведения*, *враждебное расстройство*, *неравномерное взрывное расстройство* или, если подростку не меньше восемнадцати лет, *асоциальное расстройство личности*. В любом случае подростковый гнев похож на мяч, который опустили под воду, — на нем очень трудно усидеть. Когда равновесие, которое все же удерживает его под водой, нарушается, эмоция вырывается на поверхность и выплескивается прямо на окружающих.

Такая реакция бывает и у маленьких детей, и у подростков. Но когда приступ гнева возникает у подростков, он похож на настоящее извержение вулкана. Подросток теряет над собой контроль, начинает кричать, ругаться, разбивать предметы, иногда драться. Дети в возрасте от двух до четырех лет тоже иногда впадают в ярость, однако разрушительному гневу подростков нет предела. Часто подростки умело используют свои приступы гнева, видя, как родители выбрасывают белый флаг и сдаются перед лицом такого припадка

ярости. Таким способом подростки могут, используя взрывы ярости, научиться управлять окружающими.

Иногда подростки обращаются за психологической помощью именно в случаях неуправляемого гнева. Скорее всего, однако, они приходят к психологу по другому вопросу, и в процессе лечения появляется и проблема гнева. Вообще же, гнев (как и чувство вины), присутствует, как выясняется, почти во всех случаях психологического лечения подростков.

✓ КАК ВОЗНИКАЕТ ПРОБЛЕМА

Список возможных причин возникновения неуправляемого гнева кажется почти бесконечным: разочарование, предательство, потеря, несправедливость, эксплуатация, манипуляция, критика, насилие, неодобрение, унижение, и так далее и тому подобное. Сейчас мы рассмотрим некоторые из причин возникновения неуправляемого гнева у подростков.

Изменения в процессе развития

В подростковом возрасте застенчивость и трудности процесса формирования личности способствуют частому проявлению гнева. Подростки гораздо более, чем иные возрастные группы, расположены выражать гнев в ответ на выпады против их достоинства и значимости. Сюда можно отнести поддразнивание, грубость, сарказм, неприятие окружающими, неудача, ложь, несправедливость, критика. Подростки всерьез заняты формированием своей индивидуальности, поэтому даже малейшая попытка помешать этому может вызвать отпор. Кроме того, в период такого непрерывного изменения и роста химические реакции организма могут взаимодействовать с эмоциональными процессами. У подростков, как отмечали исследователи, уровень гормонов связан с эмоциями, вызывающими гнев.

Непрерывная угроза

Некоторые подростки ничего кроме боли и страдания в своей жизни не испытывали. Они выросли в семьях, где их унижали, отталкивали, несправедливо критиковали и даже подвергали насилию. Поэтому они научились в ответ на враждебное окружение защищать себя с помощью тяжелых доспехов злобы и агрессивности. Они сильно обожглись в своей жизни. Они очень хорошо узнали, что отношения с окружающими могут принести страдания, поэтому они ни в коем случае не позволят другим управлять собой. Гнев стал для таких подростков образом жизни, своеобразным изоляционным материалом, который предохраняет их от психической боли.

Социальная среда

Подростки также учатся выражать свой гнев у родителей. Продолжительное наблюдение за школьниками в Нью-Йорке показало,

что агрессивное поведение детей в школе связано с агрессивностью их родителей дома. Чтобы понять, что дети подражают своим родителям, никакого исследования не надо. Если дети растут в семьях где отцы постоянно устраивают скандалы и управляют домашним с помощью физического и словесного насилия, то вполне логично предположить, что дети научатся точно так же использовать свой гнев.

Нереалистичные ожидания

В стремлении создать свою индивидуальность на твердом фундаменте здорового самолюбия подростки могут поставить перед собой совершенно нереалистичные и недостижимые цели. Они могут начать стремиться к совершенству во всем. Например, если подросток хорошо успевает в школе и получает пятерки, он может впасть ярость, если вдруг получит четверку или даже пятерку с минусом. Сходным образом, если в баскетбольном матче подростку не удастся забить штрафной, он может прийти в ярость. Подростки, которые стремятся к совершенству, обречены страдать от хронической злости на себя и окружающих.

√ КАК ПОМОЧЬ

Считается, что хронический гнев вреден для здоровья человек и губительно действует на его отношения с окружающими. Ясно также, что только выражением или подавлением этого состояния с него не избавиться. Более того, оно от этого только усиливается! Уменьшить гнев, однако, может психотерапия. Рассмотрим сейчас несколько методов, разработанных для того чтобы помочь враждебно настроенным подросткам эффективно справляться со своим гневом. Психотерапевты и пациенты должны работать вместе, и психологам следует всегда подкреплять эти отношения личным приятием и осмысленным слушанием.

Определите сложность проблемы

В самом начале лечения важно определить силу и степень гнева, от которых и начнется отсчет терапевтического улучшения. Шкала гнева как состояния и черты характера содержит пятнадцать пунктов, которые рассматривают гнев как эмоциональное состояние раз личной степени напряженности и как сравнительно стабильную черту характера. Шкала гнева Новако — еще одно полезное средство для определения силы гнева. Обе эти шкалы можно найти в КНИГЕ «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Избегайте распространенных ошибок

Даниэль Г. Бэгби, эксперт в области гнева в церкви, указывает на три распространенные ошибки, которыми характеризуется неправильное понимание гнева религиозными людьми. Во-первых, это ошибочная уверенность в том, что Бог не желает, чтобы мы испы-

тывали гнев, и что любой гнев грешен. Во-вторых, это уверенность в том, что лучше всего справиться с гневом, если спрятать его от других или не обращать на него внимания самому. И в-третьих, уверенность в том, что мучительное чувство гнева, если его не замечать, исчезнет само собой и перестанет портить ваши отношения с окружающими.

Разберитесь в своем гнев

Многие проблемы, которые приходится лечить психологам, сами они никогда не испытывали (например, алкоголизм, анорексия, суицидное поведение, приступы ужаса). Гнев, однако, испытывали все. Нет человека, способного никогда не сердиться. Даже лучшие психологи иногда теряют самообладание и взрываются от раздражения. Поэтому очень важно, чтобы те, кто работает с подростками, испытывающими приступы гнева, сами полностью разбирались в своем гнев. Каково ваше отношение к гнев? Что вызывает ваш гнев? Как вы справляетесь с ним, как оправдываете его? Психолог сможет эффективно исследовать гнев своих пациентов только в том случае, если научится понимать свой собственный гнев.

Помогите подростку признать свой гнев

Бывает очень трудно выявить глубоко спрятанный гнев, однако подростки, страдающие от приступов гнева, должны сами признать его. Такое признание может оказаться для них особенно страшным, когда гнев их направлен на членов семьи или на Бога. Психологи должны проявить терпение и умение сопереживать, чтобы помочь подросткам честно рассказать о своей злости. Обычно подростки чувствуют себя гораздо свободнее, когда проецируют свои дурные чувства на других людей, которых и обвиняют в своем гнев.

Если подросток не хочет признавать свой гнев, попросите его закончить предложение, которое начинается словами: «Гнев — это...». То, как он определяет гнев, может помочь ему (и вам) понять, что он думает. Он может сказать: «Гнев всегда оправдан, если вас обидели»; или «Гнев — это всегда ошибка, не важно, как сильно вас обидели»; или «Гнев — это когда я ненавижу моих родителей». Все, что он скажет, даст вам ключ к пониманию его точки зрения на гнев, а подростку — возможность, ничего не опасаясь, признать свой гнев.

Некоторых подростков пугают собственные злобные мысли, в таких случаях необходимо ненавязчиво помочь им признать, что они боятся потерять контроль над собой. Они опасаются вреда, который могут причинить, а также и наказания, которое может за этим последовать. С такими подростками необходимо сосредоточиться не на самом гнев, а на том, чтобы признать и обсудить его страх потерять самоконтроль.

Порекомендуйте вести «дневник гнева»

Подросток ведет такой дневник, чтобы лучше осознавать, где, когда, почему и как часто он испытывает гнев. Дневник гнева — это? средство, которое помогает анализировать ситуации, спровоцировавшие гнев подростка. В него заносятся все случаи приступов гнева с описанием места, где они произошли; ситуаций; присутствовавших при этом людей, что они делали или говорили; как подросток чувствовал себя после этого случая, и что бы он хотел изменить в содеянном. Подросток должен приносить свой дневник на каждое занятие психотерапии. Психолог должен просматривать его и использовать описанные в нем ситуации в качестве примеров ролевой игры, с помощью которой он обучает подростка методам борьбы с своим гневом.

Определите истинный источник гнева

Внешне раздраженный подросток может злиться на свою мать за то, что она пристыдила его в присутствии его друзей, на учителей — за несправедливые отметки, на друзей — за то, что те поспорили с ним на перемене, на старшего брата — за то, что тот вовремя не забрал его из школы. Однако все это — лишь симптомы глубокой травмы. В глубине души подросток может переживать из-за безвременной смерти близкого родственника или развода родителей. Во- время обнаружив источник гнева, психолог может сразу перейти к работе над истинной причиной проблемы.

Восстановите нормальное физическое самочувствие

Гнев усиливает автономную деятельность, вызывая приток энергии и рост физического напряжения. Подростков, хронически страдающих гневом, можно научить социально приемлемым способам, как давать выход своему напряжению и накопившимся эмоциям. Такие подростки могут восстановить физический гомеостаз с помощью бега по утрам, плавания, занятий командными видами спорта, можно даже покричать в подушку и поломать карандаши. Главное здесь быть уверенным в том, что при помощи физических нагрузок подросток стремится сознательно избавиться именно от напряжения, а не хочет лишь отработать свой гнев или даже отомстить в своих фантазиях. Цель таких спортивных занятий — восстановление нормального физического самочувствия.

Научите методу «цепочка контроля гнева»

В 1975 году Реймонд Новако в книге «Контроль гнева: разработка и оценка экспериментального лечения»² составил программу контроля гнева, которая нашла поддержку в исследованиях и оказалась высокоэффективной. Подростки усваивают программу постепенно, в течение нескольких занятий, в центре программы находятся «пять

звеньев цепочки контроля гнева»: провокаторы, подсказки, напоминания, редукторы и самооценка.

Провокаторы — внешние события и внутренние оценки (заявления, адресованные самому себе), которые приводят к возникновению гнева. Таким провокатором может стать, например, *интерпретация* подростком ситуации. Обнаружение таких провокаторов и является первым шагом на пути к контролю над своим гневом. Помочь в этом может дневник гнева, о котором шла речь выше.

Подсказки — физиологические и кинестетические ощущения, которые сигнализируют о возникновении гнева. К таким ощущениям-сигналам относятся учащенное сердцебиение, румянец, напряжение мышц, ощущение волнения в желудке и неглубокое учащенное дыхание. Подобное чувство испытывает боксер, когда слышит слова: «А в этом углу ринга...». Хронически агрессивные подростки часто поступают импульсивно, поэтому они должны обязательно обращать внимание на подсказки, что позволит им замедлить рост своего гнева. Это также позволит подросткам различать состояния аффекта, видеть разницу, например, между страхом и гневом. Как только подросток с помощью подсказок обнаруживает, что начал испытывать гнев, он готов перейти к следующему звену.

Напоминания — указания, которые подросток делает самому себе, чтобы снизить уровень гнева, который уже возник. Напоминания противоположны по своему действию провокаторам, они помогают бороться с гневом в любой ситуации. В качестве примера можно привести такие самоуказания, как «успокойся», «расслабься», «остынь», «если буду злиться — будет только хуже».

Редукторы — это средства, продолжающие процесс успокоения, начатый напоминаниями: они помогают ослаблять гнев в сложных жизненных ситуациях. Редукторы сравнительно просты: можно начать считать в обратном порядке от десяти или ста, глубоко дышать или мысленно представить себе спокойную и тихую сцену.

Самооценка — последнее звено в цепочке контроля гнева. Анализируя свое поведение, подросток оценивает, насколько удачно он использовал каждое звено цепочки, и делает необходимые выводы и корректировку, чтобы еще эффективнее контролировать свой гнев.

Такова суть программы контроля гнева. В нее иногда также включают звено «что предпринять», обучение тому, как развивать уверенность в себе, методы решения проблем.

Дайте альтернативные варианты измышлениям подростка, вызывающим его гнев

Агрессивным подросткам необходима помощь, чтобы понять: гнев часто является симптомом обиды, страха или разочарован! и именно мысли, которые скрываются за этими чувствами, приводят к тому, что их гнев взрывается. Их иррациональное мышление является искрой, которая воспламеняет их ярость. Подросткам может помочь умение увидеть и понять, как работает этот механизм. Приведем три распространенных примера.

Ярлыки. «Ты полное ничтожество!», «Ты лентяй, неудачник». Навешивание ярлыков помогает подростку ощутить превосходство над теми, на кого он злится. Навесив на кого-то ярлык, подросток видит теперь в этом человеке только то, что сам презирает. Заставьте его увидеть реальность. Спросите, действительно ли он так уверен, что те, на кого он злится, полные ничтожества, или же они проявили себя таковыми лишь в определенной ситуации. Помогите подростку понять, что подобные ярлыки лишь усиливают его собственное разочарование и гнев.

«Чтение мыслей». Это явление заключается в том, что подросток придумывает для себя объяснения поступков других людей. Причем он не просто считает такие объяснения лишь предположениями, нуждающимися в подтверждении, напротив, он уверен, что эти объяснения полностью соответствуют действительности. От этих ложных представлений он еще больше выходит из себя, и его гнев только растет. В таких случаях попросите подростка определить причину своей злости в данной ситуации и рассказать, что, по его мнению, чувствовали люди, поступки которых вызвали у него гнев, и почему они поступили именно так. Попробуйте сами «почитать» его мысли и объяснить его действия и чувства, продемонстрировав тем самым, как сильно можно заблуждаться.

Преувеличение. Это искажение реальности приводит к тому, значение негативного события увеличивается сверх всякой меры. Например, подросток получает плохую отметку на экзамене из-за того что не понял задания. Он может тут же расстроиться, понимая все же, что на окончательной оценке это никак не отразится. И, тем не менее, он может так преувеличить свое огорчение, что оно примет размеры настоящей катастрофы, и подросток начнет просто сходить с ума от ярости. А ведь всего-навсего он придал какой-то детали значение большее, чем на самом деле, и вот это приводит к приступу гнева. Попросите подростка вспомнить те случаи, когда он придавал большое значение пустякам, что приводило к вспышкам его злости. Помогите подростку объективно оценить такие ситуации, и тогда сможет избегать их в будущем.

Упражняйтесь в мысленных образах

В книге «Разговоры с самим собой, мысленные образы и молитва в психотерапии» Г. Норман Райт пишет об успешном применении упражнений с использованием образов для контроля и ослабления гнева³. Подросток должен рассказать о пяти ситуациях, которые вызывают у него самый большой гнев. Теперь пусть он закроет глаза и мысленно восстановит одну из них. Пусть произнесет вслух то, что говорит себе, в то время как вы будете наблюдать, как он злится в подобных случаях. Затем он должен расслабиться. Затем представьте ту же ситуацию, но с рациональными высказываниями и реакциями, которые замедляют процесс возникновения у подростка злости. Так вы исполните библейское увещание не спешить со своим гневом.

Помогите подростку представить себе, как он может ответить на вызов спокойно и уверенно. Райт говорит, что подросток должен многократно мысленно представлять себе эту новую ситуацию, но уже после занятия у психолога. Тогда он сможет изменить свою реакцию, если в дальнейшем попадет в подобные обстоятельства.

Будьте готовы к ругани

Подростки часто ругаются, когда испытывают гнев. Различают три категории брани: (1) богохульство — то есть, слова, которые выражают неуважение к чему-то священному, например, к имени Бога; (2) проклятия — слова, цель которых обидеть кого-либо (например, «Черт тебя поberi»); и (3) непристойности — слова, выражающие насмешку над сексуальными образами.

Рано или поздно почти все подростки используют ругательства, и в последние годы они получают все большее распространение. Подростки бранятся, чтобы привлечь внимание, шокировать или же выразить бунт и утвердить свою независимость. Я убедился в том, что во время занятий психотерапии лучший способ бороться с бранью подростков — просто не замечать ее. Когда они видят, что их выражения никак вас не пугают и не выводят из себя, то исчезает смысл продолжать ругаться.

Однако очень важно также и сопереживать. Если подросток ругается, реагируя на свои эмоции, постарайтесь понять его переживания и покажите, что вы их поняли. В то же время может оказаться полезным выразить неодобрение. Если же подросток продолжает, например, богохульствовать, можно выразить свое понимание его состояния, но и заявить, что вам неприятно слышать, как он поносит Бога, и вы будете ему благодарны, если он воздержится от подобных высказываний в вашем кабинете. Так подросток увидит конструктивный способ выражения просьбы без прибегания к словесной агрессии.

Исследуйте гнев в адрес Бога

Агрессивные подростки должны знать, что они имеют полное право гневно кричать на Бога. Бог уже не раз видел гнев, более того Он Сам его испытывал. Если они в чем-то обвиняют Бога, пусть так прямо и скажут. Пусть свободно расскажут о своих чувствах. Иногда бывает полезно, чтобы они написали искреннее письмо Богу, в котором они рассказали бы о том, что думают о Нем и о своих обстоятельствах. А когда они выразят свои чувства, посоветуйте также выслушать и Бога⁴.

Учите прощению

Агрессивные пациенты, которые страдают от обиды и ненависти,

нуждаются в исцелении прощением. Они должны научиться прощать других и самих себя. Прощение может помочь эффективному лечению хронического гнева больше, чем любое психотерапевтическое вмешательство. Гнев существует только в настоящем. В противоположность расхожему мнению, гнев не накапливается где-то

внутри нас. Гнев от неприятности, которая произошла накануне, никак не сохраняется в человеке, и сегодня его уже нет. Да, мог оставаться болезненные воспоминания, побуждающие нас восстановить чувство гнева, сам же гнев существует только в настоящем.

Гнев живет только вследствие *воспоминания* о неприятном событии. Решение проблемы в таких случаях заключается не в том, чтобы все забыть, и не в использовании особых методов контроля гнева, а в том, чтобы разрушить способность пациента возрождать чувство обиды при воспоминаниях. Решение заключается в прощении. Подробно познакомиться с методами, ускоряющими этот процесс, можно в разделе о прощении.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Агрессивного подростка следует направить к опытному терапевту или психиатру, когда налицо соответствующие физические симптомы. К физическим последствиям хронической агрессивности относятся кожная сыпь, язвы, боли от напряжения в мышцах, высокое давление, стиснутые зубы.

Если по прошествии некоторого времени подросток все больше теряет контроль над собой и своим гневом, направьте его к другим компетентным психотерапевтам или психологам. Направьте подростка к другому врачу также в тех случаях, когда ваш собственный неразрешенный гнев (антипатия) начинает мешать лечению (например, ситуация и личность подростка вызывают у вас сильные отрицательные эмоции).

Примечания

1. D. G. Bagby, «Anger», in *Dictionary of Pastoral Care and Counseling* ed. R. J.

2. R. Novaco, *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Mass.: Lexington, 1975).

3. H. N. Wright, *Self-talk, Imagery, and Prayer in Counseling* (Waco Tex.: Word, 1986).

4. В Библии о гневе говорится в Еф. 4:26, Пс. 4, Кол. 3:8 и Иак. 1:19.

ГОМОСЕКСУАЛИЗМ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Едва ли сегодня существует тема, способная вызвать больше споров и эмоций, чем гомосексуализм. На эту проблему горячо реагируют все слои общества: школы, военные, суды, спортсмены, научные круги, профсоюзы, индустрия развлечений, бизнес и промышленность, средства массовой информации и в особенности церковь. Достаётся всем.

С одной стороны в споре участвуют люди, которые безоговорочно осуждают гомосексуализм и нападают на гомосексуалистов. Против них выступают борцы за права гомосексуалистов, которые требуют признать гомосексуализм общепринятой нормой и образом жизни¹. А между этими двумя крайностями находится множество людей* которые пытаются разобраться в стремительно меняющейся реальности и понять, где лежат истоки гомосексуальности. Некоторые склоняются к терпимости, иные — к осуждению. Однако они хот до конца разобраться в проблеме, а не «навешивать ярлыки».

В этом разделе я не собираюсь навязывать вам чьи-либо взгляды или же начинать дискуссию. Когда высказываешь свое мнение по этому вопросу, обязательно кого-нибудь обидишь, однако я хо дать вам практические методы лечения, основанные на сочувствии, а не на осуждении. Моей задачей здесь является помощь подросткам. Невозможно определить, сколько подростков, в том числе христиан, испытывают гомосексуальные желания. Большинство из них боятся признаться в своих мыслях и чувствах (иногда даже самим себе) из-за возможной отрицательной реакции или непонимания окружающих. От пяти до десяти процентов населения — гом сенсуалисты, а по некоторым подсчетам еще больше бисексуальных людей.

Непонимание гомосексуальности происходит еще и потому, что ей нелегко дать однозначное определение. Главным здесь должно быть поведение, а не склонность. Такой подход высказывает христианский психиатр Джон Уайт в своей книге «Оскверненный Эрос Он пишет: «Гомосексуальный акт — это акт, в котором сексуальна оргазм происходит между людьми одного пола. Гомосексуалист это мужчина или женщина, которые участвуют в гомосексуальны актах»². Другие специалисты, которые хотят расширить гомосексуальное сообщество, определяют его как эротическое влечение к ли своего пола.

Однако самое простое определение гомосексуальности указывает прежде всего на участие в гомосексуальных актах. Именно этот грех евангелистские исследователи Библии установили в 19-й главе Книги Бытие.

Гомосексуальность выражается отнюдь не в одном поведенческом стереотипе. Существует множество вариантов гомосексуального возбуждения. Манселл Пэттисон выделяет несколько типов гомосексуальности³. Любой из них может проявиться в кабинете психотерапевта, который должен найти способ оказать помощь подростку в контексте нравственной чистоты и христианской теологии.

Экспериментальная гомосексуальность обычно выражается в том, что подросток пробует устанавливать сексуальные отношения с представителями обоих полов. Некоторые подростки занимаются «гомозротической» деятельностью, как, например, возбуждение при сравнении половых органов. Крайнее выражение подобных экспериментов среди подростков заключается в половых сношениях с представителями обоих полов. Обычно такие эксперименты приводят к исключительной гетеросексуальности.

Гомосексуальная паника — явление, которое часто наблюдают среди молодых людей. Подросток может испытать внезапное сексуальное возбуждение, увидев обнаженные тела своих одноклассников в душе после тренировки. Это явление обычно не свидетельствует о наличии гомосексуальных наклонностей, оно лишь является обычным сексуальным возбуждением при виде обнаженного тела.

Ситуационная гомосексуальность — гомосексуальное поведение в тех случаях, когда невозможны отношения с лицами противоположного пола. Чаще всего оно встречается в тюрьмах. Главным его мотивом является необходимость сексуальной разрядки, и в нем отсутствуют привязанность или интимность.

Реактивная гомосексуальность — страх перед отношениями с противоположным полом. Хотя человек предпочитает именно эти отношения, он выбирает гомосексуальное поведение, как более безопасное.

Социально-ролевая гомосексуальность — гомосексуальное поведение как часть необходимой социальной роли. В качестве одного из ярких примеров Пэттисон приводит племя в Новой Гвинее, в котором все мужчины в возрасте от восьми до шестнадцати лет должны играть пассивную гомосексуальную роль, а в возрасте от шестнадцати до двадцати двух — активную. После этого они женятся и ведут обычную половую жизнь со своей супругой. Более девяноста пяти процентов всех мужчин этого племени успешно справляются с такими обязательными социальными ролями.

Обязательная гомосексуальность — сексуальная ориентация, которую некоторые люди ощущают как внутреннюю потребность. Вместо возбуждения к противоположному полу они чувствуют гомосексуальную реакцию. Нередко они не испытывают удовольствия

Случай из практики

Семнадцатилетний Тодд убедил своих родителей привести его к психотерапевту, сказав, что страшно переживает по поводу возможных неудач в учебе. Вскоре он рассказал психотерапевту, что на самом деле мучается страхом по поводу своей гомосексуальности. Тодд помнит, как он пытался «сделать это» со своей младшей сестрой, но тогда он был еще слишком маленький и не знал, что «это» такое. Отец застал их в раздетом виде и сделал ему выговор, сказав, что он поступил плохо. Тодд объясняет свой страх половых связей с женщинами этим случаем. Он так никогда и не выразил страх по поводу своего гомосексуализма, однако он убежден, что тот случай в детстве заставил его стать гомосексуалистом.

от интимных отношений с лицами противоположного пола, хот могут иметь с ними прекрасные общественные отношения. Так людей просто не привлекает противоположный пол. Гомосексуальное возбуждение, которое они начинают испытывать обычно в позднем подростковом возрасте, удивляет их. Чувства заставляют реагировать на лица своего пола. Пэттисон считает, что для большинства гомосексуалистов характерен именно такой тип поведения.

Предпочтительная гомосексуальность встречается у людей, испытывающих бисексуальное возбуждение. Многие гомосексуалист испытывают влечение и к противоположному полу, и с удовольствием вступают в интимные отношения с женщинами. Просто они предпочитают гомосексуальные отношения.

Экспериментальная гомосексуальность и гомосексуальная паника, скорее всего, наиболее распространены среди подростков с гомосексуальными проблемами. Такие подростки часто приходят к психотерапевту по поводу совсем других проблем. Это может быть беспокойство, депрессия, мастурбация, печаль по поводу неудавшихся отношений или конфликт в семье на почве сексуальности. Но иногда подростки приходят к психотерапевту именно для того чтобы прояснить или изменить свою сексуальную ориентацию.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

В силу ограниченных возможностей этой книги мы не можем подробно обсудить этиологию гомосексуальности. Поэтому мы оставим дебаты о разнообразии ее причин для других. Достаточно ли заметить, что до настоящего времени никто не может точно объяснить, почему у человека та или иная ориентация. Ниже мы приводим несколько самых распространенных объяснений. Ни одно из них нельзя назвать прямой причиной гомосексуальности, их час считают факторами, которые увеличивают вероятность гомосексуальной предрасположенности.

Психологическое влияние

В период переходного возраста происходит испытание формирующейся половой индивидуальности подростка. Многие ученые счи-

тают, что гомосексуальность является результатом коренного нарушения отношений между ребенком и родителями. Например, отец мальчика может мало с ним общаться, отстраниться от его воспитания и вести себя враждебно по отношению к нему, в то время как мать чрезмерно сердечна, любвеобильна и следит за каждым его шагом. В результате того, что отец отверг его, желание мальчика идентифицироваться с отцом пропадает, в его душе начинают прорастать семена страха и желания близости с мужчиной. А подавляющее влияние матери и дальше снижает вероятность того, что у мальчика полностью сформируется мужская индивидуальность. Исследования не смогли доказать, что такие обстоятельства могут лежать в основе проблемы, однако эта теория по-прежнему пользуется широкой популярностью.

Социальное влияние

Определенную информацию о приемлемости того или иного сексуального самовыражения мы получаем при социальном взаимодействии. Изучение таких принципов взаимоотношений как близость, привязанность и отвержение помогает разобраться в огромном количестве традиционных и гомосексуальных склонностей и типов поведения. Некоторые считают, что подростки в какой-то степени *обучаются* сексуальному поведению вследствие социального влияния. Склонность к гомосексуальной ориентации может формироваться под воздействием отворачивания к противоположному полу и влечения к лицам своего пола. Один ученый в результате длительных исследований пришел к выводу, что гомосексуальность может развиваться и без генетических или гормональных факторов, но под влиянием социального окружения⁴.

Раннее обольщение

Некоторые специалисты высказывают мнение о том, что в формировании гомосексуального желания, особенно в раннем возрасте, значительную роль может играть гомосексуальное обольщение. В раннем возрасте, когда сексуальный выбор остается еще относительно невыраженным, обольщение может оказать на ребенка принципиальное влияние. Ребенок еще слишком мал, чтобы понять, что происходит, и гомосексуальный опыт может стать основой выражения его сексуальности. В таких случаях гомосексуальное поведение может развиваться еще до того, как появится возможность оценить влечение к противоположному полу. Гомосексуальное обольщение, конечно, не всегда ведет к гомосексуальному образу жизни, однако в некоторых случаях оно может стать причиной его формирования.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Роль психотерапевтов как источника положительного вмешательства при работе с подростками, которые сомневаются в своих сексуальных чувствах и поведении, может быть значительна. Хотя

некоторые люди и утверждают, что «если человек гомосексуалист, то это навсегда», методы, которые мы приводим ниже, говорят о том, что перемены возможны, хотя и трудны — даже при эффективной психотерапии.

Избегайте шока, выражайте приятие

Как вы реагируете на заявление подростка: «Мне кажется, что я голубой»? Прежде всего, ни в коем случае не подавайте виду, что вы поражены. Эффективная помощь будет возможна только в том случае, если вы останетесь невозмутимыми и будете выражать искреннюю заботу. Ваше изумление по поводу сексуальной наклонности подростка может серьезно помешать процессу лечения. И это особенно верно, когда подросток признается в том, что он — гомосексуалист. Вы должны создать атмосферу теплоты, сердечности и приятия. Объективно оцените свое собственное отношение к подростку, и если окажется, что вы не можете добиться искреннего чувства приятия этого подростка, вам следует направить его к другому психотерапевту.

Расспросите подростка

Мне не известен ни один надежный критерий точной оценки степени гомосексуальности, однако подробная беседа поможет избежать ненужных догадок и ошибок в процессе терапии. Такая подробная беседа обычно длится часа два. Подростка следует подготовить следующими словами: «Мне необходимо как можно лучше разобраться в твоих обстоятельствах. А значит, я должен буду задать тебе много вопросов. Я постараюсь тебе не надоедать, но мне понадобятся детали. Если не сможешь ответить на какие-то вопросы сейчас, напиши ответы на листе бумаги и отдашь их мне позже».

Эрл Уилсон в своей книге «Психотерапия и гомосексуальность» * определяет широкие области информации, которые необходимо получить и исследовать, когда вы начинаете работать с подростком⁵. Для подростков, которые переживают внезапную гомосексуальную панику, такая подробная беседа, основанная на положениях Уилсона, быть может, и необязательна. Для подростков же, которые практикуют гомосексуальное поведение, очень полезно использовать следующие вопросы.

1. *Семья.* Оцените жизнь семьи подростка. Помогает ли она подростку? Как люди относятся друг к другу?

2. *История отношений с родителями.* Познакомьтесь с чувствами и убеждениями подростка, а также с его отношениями с родителями. Насколько они близки? Как они выражают свою привязанность? Как подросток относится к своей собственной мужественности или женственности? Подвергался ли он когда-либо насилию со стороны родителей?

3. *Отношения с братьями и сестрами.* Сексуальному поведению иногда учатся путем подражания. Какое поведение он перенял от своих братьев или сестер?

4. *Впечатления от личной жизни родителей.* Что он узнал о близких отношениях между людьми, наблюдая за своими родителями?

5. *История сексуальных трудностей подростка.* Когда они начались? Что особенно сбивало с толку?

6. *Подробная история отношений с представителями противоположного пола.* Что подросток чувствует по отношению к противоположному полу? Увлекался ли он когда-либо лицами противоположного пола? Целовался ли он с лицами противоположного пола?

7. *Подробная история отношений с представителями своего пола.* Есть ли у него фантазии относительно отношений с представителями своего пола? Что именно было у него с такими людьми в реальной жизни?

8. *Подробный рассказ о текущей сексуальной жизни.* Что он думает о своей сексуальной жизни? Воплощает ли он свои фантазии в жизнь? Как насчет мастурбации?

9. *Взгляды на гомосексуальность.* Как он относится к своим гомосексуальным проблемам? Как он представляет себе свою сексуальную жизнь в будущем?

Это, конечно, лишь некоторые из вопросов, которые следует задать подростку в начале терапии. Полный их список можно найти в книге Уилсона.

Укажите точную причину страхов

Психотерапевт не может сделать подростка гомосексуалистом, если призовет его открыто высказать и обсудить его беспокойство. Вам совсем не надо обходить острые углы истинных переживаний подростка. Если он просто хочет узнать вероятность того, что он может стать гомосексуалистом, то, скорее всего, не стоит долго останавливаться на его беспокойстве. Постарайтесь развеять страхи подростка, убедив, что они не редки в нашем обществе, и что сам он не гомосексуалист. Большинство «гомосексуальных» чувств, которые испытывают подростки в переходном возрасте, скорее псевдогомосексуальны. Заявите прямо и убедительно, что подросток гетеросексуален и имеет свои переживания лишь потому, что находится в процессе формирования своей сексуальности.

Определите цель

Любое лечение должно завершиться благоприятным исходом. Некоторые сторонники светской школы считают, что психотерапия должна утверждать гомосексуальную ориентацию, однако многие христиане уверены, что с помощью психотерапии и власти Божией

ее необходимо искоренять. Пациент сам определит свою собственную цель. Христианский же психотерапевт должен создать такую атмосферу и предоставить такую информацию, которая поможет пациенту избрать наиболее здоровый образ действий, соответствующий воле Бога, и следовать ему. Это включает и воздержание от гомосексуального поведения.

Узнайте у подростка, чего он ожидает. Объясните различия между *эгодистонической* гомосексуальностью, при которой люди переживают конфликт между своими сексуальными желаниями и тем, какими они хотят их видеть, и *эгосинтонической* гомосексуальностью, при которой люди вполне удовлетворены своей гомосексуальной ориентацией и поведением. Если подросток искренне хочет обогатить свой гомосексуальный образ жизни с помощью терапевтического вмешательства, и это его желание вступает в конфликт с ценностями психотерапевта, то обсуждение цели терапии не даст никаких конкретных результатов. Психотерапевт может дать лишь столько помощи, сколько готов принять пациент. Как гласит старый анекдот: «Сколько нужно психологов, чтобы поменять лампочку? Всего один. Но лампочка должна сама захотеть поменяться». Бесполезно работать с подростками, которые искренне довольны своим гомосексуальным образом жизни, несмотря на то, какие проблемы он может доставлять родным и близким. Если пациент примирился со своим грехом и не собирается раскаиваться, вероятность положительных перемен очень мала.

Вселяйте надежду в подростков, которые пришли к вам в стремлении изменить свою сексуальную ориентацию. Однако вы должны сразу предупредить их, что это — непростой процесс, он может быть долгим и мучительным. Не подавайте ложных надежд. Иногда пациенту не удается развить в себе влечение к противоположному полу, однако ему все же можно помочь прожить полноценную жизнь, свободную от гомосексуального поведения. Желание пациента измениться — явный признак того, что он может этого достичь.

Эрл Уилсон указывает несколько важных моментов, на которые психотерапевты должны обращать особое внимание при терапии гомосексуализма⁶.

1. Цели должны быть точно определены и соотнесены с поведением.
2. Необходимо достигать целей постепенно, по одной.
3. Цели должны быть связаны друг с другом, чтобы одна служила основанием для другой.
4. Цели должен формулировать пациент, и психолог должен с ними соглашаться.
5. Для пациента цели должны быть важными и значительными, и вместе с тем достижимыми.

Устраните ошибочное мнение

Гомосексуальность вызывает путаницу в умах многих людей. Подростки, например, могут мучиться от неправильной информации о том, что, якобы, гомосексуальность является умственным расстройством, или что она необратима. Подростки могут также считать, что совершили непростительный грех, и теперь Бог никогда их не примет. Быть может, они осуждают своих родителей за то, что те их такими «сделали». Необходимо рассеивать такие заблуждения, что поможет подросткам преодолеть свои трудности.

Как утверждает Джеймс Мэллори, председатель медицинского и клинического комитета советников Рафа, гомосексуальность легче всего понять с помощью модели дурных привычек. Их причина — в слабости характера. Варианты отношений с родителями, отношений мужественности и женственности, биологической, психологической и социальной возможности проявлять мужские/женские черты, раннее злоупотребление сексом, качество отношений с лицами обоих полов в периоды развития, могут обусловить предрасположенность к гомосексуальному поведению, однако ни одно из этих обстоятельств не может явиться его причиной. В определенный момент времени, однако, человек решает вести такой образ жизни, который приведет к зависимости. На короткий срок, как утверждает Мэллори, человек чувствует прилив сил и облегчение от эмоционального напряжения, в результате чего приходит к заключению: «Значит, я просто такой и есть». Человек смиряется с ситуацией, в которую попал. У психолога же появляется возможность исправить такой ошибочный вывод пациента о своей сексуальной ориентации⁷.

Научите эффективному общению

Для многих подростков отношения с противоположным полом погребены под толстым слоем страха. Поэтому при терапии необходимо активно поощрять естественное для пола подростка поведение. Неудачные отношения с лицами противоположного пола увековечивают замкнутый круг сексуальных неудач в этой сфере. Но можно развить уверенность в себе, научившись искусству общения и красноречия. Юноша, испытывающий страх перед своей гомосексуальностью, имеет трудности в общении с девушками в силу таких причин как недостаток твердости характера, мужской гордости и уверенности в себе — качеств, привлекательных для девушек. Он должен понять, что можно быть мужественным, решительным и уверенным в себе, не являясь в то же время жестоким, грубым и высокомерным. С некоторыми методами обучения социальному поведению можно ознакомиться в разделе о робости.

Следует также отметить, что девушки придают большее значение личным отношениям, чем общественной деятельности, в то время как у юношей дело обстоит наоборот. Это различие в приоритетах также характерно для мужчин обоих сексуальных ориентаций.

Многие мальчики-подростки с гомосексуальными наклонностями с трудом налаживают отношения со сверстниками. Когда гомосексуалисты хотят поговорить о «чувствах», юноши с традиционной сексуальной ориентацией предпочитают обсуждать общие увлечения например, спорт.

Иногда полезно развивать навыки и интересы, которые помогут вашему подопечному подружиться с юношами традиционной ориентации. Джозеф Николоси в своей книге о гомосексуализме рекомендует своим пациентам заняться спортом, чтобы выявить их мужскую силу. Он считает, что юношам с гомосексуальными наклонностями не хватает физических нагрузок. Мужественность неразрывно связана с телом, и когда подростку не хватает физических нагрузок его чувство мужественности ослабевает⁸.

Хвалите за достижения на пути к намеченной цели

При работе с подростками, которых привлекают лица своего пола, полезно использовать реплики, помогающие закреплять перемены, происходящие в подростке. Если пациент-юноша рассказал вам о своей беседе с девочками на перемене, можно заметить: «Это чудесно». Если подросток расскажет вам, что его привлекает лицо противоположного пола, похвалите его: «Молодец». Эти незаметные на первый взгляд реплики могут оказаться весьма полезными для неуверенного в себе подростка.

Научите контролю над мыслями

Многие подростки, опасаящиеся того, что они гомосексуалисты; или которые ведут гомосексуальный образ жизни, одержимы мыслями о сексе. Доходит до того, что они просто ни о чем больше не могут думать, в их голове постоянно присутствуют подобные слова и образы. Помогите таким подросткам сосредоточиться на противоположном. Это могут быть цитаты из Библии или мысленная прогулка по полю. Можно выучить наизусть слова известных гимнов или духовных песен. Смысл этих упражнений состоит в том, чтобы заменить все навязчивые мысли нейтральными. Здесь также могут помочь упражнения на расслабление, некоторые из них можно найти в разделах о панике и беспокойстве. Если всерьез заняться этими упражнениями, вскоре навязчивые мысли исчезнут.

Эмоциональная разрядка

Для гомосексуальных подростков характерны подавленные страхи, враждебность и болезненные воспоминания. Такие подростки знают об опасности, которая их подстерегает, если они начнут всем рассказывать о своих истинных чувствах. Поэтому, установив с подростком прочные отношения, помогите ему дать выход своим чувствам, чтобы разрешить внутренние конфликты и ослабить напряжение. Пусть подросток глубоко проникнет в свои бессознательные мысли. Не жалейте времени на такие эмоциональные разрядки.

Будьте готовы к эмоциональным нагрузкам

Работа с подростками, обеспокоенными своей гомосексуальностью, требует большого эмоционального напряжения. Дело в том, что психотерапевт может испытать на себе множество чувств, направленных на него со стороны пациента. Гнев, страх, восхищение, любовь, недоверие, желание подружиться — все эти противоречивые эмоции, направленные на вас, могут сменять друг друга в течение одного занятия. Бороться с усталостью от таких эмоций можно лишь одним способом — ожидать ее. Поэтому вам следует тщательно готовиться к напряженным эмоциям при работе с такими подростками.

Работайте в паре с психологом противоположного пола

Для эффективной работы с подростками, страдающими гомосексуализмом, G. Keith Olson предлагает включить в работу пару психологов: мужчину и женщину. Во время первых занятий психолог-мужчина получает от него всю необходимую информацию. А затем, после установления терапевтического контакта, с подростком начинает работать психолог-женщина. Такой подход дает подростку возможность общаться как с мужчинами, так и с женщинами. Он также позволяет довольно быстро избавиться от боли и гнева по отношению к обоим полам. Такой подход может оказаться очень эффективным при работе с подростками.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Подростка, страдающего гомосексуальностью, следует направить к опытному терапевту или психиатру, если вы не испытываете к нему искреннего сострадания или неловко себя чувствуете при работе с ним, а также если вы не полностью разобрались со своей собственной сексуальностью. Если терапевтические цели пациента противостоят вашим ценностям, то его также следует направить к другим специалистам. Если по истечении некоторого времени подросток чувствует себя все более разочарованным и подавленным, его также следует направить к другому компетентному психологу.

Примечания

1. Слово *гомосексуалист* относится только к одной стороне личности. В этом разделе я использую это слово вместо выражения «гомосексуальный человек», чья гомосексуальность является лишь одной стороной его многообразной жизни.
2. J. White, *Eros Defiled* (Downers Grove, 111.: InterVarsity Press, 1977).
3. E. M. Pattison, «Homosexuality: Classification, Etiology, and Treatment», in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. D. G. Benner (Grand Rapids: Baker, 1985).
4. J. Money, *Gay, Straight and In-Between* (New York: Oxford Univ. Press, 1988).

5. E' Wilson, *Counseling and Homosexuality* (Waco, Tex.: Word, 1988).
6. E. D. Wilson, *Counseling and Homosexuality*.
7. Личные беседы с Джеймсом Мэллори (Northwest Medical Center, Atlanta, Ga.).
8. J. Nicolosi, *Reparative Therapy of Male Homosexuality: A New Clinical Approach* (Northvale, N. J.: Aronson, 1991).

ГОРЕ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Горе — это естественный и нормальный ответ на утрату чего-либо или кого-либо любимого и дорогого. Даг Маннинг в своей книге «Не забирай мою печаль» пишет: «Горевать и скорбеть — так же естественно, как плакать от боли, спать от усталости, есть, когда проголодаешься, или чихать, когда зудит в носу. Так природа исцеляет разбитое сердце»¹.

Элизабет Кюблер-Росс в своей книге «On Death and Dying» кратко описывает горе как «процесс расставания»². Горе связано не только со смертью. Переходный возраст, который переживает подросток, состоит в расставании с детством и в движении к зрелости. Этот период полон горя. Горе — естественная реакция на разрыв и расставание с человеком, вещью, деятельностью, статусом, романтическими отношениями, вообще, со всем, что стало важным и значительным. Горе может разрушать и дезорганизовывать всю жизнь человека. Оно поглощает человека и истощает его. Горе — это почти всегда процесс, а не состояние. Люди, испытывающие горе, проходят через различные его стадии, которые позволяют им реорганизовать свою жизнь в положительном направлении.

Кюблер-Росс утверждает, что горе — это дар. «Нерафинированное горе — это хороший, правильный и здоровый процесс, — пишет она. — Ему не нужны ни изменения, ни терапия. Оно лечит само себя. Но когда мы начинаем пропускать свое горе через сито вины, гнева, ожесточения, злобы или жалости к себе, тогда нам нужна помощь»³.

Клинические признаки и симптомы горя известны уже довольно давно: соматическое недомогание, сосредоточенность на образе ушедшего, вина, сожаление, страх, враждебная реакция, возникающая в результате накопленного гнева, и утрата поведенческих моделей, на которые оказывал влияние умерший. Диагностический и статистический справочник рассматривает категорию несложного лишения. Для него часто нормален *депрессивный синдром*. После смерти близкого у человека возникает чувство вины из-за того что он сделал или не сделал во время смерти. Мысли о смерти, в соответствии со справочником, выражаются в том, что человек считает, что ему лучше умереть, ему тоже следовало умереть. Такая реакция на смерть не всегда возникает сразу, но появление ее по истечении двух-трех месяцев с момента смерти очень редко⁴.

Подросток, потерявший близкого человека, испытывает больший стресс, чем его сверстники в других обстоятельствах. Исследования показали, однако, что, пережив горе и приняв утрату, он становится более здоровой личностью. Такие подростки, например, более вдумчивы, имеют более прочные и качественные отношения с родителями и сверстниками, лучше учатся (после временных трудностей), ощущают себя более взрослыми по сравнению с другими подростками, их моральные ценности укрепляются.

Подростки справляются со смертью близких лучше, чем некоторые взрослые. Работая со смертельно больными пациентами, Кюблер-Росс обнаружила общую реакцию на известие о приближающейся смерти. Она определила пять этапов умирания: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Хотя эти этапы и похожи на стадии: горя, между ними существуют и отличия. Ее теория ориентирована на умирающего пациента, Дэвид Свитцер же утверждает, что переносить эти этапы умирания на человека, который страдает от горя, значило бы искажать реальность.

Теолог Уэйн Оутс предложил теорию горя, которая выделяет несколько последовательных стадий: страшный удар, который наносит человеку потеря близкого, борьба между фантазией и реальностью, прорыв в виде волны горя, избранные воспоминания и острая боль, принятие потери и утверждение жизни⁵.

Джон Боулби описывает три основные стадии горя, которые проходят подростки: протест и отрицание, отчаяние и дезорганизация и, наконец, реорганизация⁶. Более полная картина процесса приводится Шпигелем⁷. В этой модели человек, испытывающий горе, проходит через четыре стадии.

1. *Стадия шока*. На этой стадии для подростков характерно неверие, эмоциональное оцепенение, отдельные приступы боли и плача, часто непонимание того, что происходит вокруг, что говорят люди, а также неспособность ясно мыслить.

2. *Стадия контроля*. Она характеризуется стоическим самоконтролем подростка (а также контролем требований к нему окружающих). На этой стадии подростки могут вести себя пассивно, с трудом принимают решения, ощущают дистанцию между собой и окружающим миром, нереальность происходящего, испытывают собственную никчемность, внутреннее опустошение и безысходность и пытаются вести себя так, будто ничего не произошло.

3. *Стадия регрессии*. На этой стадии подросток не может более выносить реальность потери. Прошлые чувства и реакции начинают доминировать, подросток существует как бы независимо от окружающей действительности. Он снова испытывает боль, неуверенность, раздвоенность, усиление самых разных эмоций, плачет, злится, быстро утомляется, впадает в апатию, становится эгоцентричным, задумчивым, часто идеализирует умершего, пытается приводить банальные оправдания, ощущает собственную беспомощность и ищет способы, направ-

ленные на смягчение боли и подавление страха потери самоконтроля.

4. *Стадия адаптации*. На этой стадии происходит постепенный отказ от регрессивного поведения. На его место приходят более адаптивные реакции, по мере того как утрата полностью признается. Здесь встает болезненная необходимость отказа от ожидания того, что жизнь снова станет как прежде, а также происходит восстановление умершего в самовосприятии подростка. После прохождения всех этих стадий устанавливаются новые связи с окружающим миром.

Поскольку горе — процесс, состоящий из нескольких этапов, подростку совершенно необходимо пройти через каждый из них, чтобы добиться положительной реакции на переживание горя. Попытки подавить и сдержать чувства, сопутствующие горю, сделать вид, что утраты не было, обойти определенные этапы горя указывают на то, что процесс разрешения горя и восстановления после него застопорился. Патологическое или неразрешенное горе встречается тогда, когда обычное прохождение признанных этапов горя заблокировано, хотя нередко бывает, что пациент проходит этапы не по порядку или же находится одновременно на нескольких этапах.

К признакам состояния патологического горя у подростков относятся следующие: подросток начинает употреблять алкоголь или наркотики, чтобы «смягчить боль», он испытывает сильное чувство вины, начинает причинять боль другим только потому, что сам испытал ее, прекращает деятельность или отношения с другими людьми, которые ранее были для него очень важными, начинает экспериментировать с сексом, чтобы сблизиться с кем-либо, прекращает рассказывать близким людям о том, что с ним происходит, ведет себя безрассудно, пытается причинить боль самому себе (хотя суицидные настроения часто являются естественной частью состояния горя), а также играет роль «козла отпущения» или «плохого парня», чтобы все считали, что он действительно «крут».

Горе любого человека, как и физические раны, развивается в соответствии со своим особым графиком. Некоторые раны незначительны и быстро заживают. Но бывают и тяжелые раны, лечить которые должен профессиональный врач. Так же обстоит дело и с горем. Над некоторыми утратами человек горюет недолго и быстро оправляется. Другие же утраты вызывают глубокое горе, и тогда человеку нужна помощь. Если по истечении шести-восьми месяцев состояние подростка заметно не улучшилось, то необходимо профессиональное вмешательство.

Чтобы облегчить состояние горя, в котором находится подросток, ему необходимо помочь выразить свои чувства, вспомнить случившееся, принять реальность физической смерти, ощутить свою собственную ценность и открыть смысл своей собственной жизни в гуще событий. Тяжелая борьба с горем может оказаться очень полезной и дать подростку неоценимый опыт.

Случай из практики

Шестнадцатилетняя Дороти пришла к психотерапевту спустя два месяца после гибели ее отца в автокатастрофе — он умер мгновенно, когда его автомобиль столкнулся со встречной машиной. Дороти не выражала никакого горя или печали из-за смерти отца, более того, она могла часами спокойно рассказывать о случившемся. Ее мать сообщила, что Дороти плохо спит и почти совсем не ест с момента, как случилась трагедия. Но Дороти утверждала, что чувствует себя нормально. Она никому не рассказывала о своей боли, даже самым близким друзьям или старшей сестре. На втором занятии с психотерапевтом Дороти начала выражать свое горе. Это произошло во второй половине занятия, когда она заявила, что обижена на отца за то, что он покинул ее. Он обещал поехать с ней в путешествие на день ее рождения, и вот теперь она испытывала гнев, из-за того что этого никогда не произойдет. Но сильнее ее гнева было чувство вины за этот гнев. Она уткнулась лицом в ладони и рыдала в течение двадцати минут.

√ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

В определенном смысле причина горя заключается в утрате. Борьба с патологическим состоянием горя, однако, гораздо более сложна. Задача состоит в том, чтобы установить, какие подростки подвергаются наибольшему риску. Чаше к ним относятся те, чьи родители сами испытывали депрессию, страдали серьезными заболеваниями и были неоднократно госпитализированы, или страдают от наследственных аффективных расстройств. Гари Коллинз в своей книге *Христианская психотерапия* рассматривает следующие причины патологического горя.

Во что верит подросток, охваченный горем

Большинство подростков с детства приучены приобретать, а не терять. Даже когда у ребенка любимая собака попадает под машину, к ближайшим выходным ему покупают новую. Многих детей никто не учит тому, как справляться с серьезными утратами, которые вызывают состояние тяжелого горя, а некоторых вообще учат прятать поглубже любые выражения печали и скорби. Такие дети уверены в том, что любое проявление горя и печали, попытки найти утешение и поддержку в борьбе с болью утраты — это проявление слабости. Они считают, что даже смерть близкого человека никак не должна на них отражаться. Кроме того, подростки, не имеющие религиозной основы и не верящие в существование лучшего мира, более склонны впадать в состояние патологического горя.

Личная биография

Процесс переживания горя и скорби всегда очень труден, однако некоторых подростков он затрагивает гораздо сильнее, чем других. В особенности, если такие подростки уже испытали в своей жизни разлуку с близкими людьми или потерю близких людей. Вероят-

ность стать жертвой сложного и дисфункционального горя гораздо выше у подростков, которые уже пережили потери и не смогли должным образом с ними справиться. Другими словами, если подростки уже научились тому, как можно отвернуться от реальности потери, вместо того чтобы рационально и успешно пережить ее, то они не готовы к тяжелым утратам, потому что у них нет опыта, который можно было бы использовать в данной ситуации.

Социальное окружение

Подростки, которые вырастают в окружении людей, пытающихся отрицать реальность смерти, видят в своей жизни мало сердечности или глубокой социальной поддержки. Им не знакомы близкие или долгие личные отношения, которые могли бы облегчить им борьбу с горем. Из-за такого окружения подростки учатся глубоко скрывать свои чувства и страдать в одиночестве или вообще избегать страданий. Для таких подростков процесс борьбы с горем затягивается, и они продолжительное время страдают от патологического горя.

Обстоятельства утраты

Обычно подросткам труднее всего справиться с неожиданной и трагической утратой. Если же утрату так или иначе ожидали, как, например, смерть старого или больного дедушки, то она, скорее всего, не приведет к патологическому горю. Если умирает ребенок, то у его брата или сестры появляется сильное чувство вины («Это должен был быть я»), особенно если отношения между ними были противоречивыми, а также ощущение собственной смертности («Меня спасла только Божия благодать»). Как правило, чем трагичнее утрата, тем сильнее чувство горя.

√ КАК ПОМОЧЬ

Для лечения подростков, страдающих от горя, разработаны несколько методик лечения, эффективность которых была доказана на практике. Нижеуказанные методы лечения должны быть подкреплены личным приятием подростка и осмысленным слушанием. С помощью этих методов вы поможете подросткам изменить их дисфункциональное поведение и отношение к окружающему миру и вывести их из этого тяжелого состояния.

Определите степень расстройства

В самом начале лечения следует определить степень тяжести состояния подростка, который страдает от горя. Поскольку для оценки именно этого состояния разработано крайне мало средств, можно воспользоваться Справочником Бека по депрессии. Кроме того, для оценки злобной реакции подростка на утраты, можно использовать шкалу гнева Новако. Ее можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Вникните в их истинные потребности

Психологи, работающие с подростками, испытавшими утрату, должны прежде всего ясно понять, что нужно страдающему подростку. Дэвид К. Швитцер описал восемь потребностей, которые необходимо удовлетворить, чтобы эффективно преодолеть состояние горя, особенно когда оно возникает вследствие утраты близкого⁸.

1. Принять реальность и конечность физической смерти (или утраты).
2. Осознать и выразить все свои чувства по поводу утраты или свое отношение к умершему. Иногда это зависит от того, как умер этот человек (например, самоубийство, несчастный случай ит. д.).
3. Разорвать эмоциональную привязанность к умершему. Другими словами, подростки должны перестать думать и вести себя так, как будто покойный человек все еще жив.
4. Отказаться от привычных оборотов речи и манеры поведения, которые говорят о том, что умерший человек еще физически присутствует.
5. Доказать, что они сами имеют определенную ценность вне взаимодействия и связи с покойным.
6. Вновь подтвердить и таким образом возродить те качества и то поведение, которые будут способствовать продолжению нормальной жизни страдающего подростка.
7. Заботиться о сохранении существующих и стремиться к развитию новых отношений с людьми.
8. Заново открыть смысл своей жизни.

Чего следует избегать

Даже очень опытным психологам следует иногда напоминать о важности осмысленного слушания во время лечения подростка с проблемами, связанными с утратами и горем. Наблюдать за тем, как подросток страдает от невыносимого горя и боли, особенно тяжело. У нас может возникнуть желание решить за него все его проблемы, только бы самим успокоиться. Психологи ни в коем случае не должны пытаться ускорить процесс преодоления горя, чтобы помочь подростку избежать боли и страданий. Это больше похоже на то, как утешают и жалеют ребенка, у которого режутся зубы, чем на то, когда ребенка ограждают от раскаленной плиты. Смысл здесь состоит в том, чтобы воспринимать их боль и страдания, но ни в коем случае не ограждать подростков от них. Подросткам, страдающим от горя, не нужны наши советы, им незачем рассказывать, что и как чувствовать. Им не нужно слушать такие заявления, как «Я знаю, что ты чувствуешь», или «Через это страдание Бог откроет тебе чудесную истину», или «Со временем и это горе пройдет», «Не расстраивайся, могло быть гораздо хуже». Старайтесь не давать готовых ответов.

Задумайтесь о собственном неразрешенном горе

В отличие от многих проблем и расстройств, с которыми пациенты приходят к психотерапевтам, горе часто напоминает психологам о горестных утратах, которые они сами испытали. Более того, психологам в таких случаях самим приходится сталкиваться с фактом своей собственной смертности. Осознание своей смертности всегда смягчается определенным ее отрицанием, что позволяет нам эффективно функционировать. Как сказал Ларошфуко: «На солнце и на смерть невозможно долго смотреть». Психологам, работающим с проблемами утраты и горя, необходимо постоянно внимательно оценивать и пересматривать свое собственное отношение к утратам, смерти и горю, а также свою способность справляться с эмоциями, которые сопутствуют этим явлениям. Тот, кто не делает этого, может блокировать здоровый процесс преодоления горя подростком, что в свою очередь приведет к нежелательным последствиям. Психологи не в состоянии заменить своим теоретическим знанием горя личное его преодоление. Те, кто на себе полностью испытал процесс преодоления горя, могут оказать неоценимую помощь людям, столкнувшимся с этими проблемами впервые.

Помогите подростку признать горе

Некоторые подростки, пришедшие к психотерапевту, чтобы справиться со своим горем, начинают делать вид, что они «выздоровели». Они заявляют, что прекрасно себя чувствуют, начинают через силу улыбаться. На вид они контролируют себя, иногда они даже говорят, что хотят помочь своей семье преодолеть постигшее их горе. Такие подростки хотят в это трудное время получить одобрение от окружающих. Они хотят, чтобы их похвалили за то, как они справились с утратой. В подобных случаях опытный психолог помогает подростку обнаружить его скрытую и неразрешенную скорбь. Полезно спросить подростка о том, как он изменился со времени утраты. Стал ли он хуже спать или есть? Трудно ли ему сконцентрироваться? Стал ли он по-другому выражать свои эмоции? По-прежнему ли он так же непринужденно разговаривает со своими друзьями? Полезно также попросить подростка написать письма покойному, чтобы выразить в них то, о чем он никогда не говорил. Такие вопросы и упражнения помогут пациенту увидеть и, в конце концов, признать, что он страдает от скрытого горя. Иногда подростку требуется лишь наше разрешение и время, для того чтобы начать скорбеть.

Вовлеките в помощь семью

Когда кто-то умирает в семье подростка, часто бывает полезно работать со всеми членами семьи (иногда в дополнение к индивидуальной терапии с подростком). Мэри Элизабет Тейлор Уормброд, профессор психологии Университета Манитобы, создала методику

работы с такими подростками и членами их семей. Она состоит из трех этапов, и на каждом этапе внимание уделяется определенному аспекту жизни семьи. Первый этап сосредоточен на смерти и похоронах близкого человека; второй — на том, каким был этот человек, как семья вместе проводила время и так далее; и, наконец, третий этап посвящен настоящему, тому, как следует приспособиться к реальности и где искать источники утешения⁹.

1. *Начало: смерть и похороны.* Этот этап терапии начинается с чисто фактических вопросов: Когда умер этот человек? От чего он умер? При каких обстоятельствах вы узнали о его смерти? Что вы чувствовали, когда пришли в больницу? Где находился каждый член семьи в момент смерти? Затем следуют вопросы о похоронах и службе: Кто был на похоронах? Где они проходили? Что вы о них, думаете? Где похоронен этот человек? Были ли вы на могиле? На этом этапе важно, чтобы психолог полностью осознал, через что им всем пришлось пройти. Этот этап может продлиться более одного или двух занятий.

2. *Продолжение: прошлое и воспоминания.* Узнав о смерти и похоронах, необходимо теперь вернуть семью во время, предшествовавшее смерти. Здесь важно выслушать воспоминания каждого члена семьи. Начните с вопросов о внешности: «Как выглядел этот человек? Вы можете показать мне его фотографии? Как вам нравилось проводить время вместе? Что вам не нравилось в этом человеке?». Часто в ответ на последний вопрос раздается: «Ничего!». Здесь бывает уместно просто и тихо заметить, что совершенных людей не бывает. В конце концов, через определенное время члены семьи смогут признать, что им действительно что-то не нравилось в покойном. На этом этапе важно добиться, чтобы члены семьи вспомнили, что покойный был человеком, которому, как и всем людям, было свойственно ошибаться.

3. *Окончание: настоящее и будущее.* На последнем этапе все, внимание сосредоточено на настоящем и на планах на будущее. Здесь необходимо обсудить следующие вопросы: Когда вам более всего не хватает этого человека, утром или вечером? С кем вы разговариваете, когда вспоминаете о нем? Где вы плачете? Что вы делаете, когда видите, как кто-то еще плачет? Когда вы начинаете, плакать, чего вы ожидаете от окружающих? Как обстоят ваши дела в школе? Знают ли обо всем ваши школьные друзья и учителя? Подобные вопросы дают членам семьи возможность рассказать друг другу о том, как они страдают. Наряду с поддержкой необходимо также заботиться и о будущем.

Психологи должны в присутствии подростков обсудить с родителями финансовые вопросы. Подростки переживают насчет денег, и лучше, чтобы они знали правду и не создавали себе какие-то невероятные и пугающие фантазии. В течение этих занятий боль может стихнуть. В идеале члены семьи могут почувствовать удовлетво-

ние от того, что они знали покойного, будут вспоминать его в особые дни и будут уверены в том, что будущее полно надежд, и память о покойном будет оказывать положительное влияние на всю семью. В завершение курса психотерапии опытный психолог обязательно отметит то, как семья повзрослела и окрепла за это время, члены семьи научились помогать друг другу в трудную минуту и могут теперь рассчитывать на помощь психолога в дальнейшем.

Рассмотрите возможность социальной поддержки

Было замечено, что на способность подростка адаптироваться к смерти членов семьи значительное влияние оказывает социальная поддержка. Исследование продемонстрировало, что подростки, имеющие более высокие показатели по шкале социальной поддержки, гораздо менее подвержены депрессии, чем те, чьи показатели социальной поддержки ниже. Подростки, которые не находят помощи у своих родителей, могут найти спасение в социальной жизни. Подростки, лишившиеся близкого человека, считают, что больше всего им помогает общение со сверстниками. Большую эмоциональную помощь они также получают и от занятий с психологами.

Обычно на первом собрании группы социальной поддержки подростки рассказывают членам группы о том, кто из их близких умер и как. Руководитель группы призывает всех выступить по очереди, но ни в коем случае не давит на них. После первого собрания содержание обсуждений определяется самими членами. Обычно говорят о чувствах вины, гнева, о трудностях, возникающих у подростков с остальными членами семьи, о воспоминаниях о покойном, о проблемах в школе, о страхе от возможности смерти других близких. Работа в таких группах обычно продолжается от восьми до двенадцати недель, идеальный размер группы — от пяти до девяти человек.

Не забывайте о памятных датах

Даже после того как преодоление горя успешно завершилось, будут наступать периоды, когда подросток снова будет горевать. Такие периоды вполне предсказуемы. Любой день, который имел особое значение для живущих и для покойного, считается памятной датой. Члены семьи должны специально готовиться к таким датам, следует позаботиться о том, чтобы у них была возможность спокойно и открыто поговорить о своих чувствах. В течение первого года после смерти близкого они должны составить список таких дат, которые могут вызвать горестные воспоминания — день рождения покойного, день смерти, праздники и так далее. Не важно, что именно это за день, — члены семьи должны излить кому-то свою боль и скорбь. Это может произойти в присутствии психолога или же в компании близких друзей. То же самое касается и мест или событий, которые могут вызвать горестные воспоминания. В таких ситуациях членам семьи не следует оставаться в одиночестве.

Включите символические ритуалы

Подросткам, которые испытывают скорбь и с трудом выражают свои чувства, бывает полезно заняться деятельностью, с помощью которой они смогут выразить свое горе. Например, в память о покойном можно посадить дерево или розовый куст, которые будут символизировать торжество жизни и надежду на будущее. Очищающий эффект могут также иметь и живые цветы, которые по ростоку принесет в церковь на юбилейную дату. Особое украшение, которое надевают в память о покойном, может символизировать любовь к нему. Терапевтический эффект имеет и жертвование, скажем, книг или одежды, которые ранее принадлежали покойному. Подросток может также получить утешение и от воспоминаний.

Используйте силу молитвы

Если подросток открыт для молитвы, то следует включить ее в терапию. Подростку полезно иметь перед собой в трудную минуту пример духовной силы. Посоветуйте подростку также молиться самому, просить Бога утешить его, рассказать Богу о своих чувствах и эмоциях, просить Бога дать ему увидеть покойного рядом с Иисусом и благодарить Бога за заботу. Эти тихие и мирные минуты молитвы оказывают чудесное целительное влияние на тех, кто хочет попрощаться с покойным или рассказать ему о чем-то сокровенно. Псалом 22 по-прежнему остается для подростков любимым местом в Библии, являясь щедрым источником молитвенной поддержки минуты горя.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если через несколько недель терапии подросток скорбит по-прежнему или его состояние ухудшилось, депрессия усиливается, появляются отчаяние и суицидные мысли, то подростка следует направить к опытному терапевту или психиатру. Если вы видите, что ваши собственные проблемы, связанные с горем и скорбью, начинают мешать проведению терапии, усложняют ее, или если вам в большей степени хочется избавиться подростка от боли, то его также необходимо направить к другому компетентному психологу. Направлять другого врачу необходимо и в тех случаях, когда вы обнаружите, что подросток попадает в нездоровую зависимость от вас, то есть, вы становитесь для подростка заменой покойного.

Примечания

1. D. Manning, *Don't Take My Grief Away* (New York: Harper & Row, 1979).
2. E. Kubler-Ross, *On Death and Dying* (New York: Macmillan, 1974).
3. Ibid.

4. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 3-rd ed., rev. (Washington, D. C.: American Psychiatric Association, 1987).
5. W. Oates, «Anxiety in Christian Experience Bereavement», *Psychiatry* 33 (1970): 444-467.
6. J. Bowlby, *Attachment and Loss*, vol. 3 of *Loss, Sadness and Depression* (Markham, Ont.: Penguin, 1980).
7. Y. Spiegel, *The Grief Process: Analysis and Counseling* (Nashville: Abingdon, 1977).
8. D. K. Switzer, «Grief and Loss», in *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*, ed. R. J. Hunter (Nashville: Abingdon, 1990).
9. M. E. T. Warmbrod, «Counseling Bereaved Children: Stages in the Process», *Social Casework: The Journal of Contemporary Social Work* (June 1986): 351-358.

ДЕПРЕССИЯ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Депрессия эта «обыкновенная простуда психопатологии» затрагивает жизнь каждого человека. То ли это просто временный приступ дурного настроения, то ли это тяжелый суицидный психоз но она не щадит никого, особенно подростков.

Многих подростков на их нелегком пути по дороге к зрелости сопровождает черная туча депрессии. Покидая беззаботную жизнь своего детства и начиная бороться за собственную индивидуальность, они начинают ощущать печальное чувство потери. Попрощавшись со своей прошлой безоблачной жизнью, где все решения за них принимали другие, они медленно осознают свою собственную ответственность за все и, волоча ноги, повторяют вслед за Питером Пэном: «Я не хочу быть взрослым». И это понятно. Кто-то не попа в школьную баскетбольную сборную, кто-то грустно сидит один в заполненной столовой, кто-то не смог ответить на вопрос учителя на уроке, кто-то так и не дождался своей девушки на свидании — все это может нанести очень серьезный удар по психическим механизмам подростков, которые защищают их от депрессии.

Некоторые виды депрессии у подростков вполне нормальны, их, пожалуй, лучше считать просто хандрой или плохим настроением. Однако наступает момент, когда такие настроения приобретают черты разрушительной депрессии. Первые признаки такой перемены — это грустное выражение лица, потеря интереса к школе, церкви, развлечениям, легкая возбудимость и раздражительность, чувство неполноценности, беспомощности или вины. По мере того как депрессия усиливается, слабость сопровождается бессонницей или, наоборот, чрезмерным сном, потерей аппетита или чрезмерным аппетитом, нелюдимостью, пессимизмом, неспособностью сконцентрироваться, неспособностью радоваться приятным событиям. Чаще всего наблюдаются два симптома: подавленное настроение и потеря интереса к окружающей жизни¹.

Существует много видов депрессии. Арчибалд Харт в своей книге «Депрессия: как с ней бороться, и как ее лечить» говорит о трех основных разновидностях депрессии.

Эндогенная депрессия возникает вследствие биохимических расстройств гормональной системы, нервной системы или даже из-за какой-либо инфекции в организме. Такая депрессия возникает спон-

Случай из практики

Синди — семнадцатилетняя школьница. Она страдает полнотой, у нее постоянно грустное, страдальческое выражение лица, глаза ее безжизненны, волосы — жидкие и некрасивые. Она пришла к психологу, потому что жизнь ее утратила былую радость и энергию. Ребенком она любила школу и церковь, с нетерпением ждала, когда сможет ходить на свидания с мальчиками, как и ее старшая сестра.

Создавалось впечатление, что депрессия Синди явилась следствием ее неспособности справляться с собой и с внешними обстоятельствами. Ее отношение к окружающему миру отрицательно, а в своем негативном внутреннем состоянии она винит своего бывшего друга. Однако даже если бы ее приглашали на свидания каждую неделю, она и тогда нашла бы причины, чтобы быть несчастной. Другими словами, источник ее депрессии — ее отношение к окружающему миру. Слушая Синди, я понял, что если бы кто-нибудь пригласил ее на свидание, ее депрессия тут же прошла бы. По какой-то причине она поставила свои ощущения и свое состояние в полную зависимость от того, как относятся к ней окружающие.

танно у пожилых людей или у психических больных и требует немедленного медицинского вмешательства.

Реактивная (или экзогенная) депрессия появляется в результате реальной, вымышленной или возможной потери и обычно длится не дольше нескольких месяцев. Именно этот тип депрессии является самым распространенным среди подростков, и лечат его обычно с помощью психотерапии.

Еще одна категория депрессии *невротическая* депрессия является ответом на стресс и беспокойство. Она развивается в течение долгого периода времени, и с ее помощью человек уходит от других эмоций.

Некоторые специалисты различают также еще один тип депрессии — *замаскированную* депрессию, которая скрывается за симптомами, к ней не относящимися. Например, подростки, которые потеряли родителей, могут прятать свою депрессию за сексуально вызывающим поведением или злоупотреблением наркотиками.

Подростковая депрессия — очень сложное расстройство, которое нелегко точно определить и описать, но, без сомнения, каждый христианский психолог регулярно встречается с ней в своей практике.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

К настоящему времени определено несколько возможных причин возникновения депрессии у подростков. Когда работаешь с подростком, не всегда бывает возможным точно определить причину появления конкретного случая депрессии, однако можно с определенной долей уверенности утверждать, что она возникает в результате взаимодействия факторов, которые мы рассмотрим ниже.

Биохимические причины

Большинство исследователей не склонны считать, что депрессия может передаваться по наследству, однако существуют данные, свидетельствующие о том, что люди могут наследовать склонность депрессии. Некоторые исследователи также считают, что возникновению депрессии способствуют и определенные изменения в уровне гормонов в организме человека. Физические причины депрессии могут быть весьма сложными и запутанными (например, расстройства деятельности желез, мозговые опухоли и т. д.), однако они могут быть и весьма простыми, как, например, побочные эффект¹, какого-нибудь медицинского препарата, неправильная диета, недос¹таток сна»

Жизненный опыт

Хотя жизненный опыт и не ведет обязательно к депрессии, он вполне может увеличить вероятность ее появления. Если подростки растут в семьях, где родители непомерно много ожидают и требуют от них, то неудача детей становится неизбежной, что в свою очередь приведет их к депрессии. Даже незначительные поражения и разочарования в жизни подростка могут резко увеличить вероятность появления депрессии.

Социальные награды

Некоторые исследователи утверждают, что люди оказываются остаются в депрессии с целью получения своего рода «наград» в виде особого внимания окружающих. Получается, что сочувствие и участие лишь усиливает и укрепляет их депрессию. Например, попытки из благородных побуждений утешить расстроенную девушку могут усугубить ее депрессивное состояние. Она просто не пожелает выходить из него, чтобы не потерять сочувствие к себе окружающих.

Осознанная беспомощность

Люди могут также впасть в депрессию, когда они начинают понимать, что от них ничего не зависит. Если подросток увидит, что никак не может изменить ситуацию - например, добиться понимания родителей, — и его действия совершенно бессмысленны и бесполезны, как бы он ни старался, он, в конце концов, сдастся и впадет в депрессию.

Порочная логика

К депрессии могут также приводить и негативные мысли. Примером здесь может служить один старшеклассник, считающий себя никчемным лишь потому, как ему показалось, что за обедом он сказал глупость. Такие подростки избирательно сосредотачиваются на какой-нибудь своей ошибке и убеждают себя в том, что они совершеннейшие ничтожества. Когда подросток чувствует, что ни на что

не способен, жизнь ему становится в тягость, будущего у него, по его мнению, нет, вот тогда-то его и начинает мучить все усиливающаяся депрессия, которая лишь укрепляет его худшие ожидания и представления.

Слишком просто было бы считать, что у истоков депрессии всегда лежит только один фактор, например, биохимический. Таких факторов всегда несколько: физиологические, социологические и психологические. Другими словами, причины депрессии не являются взаимоисключающими.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Нижеследующие методы лечения следует применять в комплексе, а также подкреплять личным приятием подростка и осмысленным слушанием. Методы эти помогают подростку находить альтернативы дисфункциональному поведению и отношению.

Оцените степень депрессии

Перед началом лечения всегда полезно оценить степень депрессии. Такая тщательная оценка может впоследствии явиться точкой отсчета, от которой можно измерять пройденный путь к выздоровлению. С этой целью можно использовать ряд методов и средств. Шкала самооценки депрессии, состоящая из двадцати пунктов, используется для оценки степени депрессии как клинического расстройства и для количественной оценки симптомов депрессии. Шкала общей удовлетворенности, состоящая из двадцати пяти пунктов, служит для измерения степени и глубины депрессии. Поскольку депрессия часто является результатом иррационального и пессимистического мышления, бывает полезно оценить общее отношение подростка к окружающему миру. Шкала дисфункционального отношения, состоящая из сорока пунктов, служит для определения когнитивных искажений, и в первую очередь таких искажений, которые могут лежать в основе депрессии. Используя перечисленные средства, психологи могут без труда составить план лечения. Все эти классификаторы можно найти в моей книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Сопровитляйтесь иррациональному мышлению

Многие подверженные депрессии подростки характеризуют свою жизнь, используя крайние оценки типа: «Нет *никакой* надежды», «Все *пропало*», «Я *совершенно* никчемный человек». И пока они видят себя и окружающую их действительность только в мрачных тонах, они будут страдать от депрессии. Они часто утвердительно отвечают на вопросы вроде: «А действительно ли *все* безнадежно, или все же есть вероятность того, что ты с Даном поладишь?»; «Точно ли *все* пропало, или же только ваш баскетбольный матч?»; «Ты в самом деле *никчемный* человек, или же ты просто глупо поступил за обедом?». По мере того как с вашей помощью они смогут

повести наступление на свое иррациональное мышление и видение мира, они будут все более и более снижать интенсивность своей депрессии и начнут видеть себя и окружающий мир в гораздо более реалистичных тонах.

Оцените вторичную пользу

Используя осмысленное слушание, выяснение и участливые вопросы, попытайтесь обнаружить потенциальную дружественную отдачу. Например, если у вас возникло подозрение, что ваша шестнадцатилетняя пациентка находится в депрессии, чтобы привлечь внимание своего парня, вы можете ненавязчиво спросить, к примеру, «как ты думаешь, есть ли какая-то польза от плохого настроения?». И хотя она не признает этого сразу, тем не менее, такой вопрос может дать начало процессу внутреннего поиска и роста самосознания.

Побуждайте к общению

Подростки, страдающие депрессией, часто уверены в том, что до них никто такие страдания не испытывал и они находятся в полном одиночестве. Опытные психологи не только стараются сопереживать пациенту во время своих занятий, но стремятся поддерживать общение и вне этих занятий. Растопить лед одиночества и вселить надежду могут также группы милосердия в церкви или соответствующие им в ином социальном институте (это могут быть как сверстники, так и взрослые). Вообще, безнадежной жизнь кажется прежде всего тем, кому приходится переживать в одиночку, без посторонней помощи. Подростки, имеющие постоянную компанию друзей, могут успешнее противостоять депрессии. Здесь, однако, необходимо быть осторожным. Подростки, находящиеся в состоянии депрессии, часто не желают признавать того, в чем больше всего нуждаются. Они могут воспринимать в штыки открытое выражение сердечности или поддержки. Здесь необходимо терпение с вашей стороны.

Побуждайте к физической активности

Иногда бывает невозможно изменить те обстоятельства, которые приводят к возникновению депрессии, однако сами депрессивные подростки могут изменить свои действия и образ жизни, а действия оказывают влияние на чувства. Депрессия замедляет темп жизни человека. Подростки могут часами лежать в постели, размышляя о своем тяжелом положении. Физические же упражнения в таком состоянии могут оказаться весьма эффективными. Аэробика и бег на длинные дистанции, как установлено, усиливают чувство самоконтроля, повышают химический тонус организма, который очень снижен депрессией. Подросткам можно прописывать умеренные (но определенные) физические упражнения, которые им будут по силам.

Оцените риск самоубийства

Поскольку люди, страдающие депрессией, часто задумываются о самоубийстве, необходимо внимательно следить за характерными признаками такого настроения! самоуничижительные замечания, чувство отчаяния и безнадежности, неожиданные и необъяснимые приступы веселого настроения, знание эффективных способов самоубийства, прежние попытки самоубийства и так далее. Возможность самоубийства нужно прямо обсуждать с каждым пациентом, страдающим депрессией. Следует без колебания задавать следующие вопросы: «Ты думал о том, чтобы нанести себе раны? Ты когда-нибудь пытался покончить с собой?». Такие прямые вопросы заставляют пациента посмотреть на эту проблему с рациональной точки зрения. Если его ответ неясен, спросите открыто: «Тебе приходят мысли о самоубийстве?». Если ответ утвердительный, спросите: «У тебя есть план?». Более подробно о том, как помочь подросткам, намеренным совершить самоубийство, можно узнать в разделе о самоубийстве.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если налицо физические симптомы депрессии или степень ее настолько высока, что необходимо немедленное медикаментозное вмешательство, то подростка следует направить к опытному терапевту или психиатру.

Если со временем подросток чувствует, что все меньше контролирует свое состояние, а депрессия, отчаяние и суицидные настроения усиливаются, его необходимо направить к другому компетентному психологу. Направлять к другому врачу также необходимо в тех случаях, когда вы видите, что только поощряете зависимость подростка (для того чтобы самому чувствовать свою силу и власть).

Примечания

1. A. D. Hart, *Depression: Coping and Caring* (Arcadia, Calif.: Cope Publications, 1981).

ДОБРАЧНЫЙ СЕКС И НЕРАЗБОРЧИВОСТЬ В СВЯЗЯХ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Любой подросток находится в опасной близости от нравственной пропасти добрачного секса. Несмотря на все усилия установить надежные заградительные поручни, все больше и больше молодежи удерживаются и срываются с этой высокой скалы. Статистика п то ужасает. Сегодня к двадцати летнему возрасту восемьдесят од процент неженатых мужчин и шестьдесят семь процентов незамужних женщин ведут половую жизнь. Большинство исследований указывают на то, что средний возраст, в котором подростки в первый раз вступают в половую связь, составляет пятнадцать лет у девочек, и четырнадцать — у мальчиков.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Сексуально активные подростки рано начинают половую жизнь по разным причинам. И хотя их объяснения могут на первый взгляд показаться схожими, мотивы у них совершенно разные.

Любопытство

Во время полового созревания подросток чувствует себя так будто вместо старенького велосипеда ему подарили новый спортивный автомобиль, но запретили ездить быстрее пятидесяти километров в час до тех пор, пока он не женится. Что же касается секса, то здесь любопытство подростков включено «на самую высокую передачу». Когда подростки достигают половой зрелости, в результате изменений в организме они физически готовы к половой жизни хотят начать немедленно, а не ждать чего-то. Подростков очень интересует неизвестное, особенно если оно запрещено. Они сами хотя, удостовериться в том, что секс так хорош, как о нем говорят другие.

Влияние окружающей среды

Кто-то сказал, что сегодня подросток «каждое утро по дороге в школу сталкивается с таким количеством сексуальных соблазнов, о каком его дед и мечтать не мог, когда будучи подростком шел в субботу на танцы!»¹. Сегодня только какой-нибудь отшельник может надеяться избежать лавины соблазнительных образов, которые ежедневно проносятся у нас перед глазами. Сегодня с помощью

Случай из практики

Восемнадцатилетняя Джулия пришла к терапевту в состоянии депрессии, страдая от сильного чувства вины. После нескольких занятий, во время которых она никак не могла откровенно рассказать о причинах своих эмоций, выяснилась правда. Проплакав почти все очередное занятие (до конца оставалось всего десять минут), она, по-прежнему заливаясь слезами, начала рассказывать о том, что она спит со своим парнем. Она очень его любит, однако их половая жизнь весьма тяготит ее. Три недели назад у нее была задержка месячных, и она до смерти испугалась, что может быть беременной. Тревога была ложной, но Джулия (как и ее парень) поклялись, что перестанут заниматься любовью. Она пришла на консультацию к психологу, ничего не сказав родителям, и против воли своего парня. Она отчаянно хотела прекратить этот кошмар, но не знала, как это сделать.

секса продают все — от дезодорантов до лимонада. Сексуальные образы фигурируют во всех хит-парадах. Они открыто и назойливо мелькают на MTV, кабельном телевидении, в кинофильмах, книгах, журналах и газетах. Сегодня подростку никак не избежать сексуальной стимуляции в его повседневной жизни.

Средства массовой информации

Тридцать лет назад на подростков влияли, прежде всего, сверстники, родители, учителя, родственники и религиозные лидеры. Сегодня почти всех их оттеснили телевидение, радио и кино. Да, на подростков по-прежнему влияют сверстники и родители, однако на третье место вышли СМИ, и прежде всего телевидение. Ну а на телевидении очень высоко ценят секс. Подсчитали, что за десять лет человек, регулярно смотрящий телевизор, сможет увидеть 92 000 изображений сексуальной деятельности. Особую тревогу вызывает то, как именно секс изображают на телевидении. Дело в том, что пагубные, но реальные последствия сексуальной активности показывают очень редко. А ведь каждый день 33 000 американцев заражаются болезнями, передающимися половым путем. А теперь вспомните, когда вы в последний раз видели в кино героя, больного венерическим заболеванием или СПИДом, или девушку, которая забеременела против своей воли? Телевидение во всеуслышание утверждает, что «все делают это», не чувствуя никакой вины или забот — сплошное удовольствие!

Влияние сверстников

Подросток, воспитанный в порядочной семье с твердыми нравственными устоями и ценностями, все равно испытывает давление, которое побуждает его к сексуальной активности. Идеалы порядочности и чистоты часто отступают перед натиском логики «если бы ты меня любила, то ты бы согласилась». На девочек часто оказывают давление их парни, однако и девочки и мальчики испытывают давление со стороны сверстников: мальчики должны быть «настоящими мужчинами», девочки — раскрепощенными. В среде сверст-

ников «сексуальные победы» считаются признаком «зрелого» поведения, таким пропуском во взрослую жизнь. Некоторые школьники и студенты вообще используют термин «девственный» в унижительном смысле — это для них то же самое, что «сопляк» или «лох»

Да и взрослое общество тоже давит на подростков, ведь секс о изображает как нечто естественное и желанное. Вспомним толь- припев из одной популярной песни: «Секс — это естественно, секс — это хорошо, не все им занимаются, но всем бы следовало». И если подросток не живет половой жизнью, то ему впору задуматься, нормален ли он. Если он все же нормален, то уж точно он какой-то слабак.

Эмоциональные желания

Почему так много подростков поддаются соблазну и вступают добрачные половые отношения? Одной из причин этого является то, что они ошибочно принимают секс за истинную близость. Очень часто половые отношения завязываются, и это особенно касается девушек, от отчаянного желания быть любимыми. Результаты опроса, проведенного журналом «Семнадцать», говорят о том, что большинство девушек предпочитают сексу нежную привязанность. Оказывается, только 1,1 процент опрошенных девушек признались, что се¹ для них важнее, чем привязанность. Подростки на самом деле столько стремятся познать секс, сколько жаждут любви. Вспомнит что половой акт часто называют «заниматься любовью» или «иметь близость». Для самоутверждения и в поисках индивидуальное подростки пытаются неразборчивыми половыми связями компенсировать недостаток любви со стороны родителей. Они начинают верить, что половые отношения помогут им обрести подлинную эмоциональную близость, взаимопонимание и любовь.

√ КАК ПОМОЧЬ

Обычно подростки очень редко обращаются к психологу по вопросам добрачного секса. Многие просто не считают свои половые связи проблемой, а те, кто считает, слишком смущены, чтобы с кем-либо обсуждать это. Проблемы, связанные с добрачным сексом, обычно всплывают на поверхность после серьезной работы с другими проблемами (например, депрессия, чувство вины, взаимоотношения с родителями). Когда же подросток все же решается открыт; вам свои переживания в данной сфере, можете считать это настоя щей наградой за умение слушать и сопереживать. Это довольно редкий, но очень обнадеживающий знак доверия вам как психологу III желание получить от вас помощь.

Оцените факты

При оценке степени и уровня сексуальной активности подростка, главное понять, как она влияет на его жизнь и как он справлялся с ней до настоящего времени. Существуют несколько методик и

средств оценки глубины данной проблемы, однако их использование представляет для большинства подростков серьезную угрозу. Глубину проблемы можно довольно просто оценить с помощью прямых, но деликатных вопросов.

- Как часто ты занимаешься сексом?
 - Когда ты занимался сексом в первый раз?
 - Когда ты занимался сексом в последний раз?
 - Сколько у тебя было партнеров?
 - Применяешь ли ты меры предосторожности от беременности и болезней, передающихся половым путем?
 - Планируешь ли ты половую близость заранее, или все происходит спонтанно?
 - Половой акт происходит обычно в одном и том же месте (например, дома или в машине) или в разных?
 - Нравится ли тебе интимная близость, или ты вступаешь в нее под давлением?
 - Рассказываешь ли ты кому-нибудь о своей половой жизни?
 - Какова, по твоему мнению, основная причина твоей половой жизни?
 - Как бы ты оценил, по десятибалльной шкале, свое желание прекратить свою половую жизнь и подождать брака?
- Если ты пытался прекратить свою половую жизнь, то как именно?

Разберитесь в себе

Психотерапевты довольно легко поддаются соблазну субъективно реагировать на то, что рассказывают им подростки о своей половой жизни. Исследуя, «почему разговоры с подростками о сексе часто не получаются», Гордон Йенсен и Майра Роббинз пришли к выводу, что психотерапевты могут: (1) плохо слушать, (2) осуждать и морализировать; (3) предоставлять неточную информацию; (4) демонстрировать свой шок или чрезмерное любопытство; (5) разглашать конфиденциальную информацию о пациенте или (6) давать «готовые ответы»².

Чтобы избежать такой опасности, психотерапевту следует разобраться в собственном отношении к проблеме подростковой сексуальности. Чувствуете ли вы смущение, шок, гнев, чрезмерное любопытство и тому подобное?

Если вы не способны реагировать с пониманием и состраданием, которые тем не менее признают реальность греха, вы не сможете помочь подростку справиться с этой проблемой.

Расскажите о прощении

Исследование, проведенное специалистами из Университета Висконсин Мэдисон, показывает, что подростки, обращающиеся к психологу за помощью по вопросам добрачного секса, считают, что их

главная беда заключается в чувстве вины, возникшем у них вследствие своего поведения.

Это особенно касается верующих подростков. Если такие подростки живут половой жизнью, то чувство вины поистине отравляет им жизнь.

Им необходимо услышать, что Бог всегда прощает и помогает начать все заново. Им необходимо услышать, что как бы они ни грешили, как бы ни нарушали собственные принципы, Иисус Христос всегда готов исцелить и очистить их.

Подростки, которых мучит чувство вины из-за своего сексуального поведения, могут совсем потерять надежду жить праведной жизнью. Они рассуждают следующим образом: «После того, что уже натворил, зачем мне даже пытаться что-то исправить?». Они уверены, что уже распорядились своим будущим, которое исправить нельзя, и потерпели нравственное поражение. Да, верно, что сек вне брака — это грех (см. 1 Кор. 6:12-20), однако подростки должны знать, что просить прощения никогда не поздно. И у психолога есть прекрасная возможность показать им это.

Помогите переосмыслить значение ожидания

Когда подросток влюблен, ожидание для него невыносимо. Однако если вы сможете подробно обсудить с ним, как такое ожидание может помочь развитию его отношений со своим партнером, то подросток начнет изменять свое отношение к ожиданию, он начнет его воспринимать скорее как трудную, но необходимую задачу, а не как обязанность. Когда двое живут половой жизнью, но не составляют единую семью под одной крышей, секс вытесняет из их жизни все остальное. Он превращается во всепоглощающую страсть, которая исключает другие способы выражения любви.

Когда же секс отложен, подростки направляют свою любовь на то, чтобы лучше узнать друг друга. Кроме того, реакция подростков на давление сексуального желания во многих случаях определяет также и их реакцию на давление других факторов и обстоятельств в их дальнейшей жизни. Будут ли они быстро отдаваться воле обстоятельств или же помогать друг другу преодолевать все трудности? Каждый раз, когда влюбленным удастся вместе решить очередную проблему, их любовь растет и укрепляется. Таким образом, если вы научите их переосмыслить ожидание в положительном ключе, то в значительной степени поможете подросткам, которые озабочены своими будущими сексуальными отношениями.

Будьте готовы к рациональным объяснениям

Рано или поздно подросток спросит: «А почему это так важно? Мы все равно поженимся и будем заниматься сексом. Какое значение имеет день бракосочетания?». В ответ на этот довод необходимо выдвинуть свои аргументы.

Колин Келли Маэт, создательница журнала «Сексуальное уважение», указывает на то, что добрачный секс может побудить подростка вступить в брак с человеком, который ему вовсе не подходит: «Секс оказывает мощное воздействие на людей, он создает между партнерами сильную эмоциональную связь. Эта связь иногда заставляет нас поверить в то, что мы знаем своего партнера гораздо лучше, чем это есть на самом деле. А иногда, вступив в добрачные половые отношения, мы можем вступить в брак не по любви, а просто для того чтобы спасти репутацию».

Еще одно распространенное рациональное объяснение добрачного секса — это «Я должна ему». Если девушка считает, что она должна заниматься со своим парнем сексом, то обычно это происходит потому, что именно он заставил ее так думать. Такой девушке необходимо разъяснить, что она, как личность, обладает собственным достоинством, что уважение к человеку, которого любишь, выражается заботой, а не Манипуляцией. Психотерапевт, тем не менее, должен выслушать все подобные рациональные объяснения и определить эмоциональный уровень, на котором они возникли. Тогда у него появятся дополнительные возможности помочь данному подростку.

Объясните влияние секса на будущие отношения

Одно из исследований подростковой сексуальности содержит выводы о том, что добрачный секс приводит к «эмоциональным лишениям», к ограничению способности чувствовать. Другими словами, добрачный секс оказывает долговременное эмоциональное воздействие, которое приводит к возникновению чувств вины, страха, беспокойства, незащищенности, злобы и депрессии. Немногие подростки понимают, что добрачный секс может оказаться причиной недоверия в их будущем браке. Ведь люди, которые не могут контролировать себя до брака, и в браке будут с трудом держать себя в руках. Добрачный секс не обязательно ведет к измене в браке; он лишь повышает ее вероятность. Понимание этого очень поможет подросткам, которые уже сейчас заботятся о своей будущей здоровой семейной жизни.

Покажите влияние секса на духовность

Если подросток, с которым вы работаете, ценит свои отношения с Богом, с ним необходимо обсудить то, как добрачный секс может повлиять на его духовную жизнь. Ведь для верующих их духовная жизнь имеет огромное значение. Обсудите, как угасает их радость от общения с Богом, по мере того как они занимаются тем, что вредно для них. Молитва и поклонение теряют смысл, и чем больше они занимаются сексом, тем сильнее они испытывают чувство вины. Совесть верующих подростков неспокойна, если они продолжают заниматься добрачным сексом.

Следует заметить, что вам ни в коем случае нельзя утверждать, что секс — это плохо. Человеческое тело создал Бог, и половая близость и оргазм — это одни из его функций. Бог называет человека, как и все другие свои творения, — «хорошим». Подростки с чувствительной совестью могут исказить смысл половых отношений, данных нам Богом, и обресть себя на долгие годы сексуального беспокойства в браке.

Предложите полезную литературу

Обычно проблемным подросткам не рекомендуют никакую литературу по их проблемам. Дело в том, что подростки просто не читают книг о депрессии, гневе, ссорах с братьями и сестрами и т.д. Однако они с готовностью читают все о сексе. Один учитель полушут заметил, что многие подростки впервые взяли в руки энциклопедию лишь потому, что узнали, что там подробно написано о половых отношениях.

Чтение литературы о сексуальности поможет подросткам получить точную информацию о том, о чем они не решаются спросить у других. Классическим произведением в этом отношении является книга Тима Стаффорда «История любви», написанная в форме вопросов и ответов. В ней рассматриваются многие темы, включая добрачный секс, мастурбацию, поведение на свидании и другие. О добрачном сексе говорить также и в другой полезной книге — «Подготовка к взрослению. Прямой разговор с подростками и родителями» Джеймса Добсона*.

Установите меры предосторожности

О пожарных выходах нужно позаботиться задолго до пожара. Подростки часто оказываются в ситуациях, из которых выхода у них просто нет. Дав волю своим гормонам, обратно их уже не загнать. Решение состоит в том, чтобы остановить трагедию еще до ее начала. Помогая подростку заранее решить, что ему можно, а чего нельзя делать, вы помогаете ему провести границу, которую не следует пересекать. Например, подростков можно предостеречь против нахождения вдвоем в пустой квартире. Более половины современных подростков впервые вступили в половую связь дома у себя или у своего партнера (обычно между 3:00 и 5:00 часами дня). Можно также посоветовать им не носить откровенную одежду, не оставаться наедине друг с другом в автомобиле, не ходить на определенные вечеринки. Когда подростки встречаются на свидании, им следует заранее планировать, что они будут делать. Такие меры предосторожности, принятые вовремя, помогут провести определенные границы, за которые они не будут заходить и, следовательно, смогут избежать потенциально опасных ситуаций.

* «Подготовка к взрослению». Д. Добсон. СПб., Кредо, 1999.

Объясните ценность романтических отношений

Рассмотренные меры предосторожности совсем не исключают возможности романтических отношений. Как утверждает Эрик Эриксон, если к концу подросткового возраста молодые люди не испытали романтических чувств и у них не было ни с кем романтических отношений, их отношения с другими людьми могут потерять индивидуальность; более того, они станут страдать от постоянного чувства утраты своей индивидуальности³. Однако подростки вполне могут испытывать радость романтических отношений и без половых связей. Как психотерапевт, вы можете помочь подростку осознать его потребности общения и научить его настойчиво добиваться их удовлетворения без вступления в половую связь.

Поощряйте духовное общение

Подростки, ведущие битву за свою сексуальную чистоту, часто чувствуют себя в полном одиночестве, даже когда они в церкви. Поэтому общение с понимающими и заботливыми людьми является для них огромным утешением. Напомните верующим подросткам о том, что в любой момент их жизни Бог с ними (Вт. 31:8), и Он даст им силу противостоять даже самым сильным искушениям (Флп. 4:13). Такие утверждения наиболее убедительно звучат из уст уважаемых сверстников. Знание, что другие подростки черпают у Бога силы для своей борьбы, очень помогает одиноким подросткам. Такое общение укрепляет и веру в самого себя.

Учитите потребность в отношениях

Проблема подростков, которые пытаются противостоять желанию вступить в добрачную половую связь, — это не просто сексуальная проблема. Это также и проблема отношений. Подростки должны научиться удовлетворять свои потребности в человеческом общении и в отношениях с другими людьми, не прибегая к сексу. Они совсем не обязаны платить сексом за теплоту и близость романтических отношений. Необходимо помочь подростку осознать свои потребности, которые стоят за сексом, и научить его удовлетворять их другим способом. Например, некоторые подростки начинают вести активную половую жизнь, для того чтобы стать независимыми от родителей и утвердить свою индивидуальность. Интимность сексуальных отношений демонстрируется подростками, чтобы доказать, что они уже не дети, которые во всем зависят от родителей. Как только они поймут силу своей потребности стать независимыми, они могут направить ее на достижение положительных целей.

Помните о возможности венерических заболеваний

Любое обсуждение добрачного секса будет неполным, если не упомянуть о важности знания психотерапевтами симптомов венерических заболеваний (ВЗ). Сексуально активных подростков необхо-

димо прямо, но осторожно спрашивать о ВЗ. Подросток может постесняться задавать вопросы о симптомах, и здесь ему нужно пойти навстречу. Риск инфекции резко возрастает с увеличением числа половых партнеров. А чем меньше сексуальных контактов, тем меньше и опасность. Перечислим самые распространенные ВЗ и их симптомы.

Гонорея. У женщины симптомов может и не быть; если же есть, то это жжение при мочеиспускании, вагинальные выделения, жар или боль в желудке. Симптомы у мужчин следующие — беловатые выделения из пениса, зуд или жжение при мочеиспускании. Симптомы обычно появляются через два-восемь дней после контакта.

Хламидиоз. Это заболевание распространено вдвое больше, чем гонорея. Симптомы его напоминают симптомы гонореи в легкой форме, человек часто заражается этими двумя заболеваниями сразу. Симптомы хламидиоза появляются через одну-пять недель после контакта.

Сифилис. У человека, зараженного сифилисом, появляется язвенное воспаление, часто болезненное, на половых органах или в области рта. Язва постепенно исчезает, однако заболевание остается. Через несколько недель появляются и другие симптомы, в том числе и небольшой жар, боль в горле, язвенные воспаления или сыпь.

Герпес. Официально это заболевание называется вирус симплекс герпес тип 2 (HSV-2). Заболевание может протекать очень болезненно, а может пройти и почти незаметно. У мужчин на пенисе появляется небольшая язва или несколько волдырей. У женщины волдыри появляются во влагалище или вокруг него. У женщин также возникает жар и головная боль. Симптомы исчезают через неделю-две, однако вирус остается в теле человека.

Подростка, у которого обнаружили ВЗ, необходимо немедленно направить к терапевту. Если его не начать вовремя лечить, то болезнь может нанести непоправимый вред женской воспроизводительной системе, привести к бесплодию у мужчин и женщин, к артриту, сердечной недостаточности и даже к серьезной глазной инфекции, которая, в конце концов, может привести к слепоте. Некоторые из перечисленных последствий наступают спустя много лет после того как человек заразился ВЗ. Таким образом, медицинское лечение обязательно. Вы также должны направлять подростков к терапевту, если они просто выражают неуверенность в своем партнере. Ну а если анализы оказались положительными, подросток должен немедленно рассказать об этом всем, с кем у него была половая связь,

СПИД

Более восемнадцати тысячам пациентов поставлен диагноз СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита), причем большинство из них заразились этим вирусом в подростковом возрасте. При этом

заболевании у человека перестает работать иммунная система. Возбудитель этого заболевания — вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) Человек, зараженный ВИЧ, может казаться совершенно здоровым, а может и страдать от множества заболеваний, которые говорят о начале СПИДа, в том числе от потери веса, тяжелых форм пневмонии рака, нарушений нервной системы. Человек становится инфицированным, когда ВИЧ попадает в его кровеносную систему чаще во время половых актов, в том числе и гомосексуальных, а также при использовании нестерильных шприцов, которые употребляли зараженные.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если ваше отношение пугает подростка (вы оцениваете и обвиняете), или если вы можете оттолкнуть пациента, и он вернется к своей безнравственной сексуальной жизни. Если вы чувствуете сильное сексуальное влечение к своему пациенту, то также необходимо направить его или ее к другому специалисту. Как всегда, следует объяснить ему, что этим перенаправлением вы ни в коем случае не отвергаете его. Подросток должен понять, что такие перенаправления обычны и что вы делаете это для его же блага.

Примечания

1. C. C. Mast, *Sex Respect: An Opinion of True Sexual Freedom*, A Public Health Workbook for Students (Bradley, Ill.: Respect, 1986).
2. G. Jensen and M. Robbins, «Ten Reasons Why Sex Talks with Adolescents Go Wrong», *Medical Aspects of Human Sexuality* (July 1975): 7.
3. E. H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1986).

ДУХОВНЫЕ СОМНЕНИЯ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Процесс обретения подростком своей индивидуальности не может обойти стороной вопросы веры. Как будто примеряя разную одежду в модном магазине, подростки начинают сомневаться в религии в поисках такой веры, которая подходит им больше всего. А в результате подросток может решить, что церковь — это сборище лицемеров, и совсем отвергнет религиозные ценности своей семьи, и наоборот, подросток может полностью принять веру своих родителей и посвятить себя ей. В обоих случаях подростки стремятся найти то выражение веры, которое их полностью устраивает, и в этом поиске у них часто возникают духовные сомнения.

Характерная черта духовных сомнений — это отсутствие как согласия, так и несогласия с религиозными постулатами. В этом они отличаются от неверия, то есть, убеждения в том, что такие-то утверждения ложны. С точки зрения психологии, такие сомнения часто сопровождаются беспокойством или депрессией и могут превратиться в навязчивую идею, которая не будет давать подростку покоя*

Религиозные убеждения детей начинают меняться, когда они переживают период подросткового становления. Подростки, например, гораздо менее склонны принимать буквально то, что написано в Библии, чем маленькие дети. Дети говорят, что верят в Бога, так как родители сказали, что Бог есть. Подростки, наоборот, в своей вере больше полагаются на рациональное мышление, чем на утверждения своих родителей. Они верят в Бога, например, потому что видят, как упорядочена Вселенная.

К числу наиболее глубоких исследований, посвященных тому, как с возрастом меняется вера человека, принадлежит работа Джеймса Фаулера¹. В ней он обозначил шесть этапов развития веры. Три из них проливают свет на развитие веры у подростков и на проблему духовных сомнений.

- *Стадия 2. Мифически-буквальная вера.* Именно с этого уровня подростки начинают свои поиски веры. Исходя из своего детского, до-подросткового, конкретного мышления, они реагируют на религию в соответствии со своими познавательными способностями. Все религиозные рассказы и музыку они воспринимают буквально. А Бога они представляют себе в виде человека, который восседает где-то высоко на небе. Они просто принимают свое религиозное на- следие, не задавая никаких вопросов.

Случай из практики

Семнадцатилетний Русс - вдумчивый, серьезный студент вуза, вырос пои церкви. Его родители имели вес в миру и принимали активное участие в жизни поместной церкви. Русс не может припомнить, чтобы ему когда-нибудь было неинтересно на богослужении. Ему нравились молодежные общения, он уважал молодежного лидера церкви. Но, как оказалось, Русса тревожили духовные сомнения. У него возникали вопросы по поводу всего, что Библия говорила о существовании Бога. Его молитвы слабели сокращались и дошли, наконец, до одного-единственного слова: «почему?». Русс был очень обеспокоен, что он христианин лишь потому, что вырос в христианской семье. Он боялся, что его вера построена на эгоистических побуждениях.

- *Стадия 3. Синтетически-конвенциональная вера.* В раннем подростковом возрасте, используя свою развивающуюся способность мыслить абстрактно (то есть, формально), подростки начинают соотносить свои собственные религиозные взгляды с несовместимыми взглядами окружающих. Бога они теперь воспринимают как своего личного советника и руководителя, хотя и в менее персонифицированном смысле, чем раньше.
- *Стадия 4. Индивидуально-рефлексивная вера.* Не все подростки в своем духовном развитии достигают этой стадии. Те, однако, которым это удается, начинают критически осмысливать свои убеждения и ценности. Эти сомнения приводят к формированию индивидуальных религиозных убеждений. Они теперь воспринимают Бога более абстрактно, не как личного советника, а как дух, который несет в себе нравственные истины и личное присутствие.

Семена сомнения начинают прорастать на стадии 3 модели Фаулера, но только к концу стадии 4 борьба с этими сомнениями становится похожей на взросление. Говорить же о духовной зрелости можно только тогда, когда ценности и убеждения подростков превращаются в их веру, с которой они теперь будут жить всю жизнь.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Причины духовных сомнений установить нелегко. Перечислим лишь некоторые из факторов, которые могут вызывать такие сомнения.

Природа роста

Духовное развитие отнюдь не является ровным поступательным движением к вершине зрелости. Чувство опустошенности - часть человеческого существования, оно сопровождает человека и в его поисках веры. Подростки могут испытывать эмоциональный подъем, который длится дни, недели и даже месяцы после новых духовных открытий и откровений, однако, в конце концов, эта энергия растрачивается, и у них появляются вопросы, которые могут привести к сомнениям. И это вполне естественный процесс, свойственный духовному росту. Некоторые богословы считают, что сомнения только

способствуют укреплению веры, и совсем не обязательно противостоят ей. Истинная вера появляется у человека не потому, что он из бега трудных вопросов, а в результате его борьбы со своими сомнениями. Если нет гор без равнин, то как может существовать вера без сомнений или ответы без вопросов?

Новые непонятные истины

Швейцарский психолог Жан Пиаже выдвинул теорию о том, что люди усваивают новую информацию двумя различными способами: с помощью *ассимиляции* и с помощью *аккомодации*. Ассимиляция — это процесс, в котором люди пытаются осмыслить новую информацию с помощью своего обычного образа мышления. Таким образом, информация может быть легко понята и усвоена или может потребовать незначительных корректировок. Аккомодация же, наоборот, требуется тогда, когда новая информация полностью выходит за пределы привычного понимания и образа мышления человека, когда она не соответствует его убеждениям. Примером этого может служить совершенно новое Понимание Бога. Такой радикально новый образ мышления касательно духовных вопросов может породить у подростка множество сомнений.

Недостаток образцов для подражания

Подросткам необходимы примеры страстной и искренней веры, с которой живут их сверстники или взрослые, которых они уважают. Недостойные же примеры, которые занимают место духовного авторитета, могут только усугубить трудности подростков. Если у них нет друзей, объединенных одной верой, то у них могут возникнуть трудности при формировании духовных убеждений, а значит, и серьезные духовные сомнения. Многие социологи считают, что вера живет в человеке благодаря как его, человеческой, так и божественной системе поддержки. Трудно постоянно верить в то, что земля — плоская, если вас не окружают и не поддерживают люди, которые так же уверены в том, что она плоская.

Идеалистический образ мышления

Подростки очень склонны к идеализму, поэтому они часто испытывают разочарование и переживают крушение идеалов и надежд. Ни одна церковь не в состоянии полностью соответствовать идеалу всех своих членов. Поэтому подростки просто обречены испытывать разочарование и критиковать своих религиозных родителей и церковь. Более того, трудности, с которыми сталкиваются подростки, противостоя окружающим их искушениям и соблазнам, в значительной мере усиливают их разочарование. В этот момент они могут решить, что христианская жизнь — просто недоступный идеал. Такие мысли неизбежно ведут к духовным сомнениям и смятению.

Неприятные случаи в церкви

Подростки всегда более эмоциональны, чем рациональны, поэтому свои чувства они всегда помнят лучше, чем факты. Так, что касается церкви, они всегда хорошо помнят, какие чувства переживали на воскресной службе, хотя могут ни слова не помнить из того, что там говорилось на проповеди. Таким образом, неприятное чувство, которое может появиться у подростка в церкви, оказывает гораздо большее влияние на то, потянется ли подросток к религии, чем содержание проповедей. Если у подростков не возникает положительных чувств и эмоций относительно своей церкви, то у них могут возникнуть духовные сомнения.

√ КАК ПОМОЧЬ

Давайте теперь рассмотрим методы лечения, которые, в сочетании с личным приятием подростка и осмысленным слушанием, могут быть с успехом применены, чтобы помочь подросткам побороть свои сомнения и сделать свое поведение здоровым и адекватным.

Определите степень проблемы

Перед началом работы с подростковыми духовными сомнениями желательно оценить интенсивность этих сомнений. Для этого можно использовать определитель религиозных убеждений, состоящий из пятнадцати пунктов, предназначенный для установления степени, до которой христианская доктрина принимается или отвергается данным человеком. Его можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Проанализируйте свой собственный духовный рост

Для психотерапевтов, работающих с подростками, которых обуревают духовные сомнения, крайне важно определить, насколько они сами здоровы и сильны в духовном отношении. Жива ли ваша личная вера, сильна ли она? Быть может, вы все еще находитесь на синтетически-конвенциональной стадии развития веры, как и подросток, с которым вы работаете? Быть может, вы сами имеете неразрешенные духовные конфликты, которые могут отрицательно повлиять на ваши отношения с подростком? Примеры, основанные на вашем собственном опыте решения духовных проблем, могут очень помочь подростку, но если вы сами имеете серьезные духовные трудности, да еще к тому же не можете их толком сформулировать, то в таком случае лучшее, что вы можете сделать для подростка, — это направить его к другому психологу, работающему с верующими подростками.

Приветствуйте искреннее стремление

У некоторых людей подростки, которые в чем-то сомневаются, вызывают беспокойство, порой даже сильное раздражение. Они упускают из виду тот факт, что вера крепнет благодаря, а не вопреки сомнениям. Они забывают, что серьезные вопросы, которые так и остались невысказанными, никогда не породят глубоких и богатых ответов. Нет ничего вреднее и разрушительнее для подростков, которые переживают период искренней неуверенности и сомнений, чем попытки родителей и психотерапевтов заставить эти сомнения замолчать и вызвать у подростков реакцию подавления. Как утверждает Джон Пауэлл: «Подавленные сомнения успешно оживают, а сомнения, которые закопали глубоко в землю, пустят еще больше корней»².

Хотя Библия и предостерегает против неверия, однако там ни единого слова не сказано о запрете задавать критические вопросы. Сомнения и вера вполне могут соседствовать. Как бы странно это ни звучало, сомнения не представляют угрозы для веры; более того, они могут оказаться необходимым катализатором, который приведет растущую веру к зрелости. В силу вышесказанного, вам следует поддерживать сомневающегося подростков. А ваше признание того факта, что их сомнения достойны серьезного обсуждения, заложит основы, на которых они смогут построить крепкое здание своей будущей веры.

Избегайте готовых ответов

Сомневающиеся подростки часто задают огромное количество вопросов. Создается впечатление, что, если бы у них были ответы на все вопросы, их сомнения тут же улетучились бы. Однако не стоит обманываться на этот счет. Подростки, которые задают много вопросов, совсем не обязательно ждут или хотят услышать на них ответы. Не спешите отвечать на такие вопросы или же дайте ему кипу толстых и умных книг — пусть сам ищет ответы. Подростков, которые мучаются духовными сомнениями, обычно больше заботит просто общение и связь с Богом, чем готовые ответы на вопросы о Боге.

Убедите в важности отношений с людьми

Индивидуальность подростка формируется под влиянием его отношений с окружающими. Точно таким образом развивается и его вера. Секрет успеха для молодежных групп заключается в том, чтобы им удалось увлечь подростков, заставить их почувствовать себя среди своих, жить духовной жизнью, а это дает подросткам возможность сделать истинную веру неотъемлемой частью своей индивидуальности. Поэтому вам следует помогать подросткам, склонным к духовным сомнениям, найти для них молодежную группу, которая исповедует здоровые нравственные и духовные принципы.

рели подростку не подходят отношения между сверстниками и поведение взрослых того религиозного сообщества, частью которого он является, то ему следует поискать себе другое сообщество. Общественные отношения играют решающую роль в формировании отношений подростка с Богом. Дело в том, что подростки, подверженные духовным сомнениям, ищут не объяснений, а общения.

Оцените церковную жизнь

Вам также необходимо проанализировать и понять отношения в религиозном сообществе, к которому принадлежит ваш подросток. Исследования выделили несколько факторов, присутствие которых необходимо для здорового развития веры у подростка.

1. **Уверенность в свободе.** Церковь должна давать подросткам возможность подвергать испытанию ее ценности и относиться с уважением к таким испытаниям. Она не должна требовать простого повиновения авторитету.
2. **Значимость и статус.** Церковь должна давать подросткам возможность самим завоевывать уважение, выполняя ответственную работу для церкви.
3. **Идеализм и альтруизм.** Церковь должна принять идеализм подростков и помочь им развить в служении их альтруистическое отношение и поведение.
4. **Любовь.** Церковь должна открыто и доброжелательно обсуждать все стороны любви, в том числе и сексуальную любовь.
5. **Смысл жизни.** Церковь должна поддерживать подростков в их стремлении найти смысл жизни и ответы на вопросы веры.

Если становится ясно, что подростки начали сомневаться в вере, потому что в их церкви отсутствует какой-либо из указанных факторов, то вам следует искать возможные выходы из этой ситуации.

Противостойте иррациональному мышлению

Большинство подростков, сомнеющихся в своей вере, также страдают от чувства вины. Вы должны выявить это чувство и помочь подростку критически обдумать свои иррациональные мысли и убеждения. Выясните, какие нереалистичные надежды он питает в отношении своего духовного развития. Быть может, подросток уверен, что ни в коем случае не должен подвергаться сомнению Библию или даже своего пастора. А может, он считает, что ни в коем случае не должен отвлекаться во время молитвы. Такие нереалистичные ожидания подростки обычно никогда не высказывают вслух, поэтому психотерапевтам приходится слушать их очень внимательно. Более подробно о том, как поступать с чувством вины, вы можете прочитать в специальном разделе этой книги.

Постарайтесь уменьшить напряжение

Очень важно, чтобы родители, чьи дети встают против семейной веры, не пытались силой удерживать их. Это особенно касается старших подростков. Родителям в таких ситуациях также не следует занимать пассивную позицию и переставать проявлять заботу о духовном благополучии своих детей. Обе стороны должны вступить в осмысленный диалог, чтобы прояснить свою позицию и найти решение проблемы. Например, если подростку скучно и неинтересно на воскресном богослужении в церкви, он может ходить на еженедельное собрание какой-нибудь молодежной группы или пойти в другую церковь. Родителям нелегко принимать такие решения, им нужно мужество, поскольку они в какой-то степени рискуют. Однако они могут верить в то, что, несмотря на тревожащие их решения детей, Бог все равно ведет их к истинной вере.

Исправьте ложные богословские представления

Вы должны внимательно прислушиваться ко всему, что говорит подросток на ваших занятиях, обращая особое внимание на то, что он думает о Боге. Кит Олсон указывает на то, что подростки, подверженные духовным сомнениям, часто имеют явно ложные представления о Боге³. Опытные психотерапевты всегда стремятся обнаружить и исправить эти представления и убеждения. Вот некоторые из них: «Бог никогда не позволит, чтобы с верующим случилась трагедия»; «Бог наказывает нас, посылая нам несчастья»; «Бог не потерпит ничего, кроме совершенства в верующем»; «Бог скоро уничтожит мир». Помогите подросткам избавиться от подобных ложных богословских представлений. Христианские психотерапевты и родители должны исправлять такие заблуждения, проявляя при этом сочувствие, понимание и терпение.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если подросток, подверженный духовным сомнениям, по прошествии некоторого времени чувствует все большее разочарование, депрессию или отчаяние, его следует направить к опытному психологу или психиатру. Сделать это необходимо также и в том случае, если вы обнаружите, что сомнения подростка ставят вас в неловкое положение или даже вынуждают вас осуждать его за искренние поиски.

Примечания

1. J. Fowler, *Stages of Faith* (New York: Harper & Row, 1981).
2. J. Powell, *A Reason To Live, a Reason To Die* (Allen, Tex.: Argus Communications, 1972).
3. G. K. Olson, *Counseling Teenagers: The Complete Christian Guide to Understanding and Helping Adolescents* (Loveland, Colo.: Group Books, 1984).

ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ПОДРОСТКОМ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Жестокому обращению — физическому, сексуальному или эмоциональному — подвергается огромное число детей. Исходит оно обычно от их родителей, приемных родителей, родственников, знакомых семьи, а также и от других людей. Количество зарегистрированных случаев физической жестокости по отношению к подросткам составляет десять процентов от числа всех подростков, еще десять процентов подвергаются сексуальному насилию. Но считается, что эти цифры значительно ниже реального соотношения.

Жестокое обращение к детям могут быть как со стороны отца, так и матери, причем насилие может быть направлено на нескольких детей и повторяться многократно по одному и тому же образцу. Обычно жестокое обращение сопровождается бранными словами и унижительными наказаниями, не обязательно физическими.

Чаще всего от жестокого обращения серьезно страдают совсем маленькие дети (до трех лет) и подростки в возрасте от двенадцати до шестнадцати лет. Число мальчиков и девочек среди жертв жестокого обращения приблизительно одинаково. Сексуальному насилию, однако, чаще подвергаются девочки.

В случаях, когда насилие было совершено совсем недавно, следы его легко увидеть: это синяки, шрамы, ожоги или апатия. Чаще всего, однако, эти следы внешне не заметны. Подростки по-разному реагируют на жестокое обращение. Это может быть агрессивное поведение, депрессия, отсутствие сочувствия к окружающим, недоверие, беспомощность, повышенная требовательность, неудержимое желание понравиться окружающим, чрезмерное участие в школьных и церковных делах, ухудшение успеваемости.

Многие дети, испытавшие жестокое обращение со стороны одного из родителей, например, отца, могут чувствовать сильные отрицательные эмоции по отношению к матери за то, что она не защитила их от насилия. Кроме того, дети могут решить, что они сами «напросились» на наказание, и у них развивается чувство вины, поскольку они уверены, что сами во всем виноваты. А в результате часто серьезно страдает их чувство собственного достоинства, оно остается уязвленным и в зрелом возрасте. А сексуальное насилие прямо связывают с трудностями в здоровом сексуальном развитии, преувеличенной сексуальной обеспокоенностью, проституцией, злоупотреблением наркотиками/алкоголем, неправильным питанием,

правонарушениями, сексуальным насилием над окружающим* также искусственным ускорением психосексуального развития.

√ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Было бы чудесно, если бы жестокое обращение можно было объяснить наследственностью или неправильным выделением гормонов. Это, однако, совсем не так. Более того, создается впечатление что чем больше мы проводим исследований в попытках выявить и тинные причины, тем больше все запутывается. Оказывается, ч схема поведения человека и психологический портрет его личности далеко не всегда совпадают. Насилие над подростками совершают не только психопаты или извращенцы, но, на первый взгляд» вполне нормальные люди. Так что, когда речь заходит о причинах жестокого обращения с подростками, появляется больше вопросов чем ответов.

Главный же парадокс данной ситуации заключается в том, что основной причиной и одновременно следствием жестокого обращения может быть само жестокое обращение. Дети, которые испытали на себе жестокое обращение со стороны своих родителей, становя взрослыми, сами начинают жестоко обращаться со своими детьми, и это — замкнутый круг. От тридцати до шестидесяти процентов опрошенных взрослых, которые жестоко обращаются со своими детьми, заявили, что в детстве с ними тоже жестоко обращались. Как именно возникает этот замкнутый круг, зависит от каждого конкретного случая, однако детям часто говорят, что насилие необходимо и полезно и что дети — это бессильные и бессловесные раб своих родителей. Ну и конечно, им внушают, что они — совершенна никчемные создания, иначе с ними и обращались бы по-другому.

√ КАК ПОМОЧЬ

Методы помощи жертвам физического и сексуального насилия можно объединить в одну группу, поскольку они весьма сходна Они должны применяться в комплексе, и также их всегда следуй сочетать с подходом, при котором вы принимаете подростка личность и внимательно его выслушиваете. Если вы не проходили специальной подготовки, и у вас нет опыта работы с жертвами жестокого обращения, то вам следует показать подростка психологу.

Имейте ясные философские предпосылки

Жестокое обращение родителей или других взрослых с детьми выявляет границы нашей способности оставаться объективным при лечении трудных подростков. Поэтому наши методы лечения подростков, перенесших жестокое обращение, должны быть подкреплены ясными и четкими философскими предпосылками. Во-первых, психотерапевт должен сказать себе, что данная проблема решаема, и жертва переживает этот кризис. Во-вторых, психотера-

Случай из практики

Семнадцатилетняя Мелоди — единственная дочь своих родителей, которые находятся в разводе. Ее направили к психологу после курса стационарного психиатрического лечения в связи с попыткой самоубийства. После шести занятий с психологом Мелоди стала чувствовать себя спокойнее и увереннее в присутствии психолога и начала рассказывать о своем прошлом. Она призналась, что причиной ее депрессии и суицидных настроений был ее страх того, что она никогда не сможет жить в счастливом браке. И в ответ на ненавязчивые вопросы психолога она разрыдалась: «Я никому об этом не рассказывала»...

И Мелоди в первый раз рассказала свою страшную историю. В возрасте восьми лет она несколько раз подвергалась сексуальному насилию со стороны хозяина дома, в котором они с матерью снимали квартиру. Когда мать задерживалась на работе, она просила хозяина впустить Мелоди в квартиру. Хозяин ждал у двери, когда Мелоди возвращалась из школы. Впустив ее, он предлагал ей пообедать и вел ее на кухню. Именно там он подвергал девочку сексуальному насилию. И до сих пор она не сказала ни слова ни одному человеку. Мелоди плакала: «Я до сих пор вижу, как он стоит передо мной у кухонного стола».

певт должен также принять за основу утверждение о том, что жертва ни в коем случае не несет ответственности за жестокое обращение с ней (подросток отвечает только за свое выздоровление). И, в- третьих, психотерапевт должен быть твердо уверен в том, что самовыражение пострадавшего подростка и принятие его чувств совершенно необходимы. Эти три предпосылки обеспечат проведение наиболее эффективного курса лечения.

Будьте бдительны

Если у вас есть серьезные основания полагать, что подросток, не достигший совершеннолетия, подвергается жестокому обращению, даже если он не признается в этом, вам следует сообщить о своих подозрениях в правоохранительные органы. Если вы полагаете, что насилию могут подвергаться несовершеннолетние братья или сестры вашего подопечного, также следует поделиться этими подозрениями с органами правопорядка.

Не пренебрегайте запоздалым вмешательством

Из-за того что многие дети подвергались жестокому обращению еще до переходного возраста и об этом никто не знал, психологам часто приходится вмешиваться с запозданием, хотя их пациенты еще являются подростками. Методы, применяемые в подобных случаях, в большинстве своем совпадают с методами немедленного вмешательства. Обычно в случаях запоздалого вмешательства подростки уже успели выработать собственные способы психической защиты от жестокого обращения. Они могут смягчать последствия жестокого обращения («Каждый отец иногда злится») или же рационализировать их («Он не мог сдержаться, ведь он был пьян»). Психологу следует внимательно отнестись к такого рода защите, поскольку-

ку она может представлять собой серьезную трудность, из-за того что подростки обычно не желают признавать, что оказались жертвой насилия.

Такие подростки обычно приходят к психологу в связи с проблемами, которые, на первый взгляд, не связаны с жестоким обращением. Это может быть сексуальная распущенность, вредные привычки или же проблемы со сверстниками. Если у вас возникает подозрение, что подросток подвергся жестокому обращению в прошлом; спросите его: «А как обстоят дела у тебя дома?». Этот простой вопрос может вызвать у подростка удивление, беспокойство, или же он может начать вести себя с вами очень скрытно. А если этот вопрос никакой особой реакции у него не вызвал, попробуйте другой под ход и скажите: «Немало молодых людей рассказывают мне о том болезненном или необычном, что с ними происходило, пусть даже и очень давно».

Если у вас установилась хорошая связь с подростком, то, пожалуй, лучше всего прямо спросить его о том, что случилось, дав ему понять, что эту запретную тему вполне можно обсуждать. Постарайтесь, однако, не принуждать подростка произносить «правильный» ответ. И ни в коем случае не превращайте вашу беседу в допрос. Доверие подростка и его чувство собственной безопасности имеют принципиальное значение. Вынужденное признание может снова превратить подростка в жертву, нанеся ему новую травму. Если подросток и не желает немедленно рассказывать об имевшем место жестоком обращении с ним, вы все равно посеяли в нем мысли, которые позволят ему заговорить об этом позже.

Будьте настороже: риск самоубийства

Нередко подростки, подвергшиеся насилию, заявляют: «Я сам всем виноват». Чувство вины и ощущение предательства, которые испытывают большинство жертв, настолько сильны, что психолог должны предполагать высокий риск самоубийства в каждом случае. А заявления типа «Им будет лучше без меня» следует всегда принимать всерьез. Чтобы облегчить таким подросткам страдания, причиняемые чувством вины, дайте им понять, что их чувства совершенно приемлемы и нормальны. Обратитесь к разделу о самоубийствах.

Изучите историю жестокого обращения

Для психологов, которые работают с жертвами жестокого обращения, имеет принципиальное значение сбор информации, которая помогает создать ясную и точную картину того, что же произошло с подростком. При таком сборе информации психологи начинают; общих вопросов и постепенно переходят к выяснению все более конкретных деталей. Они задают открытые и однозначные вопросы, бегая двусмысленных вопросов, которые могут быть истолкованы как обвинение (например, «Разве ты не?...») Вопросы о сексе, кото-

рые могут смутить подростка, задаются в определенном контексте (например, «Я должен спросить тебя о... потому что...»). Психолог записывает все свои наблюдения и впечатления, описывает невербальные реакции подростка, его выражение лица, общую внешность, а также возможные следы жестокого обращения. Такие записи позволяют составить общую картину поведения жертвы, они также могут оказаться полезными в том случае, если психолога вызовут в суд в качестве свидетеля.

Дайте «разрешение» чувствовать

Дети, которые пережили жестокое обращение, обычно глубоко прячут свои эмоции. И поэтому для процесса лечения принципиально важно позволить им дать выход всем своим чувствам. Подавление своих эмоций — обычное явление. Например, подросток может сказать вам, что неспособен чувствовать гнев. В таких случаях бывает очень важно повысить его эмоциональную чувствительность, потому что выражение подавленного гнева в полной безопасности кабинета своего психолога является мощным и действенным оружием. Тщательно и не спеша исследуйте все чувства: и те, которые явно имеют отношение к случаям жестокого обращения, и те, которые, на первый взгляд, с ними никак не связаны. Имейте в виду, что подростки, подвергавшиеся насилию, *часто выражают свои эмоции через агрессивность или ненормальное сексуальное поведение. Таким подросткам необходимы соответствующие каналы, по которым они смогут дать выход своим чувствам, и отношения с профессиональным психологом часто предоставляют такие каналы.

Помогите подростку выразить свое горе

Ребенок, который после жестокого с ним обращения сразу становится взрослым, лишен самого периода постепенного взросления. Большинство подростков не могут с легкостью признать свои потери и смириться с ними. Поэтому, помогая им открыто выражать свое горе по поводу потери детства, мы тем самым показываем, что с уважением относимся к их страданиям. Когда подросток делится своими переживаниями, это позволяет ему избавиться от тайных мучений и войти в окружающую реальность с осознанием своего места в ней и умением контролировать себя. Это позволяет ему вернуть украденную у него уязвимость и готовит его к истинной близости с другими людьми в будущем. Для подробного ознакомления с этим процессом обратитесь к разделу о горе.

Не давайте воли своим чувствам

Когда психолог выражает свои эмоции, он только приводит подростка в еще большее смятение — даже если эти эмоции являются следствием желания защитить подростка. Психолог может оказывать поддержку подростку и без яростных нападок на его обидчика. Вы должны держать свое отвращение и гнев при себе. Тогда подросток-

ток будет чувствовать себя в большей безопасности, и сам начнет выражать свои чувства. Подросток также сможет сам устанавливать тон и темп лечения, что позволит ему еще быстрее овладеть собой.

Помогите подростку обрести чувство собственного достоинства

Неравенство сил — ключевая трудность для жертв жестокого обращения. Подростки бессильны перед своими жестокими родителями и могут выражать это бессилие, замыкаясь в себе, сторонясь сверстников. Или, чтобы вернуть себе авторитет, они могут прибегнуть к сексуальной агрессии или к вызывающему поведению в школе. Эффективное лечение должно помочь подростку обрести чувство контроля над ситуацией. Эта задача может оказаться нелегкой, поскольку самоутверждение ни в коем случае не должно превратиться в агрессию. Контроль над ситуацией — это положительное чувство утверждения своего авторитета, которое возникает у подростка, когда он сообщает о случае жестокого обращения с ним.

Первым шагом на пути к восстановлению собственного авторитета является для подростка то, что ему верят, а также возможности открыто рассказать о том, что случилось. Подросток должен быть уверен в том, что поступил правильно, когда сообщил о насилии над собой. Вы должны одобрить мужество, которое он проявил, решившись на такой трудный шаг, чтобы взять свою жизнь в собственные руки. И ни в коем случае не выдавайте своего подозрения или с~ мнения, не спрашивайте о том, действительно ли подросток «совершенно уверен», что все произошло именно так, как он рассказал.

Подросток должен также знать, что имеет право сказать «нет» и при этом остаться членом семьи. Помогая ему вернуть чувство собственного достоинства, вы также учите его, как защитить себя возможного насилия в будущем. Очень полезны в этом смысле упражнения по утверждению собственного достоинства. В разделе: посвященном робости, вы прочитаете о нескольких таких методах

Помогите подростку пережить насилие

Страдания подростка, подвергнувшегося жестокому обращению, можно облегчить, утвердив в нем веру в свою способность справиться с последствиями этой трагедии, пережить их. Помогите подростку увидеть его светлое и доброе будущее. Убедите его в том, что страшная травма, нанесенная ему насилием, ни в коем случае не лишила его способности жить нормальной жизнью. Объясните подростку, что он наделен силой, которая позволит ему жить дальше. Похвалите подростка за то, как он справляется с трудностями и нему возвращается самоуверенность. Некоторых подростков может воодушевить сознание того, что тысячи их сверстников успешно пережили подобные трудности. Убедите их в том, что со временем о смогут по-настоящему управлять своей жизнью. Вселяйте в подростка надежду и уверенность в себе.

Обратите внимание на духовные проблемы подростка

Жестокое обращение может извратить представление подростка о Боге. Меньше всего подростку, который подвергся насилию со стороны своего отца, нужен еще один отец в виде Бога. Теперь Бог для него — это чаще всего жестокий отец. И в то же время больше всего таким подросткам нужен именно Отец. Со временем они поймут, что Бог — это любовь. Если подросток духовно ранен, изучите его духовные потребности. Помогите подростку исправить его поломанные представления о Боге, научите его наслаждаться любовью Бога. Это совершенно необходимо для его исцеления и спокойствия. Кстати сказать, подростку нужно выражать свой гнев и разочарование в Боге, восклицая: «Если Бог так меня любит, почему же он допустил такое?». Вы должны принять такой гнев и объяснить подростку, что он вправе выражать свои истинные чувства к Богу.

Исследуйте способность прощать

Невозможно силой заставить жертву насилия простить своих обидчиков. Но рано или поздно — почти всегда проходит довольно долгое время ему придется решать, готов ли он отказаться от необходимости мстить за свои страдания. Ему придется прощать и других людей, и самого себя. В противном случае злоба и ненависть будут постоянно угнетать его, и не дадут ему избавиться от бремени случившегося с ним несчастья. С другой стороны, если вы будете настаивать на необходимости прощения, а подросток еще не будет к этому готов, то это может погубить весь процесс лечения и только усилить сопротивление с его стороны. Методы и подходы, которые применяются в данном отношении, можно найти в разделе, посвященном прощению.

Рассмотрите возможность групповой терапии

Групповая терапия может оказаться весьма эффективной частью лечения, поскольку именно в группах люди получают максимум поддержки и полезной информации друг от друга. Существуют различные подходы к такой терапии, некоторые направлены на травмированных подростков, некоторые — на родителей, а некоторые — и на семьи в целом. Групповая терапия особенно эффективна при запоздалом вмешательстве — через год или более после случаев жестокого обращения. Эффективная работа с группами ослабляет ощущение одиночества, отчужденности и стыда, которые обычно возникают у подростков, подвергшихся жестокому обращению.

Случаи изнасилования

Физическое и сексуальное насилие происходит не только в семье. Когда подростки начинают встречаться больше с противоположным полом, опасность, что девочки станут жертвами насилия, возрастает. Случаи физического насилия и изнасилования при свидании

подростков стали настолько распространенными, что за ними даже закрепился термин «*изнасилование на свидании*». Как показывая официальные данные, все больше молодых людей и подростков, не редко используя физическую силу, заставляют своих подруг вступать с ними в сексуальные отношения или совершать другие сексуальные действия против их воли. Ежегодно жертвами изнасилования на свидании становятся тысячи девочек-подростков. Психолог должен уметь распознавать жертвы такого насилия. Они иногда даже не осознают, что стали жертвами изнасилования, и поддерживают половые контакты именно из-за своей неосведомленности.

Жертвам сексуального насилия необходима помощь психолога. Распространенной трудностью в таких случаях является противоречивость чувств жертвы. Лишь одна из десяти жертв обращается помощью в специальные службы, такие как кризисные центры и мощи жертвам изнасилования или больницы*. Когда они соглашаются пройти курс психотерапии, необходимо, прежде всего, помочь девочкам вернуть уверенность в себе. Следует сосредоточиться том, чтобы развить у девушек или женщин способность справляться с возникшим кризисом и проблемами, которые могут встать перед ними при лечении и возможном судебном разбирательстве. Важна также и широкая социальная поддержка жертв изнасилования.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если случай физического или сексуального насилия произошел совсем недавно, то пострадавшую следует направить к опытному терапевту или психиатру. Если со временем ее защитная реакция боль не слабеет, или она начинает испытывать депрессию или суицидные настроения, ее необходимо направить к другому компетентному психологу. Психолог же должен понимать границы собственной компетенции. Даже специалисты, имеющие большой опыт работы с жертвами насилия, для достижения лучшего терапевтического эффекта часто направляют пациенток к другим врачам.

А если у вас нет специальной подготовки и опыта работы в этой области, вы также должны направить подростка к другому специалисту.

* В крупных городах России есть бесплатные телефоны доверия, организованная Службой экстренной психологической помощи детям и подросткам (*прим, издателя*)

ЗАИКАНИЕ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Заикание — очень болезненное и неприятное расстройство в любом возрасте, и в особенности для подростков, которые находятся в процессе становления своей индивидуальности. Заикание выражается в том, что речь человека прерывается неестественными остановками, повторениями или растянутыми звуками. Кроме того, эти расстройства могут сопровождаться также неестественной мимикой и движениями тела. Некоторые заики могут говорить нормально наедине с самими собой или в компании друзей и заикаться в присутствии незнакомых людей, особенно обладающих авторитетом. Некоторые подростки заикаются всегда, но многие — только при определенных обстоятельствах. Что касается умственного развития заика, то обычно оно среднее или выше среднего.

Временное заикание, свойственное только детям, называется *заиканием развития*. Начинается оно в возрасте от двух до четырех лет и продолжается всего несколько месяцев. *Стойкое заикание* начинается в возрасте от трех до восьми лет, и от него можно избавиться только в случае эффективного вмешательства. Заикание, которое появляется у человека старше пяти лет, считается более серьезным, чем заикание, которое появляется в самом раннем детстве.

Заикаются несколько миллионов дошкольников. Около семидесяти пяти процентов десятилетних заикающихся детей остаются заиками на всю жизнь, а всего от заикания страдает один процент (два миллиона) всех подростков. Вообще же, в каждой возрастной группе мужчин заикается в четыре-восемь раз больше, чем женщин.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Причины заикания до конца не выяснены. Ни одна из существующих теорий не получила широкого признания и одобрения. Давайте рассмотрим некоторые наиболее распространенные факторы, которые способствуют развитию заикания.

Физиологическое влияние

На вероятность появления заикания значительное влияние оказывает *наследственность*. Прямой же физической причиной ее возникновения считается дефект слухового восприятия. Заики с запозданием слышат свою собственную речь. Существует также теория,

Случай из практики

Тринадцатилетний Райан начал заикаться, когда ему было шесть лет. За последние несколько лет его заикание усилилось, и родители испугались, что ему придется войти в переходный возраст с заиканием. Они стали пытаться помочь ему, заставляя его повторять трудные слова. Однако Райан только стал сильнее беспокоиться, а заикание его усилилось. Сейчас, он ходит к логопеду — специалисту по дефектам речи и языка. Родители решили привести его к психотерапевту, потому что у Райана стали появляться признаки депрессии и снижения чувства собственного достоинства. Корни же всех этих проблем уходили в заикание.

в соответствии с которой причиной заикания может явиться то обстоятельство, что одно полушарие головного мозга не достигло определенного уровня влияния, необходимого для нормальной речи

Стрессовые ситуации

Стрессовые ситуации, такие как усталость, напряженная учеба в школе, разлука с близкими людьми, а также потрясения в критические периоды развития, могут привести к заиканию. Напряжен заставляет нервных индивидуумов терять контроль над своими речевыми мышцами, и свой страх и переживания они передают с мощью нарушенной речи. Если такие ситуации возникают регулярно, то заикание может стать стойким. Таким образом, считается, что склонность к заиканию увеличивается под влиянием стрессовых ситуаций.

Ожидания родителей

Нереалистичные ожидания родителей могут вызывать у детей чувство беспокойства. Заикание у подростка может возникать вследствие напряжения, к которому привели попытки родителей заставить его говорить раньше и лучше, чем он способен в силу своего развития. Родители, стремящиеся к совершенству, также могут вызывать такое напряжение, когда они побуждают своих детей полностью соответствовать такому уровню развития, достичь которого невозможно или очень трудно. Если родители чрезмерно реагируют на совершенно естественные трудности, которые возникают у и детей с речью («Тщательнее и внимательнее говори» или «Повтор все, только медленно и правильно»), ребенок может начать стесняться говорить. А попытки родителей заставить своих детей правильно говорить в присутствии посторонних могут привести к смущению и беспокойству и, таким образом, только усугубить заикание.

Выражение конфликта

Некоторые считают источником заикания невыраженное чувство злости. Хорошей иллюстрацией этого механизма может быть водитель, который одной ногой жмет на газ, а другой — на тормоз. Та и заики пытаются выразить свои мысли и чувства, но в то же время

хотят все сохранить в себе. Однако несмотря на то что эта теория имеет своих сторонников, она получила довольно мало подтверждений на опыте.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Заикание — особая сфера психических расстройств. Следующие методы необходимо применять, соблюдая рекомендации, или под наблюдением квалифицированного специалиста-дефектолога (логопеда).

Создайте спокойную атмосферу притяжения

При работе с подростками-заиками очень важно, чтобы атмосфера на приемах была спокойной, чтобы они чувствовали себя принятыми. Говорите негромко и не спеша. Это поможет вам задать такой темп и создать такой климат, который позволит подростку расслабиться и снизить свое напряжение, часто сопутствующее заиканию. Внимательно и терпеливо слушайте, что они говорят, не обращая большого внимания на то, как они это говорят.

Проконсультируйтесь у специалистов

Подростки-заики, скорее всего, обратятся за помощью к психотерапевту по поводу других проблем, таких как беспокойство, страх, депрессия, разочарование, комплекс неполноценности или чувство вины. А эти проблемы часто являются результатом заикания. Если подростки, страдающие от указанных расстройств, к тому же и заикаются, вам следует обратиться к специалисту. Серьезное вмешательство с целью излечения заикания требует лечения у специалиста-логопеда.

Помогите им осознать свои проблемы

Подростки-заики, несомненно, понимают, что они страдают от *нарушения речи*. Однако бывает полезно подробно рассмотреть с ними ту манеру речи, которая сформировалась у них под влиянием заикания. Полезно также обсудить и проанализировать слова, манеру поведения и ситуации, которые вызывают наибольшее заикание. Все это поможет вам подобрать самые эффективные методы лечения (например, методику релаксации, о которой пойдет речь ниже).

Используйте метод ритмической речи

После консультации у специалиста-логопеда, получив его рекомендацию, можете попробовать применить самый старый способ совершенствования беглой речи — ритмическую речь. Для этого используется метроном: подросток сначала говорит под замедленный стук метронома, затем — в нормальном темпе, а затем — совсем без метронома. Эту методику можно применять только после консультации со специалистом.

Не давайте хода отрицательным ожиданиям

Ожидание — самый опасный враг заик. Дайте своему пациенту шанс рискнуть, пусть он действует и говорит спонтанно и непосредственно. Облегчите ему груз вины, сомнений и запретов. Заикам необходимо свободное пространство и эмоциональная свобода. Это позволит им «дать полный ход», как сказал один ученый-заика из Университета Висконсина.

Примените методы релаксации

При лечении подростков от заикания можно с успехом применять некоторые методики расслабления, которые дадут ПОДРОСТКАМ ощущение контроля в ситуациях, которые ранее казались совершенно неуправляемыми. Глубокое мышечное расслабление, обратная биосвязь, глубокое дыхание, управляемые образы и аутогенные упражнения — вот некоторые из этих методов. Они и некоторые другие подробно рассмотрены в разделах, посвященных беспокойству приступам ужаса.

Рассмотрите возможность групповой терапии

Многие специалисты согласны с тем, что групповая терапия да подросткам-заикам такую пользу, какой они не получают на индивидуальных приемах у психотерапевта. Например, на групповых занятиях подростки делятся своими чувствами и переживаниями другими подростками, которые страдают от того же расстройства, осознают, что не они одни ведут битву с заиканием и самое главное, могут извлечь терапевтическую пользу из всего, что услышат своих сверстников.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Рассмотренные методы могут довольно быстро начать оказывать положительный эффект на подростков, страдающих от проблем с речью. Однако если подросток продолжает заикаться и после проведения лечения по снижению беспокойства, вам следует обратиться к специалистам. Многим подросткам, которые продолжают заикаться, необходима специальная профессиональная помощь. Вероятность того, что у вашего пациента наступит произвольная ремиссия, практически равна нулю. Поэтому, несмотря на то что обычный психотерапевт может помочь подростку избавиться от беспокойства и повысить его чувство собственного достоинства, в подобных случаях следует обращаться к специалистам по нарушениям речи. Так специалисты оценят степень проблемы, дадут рекомендации и, если необходимо, проведут лечение. Квалифицированные логопеды имеют высшее образование и кандидатские степени.

КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Максвелл Мальтц высказал предположение, что девяносто пять процентов нашего общества чувствуют свою неполноценность¹. Я уверен, что среди подростков этот процент еще выше. Миллионы молодых людей страдают от сознания собственной никчемности.

Чувство собственной неполноценности и чувство собственного достоинства стоят в центре всей подростковой психологии — и на то есть веские причины. Здоровое чувство собственного достоинства — это своего рода вакцина против других распространенных проблем подросткового возраста. Чувство собственной неполноценности, как установлено, является одним из факторов, приводящих к беспокойству, неумению социально приспособляться, перееданию, плохой успеваемости, исключению из школы, обманам, депрессии, правонарушениям, употреблению наркотиков, добрачной беременности — и это лишь некоторые из проблем. Более того, подростки, испытывающие комплекс неполноценности в начале переходного возраста, скорее всего, войдут в зрелость с этой же проблемой, если им своевременно не будет оказана эффективная помощь.

Подростковый возраст имеет принципиальное значение для формирования чувства собственного достоинства. Используя свою способность самосознания и интроспекции (полученную на новой стадии когнитивного развития — стадии формальных операций), подростки начинают собирать информацию, чтобы оценить себя: «Умен ли я? Компетентен ли я? Привлекателен ли я?». Сравнения самого себя со своими идеалами и с идеалами окружающих часто бывают очень болезненными для подростка.

Идеальное «я» подростка основывается на целях, которые бывают либо реалистичными, либо заниженными, либо завышенными — у подростков, страдающих от комплекса неполноценности. *Реалистичное идеальное «я»* ведет к принятию самого себя; *заниженное идеальное «я»* мешает достижению целей; *завышенные же цели* ведут к разочарованию, самоуничтожению и к комплексу неполноценности.

Чувство собственного достоинства — это субъективная оценка своей значимости и ценности. Оно выражает одобрение или неодобрение. Утверждают, что оно является единственным значительным фактором, определяющим поведение и движущую силу, которая ведет ребенка к успеху или поражению в жизни. Чувство собствен-

ного достоинства можно также определить и с помощью довольно точной формулы: *Достоинство = Реальное «я» - Идеальное «я»* Любой подросток видит перед собой образ того человека, каким хотел бы стать. Здесь имеется в виду не какая-то пустая и недостижимая мечта («Я хочу стать рок-звездой») а искреннее желание обладать определенными «идеальными» качествами. Когда реальное и идеальное «я» близки друг другу, чувство собственного достоинства подростка будет положительным. Когда они сильно различаются, появляется чувство собственной неполноценности.

Существует несколько определителей заниженной самооценки, или чувства неполноценности, у подростков. Один из них - *вектор контроля*. Заключается он в степени убежденности подростка в том, что его успехи и промахи являются следствием его собственных действий и способностей, или же результат обстоятельств, как, пример, удача или случайность. Подросток страдающий комплексом неполноценности, обязательно припишет свои неудачи внутренним причинам, а успехи и достижения - внешним. Если он проваливает экзамен, то потому что глуп, а если сдает экзамен успешно значит, достался легкий билет.

Еще одним определителем комплекса неполноценности является недостаток уверенности в себе, или, точнее, *самоэффективности*, связанной со степенью убежденности подростка в том, что он может своими действиями добиться желаемого результата, то есть, сам способен влиять на обстоятельства. Тот, кто уверен, что может изменить ситуацию, проявляет большее терпение и целеустремленность. Тот, кто считает, что бессилен как либо влиять на обстоятельство сдается и отступает. Подростки, страдающие от чувства неполноценности, чаще других оказываются беспомощными и бессильными. Они страдают от недостатка самоэффективности.

Другим признаком чувства неполноценности является *защитная реакция*. Подростки, страдающие от комплекса неполноценности, постоянно чувствуют себя обиженными и уязвленными. Поэтому, чтобы защитить себя, они возводят барьеры - становятся п увеличению враждебными, критичными, хвастливыми, подозрительными. Они чересчур боятся оказаться униженными, поэтому облачаются в такие психологические «доспехи». Самой распространенной защитой для таких подростков оказывается апатия. Окружающим кажется, что таким подросткам сделали инъекцию, которая ввела их в состояние своеобразной летаргии, в котором они безразличны ко всему, происходящему вокруг.

Подростки с заниженной самооценкой могут быть рассеянны, стеснительны, замкнуты, заторможены или обеспокоены. Они склонны принимать желаемое за действительное, стремятся оказаться в ситуациях с минимальной конкуренцией. От будущего они ждут мало хорошего. Они не чувствуют себя, «в своей тарелке» и страшатся новых впечатлений. Обычно у них непривлекательная внешность и пониженный энергетический тонус.

Случай из практики

Пятнадцатилетний Рон замкнут, плохо учится. Он вырос в семье, где родители очень многого от него ждали. Отец редко хвалил его, даже когда Рон приносил дневник с одними отличными отметками. Сегодня Рон не может припомнить ни одного раза, когда отец хвалил бы его за успехи. Рон с готовностью признает, что бросил школу, но утверждает, что отец не имеет к этому никакого отношения. Рон уверен, что просто не обладает тем, что необходимо для успеха в жизни. Он испытывает чувство вины, но не потому, что считает свое поведение плохим, а потому, что уверен, будто он сам ни на что не годится. Рон также крайне чувствителен к критике. Любую попытку исправить, ободрить или предложить ему что-либо он воспринимает как унижение. Когда его спрашивают о будущем, он выражает отсутствие интереса и какую-то отстраненность. К психотерапевту он пришел потому, что считал, что у него депрессия. Однако психотерапевт не обнаружил у него никаких признаков серьезной депрессии. Он был разочарован и покорно смирился со своей ситуацией, не веря в то, что сможет измениться. Проблема же его заключалась в комплексе неполноценности.

Говоря о чувстве собственного достоинства, можно легко запутаться в терминах, многие из которых взаимозаменяемы. Приведем некоторые из них.

Самосознание. Совокупность понятий, с помощью которых мы определяем себя.

Собственное достоинство. Оценка информации, содержащейся в самосознании.

Себялюбие. Привязанность и забота, проявляемые к себе.

Самоуверенность. Уверенность в своей способности изменить ситуацию.

Самонадеянность. Доверие к самому себе.

Самолюбие. Уважение, достоинство и одобрение самого себя.

Идеал своего «я». Образ человека, каким мы хотели бы быть.

Прежде чем заняться этиологией и методами лечения, давайте остановимся еще на одном моменте. Много вопросов и споров вызывает библейское отношение к чувству собственного достоинства². Чарльз Ридли указал на то, что истинное смирение, а не гордость, соответствует в Библии положительному чувству собственного достоинства. *Смирение* основано на любви к самому себе, а не на отрицании самого себя, оно подтверждается безусловной заботой Бога о человеке. *Гордость* связана с успехом, она пытается присвоить себе славу, которая принадлежит Богу. *Ложное смирение*, так же как и чувство неполноценности, является обратной стороной гордости своей собственной дурной природой⁸.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Возникновению комплекса неполноценности способствуют многие факторы. Некоторые из них связаны с влиянием родителей.

Если вовремя не вмешаться, эти факторы могут остаться с человеком на всю жизнь, занижая его чувство собственного достоинства.

Завышенные ожидания

Некоторые дети попадают в ловушку завышенных ожиданий своих родителей. Хорошо известно, что в этой жизни никто не в состоянии достигнуть совершенных результатов, однако подобные родители почему-то считают, что их детям это удастся, и они постоянно требуют таких результатов от своих детей. Они нетерпимы малейшим ошибкам или слабостям своих детей, постоянно недовольны ими, критикуют их и выражают свое нетерпение. Подрост все сильнее и сильнее стараются быть теми, кем не являются, и, в конце концов, понимают, что никогда не смогут понравиться маме и папе и навсегда останутся никчемными детьми. Такой тяжело груз сам по себе почти наверняка гарантирует возникновение комплекса неполноценности.

Чрезмерная забота

Дети, буквально подавленные заботой своих родителей, про не имеют возможности научиться справляться с трудными ситуациями, которые могут возникать в их жизни. Они боятся положить на свои силы и собственное мнение. Они вырастают робкими, боя совершить ошибку. В процессе обретения независимости они ощущают себя уязвимыми, легко ранимы и не в состоянии постоять себя. Им не из чего создать чувство уверенности, эффективности контроля.

Непоследовательность

Чтобы развить в себе чувство благополучия, подростки должны чувствовать последовательность в поведении и отношении к ним своих родителей. Они должны знать, чего ожидать от матери и от Последовательность и известные границы дают подростку чувство безопасности и твердую основу. Если сегодня им разрешено что-то делать, а завтра за то же самое их наказывают, то вполне естественно, что подросток будет сбиваться с толку, а затем и почувствует свою неполноценность. Отношения, в которых отсутствует предсказуемость, приводят к возникновению чувства опасности и собственной неполноценности.

Подражание

Дети часто подражают своим родителям, которые сами страдают от комплекса неполноценности. Такие родители относятся к своим детям без всякого уважения, как и к самим себе. Дети постепенно привыкают к тому, что неуважение к самому себе — совершенно естественная вещь. Они постоянно слышат, как родители рассказывают о том, что они хуже других, и дети привыкают к тому, что и в жизни не суждено ничего добиться.

Физическое влияние

На развитие самосознания и чувства неполноценности оказывают значительное влияние также и унаследованные физические качества, такие как телосложение, внешность, врожденные дефекты. Такие физические качества могут оказывать влияние на то, что окружающие думают о подростке и как ведут себя по отношению к нему. Люди могут, например, отрицательно реагировать на внешность подростка, что серьезно повлияет на его чувство собственного достоинства. К подросткам, которые созревают медленнее своих сверстников, долго относятся как к детям, в то время как их сверстники уже вошли во взрослый мир. Это также может привести к занижению чувства собственного достоинства.

Заблуждения

Иногда подростки приходят к таким выводам о самих себе, которые не имеют под собой никаких оснований в реальности. Они вдруг заявляют себе: «Я некрасивый», «Я глупый», «Я не умею общаться с людьми». И начинают себя соответственно вести, что очень скоро приводит к возникновению комплекса неполноценности. Нереалистичные и необоснованные ожидания и стремления также способствуют угасанию чувства собственного достоинства. Брюс Харрамор говорит о трех наиболее распространенных заблуждениях, которые мешают подростку увидеть себя таким, какой он есть на самом деле: (1) «Чтобы меня принимали и любили, я должен делать то, чего все хотят от меня», (2) «Я должен быть наказан всегда, когда мне не удалось достичь цели» и (3) «Я должен стать хозяином своей жизни»⁴. Такие представления иррациональны, они наносят серьезный вред чувству собственного достоинства.

Ошибочные религиозные убеждения

Некоторые подростки страдают от слабо развитого чувства собственного достоинства потому, что им кажется, что Бог не видит в них ничего значительного. Другие уверены в том, что Бог хочет, чтобы они чувствовали себя неполноценными людьми. Они считают, что смирение — это то же самое, что и самоуничижение, и любовь к самому себе — это грех. Несмотря на то что такие взгляды могут быть вполне искренними, они все же глубоко ошибочны. Бог совсем не хочет, чтобы мы чувствовали себя униженными и неполноценными. Библия постоянно подчеркивает, что люди дороги Богу, и призывает нас любить себя так, как нас любит Бог.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Следующие методы лечения должны быть подкреплены личным примером подростка и осмысленным слушанием. С их помощью можно помочь подросткам, страдающим от комплекса неполноценности, изменить свое дисфункциональное поведение.

Определите степень проблемы

Перед началом лечения необходимо определить степень комплекса неполноценности. Для этой цели можно использовать, например шкалу Хэра для определения чувства собственного достоинства, которая состоит из тридцати пунктов. Можно также воспользоваться Индексом определения чувства собственного достоинства, которые состоят из двадцати пяти пунктов и помогают определить его степень и величину у подростков. Кроме того, полезно также определить степень самооценки подростка, для чего можно использовать Шкалу самооценки, состоящую из двадцати трех пунктов и определяющую уровень уверенности подростка в своих силах и способностях. В эти средства можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Стремитесь быть искренним

Подростки, страдающие от комплекса неполноценности, имеют очень чувствительный внутренний «радар» для определения неискренности. Исследования показали, что такие подростки негативно реагируют на неискренние выражения одобрения со стороны психотерапевта, который, поэтому, должен быть внимательным и осторожным и воздерживаться от неоправданных и преувеличенных похвал. Как утверждает Гэри Коллинз, лучше всего принимать, поддерживать, осторожно поощрять и сдержанно, но искренне, одобрять лишь те достижения подростка, которые можно однозначно считать хорошими⁵. Фальшивые похвалы не только никак не помогают укрепить чувство собственного достоинства подростка, но наносят серьезный вред развитию этого чувства.

Рассмотрите их понимание чувства собственного достоинства

Многие подростки толком не знают, что им о себе думать и как к себе относиться. Дэвид Карлсон в своей книге «Психотерапия и чувство собственного достоинства» высказывает мнение, что психологу следует задать подростку ряд вопросов, которые помогут ему определить ситуацию, понять людей и обстоятельства, способствующие такому непониманию⁶. Отвечать на них подросток может и дома в качестве выполнения домашнего задания, однако лучше всего обсуждать их и выслушивать ответы во время занятия.

- Насколько я путаю унижение со смирением?
- Насколько я путаю самоуничижение с самоотвержением?
- Насколько я путаю два понятия: «никчемный» и «недостойный»?
- Насколько я путаю эгоизм с любовью к самому себе?
- Насколько я путаю надменность с самоутверждением?
- Насколько я путаю самопоклонение с чувством собственной значимости?
- Насколько я путаю самопоглощенность с самосознанием?

Необходимо следить за тем, чтобы не навредить подростку этими вопросами. Их цель состоит в том, чтобы помочь подростку разобраться в том, что такое чувство собственного достоинства.

Определите сферу действия чувства неполноценности

Часто бывает очень полезно исследовать, какие сферы жизни подростка охватил его комплекс неполноценности. Ниже приводится список вопросов, на которые вам следует ответить, когда вы стараетесь определить, страдает ли подросток от всеобъемлющего комплекса неполноценности, или же он затронул лишь отдельные стороны жизни подростка.

- **Социальная сторона.** Считает ли себя подросток хорошим другом? Есть ли у него социальные навыки, необходимые для установления отношений с окружающими? Устраивают ли его отношения со сверстниками?
- **Учеба.** Уверен ли подросток в себе? Доволен ли он своей успеваемостью? Устанавливает ли он себе цели в учебе, которые регулярно достигает?
- **Внешность.** Нравится ли подростку его внешность? Принимают ли сверстники его внешность и физические данные?
- **Всеобъемлющий комплекс.** Уверенно ли подросток чувствует себя в новых ситуациях? Избегает ли он обычно самокритичных высказываний?

Чувство неполноценности возникает тогда, когда в каждой из перечисленных областей у подростка наблюдается несоответствие между представлением о себе и своим истинным «я». Поэтому вы сэкономите немало времени, если вам удастся выявить ту сторону жизни подростка, в которой развивается комплекс неполноценности, и сосредоточиться на ней.

Помогите поставить достижимые цели

Подросток сам должен решить, как он хочет измениться. Почти всем своим пациентам, молодым и старым, я задаю вопрос: «Если бы у вас была волшебная палочка, как бы вы изменили свою жизнь?». Это помогает им задуматься о том, какие же цели стоят перед ними, и что они делают для достижения этих целей. Подросток, страдающий от комплекса неполноценности, может выполнить специальное упражнение, которое задействует тот тип поведения и отношений, которые он хотел бы изменить. Попросите его составить список под названием «Что мне не нравится в самом себе». Когда такой список будет готов, пусть подросток оценит степень своей готовности и желания изменить каждый из указанных им в списке типов поведения на основании пятибалльной шкалы.

1. «Я еще не готов это менять».
2. «Я еще не совсем понимаю, что мне хочется здесь изменить».
3. «Я хочу заняться этим в будущем».

4. «Я уже осторожно и постепенно продвигаюсь в этом направлении».

5. «Я изо всех сил стараюсь измениться».

Далее, пусть подросток укажет те типы поведения, которые он хотел бы изменить более всего, обсудите с ним стратегию и направление работы по улучшению ситуации. Помогите подростку начать с небольших, постепенных шагов по направлению к цели. Например, подросток, имеющий лишь удовлетворительные отметки, может заявить: «Мне не нравится ощущать себя глупым».

Поэтому он захочет поставить себе цель получить в следующей полугодии отличные отметки по всем предметам. Это, скорее всего, приведет к разочарованию и усугублению его чувства неполноценности. Подростку необходимо ставить небольшие, но вполне достижимые, промежуточные задачи, которые и приведут его к конечной цели.

Начальной задачей для такого подростка может стать необходимость научиться отделять успешную учебу от своей личностной оценки — или даже своих интеллектуальных способностей. Следующая задача — обязательно выполнять все домашние задания, прежде чем садиться перед телевизором. Главное — это побудить подростка творчески искать пути к тому, чтобы стать таким, каким он хочет стать. А совместная с психологом постановка задач помогает подростку быть реалистичным и знать, что он должен дать отчет в достижении поставленных целей.

Научите решать проблемы

Подростки, которые окружены чрезмерной заботой родителей и поэтому не могут самостоятельно решать житейские проблемы, нуждаются в обязательном вмешательстве. Кому-то это покажется смешным, однако некоторых подростков родители просто не научили решать проблемы, которые могут возникать в их повседневной жизни. Разделим процесс обучения подростков решению проблем на несколько этапов и проиллюстрируем его на примере пятнадцатилетней Джекки.

1. *Признайте существование проблем.* Джекки некомфортно чувствует себя среди своих сверстников. Значит, ей необходимо решить определенную проблему.

2. *Остановитесь и задумайтесь.* Джекки не должна предпринимать никаких действий до тех пор, пока не определит, в чем же заключается ее проблема, и не решит, что ей следует делать. Все обдумав, Джекки приходит к выводу, что друзья над ней смеются.

3. *Определите цель.* Джекки хочет, чтобы друзья перестали дразнить ее.

4. *Перечислите возможные решения этой проблемы.* Джекки перебирает в уме все возможные действия, не обдумывая пока

ни одно из них. Подходит она к этому свободно и творчески: она может потребовать от друзей, чтобы они перестали дразнить ее; может просто уходить каждый раз, когда ей становится неприятно; может сама начать дразнить их в ответ; может рассказать им, как ей становится плохо от этого. А может и посмеяться над своими переживаниями.

5. *Обдумайте последствия каждого шага.* Теперь Джекки обдумывает последствия, к которым может привести каждое выбранное ею действие. Если она потребует, чтобы друзья перестали дразнить ее, они, скорее всего, наоборот, станут еще сильнее смеяться над ней, и т. д.

6. *Выберите решение.* Джекки приходит к выводу, что лучше всего объединить два подхода. Она решает, что при всех посмеется над шутками друзей, но потом расскажет каждому из них, каково ей на самом деле. Джекки считает, что такое поведение наилучшим образом повлияет на ее нынешнюю ситуацию, а также на ее будущие отношения с друзьями.

7. *Выполните решение.* Джекки старается не принимать всерьез поддразнивание своих друзей, она лишь пожимает плечами. Она решает встретиться после уроков с одной из своих подруг и рассказать ей, как ее обижают их шутки, а вечером она позвонит еще одной своей подруге и поговорит с ней. Она не будет пытаться наказывать их (это может привести только к негативным последствиям), а лишь расскажет им, каково ей на самом деле.

Полезно проходить все эти семь этапов процесса решения проблем на занятии у психолога. Он всегда может дать необходимый совет, однако подросток должен, по мере своих возможностей, сам проделывать всю работу. Подростки, которым удалось освоить основные подходы к решению проблем, лучше своих сверстников справляются со стрессом и депрессией. Их способности повышаются, а их растущая независимость становится источником положительной самооценки и здорового чувства собственного достоинства.

Стимулируйте положительную самооценку

Важно определить, пользуется ли подросток внутренней речью при формировании своего отрицательного образа. Начать можно с того, что попросить подростка рассказать вам, кто он есть, что о себе думает. Вам же следует внимательно следить за тем, какие фразы он использует. Затем спросите его, какой он в школе, в спорте, в общении со сверстниками. Если вы обнаружите, что подросток подрывает свое чувство собственного достоинства отрицательными самооценками, то можете воспользоваться следующим упражнением.

Сначала разъясните ему понятие и сущность мысленных высказываний-самооценок — это своего рода внутренний проигрыватель, который существует в голове каждого человека.

Приведите примеры таких высказываний («Какой же я дурак», «Я никогда не осмелюсь пригласить девушку на свидание»). Затем помогите определить его собственные внутренние высказывания. Проще всего прочитать ему нижеприведенные предложения и предложить ему их закончить. При этом пусть отвечает не задумываясь, говорит первое, что придет ему в голову.

- Когда я ошибаюсь, я про себя говорю...
- Когда я смотрю на себя в зеркало, я думаю...
- Когда родители на меня кричат, я про себя говорю...
- Все должны...
- Когда у меня что-то не получается, я думаю...
- Когда я получаю плохую отметку, я думаю...

Запишите все ответы подростка и позже обсудите их вместе с ним, стараясь выяснить, какие из них наиболее автоматичны и чаще всего приходят на ум. Затем постарайтесь заменить отрицательные самооценки положительными. Здесь очень важно, чтобы подросток сам нашел такие положительные самооценки. Пусть подросток представит ряд ситуаций, в которых у него возникают отрицательные самооценки, и подумает над тем, какими положительными самооценками он мог бы их заменить. Посоветуйте ему в течение недели записывать все свои самооценки. Такой процесс вытеснения отрицательных самооценок может проходить медленно, однако он часто приводит к ощутимым положительным результатам.

Измените нереалистичные стандарты

Одерживает ли подросток победу или терпит поражение, он постоянно выверяет свое поведение и свои результаты по определенным внутренним стандартам. Иногда эти стандарты ему самому вполне понятны, а иногда их смысл и значение не столь ясны, иногда подросток может даже не осознавать, что они вообще существуют и оказывают влияние на его поведение. В таких случаях недовольство подростка самим собой постоянно растет, он склонен все сильнее обвинять себя. Помогите подростку осознать свои собственные стандарты, пусть он подробно расскажет вам о своих успехах и неудачах. Спросите его, считает ли он себя в состоянии как-то изменить свои цели и стандарты, ужесточив или, наоборот, облегчив их. На примере тех случаев, о которых подросток вам расскажет, обсудите с ним, разумны или же нереалистичны его внутренние стандарты. В этом процессе их изменения придерживайтесь следующих этапов.

1. Рассмотрите конкретную ситуацию и четко определите, какой ее исход, по вашему мнению, является успехом, а какой — поражением. Существует ли что-то среднее?
2. Как часто результат, которого вы достигали, можно было отнести к каждой из этих трех категорий?

3. Считаете ли вы, что в вашей жизни больше поражений и неудач чем следует? Другими словами, часто ли вы недовольны собой?

4. Если вы часто недовольны собой, подумайте над тем, как вам следует изменить свои стандарты. Может быть, вам стоит снизить планку успеха? Или планку неудач? А может, попробовать сделать и то и другое и, тем самым, расширить возможность для промежуточных результатов?

5. Задумайтесь над своими высказываниями-самооценками, после того как вы получили результат, который можно отнести к категории успеха, категории промежуточных результатов или к категории поражения.

Ваши высказывания-самооценки должны помогать вам радоваться успеху, совершенно спокойно относиться к промежуточным результатам и расстраиваться, но ни в коем случае не убиваться из-за поражения.

Пройдите эти этапы и выявите внутренние стандарты подростка для основных сфер его жизни. Ваша цель помочь подростку сформировать такие стандарты, которые принесут ему наибольшее удовлетворение и пользу.

Противостойте разрушительным тенденциям

Морис Вагнер в своей книге «Ощущение собственной значимости» обращает внимание на то, что у людей с неадекватными представлениями о самом себе проявляются разрушительные тенденции, направленные на снижение их чувства собственного достоинства. К таким тенденциям относятся привычка обращаться с людьми как с предметами, сдаваться при первой же ошибке, приходить в ярость, если они не контролируют ситуацию, нежелание действовать, когда у них возникает чувство страха, страх перед проблемами и одновременное нежелание считать их очередными жизненными трудностями, которые необходимо преодолевать⁷. Когда у подростка обнаруживаются подобные разрушительные тенденции, психотерапевт должен, образно выражаясь, поставить его перед зеркалом, в котором он сможет увидеть те разрушения и вред, которые сам себе наносит. Начать можно с того, что спросить подростка, какую пользу приносят ему эти привычки.

Рассмотрите их богословские убеждения

Подростки, страдающие от комплекса неполноценности, чье мировоззрение основано на библейских ценностях, могут неверно понимать некоторые богословские истины. Подростку будет трудно помочь, если он уверен, что ощущение собственной неполноценности — это то же самое, что смирение, а чувство собственного достоинства — то же самое, что и греховная гордость. В таких случаях подростку необходимо терпеливо объяснить истинный смысл библейских учений о человеческой ценности и достоинстве. Подростку

необходимо напомнить о том, что он сотворен по образу Бога, и самоуничижение разрушает его личность, что оно — заблуждение в глазах Бога. Чтобы свыкнуться с этим, подростку может понадобиться время, но до тех пор, пока он не отбросит свои ложные богословские убеждения, вы не сможете добиться реальных результатов в процессе формирования здорового чувства собственного достоинства. При работе с подростками, которые считают, что самоуничижение — это признак истинной духовности, вам также будет полезен раздел, посвященный чувству вины.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Психотерапевт должен помнить, что для развития чувства собственного достоинства необходимо время. Однако если ваш пациент по прошествии некоторого времени чувствует все большую неуверенность в себе, у него начинают появляться признаки депрессии, отчаяния или суицидных настроений, его следует направить к другим опытным специалистам. Сделать это необходимо также и в том случае, когда вы обнаружите, что поощряете зависимость от вас подростка, и без того неуверенного в себе и зависимого от других.

Примечания

1. Maltz, M. *Psychocybernetics* (New York: Essandes, 1968).
2. Следующие стихи из Библии помогут определить библейские принципы, на которых основывается чувство собственного достоинства: Марка 12:31; Римлянам 12:3; Ефессянам 5:1-2.
3. C. Ridley, «Self-Esteem» в *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*, ed. R. J. Hunter (Nashville: Abingdon, 1990).
4. S. B. Narramore, *You're Someone Special* (Grand Rapids: Zondervan, 1987).
5. G. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (Waco, Tex.: Word, 1980).
6. D. E. Carlson, *Counseling and Self-Esteem*. Vo. 13, *Resources for Christian Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1988).
7. M. E. Wagner, *The Sensation of Being Somebody: Building an Adequate Self-Concept* (Grand Rapids: Zondervan, 1975).

МАСТУРБАЦИЯ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Сексуальная возбудимость подростков крайне высока, она обусловлена соответствующим нейрогормональным состоянием организма. Мастурбация является одним из способов ее удовлетворения.

«Мастурбация — одна из наиболее часто обсуждаемых, жестко критикуемых и распространенных форм сексуального поведения»¹. С древних времен самой противоречивой и спорной формой сексуальной практики остается мастурбация — «сексуальное удовлетворение самого себя с использованием физической стимуляции»².

В XIX веке воздержание от этого вида «надругательства над собой» считалось обязательным для здоровья человека. Преподобный Сильвестр Грэм написал «Наставление для молодых людей», в котором призывал их воздерживаться от мастурбации, чтобы сохранить полезные для здоровья «жизненные соки», а также избежать нравственного и физического разложения. Джон Харви Келлогг развил теорию Грэма и стал выпускать кукурузные хлопья, которые, по его мнению, являлись средством против мастурбации и сексуальных желаний.

В «Энциклопедии здоровья и домашнего хозяйства», выпущенной в 1918 году, можно было найти следующее описание подростка, «предающегося этой вредной привычке»:

Он робок, пуглив, лицо его бледно, глаза тусклы и апатичны, растет он медленно, руки его дрожат, память плохая, учиться он неспособен, не может смотреть вам прямо в лицо, тут же опускает глаза, как будто виновен в чем-то постыдном. Никто не знает, сколько человек упрятали в сумасшедшие дома за этот страшный порок³.

И сегодня по поводу мастурбации существуют разные, порой противоречивые мнения, в том числе и у христиан. В Энциклопедии психологии Бейкера приводятся следующие распространенные доводы против мастурбации.

1. Мастурбируют только незрелые люди.
2. В Библии мастурбация осуждается⁴.
3. Мастурбация — асоциальна и антиобщественна.
4. Она нарушает божественный замысел половых отношений.
5. Она приводит к физическому утомлению и истощению.
6. Она свидетельствует об отсутствии самоконтроля.

Случай из практики

Тим пришел к психотерапевту, потому что ему не давали покоя его мысли. И только на третьем занятии он признался, что его настоящей проблемой была мастурбация. Тим учился в восьмом классе. Иногда он ходил на свидания с девушками, но постоянной подруги у него не было. Он не был спортивным или прилежным парнем. Ему нравилось плотничать. Однако оказалось, что он совершенно не в состоянии сосредоточиться на своей работе, потому что мысли о сексе не дают ему покоя. Как только у него в голове появлялся какой-нибудь сексуальный образ, он был не в состоянии ничего делать до тех пор, пока не получал облегчения в мастурбации. Делал он это два-три раза в день. Его мучили угрызения совести, он был уверен, что он — ненормальный.

7. Фантазии, сопровождающие мастурбацию, эмоционально вредны.

8. Мастурбация не приносит того удовлетворения, которое дают супружеские отношения.

9. Она является признаком эгоистичности.

10. Она ведет к таким мучительным чувствам, как вина и беспокойство.

Другие специалисты считают, что эти доводы слишком упрощают проблему, а некоторые из них даже ошибочны. И, тем не менее, споры о мастурбации по-прежнему не разрешены. Существуют самые разные этические суждения о мастурбации — некоторые считают ее грехом более серьезным, чем прелюбодеяние, супружеская измена или изнасилование, а некоторые сравнивают ее с обычным почесыванием головы. Но как бы кто ни относился к мастурбации, следует признать тот факт, что мастурбация среди подростков — явление весьма распространенное, и игнорировать этого нельзя.

Более девяноста процентов мужчин и пятидесяти процентов женщин достигали оргазма с помощью мастурбации. Средний возраст, в котором люди начинают мастурбировать, — тринадцать лет для мальчиков и четырнадцать для девочек. Некоторые исследования, однако, показали, что женщины открывают для себя мастурбацию в течение всей своей жизни. Наоборот, мужчины приходят к этому еще будучи подростками, а именно восемьдесят процентов мужчин мастурбируют к пятнадцатилетнему возрасту.

Подростки-юноши не только раньше начинают мастурбировать, они делают это чаще девушек. Опрос студентов колледжей показал, что юноши мастурбируют раз в неделю, а девушки — раз в месяц.

Кто бы ни писал или говорил о мастурбации, его всегда критикуют. В отсутствие непосредственных или прямых библейских наставлений по этому вопросу, у нас, как уже было сказано, имеется лишь огромное число противоречивых мнений⁵. Все же большинство авторов сходится на том, что эффективная психотерапия может оказаться весьма полезной для мастурбирующих подростков.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Подростки могут и не осознавать причин, побуждающих их к мастурбации, однако причины эти, тем не менее, существуют. Вот наиболее распространенные из них.

Возбуждение и оргазм

Это, пожалуй, самая очевидная причина. Подросткам нравится мастурбировать.

В одном исследовании говорится о том, что опрошенные студентки ответили, что главной причиной мастурбации для них были приятные ощущения и физическая разрядка сексуального напряжения.

Физическая зрелость

В подростковом возрасте гормоны повышают эрогенную чувствительность созревающих половых органов, которые готовятся к производству потомства. К концу периода полового созревания подростки готовы к продолжению рода, у них такие же сексуальные желания и потребности, как у взрослых. Они физически готовы испытать возбуждение и оргазм. И ожидать от них, что они откажутся от этих ощущений, это все равно что ожидать от семьи в доме, где только что поменяли водопровод, что они не будут несколько лет открывать краны.

Влияние окружения

Сегодня подростки живут в обществе, которое пропитано сексом и придает большое значение немедленному удовлетворению сексуальных желаний.

Кино, журналы, телепрограммы и реклама направлены на то, чтобы возбуждать сексуальные потребности и желания. Мир вокруг подростка сексуально перенасыщен, и мастурбация оказывается средством, с помощью которого подросток справляется с таким напряжением.

Ослабление напряжения

Иногда мастурбация является средством ухода от скуки и сложностей жизни, способом ослабления напряжения. Не менее четверти людей, занимающихся мастурбацией, делают это от одиночества или отверженности. Некоторые подростки мастурбируют себе во вред, уходя в мир фантазий и отказываясь от осмысленных отношений с окружающими людьми.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Следующие методы лечения должны быть подкреплены личным приятием и осмысленным слушанием пациента.

Определите степень проблемы

Чаще всего люди опасаются, что они мастурбируют «слишком часто». Даже в работах, в которых мастурбация считается «нормальной», «чрезмерная» мастурбация считается проблемой. Встает естественный вопрос — что значит «чрезмерная»? Раз в год, два раза в неделю, каждый день после еды? Бели подросток мастурбирует так часто, что это начинает вторгаться в определенные сферы его жизни, значит, есть повод для озабоченности. Однако в этом случае мастурбация является проявлением некоторой проблемы, но никак не самой проблемой. Например, подросток, который переживает сильное беспокойство из-за конфликтов с родителями, может заняться мастурбацией, чтобы уйти от реальности и уменьшить напряжение от беспокойства. Чтобы оценить степень проблемы подростка, спросите его, как часто он мастурбирует.

Внимательно выслушайте

Внимательно слушать пациента необходимо во всех случаях психотерапии, однако об этом иногда забывают, когда речь идет о сексуальных проблемах. Ваша работа должна быть подкреплена методами, рассмотренными в первой части книги, но, кроме того, вы должны стараться избегать и опасных ситуаций. Ни в коем случае не выражайте замешательство, испуг или чрезмерное любопытство. Старайтесь не показывать неловкость, которую вызывает у вас разговор, спокойно принимайте все, о чем рассказывает подросток. Не давайте готовых, надуманных советов. Это может облегчить ваше чувство неловкости, но одновременно и оттолкнет пациента, который собрался с духом и пришел к вам со своей проблемой.

Развейте страхи и беспокойство

Почти все без исключения мастурбирующие подростки уверены в том, что их поведение ненормально. Повторять им то, в чем они сами убеждены, не стоит. Их мучают всевозможные страхи, связанные с их проблемой, и вам следует заверить их, что их проблема известна и существуют способы избавления от нее. Мастурбация — явление распространенное и не известно ни одного медицинского свидетельства о том, что мастурбация вредна для здоровья или что она отрицательно влияет на последующую половую жизнь.

Психотерапевт должен разгонять страхи, связанные с физическими последствиями мастурбации. Наиболее распространенные представления говорят о том, что от мастурбации появляются прыщи, что она ведет к сумасшествию, что она свидетельствует о развратных мыслях, что от нее можно избавиться, если принимать

* По мнению отечественных психиатров, «патологической мастурбация признается только в случае чрезмерной интенсивности (более одного раза в день) или когда она предпочитается возможным половым сношениям, или когда мастурбируют особо изощренными способами». Коркина М.В., Лакосина Н.Д., Личко А.Е. — Психиатрия. — М.: Медицина, 1995, С. 537. (Примечание издателя).

холодный душ и так далее. Подростка, страдающего этой проблемой, необходимо убедить в том, что все эти мнения не имеют под собой доказанных оснований. Более того, исследования показали, что желание мастурбировать ослабевает, если избавиться от связанного с этим беспокойства.

Для некоторых большее беспокойство доставляет не сама мастурбация, а страх того, что о ней кто-нибудь узнает. Иногда подростка застают за этим занятием. Его могут увидеть, например, наставник в лагере, родители или другие члены семьи. Брат или сестра могут даже шантажировать его. В таких случаях психотерапевт должен прежде всего заняться этим страхом и чувством униженности пациента.

Исследуйте чувство вины

Однажды один подросток признался мне: «Каждый раз после мастурбации я молюсь и обещаю Богу, что никогда больше не буду этого делать». Чувство вины по поводу вопросов секса вообще очень распространено. Подростки часто переживают из-за каких-то своих черт характера или наклонностей. Когда я писал эту книгу, один подросток рассказал мне о том, что иногда он мастурбирует перед тем как идти в церковь, и поэтому испытывает сильное чувство вины из-за того что занимается этим по воскресеньям. Чувство вины из-за мастурбации, может быть, является одним из самых эффективных орудий сатаны, которые он использует против истинно верующей молодежи.

Мэри Энн Мэйо в своей книге «Христианское руководство по сексотерапии» пишет: «Я видела, как люди занимаются самобичеванием в течение сорока восьми часов, после того как в течение четырех минут они предавались наслаждению!»⁶. С другой стороны, чувство вины подростка может быть и вполне обоснованным. Апостол Павел писал: «Только почитающему что-либо нечистым, тому нечисто» (Рим. 14:14). Подросткам бывает полезно исследовать свои угрызения совести и чувство стыда. А вы можете в таких случаях изучить главу, посвященную чувству вины, и использовать методы, изложенные там, в своей работе с конкретным подростком.

Как утверждает христианский этик Льюис Смидс, нравственное отношение к мастурбации должно быть направлено на общее развитие подростка, который должен прийти к здоровой половой жизни⁷.

Рассмотрите свои личные богословские убеждения

Мастурбация может оказаться источником серьезных духовных проблем. Подросток начинает задавать себе вопрос, является ли это грехом. В Писании об этом, конечно, прямо не сказано, но хотя много говорится о чистоте и целомудрии, христиане, тем не менее, приходят к разным выводам.

А каково ваше отношение к мастурбации? Считаете вы ее грехом или чем-то незначительным? Мастурбация является одной из тех об-

ластей, где мы должны изо всех сил стараться не осуждать других, а оставаться верными собственному пониманию библейских принципов. Поэтому психологи, работающие с этой проблемой, должны четко осознавать свою позицию по этому вопросу.

Отнеситесь к этому с сочувствием

Дайте подростку понять, что его занятие мастурбацией еще не катастрофа. Советы ценой любых усилий противостоять желанию мастурбировать, скорее всего, не дадут желаемого результата, а лишь усилят чувство вины. Отношение к мастурбации как к средству ослабления сексуального напряжения также ни к чему не приведет. Похотливые фантазии порождают новые похотливые фантазии, а Иисус их однозначно осуждает (Мф. 5:27-30). Психотерапевту лучше всего слушать подростка, не смущаясь и не осуждая его. Дэвид Симандз сказал: «Когда о мастурбации начнут открыто говорить, она перестанет быть проблемой»⁸. Примите без осуждения то, о чем поведает вам подросток, а затем сочувственно и доброжелательно ведите с ним беседу, и тогда вы сможете ему восстановить чувство собственного достоинства и наладить более осмысленные и глубокие отношения с людьми. Опытные психотерапевты в качестве образца для своего отношения используют глубину Божией благодати, подчеркивая Его полное и безусловное принятие человека.

Исследуйте навязчивые идеи и одержимость

Иногда сексуальные мысли и фантазии подростка превращаются в одержимость, и его привычка мастурбировать облекается в ритуальные формы. А эта проблема уже гораздо серьезнее, чем просто получение удовольствия от самовозбуждения. В этот период жизни, полный неуверенности в себе, беспокойства и смятения, стремление к получению удовольствия в мастурбации может превратиться в одержимость. И когда это происходит, все внимание необходимо обратить именно на эту проблему, а не на саму мастурбацию, которой нельзя позволить превратиться в навязчивую идею. Дополнительную информацию по этому поводу вы можете найти в разделе «Навязчивые идеи и одержимость».

Рассмотрите угрозу использования порнографии

Сегодня порнография вполне доступна подросткам, и многие юноши, и даже некоторые девушки, используют ее при мастурбации. В материалах одного из исследований опубликовано, что лишь около тридцати процентов опрошенных юношей, подверженных этому пороку, ответили, что никогда не использовали порнографию во время мастурбации. Но если ваш пациент сталкивается с этой проблемой, вам следует обратиться также к разделу о порнографии.

Научите избегать провоцирующих обстоятельств*

Подросткам, которые осознали, что мастурбация вредна и что они должны контролировать себя, Стивен Грунлан советует следующее: старайтесь избегать мест, где вы занимались мастурбацией; избегайте сексуальных стимулов в кинофильмах, по телевидению, в музыке и в журналах; не старайтесь изо всех сил сопротивляться мыслям о мастурбации, но попытайтесь вытеснить их другими мыслями; делайте это постепенно; доверьте эту проблему Богу в молитве⁹. Помните о том, что просто решение перестать мастурбировать редко помогает в этих случаях. Это может только увеличить проблему, усилить беспокойство и принести больше разочарования и угрызений совести в случае неудачи.

Не забывайте о возможной опасности

В заключение этого раздела я хочу предупредить о редком, но очень опасном виде мастурбации. Он называется *аутоэротической асфиксией*^{**}. Заключается он в том, что мастурбирующий (почти всегда это юноши) во время мастурбации сжимает себе горло или грудную клетку, чтобы добиться некоторого помутнения сознания, происходящего из-за снижения поступления в мозг кислорода. Существует мнение, что недостаток кислорода может усилить ощущение сексуального удовольствия в мозгу человека. Но существует и мнение о том, что усиление удовольствия в подобных условиях происходит лишь вследствие самовнушения. В любом случае, такие эксперименты смертельно опасны. Обычно их жертв находят повешенными в туалетах или других укромных местах.

Из отчетов ФБР следует, что от аутоэротической асфиксии ежегодно гибнет тысяча подростков. Это значит, что каждые восемь часов один подросток умирает именно по этой причине. Признаками увлечения аутоэротической асфиксией являются постоянно налитые кровью глаза, увлеченность веревками, цепями и кожаными

* Пожалуй, самыми главными причинами болезненного увлечения подростков мастурбацией, порнографией и другими разрушительными для тела и души занятиями является беспризорность и беззащитность. Беспризорность вовсе не обязательно означает выброшенность на улицу детей-сирот, но еще и оставленность без любви и внимания подростков даже из благополучных семей, в которых не интересуются, о чем думает, что переживает, о чем мечтает и как проводит время их ребенок. Подростки крайне нуждаются в удовлетворении своих эмоциональных потребностей и расходовании колоссального физического потенциала, которым они обладают. Когда родители сводят к минимуму свободное время подростка, они уберегают его от лишних искушений. Способов для этого существует множество: музыкальные и художественные школы, театральные студии, технические, творческие и прикладные кружки, спортивные и туристические секции, клубы по интересам и многое другое могут наполнить жизнь подростка смыслом, научить его ставить перед собой цели и достигать их. В церкви подросток может найти занятия, дающие не только эмоциональное и физическое, но и духовное удовлетворение — это миссионерские поездки, выступления в хоре, постановки спектаклей, работа с детьми, в том числе с бездомными и из неблагополучных семей, забота о больных и престарелых и многое из того, перед чем меркнут соблазны улицы, кино, рекламы и сомнительной печатной продукции (*примечание издателя*).

** Асфиксия (*гр. asphyxia*) — удушье.

ремнями, ссадины или синяки на шее. Если вы заподозрили, что подросток занимается подобным видом мастурбации, то должны его немедленно спросить: «Тебе приходилось делать что-нибудь необычное или даже опасное, чтобы усилить удовольствие от мастурбации?». Возможно, что этим вопросом вы спасете ему жизнь.

√ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если при работе с подростком вы чувствуете смущение, неловкость, чрезмерное любопытство или не знаете, что делать дальше, вам необходимо направить его к другому психотерапевту. Важно объяснить подростку, что такое направление не означает вашего отказа от него, оно является стремлением оказать ему максимально эффективную помощь. Если вы заподозрили подростка в увлечении аутоэротической асфиксией, вам следует немедленно направить его на консультацию к специалисту в этой области.

Примечания

1. G. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (Waco, Tex.: Word, 1980).
2. W. H. Masters, V. E. Johnson and R.C. Kolodny, *Masters and Johnson on Sex and Human Loving* (Boston: Little, Brown, 1986), 283.
3. G. Wood and E. Ruddock, *Vitalogy* (Chicago: Vitalogy Association 1918).
4. Чаще всего при осуждении мастурбации цитируют Быт. 38:8-10 и 1 Кор. 6:9. Однако большинство толкователей Библии считают, что в них говорится не о мастурбации.
5. Вы можете сами убедиться, насколько различаются мнения христиан по вопросу о мастурбации*. Стивен Грунлан в своей книге «*Marriage and Family: A Christian Perspective*» (Zondervan, 1984) приводит три причины, по которым христианин должен воздерживаться от мастурбации:

* Протоиерей профессор В. Зеньковский в своей книге «На пороге зрелости» (Научный центр проблем диалога, СПб, 1991) считает, что в развитии мастурбации, которую он называет «тайным пороком», огромная роль принадлежит воображению, а значит, для борьбы с этим пороком необходимо пресекать работу воображения в данном направлении. Профессор описывает мастурбацию следующим образом: «При всей неестественности и внутренней отвратительности тайного порока, он не был бы слишком опасен, если бы не то, что здесь нет никаких внешних границ в злоупотреблении им, а еще больше то, что, став привычкой, он тянет к себе даже и тогда, когда он непереносимо мучителен и даже омерзителен. Когда окрепнет привычка к тайному пороку, то самая тяжелая сторона в нем заключается как раз в том, что подросток чувствует себя во власти какой-то роковой силы, которую он не может победить. Это создает неуверенность в себе, а потому и подозрительность к другим (подростку кажется, что и другие его не уважают), склонность к меланхолии, к апатии, упадок живой и творческой жизни. Все это, конечно, расстраивает душевное здоровье, а при неблагоприятной нервной конституции подростка это может тяжело отразиться на психическом равновесии, иногда привести к настоящему душевному заболеванию...». Далее профессор предостерегает и от отношения к любому мастурбирующему как к душевнобольному: «Вообще же говоря, между тайным пороком и психическими болезнями нет прямой и безусловной связи; надо признать прямо вредным тот очень распространенный взгляд, согласно которому признается, что тайный порок неизбежно ведет к психическому заболеванию. Этот взгляд, будучи неверным, вреден и потому, что он лишь усиливает описанную выше психическую подавленность — и не помогает подростку или юноше освободиться от дурной привычки, а наоборот, закрепляет ее, усиливая подавленность и создавая безнадежное настроение».

во-первых, в ней нет никакой биологической необходимости; во-вторых, человек мастурбирует в одиночестве, а ведь Бог создал мужчин и женщин разными, чтобы они соединялись; и, в-третьих, фантазии и мысли, связанные с процессом мастурбации, греховны. Джеймс Добсон, напротив, в популярном телесериале «Фокус на семью» считает, что мастурбация является нормальным элементом процесса взросления, если только она не становится чрезмерной. Чарли Шедд в книге «*The Stork Is Dead*» (Word, 1976) считает мастурбацию «Божьим даром». Дэвид Симандз (в книге J. A. Petersen *For Families Only*, Tyndale, 1977) говорит: «Пора нам уже перестать обращать такое большое внимание на мастурбацию, которая вообще не заслуживает никакого внимания».

6. M. A. Mayo, *A Christian Guide to Sexual Counseling* (Grand Rapids: Zondervan, 1987), 193.
7. L. B. Smedes, *Sex for Christians* (Grand Rapids: Erdmans, 1976).
8. D. A. Seamands, «Sex, Inside and Outside of Marriage», in *The Secrets of our Sexuality*, ed. G. R. Collins (Waco, Tex.: Word, 1976), 156.
9. S. A. Grunlan, *Marriage and the Family: A Christian Perspective* (Grand Rapids: Zondervan, 1984), 122.

НАВЯЗЧИВЫЕ ИДЕИ И ОДЕРЖИМОСТЬ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Дети дошкольного возраста часто требуют, чтобы их жизнь протекала в соответствии с определенным, постоянным распорядком. Перед сном ребенок может обязательно хотеть выпить стакан воды, спать он может только в обнимку с одной и той же куклой — и никакая другая не подойдет. Ребенок может требовать, чтобы сначала ему всегда надевали рубашку, а уже потом — штанишки. Молоко он пьет только из одной и той же чашки. Такое повышенное внимание к постоянному и неизменному течению жизни со стороны детей является попыткой контролировать окружающий мир и свое собственное поведение. И чем более предсказуема их жизнь, тем в большей безопасности они себя чувствуют.

И точно так же как страхи превращаются в фобии, привычка к неизменному распорядку может превратиться в жесткие ритуалы. Распорядок может стать навязчивой идеей, одержимостью, являющейся чертой характера человека, который отныне поглощен стремлением к чистоте, порядку, точности, предсказуемости, напряженной работе, жесткому и точному выполнению правил и вообще к совершенству во всем. Мягкая форма такой одержимости, или стремления к совершенству, если ею правильно пользоваться, может стать весьма ценной чертой характера. Часто, однако, перечисленные черты в характере человека вызывают проблемы.

Навязчивые идеи — это назойливые мысли, страхи или сомнения, которые постоянно возникают у некоторых людей. Хотя они и желают избавиться от этих мыслей, сделать это они не в состоянии. Такие мысли очень редко бывают конструктивными, чаще всего они парализуют любую попытку человека действовать.

Одержимость — это состояние, в котором человек испытывает желание снова и снова совершать определенные непродуктивные действия, хотя и понимает, что делать это совсем не нужно. Подобная одержимость может выражаться в таких абсурдных действиях, как пересчитывание кафельных плиток на полу или мытье рук каждые пятнадцать минут. Я лечил одного молодого человека, который постоянно измерял длину своего носа. Если одержимый человек не выполнит подобный ритуал, то его может охватить ощущение надвигающейся катастрофы. Одержимость часто сопровождается навязчивыми мыслями, и наоборот, хотя так бывает не всегда.

Поведение, характерное для людей, страдающих навязчивыми идеями и одержимостью, всем известно. У большинства из нас есть знакомые, одержимые стремлением к совершенству, они нерешительны, мелочны или непреклонны в своих решениях. Симптомы одержимости считаются патологическими только тогда, когда наблюдаются не менее пяти из нижеперечисленных условий.

1. Стремление к совершенству, которое мешает выполнению работы. Например, неспособность выполнить определенное задание из-за того что работа не соответствует жестким нормам, которые человек сам себе установил.

2. Одержимость деталями, правилами, списками, порядком, организационными вопросами или расписанием до такой степени, что теряется смысл работы.

3. Необоснованные требования, чтобы люди выполняли работу в строгом соответствии с определенным порядком, или необоснованное нежелание доверять работу другим из-за опасения, что они сделают ее неправильно.

4. Чрезмерная работоспособность, которая доходит до того, что человек отказывается от отдыха и от друзей.

5. Нерешительность из-за нежелания принимать решения. Такие люди не успевают выполнять в срок задания, потому что чрезмерно концентрируются на приоритетах. Они опасаются совершить ошибку.

6. Чрезмерная добросовестность, щепетильность и жесткость в вопросах нравственности, этики или иных ценностей (если эти признаки нельзя объяснить культурной или религиозной принадлежностью).

7. Ограниченное выражение привязанности.

8. Нежелание посвящать свое время чему-либо, жертвовать деньги или дарить подарки, если это не сулит никакой личной выгоды.

9. Нежелание расставаться со старыми или ненужными предметами и вещами, даже если с ними не связаны никакие сентиментальные воспоминания.

Хотя навязчивые идеи и одержимость среди взрослых распространены больше, чем среди подростков, они часто начинают проявляться в подростковом возрасте. У подростков подобные симптомы появляются в возрасте десяти лет, а более половины всех случаев такого рода зарегистрированы у пациентов до двадцати лет. Навязчивые идеи и одержимость распространены одинаково среди мужчин и женщин.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Несмотря на то что на разработку теории происхождения навязчивых идей и одержимости потрачено немало усилий, причины их возникновения во многом остаются неизвестными. Тем не менее, говорят о нескольких причинах их возникновения.

Случай из практики

Пятнадцатилетний Рик — единственный ребенок из вполне нормальной семьи со средним достатком. У него было счастливое детство, он никогда не испытывал серьезных проблем, но когда он был в четвертом классе, родители повели его на консультацию к врачу, так как опасались, что у него может развиться умственная отсталость. Дело в том, что Рик очень боялся контрольных работ и часами просиживал за домашним заданием, которое можно было выполнить за считанные минуты. Проведя небольшую консультацию, специалист по проблемам обучения, однако, не обнаружил никаких серьезных отклонений. Следующие несколько лет прошли без каких-либо серьезных проблем. Более того, друзья родителей считали Рика образцовым ребенком. Он всегда примерно себя вел, любил порядок и был настоящим «взрослым» для своего возраста. А его комната была образцом чистоты.

Но когда Рик пошел в восьмой класс, положение стало ухудшаться. Рик все хуже учился в школе. Тут родители поняли, что его плохая успеваемость объясняется отнюдь не его умственными способностями. Рик по много раз проверял выполненное домашнее задание в поисках ошибок. Он мог по четыре или пять раз переписывать уже решенную задачу. Как бы хорошо он ни выполнял задание, оно его все равно не устраивало. У Рика появились поведенческие ритуалы, он, например, держал свой стол в непривычной чистоте и порядке. Закрыв его на замок, он три раза проверял его на прочность и только тогда успокаивался. Вся жизнь Рика теперь подчинялась жестким ритуалам, он приходил в ужас от одной мысли, что если он не исполнит их все, то случится «что-то ужасное».

Биология

До настоящего времени биологический подход к пониманию этого расстройства принес очень мало определенных результатов. Слабое влияние на предрасположенность людей к навязчивым идеям и одержимости оказывает генетика. Биохимическая или структурная недостаточность никак не объясняет их появление.

Снижение страха

Навязчивые идеи и одержимость — это попытки контролировать окружающую жизнь и таким образом чувствовать себя в безопасности. Стремление к совершенству помогает людям избежать беспокойства и страха, вызванных не совсем совершенными действиями. Выполняя, по их мнению, «правильное» действие, одержимые люди обретают уверенность в своем поведении и снижают таким образом свой страх совершить ошибку или быть отвергнутыми другими. От страха также избавляются с помощью ритуалов, которые просто откладывают нежелательные события. Считая предметы, подросток может оттянуть время выдуманной им катастрофы.

Сомнения в себе

К сожалению, многие подростки сомневаются в себе, что может привести к возникновению навязчивых идей и одержимости у особенно чувствительных подростков. Они повторяют одни и те же дей-

ствия, потому что не уверены, что выполнили их правильно. Ими овладевает чувство беспокойства, и они снова и снова повторяют одно и то же действие. Страсть к порядку и организованности также могут быть тщетными попытками развеять сомнения в самом себе. А когда «все на своем месте», то устанавливается определенный психологический баланс, подросток знает, что он в порядке, потому что в порядке его вещи.

Чувство вины

Одержимость может также явиться реакцией на желание быть неряшливым и неорганизованным. В этих случаях чувство вины из-за «запрещенных» желаний вызывает стремление к совершенству. И вместо того чтобы быть неряхой, подросток становится образцом аккуратности. Вместо того чтобы воровать и обманывать, он становится образцом добродетели и приходит в ужас от плохого поведения окружающих. Он становится чрезмерно добросовестным и чувствует себя виноватым, даже когда совершает незначительные проступки, даже за то, что ничего не делает во время каникул.

Родительские ожидания

О том, что все необходимо делать в точном соответствии с определенным порядком, многие дети узнают от своих родителей. Чрезмерно строгие родители, которые сами стремятся к совершенству и ожидают того же от своих детей, не терпят в своих детях никаких недостатков. Такие родители сами ведут себя как одержимые, весь дом является образцом чистоты и порядка. Если подросток не восстанет, в конце концов, против такого поведения, то он сам вполне может стать чрезмерно добросовестным и одержимым совершенством.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Расстройства, связанные с навязчивыми идеями и одержимостью, нелегко поддаются лечению. Требуются месяцы работы, и нередко встречаются рецидивы. Следующие методы лечения, как всегда, должны быть подкреплены личным приятием подростка и осмысленным слушанием.

Определите степень проблемы

В начале лечения следует определить силу навязчивой идеи и одержимости, которыми страдает подросток. Для этого можно использовать Шкалу оценки одержимости, которая состоит из одиннадцати пунктов и применяется для оценки навязчивого поведения, которое можно встретить у нормальных людей. Эта шкала используется прежде всего для оценки чрезмерного стремления выполнять задания в полном соответствии с установленными строгими правилами. Кроме того, можно использовать и Шкалу оценки навязчивых идей и одержимости, которая состоит из двадцати пунктов и опре-

деляет расположенность к навязчивым мыслям и одержимости. Обе шкалы можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Помогите расслабиться

Люди с такого рода расстройствами очень напряжены. Они всегда так сильно переживают, что уже не могут расслабиться или успокоиться. И помочь им снять напряжение и расслабиться должен психотерапевт. Вы сами должны быть спокойны и неторопливы. Таким людям не стоит, прежде всего, общаться с нервными психотерапевтами. Можете прямо спросить их о том, как они отдыхают и расслабляются. Иногда для того, чтобы расслабиться, им нужно только разрешение.

Разъясните проблему

Для начала просто опишите расстройство, которым страдает подросток, и обсудите его природу, и одно это уже ослабит беспокойство подростка и снимет его стресс. Подросток поймет, что не он один страдает. Я помню, с каким облегчением одна верующая девочка-подросток узнала, что она не одержима демонами! Разъясните подростку динамику проблемы. Проведите различие между навязчивыми мыслями и одержимым поведением. Скажите, что именно так люди пытаются справиться со своим беспокойством и стрессом и что подросток может научиться и другим, более конструктивным способам борьбы со своим беспокойством. Здесь, однако, необходимо быть осторожным. Если симптомы расстройства выражены не очень ярко, то следует избегать любых определений, которые звучат как клинический диагноз.

Побудите их выражать свои чувства

Открытое выражение чувств не позволяет навязчивым мыслям и одержимости развиваться. Но беда в том, что подростки часто и не осознают то, что же они чувствуют. Здесь им может помочь «дневник чувств», в котором они будут записывать, что они чувствуют, не то, что им *следует* чувствовать. Пусть подросток делает записи в этом дневнике в течение всего дня: что происходит, что он говорит себе и что чувствует в результате. Конечно, и это задание может превратиться в одержимость. Подросток станет больше заботиться о том, чтобы правильно вести дневник, а не о том, чтобы разобраться в своих эмоциях. Объясните подростку, что не существует никаких правил для ведения этого дневника, и его не обязательно вести постоянно. Используйте дневник на занятиях при обсуждении чувств подростка.

Откажитесь от суеверий

Суеверия являются благодатной почвой для одержимого поведения. Чтобы избежать неудачи, подросток может точить карандаши в определенное время или надевать одежду определенного цвета в

определенный день. Объясните подростку, что если его родители стучали по дереву, никогда не проходили под лестницами и так далее, то у него, тем не менее, есть выбор и ему совершенно нет нужды повторять эти привычки. Чтобы избежать суеверий, можно также посоветовать подростку изменять свое поведение. Например, предложите ему одеваться в другом порядке, идти домой из школы другим маршрутом или сесть за другой столик в школьной столовой. Так подросток станет гибким и творческим в своем поведении. Конечно, для подростков с тяжелой формой одержимости любое изменение привычного распорядка будет трудным, поэтому на нем нельзя настаивать.

Научите реагировать на беспокойство

Стремление к совершенству связано со стремлением избежать беспокойства. Необходимо научить подростка: его одержимое поведение более не потребует, для того чтобы избавиться от беспокойства. Подросток может жить без ритуалов и совершенства и все равно чувствовать себя прекрасно. Научите их расслабляться по собственному желанию. Перед выполнением какого-нибудь задания пусть подросток сделает несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы предотвратить обычный приступ беспокойства. В разделе о беспокойстве вы найдете несколько методов расслабления, которые можно использовать и в этом случае.

Можно также научить подростка расслабляться, а затем показать ему, что невыполнение обычных ритуалов совсем не привело к катастрофе. Когда подросток погрузился в расслабленное состояние, попросите его представить, что он не выполняет свои одержимые ритуалы. С каждым разом подросток будет все меньше беспокоиться о том, что ему придется с ними расстаться.

Например, допустим, подросток одержим чистотой своей корзинки для бумаг. Пусть подросток расслабится, затем пусть представит себя сидящим за письменным столом в своей комнате. Вот он бросает в корзинку клочок бумаги, но не спешит ее вынести и опорожнить в мусорный бачок. Он продолжает делать уроки, в то время как бумага осталась лежать в корзинке. Здесь подросток может испытать слабое чувство беспокойства. Пусть расслабится еще сильнее. Вот он бросает еще один листок бумаги в корзинку, потом еще один. И с каждым разом беспокойство подростка уменьшается, и он все ближе подходит к тому состоянию, в котором сможет отказаться от своей одержимости.

Научите конструктивному поведению

Стремление к совершенству никому не нужно и никому не приносит пользы. Продемонстрируйте подростку, как он сможет с большей пользой применить свои добрые намерения и стремления. Например, девушка-подросток по два часа проводит в ванной, несколько раз особым образом моюсь, затем раскладывая особым образом

зубную пасту и щетку, развешивая полотенца и так далее. Пусть она теперь вместо четырех раз моется только два, вместо того чтобы мыть каждый палец по отдельности, пусть моет всю руку сразу, вместо того чтобы развешивать полотенца с четырех попыток, пусть делает только две, а потом обязательно останавливается и оставляем их висеть. Это поможет ей сэкономить время и увидеть, что все ее ритуалы бессмысленны.

Суть в том, чтобы подросток увидел положительное содержание своего поведения и отказался от ненужных повторений. Успокойте подростка, заверив его, что неудачи не страшны, пусть попробует, пока у него не получится.

Приветствуйте отказ от одержимости

Психотерапевт должен приветствовать любые признаки усиления самоконтроля и уменьшения одержимости. Если подросток страдал от того, что не мог сдавать свои контрольные работы, боясь, что они несовершенно, поздравьте его, когда узнаете, что он еда незаконченную работу, которую к тому же не успел проверить. Главное — это новая способность подростка контролировать свои ритуалы, а не результат этого контроля. В случае успеха пусть подросток отпразднует его — займется тем, что ему нравится.

Научите контролировать мысли

Навязчивые идеи можно успешно лечить с помощью метода остановки мысли, разработанного Джозефом Вольпом¹. Подросток должен сосредоточиться на своей навязчивой мысли, а психотерапевт должен неожиданно крикнуть «стоп!». Подросток тут же отвлечется, и навязчивая мысль моментально исчезнет. Эта процедура повторяется до тех пор, пока подросток не научится сам себе давать мысленную команду, которая будет прерывать его навязчивые мысли. Подросток может также носить на запястье резиновую повязку, которой будет хлопать каждый раз, когда почувствует, как в голове у него появляются навязчивые мысли. Полезно также иметь готовую мысль, которой можно заменить только что остановленную. Например, когда его преследует картина кровавой автокатастрофы, он может остановить мысль и заменить эту навязчивую картину видом океана.

Рассмотрите использование медикаментов

Часто успешное лечение тяжелых расстройств, связанных с навязчивыми идеями и одержимостью, включает использование медикаментов. Многим хорошо помогают *антидепрессанты*, такие как кломипрамин и имипрамин (ингибиторы серотонина). К сожалению, эти препараты обладают рядом серьезных побочных эффектов, которые необходимо учитывать.

Будьте непосредственными

Не секрет, что некоторые психотерапевты сами обладают признаками расстройств, связанных с навязчивыми идеями и одержимостью. Мы часто организованны, аккуратны, пунктуальны, прилежны, трудолюбивы и даже порой стремимся к совершенству. В конце концов, именно благодаря этим качествам некоторые из нас получили степень кандидата. При работе с подростками, однако, мы должны помнить о своих склонностях и стараться «расслабиться». Подавайте им пример веселого, непосредственного, с чувством юмора поведения. Я часто позволяю подросткам смеяться над своими «странными» привычками.

Я уже упоминал пациента, который постоянно измерял длину своего носа. Делал он это каждые десять минут с помощью небольшого куска проволоки. Через полчаса я улыбнулся и заявил ему: «Никогда еще не встречал никого, кто бы так серьезно относился к своему носу». Он рассмеялся, и напряжение улетучилось. «Доктор, это безумие, но я почему-то должен измерять свой нос».

Всегда будьте непосредственными на своих занятиях, если это, конечно, не заставляет ваших пациентов беспокоиться. Говорите что-то вроде: «Обычно я... но сегодня я, пожалуй...». Не сидите все время на одном месте в своем кабинете, непринужденно передвигайтесь, пересаживайтесь во время занятия. Вы должны показать своему пациенту, что непосредственное поведение не вызывает у вас беспокойства.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если симптомы навязчивых идей или одержимости настолько сильны, что необходимо медикаментозное вмешательство, подростка следует направить к опытному терапевту или психиатру. Если через три месяца вашей терапии подросток не отказался ни от одного из своих ритуалов или если он впал в депрессию, его необходимо направить к другому компетентному психологу. В таких случаях у подростка может развиться гораздо более серьезное расстройство, и здесь очень полезно мнение еще одного специалиста. Иногда навязчивые мысли и одержимость играют роль защиты от тяжелых психических расстройств, таких как шизофрения.

Примечания

1. J. Wolpe, *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition* (Stanford, Calif.: Stanford Univ. Press, 1958).

НАРКОТИКИ И АЛКОГОЛЬ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Одна из самых серьезных проблем, стоящих сегодня перед обществом — это использование подростками химических веществ, также злоупотребление ими. Число учащихся старших классов средней школы, которые «когда-либо пробовали» наркотически[^] препараты, пугает.

Алкоголь — 93%	Аэрозоли — 14%
Возбуждающие вещества — 27%	Транквилизаторы — 13%
Кокаин — 16%	Опиаты — 10%
Галлюциногенные вещества — 15%	ЛСД — 9%
Успокаивающие средства или барбитураты — 14%	

Самой серьезной из перечисленных проблем является, вне всякого сомнения, алкоголизм. Около трехсот тысяч американцев принимают героин, злоупотребляют же алкоголем — девять миллионов. Если к ним прибавить и число пьющих людей, то получится бол пятнадцать миллионов. Каждый день в Америке потребляю 59.3 млн. литров пива и 4.54 млн. литров крепких напитков. А во другая жуткая цифра: каждые двадцать семь минут гибнет человек в автокатастрофе, которая произошла из-за того что водитель был нетрезвом виде*.

Чаще всего подростки употребляют алкоголь. Называются разные цифры, однако, вне всякого сомнения, в Америке живут боле 4 млн. алкоголиков моложе восемнадцати лет. И дети все раньше раньше начинают употреблять алкоголь. Сегодня уже в средних классах дети решают, принимать им наркотики или нет. Сегодня гораздо больше пятиклассников пробуют алкоголь, чем несколько лет назад, когда нынешние восьмиклассники ходили в пятый класс. Доля подростков, употреблявших алкогольные напитки «десять или более раз за последний год» удваивается между восьмым и девятым классом. Проблема употребления подростками алкоголя и лекарственных препаратов приобрела сегодня угрожающий характер. Каж-

дые выходные от тридцати до сорока процентов молодежи употребляют алкогольные напитки или принимают наркотики.

Даже самые примерные подростки могут стать наркоманами, причем их родители часто даже и не подозревают об этом. Стивен Артерберн и Джим Бернз в своей содержательной книге «Проверьте своих детей на наркотики» приводят слова шестнадцатилетнего подростка, который является активным членом молодежной церковной группы: «Мне кажется, родителям и в голову не приходило, что я был алкоголиком... Они и не подозревали, что последние два года я почти каждый день был навеселе».

Сегодня родители не могут позволить себе оставаться спокойными и никак не реагировать на то, что их семьям серьезно угрожают наркотики. Почти каждый подросток пробует алкоголь или наркотики, а статистика по наркомании среди верующих и неверующих подростков почти одинакова¹.

Признаками употребления подростками алкоголя и наркотиков являются: замкнутость, ухудшение успеваемости, непослушание, неудовлетворительное поведение, антиобщественные поступки (как, например, воровство) резкие перемены настроения (в том числе признаки депрессии), сексуальная неразборчивость, жалобы на самочувствие, изменения в отношениях с окружающими, перемены в аппетите, а также более заметные признаки, такие как запах спиртного, невнятная речь, неуверенная походка, «одурманенное» состояние, расширенные зрачки, ритуальные принадлежности наркоманов (трубки, пузырьки от лекарств, соломинки, ложки), одежда с изображениями, напоминающими о наркотиках.

«Диагностический и статистический справочник», 3-е переработанное издание (DSM-III-R), содержит определение патологического употребления наркотических веществ. Различают две категории: психоактивное злоупотребление наркотическими веществами и психоактивная зависимость от наркотических веществ. Вместе эти случаи злоупотребления являются психоактивными расстройствами от употребления наркотических веществ. Зависимость от наркотических веществ можно считать *наркоманией*. Это — злоупотребление наркотиком, которое сопровождается нарушением социальных и профессиональных функций, а также психологической зависимостью от них. Злоупотребление наркотическими веществами — более мягкая форма зависимости, при которой не наблюдаются все симптомы зависимости.

В указанном справочнике говорится, что психоактивную зависимость от наркотических веществ устанавливают тогда, когда в течение срока длительностью не менее месяца наблюдается как минимум три из нижеуказанных симптомов.

1. Человек использует вещество в большем количестве или в течение более длительного времени, чем собирался.
2. Человек понимает, что злоупотребляет веществом и пытается снизить употребление, но не в состоянии сделать это.

* В России в наркологических диспансерах зарегистрировано 2 380 792 больных алкоголизмом. По мнению отечественных экспертов, учитывается лишь каждый десятый* случай алкоголизма. До 50% населения России алкогольно-зависимы (Алкоголь и здоровье населения России 1900-2000.—М.: Российская Ассоциация общественного здоровья, 1998. С.13).

3. Человек тратит значительную часть своего времени на то, чтобы достать вещество или оправиться от результатов его приема.

4. Человек оказывается под влиянием этого вещества или страдает от *абстинентного синдрома**, когда необходимо исполнять свои обязанности, например, в школе или на работе.

5. Из-за употребления вещества человек перестает заниматься многими видами деятельности или уделяет им все меньше времени.

6. Возникают проблемы со здоровьем, социальной жизнью и психологическими функциями.

7. Развивается привыкание к веществу, что ведет к необходимости увеличивать дозу (по меньшей мере, на пятьдесят процентов), чтобы добиться желаемого эффекта.

8. Когда человек перестает принимать вещество или снижает дозу, появляется абстинентный синдром.

9. Человек принимает вещество, чтобы избавиться от абстинентного синдрома. Например, чтобы избавиться от последствий принятого накануне спиртного (похмелья) человек пьет рано утром².

В указанном справочнике говорится, что психоактивное злоупотребление наркотическими веществами устанавливают тогда, когда наблюдается по крайней мере один из нижеуказанных симптомов.

1. Человек продолжает принимать вещество, хотя знает, что из-за этого у него постоянно возникают социальные, профессиональные, психологические или физические проблемы.

2. Регулярный прием вещества в ситуациях, когда это может привести к тяжелым физическим последствиям. Например, вождение машины в нетрезвом состоянии.

Психолог должен отличать подростков, употребляющих наркотики или алкоголь в основном в силу социокультурных причин, от подростков, которые принимают наркотики или алкоголь в отчаянной попытке спрятать или исправить свои недостатки. У каждого подростка свои причины, по которым он начинает употреблять наркотики или алкоголь.

Рик Ван Пелт в книге «Реанимация» приводит описание пяти этапов на пути подростка к алкоголизму, разработанное Ларри Сильвером из Национального института психического здоровья.

Этап 0. Проявляется интерес к жизни, в которой люди свободно употребляют алкоголь.

* Абстинентный синдром — состояние, возникающее в результате резкого прекращения введения веществ, вызывающих зависимость.

Этап 2. Подросток узнает, как легко можно изменить свое настроение, развеселиться без каких-либо серьезных последствий, кроме, быть может, легкого чувства вины.

Этап 2. Подросток стремится изменить свое настроение таким способом. Ему мало употреблять алкоголь только как атрибут какого-либо социального события, подросток начинает пить ради того чтобы напиться, и сам достает себе спиртное.

Этап 3. Подростка теперь заботит только изменение своего настроения. Цель жизни для него теперь в том, чтобы напиться. Подростки могут строить всю свою повседневную жизнь вокруг моментов эйфории, которую они испытывают, когда напьются.

Этап 4. Подросток пьет, чтобы чувствовать себя нормально. Все труднее становится добиться эйфории, требуется все большее количество спиртного³.

Я выделяю четыре наиболее распространенных типа подростков, употребляющих наркотики.

1. *Экспериментатор.* Подросток экспериментирует с наркотиками, употребляя их четыре-пять раз, чтобы его зауважали сверстники и чтобы стать одним из «посвященных». Наркотики употребляются в течение короткого времени и довольно редко.

2. *Любитель удовольствий.* Такой подросток принимает наркотики, чтобы насладиться приятным времяпрепровождением с друзьями, а не для того чтобы достичь определенного эмоционального или психического эффекта.

3. *Искатель компаний.* Такой подросток стремится добиться определенного состояния и регулярно принимает наркотики и/или алкоголь, чтобы успокоиться или возбудиться.

4. *Наркоман.* Больной подросток, который регулярно употребляет сильные наркотики, такие как кокаин или героин. Такие подростки попали в зависимость.

Джон И. Микс в своей книге «Хрупкий союз: направление на амбулаторную психотерапию подростка» говорит, что наркоманов или больных подростков можно определить по тому, что они чересчур часто употребляют наркотические вещества. Кроме того, у них возникают серьезные проблемы в общении с окружающими людьми, что они компенсируют приобщением к группе наркоманов, членом которой объединяет только одно — употребление наркотиков. Наркотическую интоксикацию они предпочитают удовольствиям, которые можно получить от общения с друзьями⁴.

Перед тем как приступить к рассмотрению причин наркотической зависимости, полезно перечислить виды наиболее часто употребляемых наркотиков. Подразделяя их в соответствии с характером влияния на организм, можно выделить четыре основных типа наркотиков.

1. *Депрессанты.* Эти наркотические вещества замедляют деятельность нервной системы. К ним относятся алкоголь, летучие вещества (клей, жидкость для снятия лака, растворители, бен-

Случай из практики

Шестнадцатилетнего Мэтта привела к психотерапевту его мать, которой надоело бороться с его привязанностью к наркотикам. Кроме того, в школе Мэтту также пригрозили немедленным отчислением, если он не начнет психотерапевтическое лечение. Два месяца назад его поймали, когда он рано утром пил спиртное на территории школы, а позже в его шкафчике нашли марихуану. Он не желал признать, что злоупотребляет спиртным или наркотиками («Как будто я человека убил»), однако признался, что иногда курит марихуану. В младших классах Мэтт был милым мальчиком и вел себя всегда хорошо.

В средних классах он, однако, связался с ребятами, которые очень не нравились его родителям. «Он начал слушать громкую музыку, — рассказывала его мать, — он просто умолял меня, чтобы я отпустила его с друзьями на концерт "Пинк Флойд", так что я, в конце концов, сдалась». Четыре года назад родители Мэтта развелись, но они живут в одном городе и продолжают периодически встречаться. На первом занятии Мэтта с психологом присутствовал и его отец. Он рассказал, как обнаружил старый автобус, который стоит на соседском дворе и который Мэтт и его друзья превратили в свой клуб наркоманов. Когда он рассказывал, как они закрывают двери и окна автобуса, чтобы не выходил наркотический дым, усиливая, таким образом, воздействие наркотиков, Мэтт вытаращил глаза.

зин для зажигалок, антифриз и др.), легкие транквилизаторы (в том числе валиум), а также успокаивающие средства (в том числе барбитураты и РСР*). Все депрессанты, за исключением РСР, можно свободно приобрести законным путем.

2. *Стимуляторы.* Эти вещества стимулируют деятельность организма, подавляют аппетит и снижают эмоциональную депрессию. К ним относятся разрешенные законом кофеин и никотин, а также разрешенные и запрещенные амфетамины и запрещенные метадриин и кокаин.

3. *Галлюциногены.* Эти препараты нарушают деятельность мозга, влияя на восприятие человеком окружающей действительности. В медицине их не используют. К ним относятся марихуана, ЛСД и мескалин. Все галлюциногены запрещены законом.

4. *Собственно наркотики.* Эти вещества обладают обезболивающим действием, поэтому их используют при проведении хирургических операций. Они, однако, быстро вызывают сильное привыкание. К таким веществам относятся морфин, кодеин и героин.

√ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

В нашем обществе достать наркотические вещества нетрудно, поэтому неудивительно, что большинство подростков так или иначе экспериментируют с некоторыми из них — обычно это алкоголь, табак и марихуана. Таких экспериментаторов не следует причис-

* РСР (англ. pease pill) — «успокаивающая» таблетка.

лять к числу тех, кто употребляет наркотики или злоупотребляет ими. Ниже мы приводим некоторые причины, заставляющие людей принимать наркотики регулярно. Как часто бывает в подобных случаях, исследования не дают четких определений этих мотивов, однако большинство экспертов сходятся на том, что употребление наркотических веществ ведет к опасным последствиям.

Влияние средств массовой информации

Кино, телевидение и реклама часто восхваляют и романтизируют алкоголь. На телевидении в телевизионный час пик показывают в среднем десять-одиннадцать «актов питья» (непосредственное потребление спиртных напитков или приготовление к нему). А это значит, что множество телезрителей смотрит почти каждый вечер около двадцати сцен, в которых люди употребляют спиртные напитки. Ясно, что производство и сбыт алкогольных напитков — это большой бизнес. Средний подросток к восемнадцати годам просмотрел сто тысяч рекламных роликов пива по телевизору. Цель рекламы — увеличить долю пьющих людей, а также сделать так, чтобы эти люди пили чаще и больше.

В книге «Это убивает наших детей» Джерри Джонстон рассказывает о том, как десять лет назад рекламная кампания пива «Мичелоб» началась с броского лозунга «Выходные — для "Мичелоба"». Вскоре этот рекламный призыв превратился в «Сделай себе больше выходных», а затем и в «Весь вечер — с "Мичелобом"». В течение десяти лет «Мичелоб» превратился из хорошего средства расслабиться во время выходных в неотъемлемую часть каждого вечера⁵.

Несмотря на то что по закону большинства штатов подросткам разрешается пить с двадцати одного года, именно на них все более ориентируются рекламные кампании алкогольных напитков. Фирмы, производящие алкогольные напитки, прекрасно знают, что если они завоюют симпатию подростка, то он будет верен этому напитку в течение нескольких лет. Также хорошо известно, что большая часть людей, потребляющих пиво, — это молодежь в возрасте от восемнадцати до двадцати четырех лет, а студенты вузов ежегодно тратят на пиво два миллиарда долларов.

Влияние сверстников

Половина всех семиклассников испытывают давление со стороны своих сверстников, убеждающих их попробовать марихуану, а к двенадцатому классу более половины из них уступают этому давлению. «Напиваться — это круто», — заявляют многие подростки. По сути дела, ни один студент не может избежать давления со стороны сверстников, когда оказывается на вечеринке, где все много пьют. Напиться на такой вечеринке — может даже стать знаком престижа и уважения. Можно слышать, как подростки хвалят своего одноклассника: «Вот это да! Билл все еще стоит на ногах после пятого виски. Он здорово держится». В течение двухнедельного периода

старшекласников принимают участие в вечеринке, где они употребляют не менее пяти порций крепких спиртных напитков.

Семейные факторы

Существует огромное количество исследований, которые показывают, что основным фактором, приводящим к подростковой наркомании и алкоголизму, являются отношения между детьми и родителями. Дети родителей, употребляющих алкогольные напитки, табак и прописанные лекарственные препараты (в особенности амфетамины, барбитураты и транквилизаторы), тоже рискуют начать употреблять наркотические вещества.

Фонд «Дети алкоголиков» утверждает, что у детей алкоголиков риск стать алкоголиком в четыре раза выше, чем у детей нормальных родителей. Сегодня в Соединенных Штатах живет 28,6 млн. детей алкоголиков; 6,6 млн. из них моложе восемнадцати лет. Как можно догадаться, родительское тепло и забота о детях в этих семьях находятся в определенной зависимости от употребления родителями алкоголя и наркотиков.

Наследственность

На употребление наркотических веществ могут оказывать влияние и унаследованные склонности. Исследования в этой области не дают готовых ответов, однако при наблюдении за приемными детьми, чьи биологические родители были алкоголиками, было обнаружено, что такие дети больше обычного склонны к алкоголизму, вне зависимости от того, употребляют ли алкоголь их приемные родители. Тем не менее, необходимо отметить, что более трети всех алкоголиков не имеют наследственной склонности к алкоголизму.

Личностные факторы

Исследования показывают, что употребляют наркотические вещества подростки «определенного типа». Они обычно страдают от отсутствия чувства собственного достоинства, неуверенности в своих силах, не контролируют свои порывы, имеют авантюрный и край! независимый характер, стремятся быть принятыми в определенной социальной группе. В основном, более всего подвержен наркомания подросток, у которого не хватает собственных внутренних ресурсов. Наркотики такому подростку позволяют справиться с невыносимыми чувствами.

√ КАК ПОМОЧЬ

После того как решено проводить психотерапевтическое вмешательство, психолог должен определить вид этого вмешательства. И исследования показали, что лечение подростков, употребляющих злоупотребляющих наркотическими веществами, принесет успех, если психолог будет придерживаться следующих принципов.

- В лечении принимают участие родители.
- Дается правдивая информация о наркотиках, когда подросток проявляет к этому интерес.
- Предоставляется возможность для замены связанных с наркотиками привычек здоровыми привычками.
- Рассматриваются и разрабатываются новые возможности использования свободного времени с пользой для здоровья.
- Подростку предоставляют возможности осмысленного участия в школьных делах и делах своей семьи. Это помогает подростку сформировать свою личность.
- Подросток должен уважать своего психолога, поведение которого должно стать для подростка моделью и его социально приемлемого поведения.

В дополнение к этим общим принципам прилагаются следующие методы лечения подростков.

Оцените степень проблемы

Подросткам, которые признались, что употребляют алкоголь или другие наркотические вещества, полезно самим оценить и измерить степень своей зависимости. Для этого хорошо подойдет «Анкета бдительного подростка», которая состоит из двадцати семи вопросов и помогает понять, что с тобой происходит.

С помощью Мичиганского теста выявления алкоголизма, состоящего из двадцати пяти вопросов, можно определить, страдает ли человек алкоголизмом и в какой форме. Оба эти теста можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Рассмотрите конфиденциальность и безопасность

Заверьте подростка в том, что ваше психотерапевтическое лечение — это частное и строго конфиденциальное дело. Объясните ему также и границы этой конфиденциальности. Подростку следует сказать, что эта конфиденциальность будет нарушена, если психолог почувствует, что наркотики стали представлять опасность для здоровья подростка, или если продажа наркотиков может представлять угрозу для других подростков.

Подростку нужно ясно объяснить, что вы сделаете, для того чтобы положить конец таким пагубным действиям. Терапевтический союз между врачом и пациентом не может существовать, если врач мирится с явно саморазрушительным поведением. Это не значит, что психолог будет сообщать родителям подростка все подробности его поведения. Необходимо оценить способность родителей конструктивно реагировать на обстоятельства и принимать альтернативные меры по контролю поведения своих детей.

Познакомьтесь с языком наркоманов

Бывает трудно общаться с подростком, который с головой ушел в мир наркотиков и наркоманов, если не знаешь их языка. Ниже

приводим некоторые из самых распространенных слов, которые имеют особое значение в применении к наркотикам:

Перечень слов и выражений, употребляемых в среде наркоманов*

Амнуха (стекляшка) — ампула с наркотиком.
Анаша (галька, ганжа, граммофон, дом, дрянь, дурь, дым, клевер, моль, план, смешной табак, травка, харас, шанха) — ■ марихуана.
Антрацит (иней, кикер, кокс, марафет, мел, нюхара, нюхта, рассыпуха, рафинад, снежок, чума) — кокаин.
Бал (балдеж, волокуша, кайф, таска) — эйфория.
Банг (драп, дуд, мотьяк, пахтач, песок, сарай, смаль, смолка, трава) — гашиш.
Баш — доза наркотика.
Беляшка (майка, морфа, мороз, морцефаль, мура, пшеничка, сушняк) — морфий.
Вколоть (двинуться, ужалиться, ширнуться, шмыгнуть, шпингануться) — ввести наркотик путем инъекции.
Вмазаться — принять наркотик.
Галичка (кеф, кропалик) — доза марихуаны.
Гаррик — героин.
Гаян (дурца, ханка, чернота, чернушка) — опий.
Глюки — галлюцинации от наркотиков.
Долбата (кумар, ломка, отходняк, тоска) — абстинентный синдром.
Драпануть (забить косую) — выкурить сигарету с марихуаной.
Заболтать — растворить наркотик для инъекции.
Заловить приход (поймать кайф) — почувствовать эффект наркотика.
Зерна (колеса, моргалки, оторва, серики) — таблетки.
Коксовать (нюхтарить, марафет втыкать) — нюхать кокаин.
Косяк (мастырка, уголек, файка дурная, фигарка, штaket) — сигарета с марихуаной.
Мякина (понтяшка, шлак) — эрзац наркотика.
Откидон (отключка) — состояние наркотического ступора.
Сеанс (ширка, шпиганка) — инъекция наркотика.
Смолить чернушку — курить опий.
Сонники — наркотики снотворного действия.
Ширево — наркотики, вводимые путем инъекции.
Экспонат — пробная доза наркотика.

Это всего лишь некоторые из большого числа терминов, употребляемых в среде наркоманов. Психологу, однако, совсем не следует изучать новый язык. Прямо и открыто попросите подростка объяснить значение непонятного слова. Большинству из них очень нравится учить таким образом своих психологов.

Рассмотрите возможность стационарного лечения

Злоупотребление наркотиками и наркотическая зависимость среди подростков являются серьезной проблемой, которую иногда

* В.С. Збруев, «Парень, ты попал под следствие», М., Армада-пресс, 2001, с. 340-342.

можно лечить только в больничных условиях и с помощью профессионально подготовленного штата медработников. Такие программы стационарного лечения обычно длятся от шести до восьми недель, за которыми следует курс наблюдения за подростком в течение нескольких месяцев. Вы окажете большую услугу семье подростка, если направите его в медицинское заведение, которое сможет оказать подростку и всей его семье неоценимую помощь*.

О госпитализации и стационарном лечении следует задуматься в следующих случаях.

1. Подростки уже сами несколько раз безуспешно пытались перестать злоупотреблять наркотиками.
2. Предыдущие программы амбулаторного лечения оказались безуспешными.
3. Уже был случай передозировки, или же вероятность такого случая велика. Например, подросток принимает наркотики и алкоголь одновременно.
4. Медицинское вмешательство необходимо для борьбы с абстинентным синдромом («ломкой»).
5. У подростка появляются мысли о самоубийстве.
6. Родители более не в состоянии контролировать поведение подростка. Он прогуливает занятия, плохо учится, ворует, чтобы добыть себе денег на наркотики, и отказывается, когда ему предъявляют доказательства употребления им наркотиков.
7. Члены семьи полностью морально истощены постоянной переменной настроением своего ребенка, его социальными проблемами и ссорами, которые сопровождают употребление наркотиков.

Используйте образовательные программы по психологии

Такие программы используются для обозначения ценностей; развития умения общаться, терпеть трудности и решать проблемы; установления целей и выбора направления движения; понимания тех причин, которые ведут к употреблению алкоголя и наркотиков; выстраивания систем поддержки и рассмотрения возможностей получать удовольствие без использования химических препаратов.

В этих программах молодежь получает возможность открыто заявить о своем отказе от наркотиков, услышать свидетельства от других подростков, которые стремятся не поддаться давлению со стороны сверстников, а также своим собственным желаниям. Успехи подростков в этом направлении поощряются и закрепляются.

* В странах СНГ в каждом областном и районном центре имеются наркологические диспансеры, которые располагают стационарными или амбулаторными возможностями помощи подросткам, страдающим от алкогольной и наркотической зависимости. Кроме того, существует множество общественных и христианских организаций, занимающихся реабилитацией алкоголиков и наркоманов и помощью их семьям. Дополнительную информацию о таких организациях вы сможете найти на следующих страницах.

Многие из таких программ используют программу «двенадцать шагов», получившую всемирную известность благодаря всемирно известной организации «Alcoholics Anonymous*», которая учит людей, как помогать самим себе.

Ниже приводится двенадцать шагов, которые являются основой полагающимися принципами философии «один день за раз», адаптированные для подростков авторами очень хорошей брошюры Young Winners' Way: A Twelve Step Guide for Teenagers (Дорогой юного победителя: двенадцать шагов для подростков).

1. Мы признаем свое бессилие перед алкоголем — наша жизнь стала неуправляемой.
2. Мы верим в то, что Сила, большая нашей, в состоянии восстановить наш разум и здоровье.
3. Мы принимаем решение посвятить нашу волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.
4. Мы тщательно и мужественно исследовали и оценили нашу нравственность.
5. Мы признаем перед Богом, перед самими собой и перед другими людьми природу наших ошибок.
6. Мы полностью приготовились к тому, чтобы Бог устранил все недостатки нашего характера.
7. Мы смиренно просим Его устранить все наши недостатки.
8. Мы составили список всех людей, которым когда-либо нанесли вред, и готовы предоставить компенсацию за этот вред.
9. Мы компенсируем вред, нанесенный нами этим людям, где это было возможно, за исключением случаев, когда наши действия нанесли бы им или другим людям еще больший вред.
10. Мы продолжаем внимательно следить за своей личностью, и когда мы делаем ошибки, то их тут же признаем.
11. Через молитву и размышление мы стремимся укрепить нашу связь с Богом, как мы Его понимаем, молимся о том, чтобы узнать Его волю по отношению к нам и иметь силу эту волю исполнить,
12. Пережив духовное возрождение в результате выполнения этих шагов, мы стремимся донести их до всех алкоголиков, а также руководствоваться их принципами во всей нашей жизни.

* Содружество Анонимных Алкоголиков — международная внецерковная организация, занимающаяся реабилитацией алкоголиков. В настоящее время на территории РФ и в других странах Ближнего зарубежья работают около 300 русскоязычных групп «Анонимные Алкоголики» (АА) в более чем 100 городах и населенных пунктах. Адреса и телефоны групп АА («Анонимные Алкоголики»), а также групп «Анонимные Наркоманы» (АН), помощь родственникам алкоголиков (Ал-Анон) и наркоманов (Нар-Анон) можно получить в Центральном Бюро Обслуживания Содружества АА России: тел./факс: (095) 185-4000, эл. почта: aaarus@online.ru. Почтовый адрес: 129128, Москва, а/я 33. ЦБО расположено по адресу: Москва, Гайнинская ул., дом 8, помещение 6.

Исследуйте искаженность представлений подростков

Разговоры и доводы, которыми подростки убеждают сами себя принимать наркотики, настолько автоматичны и неуловимы, что подростки не замечают того воздействия, которое они оказывают. Необходимо выявить и разъяснить подростку эти доводы, и тогда он повернется к реальности. Его бывшая уверенность в том, что наркотики необходимы для того чтобы развеселиться, поднять себе настроение или подавить неприятные ощущения, будет заменена новыми доводами, которые отрицают необходимость приема наркотиков. Приведем три наиболее распространенных искажения, свойственных подросткам, которые принимают наркотики.

1. *Селективное абстрагирование.* Такое ограниченное видение реальности иллюстрируется заявлениями, которые подросток делает самому себе: «Я могу развеселиться, только если приму наркотики».
2. *Чрезмерное обобщение.* Вот его примеры: «Я уже бросал как-то пить на два дня, так что я знаю, что могу бросить в любое время», «У меня не было ни одного друга, пока я не начал пить».
3. *Суеверие.* Они часто являются предлогом для того чтобы избежать состояния беспокойства. Подросток может принимать наркотики перед экзаменом, утверждая: «Когда принимаю этот наркотик, у меня появляются такие способности, о которых я никогда и не мечтал» или «Мне лучше всего думается, если я пару раз затянусь марихуаной».

Научите снижать стресс

Многие подростки обращаются к наркотикам как к средству, помогающему им избегать стресса. Психотерапия может указать им лучший способ, который поможет им справляться с трудностями жизни. Можно в общих чертах обсудить с подростками стресс, но следует обучать их методам снижения последствий стресса. Описание этих методов вы сможете найти в разделах, посвященных беспокойству и приступам ужаса.

Будьте готовы оказать помощь после терапии

Необходимо помнить о вероятности рецидивов, потому что изменения к лучшему не всегда проходят так, как планирует и ожидает психолог. Каждый день подростка, который лечится от наркотической зависимости, переполнен опасностями рецидивов и регрессии. Поэтому, чтобы обеспечить безопасность подростка, психолог должен заранее предусмотреть все эти возможности и составить план лечения. Джозеф Уайт рекомендует придерживаться трех принципов⁶.

1. В план должна, прежде всего, входить мощная система поддержки и помощи подростку. Подросток должен постоянно находиться в среде сверстников, которые стремятся к жизни без наркотиков. Представительства организации «Анонимные Ал-

коголики» («АА»), молодежные центры, горячие телефонные линии для подростков и программы борьбы с употреблением наркотиков обычно дают подросткам длительный доступ к группам поддержки.

2. План должен также разъяснять признаки рецидивов. К ним относятся: обман самого себя, оправдание или объяснение 1 повода для возвращения к употреблению наркотиков «не злоупотребляя ими», возврат к старым приятелям-наркоманам, ожидание наступления «совершенно безоблачной жизни», приступы депрессии или ярости. И, в конечном результате, нежелание более признавать серьезность проблемы злоупотребления наркотиками.

3. Наконец, план должен предусматривать серьезные отношения с главным источником поддержки. Обычно это — психолог или психотерапевт, который и проводит лечение. Необходимо регулярно приглашать подростков, чтобы обсуждать с ними проблемы, которые у них возникают в этот трудный для них период. Это должны быть конкретные приглашения, с оговоренной датой и временем. Кроме того, подросток должен также быть в состоянии обратиться к психологу в случае чрезвычайных обстоятельств.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если подросток имеет длинную историю употребления алкоголя/наркотиков, его необходимо направить к терапевту для медицинского обследования.

В самом начале лечения необходимо провести всестороннее обследование. Подростки, употребляющие наркотики часто и в больших количествах, могут страдать от физических осложнений и от недостатка питательных веществ в организме из-за неправильного питания или недостатка физических нагрузок.

В крайних случаях подростка необходимо поместить в общество людей, не употребляющих алкоголь и наркотики, или госпитализировать, чтобы провести детоксификацию. Сделать это нужно немедленно, если подросток представляет угрозу для себя (из-за физических проблем или вероятности несчастных случаев) или для окружающих (из-за вероятности несчастных случаев).

Необходимым шагом в оказании помощи подросткам, страдающим от наркотической зависимости, может также оказаться и направление их в организацию «Alcoholics Anonymous» или сходную группу*, которые предоставляют необходимую поддержку и конструктивные способы борьбы с дисфункциональными проблемами.

* Адреса, телефоны и краткие сведения о некоторых реабилитационных центрах Москвы и С.-Петербурга, работающих на христианской основе, а также информация о том, как выбрать реабилитационный центр, приведены в Приложении 2 на стр. 337. Информация любезно предоставлена издателю Христианским общественным благотворительным фондом «СтарыйСвет»: 113186, Москва, ул. Ремизова, 5, «ДомМарии». Тел.:

Если во время лечения подросток начинает рационализировать свое употребление наркотиков и перестает поддаваться лечению и контролю со стороны психолога, необходимо направить его к специалисту в области наркотиков или к другому психотерапевту.

Примечания

1. D. Arterburn, *Drug-Proofing Your Kids* (Pomona, Calif.: Focus on the Family Publishing, 1989), 1.
2. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 3d rev. ed. (Washington, D. C.: American Psychiatric Association, 1987).
3. R. Van Pelt, *Intensive Care: Helping Teenagers in Crisis* (Grand Rapids: Zondervan, 1988).
4. J. E. Meeks, *The Fragile Alliance: An Orientation to the Outpatient Psychotherapy of the Adolescent* (Baltimore: Williams and Wilkins, 1971).
5. J. Johnston, *Ifs Killing Our Kids: The Growing Epidemic of Teenage Alcohol Abuse and Addiction* (Waco, Tex.: Word, 1991).
6. J. L. White, *The Troubled Adolescent* (New York: Pergamon, 1989).

(095) 959-1296, эл. почта oldworld@orc.ru, интернет www.polyform.ru/oldworld. Там же можно получить информацию о реабилитационных центрах в других регионах РФ и Ближнего зарубежья.

НАРУШЕНИЕ ПИТАНИЯ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Наше общество помешалось на стремлении к стройным фигурам и малому весу. Комплексы физических упражнений, диетологические центры, группы сторонников похудения и салоны красоты не справляются со спросом. Все, что связано с диетой, является одной из самых быстро развивающихся отраслей бизнеса в Америке. Исследователи приводят данные о том, что более двадцати миллионов американцев всерьез придерживаются диеты, и ежегодно на это тратится более десяти миллиардов долларов. Худые модели улыбаются отовсюду с обложек журналов, рекламных щитов, с экранов телевизоров. Ясно, что они хотят сказать: «Если хочешь быть счастливым и добиться успеха — похудей!»

На многих такой подход не производит большого впечатления. Конечно, неплохо бы сбросить пару лишних килограммов, но и только. Существуют, однако, две группы людей, которые совершенно серьезно относятся к потере веса, их страсть и стремление к стройности и худобе переходят все границы и становятся патологическими. Потеря веса занимает первое место в их жизни и, в конце концов, начинает всерьез угрожать их здоровью и состоянию. Это — люди, страдающие анорексией (которые сидят на голодной диете), и люди, страдающие булимией (которые едят очень много, а потом начинают прочищать себе желудок).

Anorexia nervosa буквально означает «нервная потеря аппетита». В действительности люди, страдающие этим расстройством, испытывают сильный голод, однако ничего не едят, чтобы похудеть. Ассоциация «American Anorexia Nervosa Association» определяет анорексию как «серьезное заболевание, при котором больной сознательно и намеренно голодает и которое имеет психические и физические причины». Анорексия — опасный для жизни синдром добровольного голодания, характеризующийся непреклонным стремлением сбросить вес и болезненным страхом ожирения. Это заболевание может нарушить такие биохимические функции организма, как гормональный баланс, пульс и сердечный ритм, температура тела, а также менструальный цикл. Выражения озабоченности со стороны окружающих никак не в состоянии поколебать сформировавшееся у больного искаженное представление о своем теле. Даже после снижения веса на двадцать пять процентов человек не в состоянии увидеть и понять, в каком истощенном состоянии оказался.

Случай из практики

Четырнадцатилетняя Дженифер учится в восьмом классе, она отличница. Ее отец — банкир, мать работает администратором в крупном магазине. Школьный психолог направил ее к психотерапевту. При росте 162.5 сантиметра она за последний год похудела на 13.6 килограмма. До этого она весила 50 килограммов, но сейчас весит 36 и хочет еще похудеть. Ее «приводят в ужас» толстые женщины. Сама она хочет быть «спортивной и без жировых складок». Дженифер начала придерживаться диеты, потому что кто-то из ее друзей худел. На обед она обычно съедает фруктовый йогурт, на завтрак жует жевательную резинку без сахара. Если она ест что-то на ужин, то лишь морковь или салат. Несмотря на то что от нее остались кожа да кости, Дженифер по два часа в день занимается физическими упражнениями. Она не желает признавать, что у нее есть или могут быть какие-либо физические отклонения в функциях организма. Она считает, что ее единственная проблема — это споры с матерью о диете. Дженифер утверждает, что мать ей «просто завидует, так как сама хотела бы похудеть».

Анорексией страдают четыре процента всех подростков, девяносто процентов из их числа — девушки, в основном из семей среднего класса. Чаще всего анорексия встречается в раннем подростковом возрасте, между четырнадцатью и восемнадцатью годами. Обычно она длится от трех до четырех лет, однако бывают случаи гораздо большей длительности заболевания.

Певица Карен Карпентер умерла в 1983 году в возрасте тридцати двух лет от неожиданного сердечного приступа. После ее смерти родители рассказали, что она страдала анорексией *в течение двенадцати лет*. Черри Бун О'Нил, старшая дочь Пэта Буна, рассказала о своей десятилетней борьбе с анорексией в книге «Starving for Attention» («Голодать, чтобы привлечь внимание»).

Анорексия так просто не пройдет. Если ей не оказать серьезного сопротивления, она может привести к роковым последствиям. В некоторых исследованиях утверждается, что от анорексии умирают двадцать два процента девушек, страдающих этой болезнью.

Основные отличительные черты анорексии состоят в следующем.

- 1. Сильный страх перед возможностью пополнеть, который не уменьшается даже при реальном похудении.
- 2. Искаженное представление о своем теле. Например, подросток может утверждать, что «чувствует себя толстым», хотя на самом деле истощен, или что какая-то часть тела «слишком толстая», тогда как на самом деле вес подростка ниже нормы.
- 3. Отказ подростка поддерживать свой вес на нормальном для его возраста и роста уровне, и недостаточный для данного роста вес.
- 4. Отсутствие у девушек не менее трех менструальных циклов, которые должны иметь место при нормальных условиях.
- 5. Невозможность найти никакого физического объяснения потере веса.

Bulimia nervosa буквально означает «бычий голод», или «ненасытный голод». Для этого расстройства характерны периодические приемы чрезмерного количества еды, за которыми следуют отчаянные попытки компенсировать это излишнее потребление, вызывая рвоту, злоупотребляя слабительными и мочегонными средствами и/или голодной диетой и чрезмерными физическими нагрузками. Люди, страдающие булимией, обычно имеют нормальный вес, который, однако, может сильно колебаться в периоды чрезмерного потребления пищи и последующего голодания. Во время «приступов» большинство больных потребляют огромное количество жирной калорийной пищи, лакомств вроде мороженого или конфет и т.п. Процесс потребления чрезмерного количества пищи, который обычно длится около двух часов, заканчивается физическим изнеможением, пустым столом, искусственной рвотой, сном, болевыми ощущениями в животе, физическими нагрузками, приемом слабительного или приходом гостей. Чтобы восстановить самообладание, облегчить боли и ослабить беспокойство по поводу лишнего веса, больные принимают рвотные, слабительные и мочегонные препараты, голодают, прибегают к физическим нагрузкам или садятся на строгую диету. Между периодами потребления чрезмерного количества пищи подростки обычно придерживаются строгой диеты и не едят высококалорийную пищу.

При булимии потеря веса не носит такого крайнего характера и не угрожает жизни подростка так, как при анорексии. Основными последствиями повторяющихся циклов переедания, очищения и голодания являются пониженное содержание калия в организме, разрушение зубной эмали (желудочным соком, который появляется во время рвоты), боли в области живота, болезни почек, обезвоживание и электролитный дисбаланс (который может привести к нарушению работы сердца). Кроме того, при булимии, в отличие от анорексии, подросток, обычно девушка, понимает, что неправильно потребляет пищу, а поэтому страдает депрессией и самокритикой.

Приступы чрезмерного потребления пищи начинаются у юношей и девушек приблизительно в восемнадцатилетнем возрасте. Исследования показывают, что девяносто процентов всех пациентов, страдающих булимией, — девушки. Степень протекания заболевания может быть разной. От половины до двух третей девушек в возрасте от семнадцати до двадцати двух лет признаются, что регулярно потребляют чрезмерное количество пищи. В вузах от булимии страдают от одного до четырнадцати процентов студенток. В среднем булимия продолжается около пяти лет.

Чаще всего приступы булимии вызываются стрессом, одиночеством, межличностными конфликтами, депрессией, скукой, переходным периодом в развитии, а также напряжением, возникающим от многократных попыток придерживаться строгой диеты. Большинство больных предпочитают наедаться дома, в одиночестве и втайне от всех. В последние годы, однако, все чаще

когда больные совершают циклы приема пищи и очистки в группе по несколько человек. Большинство девушек, больных булимией, сегодня знают, что кто-то из их подруг тоже страдает этой болезнью. Они передают друг другу опыт во время подобных групповых приступов.

Очень важно отличать анорексию от булимии. Симптомы каждой из этих болезней мы приводим ниже.

Анорексия	Булимия
Добровольное голодание, которое часто приводит к истощению и иногда — к смерти.	Тайное потребление чрезмерного количества пищи, которое может происходить регулярно и по одной схеме. В течение одного такого приступа может потребляться от 1 000 до 20 000 калорий.
Редкие приступы потребления чрезмерного количества пищи, за которыми следует голодание и прием слабительного.	За этими приступами следуют голодание, прием слабительного и рвотного, а также другие формы очистки организма. Человек может жевать пищу, не глотая. Менструальные циклы могут происходить регулярно, нерегулярно или вообще отсутствовать.
Прекращаются менструальные циклы. Если девочка заболела анорексией до наступления половой зрелости, то они могут и не начаться. Чрезмерные физические упражнения. Руки, ноги и другие части тела всегда холодные.	Распухание желез на шее под подбородком. Кариес, разрушение зубной эмали.
Сухая кожа. Редют волосы на голове, однако на других частях тела может появиться мягкий пушок.	Лопаются сосуды на лице. Мешки под глазами.
Депрессия, раздражительность, ложь, чувство вины и презрение к себе.	Обмороки. Учащенное или неровное сердцебиение.
Отношение к самой себе: «Я слишком толстая», даже если на самом деле она истощена.	Различные проблемы с желудком и кишечником.
Патологический интерес к еде, кулинарным рецептам и приготовлению пищи. Ритуалы с использованием пищи и физических упражнений.	Изменения веса из-за чрезмерного питания и голодания.
Стремление к совершенству.	Желание заводить знакомства и получать одобрение окружающих.
Сосредоточенность на себе, замкнутость.	Потеря самоконтроля, человек боится, что, начав есть, не сможет остановиться.

Главные особенности булимии следующие.

- 1. Периодические приступы быстрого потребления пищи в больших количествах.
- 2. Ощущение потери самоконтроля во время таких приступов.
- 3. Регулярная искусственно вызванная рвота, использование слабительных и мочегонных, строгая диета или голодание, а также большие физические нагрузки для избежания увеличения веса.
- 4. Не менее двух приступов неконтрольного потребления пищи в неделю в течение трех месяцев.
- 5. Постоянное повышенное внимание к своему весу и фигуре.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Расстройства, вызванные нарушением питания, являются результатом взаимодействия множества факторов, самыми распространенными из которых являются следующие.

Стрессовые ситуации

Стрессовые ситуации, справляться с которыми у подростков пока нет достаточных сил, часто играют основную роль в возникновении нарушений питания. Это ситуации, например, когда подростка отвергают сверстники, или, ему, по крайней мере, так кажется, а также ситуации, связанные с приобретением сексуального опыта, и др. Анорексия чаще всего появляется у учащихся средних и старших классов; от булимии чаще страдают старшеклассники и студенты. Строгая самодисциплина и стремление к совершенству, характерные для подростков, страдающих анорексией, только усиливаются при малейшем изменении ситуации и в любом переходном периоде. Единственное, в чем подростки совершенно уверены, — это то, что они могут управлять своим стремлением похудеть.

Изменения, связанные с развитием

В переходном возрасте подростки становятся очень уязвимыми к разного рода проблемам. Поэтому нарушение питания многие часто считают реакцией на стрессовые состояния полового созревания. Для девочек первым признаком полового созревания оказываются физические перемены в их теле и начало менструального цикла. Некоторые терапевты выдвигают теории о том, что с помощью анорексии девушки стремятся отвергнуть женскую сексуальность и пытаются остаться «маленькими девочками».

Поддерживая нарушение питания, можно также, как полагают, избегать до поры до времени подробностей половых отношений и ответственности. Подросткам, больным анорексией, свойственно неуклонное выполнение неких четких правил. Такие подростки являются примерными и дисциплинированными детьми, примером для подражания. Эти правила, однако, изменяются и становятся непонятными и загадочными по мере того как такие девочки-подростки

Случай из практики

Карла — восемнадцатилетняя первокурсница. Полгода назад она рассталась со своим школьным другом. Все это время она слишком много ела, стараясь таким образом справиться со своей потерей и одиночеством. В то же время она пыталась придерживаться диеты. Сейчас ее бывший друг встречается с более симпатичной и стройной девушкой. Карла уверена, что если она похудеет, то новый друг не бросит ее. Она весила более чем на два килограмма больше нормы для своего роста и возраста. Подруга рассказала ей, что она сможет решить свои проблемы с весом, если будет периодически поедать большое количество пищи и потом очищать желудок.

К тому времени, когда Карла пришла на прием к психотерапевту, она занималась этим уже четыре месяца: два раза в неделю она наедалась до отвала, а затем принимала рвотное. Обычно она начинает с большой тарелки арахиса, затем съедает девять шоколадных конфет, дюжину пирожных, большую тарелку попкорна и внушительную порцию мороженого. Ест она до тех пор, пока не обессилеет или пока у нее не закончится вся еда. Такие циклы обычно чередуются с попытками снова сесть на диету, однако через три-четыре дня она сдается, и все начинается снова. Карла испытывает стыд, она не хочет, чтобы об этом узнали окружающие.

взрослеют и становятся женщинами. За последние годы социальная роль женщины кардинально изменилась. Чрезмерная покорность может затруднить процесс становления индивидуальности и самостоятельной личности.

Биология

Результаты исследований явственно свидетельствуют о том, что нарушения питания сопровождаются нарушениями в деятельности гипоталамуса. Непонятно, однако, является нарушение питания следствием или причиной физиологических расстройств. Некоторые исследователи полагают, что женщины биологически чувствительны к нарушениям питания, поскольку они гораздо чаще, чем мужчины, склонны испытывать резкие изменения аппетита в ответ на стресс.

Общество

Общество оказывает сильное влияние на рост распространения нарушения питания по двум направлениям. Во-первых, люди сегодня обращают все большее внимание на питательность того, что едят, и на свою физическую форму. За последние несколько десятков лет здоровье и физическая форма стали вопросом номер один для большинства наших соотечественников. Объем продажи здоровой пищи и витаминов растет как на дрожжах. Многие, прежде чем купить какой-нибудь продукт питания, благоговейно читают этикетку и панически убегают, если видят, что этот продукт содержит какие-либо добавки или консерванты. Второй фактор влияния — это национальная мечта всем стать стройными и спортивными. По сути дела, мы готовы с радостью поступиться своим здоровьем ради того чтобы стать стройными.

Когда Федеральное агентство по пищевым продуктам и лекарственным препаратам запретило использование цикламатов и искусственного сахара на основании, что они являются канцерогенными веществами, публика возмутилась. Люди не желали отказываться от низкокалорийной Кока-колы, несмотря на то что она может вызвать рак. Оказывается, стройное тело важнее, чем здоровое.

Семья

Многие согласны с мнением о том, что в этиологии расстройств, связанных с нарушением питания, в особенности анорексии, ведущую роль играет семья. Большинство подростков, страдающих анорексией, растут в семьях, где к питанию проявляется повышенный интерес. Интерес этот может быть обусловлен особой диетой какого-либо члена семьи или же просто желанием родителей питаться правильно.

Еда может в таких семьях являться знаком любви и заботы или же просто центром общения для членов семьи. Матери подростков, страдающих нарушениями питания, обычно обладают властным характером, они назойливы и часто впадают в депрессию. Отцы таких детей обычно суховаты или пассивны, однако их требования к детям завышены, ожидания высоки. Правда, пока не выделено ни одного универсального набора черт характера родителей.

Сальвадор Минухин (Salvadore Minuchin), признанный эксперт в области семейных отношений и систем, исследовал и описал внутреннюю политику типичной семьи подростка, страдающего анорексией. К чертам подобной политики относятся запутанные границы личности, суровость, чрезмерная забота и неумение разрешать конфликтные ситуации. Знание такой семейной динамики, которая может привести к появлению анорексии или булимии, несомненно, окажется полезным при проведении психотерапевтического лечения. Подробнее об этой динамике можно прочитать в книге Мину- хина «Психосоматические семьи: в контексте Anorexia Nervosa».

Отношения со сверстниками

Большинство людей имеет от шести до десяти близких друзей и еще около тридцати знакомых, с которыми они регулярно общаются. Для подростков компании сверстников играют особенно большую роль, облегчая переход от детства к зрелости. Отсутствие близких друзей считается верным признаком надвигающегося нарушения питания. Подростки, страдающие анорексией, обычно имеют дружеские отношения только с одним человеком, и такие отношения всегда носят кратковременный характер. Они обычно близки только с членами своей семьи и полагаются лишь на нее до такой степени, что исключают из своей жизни посторонних людей. Таким образом, они лишают себя реальной помощи сверстников, которая очень важна для процесса формирования личности.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Приемы, которые мы приводим ниже, не единственны и не решают всей проблемы. Они являются лишь отправной точкой лечения. Расстройства, вызванные нарушением питания, трудно поддаются лечению, они развиваются в течение всей предыдущей жизни подростка и поэтому глубоко укоренены. Не надейтесь на быстрый результат и излечение и помните, что данный раздел дает далеко не полный перечень методов лечения. Терапия, однако, может быть весьма эффективной, если она учитывает вышеуказанные факторы и использует следующие методы и приемы.

Определите степень расстройства

В самом начале лечения следует определить степень расстройства, вызванного нарушением питания у подростка. Для этого существует несколько методов и средств. Шкала «Готовы ли вы умереть от желания похудеть» позволяет определить предрасположенность к анорексии или булимии. Тест на булимию оценивает симптомы булимии на основании определения их в «Диагностическом и статистическом руководстве». Этот тест состоит из тридцати двух пунктов, построенных по принципу выбора соответствующего ответа. Тест помогает также определить, имеется ли у пациента анорексия. Шкала веса и диеты, состоящая из четырнадцати пунктов, определяет поведение человека по отношению к диетам. Тест отношения к питанию, состоящий из сорока пунктов, определяет спектр поведения и отношений, свойственных анорексии. Шкала боязни ожирения Голдфарба, состоящая из десяти пунктов, определяет и измеряет страх перед лишним весом. Шкала ограничения состоит из десяти пунктов и определяет способность человека воздерживаться от еды для поддержания определенного веса. Все эти тесты можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Объясните необходимость медицинского обследования

Всестороннее медицинское обследование подростка совершенно необходимо, поскольку голодание и недоедание могут привести к самым серьезным последствиям. Наблюдается угасание показателей жизненных функций, к их числу относится кровяное давление, пульс, температура тела, частота дыхания. Всестороннее медицинское обследование необходимо, для того чтобы убедиться, что потеря веса вызвана не каким-то другим заболеванием, а также для того чтобы оценить серьезность нарушения питания. Это относится и к анорексии, и к булимии. В булимии наибольшую опасность представляет электролитный дисбаланс, который возникает из-за рвоты и злоупотребления слабительными и мочегонными препаратами. Поскольку электролитный дисбаланс может привести к смертельному исходу, перед началом курса психотерапии совершенно необходимо провести всестороннее обследование подростка.

Научите правильному питанию

Реабилитация — первый шаг любой лечебной программы. И хотя подростки будут с подозрением относиться к восстановлению нормального для них веса тела, оно совершенно необходимо для сохранения нормального мыслительного процесса и для усиления способности абстрактно мыслить. Дело в том, что голодание сильно нарушает *когнитивные и аффективные функции**. Только после того как подросток наберет свой нормальный вес и начнет принимать нормальную пищу, он сможет сосредоточить свое внимание на психологических причинах своего заболевания.

Метод восстановления веса зависит от степени расстройства. Если подросток находится на ранних стадиях расстройства и госпитализации не требуется, то необходимо проконсультироваться с диетологом. Сначала вес просто поддерживают; через неделю рекомендуется начать набирать до одного килограмма в неделю. Следует вовлекать подростка в принятие всех решений, которые касаются его лечения. Для этого, конечно, психолог должен обладать большим чувством такта и деликатностью, ведь он, по сути дела, должен принуждать, даже предлагая выбор. Заново учиться правильному питанию — это долгий процесс, который, однако, совершенно необходим, для преодоления подростком страха от приема пищи. Нужно убедить пациентку в том, что она не растолстеет, что будет набирать вес постепенно, и процесс этот будет управляемым. Скажите ей, что совсем не хотите, чтобы она располнела, и позаботитесь о том, чтобы она не набрала лишнего веса. Подчеркните, что к возврат к нормальному весу будет происходить постепенно.

Рассмотрите возможность стационарного лечения

Если во время первого визита ваша пациентка уже истощена, вы должны немедленно принять решение о прохождении ею амбулаторного лечения или о немедленной госпитализации. Если вес девушки на двадцать пять процентов меньше нормального, настоятельно рекомендуется немедленная госпитализация. В пограничных случаях психотерапевты должны использовать собственный клинический опыт и привлекать к консультациям терапевтов.

Патриция Ньюман и Патриция Хальворсон в книге «Anorexia Nervosa and Bulimia» предлагают рассматривать несколько факторов при принятии решения о госпитализации.

- 1. Обратите внимание на интенсивность потери веса пациенткой. Чем выше интенсивность, тем опаснее ее состояние.
- 2. Обратите внимание на то, была ли девушка полной до начала потери веса. Полный человек может вынести большую потерю веса.
- 3. Обратите внимание на ее физическое состояние: страдает ли она от недостатка калия, обезвоживания, сердечной недостаточности и т.д.

* Когнитивный — познавательный; аффективный — эмоциональный.

- 4. Обратите внимание на наличие или отсутствие у нее симптомов истощения от голода. К ним относятся: понижение способности сосредоточивать внимание, нерешительность, раздражительность, беспокойство, депрессия, сексуальное равнодушие, социальная отчужденность, усталость и отсутствие менструального цикла¹.

При госпитализации больную изолируют от семьи и от обычных возбудителей беспокойства. Кроме того, в больнице она гарантированно принимает необходимое количество пищи. После выписки почти всегда необходимо проводить дополнительный курс амбулаторного лечения.

Установите доверие

Для успешного проведения психотерапевтического курса необходимо установить отношение, основанное на доверии. Эта истина может показаться очевидной, ведь доверие является основным элементом любого психотерапевтического вмешательства, а в случае с больными анорексией и булимией задача эта становится особенно трудной. Они отличаются своим сопротивлением терапии и способностью мешать процессу лечения. В отличие от других трудных подростков, девушка, страдающая от расстройства, вызванного нарушением питания, не желает расставаться со своими симптомами, она считает психотерапевта своим заклятым врагом, одним из многих, которые стремятся «раскормить» ее. Терапевтический союз с пациенткой крайне важен, поэтому психотерапевт должен развивать свою способность сопереживать, чтобы вызвать доверие к себе больной для ее успешного лечения.

Составьте подробное представление об истории болезни

Эффективная работа основана на точной и подробной информации. Лучше всего собирать информацию о питании подростка, изменениях ее веса, физических нагрузках и так далее с помощью анкеты. Собрав необходимую информацию, вы можете начинать детально и с участием обсуждать с больной историю ее болезни.

Поручите вести дневник питания

Часто больному бывает полезно вести дневник, в котором она (или он) записывает все о своем питании: какую пищу и сколько съела, время и место, а также свои чувства и мысли до, во время и после приема пищи. Ведение такого дневника преследует четыре цели. Во-первых, дневник позволяет лучше осознать свои чувства. Во-вторых, он позволяет определить те мысли, которые ведут к неприятностям, и тогда можно разработать соответствующие альтернативные размышления. В-третьих, в дневнике получают объективное отражение все перемены, которые имеют место в процессе лечения. И в-четвертых, с помощью такого дневника можно устанавливать модели поведения.

Исследуйте цель, ради которой девушка теряет вес

После того как вы установите доверительные отношения и соберете определенную информацию, можно начинать обсуждать с пациентом (обычно это девушка) смысл, который она вкладывает в потерю веса. Сначала можно спросить, к какому весу она стремилась, когда начала худеть. Какие она ожидала испытать ощущения и переживания, когда достигнет желаемого веса. Что на самом деле она чувствовала, когда фактически достигла желаемого веса. Понимает ли она, что какого бы малого веса она ни добилась, все равно его будет недостаточно, потому что именно в этом и заключается ее психическое расстройство? Диета и худение, которые сначала были интересными и захватывающими, постепенно превратились в настоящую каторгу, потому что терять вес становится все тяжелее и тяжелее. Видит ли больная, что те надежды, которые она питала в самом начале, не сбываются?

Обсуждение этих вопросов может помочь пациентке осознать тот факт, что состояние, которое должно было ее освободить, на самом деле оказалось ловушкой и источником ее страдания. Такое понимание может оказаться важным шагом для девушки, которая теперь вместе с вами поведет борьбу со своей болезнью. А объединившись, вы сможете многого добиться в этой борьбе.

Выявите неправильные представления

Основная задача психотерапевтического лечения — исправить неверные представления и убеждения пациентки, страдающей анорексией и булимией. Она должна научиться думать по-новому. Это необходимо делать постепенно. С одной стороны, подтвердите ее уверенность в том, что все, что с ней происходит, — реальность. С другой стороны, покажите пациентке, что можно совсем иначе видеть и окружающий мир, и саму себя. Здесь потребуется терпение. Больше всего, конечно, у девушки искажены представления о своем теле. В корне этих неверных представлений лежит стремление к совершенству.

Девушки, страдающие анорексией, уверены в том, что если они не будут совершенны *во всем*, то в будущем их ждут только неудачи. И, тем не менее, чем сильнее они стремятся к совершенству, тем большее их ожидает разочарование. Такой девушке необходимо показать несостоятельность видения мира только в черно-белом цвете. Она должна осознать тот простой факт, что если она получает плохую оценку за контрольную, то это совсем не значит, что она глупая, а если она набрала вес, то это еще не значит, что она толстая. Пусть девушка выделит мысли, которые приводят ее к приступам невозддержанного потребления пищи или к голоданию. Часто даже можно просто записать их на бумаге или произнести вслух, это уменьшит их силу и снимет напряженность. И когда девушка осознает свои иррациональные мысли, она сможет начать избавляться от них, за

меня на более конструктивные. Более подробно узнать о том, как производить такие преобразования, можно в разделе о чувстве вины.

Исследуйте чувства

Другая важная терапевтическая цель лечения расстройств, вызванных нарушением питания, состоит в том, чтобы добиться искреннего и адекватного выражения чувств. Беспокойство и гнев, скорее всего, окажутся самыми трудными для лечения эмоциями. Вам следует помочь пациентке исследовать эти пугающие эмоции и понять, что же происходит в ее сознании. Девушка должна понять, что ее чувства и эмоции нормальны и приемлемы. Вполне возможно, что единственным безопасным для нее местом окажется ваш кабинет. Когда ваша пациентка определит и осознает свои чувства, она сможет найти им здоровую замену и сделать ответственный выбор, что позволит ей более эффективно справляться с ранее бессознательными эмоциями. В конце концов, это осознание приведет ее к большей уверенности в себе и разовьет в ней самоуважение. Здесь вам может помочь также раздел о комплексе неполноценности.

Рассмотрите обстановку в семье

Стать самостоятельным нелегко и здоровому подростку. А подростку, страдающему расстройством, вызванным нарушением питания, отделиться от своей семьи тем более трудно. Часто психологу бывает полезно работать и с семьей пациента. Более того, некоторые исследователи уверены, что семейная психотерапия является составной частью всего лечения расстройств, связанных с нарушением питания, кроме тех случаев, когда семья настроена враждебно.

Цель семейной психотерапии состоит в том, чтобы помочь каждому члену семьи справляться со своим беспокойством, которое вызывает болезнь, стать более независимым, разрешать конфликтные ситуации, а также создавать правильные отношения внутри семьи. Конкретные цели терапии могут зависеть от этапа, на котором находится семейная жизнь, и специалисты сформулировали следующие общие принципы работы с семьями подростков, страдающих расстройствами от нарушения питания.

1. Членов семьи никогда не следует ни в чем винить.
2. Исходите из того, что члены семьи сделали все, что могли.
3. Признайте тот факт, что члены семьи устали от стресса.
4. Исходите из того, что члены семьи хотят помочь.

Семейная терапия, вне всякого сомнения, является сложным делом. Эту терапию следует проводить, имея специальную подготовку, а также пользуясь помощью соответствующего профессионала.

Рассмотрите возможность групповой терапии

Важным дополнением к индивидуальной и семейной терапии в лечении больных анорексией может явиться также и групповая терапия. С ее помощью можно работать над отношениями подростка со сверстниками, изучать его чувства к своей семье, помочь осознать себя и самовыразиться. При лечении анорексии особенно важно вое* становление близких отношений подростка со сверстниками.

Групповая терапия также эффективна при исправлении имеющегося у подростка искажения восприятия и ощущений, а также искажения в области познания. Однако групповая терапия подходит не каждому. Если больная все еще не желает признавать свою болезнь и нуждается в медицинской помощи из-за крайнего истощения, то групповая терапия ей противопоказана.

Помогайте родителям

Родители, ребенок которых страдает от нарушения питания, часто очень благодарны за советы, которые им дает психолог. Американское общество помощи больным анорексией (American Anorexia Nervosa Aid Society) разработало для родителей специальные правила.

Чего НЕЛЬЗЯ делать

1. Не заставляйте подростка есть и не наблюдайте за тем, как он ест. Даже не обсуждайте с ним темы еды или веса. Просто оставьте его наедине, когда это необходимо. Ваше участие в процессе еды — это орудие, с помощью которого ваш ребенок может вами манипулировать. Не трогайте его, и вы отнимете у него эту возможность.

2. Не считайте себя виноватым. Большинство родителей задаются вопросом: «Что же я сделал не так?». Но ведь совершенных родителей не существует. После обследования физического состояния подростка у врача и направления его на психотерапевтическое лечение, он сам отвечает за свое выздоровление. Теперь это его проблема, а не ваша.

3. Ни в коем случае не забывайте о своем супруге и других детях. Отдавая все внимание больному, вы рискуете увековечить его болезнь и вдобавок разрушить семью. Подросток должен знать, что важен для вас, но не больше чем любой другой член семьи.

4. Не бойтесь удалить больного из дому, если станет очевидным, что его дальнейшее присутствие разрушает эмоциональное здоровье всей семьи.

5. Не осуждайте подростка, сравнивая его с «более удачливыми» братьями, сестрами, друзьями. Самоуважение подростка — это отражение вашего к нему уважения. Не спрашивайте: «Как ты себя чувствуешь?» или «Как отношения с друзьями?». Такие

вопросы могут лишь усилить его чувство собственной неполноценности.

Что НЕОБХОДИМО делать

1. Любите своего ребенка. Любовь пробуждает чувство собственной значимости.

2. Доверьте подростку самостоятельно найти собственную систему ценностей, идеалов и правил, а не навязывайте ему свои.

3. Всячески поощряйте инициативность, независимость и самостоятельность своего ребенка. Не забывайте, однако, о том, что больные анорексией обычно стремятся к совершенству, то есть, они постоянно недовольны собой.

4. Помните, что болезнь может продлиться очень долго. Больные анорексией поддаются лечению, большинство полностью выздоравливает и лишь очень немногие умирают от нее. Будьте готовы к месяцам, а иногда и годам упорного лечения и тревог. Помочь вашей семье сможет также участие в родительской группе.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если у вас не достаточно подготовки для лечения подростка, страдающего расстройством, вызванным нарушением питания, вам следует направить его к соответствующему специалисту.

Если налицо необычные физические симптомы нарушения питания, или степень нарушения настолько высока, что необходимо немедленное медикаментозное вмешательство или госпитализация, вам следует направить подростка к опытному терапевту или психиатру. Если со временем не наблюдается никаких улучшений в восстановлении веса, также необходимо направить подростка к другому компетентному психологу. Если необходима семейная терапия, а у вас нет для этого достаточного опыта, направьте своего подопечного к семейному психотерапевту.

Примечания

1. P. A. Neuman and P. A. Halvorson, *Anorexia Nervosa and Bulimia: A Handbook for Counselors and Therapists* (New York: Van Nostrand Reinhold 1983), 2.

НАРУШЕНИЕ СНА

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Одну треть своего времени люди проводят во сне, другими словами, средний человек спит двадцать пять лет своей жизни. Сон — это не просто отключение нашего дневного сознания. Сон — это положительный процесс, который приносит нам отдых, восстановление и даже омоложение. Многие, однако, хорошо знают, что не всегда сон бывает сладким и безмятежным. Нарушения сна расстраивают наш дневное поведение, оказывают серьезное влияние на наше общее состояние. Проблемы сна отнюдь не банальны, и их нельзя игнорировать, даже при работе с подростками.

В конце семидесятых годов группа ученых Стэнфордского университета получила данные, которые позволили им оспорить распространенное утверждение о том, что нарушения сна в подавляющем большинстве случаев встречаются у взрослых. Ученые подсчитали, что около тринадцати процентов подростков страдают от хронических нарушений сна. Кроме того, тридцать восемь процентов жалуются на неоднократные случаи плохого сна. В другом исследовании утверждается, что почти пятьдесят процентов подростков страдают различными нарушениями сна — от незначительных до тяжелых. Более того, неизвестно число подростков, страдающих бессонницей, которые к врачам не обращаются, а прибегают за помощью к алкоголю или лекарствам, вызывающим зависимость. Без надлежащего лечения это расстройство может прогрессировать и в зрелом возрасте, снижая качество жизни человека.

К нарушениям сна относятся любые расстройства, связанные процессом засыпания или пробуждения, а также любые трудности, которые возникают во время сна и нарушают нормальный цикл сна. Хроническое нарушение сна определяется тремя параметрами: не менее трех раз за одну неделю человеку потребовалось не менее сорока пяти минут, чтобы заснуть; не менее трех раз за одну неделю человек просыпался ночью хотя бы один раз, после чего не мог уснуть в течение не менее тридцати минут; не менее трех раз за одну неделю человек просыпался за ночь не менее трех раз.

Известно около 120 видов различных нарушений сна и пробуждения. Многие из них не просто мешают нормальному сну; они влияют на человека в течение двадцати четырех часов в сутки. Нарушения сна, как указывается в «Диагностическом руководстве», разделяют на две основные подкатегории: диссомнии и парасомнии.

При *диссомниях* нарушения касаются, прежде всего, количества, качества и времени сна. К ним относятся бессонница (невозможность заснуть или поддерживать сон), гиперсомния (чрезмерная дневная сонливость) и нарушение нормального режима сна-бодрствования, который диктуется окружающими условиями и внутренним двадцатичетырехчасовым ритмом человеческого организма.

При *парасомниях* нарушения заключаются в аномальности событий, происходящих с человеком во сне. К парасомниям относятся беспокойный сон (человек постоянно просыпается и очень ярко и подробно помнит свои страшные сны), ночные кошмары (человек регулярно и внезапно просыпается, обычно в ужасе крича), а также лунатизм (регулярные случаи сложного поведения во сне, которые доходят до того, что человек встает из постели во сне и ходит по комнате, не осознавая этого или же впоследствии ничего не помня об этом эпизоде).

Кроме того, к нарушениям сна также относится и так называемая *sleep apnea*, остановка дыхания во сне, которая заставляет человека просыпаться. Дело в том, что заложенные носовые полости или слабая ткань горла могут помешать свободному движению воздуха над мягким небом и привести к кислородному голоданию. Когда это происходит, человек просыпается только для того чтобы сменить положение, часто с жадностью хватая воздух, однако впоследствии ничего об этом не помнит. Такое расстройство может привести к смертельному исходу, и им должен заниматься квалифицированный терапевт. Пациенты, страдающие от таких расстройств, могут быть полностью излечены после реконструктивной хирургии носовых проходов или мягкого неба.

Еще одним довольно распространенным нарушением сна является *нарколепсия*. Она заключается в том, что человека поражают неожиданные приступы сна, которые случаются в самое неподходящее время, даже днем. Человек неожиданно засыпает, без всякой видимой причины. Я настоятельно рекомендую людям, страдающим этим расстройством, обратиться к опытному неврологу.

Из всех нарушений сна самым распространенным является *бессонница*. Около пятнадцати процентов всего населения считают бессонницу серьезной проблемой, обращаясь за профессиональной помощью. Именно с этим расстройством будут сталкиваться психотерапевты, работающие с подростками. Более того, бессонница является также и распространенным симптомом других расстройств, таких как депрессия, наркомания или алкоголизм.

Жалобы подростков на плохой сон обычно связаны с дневной усталостью, раздражительностью или депрессией. Подростки говорят, что они чувствуют беспокойство, напряжение или плохое настроение. У таких подростков часто возникают проблемы с посещением школы и успеваемостью. Прежде чем перейти к рассмотрению причин возникновения нарушений сна и методов их лечения, давайте кратко ознакомимся с различными стадиями сна.

Случай из практики

Четырнадцатилетний Кит просыпается почти каждую ночь в два часа и начинает размышлять о своих заботах. Снова уснуть после этого ему удается с огромным трудом. Кит боится по вечерам ложиться в постель. Он уже устал считать овец по ночам, потому что все равно мысли его возвращаются к дневным проблемам. Так он лежит не менее часа, изо всех сил стараясь заснуть. Он постоянно смотрит на часы, что, однако, не помогает ему уснуть, а, наоборот, усиливает его беспокойство. Днем он чувствует себя совсем измученным и раздраженным. Иногда, приходя после школы домой, он пытается подремать, чтобы хоть как-то компенсировать свое недосыпание. Такое с ним происходит уже несколько месяцев, однако депрессии он не испытывает, а только чувствует усталость.

Анализ ЭЭГ* позволил ученым исследовать деятельность центральной нервной системы во время сна. Сон можно разделить на два основных периода, или стадии: сон с быстрым движением глаз (БД и сон с медленным движением глаз (МДГ).

Для сна с быстрым движением глаз характерны частые вспышки быстрого, судорожного движения глаз, которое связывают с медленными мозговыми волнами невысокого напряжения. Такое движение глаз происходит не часто при сне МДГ. Стадия сна МДГ играет большое значение при восстановлении после мышечной усталости, тогда как стадия сна БДГ более важна для процессов обучения и психологической адаптации. Человек обычно видит сны именно во время сна БДГ. Нормальный сон состоит из четырех-пяти циклов сна МДГ (90 минут), которые чередуются с циклами сна БДГ, длящимися в среднем около пятнадцати минут. Циклы сна БДГ удлиняются поздней ночью, так что большая часть сна БДГ приходится на последнюю треть ночи.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Все факторы, которые приводят к нарушениям сна у человека перечислить невозможно. Нарушение сна у каждого человека всегда уникально. И, тем не менее, многие ученые подразделяют причины нарушения сна на следующие три категории.

Физическое влияние

На сон может оказывать влияние аллергия, астма, побочные эффекты от употребления алкоголя или прописанных лекарственных препаратов, а также наркотиков. Эти физические причины обычно без труда выявляются во время медицинского обследования.

Психологическое влияние

На сон может также оказывать влияние и ряд психологических факторов. Беспокойство и депрессия являются самыми распространенными.

ЭЭГ (электроэнцефалограмма) — запись электрической активности головного

мозга. Депрессию тесно связывают с ранним пробуждением и неспособностью снова заснуть. Беспокойство связывают с невозможностью заснуть вечером, когда ложишься в постель. Беспокойство, напряжение и волнение также приводят к плохому сну. Некоторые называют это расстройством «страхом расслабления». Люди, страдающие от бессонницы, иногда боятся не только расслабиться, но и оставить в стороне свои мысли (о нерешенных проблемах и тому подобном).

Поведенческие факторы

Образ жизни некоторых людей, их привычки и способы поведения никак не способствуют крепкому и здоровому сну. К числу такого рода привычек можно отнести нерегулярное время сна, продолжительный сон днем, чрезмерное потребление пищи и напитков, содержащих кофеин (таких как шоколад, кофе, чай и газированные напитки).

✓ КАК ПОМОЧЬ

Большинство специалистов в области сна уверены в том, что если пациент действительно хочет добиться кардинальных изменений к лучшему, он должен приобрести определенные навыки, которые имеют прямое отношение к его сну. К числу таких навыков относятся: (1) способность объективно оценивать свой собственный сон, (2) овладение основными методами расслабления, (3) умение осознать и контролировать мысли и восприятия, которые могут мешать крепкому сну, (4) анализ обстановки, в которой протекает сон. Методы, которые мы сейчас рассмотрим, предназначены для того чтобы помочь психотерапевтам обучать подростков указанным навыкам. Эти методы должны быть, как обычно, подкреплены личным приятием подростка и осмысленным слушанием.

Проконсультируйтесь со специалистом по проблемам сна

Во всем мире только пятьсот или, быть может, шестьсот специалистов называют себя профессиональными сомнологами (специалистами по изучению и лечению нарушений сна). Эти люди используют свой опыт и знания из области неврологии, психиатрии, клинической и экспериментальной психологии, внутренней медицины, педиатрии, фармакологии и многих других дисциплин. Получить консультацию непосредственно у этих специалистов бывает не так просто, но, тем не менее, с проблемами сна работают и немало других специалистов, которые имеют богатый и полезный опыт. Найти подходящего вам специалиста по проблемам сна быстрее всего можно с помощью медицинских организаций.

Прежде чем начать курс психотерапевтического лечения, необходимо настоятельно порекомендовать подростку пройти тщательное физическое и неврологическое обследование, даже несмотря на то что подросток находится явно в стрессовом состоянии. После того

Дневник сна

Дата: _____
 Приблизительная продолжительность сна: _____ .
 Приблизительная продолжительность засыпания:
 Когда я лег в постель: _____ —
 Когда я заснул: _____

Сколько раз я просыпался за ночь: _____
 Как долго я не мог заснуть каждый раз:
 Когда я проснулся утром: _____
 Время ужина перед сном, какое влияние он на меня оказал:

Насколько отдохнувшим я себя чувствовал утром? Оценить по пятибалльной шкале: _____
 Насколько свободным от физического напряжения я был перед сном? Оценить по пятибалльной шкале: _____
 Насколько свободным от умственного напряжения я был перед сном? Оценить по пятибалльной шкале: _____
 Если у меня сегодня были физические нагрузки, какое влияние они на меня оказали: положительное или отрицательное? _____
 Какие необычные обстоятельства или ощущения оказывали влияние на мой сон? _____

как станет ясно, что причины нарушения сна не физические, можно начинать эффективное психотерапевтическое лечение.

Изучите параметры сна

Лучше всего определять параметры сна в лабораторных условиях. Многие медицинские институты и больницы оснащены лабораториями специально для этих целей. Однако такие лаборатории не всегда доступны, и поэтому подросток может воспользоваться помощью друзей или родителей, которые помогут ему проследить за его сном.

Кроме того, подросток может вести дневник, в котором будет делать регулярные записи о том, когда он лег в постель, сколько раз просыпался, когда проснулся утром. Многие обнаружат, что спят совсем не так мало, как им казалось. Такое наблюдение за своим сном дает возможность оценить факторы, которые мешают нормальному сну подростка. Постоянное ведение такого дневника также позволит подростку увидеть улучшения в состоянии своего сна. Выше мы приводим страницу из такого дневника, который необходимо заполнять каждый день. Важно объяснить подростку, что он не обязан очень подробно и полностью отвечать на все вопросы. Лучше всего, чтобы подросток вел дневник в течение двух-трех недель и только потом начал обобщать свои записи.

Будьте осторожны со снотворными

Поскольку многие нарушения сна исторически считались медицинскими проблемами, самым распространенным средством борьбы

с ними были лекарственные препараты, которые прописывали врачи и которые больные сами покупали. В Соединенных Штатах чаще всего врачами прописываются различные виды снотворных препаратов. Подсчитано, что сорок процентов всех страдающих бессонницей людей почти каждую ночь принимают снотворное. Еще двадцать шесть процентов принимают снотворное время от времени.

Однако исследования показали, что препараты, предназначенные для того чтобы облегчить наш сон, на самом деле делают его более затруднительным, потому что в нашем организме развивается привыкание к ним. Развивается определенный цикл, который начинается с того, что бессонница приводит к приему препарата, который, в свою очередь, приводит к зависимости и к увеличению дозы этого препарата. И такая зависимость может оказаться еще серьезнее, чем сама бессонница.

Лекарственные препараты могут (1) изменить стадии сна, (2) вызвать реактивное усиление бессонницы, (3) повысить уровень дневного беспокойства и (4) привести к увеличению доз этих же препаратов. К лечению медицинскими препаратами можно прибегать только в крайних случаях. Методы, которые мы рассмотрим в этом разделе, имеют своей целью помочь подросткам избежать зависимости от различных видов снотворных препаратов. ,

Установите новый режим сна

Критическое значение имеют условия сна подростка. Сама спальня и время, когда нужно идти в постель, могут стать для подростка сигналами к началу его беспокойства. Дело в том, что подросток, вследствие ежедневных действий, привык к отрицательным ассоциациям, однако, используя методы исправления привычек, от этих ассоциаций можно избавиться. Эти методы заключаются в том, чтобы регулярно заменять одну модель поведения другой до тех пор, пока новая модель не станет привычкой. То есть, ложиться в постель всегда в одно время и вставать утром в одно и то же время. В спальне можно только спать. Все, что не имеет отношения к сну, нужно делать вне спальни — выполнять домашнее задание, слушать музыку, волноваться, говорить по телефону или есть. Так подросток постепенно научится связывать свою спальню только со сном.

Такое лечение подростков, страдающих от бессонницы, весьма распространено. Например, в одной работе описан типичный случай бессонницы у подростка, который каждую ночь просыпался в два часа и начинал обдумывать свои проблемы. Засыпал он после этого очень редко. Чтобы избавиться от этой привычки, психотерапевт посоветовал ему, когда он просыпается, записывать все свои проблемы в блокноте, который лежит на тумбочке у кровати. Научившись делать нечто конструктивное со своими проблемами, вместо того чтобы просто не спать из-за них по ночам, подросток смог побороть свою бессонницу. Через пять недель он избавился от привычки просыпаться по ночам и спал до семи утра, когда звенел его будильник.

Используйте технику расслабления (релаксацию)

Для снятия стресса и напряжения в мышечной системе могут успешно применяться методы расслабления. Освоение этих методов является важным шагом на пути к здоровому сну. Подростки, которые плохо спят ночью, днем неизбежно мучаются от напряжения, беспокойства и волнения. Перед сном у них резко возрастают физическое напряжение и умственное возбуждение. В таких случаях подросток может начинать расслабляться сразу после того как ляжет в постель, чтобы приготовить свой мозг и тело ко сну. Очень успешно проходило лечение тех подростков, которые использовали методики прогрессивной релаксации. В литературе описан случай, когда тринадцатилетнего подростка научили применять упражнения на расслабление, сразу после того как он ложился в постель и после того как проснулся ночью. К восьмой неделе лечения его сон значительно улучшился.

Прогрессивная релаксация состоит в том, чтобы попеременно напрягать и затем расслаблять группы мышц. Каждый раз после очередного напряжения и расслабления мышц общее напряжение во всем теле снижается, и, в конце концов, напряжение полностью исчезает. Эта методика, наряду с некоторыми другими, рассмотрена в* разделе, посвященном беспокойству. Посоветуйте подросткам, страдающим от бессонницы, выполнять упражнения на прогрессивную релаксацию два-три раза в день, что позволит им добиться спонтанного расслабления перед сном.

Научите заменять негативные мысли позитивными

Этот метод успешно применяется подростками, чтобы быстро заснуть после внезапного пробуждения ночью. В таких случаях подростки обычно переживают, что им будет не уснуть снова, или же их начинают обуревать какие-нибудь другие негативные мысли. Когнитивная сосредоточенность — это положительные, расслабляющие и успокаивающие мысли. Они часто сопровождаются глубоким дыханием. Очень важно, чтобы негативные мысли обязательно заменялись позитивными, ибо попытки просто избавиться от негативных мыслей пользы не принесут. Многие подростки считают, что полезно сосредоточиваться на своем дыхании. Например, вдыхая, они говорят про себя: «Я», и выдыхая: «расслабился». Такие установки вместе со спокойным дыханием позволяют избежать негативных мыслей и быстро заснуть.

Обсудите физические нагрузки и правильность питания

Влияние физических нагрузок на сон изучено довольно широко. Исследования показали, что даже простое ежедневное упражнение улучшает сон подростков по сравнению с теми, кто ведет сидячий образ жизни. Однако в то время как физические нагрузки могут улучшить сон у некоторых пациентов, не всегда нагрузки увеличивают потребность в сне или делают его более крепким. Время, когда

человек переносит определенную физическую нагрузку, оказывается самым важным из факторов, которые определяют отрицательное влияние нагрузки на сон человека. Исследования показали, что нагрузки за два часа до сна увеличивают метаболические реакции, которые мешают нормальному засыпанию. Нагрузки должны быть постоянны, сбалансированы и должны прекращаться за несколько часов до начала сна.

Важное место в лечении бессонницы имеет также и здоровое питание. Чрезмерное количество продуктов одной группы может, как и резкое изменение веса, усилить нарушение сна. Кофе, чай, прохладительные напитки, которые содержат кофеин, могут помешать нормальному сну, если их потреблять поздно вечером. Стимулирующее действие кофеина достигает своего пика с двух до четырех часов после его принятия и может продолжаться до семи часов.

Рассмотрите влияние дневного сна

Как правило, всем людям, страдающим бессонницей, рекомендуют избегать дневного сна. Дневной сон нарушает, особенно у подростков, нормальное течение сна ночью. Исследования показали, что дневной сон не может заменить полноценный и крепкий ночной сон. А подросткам, которые привыкли спать после обеда, посоветуйте ни в коем случае этого не делать, чтобы было легче заснуть ночью. Иногда такой меры оказывается вполне достаточно, чтобы добиться серьезных улучшений.

Факторы окружающей обстановки

Часто бывает так, что простое обсуждение внешних факторов приносит заметное облегчение человеку, страдающему бессонницей. Первым делом к таким факторам можно отнести, конечно, шум. Если подросток чрезмерно чувствителен к шуму, пусть он подробно расскажет вам о том, какой шум его окружает. Обычно люди редко устанавливают звуковую изоляцию в комнате подростка, однако можно задуматься о различных видах «белого шума», таких как, например, шум от вентиляторов, кондиционеров или магнитофонных записей шума океана или дождя. Некоторым помогают вкладыши в уши, однако их можно использовать только с согласия врача-терапевта, так как они могут вызвать инфекцию. Если подросток просыпается от света, можно заменить шторы или надевать специальные ночные очки.

Поинтересуйтесь качеством матраса, на котором спит подросток, а также температурой воздуха в его комнате. Когда температура в спальне поднимается выше двадцати градусов по Цельсию, люди начинают волноваться и чаще просыпаются. Оптимальная же температура в спальне — от восемнадцати до двадцати одного градуса. Уберите также из комнаты часы, которые бьют или подают иные сигналы каждый час. С ними подросток начинает считать каждый час и, в ожидании следующего боя, не может заснуть.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Подростка, страдающего бессонницей, перед началом лечения следует направить к опытному терапевту или психиатру для полного физического обследования. Это следует сделать даже в том случае, если физических симптомов расстройства не обнаружено. Если со временем подросток все больше страдает от бессонницы, его следует направить к другому компетентному психологу.

ОДИНОЧЕСТВО

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Чувство одиночества и покинутости становится настоящей эпидемией. Чувство одиночества — болезненное осознание отсутствия осмысленной и полноценной связи с окружающими охватило миллионы. Это чувство, по мнению многих, является одним из «самых распространенных источников человеческого страдания»¹. Оно не признает ни классовых, ни расовых, ни возрастных различий. В одной из известнейших песен «Битлз» звучит вопрос: «Все одинокие люди — откуда они?». Оказывается, что многие из них ощущают себя таковыми с подросткового возраста! Все иногда чувствуют себя одинокими, но особенно это касается подростков. Специалисты считают, что чувство одиночества является серьезной личной проблемой для не менее десяти процентов взрослого населения, среди подростков же, как показывают многочисленные исследования, от болезненного чувства одиночества страдают от пятнадцати до двадцати процентов. Одно исследование, посвященное изучению степени чувства одиночества среди различных возрастных групп, приходит к выводу о том, что наиболее всего чувству одиночества подвержены одинокие матери-подростки с низким доходом. За ними идут алкоголики, первокурсники вузов и ученики старших классов сельских школ.

Тот факт, что значительная часть подростков испытывает одиночество, вполне объясним. Дело в том, что попытки подростков установить прочные связи с окружающей социальной средой всегда сопровождаются страхом, что их отвергнут. Тони Камполо очень ярко описывает поведение и ощущения подростка, который попадает в новую социальную группу:

Сначала он просто наблюдает, стараясь не обнаруживать свои мысли или чувства. Он спокоен, нарочито безразличен. Поскольку подросток из всех сил старается не выказывать ни радостную, ни презрительную реакцию на то, что делают остальные члены группы, выражение его лица почти лишено каких-либо эмоций. Такое поведение объясняется его стремлением выяснить, чего ожидают от него члены группы. Когда он почувствует, что понял это, то постепенно начнет вести себя так, чтобы заработать одобрение и уважение всей группы, которая примет его в свои члены².

Если же этого не произойдет, то ловушка одиночества немедленно захлопнется, и подросток, ходит ли он в церковь или нет, окажется надолго его жертвой, если вовремя не использовать методы,

Случай из практики

Питеру четырнадцать лет, у него рыжие волосы, и он довольно полный для своего возраста. Сначала он был единственным ребенком в семье, но четыре года назад у него родилась сестра. Отец Питера — биржевой маклер, мать работает в торговле. Несколько месяцев назад семья Питера переехала в другой город, и он стал чувствовать себя совсем одиноким. На одном из занятий он рассказал: «Я почти всегда был одинок, так что мне знакомо это чувство. Я прихожу из школы и сижу дома до шести часов вечера, потом приходят с работы родители. Я часто смотрю телевизор, но он мне быстро надоедает. Может, сестра станет мне хорошим другом, когда подрастет». Мать постоянно говорит Питеру, чтобы он сам заводил себе друзей, однако он уверен, что дружба должна возникнуть сама собой. Он просто подолгу сидит на одном месте, слушая свой плеер.

о которых идет речь в этой главе. Как утверждает Камполо, если церковная община не примет подростка сравнительно быстро, то вероятность того, что им овладеет чувство одиночества, и он никогда не вернется в церковь. С другой стороны, если подросток будет отвергнут доминирующей социальной группой в школе, он может посвятить всего себя церкви, которая примет его. «Церковь всегда давала приют неудачникам во всем мире, — пишет Камполо, — ведь только в лоне церкви они чувствуют себя победителями»³.

Когда подросток приходит на вечеринку, садится молча в стороне и так и сидит неподвижно весь вечер, совершенно ясно, что он не уверен в себе. Такого подростка можно назвать «медузой в доспехах». Он пришел, для того чтобы социальная группа приняла его и выразила ему свое уважение. Однако этого он пока добиться не может.

Трудно переоценить то отрицательное воздействие, которое оказывают на подростка ситуации, когда никто не садится рядом с ним на школьной автобусной экскурсии, когда ему приходится обедать в школьной столовой в полном одиночестве или в который раз оставаться дома в пятницу вечером. Для подростка одиночество очень болезненно, оно означает ожидание того, что, по его мнению, никогда не случится.

Однако нельзя позволять чувству одиночества загонять подростка в темный угол. Им нужно и можно помочь вырваться из этого плена отчаяния.

Прежде чем начинать рассмотрение причин возникновения чувства одиночества и методов борьбы с ним, давайте убедимся в том, что мы правильно понимаем, что же такое чувство одиночества. Несколько лет назад одна группа исследователей выделила пять аспектов чувства одиночества у подростков.

Одиноким подросток испытывает недостаток (1) *внутреннего равновесия* — нарушается связь между различными частями его «я», (2) *дружеских отношений* — ощущает себя в полном отрыве от окружающих, (3) *социальных отношений* — подросток чувствует себя

изгоем общества, (4) *культурных отношений* — подросток оторван от окружающих из-за перемены окружающей его культуры и (5) *общения с Богом* — *чувство оторванности или отчуждения от Бога*⁴.

Те же аспекты иногда называют и по-другому: психологический, межличностный, социальный, культурный и космический.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Становиться взрослым нелегко, дорога к зрелости всегда полна неожиданностей и часто бывает опасной. Вполне возможно, что сегодняшние подростки не более одиноки, чем их сверстники сто лет назад, однако причины подросткового одиночества, несомненно, изменились.

Дух нашего времени

Вскоре после второй мировой войны Пол Турнье написал: «Дух нашего века ведет к одиночеству»⁶. И сегодня специалисты с ним соглашаются. В наш век высоких технологий и стремительного темпа жизни все больше людей чувствуют себя маленькими, незначительными и никому не нужными. Подростки сегодня все меньше ощущают свои корни. Люди современного общества очень мобильны, поэтому все чаще расстаются друзья и распадаются семьи. Многие подростки хорошо знают, что их родители дольше одного-двух лет не живут на одном месте, они меняют работу и переезжают, поэтому дети даже и не пытаются заводить себе близких друзей. В больших городах люди стали бояться незнакомцев. Вездесущие плееры, видеоигры и, конечно, телевидение изолируют нас друг от друга. Многие подростки вообще больше общаются с экраном своего телевизора или компьютера, чем с окружающими их людьми. А все дело в том, что наше общество утратило многие традиционные основы, на которых строятся отношения между людьми, те самые основы, которые помогали подросткам прошлых поколений избегать одиночества.

Естественное отдаление от родителей

В подростковом возрасте отношения между детьми и родителями претерпевают коренные изменения. Подростки стремятся изменить свое детское отношение к родителям. Неожиданный возврат подростка к былой зависимости от родителей может удивить родителей, которые уже начали приспосабливаться к формирующейся независимости своего ребенка. И поскольку часто родители уже перестали воспринимать своих детей как полностью зависимых от себя, подростки могут оказаться в *психологической изоляции*. Им приходится с болью расставаться со своим детством, а значит, и со своими детскими интересами и привязанностями. И в такой напряженной обстановке разрыва роль родителей становится критической. Реакция родителей может быть самой разнообразной — от полностью положительной, которая выражается в безоговорочной поддержке и

понимании, до крайне негативной и даже разрушительной, которая может выражаться в преждевременном отстранении от своих детей или в попытках помешать их взрослению. Любое изменение в этом важном процессе единения/разделения сопровождается растущим чувством одиночества.

Эмоциональное взросление

В период коренных перемен у подростков стремительно развивается способность и желание интенсивной эмоциональной близости.

Если учесть, что подростки мечтают о том, когда же они смогут начать встречаться и влюбляться, что они стремятся быть в центр внимания своей социальной группы, то неудивительно, что у многих из них возникает дефицит желаемой ими близости.

Стремление к независимости

Подростки стремятся к независимости во всех сферах своей жизни. Они хотят быть независимыми в своем поведении, в своей нравственности, в своей религии и в своем мировоззрении. А для этого им, конечно же, приходится полагаться только на самих себя. Они должны научиться сами принимать решения. Такая ответственность опасна, она пугает. Один специалист по подростковым проблемам сказал: «Когда мы становимся более независимыми, начинаем думать своей собственной головой, утверждаем свою индивидуальность, то рискуем оторваться от окружающих, рискуем остаться в одиночестве»⁶. Поэтому некоторое чувство одиночества у подростков вполне ожидаемо.

Социальные сравнения

Подростки обладают определенным внутренним мерилom, с помощью которого они сравнивают себя с окружающими. Такие сравнения обязательно усиливают их ощущения поражения и отверженности. Оказывается, что остальных больше любят и уважают, они более удачливы, и у них гораздо больше друзей. Некоторые подростки даже сравнивают свои качества с придуманными ими качествами известных музыкантов, кинозвезд или спортсменов. Такие нереалистичные сравнения могут легко усилить их ощущения одиночества и отверженности.

Плохие отношения с родителями

Одиноким подростки часто говорят о том, что у них плохие отношения со своими родителями. Ни мама, ни папа не поддерживают их, они не верят в их будущее. Некоторые родители действительно могут считать своих детей неудачниками, потерять к ним интерес и перестать о них заботиться. Родители также иногда заставляют своих детей общаться с подростками, которые не желают их принимать. В этом случае ребенок не только не может стать членом соци-

альной группы, он также чувствует отчуждение в своей собственной семье, потому что не смог оправдать надежд своих родителей.

Стремление к значимости

Когда подросток впервые использует свои вновь появившиеся способности, он испытывает «тихое ликование»⁷. В классе, на футбольном поле, на сцене школьного театра, подростки везде стремятся показать свою важность и значимость. Ролло Мэй утверждает, что подростки, которые никак не могут продемонстрировать свою значимость, скучают, теряют цель и смысл жизни и, в конце концов, начинают страдать от одиночества. Не найдя возможности свободно заниматься тем, в чем они могли бы продемонстрировать свою значимость, подростки попадают в мрачную западню *социальной изоляции* и одиночества.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Одиночество признали уникальной клинической проблемой только в течение последнего десятилетия. До этого его считали лишь незначительной составной частью более глубоких проблем, таких как депрессия или беспокойство. Может быть, поэтому до последнего времени и не публиковали никаких работ, посвященных тому, как бороться с одиночеством. Подростковое одиночество начали пристально изучать уже в восьмидесятые годы, но сейчас ему необходимо уделить еще большее внимание с точки зрения терапии. Ниже мы расскажем о наиболее эффективных методах борьбы с этой проблемой.

Определите степень проблемы

Чувство одиночества у подростков может обладать различной силой. Стратегия вашего лечения будет зависеть от того, как вы определите, страдает ли подросток от временного или же хронического чувства одиночества. Для этого следует несколько раз в разное время тестировать подростка. Одним из самых эффективных и известных методов определения степени чувства одиночества является Усовершенствованная шкала UCLA чувства одиночества (RULS), которая состоит из двадцати пунктов и служит для определения степени чувства одиночества у подростков и других возрастных групп. Эту шкалу можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Похвалите подростка за его мужество и установите корни проблемы

Когда подросток признает, что он одинок, вы можете быть совершенно уверены, что он по-настоящему ищет помощи. В нашем обществе признаться в том, что ты одинок, равнозначно признанию себя неудачником. Похвалите подростка за его мужество, которое выразилось в том, что он сам заговорил о своей проблеме, и утешьте

его, заверив, что на самом деле вокруг него много людей, которые также чувствуют себя одинокими, а одиноким себя порой чувствует каждый. Узнав, что он совсем не «ненормальный», подросток успокоится. Помогите ему также задуматься над причинами, которые вызывают у него чувство одиночества. Это поможет вам определить корни проблемы, а не только ее симптомы. Вспомните об истоках чувства одиночества, о которых мы уже говорили в этой главе.

Чувство одиночества — это одно из немногих состояний, которые можно значительно облегчить сразу же, лишь просто заговорив о нем с подростком. Признав мужество и утвердив решимость подростка, вы поможете ему почувствовать свою силу, ведь он поймет, что уже делает что-то, чтобы преодолеть свое одиночество.

Воспринимайте выздоровление как процесс

Подростки, страдающие от чувства одиночества, часто уверены в том, что оно постоянно, как зима на Северном полюсе. Однако в отличие от депрессии и некоторых других тяжелых состояний, процесс выздоровления не всегда долг и мучителен. Чувство одиночества может испариться довольно быстро, почти мгновенно, как только у подростка возникнут новые отношения. Однако чтобы подросток был надежно защищен от чувства одиночества в своей будущей жизни, должен начаться процесс, который научит подростка радоваться уединению и любить его. А начать его надо с того, что показать подростку: активная деятельность и близость к другим людям, оказывается, являются неудовлетворительными решениями.

Избавьтесь от мифа о том, что активная деятельность спасает от одиночества

Почти полстолетия назад Дэвид Рейсман написал замечательную книгу «Одинокая толпа», в которой он поведал о том, как одиноко чувствуют себя люди среди окружающих⁸. С тех пор множество авторов не перестают оплакивать нашу неспособность общаться с людьми. Предлагаются десятки активных видов лечения этого недуга: можно вступить в клуб, положительно относиться к жизни, завести друзей, начать путешествовать, увлечься музыкой, смотреть телевизор, посвятить себя полезной деятельности и так далее.

Такая активная деятельность, однако, ни к чему не приведет, если не понять сути одиночества. Подростки чувствуют себя одинокими совсем не от того, что им нечем заняться. Они почти все живут активной жизнью, ходят в школу, где их окружает толпа сверстников. Подростки одиноки не потому, что они изолированы от других, а потому, что *они отчуждены от самих себя*. Им необходимо подружиться со своим уединением и принять собственное ощущение себя. И только тогда совет заняться активной деятельностью станет по-настоящему полезным.

Избавьтесь от мифа о том, что близость спасает от одиночества

Когда-то Барбара Стрейзанд спела песню, которая надолго стала популярной. Слова из этой песни — «Самые счастливые в мире люди — это те, кому нужны другие люди» — всем показались значительными, ведь нам *всем* нужны люди. А ведь больше всего повезло тем, кому нужны другие люди для достижения здоровой цели — любить и быть любимыми. Некоторым подросткам, однако, люди нужны, для того чтобы не оставаться один на один с самим собой. Такой оказалась школьница Бэкки — одна из моих пациенток. Средством от своего одиночества она считала поиск близости. Она была уверена, что не останется одна, если найдет себе хорошего парня. Она стремилась к новым увлечениям, чтобы избежать близости с самой собой.

Томас Мертон сказал, что человек, «который боится остаться один, всегда будет одинок»⁹. Психолог может помочь одинокому подростку понять его стремление к близости, и это не будет побегом от одиночества. Близость — это не то, что получают только те, кто этого достоин. Близость — это отношение к жизни и способ бытия, который происходит только от принятия уединения и от самого основного из всех возможных человеческих взаимоотношений — взаимоотношения подростка с самим собой.

Побуждайте к здоровому уединению

Я научился любить и ценить свое уединение еще в начале своей учебы в университете. И урок этот я получил не из учебника. Я принял участие в походе по Каскадным горам в Канаде. Цель похода состояла в том, чтобы заставить нас всех испытать, насколько мы сильны физически, умственно и духовно. Последний день похода мы получили задание провести в уединении. Так я и оказался на склоне горы, где в течение двадцати четырех часов не видел ни одного человеческого лица и не слышал ни одного человеческого голоса. Я должен был размышлять, оценивать, вспоминать, радоваться своему существованию и делать записи в дневнике. Цель этого задания состояла в том, чтобы научиться понимать и использовать свое уединение. И это у меня получилось.

Чтобы познать прелести уединения, подросткам совсем не нужно отправляться в далекое путешествие. Уединиться можно и на трибунах пустого стадиона, и в дальнем уголке библиотеки. Уединение предоставляет подростку возможность подвести итоги, помолиться и просто почувствовать тишину. В минуты уединения мы можем разобраться в своих самых сокровенных и важных чувствах. Предложите подросткам вести *дневник*, в котором они будут записывать свои чувства и мысли. Оставшись в пятницу вечером один дома, подросток может осознать, что быть одному и чувствовать себя одиноким — это совершенно разные чувства. Когда человек один, он занимается самоанализом, что ведет к обновлению. Когда человек оди-

нок, он чувствует себя всеми покинутым и жалеет сам себя. Таки образом, разница не в обстоятельствах, а в отношении.

Обсудите иррациональные мысли

Иррациональные убеждения и ошибочные представления могут служить своего рода катализатором, который заставляет чувство одиночества стремительно развиваться. Поэтому подросткам необходимо избавиться от своих нереалистических мыслей и самооценок. (К счастью, подростки легко втягиваются в диспут - ведь у них богатый опыт споров со сверстниками. Настоящий продуктивный спор состоит из четырех этапов: (1) доказательство, (2) альтернативы, (3) выводы и (4) польза.

Если подросток, страдающий от одиночества, например, заявляет. «Я обедаю один в нашей школьной столовой потому, что никому г я не нужен», то ваш первый вопрос ему может быть следующим: «А какие у тебя есть *доказательства* того, что это именно так? Покажи мне реальные свидетельства того, что ты *никому* не нужен». Обычно это сразу помогает подростку увидеть абсурдность своего вывода. Теперь рассмотрите возможные *альтернативы*. Спросите- «А ты не можешь сделать другой, не такой мрачный, вывод из того, что ешь один в столовой?». Это поможет подростку избежать уверенности в самом неизбежном и страшном и найти другое объяснение происходящему (например, «А я никого никогда и не приглашаю»).

А что, если негативные убеждения подростка окажутся верными/ Даже если это так, то стоит сделать из них положительные *выводы*, и это обязательно принесет определенное облегчение. Можно ли из данной ситуации сделать вывод о том, что подросток интеллектуально менее развит, чем его сверстники? Или вывод о том, что ситуацию нельзя исправить?

И, наконец, последний этап, с помощью которого будет создана надежная платформа рационального подхода подростка к своим затруднениям, заключается в рассмотрении *пользы* его иррациональных убеждений. Пусть подросток задумается о том, что быть может, совсем непродуктивно и неразумно считать, что кто-то должен без приглашения подсаживаться к нему за столик в столовой. Представьте себе сапера, который обезвреживает опасную мину, а сам думает: «Она сейчас разорвется, и я погибну». Такие мысли не приносят никакой пользы, от них только руки начнут дрожать. Используя ролевую игру на занятиях с психотерапевтом, подростки могут научиться самостоятельно использовать эти методы и будут успешно изменять свои иррациональные убеждения и отвергать самообвинения. Вам же необходимо помочь им определить доказательство, альтернативы и «пользу» их иррациональных убеждений.

Поддержите решимость

Мы созданы для того, чтобы общаться с Богом и себе подобными. Отношения с людьми лежат в основе любого решения проблемы оди-

ночества. Если подросток смог противостоять потребности искать быстрого решения в активной деятельности и близости, если он понимает, что принятие своего уединения является первым шагом на пути прочь от мрачных дней одиночества, если он освоил метод внутреннего спора со своими иррациональными убеждениями, значит, подросток готов сознательно выбирать здоровую активную деятельность и стремиться к подлинной, близости, становясь социально активным.

Если подросток хочет преодолеть свое чувство одиночества и покинутости, он должен стать открытым для окружающих. Исследования показали, что около сорока процентов людей, страдающих от одиночества, никогда не говорят о нем с окружающими. Терпение и поддержка, однако, помогут подростку преодолеть нерешительность, и он научится быть решительным и заводить новые отношения. Вы можете вселить в подростка оптимизм, если расскажете ему о каком-нибудь случае из вашей собственной жизни. Пусть подросток задумается о тех, с кем он мог бы подружиться, и каким образом он может это сделать. Чувство ответственности перед психотерапевтом может заставить подростка улыбаться и приветствовать симпатичных ему людей. Он может делать комплименты тем, чья внешность ему понравилась. Дайте ему задание пригласить кого-нибудь из своих знакомых пообедать. Дружба часто начинается за обедом, ведь совместная трапеза очень сближает людей.

Постоянно призывайте подростка быть социально активным и хвалите его за старание. Он должен увидеть риск и признать здравый смысл известного афоризма: «Я захотел найти себе друга и не нашел. Я захотел сам стать другом кому-нибудь, и у меня появилось множество друзей!». В Притчах 18:24 сказано: «Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным». Слова разные, а смысл один — одиночество не должно поражать подростка.

Рассмотрите вопросы веры

В борьбе с чувством одиночества подростка может сыграть немалую роль и чуткое отношение к его духовному состоянию. Напомните истинно верующему подростку о том, что Бог реален и вездесущ, и вы вдохнете в него силу, уверенность и спокойствие. В Писании мало говорится об одиночестве, однако его можно увидеть в жизни многих персонажей Библии. Давид, Моисей, Илия, Павел и Иисус — все они в свое время страдали от одиночества.

Примите во внимание застенчивость и комплекс неполноценности

Если вы видите, что причиной чувства одиночества подростка являются застенчивость, неумение общаться и робость, то вам следует обратиться к разделам о робости и комплексе неполноценности и использовать описанные в них методы в своем лечении.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если подросток со временем чувствует себя все более одиноким, то его следует направить к другому опытному психотерапевту. Если у подростка появляются признаки отчаяния и безнадежности, необходима немедленная консультация и также направление к другому специалисту, ибо безнадежность у подростка может означать мысли о самоубийстве. Если вы увидите, что для подростка единственной социальной деятельностью оказались ваши занятия, а единственным другом вы сами, нужно прямо поговорить с ним об этом и, может быть, направить его к другому психотерапевту. Другими словами, если вы видите, что состояние подростка никак не изменяется, потому что он не желает прекращать занятия, так как чувствует к вам привязанность, вы должны незамедлительно обсудить с ним этот вопрос. Возможно и обратное. Если вы поймете, что находите в этом подростке утешение от своего собственного одиночества, немедленно направьте его к другому специалисту.

Примечания

1. H. Nouwen, *Reaching Out* (Garden City, N. Y.: Doubleday, 1975).
2. E. Ostrov and D. Offer, «Loneliness and the Adolescent», in *Adolescent Psychology*, ed. S. Feinstein (Chicago: Univ. of Chicago Press, 1978), 34.
3. T. Campolo, *The Success Fantasy* (Wheaton, 111.: Victor, 1980).
4. L. J. Richmond and E. D. Picken, «A Model for Working with Lonely Clients: Sadler Revisited», in *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, ed. S. M. Nat ale (New York: Wiley, 1986), 351-378.
5. P. Tournier, *Escape from Loneliness*. (Philadelphia: Westminster, 1962).
6. T. Campolo, *The Success Fantasy*.
7. R. May, *Man's Search for Himself* (New York: Delta Books, 1953).
8. D. Reisman, *The Lonely Crowd* (New Haven: Yale Univ. Press, 1961).
9. T. Merton, *Thoughts in Solitude* (New York: Doubleday, 1968).

ПОРНОГРАФИЯ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Чтение откровенно сексуальной литературы или рассматривание изображений полового акта отнюдь не новы. Сексуальные действия изображались еще в наскальной живописи. А эротическое искусство древней Греции, Индии, Африки и Японии говорит о культурной универсальности этого явления.

Сегодня практически невозможно найти в Америке школьника, который не встречался в своей жизни с откровенно сексуальным материалом той или иной формы. Несмотря на то что магазины и кинотеатры «для взрослых» имеют право обслуживать только тех посетителей, кому уже исполнился двадцать один год, любознательные подростки имеют множество путей ознакомления с эротикой и порнографией. Журналы, бестселлеры, реклама, фильмы для общего просмотра — все это является гарантией того, что любой, кого заинтересует откровенно сексуальный материал, найдет возможность его немедленно получить. И речь идет не только о рассматривании под партой выпрошенных у друзей номеров «Плейбоя». Подростки могут познакомиться с порнографией по телефону, просто набрав номер специальной службы «Dial-a-Porn», могут взять кассеты в ближайшем видеопрокате и спокойно просмотреть их дома или же подключить к кабельному ночному каналу. Джош Макдауэлл и Дик Дэй в книге «Зачем ждать?» пишут о том, что, по оценкам специалистов, семьдесят процентов всей порнографии в конечном счете попадает к подросткам¹.

Психотерапевтам, которые работают с подростками, следует ожидать все больше и больше пациентов, чьи проблемы и расстройства связаны с порнографией. Сейчас порнография достигла такого размаха и распространения, что, учитывая попытки придать ей внешнюю респектабельность, в 1982 году индустрия порнографии США заработала 5 миллиардов долларов. Вместо того чтобы существовать на краю жизни общества, не оказывая на нее значительного влияния, порнография оказывает мощное воздействие на нравственные ценности, превращаясь в нечто само собой разумеющееся².

Однозначно определить порнографию как явление нелегко отчасти потому, что различают несколько ее видов. Принято считать, что порнография насилия настаивает на том, что насилие, обычно направленное против женщин, является чем-то вполне нормальным. Грубая порнография унижает женщин даже тогда, когда сам мате-

Случай из практики

Я не успел даже поздороваться, когда Рон, мой новый пациент, уже начал рассказывать о своих проблемах. «Я все время думаю о сексе. Я никому об этом не рассказывал, но больше просто не могу, — Рон с трудом сдерживал слезы. — Я боюсь. На прошлой неделе я украл деньги у мамы, чтобы купить еще журналов. И кажется, она обо всем догадалась». Рон был старшеклассником средней школы, и вся его жизнь, казалось, была сосредоточена на сексе. Впервые он увидел порнографический журнал, это был «Плейбой», когда ему было девять лет, он нашел его в соседском мусорном бачке. Сейчас его интересовала уже «крутая порнография» — в основном журналы, но иногда он пользовался и сексуальными телефонными линиями.

У Рона сформировался своеобразный ритуал. Каждые две недели он покупает или ворует несколько журналов и прячет их у себя в комнате в конвертах из-под пластинок. В течение нескольких дней он использует их для мастурбации, а потом с огромным трудом, втайне от всех, избавляется от них. В заключение этого ритуала он обещает самому себе и Богу, что никогда не будет больше так поступать.

риал не изображает явного насильственного поведения. При этом, как утверждают, суть *эротики*, в противоположность порнографии насилия и грубой порнографии, состоит в том, что выражения ненасильственного и негрубого сексуального поведения вполне нормальны и даже выполняют полезные функции. Но при использовании такого неопределенного термина, как «грубый», указанные границы становятся расплывчатыми. Предпочтительным считается определение, данное Лэнгли Лонгфордом: «Порнография эксплуатирует и обезчеловечивает секс, она обращается с людьми, как с вещами, а женщин считает сексуальными объектами»³.

Все определения порнографии можно оспаривать, однако, как сказал Ричард Фостер: «Это не должно скрывать от нас тот факт, что она существует. Существует огромная разница между обнаженными телами на фресках Сикстинской капеллы и обнаженными телами в эротическом журнале, и любой разумный человек эту разницу прекрасно понимает»⁴.

Почти все подростки знакомы с порнографией, однако подростков-мальчиков, которые признаются, что порнография вызывает у них сексуальное возбуждение, втрое больше, чем девочек. Не все мальчики попадают в зависимость от порнографии, однако те, кто пришел к психотерапевту, чувствуют себя заложниками своей привязанности. Их состояние действительно сродни наркотической зависимости.

Дейл Райан, известный как «миссионер среди впавших в зависимость», различает пять сторон зависимости. Первая сторона — *толерантность**; наркоману нужно все больше и больше, чтобы добиваться желаемого эффекта. Вторая — *ломка*; если наркоман пере-

* Толерантность (лат. *tolerantia* — терпение) — *мед.* полное или частичное отсутствие иммунологической реактивности, т.е. потеря или снижение организмом способности к выработке антител в ответ на антигенное раздражение.

станет заниматься своим любимым делом, ему станет очень плохо. Третья сторона — *самообман*; наркоман всегда отрицает тот факт, что его привязанность оказывает на него пагубное влияние. Четвертая сторона — *потеря силы воли*. И, наконец, такая привязанность приводит к появлению в жизни человека *серьезных проблем*⁵.

Патрик Карнз сказал, что *сексуальная одержимость* — это «экзема разума»⁶. Она не оставляет человека в покое, вызывает постоянный зуд, который необходимо удовлетворять. Однако удовлетворить этот зуд невозможно, он только усиливается. В этом разделе мы постараемся помочь психотерапевтам, работающим с подростками, которым необходимо духовное и терапевтическое исцеление от своей зависимости от порнографии.

√ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Существует множество объяснений, почему у подростков возникают серьезные проблемы с порнографией. Перечислим только самые распространенные из них.

Любопытство

По мнению Джона Корта, «порнография играет значительную роль в формировании сексуальных нравов и отношений подростков»⁷. Она может замедлить здоровое развитие подростка, однако он все равно стремится к ней как к источнику знаний и сравнительной информации о сексуальном поведении. Корт также указывает на то, что, хотя определенный, тщательно отобранный, сексуальный материал может способствовать развитию подростка, исследования не обнаружили, что порнография обладает тем же эффектом.

Физиологические желания

Подростки созревают для половой жизни гораздо раньше, чем для социальной близости и взрослого брака. И мастурбация является естественным «предохранительным клапаном», которым пользуется подросток, пока природа согласовывает развитие его организма. Однако у некоторых подростков этот предохранительный клапан может превратиться в настоящую одержимость. Фредерик Бюхнер, известный писатель и пресвитерианский священник, написал: «Похоть — это обезьяна, которая кривляется в наших чреслах. Если нам удается усмирить ее днем, она беснуется в наших снах ночью. Нам кажется, что мы избавились от нее, а она тут как тут — поднимает свою гадкую голову и ухмыляется нам. И не найдется в мире холодной и быстрой реки, которая бы успокоила ее. Боже всемогущий, зачем Ты одарил человека такой отвратительной игрушкой?». И подростки уже достаточно взрослые, чтобы понимать этот жалобный вопрос.

Доступность

Такие журналы, как «Playboy», «Penthouse», «Hustler» и десятки других, находятся в свободной продаже практически во всех газетных киосках и магазинах. Кинофильмы (с разной степенью допуска) крутят во всех кинотеатрах страны. В любом городе есть район, где находятся десятки магазинов, специализирующихся на продаже порнографической продукции, эротическое искусство стало вполне легальным. А появление видео и кабельного телевидения добавило новые, неизмеримо большие возможности для распространения порнографии. Один психолог из Университета штата Юта провел исследование учеников старших классов средней школы, которые пользовались услугами телефонных линий, предлагающих сексуальные услуги. Он обнаружил, что все без исключения подростки стали испытывать зависимость от прослушивания по телефону откровенных записей сексуального характера для взрослых. Бывали случаи, когда подросткам удавалось сделать более трехсот звонков из дома, прежде чем родители получали огромные счета на оплату телефонных разговоров и запрещали эти занятия. Таким образом, подростки, стремящиеся раздобыть порнографический материал, обязательно своего добьются.

Заблуждения

Обычно подростки, попавшие в зависимость от порнографии, считают себя никчемными людьми. Порнография помогает им выносить свое одиночество. Именно такое отношение к себе порождает у них отрицание и искаженное восприятие действительности, которое мешает им бороться со своими соблазнами.

Цикл привязанности

Привязанность к порнографии развивается в соответствии с циклом, который состоит из четырех этапов. Цикл этот с каждым разом усиливается.

1. *Озабоченность* — своего рода состояние транса, в котором подросток полностью поглощен мыслями о сексе. Такое состояние приводит к навязчивому стремлению к сексуальной стимуляции.
2. *Ритуализация* — особый порядок, набор действий, который предшествует мастурбации или иному сексуальному поведению. Такой ритуал усиливает озабоченность и повышает волнение и возбуждение.
3. *Навязчивое сексуальное поведение* — непосредственный сексуальный акт, являющийся целью озабоченности и связанный с ней ритуалами. Подростки, по-настоящему зависимые от мастурбации, не в состоянии управлять своим поведением или прекратить свою практику.
4. *Отчаяние* — ощущение полной безнадежности и бессилия от своей зависимости.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Следующие методы лечения должны быть подкреплены сочувствием, личным приятием подростка и осмысленным слушанием. В случаях с такой деликатной проблемой психотерапевт должен очень внимательно выслушивать подростка, понимать его и не спешить осуждать.

Определите степень проблемы

При лечении расстройств, связанных с порнографией, очень важно определить степень зависимости пациента. Тест определения сексуальной зависимости предназначен для определения вероятности сексуальной зависимости.

Он представляет собой анкету из четырнадцати страниц, с помощью которой оцениваются все аспекты сексуально зависимого поведения. Получить этот тест можно, написав по адресу:

Patrick J. Carnes, Institute for Behavioral Medicine, 4101 Golden Valley Road, Golden Valley, MN 55422, 612/588-2771

Если тест обнаружил признаки сексуальной зависимости пациента, то начинать необходимо со следующих шагов.

Обнадежьте подростка

Похвалите его за мужество, которое он проявил, обратившись к вам за помощью в столь сложном вопросе. Признание в том, что порнография привлекает его, является для подростка своего рода целебным бальзамом, который приносит немедленное облегчение, если не долгосрочное излечение. Сознание того, что он может спокойно говорить о своей проблеме с тем, кто не будет его осуждать, значительно облегчает состояние подростка. Но ему также необходимо знать, что он сможет раз и навсегда избавиться от своей проблемы. Надежда придаст ему оптимизма и поведет его по пути к полному выздоровлению.

Обсудите привлекательность порнографии

Поскольку подростки относятся к противоположному полу с крайним любопытством, порнография, как магнит, притягивает их. Она использует их стремление познать неизвестное и желанное. И если подростки начнут открыто говорить со своим психотерапевтом о том, почему им нравится порнография, они тем самым сделают первый шаг на пути к полному избавлению от власти этого вредного порока. А значительная часть энергии, которую пожирала порнография, окажется направленной на достижение положительных целей. По утверждению Кита Олсона: «Обычное обсуждение желаний и конфликтов в свободной и спокойной обстановке снизит вероятность повторения подобного сексуального поведения»⁸.

Учтите опасность порнографии*

В начале семидесятых годов существовало распространенное мнение о том, что порнография безвредна и, более того, даже полезна. Однако вслед за поистине массовым распространением порнографии и появлением насильственной и детской порнографии дальнейшие исследования показали, что такой оптимизм оказался необоснованным. Есть веские основания считать, что во многих сексуальных преступлениях порнография сыграла роль спускового крючка — особенно в случаях изнасилования.

Порнография эксплуатирует миф о том, что женщины хотят быть изнасилованными. Жертвы часто изображаются так, как будто они втайне желают, чтобы их насильовали, и получают удовольствие от сексуального насилия. Доказано, что изображение женщины, испытывающей сексуальное возбуждение, когда ее насилуют, побуждает к потенциальным изнасилованиям, направленным на женщин. Результаты одного исследования показали, что сорок один процент опрошенных сообщили, что после просмотра подобных сцен они были готовы совершить изнасилование, если бы знали наверняка, что не будут пойманы. Вне зависимости от того, совершено ли в действительности изнасилование, потребление насильственной порнографии действительно снижает сочувствие к жертвам изнасилований. Жестокость по отношению к женщине видна и в заявлениях типа «женщина не хочет только в том случае, если она дала вам пощечину». Как сказал один исследователь: «Порнография порождает такой климат, в котором к актам сексуальной жестокости, направленным против женщин, не только относятся с терпимостью, более того, их даже поощряют»⁹.

Учтите сопутствующий вред

Порнография способствует появлению нереалистичных ожиданий и надежд на сексуальность. Даже такие «легкие» журналы, как «Плейбой», показывают мир сексуальных фантазий, в значительной степени искажающий осмысленные отношения. Фотографические спецэффекты и высококачественная печать скрывают множество недостатков фотомоделей. Роскошные фотографии, публикуемые на страницах таких журналов, приукрашены настолько, что слабо напоминают реальные объекты.

Исследователи выяснили, что после регулярного просмотра порнографии мужчины и женщины все меньше удовлетворены физической привлекательностью своих реальных партнеров. Порнография также способствует распространению мифа о том, что «настоящий мужчина» всегда готов заниматься сексом и что сексом можно заниматься, не заботясь о своем партнере. Порнография по своей природе снижает ценность сексуальных отношений и крайне

вредна тем, что в ней добродетель и чистота подвергаются осмеянию в угоду похоти и безнравственности. Исследователи пришли к выводу, что даже неагрессивная порнография ведет к увеличению агрессивных сексуальных фантазий, агрессивного поведения, направленного против женщин, а также появлению женоненавистнических настроений и таких привычек сексуального поведения, которые ни в коем случае не способствуют росту уважения к противоположному полу.

Оцените власть порнографии

Порнография представляет собой мощный механизм обучения, потому что порнографические изображения подкрепляются стимулированием сексуального и агрессивного возбуждения, которое заставляет людей ошибочно называть эти ощущения сексуальными. Теория о «запретном плоде» утверждала, что либерализация законов о порнографии приведет к снижению интереса к ней, а значит, и к уменьшению рынка порнографической продукции. Оказалось, что и эта теория ошибочна. За последние годы рынок порнографической продукции вырос до беспрецедентных размеров. Совершенно очевидно, что именно рынок диктует ориентироваться при производстве порнографии на насилие и унижение. Реализация продукции этого рынка осуществляется не каким-нибудь случайным единичным покупателям-зевакам, многомиллиардный бизнес ориентирован на тысячи и тысячи постоянных клиентов.

Исследуйте убеждения

Психотерапия должна не просто лечить «сексуальную проблему». Зависимость от порнографии можно трактовать как симптоматическое или символическое выражение других потребностей, которые подросток не в состоянии удовлетворить. Эти неудовлетворенные желания можно увидеть в четырех убеждениях, характерных для подростков, страдающих от этого болезненного внутреннего конфликта.

1. «Я — никчемный, порочный человек». Подросток живет в тайном мире, в котором вся правда известна только ему одному. И каждая неудавшаяся попытка бежать из этого мира только усиливает это ощущение собственной ничтожности. Подростки же, которым удается избавиться от своей одержимости порнографией, могут сказать с облегчением: «Я — стоящий человек».

2. «Никто не будет меня таким любить». Подросток, который считает себя ни на что не годным, убеждает себя также и в том, что никто его за это не будет любить. Такой подросток постоянно боится, что будет отвергнут и покинут. Те же, кому удается избавиться от своей одержимости порнографией, могут сказать с облегчением: «Меня любят и принимают те, кто знает, какой я».

3. «Я никогда не добьюсь своего, если буду ждать помощи от других». Уверовав в то, что ни на что не годится и что никто его

* Автор не упоминает здесь о вреде соблазна, который сам по себе является грехом (Мф. 5:28-30).

не любит, такой подросток приходит к выводу, что не может никому доверяться, не может позволить себе зависеть от окружающих людей. И в самом деле, кто будет слушать или сочувствовать человеку, которого невозможно любить? Такой подросток убежден, что уже никогда не сможет иметь того, что есть у всех нормальных людей. Те же, кому удается избавиться от своей одержимости порнографией, могут сказать с облегчением: «Мне помогут в моих нуждах, если я дам о них знать».

4. «Секс мне нужен больше всего на свете». Подросток, который так думает, в конце концов, заменяет свою потребность в общении с людьми на *сексуальную озабоченность*. Использование порнографии становится для него важнейшим источником утешения. Подростки же, которым удается избавиться от своей одержимости порнографией, могут сказать с облегчением: «Секс — это лишь одно из выражений моего "я"».

Разорвите порочный круг зависимости

В книге «Прочь из мрака» Патрик Карнз предлагает использовать для работы с подростками, попавшими в сексуальную зависимость, двенадцать шагов, разработанных группой «Анонимные алкоголики»*. Опыт работы с этой методикой показал, что она позволяет кардинально изменить всю систему зависимости. Как в работе с анонимными алкоголиками, так и в работе с сексуальной зависимостью, лучших результатов у подростков добиваются при групповой работе с ними. Именно в группе сверстников подросток может увидеть и услышать, как они начинают смотреть в глаза реальности и осознанно бороться со своей зависимостью. Подробную информацию о таких группах можно получить в профессиональной организации**.

Долгосрочных положительных изменений можно добиться при совмещении индивидуальной психотерапии и групповой, в которой используется методика двенадцати шагов. Цель такой работы заключается в том, чтобы интегрировать потребности подростков, попавших в сексуальную зависимость, в здоровую личность, с тем, чтобы подростки научились удовлетворять эти потребности, а не симулировать их удовлетворение. Давайте рассмотрим эти двенадцать шагов.

1. Мы признаем свое бессилие перед сексуальной зависимостью, мы признаем, что наша жизнь стала неуправляемой.

2. Мы верим в то, что Сила, большая нашей, в состоянии восстановить наш разум и здоровье.

* Книга Роберта С. Мак Ги «12-ступенчатая программа по преодолению алкоголизма и наркотической зависимости» вышла на русском языке в издательстве «Вера и Святость», Москва 2000 (*прим, издателя*).

** В Санкт-Петербурге можно обратиться в научно-исследовательский психоневрологический институт: 193019, ул. Бехтерева, 3, тел. секретаря: (812) 567-54-06, а также в районные психоневрологические диспансеры.

3. Мы принимаем решение посвятить свою волю и жизнь заботе Бога, потому что мы поняли Его.

4. Мы тщательно и мужественно исследовали и оценили нашу нравственность.

5. Мы признаем перед Богом, перед собой и перед другими людьми природу наших ошибок.

6. Мы полностью приготовились к тому, чтобы Бог устранил все недостатки нашего характера.

7. Мы смиренно просим Его устраним все наши недостатки.

8. Мы составили список людей, которым когда-либо нанесли вред, и готовы предоставить компенсацию за этот вред.

9. Мы компенсировали вред, нанесенный нами этим людям, где это было возможно, за исключением случаев, когда наши действия нанесли бы им или другим людям еще больший вред.

10. Мы продолжаем внимательно следить за своей личностью, и когда делаем ошибки, то их тут же признаем.

11. Через молитву и размышление мы стремимся укрепить нашу связь с Богом, как мы Его понимаем, и молимся о том, чтобы узнать Его волю по отношению к нам и иметь силу эту волю исполнить.

12. Пережив духовное возрождение в результате выполнения этих шагов, мы стремимся нести свой опыт другим, а также руководствоваться этими принципами во всей нашей жизни.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если вы чувствуете смущение, вам не по себе, у вас появляется чрезмерное любопытство, или вы не знаете, что делать дальше, пациента следует направить к другому опытному терапевту или психиатру. В таких случаях вы должны не пожалеть времени и усилий, чтобы объяснить подростку, что направление его к другому специалисту ни в коем случае не означает, что вы не желаете его лечить. Убедите подростка в том, что вы искренне желаете, чтобы он получил наилучшую помощь.

Если ваш подопечный по прошествии некоторого времени чувствует все большую неуверенность в себе и все большую зависимость от порнографического материала, его также следует направить к другому опытному психотерапевту.

Примечания

1. J. McDowell and D. Day, *Why Wait? What You Need to Know About the Teen Sexuality Crisis* (San Bernardino, Calif.: Here's Life, 1987).

2. J. H. Court, «Pornography», *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. D. G. Benner (Grand Rapids: Baker, 1985).

3. L. Longford, *Pornography: The Longford Report* (London: Coronet, 1972).

- 4 R. J. Foster , *Money, Sex and Power* (San Francisco: Harper & Row, 1985).
- 5 M. G. Maudlin, «Addicts in the Pew», *Christianity Today* (22 July 1991): 19-20
- 6 P. Carnes, *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction* (Minneapolis: CompCare, 1983), VII.
- 7 J. H. Court «Pornography», *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*, ed. R. J. Hunter (Nashville: Abingdon, 1990).
- 8 G. K. Olson, *Counseling Teenagers: The Complete Christian Guide to Understanding and Helping Adolescents* (Loveland, Colo.: Group Books, 1984).
- 9 S. Brownmiller, *Against Our Will: Men, Women and Rape* (New York: Rimon & Schuster, 1975), 395.

ПРИСТУПЫ УЖАСА (ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ)

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Страх — это то чувство, которое охватывает вас, когда вы поднимаете голову и видите, что на вас вот-вот обрушится массивный потолок. Во время приступа ужаса вы ощущаете то же самое, однако не можете объяснить причину своего чувства.

Подсчитано, что около шести процентов населения Соединенных Штатов хотя бы один раз в жизни обращались к врачу по поводу приступов ужаса (панических атак). Более подробные данные об этом расстройстве получить нелегко, поскольку пациентов с такими приступами очень редко отправляют на стационарное лечение. До недавнего времени считалось, что приступами ужаса страдают только взрослые. Однако исследования свидетельствуют, что это утверждение неверно. В шестидесяти пяти процентах случаев данное расстройство началось у пациентов в возрасте от десяти до двадцати девяти лет. Из 338 опрошенных школьников 32% заявили, что хотя бы один раз в своей жизни они испытали приступ ужаса, который соответствует клиническим признакам, приведенным в «Диагностическом и статистическом руководстве». Кроме того, 5% школьников признались, что их приступы ужаса настолько сильны и часты, что им вполне можно поставить диагноз психического расстройства. Неожиданным в данном исследовании оказалось то, что менее половины опрошенных школьников, серьезно страдавших припадками ужаса, обращались за помощью к психиатру. И даже несмотря на этот факт, многие психиатры отмечают увеличение числа случаев приступов ужаса у подростков.

Приступ ужаса выражается, прежде всего, в неожиданном остром беспокойстве, которое сопровождается крайним автономным возбуждением. Человек вдруг начинает испытывать опасение, страх, ему начинает казаться, что вот-вот произойдет что-то ужасное. Такие приступы наступают мгновенно и длятся от нескольких секунд до нескольких часов. Чаще всего их продолжительность составляет три-четыре минуты. Беспокойство очень быстро достигает высшей точки, а затем уменьшается, и все это происходит без каких бы то ни было видимых причин.

Свой первый в жизни приступ ужаса, как утверждает Стюарт Аграс из Стэнфордского университета, больной обычно испытывает в людном месте. Ему вдруг становится нехорошо, резко учащается

пульс и дыхание, больной испытывает стесненность в груди, иногда наблюдается сильная тошнота. Учащенное дыхание приводит к химическим изменениям в крови, отчего человек ощущает покалывание в ногах и руках, а также онемение около рта¹.

Подростки, страдающие приступами ужаса, чувствуют, как перестают владеть собой. Физиологические симптомы, вместе с ощущением надвигающейся смерти или другой катастрофы, превращает приступы ужаса в поистине страшное испытание. Эти ощущения совершенно реальны, и психиатры ни в коем случае не должны пренебрегать этим. Если вы будете недооценивать эти симптомы игнорировать их или смеяться над ними, то только ухудшите состояние

Симптомы приступов ужаса имеют настолько ярко выраженный физический характер, что в восемнадцатом веке это расстройство получило название «истерическое головокружение», благодаря; тому что многие больные рассказывали о головокружении, сопровождало приступы ужаса. Чтобы сегодня человеку был поставлен диагноз «приступы ужаса», у него должны наблюдаться не менее четырех из нижеперечисленных симптомов, проявившихся во время хотя бы одного приступа.

1. Затрудненное и учащенное дыхание.
2. Головокружение.
3. Учащенное сердцебиение.
4. Дрожь.
5. Потовыделение.
6. Удушье.
7. Тошнота или боли в области живота.
8. Ощущение нереальности происходящего.
9. Онемение или покалывание.
10. Внезапная лихорадка или озноб.
11. Боли или теснота в груди.
12. Страх смерти.
13. Страх сойти с ума или бесконтрольно совершить что-либо.

Индивидуальные симптомы у каждого конкретного человека могут быть различны, однако обычно они включают несколько из вышеуказанных признаков. Если приступ длится дольше нескольких минут, то человек может начать истушленно просить окружающих вызвать доктора или немедленно отвезти его в больницу. После того как медицинская помощь оказана, обычно в виде устной беседы или слабого транквилизатора, человеку в большинстве случаев становится легче. Более того, иногда бывает так, что человеку становится очень неловко, после того как приступ проходит, а доктор и медсестры пытаются выяснить, что же все-таки с ним произошло.

Случай из практики

Тина, жизнерадостная старшеклассница, занимающаяся баскетболом, впервые пришла к психотерапевту по направлению своего лечащего врача. У нее начались приступы необъяснимого ужаса, и она была уверена, что причина тому — какое-то физическое заболевание. Медицинское обследование, однако, не выявило никаких физических расстройств, которые могли бы объяснить эти страшные приступы. Такое вопиющее противоречие между ее острыми приступами и заключением врача о ее нормальном здоровье заставило девушку прийти к выводу, что врач ошибся и что она на самом деле страдает скрытой формой какого-то серьезного физического расстройства. По ее словам, приступы ужаса были «угрожающими». «Я не знаю, когда наступит следующий приступ, но я уже знаю, что у меня будут подкашиваться ноги, и я начну задыхаться. Мне кажется, что мне кто-то сильно сдавил горло, а сердце вот-вот выскочит из груди!»

Тина жила в постоянном страхе. Поскольку она не знала, когда наступит очередной приступ, то все время находилась в напряженном ожидании появления известных ей симптомов. Особенно она боялась, что приступ застанет ее во время очередного матча по баскетболу. Однажды, чтобы уйти с поля из-за приближающегося, по ее мнению, приступа, она даже сказала капитану, что ее тошнит. Она повсюду носила с собой термос с ледяной водой и несколько салфеток, которые она смачивала в воде и прикладывала к шее, когда чувствовала приближение очередного приступа. Это приносило ей определенное облегчение, однако она очень хотела навсегда освободиться от этого чувства ужаса. Она уже проконсультировалась у нескольких терапевтов, и все они порекомендовали ей психотерапию. И вот теперь она вздохнула с облегчением, потому что узнала, что страдает от распространенного вида беспокойства — приступов ужаса.

Частота приступов также может быть различной — от нескольких раз в день до одного раза в месяц и даже реже. Приступ может быть днем, а может происходить и ночью, во сне, и тогда человек просыпается с чувством сильного беспокойства, которое быстро перерастает в приступ. В промежутке между приступами человек может испытывать слабое беспокойство или напряжение, а может и чувствовать себя совершенно нормально.

Специалисты по клинике, которые ставят диагноз, часто путают приступы ужаса с *агорафобией* — боязнью открытого пространства. Дело в том, что поскольку люди, страдающие приступами ужаса, не знают, когда наступит очередной приступ, они, опасаясь быть застигнутыми врасплох, могут бояться уходить далеко от дома. На самом деле, они совсем не боятся выходить из дома, но боятся, что приступ ужаса поразит их, когда они будут идти по улице, вести машину или же веселиться с друзьями. Когда же они научатся противостоять приступам и владеть собой, то обычно возвращаются к нормальной жизни.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Диагностические критерии и признаки приступов ужаса вполне ясны, однако их причины скрыты глубоко. Ясно только, что их этиология имеет много схожего с общим беспокойством. Поэтому

вам будет полезно познакомиться с разделом о беспокойстве. Вот несколько причин появления приступов ужаса.

Генетика

Исследования показали, что приступы ужаса передаются по наследству. Вероятность того, что дети родителей, страдающих от беспокойства и приступов необъяснимого страха, будут страдать от этого же расстройства, в семь раз выше, чем у детей здоровых родителей. Если у одного из близнецов появляются симптомы необъяснимого страха или агорафобии, то вскоре их появление можно ожидать и у другого близнеца.

Физические расстройства

Появление симптомов беспокойства может быть спровоцировано физическими расстройствами, которые сходны с реакцией на беспокойство. К таким расстройствам относятся, среди прочих, чрезмерная активность щитовидной железы, наркотическая зависимость от кокаина, синдром алкогольного *отлучения*, диабет, гипогликемия*, психомоторная эпилепсия. По этой причине при лечении приступов необъяснимого беспокойства необходимо проводить полное медицинское обследование пациента.

Семейная среда

Приступы ужаса часто коренятся в неблагоприятном семейном окружении, поэтому психотерапевт должен подробно ознакомиться с условиями, в которых проживает подросток. Плохое обращение родителей с подростком, в связи с употреблением алкоголя или наркотиков, неблагоприятные отношения между родителями все это может оказывать влияние на появление у подростка приступов необъяснимого беспокойства.

Страх независимости

Чтобы успешно завершить процесс формирования своей индивидуальности, начатый в подростковом возрасте, молодые люди должны стать психологически и географически независимыми от родительского дома. Именно в этот период окончательного отделений они оказываются наиболее подверженными беспокойству. Современное поколение подростков, как оказалось, с особым трудом переживает необходимость отделения от родительского дома. Сегодняшние подростки просто не готовы уйти от родителей и начать собственную независимую жизнь. Дело в том, что сегодня уже утеряна былая крепкая и долгосрочная связь между многочисленными членами семьи, характерная для больших семей прошлых лет, дети более не являются экономически важными элементами семьи, кот неотъемлемая часть ее рабочей силы, родители нынче проявляют чрезмерную заботу о своих детях — вот основные причины, которые

Гипогликемия (*гр.* hypoglycaemia) — сниженная концентрация глюкозы в крови. U

объясняют этот феномен. Таким образом, некоторые авторы считают, что страх независимости является причиной появления приступов ужаса у многих подростков.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Следующие методы лечения должны быть подкреплены личным приятием подростка и осмысленным слушанием. С помощью этих методов вы можете подросткам заменить их дисфункциональное поведение и отношение к окружающему миру здоровым отношением.

Определите степень проблемы

В то время как конкретные симптомы приступов ужаса быстро определить бывает весьма нелегко, психотерапевт, тем не менее, может составить себе представление об общих симптомах пациента на первом же приеме. Во-первых, оцените появление специфических черт приступов и их частоту. Для этого можно использовать Шкалу определения клинического беспокойства, предназначенную, прежде всего, для определения количества и степени тяжести общего беспокойства. Найти ее можно в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Рекомендуйте тщательное медицинское обследование

Трудно переоценить важность полного обследования физического состояния пациента, в котором особое внимание должно уделяться симптомам приступов ужаса. Перед тем как начать психотерапию, необходимо исключить возможность органического расстройства у пациента. Тем, кто страдает особо тяжелыми приступами необъяснимого ужаса, можно прописать прием успокоительных препаратов, таких как алпрозолам (Xanax), имипрамин (Tofranil) и фенелзин (Nardil). Здесь, конечно, встает вопрос о том, какое побочное действие имеет каждый препарат, и какое влияние это действие окажет на пациента. Опытные психотерапевты обычно прописывают минимально возможные дозы в течение кратчайшего возможного периода.

Обычно после определения эффективного режима приема препарата, пациент принимает его в течение шести месяцев, по истечении которых доза постепенно сводится на нет в течение еще трех месяцев. Весь этот период подросток должен находиться под наблюдением врача. Иногда пациенты не понимают необходимости медикаментозного лечения, более того, они всерьез опасаются его побочных эффектов, что часто и является основной причиной, по которой они прерывают курс лечения. Поэтому вам следует разъяснять пациентам необходимость побеседовать со своим врачом, когда у них появляются сомнения или опасения по поводу своего лечения.

Обсудите природу проблемы

После завершения медицинского обследования и установления диагноза приступов ужаса, психотерапевту следует подробно обсудить с подростком природу его расстройства, а также методы его лечения. Подростку необходимо услышать, что его заболевание имеет название, и оно хорошо известно врачам. В дополнение к такому обсуждению во время приема, вы можете также посоветовать подростку прочитать несколько книг о приступах необъяснимого страха, написанных для неспециалистов.

Поручите вести дневник

Подросткам полезно вести особый дневник, в котором они могут записывать время и обстоятельства, при которых происходит каждый приступ, определять степень его тяжести по десятибалльной шкале, его продолжительность, принятые лекарственные препараты и их побочные эффекты, а также свои впечатления и возникшие у них вопросы к психотерапевту. Эти записи могут оказаться весьма полезными при оценке эффективности психотерапии.

Порекомендуйте диету

Точно так же как существует определенная связь между диетой и физическими заболеваниями, так существует связь и зависимость между диетой и беспокойством. Главное в диете подростка, страдающего от приступов страха — избегать пищи с добавлением сахара, кофеина, соли или искусственных добавок. Вместо такой пищи пусть подростки едят побольше свежих фруктов и овощей, хлеба и непросеянной муки, а также постного мяса и рыбы. Такая диета придаст подросткам энергии, и они будут в меньшей степени подвержены приступам ужаса.

Рекомендуйте воздерживаться от кофеина

Кофеин вызывает высвобождение адреналина в организме человека, и поэтому его связывают с приступами необъяснимого ужаса. Исследования, проведенные в Медицинской школе Йельского университета, показали, что когда людям, страдающим приступами ужаса, дают кофеин, то у них значительно повышается уровень беспокойства, нервного напряжения, страха, тошноты, учащается становится беспорядочным сердцебиение, появляется дрожь в руках. После употребления в пищу продуктов, содержащих кофеин, беспокойство таких людей также значительно возрастает. Хотя большинство подростков не пьют кофе, тем не менее, все они пьют прохладительные напитки, многие из которых содержат значительное количество кофеина.

Научите дыхательным упражнениям

Во время приступов ужаса дыхание человека становится учащенным и неглубоким, причем человек дышит грудной клеткой. Изменив технику своего дыхания во время приступов, подросток научится избавляться от симптомов, которые приводят к появлению приступов ужаса. Научите подростка дышать диафрагмой, а не грудной клеткой. При такой технике у человека расширяется не грудь, а живот. Такую технику можно освоить за несколько минут, и подросток немедленно сможет почувствовать пользу от нее, однако настоящий эффект от правильного дыхания во время приступов проявится только через месяцы настойчивой практики.

Вот методика обучения подростков упражнениям на правильное дыхание.

1. Пациент ложится на диван, сгибает ноги в коленях и раздвигает их на двадцать сантиметров. Позвоночник его должен обязательно оставаться прямым.
2. Теперь пациент должен сосредоточиться на своем нервном напряжении и на своем естественном дыхании.
3. Пациент кладет одну руку на свой живот, вторую — на грудь.
4. Затем пациент должен начать медленно вдыхать через нос в брюшную полость, так чтобы его лежащая на животе рука поднималась как можно выше, но чтобы это не доставляло ему неудобства. Грудь должна оставаться практически неподвижной.
5. Пациент должен вдыхать через нос и выдыхать через рот, причем при выдохе следует издавать негромкий звук, похожий на свист ветра. Пациент делает глубокие и медленные вдохи, от которых его живот поднимается и опускается. Все более и более расслабляясь, пациент сосредоточивается на звуке и на процессе своего дыхания.
6. После пяти-десяти минут такого упражнения пусть пациент снова сосредоточится на своем нервном напряжении. На этот раз он должен сравнить его с тем напряжением, которое он чувствовал перед самым началом упражнения.
7. Такое упражнение пациент должен делать один-два раза в день в течение пяти минут.
8. Посоветуйте пациенту делать это упражнение всегда, когда он начинает чувствовать нервное напряжение. Делать его можно и стоя, и сидя. Суть упражнения заключается в том, чтобы пациент научился управлять своим беспокойством.

Практикуйте аутогенную тренировку

Аутогенная тренировка — это система упражнений, которые учат подростка быстро и эффективно реагировать на свои собственные команды расслабиться и вернуться в нормальное устойчивое со-

стояние. Эта тренировка является одним из самых эффективных средств снижения стресса, которые успешно используются в борьбе с приступами ужаса. Суть ее состоит в том, чтобы быстро выйти из состояния тревоги и паники и нормализовать физические, умственные и эмоциональные процессы, когда они начинают выходить из-под контроля. Главное в этом методе — расслабиться в удобном для пациента положении и сосредоточиться на вербальных* установках, которые вызывают ощущение тепла и тяжести в руках и ногах.

Очень важно здесь состояние пассивной сосредоточенности. Пациент должен проделать упражнение, не преследуя никакой активной цели, сохраняя отношение «что будет, то будет». Однако такая пассивная сосредоточенность не означает, что пациент должен «отключиться» или заснуть. Он должен лишь сосредоточиться на своих ощущениях, не пытаясь их анализировать.

При выполнении этого упражнения очень важно снизить до минимума влияние внешних раздражителей. В комнате должно быть тихо, тепло, свет должен быть не очень ярким. Пациент сидит в мягком кресле (лучше всего с откидывающейся спинкой) или лежит на диване, а голова — на подушке. Вы должны говорить следующее. Устройтесь поудобнее. Тело ваше расслаблено, глаза закрыты. Сосредоточьтесь на всем своем теле, проверьте, полностью ли вы расслабились. Сейчас я буду произносить предложения, вы должны будете повторять их про себя. Итак, повторите про себя четыре раза: "Моя правая рука тяжелеет". [После каждого предложения сделайте Пауз^ в течение тридцати секунд, потом переходите к следующему]. По торите про себя четыре раза следующие предложения: "Моя левая рука тяжелеет"; "Обе мои руки стали тяжелыми; Моя правая нога тяжелеет"; "Моя левая нога тяжелеет"; "Обе мои ноги стали тяжелыми". Когда вы откроете глаза, то почувствуете прилив бодрости*

Если у пациента получается, то вы можете расширить упражнение, добавив в него новые слова и фразы. Например: «Моя правая рука стала тяжелой и теплой» и так далее. Полезно также повторить фразу: «Мое сердце бьется спокойно и равномерно». Пусть подросток сам выполняет эти упражнения. В конце концов, он научится достигать такого состояния спокойствия и расслабленности, повинаясь собственной вербальной команде, которую он будет сам себе давать, чувствуя приближение приступа ужаса.

Практикуйте управляемые образы

Когда мысли, образы и прочая умственная деятельность беспокоят нас, то они тем самым наносят нам определенный вред. Управляемые же образы могут стать своего рода заместителем, который подросток будет использовать вместо беспокоящих его мыслей. Цель этого процесса состоит в том, чтобы научиться снижать напряженность приступов и управлять ими. Исследования показали, что лечений элементами метода управляемых образов снижает частоту и продол-

* Вербальный (*лат. verbalis*) — словесный.

жительность приступов ужаса. Заменяя неприятные мысли и образы приятными, подростки избавляются от тревожных мыслей и достигают состояния физического расслабления.

В начале обучения этому методу вы должны объяснить подростку: ему не следует беспокоиться, если ему в голову приходят неприятные мысли. Такое происходит даже с теми, кто в совершенстве овладел методом управления образами. Понимая, что неприятные мысли в любой момент могут прийти ему в голову, подросток будет готов спокойно реагировать на них. Пусть он просто дожидается, когда они покинут его.

Суть этого метода состоит в том, чтобы подросток вызвал в своем воображении ясный образ какого-нибудь приятного места. Например, тропический остров сразу после утреннего дождя, песчаный пляж с пальмами, зеленый луг в долине под ясным небом, в котором безмятежно плывут легкие облака, любой образ, который более всего подходит подростку. Вы можете импровизировать следующим образом.

Представь себе, что ты находишься на острове, на вершине горы, у подножия которой расстилается тропический лес. Утренний дождь только что закончился, и ветер уносит прочь облака. Небо — чистое и синее, ярко светит тропическое солнце. В лесу ты видишь ярко-зеленые деревья, в каплях дождя на их листьях отражается солнце. В густой зелени деревьев яркими пестрыми пятнами выделяются тропические цветы: красные, желтые, синие. Чуть дальше, вдоль полосы белого пляжа, ты видишь ряд кокосовых пальм⁷. А за ними, до самого горизонта, — синее море. Небо совершенно прозрачное и чистое, только одно легкое облачко плывет, подгоняемое нежным морским бризом... Теперь сосчитай до трех. Глубоко дыша, произнеси каждое число про себя. Когда скажешь три, открой глаза. Ты почувствуешь спокойствие и бодрость. Мир вокруг тоже будет спокойным и неспешным; и ты сам будешь спокойным и умиротворенным.

Терапия смеха

«Смех приносит немедленное облегчение от повседневного напряжения нашей жизни, сказал Джоэл Гудман, редактор журнала «Смешные дела». — Кроме того, он развивает у человека долговременный иммунитет к стрессу». С этим мнением соглашаются и другие специалисты. «Смех — это не просто эффективное средство борьбы со стрессом, как, например, массаж, горячая ванна или занятия спортом. Без смеха от стресса просто не избавиться», — говорит Стив Аллен, мл. доктор медицины, сын комика Стива Аллена.

Смех, как и аэробика, немедленно снижает физическое напряжение. Сначала от смеха мышечное напряжение повышается, однако оно тут же падает. Вот почему мы иногда просто «слабеем от смеха». Смех также снижает выделение адреналина и кортизона. И поскольку подростки также испытывают на себе жестокие тиски стресса, им необходимо постоянно напоминать о необходимости «оттянуться». Пропишите им ежедневно смеяться минимум по три раза!

Выясните, какая музыка нравится подростку

Когда молодой Давид играл на арфе встревоженному царю Саулу, он стал одним из первых в мире музыкальных терапевтов. А сегодня музыкальные терапевты считают, что музыка делится на два вида. Первый — музыка, которая стимулирует человека, заставляя его хлопать в ладоши, топать ногами и танцевать. Второй — успокаивающая музыка, темп которой медленнее и мягче (около шестидесяти тактов в минуту). Спокойную музыку используют для того чтобы снять стрессовое напряжение и боль в кабинетах зубных врачей, палатах интенсивной терапии, коронарной недостаточности и в клиниках по лечению мигрени.

Правильно подобранная спокойная музыка может за несколько минут перевести человека из состояния крайнего напряжения и страха в состояние расслабленности, в котором человек будет полностью контролировать себя. Одна молодая женщина, которую я лечил от приступов ужаса, почти всегда испытывала приступы, когда находилась в ночном клубе, где постоянно играла оглушительная рок-музыка.

Спокойная музыка вызывает выделение эндорфинов в мозгу, которые снижают у человека чувство беспокойства и тревоги. Большинство подростков, конечно, предпочитают стимулирующую музыку. Подростков же, которые страдают от приступов необъяснимого ужаса, можно убедить сменить «Аэросмит» и «Ред Хот Чили Пепперз» на что-то более успокаивающее, если это поможет им избежать повторений приступов. Мне очень редко удавалось заставить подростков слушать в наушниках Концерт для клавесина ля минор, однако немало подростков все же с удовольствием слушают звуки природы и легкий джаз.

Примените методику снижения чувствительности в реальной ситуации

Если подросток особенно боится определенных ситуаций, в которых он испытывал сильные приступы ужаса, то вам следует обязательно применить методику снижения чувствительности в реально ситуации. Пусть подросток постепенно привыкает находиться в ситуации, которой он так опасается, однако на этот раз в сопровождении человека, которому он полностью доверяет. Наилучших результатов можно достичь, когда подростка сопровождает психотерапевт. Такая практика помогает снизить беспокойство и патологическое стремление избегать нежеланных ситуаций, после того как приступ страха преодолен. Подросток сможет быстро возвращаться к своей обычной жизни, сохраняя уверенность в себе.

√ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если у подростка присутствуют симптомы физического расстройства или если состояние депрессии настолько сильно, что необходи-

мо медикаментозное вмешательство, его следует направить к опытному терапевту или психиатру.

Если ваш пациент по прошествии некоторого времени чувствует все большую неуверенность в себе, усиливаются признаки депрессии, отчаяния или суицидных настроений, его также следует направить к другому опытному психотерапевту. Сделать это необходимо также и в том случае, когда вы обнаружите, что поощряете зависи-

мость от вас подростка и без того неуверенного в себе и зависимого от других (чтобы вам почувствовать себя значительным и сильным).

Примечания

1. S. Argas, *Panic: Facing Fears, Phobias, And Anxiety*(New York: W. H. Freeman, 1985).

ПРОЩЕНИЕ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Миллионы людей испытывали трудности со способностью прощать на протяжении всей истории человечества, однако современная психология уделяет этой проблеме относительно мало внимания. Несмотря на это, прощение имеет большое значение с терапевтической точки зрения.

Проблема прощения возникает тогда, когда человек чувствует себя обиженным от причиненной ему эмоциональной или физической боли. Обиженный человек испытывает разочарование и чувство потери. Потеря эта может быть конкретной (нечто материальное) или абстрактной (мечта или чувство собственного достоинства). Обиженные люди почти мгновенно начинают ощущать гнев по отношению к своим обидчикам и жаждут мести. Сгорая, они могут даже поклясться «расквитаться, даже если им придется умереть». Такое отношение приводит к развитию мстительности и враждебности по отношению ко всем окружающим. В общем случае, чем моложе человек, тем более глубокими и губительными оказываются последствия неспособности прощать.

Подростки, которые не умеют прощать тех, кто их обидел, лелеют свой гнев, чтобы отплатить своим обидчикам, нанеся им ещё большую боль, чем испытали сами. Они становятся холодными в своих отношениях с другими людьми, их доверие к окружающим исчезает. Они более не могут никому ничего давать до тех пор, пока не будут полностью уверены в том, что получают что-то взамен. Короче говоря, они ожесточаются и озлобляются. И помочь им может только способность прощать.

Арчибальд Харт говорит прямо: «Прощение — это отказ от необходимости приносить людям страдания в ответ на наши страдания». Апостол Павел выразил смысл прощения в следующих словах: «Никому не воздавайте злом за зло... Если возможно с вашей стороны; будьте в мире со всеми людьми. Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божию» (Рим. 12:17-19).

В Нагорной проповеди Иисус выдвинул основной принцип прощения, сказав: «Обрати другую щеку». Ветхий же закон гласил: «Око за око, и зуб за зуб» (Мф. 5:38). Вся беда ветхого закона заключается в том, что человек не в состоянии остановиться лишь одном оке или одном зубе.

Случай из практики

Семнадцатилетняя Эйприл обратилась к психотерапевту, потому что, как она сама сказала, ее лучшая подруга вредила ей. За четыре месяца до этого ее подруга Джулия начала встречаться с парнем, который раньше встречался с Эйприл. Когда они расставались, Эйприл была в него сильно влюблена, они встречались почти год. Тогда Эйприл никак не могла понять, почему он бросил ее, и вот сейчас она прозрела, увидев, что с ним встречается Джулия. Эйприл узнала, что Джулия тогда солгала ему, сказав, что Эйприл собирается бросить его. И парень, чтобы не опозориться, первый бросил Эйприл. А Джулия начала заигрывать с ним.

Эйприл была вне себя от ярости, она просто не могла видеть Джулию. Ее постоянно мучила мысль о том, как навредить Джулии, это превратилось в какую-то навязчивую идею. Отношения Джулии с этим парнем продолжались недолго, но Эйприл до сих пор не может простить Джулии обиду.

Нам кажется, что справедливость восторжествует только тогда, когда обидчик пострадает больше, чем мы сами. Поэтому Иисус и призывает отказаться от необходимости причинять боль в ответ на боль. Необходимо прощать обиды. Прощение не дает нашему обидчику никакого преимущества, но защищает нас самих от последующих обид, от желания превзойти обидчика снова и снова нанесенной болью.

Научите подростка принципам прощения, и вы окажете ему неоценимую помощь на всю жизнь. Ведь даже те, кто желает нам добра, иногда причиняют нам боль. Умение прощать поможет подростку сохранить отношения со многими людьми в своей жизни.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Основная причина, по которой люди не могут прощать обиду, заключается в том, что они не могут или не хотят отказаться от своего права отплатить злом за зло. Давайте рассмотрим особенности этой проблемы.

Законничество

Некоторые искренние подростки мыслят как истинные законники, и поэтому они постоянно стремятся отомстить тем, кто их обидел. Во времена Иисуса фарисеи, религиозные пуриты, ставили правила выше любых человеческих отношений. Такие взгляды бытуют и до сих пор, не позволяя некоторым людям испытывать радость и облегчение, отказавшись от этого кредо — «око за око».

Гордость

Непомерное чувство гордости мешает прощению. Гордые люди получают удовольствие от сознания того, что они выше других, и поэтому неспособны сопереживать другим. Именно гордость часто заставляет подростков мстить своим обидчикам, они не могут успокоиться до тех пор, пока не отплатят обидчику той же монетой.

Ожесточение

Гнев от обиды зажигает пламя озлобления, и у подростка возникает желание отплатить любой ценой. Если в этот момент прощение не срабатывает, то подросток ожесточится, и вся его жизнь будет пропитана горечью. Обидчивые люди проектируют свой гнев на всех и вся. Они начинают повсюду искать виноватых и ожесточаются. От этого прощать им становится еще труднее.

Подражании

Подростки часто подражают поведению своих родителей, не умеющих прощать. Такие подростки считают, что нежелание прощать обиды - совершенно нормально. Они слышат, как родители обсуждают планы Мщения за нанесенные им обиды, и думают, что должны поступать точно так же. Более того, подростки могут испытывать на себе неумение своих родителей прощать.

От этого им становится еще труднее прощать других.

Ложное прощение

Некоторые люди «прощают» слишком часто, даже малейшие ошибки других. Прощение для них превращается в банальность поэтому теряет всякий смысл и силу. Подростки, которые с легкостью все всем прощают, не могут прощать по-настоящему, потому что прячутся от своей истинной боли, подавляя травмирующие обиды. Ошибочное религиозное воззрение

Некоторое подростки не в состоянии прощать других, потому что сами уверены в том, что Бог никогда не простит их. Иногда они даже считают, что, Бог хочет наказать их. Хотя это предположение может быть искренним, оно, без сомнения, ошибочно. Бог прощает: «Верующий в Него не судится» (Ин. 3:18). Отношения подростка с Богом оказывают непосредственное влияние на его способность прощать.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Следующие методы лечения должны быть подкреплены личным приятием подростка и осмысленным слушанием.

Не спешите

Человека* нельзя силой заставить прощать. Не получится лестью или хитростью побудить подростка к прощению своих врагов. Такое вынужденное «прощение» приводит к тому, что он начинает навязывать свое прощение за любую, даже самую незначительную обиду, психологам нужно внимательно следить за подростом, которые особенно быстро прощают. Делают они это, скорее всего, из чувства долга. А это, конечно же, никак не прощение,

это, скорее, извинение. В таких случаях не следует спешить с выводом о том, что подросток вылечился, запаситесь терпением.

Проясните цель

Прощение и примирение — две разные вещи. Человек может простить обиду, нанесенную ему другим человеком, но вместе с тем он прервет с ним отношения. Такое происходит, например, в случаях физического или сексуального насилия. Хотя прощение и является неотъемлемой частью и началом примирения, оно совсем не подразумевает поддержания отношений с обидчиком. Даже если подросток сможет забыть свой гнев и ожесточение, оценив вероятность изменения обидчика в лучшую сторону как очень малую, подросток может решить не примиряться с ним. В этом случае цель психотерапии заключается в том, чтобы добиться такого эмоционального состояния подростка, в котором он не будет стремиться к возмездии своему обидчику.

Помогите понять обидчика

Если бы нам ничего не надо было от людей, они не смогли бы причинять нам боль, мы не приходили бы в ярость, и никого не надо было бы прощать. Помогите подростку еще раз осмыслить рану, нанесенную ему обидчиком. Пусть он увидит, что было нужно обидчику, увидит душевные раны, нанесенные обидчику другими. Сокровенное желание обидчика, быть может, в том, чтобы его любили и уважали, чтобы ему доверяли. Понимание желаний и потребностей обидчика — это первый шаг на пути к раскрепощению душевных сил обиженного, которые, в конце концов, помогут ему простить. В этом случае подросток не будет с такой готовностью винить во всем своего обидчика, какой бы сильной ни была обида. Понимание обидчика требует от обиженного подростка смирения себя, а это происходит далеко не сразу. Здесь вы должны действовать осторожно и не спеша.

Помогите встать на место обидчика

Когда подросток осознал, что ему нужно от обидчика, он должен пойти дальше понимания человека лишь с точки зрения его потребностей. Чтобы научиться прощать, подросток должен понять потребности и мотивы, заставившие обидчика поступить так. И лучший пример здесь — страдания Иисуса на кресте: «Отче! Прости им, ибо не знают, что делают». Цель здесь состоит в том, чтобы подросток научился сопереживать обидчику и понял, что тот пытался защитить свои интересы, пусть даже и дурным способом.

Если подросток не может простить родителей за то, что они не позволили ему взять машину, пусть попытается стать на их место, войти в их мир и увидеть: они делают все, чтобы быть хорошими родителями. Ему не обязательно соглашаться с их действиями, он лишь должен посмотреть на проблему их глазами. А это требует от-

каза от озлобленной защитной реакции. Конечно, подросток не научится быстро ставить себя в такую уязвимую позицию. Процесс может быть настолько медленным и незаметным, что он научится сопереживать, сам того не заметив.

Разъясните распространенную ошибку

Многие подростки считают, что простить кого-то значит смириться с тем, что он сделал. А это приводит к тому, что они не могут отказаться от жажды мести и испытать свободу и радость прощения. Вы должны разъяснить этот момент, чтобы он не мешал процессу лечения. Подросток должен понять, что прощение обидчика никак не должно зависеть от изменений в поведении обидчика. Обиженный также не должен ожидать никаких гарантий, что обидчик снова не обидит его. Прощение создает защиту для того, кто прощает, а не для того, кто обижает.

Научите распознавать ложное прощение

Нередко людям кажется, что если они не будут думать о причиненной им боли, то это и есть прощение. Они, таким образом, ставят знак равенства между прощением и отрицанием собственной боли. Однако подавление не является прощением. Забытая боль совсем не свидетельствует об истинном прощении, о нем говорит настоящее исцеление от боли, давно не дающей покоя. Нельзя также путать прощение с извинением. В отличие от извинения, прощение не снимает с людей ответственности за их поведение. Прощение также не означает терпимости. Мы не должны терпеть того, что делают люди, только потому, что мы простили их за это.

Научите внутреннему исцелению

Психотерапевтическое вмешательство может дать положительные результаты при лечении верующих людей, которые не могут простить определенные и очень болезненные обиды. Иногда люди не в состоянии прощать, потому что воспоминания об обидах чересчур болезненны. Они боятся, что, простив, могут испытать нервный срыв*. Внутреннее исцеление — это процесс, в котором вы с помощью молитвы в болезненные воспоминания пациента привносите Христа. Переживать болезненные воспоминания легче вместе с Христом, который обнимает и защищает обратившегося к Нему. Эта процедура не приносит мгновенных положительных результатов, но с нее может начаться процесс исцеления, который даст подростку силу прощать. Метод внутреннего исцеления должен применяться очень осторожно, его ни в коем случае нельзя навязывать. Решение о его применении вы должны принимать вместе с пациентом.

Один из самых эффективных подходов к исцелению болезненных воспоминаний и уязвленных эмоций разработан Дэвидом Симандсом. Он использует несколько общих библейских принципов¹.

1. *Смотри проблеме прямо в глаза.* Обнажи тайное воспоминание с беспощадной честностью.

2. *Прими всю ответственность за ситуацию на себя.* Перестань обвинять других и признай, что ты за все отвечаешь.

3. *Спроси себя, действительно ли ты хочешь исцелиться.* Исцеление воспоминания означает, что его более нельзя будет использовать, для того чтобы добиваться сочувствия окружаю-

4. *Прощай.* Исцеление невозможно без истинного прощения.

5. *Прости самого себя.* В противном случае попытка исцелиться может быть безуспешной.

6. *Попроси Святого Духа показать тебе, как надо молиться.* Бог может указать на то, что тебе действительно необходимо.

Откройте Божественное прощение

Лесли Узэрхед сказала: «Божественное прощение — это самая сильная терапевтическая идея в мире. Если человек сможет поверить в то, что Бог простил его, то он излечится от своего невротического расстройства». Человеческое прощение основано на благодати и Божиим прощением, стоящем в центре Евангелия и нашего спасения. В идеале, помогая пациенту научиться прощать других психолог должен научить его принимать участие в прощении Богом его самого. То, чего человек не может добиться с помощью психологических приемов и принципов, можно достичь с помощью Святого Духа. При этом психолог, конечно же, должен очень внимательно относиться к духовным убеждениям и ценностям подростка.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если со временем подросток все более ожесточается, разочаровывается, впадает во все большую депрессию и отчаяние, если у него появляются суицидные настроения, то его следует направить к опытному психотерапевту или психологу. Если в ваших личных отношениях существуют определенные нерешенные проблемы с прощением других, вам также следует направить пациента к другому специалисту. Ваши личные дела ни в коем случае не должны мешать вашей психотерапевтической работе.

Примечания

1. D. Seamands, *Healing for Damaged Emotions* (Wheaton, 111.: Victor, 1982).

РОБОСТЬ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Некоторые подростки остаются социально невидимыми. Никто их не замечает, никто никогда их не выбирает лидерами. Они очень мало участвуют в жизни класса или в общественной жизни. Они отстаивают своих прав и стесняются высказывать свое мнение по вопросам, имеющим к ним непосредственное отношение. Они боятся приглашать представителей противоположного пола на свидания. В социальных ситуациях они чувствуют себя скованно и неуклюже, на вечеринках забираются в тихий угол. Они хотят всем нравиться, и поэтому на них легко оказать влияние, а им самим не хватает уверенности в себе. Такие подростки страдают от робости.

Робость — это боязнь встречаться с людьми и чувство неловкости, возникающее в их присутствии. В основе робости лежит боязнь, что окружающие будут оценивать и, как следствие, отвергнуть человека. В своей крайней форме робость превращается в социальную фобию (см. раздел о фобиях). В то время как многие подростки признают, что им присуща робость, они бы, наверное, удивились, если бы узнали, что лишь семь процентов американцев утверждают, что никогда в жизни не испытывали робости.

Те, кто пишет о робости, многим обязаны Филиппу Г. Зимбардо из Стэнфордского университета, который вот уже более двух десятилетий изучает робость. Много из того, что написано в этом разделе, навеяно его работой. В своих исследованиях он приходит к выводу о том, что восемьдесят процентов старшеклассников и студентов время от времени страдают от робости, а сорок процентов признаются, что постоянно страдают от робости и стеснительности в присутствии сверстников.

К симптомам робости относятся румянец от смущения, неспособность смотреть собеседнику в глаза, боязнь общественных собраний, привычка говорить настолько тихим голосом, что трудно разобрать слова, влажные ладони, пересохший рот, чрезмерная потливость, дрожь в руках и ногах, сердцебиение, тошнота, чувство пустоты в желудке и даже сильное желание пойти в туалет¹.

Робкие подростки страдают от многих неудобств. По сравнению с другими, робкие люди более подвержены беспокойству, депрессии, чувству одиночества, имеют слабое чувство собственного достоинства, не могут найти поддержки в своих социальных связях и считают их бесполезными.

Случай из практики

Восемнадцатилетняя Марта пришла к психотерапевту по настоянию своей матери, которая называла ее «одиноккой». Во время первого приема Марта не сказала ни единого слова. Она казалась холодной и эмоционально отстраненной. Ей, однако, очень не нравилось быть у психотерапевта. Казалось, что своим молчанием, как оружием, она изо всех сил защищает свое чувство собственного достоинства. Свободно заговорить с психотерапевтом было для нее равносильно поражению в борьбе с матерью. Однако в ее молчании было и нечто большее, чем просто желание не потерпеть поражения в борьбе.

Сначала терапия продвигалась медленно, но после трех или четырех занятий Марта признала, что боится оставаться наедине с людьми, которых не знает. Она хотела знакомиться с новыми людьми, но очень боялась, что может сказать или сделать то, что приведет ее в замешательство. Она ходила в школу и из школы одна и всегда приходила на занятия к самому началу. Она призналась, что иногда даже прячется в туалете, чтобы избежать общения со своими сверстниками. И вообще, при любых обстоятельствах она всячески старалась избегать затруднительных, по ее мнению, ситуаций.

В отличие от интровертов*, робкие подростки страдают от одиночества, не нравится им также и минимальное участие в социальной деятельности. Зимбардо сравнивает робость с тюрьмой, которая так же реальна, а порой даже более строга, чем жизнь за решеткой.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Ученые уже давно пытаются как-то объяснить все сложные причины возникновения робости. Ниже мы приводим некоторые из таких объяснений.

Приобретенная беспомощность

Подростки формируют свой стиль общения и поведения путем испытания различных типов поведения, за которые они получают вознаграждение или наказание. По прошествии некоторого времени у подростков развиваются определенные ожидания, связанные с результатом того или иного типа поведения. Если данный тип поведения помог подростку добиться желаемой цели, у него развиваются положительные ожидания. Кроме того, подросток также формирует и негативное ожидание на определенный тип поведения и старается впредь такого поведения избегать. Беспомощность начинает развиваться у подростка тогда, когда у него отсутствуют какие бы то ни было ожидания. Например, если подросток оказывается в новой социальной ситуации, в которой он просто не знает, чего ему ожидать, он забеспокоится и уйдет в себя. Эта реакция напоминает поведение человека в стране, где говорят на непонятном языке. Подросток на-

* Интроверт (от *лат.* intro — «внутри» и *verto* — «обращаю») — человек, психический склад которого характеризуется сосредоточенностью на своем внутреннем мире, обращенностью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью (Современный словарь иностранных слов, 1993).

чинает остро ощущать свою беспомощность и оставляет попытки наладить общение. Подобное также может случиться, когда поведение подростка вдруг приносит ему незаслуженную награду (настоящую или придуманную). Если подросток не знает, чего ему ждать, он становится беспомощным, а значит, и робким.

Официальность

Официальная обстановка может вызывать у людей сильную робость. Религиозные церемонии, выпускные собрания в школе, бракосочетания, похороны и другие важные социальные события обычно связаны с огромным количеством обязательных правил, в отличие от многих других, менее торжественных, событий.

Обычно люди хотят вести себя правильно, как положено, и поэтому ошибка, совершенная в официальной обстановке, может стать причиной большой неловкости и стыда. А вероятность совершить ошибку возрастает в ситуациях, с которыми связано больше гласных и негласных правил. В официальных обстоятельствах подростки чувствуют себя более незащищенными и уязвимыми. Конечно, такая обстановка часто приводит лишь к ситуационной робости, однако для некоторых подростков любое общение «официально».

Социальное внимание

Подростки не хотят оставаться незаметными. Но вместе с тем, они начинают испытывать сильное беспокойство, оказавшись в центре внимания и чувствуя, что на них устремлены взгляды всех присутствующих. Девочка, оказавшаяся в компании нескольких мальчиков, скорее всего, отреагирует резким чувством робости. Робость также часто вызывается какими-либо физическими недостатками. Такие подростки стараются избегать общества своих сверстников и, вообще, окружающих, чтобы на них не смотрели и о них не говорили.

Даже такие скрытые недостатки, как неумение учиться или затрудненная речь, могут заставить некоторых подростков прибегнуть к социальной самоизоляции. Примером могут служить подростки, которые опаздывают на какие-либо собрания, а когда приходят, оказывается, что все уже в сборе и пристально смотрят на них. Да, действительно, есть подростки, которым нравится внимание окружающих, однако многие пугаются такого внимания и скрываются от посторонних глаз в самоизоляции. Для большинства же подростков желательно умеренное внимание к ним окружающих, что и приносит им психологическое спокойствие и уверенность.

Новизна

Подростки часто с трудом привыкают к новому окружению. Для них это все равно что надеть новую, не разношенную обувь. Подросткам и так нелегко приспособиваться к кардинальным изменениям, которые происходят в их теле, а тут еще и неудобства незнако-

мого социального контекста. Новая угрожающая ситуация, скорее всего, сделает подростка скованным, заставит его очень внимательно следить за своим поведением. Обычно такая настороженность проходит, когда подросток привыкает к окружающей обстановке. Однако некоторым подросткам так и не удается преодолеть этот барьер новизны. Они сохраняют свою роль «новичка», и робость становится неотъемлемой составной частью их социального стиля.

Наследственность

Некоторые ученые видят причину робости в генетике. Они утверждают, что робость передается по наследству. Свидетельства, предоставленные ими, нельзя считать неоспоримыми, однако в одном исследовании, проведенном психологами Гарвардского и Йельского университетов, пришли к выводу, что от десяти до пятнадцати процентов всех людей рождаются с врожденной склонностью к робости. Эта робость видна уже в младенцах и маленьких детях, которые отворачиваются от незнакомцев и прячутся за спину родителей, когда с ними кто-то заговаривает, причем даже знакомые им взрослые.

Джером Каган из Гарварда сообщает, что, когда робкие младенцы и маленькие дети оказываются в новой ситуации или видят незнакомых им людей, их пульс учащается, они пугаются, уходят в себя и замолкают. Такая сверхчувствительность делает их застенчивыми, беспокойными и даже пугливыми в различных социальных обстановках. Конечно, в том, что врожденная тенденция к робости выражается на практике, значительную роль играют обстоятельства. В ходе упомянутого исследования было установлено, что у двух третей робких детей были старшие братья или сестры, которые, вполне возможно, задирали и оскорбляли их, разрушая их уверенность в себе.

Подражание родителям

У робких родителей часто бывают робкие дети, однако это еще не значит, что робость передается по наследству. Подростки склонны перенимать стиль поведения у своих родителей. Если подросток слышит, как его родители испуганно или недоверчиво обсуждают кого-то, у них самих может появиться привычка вести себя тихо и робко. Бихевиористы* в таких случаях обязательно констатируют, что робость — это приобретенная фобийная реакция.

Чрезмерная забота родителей

Подростки, которые находятся под чрезмерной опекой своих родителей, часто вырастают зависимыми, пассивными и робкими. Их возможности независимых действий весьма ограничены, поэтому они и не научились полагаться на самих себя в социальных ситуациях.

* Бихевиоризм (англ. behaviour) — направление психологии, которое ставит основной задачей максимально объективное изучение доступных наблюдению, главным образом внешних, проявлений поведения. Бихевиорист — исследователь поведенческих стереотипов и их мотиваций.

Мнительность

Когда подросток понимает, что он робкий, и смиряется с этим, это приводит к укреплению таких стилей поведения, которые только усиливают его робость. Он начинает смотреть на мир через очки своей робости и не желает признавать, что может выбрать себе и другие очки. Создается впечатление, что такой подросток всеми силами старается доказать, что он действительно робок. Любые ситуации, любые факты, говорящие об обратном, в расчет не принимаются. Такая уверенность не позволяет робким людям предпринимать действия, которые помогли бы им получить то, чего они хотят, и одновременно противостоять своему чувству неполноценности. Они уже объявили себя робкими, и «ничего тут не поделаешь».

✓ КАК ПОМОЧЬ

Робость совсем не обязательно должна стать постоянной чертой человеческой личности. Сейчас мы рассмотрим методы, с помощью которых робким подросткам можно помочь преодолеть то беспокойство, которое влияет на их поведение, помочь им обрести чувство безопасности и уверенности в себе в социальных ситуациях. Как обычно, эти методы должны быть подкреплены личным приятием подростка и осмысленным слушанием.

Определите степень проблемы

Перед началом терапии желательно оценить степень робости подростка. Одним из лучших средств для измерения интенсивности робости является Стэнфордский определитель робости, разработанный Зимбардо. Его можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Проявляйте теплоту и притяжение

Во всех разделах этой книги мы подчеркивали необходимость «безусловного положительного отношения» психотерапевта, однако при работе с робостью такое отношение приобретает особую важность. Чем больше тепла вы отдаете подростку, чем больше притяжения демонстрируете, тем лучше для него. Если подросток почувствует вашу любовь и расположение, он сможет обобщить это свое ощущение и осознать, что и другие могут его принять. Предоставьте подростку безопасное и надежное место, где он оставит свою настороженность, не будет более смущаться и стыдиться, где он даже не будет думать о том, что его могут отвергнуть. Вы тем самым также будете моделировать эффективное поведение в обществе. Здесь полезно еще раз прочитать главы «Черты личности психолога» и «Суть помощи» первой части.

Помогите подростку понять свою робость

Подросткам, как и всем нам, необходимо понимать, что они переживают. И робость не является исключением. Эксперименты показали важность того чтобы люди понимали и могли объяснить свою робость. Три группы пациентов получали одно и то же лечение, за исключением объяснений их робости. Членам первой группы помогали понять их собственную робость, разъясняя роль их личностного развития и переживаний детства. Членам второй группы показывали, как робость обычно оказывается результатом их образа мышления и способа восприятия самих себя. А члены третьей группы подвергались терапии, в которой их робость никак не объяснялась. Как выяснилось, два первых подхода, при которых робким людям объясняли причины и суть их робости, являются гораздо более эффективными, чем третий подход, при котором робость никак не объяснялась. Когда подросткам помогают понять их робость, они становятся более склонными к положительным переменам.

Обучите социальным навыкам

Исследования показали, что социальные навыки лучше всего усваиваются в группах, в которых подростки получают следующее: (1) описание и логическое обоснование новых стилей поведения, которые необходимо усвоить; (2) демонстрацию этих новых стилей с помощью методики моделирования; (3) освоение новых стилей поведения подростками, которые должны рассказывать о своих успехах; (4) перенос новых стилей поведения в повседневную жизнь подростков. Работа в таких группах ведется медленно и постепенно, чтобы подростки продвигались вперед каждый своим темпом.

Даже в тех случаях, когда создание таких групп обучения невозможно, подростка все равно необходимо обучить социальным навыкам. Рассмотрим методы, которые могут оказаться особенно полезными в психотерапии робких подростков.

1. Помогите подростку сыграть то, что он хочет сказать в определенных ситуациях. Пусть он запишет свои жалобы, похвалы, вопросы и тому подобное. Затем пусть он, используя свои записи, обыграет эти ситуации в ролях. Желательно, чтобы подросток в вашем присутствии научился выражать свои мысли и желания по телефону. Затем предложите ему сделать то же самое, но уже не по телефону, а вам лично.
2. Пусть подросток учится улыбаться и смотреть людям в глаза. Очень полезно начать это делать перед зеркалом. Дайте ему задание каждый день улыбаться и смотреть в глаза незнакомым людям (как минимум пяти).
3. Поработайте также над тем, чтобы улучшить его манеру говорить, научите его говорить громко и внятно. Пусть попробует говорить с разной интонацией и с разной громкостью. Иногда полезно записывать его речь на пленку, а затем прослушивать эту запись, чтобы он получал объективное представление о своих экспериментах.

4. Дайте подростку задание понаблюдать за поведением людей, которых он уважает, пусть он запишет самые важные детали этого поведения. Пусть он также обратит особое внимание на то, как люди смеются над самими собой, когда у них что-то не получается. Пусть попробует смоделировать такое поведение. Пускай он потренируется выражать похвалу, задавать вопросы, а также рассказывать о том, что пережил.

5. Помогите подростку познать самого себя. Робкие подростки часто уверены в том, что они должны быть теми, кем на самом деле не являются. Помогите подростку принять и оценить свои особенности, как черты характера, которые отличают его от других и делают его интересным (а совсем не отталкивающим).

6. Исследуйте чувство юмора подростка. Я часто убеждаюсь в том, что робкие подростки обладают удивительным чувством юмора. Иногда им лишь необходимо помочь использовать его в жизни. Попробуйте поставить эксперимент — пусть подросток позвонит в магазин узнать о каком-нибудь товаре и приложит все усилия, чтобы рассмешить человека, с которым будет говорить.

7. Обсудите внешность подростка. Это может показаться смешным, однако исследования убедительно показывают, насколько важны физическая внешность и социальное взаимодействие. Внешность оказывает огромное влияние на первое впечатление от знакомства. Умение соответствующе одеваться делает подростка более привлекательным для окружающих и помогает ему быть увереннее в себе.

Используйте технику расслабления

Развитие умения снижать беспокойство в социальных условиях состоит из двух основных этапов. Сначала необходимо развить умение расслабляться. Затем — использовать это умение во время социального взаимодействия. Суть умения расслабляться состоит в том, чтобы почувствовать свое мышечное напряжение, а затем добиться глубокого мышечного расслабления. Подробно эта методика, наряду с некоторыми другими, рассмотрена в разделе, посвященном беспокойству. После того как подросток овладел методикой расслабления, он может начать применять ее с того, что будет представлять жизненные ситуации, в которых у него возникает беспокойство. Пусть подросток как можно ярче представит себе эти ситуации, а также свое участие в них. Затем он должен применить свое умение расслабляться и мысленно увидеть себя в этих ситуациях, но уже не ощущая беспокойства.

Использование мысленных образов для развития умения расслабляться основано на способе систематического снижения восприимчивости, который разработал Джозеф Вольпе². Затем подросток должен начать применять свое умение расслабляться в реальных ситуациях. Это поможет ему снизить свое социальное беспокойство, а также научит его контролировать это беспокойство.

Научите положительно оценивать себя

Робость — это только поведение человека, а совсем не его сущность. А многое из того, что мы делаем, является прямым результатом того, что мы думаем. Робость опасна тем, что подростки смиряются с мыслью, что они от природы робки, и здесь уже ничего не поделаешь. Эту уверенность питают многочисленные иррациональные предположения и ожидания, которые приводят к тому, что подросток сам уговаривает, убеждает себя в том, что он робок. К числу таких иррациональных предположений относятся: «Я должен нравиться всем», «Просто ужасно делать ошибки в присутствии других», «Я должен быть совершенным» и «Я не в состоянии контролировать то, что делаю в социальном окружении». Подумайте о мыслях, возникающих в голове подростка, который хочет пригласить кого-то на свидание.

Чувство беспокойства вполне понятно, однако робкий подросток обязательно усугубит естественное волнение мыслями вроде: «А что, если она откажется? Это будет значить, что я просто ужасен! Я окажусь полным ничтожеством и никогда больше не смогу никого пригласить на свидание. Нельзя так рисковать. Нет, я ей не позвоню».

И здесь психотерапевт должен помочь робкому молодому человеку задуматься о другом: «Если она откажется, конечно, будет жаль, но это никак не будет концом света. Что я потеряю? Собственно говоря, я могу только выиграть. Если она согласится, прекрасно! Если нет, то все равно я буду знать, что я пытался, и мне уж никак не будет хуже». Робость обычно возникает тогда, когда подросток уверен, что в данном социальном взаимодействии его начнут оценивать. Такое отношение может привести только к тому, что подросток начнет чувствовать беспокойство и будет выглядеть очень встревоженным. Неудивительно, что подобный образ мышления заставляет робкого подростка всегда ожидать худшего и избегать общения.

Подростки могут преодолевать свою робость с помощью положительных мысленных самооценок. Они начинают видеть в социальном взаимодействии возможность приобрести новых друзей и хорошо отдохнуть. Один робкий подросток, с которым я работал, кардинальным образом изменил свой образ мышления и стал всегда, когда начинал чувствовать робость, повторять про себя следующее: «Весело там, где я». Это помогало ему помнить, что его собственная значимость никак не зависит от оценки окружающих.

Дональд Майкенбаум разработал терапевтический подход, основанный на использовании внутренних самооценок, которые помогают справляться с трудными ситуациями³. Он выделяет три основных этапа в преодолении социального беспокойства. Если подросток, например, хочет познакомиться с незнакомым ему человеком, на первом этапе он должен подготовиться к этой сложной для него задаче. Делается это с использованием внутренних самооценок, таких как: «Я знаю, как расслабляться, когда нервничаю; кроме

того, я вполне могу делать ошибки». На втором этапе подросток должен научиться оставаться спокойным во время самого социального взаимодействия. Здесь он может сказать себе: «Я могу справиться с этой ситуацией. Мое волнение вполне нормально и естественно, так что все в порядке. Я должен сейчас сосредоточиться на своем собеседнике, а не на себе». И, наконец, третий этап — закрепление. Здесь подросток говорит: «Я пережил это испытание, а это уже успех. С каждым разом мне легче».

Научите стоять на своем

Твердость позиции — это отношение и способ действия в любой ситуации, в которой людям приходится выражать свои чувства, просить того, что они хотят получить, или же отказываться от того, чего они не хотят. Исследования продемонстрировали, что умение стоять на своем помогает подросткам преодолевать робость. После месяца практики у тринадцатилетних подростков повысились показатели самооценки, они стали более уверенными в себе, чаще отвечали на уроках. Даже после двенадцати часов таких занятий у учащихся средней школы усилилось чувство собственного достоинства и улучшились отношения со своими учителями. Более того, максимального успеха достигали подростки, чьи показатели уверенности в себе перед началом занятий были самыми низкими.

Развитие умения стоять на своем требует также и одновременного развития невербальных приемов общения. К ним относятся: прямой взгляд собеседнику в глаза, открытая поза, а также умение буквально «стоять на своем», не делая ни шагу назад от человека, с которым разговариваешь.

Развитие умения стоять на своем требует также и умения выражать свои чувства и желания. Чувства не могут быть ни «хорошими», ни «плохими», однако они дают людям энергию. Чувства просто существуют. Робкие подростки часто пытаются оценить уместность и правильность своих чувств. Они спрашивают себя: «Что я должен сейчас чувствовать?», тогда как должны были спросить: «А что я сейчас на самом деле чувствую?». После того как подросток научился определять свои чувства, пусть научится выражать их, сначала с вами, а затем и в своем социальном окружении. Робкие подростки ни с кем не делятся своими чувствами, считая, что все уже знают, чего они хотят. А они должны понять, что люди, их окружающие, не умеют читать чужие мысли.

Научиться стоять на своем можно только благодаря упорной практике. Попросите подростка изложить письменно две-три ситуации, в которых он становится особенно пассивным и робким (например, ему не дали сдачу в столовой). Затем попросите его описать, как он хотел бы вести себя в такой ситуации. Пусть потренируется вместе с вами уверенно реагировать в подобных ситуациях. Помогите ему больше использовать заявления от первого лица, простые просьбы (не требования), невербальные приемы и так далее.

Побуждайте к добровольной помощи

Как утверждает Зимбардо, от робости можно избавиться, разделяя с другими не только чувства, но также знания и умения. Например, если четырнадцатилетняя девочка увлекается фотографией, посоветуйте ей сделать с помощью своего увлечения что-нибудь полезное, например, снять на пленку экскурсию своего церковного хора. От этого не только укрепится ее чувство собственного достоинства, но увлечение поможет ей легче вступать в общение с окружающими. Пусть робкий подросток выполняет несложные поручения. Во время вечеринки ему можно дать задание прибрать или подавать на стол. Это занятие явится для него основанием пребывания в этом месте и поможет преодолеть неловкость. Робкие подростки избегают всеобщего внимания, но подобные задания дадут им основание завязать разговор. А это, в свою очередь, поможет им, укрепив уверенность в себе, вступать в более сложные социальные взаимодействия.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если вы никак не можете искренне принять робкого подростка или чувствуете, что вас все более раздражает его кажущаяся неспособность освоить социальные навыки, вам следует направить его к другому специалисту. Если ваш подопечный по прошествии некоторого времени ничего не достиг в своей борьбе с робостью, его также следует направить к опытному психотерапевту или психиатру. Сделать это необходимо также и в том случае, если вы обнаружите, что поощряете зависимость от вас подростка, и без того робкого и зависимого от окружающих.

Примечания

1. P. g. Zimbardo, *Shyness: What It Is, What To Do About It* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1997).
2. J. Wolpe, *The Practice of Behavior Therapy* (New York: Pergamon, 1974).
3. D. Meichenbaum, *Cognitive- Behavior Modification* (New York: Plenum, 1977).

РОДИТЕЛИ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Марк Твен сказал: «Когда мне было семь лет, мой отец знал все.

Когда мне было четырнадцать, мой отец не знал ничего. Но когда мне стукнуло двадцать один, я был просто поражен, как много старик смог узнать за прошедшие семь лет».

Люди обычно, вырастая, оставляют позади свои конфликты с родителями, однако ни подросткам, ни их родителям этот факт не облегчает жизнь. Эта проблема почти неизбежна. Рассказы о напряженных отношениях между родителями и их растущими детьми появились уже на заре истории человечества. Несмотря на любовь большинства подростков к своим родителям, они не могут не ссориться. Подростки становятся независимыми, и это неизбежно приводит к напряжению их отношений с родителями. Родители хотят быть нужными своим детям. Подростки же не желают в них нуждаться. Хаим Жино в книге «Между родителем и подростком» писал: «Подросток похож на человека, которому нужна ссуда, но который хочет остаться финансово независимым»¹.

Хотя для большинства семей переходный возраст детей не является каким-то ужасным испытанием, все же, как показывают исследования, более двадцати процентов подростков испытывают очень сильное желание противоречить своим родителям (это больше относится к матери, чем к отцу). Конфликты между подростками и родителями отличаются от конфликтов между подростками и их сверстниками. Конфликт с родителями происходит как по поводу содержания их требований, например, когда нужно приходить вечером домой, так и по поводу того, как именно такие требования выдвигаются. Другими словами, и сами правила, и то, как они формулируются, становится предметом споров. Возникают трения, так как подростки считают, что их свободу ущемляют.

Часто содержание конфликтов между родителями и подростками сосредоточивается на одной из следующих областей.

- **Социальная жизнь и привычки.** Здесь, пожалуй, споры возникают чаще всего. Подростки спорят обо всем, начиная с выбора своих друзей и заканчивая выбором одежды и прически. Родители чаще всего жалуются на то, что дети почти не бывают дома и не проводят время со своей семьей. Предметом спора часто также становится время возвращения домой и свидания.

- **Ответственность.** Родители требуют от своих детей, чтобы они ответственно относились к своим вещам, к деньгам, разумно пользовались телефоном.
- **Учеба.** Родители всегда уделяют особое внимание отметкам своих детей, их прилежанию, посещению школьных занятий и вообще отношению к учебе, и очень хотят, чтобы их дети преуспевали во всем.
- **Семейная жизнь.** Сюда относятся ссоры с братьями и сестрами, отношения с родственниками, а также независимость от семьи.
- **Нравственные ценности.** Родителей всегда очень беспокоит сексуальное поведение их детей, употребление спиртного, курение, наркотики, честность, плохая компания, в которую могут попасть их дети, а также посещение ими церкви.

Напряженность конфликтов между родителями и подростками во многом зависит от возраста детей. Девочки начинают спорить с родителями о своих мальчиках начиная с двенадцатилетнего возраста, и пик этих конфликтов приходится на период, когда им четырнадцать-пятнадцать лет. У мальчиков этот конфликт достигает своего апогея в шестнадцатилетнем возрасте. Пол подростка также играет важную роль в конфликтах между родителями и детьми. У девочек обычно бывает больше проблем с родителями, чем у мальчиков.

Много написано о роли социально-экономического статуса семьи в конфликтах между родителями и детьми. В семьях с низким доходом больше всего заботятся о повиновении детей и их уважении к родителям, тогда как в семьях со средним доходом родителей больше волнует успеваемость детей и их стремление добиваться успехов в жизни. Некоторые исследователи также утверждают, что чем многочисленнее семья, тем выше напряженность конфликтов между родителями и подростками.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Невозможно привести исчерпывающий список причин возникновения конфликтов между родителями и подростками. Рассмотрим наиболее распространенные источники хронических конфликтов родителей и подростков.

Нестабильные браки

Эмоциональный климат отношений между родителями является одним из тех обстоятельств, которые оказывают самое серьезное влияние на подростков. Многочисленные исследования подтвердили благотворное влияние крепких семейных отношений и сотрудничества внутри семьи. Когда отношения между родителями плохие, подростки чувствуют угрозу, страх, они озлобляются. Таким образом, плохие отношения в семье являются серьезной причиной бунта подростков против своих родителей.

Случай из практики

Семья Джонсонов зашла в тупик. Война у них шла уже несколько месяцев, и вот наконец родители решили объявить перемирие и обратиться за помощью к психотерапевту. Атмосфера на первом приеме была очень напряженной, все было на грани эмоционального срыва. Предметом ссоры оказался выбор друзей Гленом, их четырнадцатилетним сыном. Он хотел дружить с ребятами, которые его родителям очень не нравились. Мать называла их «хулиганами» и жаловалась, что они дурно влияют на ее сына. С этими ребятами Глен учился в школе, родители же хотели, чтобы он дружил с ребятами, с которыми они ходили в одну церковь. Глен утверждал, что ребята из школы «крутые», а в церкви одни «болваны».

Месяц назад отец Глена запретил ему встречаться с друзьями по выходным. Когда же он увидел Глена вместе с ними в пятницу вечером, то семейное противостояние тут же переросло в открытую войну. Во время первого приема у психотерапевта ни родители, ни сам Глен не могли спокойно говорить, они тут же вскакивали и начинали с пеной у рта доказывать свою правоту. Такое поведение было вполне предсказуемо: каждая сторона была уверена в непогрешимости своих целей, каждый стремился одержать победу любой ценой, что неизбежно приводило к вспышкам ярости, неистовой защите или пассивному отступлению. Конфликт, естественно, проник во все сферы отношений подростка и родителей, так что даже малейшее трение по любому поводу вызывало крупные ссоры.

Разные поколения

Личностные различия между родителями и детьми также являются важным источником конфликтов. Конечно, не все родители и подростки полностью соответствуют стереотипам, однако специалисты отмечают, что родители обычно считают своих детей неопытными, наивными и безрассудными. Родители чаще всего осторожны и иногда скептически, подростки же склонны к авантюризму и обладают идеалистичными взглядами на жизнь. Взрослые ценят прошлое и довольны настоящим; подростки отвергают прошлое за ненужностью и стремятся к переменам. Взрослые хотят оставаться молодыми; подростки стремятся повзрослеть. Вечная проблема отцов и детей играет значительную роль в возникновении конфликтов между родителями и подростками.

Недостаток общения

Искусству общения дети учатся, прежде всего, у своих родителей. И если родители сами не демонстрируют в семейной жизни эффективного общения друг с другом, то они, таким образом, сеют семена раздора, которые могут пышно расцвести, когда их дети достигнут переходного возраста. Недостаток эффективного общения с родителями в раннем детстве приводит к тому, что позже подросток ведет себя враждебно и бунтует. Родители обнаруживают, что вместо того чтобы открыто обсуждать с ребенком-подростком его проблемы и вместе придумать к общему решению, чтобы всей семьей, вместе с ребенком, проводить свободное время, им приходится шпионить за ним, допрашивать и постоянно винить его в чем-то. И все это де-

лается в тщетной попытке сохранить свое влияние, о сохранении добрых отношений речи уже не идет.

Недостаток доверия

Конфликты иногда возникают, если подростки пытаются с помощью споров испытать свои отношения с родителями. Они могут сообщить родителям что-то, что заведомо должно вызвать у них раздражение или возражение. Подростки делают это, сознательно или бессознательно, для того чтобы убедиться, можно ли доверять своим родителям то, что у них на уме. И если родители чрезмерно реагируют на такую информацию, то это равносильно их поражению — они не прошли испытания. Чтобы распознавать такие скрытые испытания, родители должны быть очень чувствительными, они должны уметь смотреть на мир глазами своих детей. И чем больше самообладания и спокойствия демонстрируют родители в таких ситуациях, тем более открытыми и откровенными будут их дети.

Ожидания родителей

Некоторые родители уверены, что переходный возраст — это своего рода временное заблуждение. В книге «Переходный возраст — это не болезнь» Брюс Наррамор пытается развеять этот миф². Оказывается, многие конфликты между подростками и их родителями происходят от того, что родители этих конфликтов ожидают. Наслушавшись «военных рассказов» от своих знакомых, родители сформировали стереотипные представления и о своих детях-подростках. На основании этих мифов у них появляются отношения, представления и готовые ответы своим детям. Например, родители не раз слышали и, соответственно, приняли на веру, что в переходном возрасте дети «опасны, как порох» и «совершенно неконтролируемы». Такие ожидания и опасения могут обострить до предела вполне обычные семейные коллизии³.

Изменение ролей и правил

Многое из того, что позволено маленьким детям, не позволено подросткам. Когда дети достигают подросткового возраста, им приходится вместе с родителями заново определять свои роли и устанавливать правила поведения. Например, в какое время быть дома, какую одежду носить, какую музыку слушать, с кем дружить. Такие изменения в поведении могут также обострить отношения между родителями и детьми.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Нижеследующие методы лечения должны быть подкреплены личным приятием подростка и осмысленным слушанием. Таким образом можно помочь подросткам изменить свое дисфункциональное поведение, сделав его здоровым.

Определите степень проблемы

Перед началом лечения необходимо определить глубину конфликта между родителями и подростками. Для этой цели можно использовать шкалу отношения ребенка к отцу и шкалу отношения ребенка к матери. Они состоят из двадцати пяти пунктов и применяются для определения степени и глубины конфликтов, которые возникают между родителями и детьми. Найти их можно в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Успокойте подростка

Подростки одновременно любят своих родителей и негодуют из-за их отношения к себе. Сами они с трудом могут принять такую двойственность своих чувств. Им кажется, что в таком отношении к своим родителям, которые заботятся о них, есть что-то ненормальное. Опытный психотерапевт может избавить подростка от нездорового чувства вины, если объяснит ему, что такие чувства совершенно нормальны, они являются естественной частью процесса взросления. Здесь психологу бывает полезно озвучить противоречивые чувства подростка. Например: «Похоже, у тебя сложилось двойственное отношение к отцу. С одной стороны, ты восхищаешься им, с другой — он тебя раздражает». Такое трезвое и не критическое замечание поможет подростку осознать, что его «безумные» чувства вполне объяснимы. И ни в коем случае нельзя говорить: «Реши же, наконец, что именно ты чувствуешь?!»

Рассмотрите методы воспитания

Большинство родителей искренне стараются как можно лучше воспитать своих детей, однако иногда конфликты между родителями и подростками возникают именно из-за дисфункциональных методов воспитания, которые используют родители, несмотря на всю свою искренность. Опытный психотерапевт в таких случаях должен распознать такие методы, воздержаться от обвинения родителей и помочь им отказаться от такого воспитания. Кит Олсон в своей книге «Психотерапия подростков» рассматривает несколько методов неправильного воспитания, которые могут нанести серьезный вред отношениям родителей и детей³.

Родители, которые стремятся к совершенству, постоянно недовольны своим ребенком, каких бы успехов он ни достигал. Подростки в таких случаях часто страдают от чувства собственной неполноценности.

Родители, которые отвергают все, что делает их ребенок, причем свое отрицание они направляют как раз не на то, что делает подросток, а на самого подростка. Тем самым они могут нанести очень большой вред своему ребенку. Крайний случай такого воспитания иногда выражается в физическом насилии над подростком.

Чрезмерно заботливые родители, не желая свыкнуться с мыслью, что их ребенок растет, продолжают заботиться о нем даже тогда, когда эта забота уже не нужна. Такое воспитание приводит к тому, что подросток вырастает беспомощным и беззащитным.

Потакающие родители дают своим детям слишком много материальных благ. Подростки в таких случаях вырастают эгоистами и считают, что все окружающие им что-то должны.

Вседозволяющие родители разрешают своим детям практически все и ничего от них не ожидают. В результате подростки не в состоянии приспосабливаться к окружающей жизни, и их отношения с людьми очень затруднены.

Суровые родители подвергают своих детей жестоким наказаниям. Подростки в таких семьях страдают от чувства вины, однако, в конце концов, они восстают против такого обращения (и часто отвечают родителям такой же жестокостью).

Непоследовательные родители постоянно меняют методы воспитания своих детей без какого бы то ни было рационального объяснения. В результате у подростка не формируется никакой нравственной основы, и он умело манипулирует людьми в своей жизни.

Иногда родители пользуются *двойными стандартами*, чтобы осуществлять за своими детьми-подростками повсеместный контроль. В таких случаях ребенок всегда оказывается в проигрышной ситуации, не чувствуя себя победителем.

Знание всех этих методов воспитания поможет психотерапевту определить возможные источники конфликтов и устранить их.

Оказывайте родителям поддержку

Быть родителями подростка — задача не из легких. Почти все родители иногда чувствуют себя в полной растерянности, не зная, что делать. Если вы чувствуете, что трудности подростка можно облегчить, поддержав его родителей, дав им консультацию или направив на обучение, то сделайте это, не колеблясь. Иногда напряженные отношения между родителями и детьми можно в значительной степени разрядить, если в нужный момент поддержать родителей, дать им взгляд со стороны. Часто родители мучаются от мысли, что у них ничего не получается и они наделали много ошибок. При этом они забывают все хорошее, что сделали для своего ребенка. Успокойте их, объясните, что совершенных родителей не бывает, расскажите, как опасны чрезмерная забота, чрезмерное потакание, вседозволенность, а также и чрезмерная строгость по отношению к ребенку. Обсудите с ними принципы эффективного общения с детьми, методы контроля их поведения. Посоветуйте почитать литературу для родителей подростков.

Рассмотрите умение общаться

В основе гармоничных отношений между родителями и детьми лежит правильное общение. Дети, достигшие подросткового возраста, требуют больше равноправного общения со своими родителями, к чему родители не привыкли. И теперь дальнейшие отношения между ними во многом зависят от того, как они смогут выработать новые схемы такого общения. Исследования обнаружили несколько таких схем. Довольно часто встречаются неписанные правила семейного общения: кто с кем имеет право говорить и о чем. Однако в некоторых семьях такие правила приводят к определенным перекосам, и дети, чтобы что-то сообщить отцу, говорят об этом матери, и уже она разговаривает с отцом. Подобные схемы, несомненно, создают проблемы в отношениях родителей и детей.

Опытные психотерапевты могут помочь семьям установить открытое, честное и демократическое общение, научить их совместно решать возникающие проблемы, что крайне важно в преодолении конфликтов между родителями и подростками. И родители, и дети должны усвоить ряд основных принципов общения, чтобы уметь открыто и неагрессивно отстаивать свою точку зрения, избегая, таким образом, взаимного обвинения и ненужных расспросов,

Свен Волрус в книге «Семейное общение» приводит несколько правил общения, которые должны помочь родителям и подросткам достичь подлинного взаимопонимания⁴.

- Всегда помните о том, что дела говорят лучше, чем слова.
- Определите важные обстоятельства и детали и отбросьте второстепенные.
- Будьте максимально реалистичными.
- Подробно и ясно излагайте свою позицию.
- Старайтесь сохранять максимально положительное отношение.
- Проверяйте верность своих предположений.
- Всегда помните, что два человека по-разному смотрят на одно и то же.
- Помните, что все члены вашей семьи хорошо вас знают.
- Не допускайте, чтобы обсуждения превращались в споры.
- Разбирайтесь в своих истинных чувствах и выражайте их.
- Принимайте чувства своих собеседников и старайтесь понять их.
- Будьте внимательными и уважительными.
- Не пытайтесь проповедовать или читать нотации; вместо этого задавайте вопросы.
- Не пользуйтесь отговорками, не оправдывайтесь.
- Не придирайтесь, не повышайте голоса и не жалуйтесь.
- Понимайте, когда можно пошутить, а когда следует остаться серьезным.
- Вдобавок ко всему, внимательно слушайте.

Конечно, рассуждать об этих правилах гораздо легче, чем следовать им. Лучше всего выделить два-три из них и потренироваться с подростком и его родителями в определенных ситуациях. Если вы попытаетесь заставить их выполнять все правила сразу, то у них ничего не получится.

Один исследователь опросил подростков и собрал все советы, которые они давали своим родителям по поводу общения. Вот эти советы: (1) слушайте и понимайте; (2) будьте честными; (3) не уходите от ответа на трудные вопросы; (4) доверяйте нам, давайте нам возможность учиться на своих собственных ошибках; (5) не живите в прошлом; (6) воспитывайте, но не подавляйте; (7) не бойтесь идти на компромиссы; (8) демонстрируйте свою любовь, заботу и поддержку.

Хотя надо признать, что эффективное общение не является панацеей, а некоторые вообще считают его слишком простым, не заслуживающим внимания вопросом, в то же время многочисленные исследования убедительно продемонстрировали, что психотерапевты не зря потратят время и усилия, если научат родителей и подростков навыкам правильного общения, таким как ясное изложение своей позиции и умение сочувствовать.

Научите честному спору

Подростки и родители, которые находятся в состоянии конфликта, часто в своих спорах используют недозволённые приемы. Они, например, вдруг меняют тему разговора, начинают выдвигать сразу несколько обвинений, прерывают собеседника, прибегают к саркастическим замечаниям или молчанию. Когда такие споры становятся настоящей проблемой, то следует проводить совместные приемы подростков и родителей, по крайней мере несколько первых занятий. Вместе они быстрее научатся искусству честного спора.

Методика, приводимая ниже, была разработана Джорджем Бахом. Ее используют для разрешения конфликтов, когда страсти после очередного эмоционального спора никак не могут утихнуть. В таком честном споре родители и подростки могут выразить свои претензии в более рациональном ключе. Бах утверждает, что «в условиях честного спора невозможно разрешить лишь те споры, которые касаются поведения, не поддающегося осознанному контролю человека, а значит, не могущие быть измененными волевым усилием»⁵. К такому поведению относятся алкоголизм, курение и проблемы перемены настроения или социальной самоизоляции. Девять этапов честного спора отражают способ разрешения конфликта, а не его содержание. Мы приводим краткое изложение стратегии честного спора в применении к конфликтам между родителями и детьми.

Шаг 1. Подросток, который хочет выразить свою претензию и недовольство, предлагает родителям принять участие в честном споре. Если они соглашаются, то назначается время и место спора.

Шаг 2. В назначенное время в условленном месте должны также присутствовать и нейтральные наблюдатели (члены семьи). Перед началом спора подросток и родители должны определить спорный вопрос при помощи нейтрального наблюдателя. Обсуждение должно быть открытым, чтобы все заинтересованные стороны могли слышать и участвовать.

Шаг 3. Инициатор спора, в нашем случае подросток, высказывает свою претензию.

Шаг 4. Родители должны повторить эту претензию, не дословно, однако сохраняя ее смысл и чувства подростка. С этого момента каждый участник спора должен повторять каждое заявление, сделанное противоположной стороной во время спора.

Шаг 5. Подросток формулирует свое «требование перемены». Требовать он может только изменения поведения, а не отношения.

Шаг 6. Родители отвечают на претензию подростка и на его требование.

Шаг 7. Честный спор ведется с помощью прямых и несложных заявлений, которые делает каждая сторона.

Шаг 8. Спор заканчивается тогда, когда родители и подросток достигают соглашения о переменах, когда кто-то отказывается достигать такого соглашения или когда стороны формулируют особые условия частичных изменений.

Шаг 9. Выполнение достигнутого соглашения должно в дальнейшем обсуждаться родителями и подростком на последующем собрании.

Рассмотрите вероятность побега из дому

К сожалению, многие подростки в качестве единственного средства разрешения своих конфликтов с родителями видят побег из дому. Оставив родительский дом, они живут на улице, их часто называют «детьми ночи». Чтобы справиться со своей болью, они становятся наркоманами, преступниками, начинают заниматься проституцией. Часто крышу над головой и защиту они получают в обмен на то, что их вынуждают продавать свое тело. Станным образом опасный сводник замещает им мать и отца. Некоторые из таких подростков, в конце концов, возвращаются домой; кто-то сам становится на ноги, а кто-то так и умирает на улице. На побег их толкает, как правило, семейный кризис, например, развод или пьянство родителей, физическое или сексуальное насилие.

Психотерапевты, работающие с подростками, переживающими серьезные трудности в отношениях с родителями, должны помнить, что такие подростки могут совершить побег из дому. Подростки, вынашивающие подобные планы, чаще всего подавлены, чувствуют себя неуверенно, импульсивны, страдают от неразрешимых про-

блем. Основная причина, по которой подростки убегают из дому, — это конфликты с родителями.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если ваш пациент по прошествии некоторого времени чувствует, что не может справиться с собой, у него усиливается чувство безысходности, вам следует направить его к опытному терапевту или психиатру. Сделать это необходимо также и в том случае, если вы обнаружите, что оказались участником конфликта между родителями и подростком. Другими словами, если вам хочется принять сторону подростка в силу нездоровых причин (например, чтобы понравиться ему), то следует немедленно направить его к другому специалисту.

Примечания

1. H. G. Ginott, *Between Parent and Teenager* (New York: Avon, 1969).
2. S. B. Narramore, *Adolescence Is Not an Illness* (Old Tappan, N. J.: Re veil, 1980).
3. G. K. Olson, *Counseling Teenagers: The Complete Christian Guide to Understanding and Helping Adolescents* (Loveland, Colo.: Group Books, 1984).
4. S. Wahlroos, *Family Communication* (New York: Macmillan, 1974).
5. G. B. Bach and H. Goldberg, *Creative Aggression: The Art of Assertive Living* (New York: Avon, 1974),

САМОУБИЙСТВО

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Самоубийства в Америке приобрели масштабы эпидемии. Каждый год число самоубийств значительно возрастает, в особенности среди подростков. Самоубийства стоят на втором месте среди причин смерти подростков в возрасте от тринадцати до девятнадцати лет. Но поскольку многие самоубийства выглядят как несчастные случаи, то на самом деле они вполне могут занимать первое место среди причин смерти подростков. С начала 50-х годов количество самоубийств среди подростков в США утроилось.

Проблема самоубийств среди молодежи приобретает еще большие размеры, если исследовать неудачные попытки самоубийства. Существует мнение, что на каждого подростка, совершившего самоубийство, приходится не менее ста подростков, которые безуспешно пытались покончить с собой². А это значит, что каждый год попытку самоубийства совершают два миллиона подростков.

Рано или поздно специалистам, работающим с подростками, приходится сталкиваться с проблемой самоубийства, и поэтому они должны знать, что она собой представляет. Симптомы суицидных настроений являются лишь сигналом об опасности и еще не означают, что подросток находится на грани самоубийства. Однако к каждому такому сигналу необходимо отнестись очень серьезно. Если суицидных симптомов подростка никто не заметит, он может быть вынужден прибегнуть к крайним мерам, чтобы его услышали. Около девяноста процентов самоубийств среди подростков происходят дома между тремя часами дня и полуночью — в то время и в том месте, когда и где попытку самоубийства легче всего обнаружить. Вот признаки приближения такой попытки.

Цепь проблем: самоубийство — это длительный процесс, оно редко бывает импульсивным актом.

Снижение производительности: ухудшается успеваемость; подросток не желает больше состязаться со своими сверстниками.

Недавняя травма: болезнь, неудачи в школе, неудачный роман, развод родителей — все это может усилить уже присутствующие суицидные настроения.

Проблемы общения: самоубийство может стать криком о помощи для подростков, которые с трудом выражают свои чувства.

Случай из практики

Шестнадцатилетний Том носит длинные волосы, постоянно ходит в потертых джинсах и фланелевой рубашке. На спине его куртки шариковой ручкой написано «Пинк Флойд». Он живет со своей матерью, потому что отец бросил их, когда Том был в третьем классе. Том пришел к психотерапевту по настоянию своей матери. Она утверждает, что он — «одиночка, который постоянно слушает музыку и не хочет думать о будущей работе». Два месяца назад Том разрезал себе вены на запястье и ворвался в спальню матери, забрызгав кровью всю ее постель. Эта попытка самоубийства была, прежде всего, гневным криком о помощи. Так он хотел возразить своей матери, которая требовала от него, чтобы он «был примерным сыном». Именно потому, что не видел иного средства передать свои чувства, он и прибег к этой страшной мере.

Взрывы иррационального поведения: подросток, поглощенный суицидными мыслями, может неожиданно стать вспыльчивым, начать плакать или расстраиваться по пустякам.

Депрессия: ощущение глубокой тоски всегда является тревожным знаком.

Недавний праздник: хотя количество самоубийств во время рождественских праздников меньше, чем можно было бы ожидать, в дни, следующие за праздниками, происходит ослабление сдерживающих механизмов, и количество самоубийств возрастает⁴.

Изменение привычек питаться и спать: подростки начинают спать и есть гораздо больше или гораздо меньше, чем обычно.

Разговоры о самоубийстве: специалисты подсчитали, что около восьмидесяти процентов самоубийц сообщали о своем желании покончить с собой другим людям.

Наркотики и алкоголь: в случаях их чрезмерного употребления необходимо задуматься о возможности самоубийства.

Отчуждение: суицидный подросток не стремится к новым впечатлениям, он подолгу остается один в тишине или слушает музыку.

Безнадежность: у подростков преобладает настроение «В жизни нет ничего хорошего, жить бессмысленно», они уверены, что ничего в своей жизни они изменить не в состоянии.

Ограниченное видение: жизнь для таких подростков — лишь несколько жестких ситуаций, преимущественно черно-белых.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Любое самоубийство — это попытка сказать: «Помогите». Сочетание ошибочной логики и чувства глубокой безнадежности почти всегда наблюдается у суицидных подростков. Ниже мы приводим некоторые мотивы, заставляющие подростков совершать самоубийства. Обычно сочетание нескольких из них делает суицидные настроения очень серьезной проблемой.

Побег

Это, пожалуй, самая распространенная причина самоубийства. Люди, которые совершают самоубийство, не видят никакой надежды на разрешение своих трудных ситуаций. Эта безнадежность усугубляется иррациональными мыслями, которые еще глубже затягивают их в пучину отчаяния. Надежда, которую без труда видят психотерапевты и другие люди, для суицидных подростков просто не существует. И смерть для них — единственный способ избежать боли. Особенно большому риску здесь подвергаются подростки, которые во сне уходят от проблем, поскольку они на символическом уровне отождествляют смерть с крепким и долгим сном.

Наказание

Обладая чрезмерно чувствительной совестью, некоторые подростки сами лишают себя какой бы то ни было ценности. Из-за своих грехов и недостатков они приходят к выводу, что заслуживают смерти. Чувствуя, что совершили непростительный грех, они считают, что будут гореть в адском огне. Что бы это ни было — прелюбодеяние, мастурбация, аборт или просто «дурные мысли», подростки, которые пытаются покончить с собой, не видят иного способа освободиться от своего чувства вины.

Наказание других

Иногда смысл самоубийства состоит в том, чтобы наказать кого-то из окружающих. Восемнадцатилетний подросток принимает горсть таблеток и затем вспарывает себе ножом живот, после того как его отвергла девушка, желая заставить ее страдать. Он говорит себе: «Она поймет, что любит меня, когда меня не станет». Не всегда, однако, очевидно, кого именно суицидные подростки хотят наказать. Обычно это человек, который, по его предположению, найдет его тело.

Желание манипулировать окружающими

Когда основным мотивом самоубийства становится желание повлиять на окружающих, подросток ставит перед собой вполне определенные цели. Он уверен, что попытка самоубийства приведет к достижению этих целей, например, заставить мать и отца, которые недавно со скандалом расстались, снова жить вместе. Хотя подростки угрожают попыткой самоубийства, чтобы контролировать родителей, друзей, психотерапевта или кого-то другого, такие угрозы следует принимать всерьез. Это, однако, не значит, что надо немедленно уступать их требованиям, но в то же время необходимо признать угрозу. Иногда такие подростки действительно совершают самоубийства.

Привлечение внимания

Ничто так не привлекает внимание, как самоубийство. Страшная весть о том, что оборвалась молодая жизнь, поражает нас в самое сердце. Даже едва знакомый человек приобретает какое-то особое значение, когда мы слышим, что он покончил с собой — «Я ведь только вчера его видел. Не может быть, чтобы он умер». Люди немедленно окружают вниманием подростка, который был до этого им обойден, если он пытался совершить самоубийство. Другие подростки, видя, какое внимание и заботу вызывает попытка самоубийства, тоже начинают над ней задумываться. В школах нередко случаи эпидемии самоубийств, когда за одной трагедией тут же следуют еще три-четыре. Внимание, которое человек получает после смерти, отражено и в литературе, которую подростки читают в соответствии со школьной программой. Почти каждый подросток отождествляет себя с Томом Сойером, который заставил поверить свою тетушку Полли в то, что он утонул, а потом упивался выражениями любви на своих похоронах, куда он тайно пробрался.

Желание объединиться с усопшим

Иногда самоубийство — это попытка соединиться с тем, кто недавно умер. Этот древний мотив уходит своими корнями во многие культуры. В западной культуре идея о соединении с усопшими близкими сохраняется в основном среди старшего поколения, которым, однако, ее распространение не ограничивается. Поэтому, чтобы избежать попыток самоубийства вслед за смертью близкого человека, вам следует обращать повышенное внимание на представления подростка о смерти. Самоубийство для религиозных подростков с искаженными богословскими представлениями может также быть и попыткой объединиться с Христом на небесах.

Выражение любви

Самоубийство может также стать и трагическим выражением любви. Влюбленные подростки бывают очень верными и страстными. Они могут ошибочно уверовать в то, что только смерть сможет передать великую силу их любви. Иногда мысль о том, что придется жить без любимого, становится настолько невыносимой, что оба подростка, как Ромео и Джульетта, совершают самоубийство, или девушка дает обет последовать вслед за юношей, если он умрет.

Нежелание быть «тяжкой ношей»

Иногда подростки совершают самоубийство, чтобы не быть бременем для окружающих. Они уверены в том, что если они уйдут, всем станет только легче. Подросток, например, может решить, что является причиной ссор между отцом и матерью. Или решит, что его появление на свет было лишь «биологической ошибкой». Более семидесяти процентов подростков, совершающих самоубийства, вос-

питывались в неполных семьях. Но даже в благополучных семьях подростки могут чувствовать, что они только доставляют всем неприятности. К сожалению, такой мотив лишает их близких возможности доказать им обратное.

√ КАК ПОМОЧЬ

Подростки, намеренные совершить самоубийство, часто предпринимают последние попытки получить помощь в решении своих, как им кажется, неразрешимых проблем. Обычно они борются с этими проблемами, но у них ничего не получается. От того, откликнутся ли окружающие на их крик о помощи или проигнорируют его, зависит вероятность будущей попытки самоубийства.

Определите степень проблемы

При работе с суицидными подростками полезно определить вероятность того, что подросток все-таки решится на самоубийство. Шкалу определения депрессии, Шкалу общей удовлетворенности и Шкалу дисфункционального отношения, которые были рассмотрены в разделе, посвященном депрессии, можно использовать и при работе с суицидными подростками. Кроме того, руководство «Основания, чтобы жить» можно использовать специально для того чтобы определить, насколько серьезно настроен человек, говорящий о самоубийстве. Все эти средства можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Обратите внимание на чувства

Для выздоровления суицидных подростков очень важно добиться, чтобы они поделились своими чувствами. Движущая сила мыслей о самоубийстве часто прячется за чувствами, которые подростки никогда никому не раскрывали. Суицидные подростки обычно страдают от чувства вины, безнадежности и сознания своей отверженности. И споры об обоснованности таких чувств только усугубляют их страдания. Подросткам нужно понимание, а не споры.

Не пренебрегайте «пустяками»

Никогда не пропускайте мимо ушей и не преуменьшайте значение проблем и забот подростка. Главной мыслью вашей терапии должно стать следующее утверждение: «Я беспокоюсь о тебе и принимаю тебя всерьез». То, что подросток не попал в школьную команду по футболу, может показаться взрослым пустяком, однако подростки совершали самоубийства и по меньшему поводу. Проблемы подростков совершенно реальны, и их необходимо понимать и уважать. Пустяков здесь быть не может.

Будьте конкретными

Если подросток испытывает депрессию, но никогда не высказывал суицидных мыслей, не бойтесь спросить его, не задумывался ли

он о таком выходе. Прямой разговор о самоубийстве никак не может спровоцировать его. Наоборот, такой разговор поможет подростку выразить пугающие его мысли и часто ослабляет желание следовать им. Спросите подростка, как часто он задумывается о самоубийстве. Знает ли он, как и где он попытается совершить его? Большинство суицидных подростков уверены, что до них нет никому дела, и прямые вопросы доказывают обратное — они кому-то нужны.

Исследуйте историю проблемы

Чтобы оценить вероятность самоубийства, полезно узнать, предпринимал ли подросток попытки самоубийства прежде. Четыре из пяти подростков, совершивших самоубийство, ранее уже предпринимали такие попытки. Поговорите об этих прошлых попытках — когда это случилось, почему, каковы были последствия — и вы сможете понять, насколько они были серьезны, а также какой возможной побочной выгоды добивался подросток, например, внимания или выражения любви. Чтобы понять представления подростков о жизни и смерти, полезно также послушать, как они интерпретируют самоубийства своих друзей или членов семьи. Когда близкий человек пытается решить свои проблемы, кончая с собой, для подростка такая возможность становится вполне допустимой.

Выясните план самоубийства

Если подросток высказывает суицидные мысли, выясните метод, которым он намерен воспользоваться. Спросите: «У тебя есть план?». Выясните, входит ли в этот план место и время. Риск самоубийства, скорее всего, не очень высок, если подросток не разработал деталей и средств. А подростки, которые конкретно знают, как именно они совершат самоубийство (пистолетом, в спальне, в понедельник), подошли гораздо ближе к реальной попытке, чем те, которые ничего еще не продумали. Чем подробнее их план, тем сильнее опасность. Говорить с подростком о плане лучше всего в прошедшем времени. «Как ты собирался все это проделать?» лучше, чем «Как ты собираешься?..», потому что в таком случае вы покажете, что движетесь вперед, к положительным альтернативам, в обход самоубийства.

Оцените фатальность плана

Если подросток откроет вам свой план, задумайтесь над тем, насколько он опасен. Стрелять в себя из пистолета, бросаться под поезд или вешаться — эти методы гораздо опаснее, чем снотворное или перерезанные вены. Последние также могут привести к смертельному исходу, однако они все же не так рискованны. Важно также понять, насколько подросток осознает смертельную опасность избранного им метода. Пузырек аспирина человека обычно не убивает. Однако если подросток всерьез считает, что дюжина таблеток аспирина смертельна, значит, он действительно решил покончить с собой. Кроме того, метод, который избрал подросток, может симво-

лизировать для него что-то очень важное. Определенный тип оружия, особый нож, определенное лекарство могут означать что-то, что подросток хочет сообщить окружающим. И поэтому важно узнать и обсудить все эти подробности.

Заклучите письменный договор

Письменный договор с подростком может оказаться очень сильным профилактическим средством, однако он не дает никаких гарантий. Даже если подростку, как кажется, стало значительно лучше, важно свободно говорить о самоубийстве. Нередки случаи, когда психотерапевт прощается с пациентом после занятия, и пациент заверяет его: «Вы мне очень помогли. Мне гораздо лучше», а позже выясняется, что вечером его нашли мертвым с пистолетом в руке. Подписывая договор с подростком о том, что он, когда захочет покончить с собой, обязательно свяжется с вами, вы даете ему понять, что его жизнь представляет для вас большое значение.

В договоре необходимо подчеркнуть условие, что подросток обязательно *свяжется*, а не просто *попытается* связаться с вами. Если вас не окажется на месте, вы должны оставить помощника или же указать в договоре специальный телефон доверия. Такие договоры — не простая формальность, они убедительно демонстрируют тот факт, что вы цените жизнь подростка. И помните, большинство подростков, которые планируют покончить с собой, отчаянно хотят, чтобы их остановили.

Обратите внимание на рост энергии

Опасность самоубийства достигает своего апогея в течение трех месяцев, которые следуют сразу за периодом глубокой депрессии. Когда состояние подростка улучшается, растет и опасность самоубийства. Подросток, находящийся в сильной депрессии, не в состоянии выполнять свои повседневные обязанности, не то что совершить самоубийство. Но когда депрессия проходит, он становится способным исполнить свой план.

Избавьтесь от средств самоубийства

Человек, твердо решивший покончить с собой, всегда найдет средство это сделать, однако стоит очистить дом подростка от потенциальных орудий самоубийства. Вы должны объяснить родителям и подросткам, как приходят и уходят суицидные настроения, и как попавшее на глаза орудие самоубийства может спровоцировать несчастье. Поэтому лучше полностью обезопасить дом, в котором живет подросток. Избавьтесь от ядов, стрелкового оружия, смертельных лекарств, бритв. Хотя такие меры могут вызвать у подростка протест, они демонстрируют, что родители и психотерапевт хотят, чтобы подросток остался жив. Такое участие родителей и психотерапевта может сыграть большую роль в предотвращении самоубийства, чем рассмотренные только что меры предосторожности.

При необходимости госпитализируйте

Подростка, который разработал подробный план своего самоубийства, нельзя оставлять одного, потому что он уже твердо решил покончить с собой. Ваше решение прибегнуть к госпитализации до тех пор, пока вы не будете уверены, что риск самоубийства снижен до минимума, ясно дает подростку понять, что вы слышали его крик о помощи и приняли его всерьез. Но будьте осторожны: подросток может решить, что, отправляя его в больницу, вы отвергаете и бросаете его. Принимая такое решение, вы должны оценить ряд факторов: глубину стресса, уровень контроля импульсивного поведения, поддержку среди родных и друзей, а также свое желание и возможности посвятить подростку дополнительное время.

Позаботьтесь о себе

Ничто так не истощает психотерапевта, как работа с людьми, которые находятся на грани самоубийства. Способность помочь суицидному подростку парадоксальным образом зависит от способности самого психотерапевта сохранять свою энергию, уверенность в будущем и любовь к жизни. Вы должны позаботиться и о самом себе. Консультируйтесь с коллегами, занимайтесь спортом, сменяйте обстановку и молитесь. Когда вы работаете с суицидными подростками, вы не одни. С вами Бог.

Не занимайтесь самобичеванием

Иногда, несмотря на все наши старания и опыт, нам не удается предотвратить самоубийство подростка. Большинство психотерапевтов в таких случаях берут на себя непомерно большую часть ответственности и мучаются чувством вины из-за того что не все сделали. Некоторые даже бросают заниматься психотерапией из-за такой «неудачи». Если вы видите, что серьезно подавлены, не в состоянии преодолеть своего горя, вам необходимо обратиться за профессиональной помощью.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если суицидный подросток по прошествии некоторого времени выходит из-под вашего контроля, а его мысли о самоубийстве становятся все навязчивее, его следует направить к опытному психотерапевту или психиатру. Сделать это необходимо и в том случае, если вы обнаружите, что не в состоянии отдавать подростку энергию, необходимую для нахождения конструктивной альтернативы его поведению. Как было указано выше, можно прибегнуть к стационарному лечению, если вы считаете, что вероятность самоубийства достигла критической черты и нет никакой альтернативы госпитализации.

УСПЕВАЕМОСТЬ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Шэрон протянула отцу дневник. Увидев ее отметки, отец онемел от изумления, а Шэрон спросила: «Папа, как ты думаешь, эти отметки — результат наследственности или это окружающая среда так на меня влияет?». Рон принес домой дневник с четырьмя двойками и тройкой. Когда родители спросили его, в чем дело, он ответил: «Мне кажется, я отдал все силы одному предмету».

Шэрон и Рон попытались шуткой успокоить родителей, пришедших в ужас от их успеваемости, однако родителям было не до смеха. Плохая успеваемость — очень серьезная и распространенная проблема. Миллионы подростков плохо успевают по математике и чтению. Подсчитано, что тридцать процентов всей молодежи* не в состоянии получить элементарное образование и навыки, необходимые для того чтобы найти постоянную работу.

Подростки, которые плохо успевают в школе, не всегда похожи друг на друга. Кто-то постоянно сидит на задней парте, жует резинку или прядь волос, надеясь, что его не вызовут отвечать. Кто-то приучает преподавателей к мысли, что его вообще нельзя трогать для этого он угрюмо и враждебно молчит, когда его вызывают к доске. Кто-то превращается в настоящего клоуна для всего класса и несет какую-то чушь, когда на уроке вдруг становится совсем тихо. Кто-то списывает у друзей или сдает на контрольных пустые листки. Кому-то от волнения на экзамене становится нехорошо, и он испытывает приступы тошноты или теряет сознание от страха. Кто-то опаздывает на уроки, прогуливает, вообще не приходит на занятия. Кого-то оставляют на второй год или вообще исключают из школы, кто-то уходит сам.

Несмотря на непохожее поведение и совершенно разную реакцию, все эти подростки страдают от одной и той же проблемы плохой успеваемости в школе. Некоторые педагоги называют таких подростков «лоботрясами». Но они — совершенно нормальные и способные дети, которые по какой-то причине плохо успевают в школе.

Некоторые из них действительно неспособны учиться, и это осталось незамеченным во время проверок, специально устраиваемых для выявления таких детей, чтобы направить их в специальные

Случай из практики

Четырнадцатилетний Аллен относительно неплохо успевал в начальной школе. Однако уже через четыре месяца, после того как он перешел в среднюю школу, стало ясно, что он с большим трудом держится на уровне своих одноклассников. Аллен постоянно ощущал какое-то напряжение, чувствовал себя «не в своей тарелке», быстро отвлекался, не мог сосредоточиться и почти никогда полностью не выполнял домашнюю работу. Он говорил, что, прочитав главу в учебнике, позже полностью забывал, о чем в ней говорилось. По его собственным словам, родители «притащили» его к психотерапевту и начали с того, что зачитали список всех учебных неудач Аллена. Давление, которое оказывали на Аллена родители, было просто невыносимым. Они хотели, чтобы он был первым учеником в классе, однако его учебных навыков едва хватало на то, чтобы вообще перейти в следующий класс.

классы¹. Но большинство таких подростков имеют средний коэффициент умственного развития (IQ), и трудности они испытывают по другим причинам: (1) им не хватает мотивации, то есть, просто желания учиться; и (2) им не хватает умения учиться.

Мотивация — это своего рода двигатель, приводящий в движение поведение. Почти любые действия начинаются и продолжаются благодаря мотивации. Когда она у подростка сильна, о нем говорят, что он настойчив и добивается своих целей. Такие подростки ставят перед собой цели и упорно идут к их достижению. Подростков, которым не хватает мотивации, часто называют «неудачниками». У них нет целей, которые заставляли бы их хорошо учиться, поэтому они и не используют весь свой интеллектуальный потенциал. Чувство разочарования, которое они испытывают в учебе, никак не способствуют приобретению ими навыков решения проблем, вместо этого они живут бесцельно и стараются избегать трудностей в жизни. Подсчитано, что количество подростков без мотивации составляет от пятнадцати до сорока процентов от общего числа подростков.

Недостаточное умение учиться также оказывает решающее значение на неуспеваемость подростков. Основным симптом этой проблемы проявляется тогда, когда выполнение домашнего задания становится источником постоянных конфликтов в семье. Умение учиться и мотивация для учебы — вот то, что необходимо неуспевающему подростку.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Плохая успеваемость обуславливается многими факторами. На подростков, которые плохо учатся в школе, влияет уникальное сочетание нескольких «причин». Эти причины вызывают появление определенного типа поведения и отношений, которые могут остаться у человека на всю жизнь и определять всю его дальнейшую работу, если вовремя не вмешаться.

* В США.

Недостаток информации

Многие подростки просто не знают, как учиться. Их плохая успеваемость объясняется недостаточным умением учиться. Собственно, никто никогда и не учил их эффективным методам учебы. Например, они не умеют пользоваться библиотекой, конспектировать, эффективно готовиться к экзаменам, отделять главное от второстепенного. Критиковать таких подростков за то, что они плохо учатся — все равно что жаловаться на неисправность автомобиля, когда нет бензина в баке.

Психологические проблемы

Страх перед неудачами, зависимость, комплекс неполноценности, а также критический настрой — все это может привести к тому, что подросток будет либо плохо учиться, либо вообще учиться не захочет. Стремление к совершенству может привести к тому, что подросток будет все время откладывать выполнение задания или же никогда не будет доводить свою работу до конца. Подростки, страдающие от серьезных психологических расстройств, почти всегда испытывают и большие трудности в учебе. Например, травмирующие семейные конфликты могут привести к тому, что подростку будет очень трудно концентрировать свое внимание. Мешают успеваемости подростков и депрессия и беспокойство. Лекарственные препараты или наркотики могут вызвать у подростка заторможенность, мешающую успешной учебе.

Влияние родителей

Когда родители ждут от своих детей слишком многого, у детей развивается страх поражения и снижается мотивация. Подростки «мстят» чрезмерно требовательным родителям плохой успеваемостью в школе. Поскольку как бы они ни учились, родители все равно останутся недовольными, дети перестают даже пытаться. Воз можно и обратное, что так же вредно: если родители никак не поддерживают своих детей, не поощряют, недооценивают, не пытаются их стимулировать, то дети и поступают соответственно.

Некоторые родители настолько увлечены собой и своими делами, что их вообще не интересует успеваемость детей. Иные чересчур терпимы родители даже и не ожидают послушания от своих детей, которые поэтому понятия не имеют о дисциплине. А значит, и мотивации у них не развивается никакой. Дети, окруженные чрезмерной заботой своих родителей, также плохо успевают в школе. Они не умеют ставить перед собой цели, мотивировать себя, не умеют работать в сколько-нибудь напряженной обстановке. Таким образом, следует констатировать, что родители оказывают огромное влияние на успеваемость своих детей в школе.

Низкая самооценка

Еще одним важным фактором низкой мотивации является ощущение собственной никчемности, неполноценности. Школьники, считающие себя неполноценными, нередко чувствуют себя беспомощными. Создается впечатление, что они почти желают потерпеть неудачу, которая становится для них подтверждением собственной неполноценности. В результате представления о себе как о неполноценном человеке у подростка развивается отношение «не могу» и исчезает мотивация хорошо учиться в школе. Такие подростки недооценивают свои способности и не имеют желания самосовершенствоваться. Работая с ними, вы можете также воспользоваться разделом о комплексе неполноценности.

Неблагоприятное окружение

На желание подростка учиться сильное влияние оказывает не только домашняя обстановка, но и его школьное окружение. Учебная атмосфера в школьной системе, в данной школе или даже в отдельном классе напрямую определяют уровень мотивации. В школе должна чувствоваться радость от возможности учиться, она должна быть наполнена духом оптимизма от познания нового. Интерес подростков к учебе резко возрастает, когда они видят, что учителя по-настоящему радуются их успехам. Некоторые подростки плохо успевают лишь потому, что учителя, формально относящиеся к своей работе, просто отвратили их от радости познания.

Внешний контроль

Как утверждают некоторые исследователи, наиважнейшую движущую силу, которую связывают с плохой успеваемостью в школе, удачно описывает концепция *вектора контроля*. Понятие вектора контроля это представление человека о том, от чего зависит его будущее. Подростки с хорошо развитым чувством внутреннего контроля уверены в том, что сами ответственны за свои успехи. Если, например, они получают плохую отметку на контрольной, то винят в этом себя за то, что недостаточно старательно учились, что были невнимательны на занятиях, что слишком много времени проводили с друзьями. Подростки с чувством внешнего контроля, напротив, уверены, что факторы, определяющие их успех, находятся вне их досягаемости. Например, за провал на экзамене они могут винить учителей, невезение или плохие билеты. Неуспевающие подростки обычно уверены во внешнем контроле своего будущего. Они не чувствуют ответственности за свои неудачи, и поэтому склонны быстро сдаваться при первых же трудностях. У них развивается то, что Мартин Селигман назвал «*приобретенной беспомощностью*»². Подросток заявляет сам себе: «Я не могу ничего сделать, так зачем пытаться?».

✓ КАК ПОМОЧЬ

Существуют десятки эффективных методов помощи подросткам, плохо успевающим в школе. Ниже мы рассмотрим методы, с которых вполне можно начать вашу работу. Нижеприведенные методы должны быть, как обычно, подкреплены личной расположенностью к подростку и осмысленным слушанием. Конечная цель состоит в том, чтобы помочь подросткам усвоить эффективные учебные навыки и развить свою мотивацию, после чего они будут в состоянии выполнять сложные учебные задания лишь с небольшой посторонней помощью.

Рассмотрите семейную обстановку

Когда подросток приходит к психотерапевту по поводу плохой успеваемости, прежде всего нужно задаться вопросом: «Какую роль в этом кризисе играет его семья?». Если между родителями существуют напряженные отношения, если они недавно развелись, если недавно у подростка появились брат или сестра, плохая успеваемость может служить лишь ширмой, за которой скрываются истинные причины. Беспокойство, гнев, депрессия, вызванные семейной обстановкой, эмоционально истощают подростка и делают нормальную учебу в школе просто невозможной. С другой стороны, когда подросток конкурирует со своими более успешными братьями или сестрами в борьбе за внимание родителей, он может умышленно потерпеть неудачу, чтобы привлечь к себе больше внимания. В любом случае, тщательно изучите психологическую обстановку в семье подростка.

Поощряйте подростка

В основании любой работы психотерапевта с подростками, плохо успевающими в школе, должно лежать всяческое поощрение в них отношения «я могу». Подросток должен чувствовать, что и родители, и психотерапевт принимают его, в то время как вам следует любой ценой избегать сарказма и издевок. Любая критика в таком положении задушит появившуюся возможность для эффективного вмешательства. Опытные психотерапевты и любящие родители стремятся отделить чувство собственного достоинства подростка от его академической успеваемости.

Рассмотрите условия для учебы

Учащийся школы должен иметь дома собственное рабочее место, где он мог бы самостоятельно заниматься. Лучше всего, чтобы обстановка была спокойной, а место было как можно более свободным от посторонних предметов. Идеальным местом для учебы дома является письменный стол в комнате подростка. Перед столом необходимо установить источник яркого света, чтобы тетради и учебники, с которыми он работает, были хорошо освещены. Во время работы

нельзя его отвлекать или прерывать, он не должен отвечать на телефонные звонки. Под рукой всегда должны находиться словари и справочники, а также ручки, карандаши и бумага. Учащийся должен также продумать, как разместить лекции по различным предметам в своих конспектах. Эти условия можно обсудить с самим подростком и его родителями. Цель всего этого — создать для него условия, максимально удобные для учебы, а не пытаться вогнать его в рамки, из которых он будет стремиться вырваться. Некоторые подростки, например, не любят заниматься в своей комнате, они там чувствуют себя слишком одиноко. Вместо этого они предпочитают работать на кухне. Главное в том, чтобы рабочее место было постоянным, как и часы его самостоятельной работы.

Укрепляйте чувство собственного достоинства, обеспечивая успех подростка

Старинная мудрость гласит: «Ничто так не преуспевает, как успех». И это не просто избитое клише. Подростку, который из рук вон плохо учится в школе, необходима надежда. Он должен увидеть свои возможности, почувствовать вкус успеха, чтобы поверить в то, что и он сможет достичь успеха. Этого можно добиться, если перевести его в другой класс, где учиться будет достаточно трудно, но все же возможно. Чтобы подростку, потерпевшему много неудач в прошлом, по-настоящему понравились занятия, у него должно получаться девяносто процентов из всего, что он делает. Поговорите об этом подходе с учителями, послушайте, что они могут предложить, чтобы помочь ему добиться успеха. Достигая успеха, подросток начинает чувствовать себя победителем, он с готовностью усваивает новый материал и приобретает новые навыки. Итак, как видим, чувство собственного достоинства — не обязательное условие для успешной учебы, а следствие этого успеха.

Научите учиться

Некоторые подростки понятия не имеют о том, как надо учиться. Вам необходимо подробно обсудить с ними, как следует готовиться к экзаменам, писать контрольные работы, выполнять домашние задания. Если у них есть хоть какая-то мотивация для повышения своей успеваемости, расскажите им о более эффективных методах учебы. Одним из самых простых, эффективных и проверенных методов учебы является так называемый метод SQ4R (просмотри, спроси, прочитай, перескажи, запиши, повтори)*.

Просмотри. Цель просмотра состоит в том, чтобы определить, на какие важные вопросы отвечает данная глава в учебнике. Прежде всего, учащийся ознакомляется с началом и концом главы, чтобы узнать цели этой главы, найти список вопросов или краткое содержание. Все это делается для того чтобы еще перед началом подроб-

* SQ4R — от *англ.* survey, question, read, recite, write, review.

ного изучения нового материала уже знать, на какие вопросы необходимо ответить после прочтения данной главы. Затем можно начинать непосредственный просмотр главы, заключающийся в чтении заголовков и подзаголовков, внимательном рассмотрении иллюстраций, рисунков и графиков. Это позволит подростку получить подробное представление о том, чему посвящена данная глава.

Спроси. Во время просмотра подросток должен, кроме всего прочего, превращать заголовки и подзаголовки в вопросы. Например, помня название нашей книги, а также предмет настоящего раздела, можно объединить их в один вопрос: «Как можно помочь тем, кто плохо успевает в школе?». Просматривая главу и задавая таким образом новые вопросы, необходимо сосредоточиться на важнейших темах главы. По окончании просмотра главы у нас должен быть готов список вопросов. Если в главе нет подзаголовков, можно использовать начальные предложения абзацев. Перед началом подробного изучения материала подросток может попробовать ответить на вопросы, которые сам сформулировал. Свои ответы он сможет проверить в процессе изучения главы.

Прочитай. Далее подросток читает главу и находит ответы на свои вопросы. Ему не нужно перечитывать каждое слово и останавливаться на каждой детали. Его цель — получить ответы на все свои вопросы. Если он находит ответ на вопрос, который не задавал, он останавливается, формулирует вопрос и усваивает ответ на него.

Перескажи и запиши. После того как найдены ответы на вопросы, сформулированные при первоначальном просмотре главы, а также на вопросы, появившиеся в процессе чтения, необходимо пересказать эти ответы. Всего лишь прочитав главу, нельзя быть уверенным в том, что понял все, о чем в ней говорится. Теперь нужно самостоятельно пересказать вслух основные мысли и понятия главы, чтобы закрепить материал в памяти и углубить понимание. Очень желательно также написать краткое изложение содержания главы.

Повтори. Последний шаг этого метода заключается в повторении материала. Это можно сделать в любое время. Например, при подготовке к экзамену подросток может задать себе все вопросы, которые сформулировал на предыдущих стадиях, чтобы быть совершенно уверенным, что сможет дать на них ответы, если они появятся на экзамене. Зная, что может давать правильные ответы и точно излагать материал, подросток будет более уверенным в себе на экзамене и лучше отвечать.

Используя этот метод, учащиеся тратят гораздо меньше времени на запоминание фактов, которые они все равно скоро забудут. Вместо этого они сосредоточивают все свое внимание на ключевых понятиях и положениях и не теряют времени на чтение того, что им уже известно. Они также хорошо подготовлены к эффективному повторению всего материала. Исследования показали, что учащиеся старших классов, усвоившие этот метод, успевают значительно лучше.

Поинтересуйтесь их посещаемостью уроков и умением конспектировать

Необходимость присутствовать на уроках настолько очевидна, что даже неловко об этом говорить. К сожалению, однако, некоторых подростков приходится заставлять ходить на уроки. Им никак не понять, насколько важна связь между посещаемостью и отметками, которые они получают. Восемьдесят пять процентов учащихся, средний балл которых составляет четыре и выше, почти всегда присутствуют на уроках.

Подростков с плохой успеваемостью необходимо также учить умению конспектировать и делать записи на уроке. Один из методов конспектирования заключается в том, чтобы делать записи на правой стороне страницы, оставляя левую для вопросов, которые будут сформулированы во время повторения. Необходимо научить учащегося записывать не каждое слово, а только основные мысли и формулировки. После лекции он должен посвятить несколько минут тому, чтобы формулировать вопросы на основании сделанных записей. Для этого можно использовать тему и подзаголовки. Эти вопросы удобно записывать на левой части страницы, которая осталась чистой. Таким образом, смысл урока для учащегося станет заключаться в том, чтобы ставить вопросы и находить на них ответы.

Продумайте вознаграждение

Чтобы побудить детей лучше учиться, многие родители используют поощрения и награды, например, разрешают им смотреть телевизор, после того как выполнены домашние задания по всем предметам. С помощью наград действительно можно стимулировать подростков, казущихся совершенно немотивированными. Подарки, путешествия и т.п. — хороший стимул для лучшей учебы.

Еще один из распространенных методов воздействия на неуспевающих подростков — наказания за плохие отметки. Этот метод, однако, работает совсем не так* успешно, как вознаграждение. Ну, а лучшим побудительным фактором является, конечно же, успех. Таким образом, постарайтесь все свои усилия сосредоточить на увеличении положительных моментов, а не на уменьшении отрицательных.

Возможность занятий с репетитором

Одним из самых действенных методов повышения успеваемости подростков являются занятия с репетиторами. Они особенно полезны для тех, кто не хочет поступать в колледжи, дающие специальное образование. Дети могут оставаться в обычных школах, а родители, вместо того чтобы платить за специальное образование, будут платить частным репетиторам, которые будут заниматься с детьми дома. Некоторые репетиторы являются специалистами в отдельных

академических дисциплинах, других можно нанимать для обучения ребенка базовым навыкам учебы.

Прекрасные репетиторы на кафедрах педагогики колледжей или университетов. В некоторых школах также проводятся специальные дополнительные занятия. Между подростками и их репетиторами часто развивается связь, напоминающая отношения между пациентами и психотерапевтами. Более того, эта связь оказывает также и сходное терапевтическое воздействие. Для некоторых подростков, имеющих серьезные проблемы с успеваемостью, гораздо легче привязаться к взрослому, которого они считают репетитором, чем к взрослым, которых они считают родителями, психологами или психотерапевтами.

На подростков же, которые наряду с плохой успеваемостью страдают также и от серьезных эмоциональных проблем, сочетание репетиторства и психотерапии оказывает поразительное, иногда просто выдающееся, воздействие.

Частные школы

Иногда родители разочаровываются в государственной школе, в которую ходит их ребенок, и находят для него хорошую частную или христианскую школу. Обычно в таких школах поддерживается высокий уровень дисциплины, там безопасно, методы обучения традиционны. Иногда насыщенная программа обучения дисциплинирует и идет на пользу подростку, страдающему от недостатка дисциплины или мотивации*.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если вы заподозрили, что ваш подопечный страдает врожденной умственной отсталостью и неспособен учиться, его следует направить к соответствующим специалистам. Большинство умственно отсталых подростков стоят на учете и направляются в спецшколы. Иногда, правда, умственная отсталость оказывается незамеченной. Если по прошествии некоторого времени успеваемость у подростка никак не улучшается, несмотря на все принятые вами меры, его также следует направить к опытному терапевту или психиатру.

Примечания

1. «Неспособность учиться» — общий термин, используемый для описания трудностей, с которыми сталкиваются от шести до десяти процентов подростков при усвоении, обработке и передаче информации. Самой известной из них является **дислексия** — неврологическое расстройство, при котором подростки переставляют буквы в словах и неправильно их читают.
2. M Seligman, *Learned Optimism* (New York: Knopf, 1991).

* В странах СНГ получить совет или рекомендацию о хорошей христианской школе вы можете у руководства поместной церкви. Однако немаловажно поинтересоваться мнением окружающих, сотрудников школы и родителей детей, посещающих эту школу.

ФОБИИ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Страх — это распространенное и естественное состояние. Кто-то боится ходить ночью по пустынным улицам, кто-то боится злых собак или грозы. Эти страхи рациональны и обоснованны, они помогают нам выжить.

Фобия же иррациональна и необоснованна, она появляется у человека в ситуациях, которые в реальности не представляют для него никакой угрозы. Фобия — это неуправляемый и неестественный страх, который мешает человеку жить нормальной жизнью. Страх этот сосредоточен на каком-нибудь предмете, событии, действии или ситуации. В результате вся деятельность человека, страдающего фобией, вращается вокруг того, чего он боится. И он готов практически на все, чтобы избежать столкновения с объектом своего страха.

Большинство людей определяют свое поведение на основании имеющихся знаний и опыта. Люди, страдающие от фобий, в любой ситуации опасаются самых страшных последствий. Например, человек, страдающий от *клаустрофобии*, оказавшись в тесной темной комнате, начинает в ужасе представлять, как на него вот-вот упадет потолок, или как он не может выбраться из этой комнаты и начинает задыхаться.

Бывает нелегко отличить человека, страдающего от фобии, от человека, подверженного приступам необъяснимого ужаса, однако такие отличия существуют. Приступ ужаса начинается мгновенно, без каких бы то ни было видимых причин и поводов. Фобия же имеет четкую направленность — людей охватывает страх только в присутствии объекта, которого они боятся (например, рядом с лифтом или в непосредственной близости от собаки). Дальнейшие сравнения можно найти в разделе, посвященном приступам ужаса.

Около семидесяти семи человек из каждой тысячи страдают от той или иной фобии. Самой распространенной из них является агорафобия — страх перед открытыми общественными местами, такими как большие магазины, рестораны, театры, общественный транспорт. Фобии поражают людей всех классов общества, всех возрастов и полов.

Фобийные реакции обычно состоят из трех компонентов. Первый компонент *познавательный (когнитивный)*. У человека, страдающего фобией, появляются навязчивые мысли типа «Я сейчас буду

выглядеть, как круглый дурак» или «Я сейчас умру». Второй компонент — *поведенческий*. Человек, страдающий от фобии, обычно избегает неприятной для себя ситуации. И, наконец, в присутствии раздражителей фобии человек может испытывать также и целый ряд *физиологических* реакций.

Описаны буквально сотни различных фобий. По сути дела, их число бесконечно, поскольку фобийные реакции могут проявиться почти на каждую ситуацию или предмет. В медицинском словаре «Blakiston's Gould» перечислены 368 различных фобий. Вот несколько наиболее известных фобий и их менее известные научные названия: боязнь кошек (*айлорофобия*), грома (*астерофобия*), грязи (*мизофобия*), змей (*офидиофобия*), страх сцены (*топофобия*). Общепринятая система медицинской классификации в «Диагностическом и статистическом справочнике» подразделяет все фобии на три группы: простые фобии, социальные фобии и агорафобия. Психотерапевты, работающие с подростками, должны знать все эти фобии.

Простые фобии. К ним относится неуправляемый страх перед определенными объектами и ситуациями. Иногда их еще называют специфическими фобиями, потому что набор раздражителей здесь более ограничен, чем в других расстройствах — от *акрофобии* (страх высоты) до *зоофобии* (боязнь животных). Наиболее распространены простые фобии — боязнь животных и насекомых, таких как птицы, кошки, собаки, пчелы, пауки, змеи или ночные бабочки. Кроме того, хорошо известна боязнь болезней, таких, например, как рак или сердечный приступ. Указанные фобии редко причиняют больному человеку серьезные неудобства, за исключением случаев, когда раздражитель фобии оказывается очень распространенным предметом или ситуацией или когда человеку приходится с ним встречаться (например, человек боится лифтов, но живет на последнем этаже небоскреба). Женщины страдают от простых фобий чаще, чем мужчины. Один исследователь подсчитал, что девяносто пять процентов людей, которые страдают от зоофобии, — женщины. Эта цифра справедлива для людей, достигших половой зрелости, однако в допубертатный* период от зоофобии и мальчики, и девочки страдают одинаково.

Социальная фобия. Она характеризуется чрезмерным беспокойством, которое возникает у человека в местах социального общения, таких как вечеринки, собрания, собеседования, подача официальных жалоб, общение с представителями противоположного пола или с учителями. Такие люди очень боятся возможного общественного изучения и оценки. Боясь показаться смешным, такой человек может избегать садиться в кафе с кем-либо за стол, он избегает купания в общественных местах, поскольку там ему приходится выставлять свое тело на всеобщее обозрение. Подобного рода фобии

* Пубертатный (от *лат.* pubertas) — ♦возмужалость, половая зрелость» связанный с половым созреванием.

Случай из практики

Лора пришла к психотерапевту по настоянию родителей, которые были богаты и хорошо известны в своих кругах. Лора была их первым ребенком, и они возлагали на нее большие надежды. К психотерапевту они привели ее потому, что, по словам отца, «ей не хватает самолюбия». Оказалось однако, что Лора страдает социальной фобией. В социальных ситуациях, которые казались ей неудобными и затруднительными, она начинала чувствовать сильнейшее беспокойство. Чаша терпения ее родителей переполнилась, когда она ушла в свою комнату во время последнего семейного обеда, на который съехались родственники со всех концов страны. Было очевидно, что Лора хорошо владеет навыками социального общения — она просто боялась, что окружающие будут ее оценивать. Она приходила в ужас от мысли о том, что может сделать что-то не так и стать предметом всеобщего обсуждения.

очень неудобны, поскольку мешают подростку нормально функционировать в важных сферах его развития и социальной жизни. Случаи социальной фобии до половой зрелости встречаются довольно редко, чаще всего она начинается в конце подросткового возраста.

Психотерапевты должны четко различать подростков, страдающих от социальной фобии, и подростков, страдающих от социальной неподготовленности. Подростки могут испытывать беспокойство в социальных ситуациях только от того, что не обладают достаточными социальными навыками. Такое беспокойство принципиально отличается от социальной фобии, и это накладывает отпечаток и на лечение. Если подросток испытывает беспокойство из-за неполноценности своих навыков социального общения, процедура снижения такого беспокойства окажется неэффективной. В таких случаях необходимо развитие уверенности в себе и выработка навыков социального обилия. О таком подходе вы можете прочитать в разделе, посвященном комплексу неполноценности.

Агорафобия. Этот термин появился в Древней Греции, и буквально он означает «боязнь рынка». Наиболее распространенным клиническим выражением этой фобии является боязнь покидать знакомую и привычную обстановку. Человек, страдающий от агорафобии, начинает беспокоиться при мысли о том, что ему придется выйти из дома и оказаться на улице, особенно если он окажется там один. Такие больные очень редко, почти никогда не выходят на люди, однако дома они ведут себя вполне нормально. Многие из них также страдают и от приступов необъяснимого ужаса. Часто причиной желания остаться дома они называют страх испытать приступ ужаса в общественном месте. Как и приступы ужаса, агорафобия начинается у большинства людей в подростковом возрасте и представляет собой череду повторяющихся приступов беспокойства, в промежутках между которыми человек испытывает лишь слабое беспокойство. Агорафобией страдает в три раза больше женщин, чем мужчин. Агорафобия чаще, чем другие фобии, сопровождается такими расстройствами, как депрессия или алкоголизм.

✓ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Фобии редко возникают из ничего. Всегда бывает трудно указать один-единственный фактор, который вызвал ее появление, поэтому большинство исследователей считают, что фобии возникают из совокупности нескольких причин.

Биология

В последнее время для объяснения некоторых фобий биологи выдвинули понятие «готовности». Обнаружив, что симптомы фобий не появляются произвольно, они поэтому утверждают, что наша биологическая конституция делает нас более «готовыми» избегать определенных ситуаций или предметов. Другими словами, некоторые фобии могут отражать предрасположенность к уклонению от определенных видов опасности.

Привыкание

При определенных обстоятельствах фобии могут приобретаться при переживании человеком сильного испуга. Например, после укуса собаки, у него может развиваться иррациональный страх чего-то, что никакого отношения не имеет к опасности снова быть укушенным. Человек может отныне бояться всех четвероногих животных. Классический психологический эксперимент Джона Уотсона продемонстрировал, что необоснованные страхи могут возникнуть из неприятных эпизодов, причем не только прямо, но и косвенно, посредством ассоциации с предметом, который изначально спровоцировал страх. Работая с Альбертом (одиннадцатимесячным малышом), Уотсон громко стучал каждый раз, когда ребенок протягивал руку, желая потрогать белую крысу. В течение семи дней у Альберта развился страх, который стал проявляться в присутствии этой крысы без всякого стука, и впоследствии этот страх «обобщился» в страх перед всеми мохнатыми предметами¹. О том, что фобии могут возникать вследствие подобного привыкания, свидетельствуют многие исследования, и тем не менее, специалисты все же считают, что причины возникновения фобий гораздо сложнее.

Подражание

У детей многие страхи появляются при наблюдении за своими родителями, которые боятся зубных врачей, бурь, темноты и так далее, а также когда дети имитируют их поведение. В новых ситуациях маленькие дети смотрят на своих родителей и ждут от них реакции, и только потом реагируют сами. Страх у детей может порождаться как вербальными, так и поведенческими указаниями родителей. Дети могут испытывать ужас от сообщений о том, что «паук может тебя съесть», или «чужие люди тебя украдут». Таким образом, фобия у детей может развиваться на основании того, чему их учат взрослые.

Замещение

Замещение — это психический процесс, который заключается в том, что чувства и отношения переносятся со своего реального источника на объект или ситуацию, которые изначально были нейтральными, то есть, не имели к нему никакого отношения. Первым происхождение этой фобии описал Фрейд. Он написал о своих беседах с «маленьким Гансом», пятилетним мальчиком, который боялся лошадей. Фрейд проанализировал полученную информацию и пришел к выводу, что на самом деле Ганс боится того, что отец будет ругать его, но он вытеснил этот страх и перенес его на лошадей, чтобы снизить свое беспокойство, так как избегать лошадей ему было гораздо легче, чем своего отца².

Г. Кит Олсон приводит пример замещения, рассказывая о девочке-подростке, боявшейся острых ножей. Олсон пишет: «Несколько месяцев назад во время бурной ссоры со своей матерью на кухне на глаза ей попался острый нож, и она подумала, что можно ударить им свою мать. Мысль эта привела ее в ужас. Она испугалась и ей стало стыдно, поэтому она тут же подавила эту страшную мысль»³. С того момента она стала панически бояться ножей.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Нижеприведенные методы лечения должны быть подкреплены личной расположенностью к подростку и осмысленным слушанием. С помощью этих методов вы можете подросткам заменить их дисфункциональное поведение и отношение к окружающему миру здоровым отношением.

Определите степень проблемы

Перед началом лечения необходимо определить степень и силу фобии подростка. Для этого существует ряд методик, которые в значительной мере облегчают работу с подростками. Анкета страха, состоящая из двадцати четырех пунктов, применяется для оценки результатов работы с подростками, страдающими от фобий. Обзор страха, состоящий из пятидесяти одного пункта, предназначен для замеров реакции на возникающее чувство страха. В нем приводится также перечень ситуаций и стимулов, которые могут вызывать страх. Подростки сами могут оценивать уровень своего беспокойства и страдания. Перечень симптомов агорафобии, состоящий из двадцати семи пунктов, помогает оценить и замерить степень агорафобии. Все эти средства можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Рассмотрите побочную заинтересованность

Некоторые фобии позволяют людям чувствовать, что они находятся в «привилегированном» положении. Человек, который панически боится птиц, может по этой причине получать дополнитель-

ное внимание и любовь. Такие следствия фобий называют *побочной заинтересованностью*. Опасается ли подросток, страдающий от фобии, что он потеряет внимание окружающих, если избавится от своего дисфункционального поведения? Действительно ли он хочет преодолеть свою фобию? Спросите подростка, от каких положительных вещей ему придется отказаться, если он избавится от своих страхов. Предложите ему оценить по десятибалльной шкале свое желание преодолеть фобию.

Помогите подростку быть оптимистом

Когда подросток видит, что он все лучше справляется с трудными ситуациями, уровень его беспокойства ощутимо снижается, а фобия постепенно исчезает. Альберт Бандура из Стэнфордского университета называет это явление аутоэффективностью, он также продемонстрировал, насколько важно, чтобы пациент верил в свою способность преодолеть фобию. Лучший способ для выработки такого оптимистичного отношения состоит, прежде всего, в том, чтобы действительно улучшать свое поведение и реакцию на трудные ситуации, однако положительное влияние на пациента оказывают также и устные увещания и заверения психотерапевта. Когда подросток видит, что окружающие верят в то, что он может победить свою фобию, то и его вера в это укрепляется.

Практикуйте технику расслабления

Подростки, страдающие от фобий, должны освоить основные приемы расслабления. Учиться им следует начинать уже на первых занятиях психотерапии. Некоторые из методов и приемов расслабления рассматривались в разделе о беспокойстве и приступах ужаса. К ним относятся мышечное расслабление, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка и обратная биосвязь. Подростки не сразу осваивают эти методы, однако, овладев ими, они смогут эффективно расслабляться, а значит, и испытывать чувство контроля над своими физиологическими реакциями на фобию.

Развивайте умение подростка владеть ситуацией

Когда подросток начал овладевать техникой расслабления, он готов к тому, чтобы начать учиться владеть и ситуацией. Начните с того чтобы попросить подростка составить список всех жизненных ситуаций, которые вызывают у него страх и беспокойство. Список этот должен быть очень подробным и содержать не менее двадцати различных ситуаций (от ситуаций, которые вызывают лишь чувство легкого неудобства, до обстоятельств, от которых он приходит в настоящий ужас). Затем пусть он расположит все приведенные ситуации в порядке возрастания беспокойства и страха начиная с самых безобидных и заканчивая теми, которые вызывают наибольший страх. Каждая последующая ситуация в списке должна вызывать у него больший стресс, чем предыдущая, причем это прираще-

ние должно быть пронзительно одинаковым для каждой ситуации.

Ситуации оцениваются на основе шкалы оценки с единицей, которая называется Субъективная единица стресса (СЕС). Ситуация, в которой подросток чувствует себя совершенно спокойным, то есть, первая ситуация в списке, получает ноль СЕС, тогда как последняя ситуация, то есть, ситуация, которая вызывает у подростка максимум стресса, получает сто СЕС. Все остальные ситуации располагаются между этими двумя — они получают оценку в СЕС на основании субъективного ощущения подростка. Например, если самая стрессовая ситуация в списке, «вести разговор с привлекательными представителями противоположного пола», оценена в сто СЕС, тогда «думать о том, чтобы позвонить по телефону представителю противоположного пола» может получить оценку в шестьдесят пять СЕС, а «наблюдать за привлекательным представителем противоположного пола из другого конца комнаты» может получить и вовсе тридцать пять СЕС. Пусть подросток сам решит, как именно ему оценить каждую ситуацию. В списке, скажем, из двадцати ситуаций разрыв между ними может составить пять СЕС.

Когда список составлен, вы можете использовать его для того чтобы нанять приучать подростка к стрессовым ситуациям, снижая его восприимчивость к своим страхам. Начните с первой ситуации (наименьшее количество СЕС) и восстановите ее во всех деталях, так чтобы подросток ярко представил ее в своем воображении. Пусть он зафиксирует этот образ на полминуты. Если подросток почувствует, что его тело напрягается, то пусть тут же начинает выполнять упражнения на глубокое мышечное расслабление или глубокое дыхание. Таким образом, сосредоточившись на образе ситуации, подросток будет одновременно избавляться от своего напряжения.

После того как подросток научился представлять себе стрессовую ситуацию без напряжения и беспокойства, можете переходить к следующей ситуации. Таким образом, вы должны проработать все ситуации, включенные в список. Добейтесь того чтобы образы в сознании подростка были яркими и реальными. Каждый раз своего рода сигналом к началу расслабления для него должны явиться первые признаки напряжения. Выполните эти упражнения у вас на приеме и дайте подростку задание поработать с ними дома. После того как подросток справился с максимально стрессовыми ситуациями, можете быть уверены, что теперь он обладает гораздо большей уверенностью в том, что способен справляться со своими страхами в реальной жизни.

Помогите внутреннему диалогу подростка

Объясните подростку, что его мысли не обязательно должны усиливать его страх. Наоборот, его способ мышления может эффективно снимать напряжение и бороться со страхом. В разгар своей фобии подросток может отдать себе команду начать расслабляться и пов-

торять про себя ряд утверждений, таких как «Нет причин для волнения», «Это быстро пройдет», «Мне ничего не грозит», «Я могу расслабиться и успокоиться». Чем больше внимания подросток уделяет своему внутреннему монологу во время обострения своей фобии, тем быстрее он добьется физиологического облегчения. Пусть подросток составит список своих высказываний подобного рода, которые помогут ему противостоять фобии. Затем дайте подростку задание потренироваться использовать их в реальных стрессовых ситуациях.

Практикуйте ослабление чувствительности к фобии в реальных ситуациях

Чтобы лечение фобии было эффективным, подростку необходимо предоставлять возможность использовать приобретенные им навыки борьбы со страхом в реальной жизни. Он должен входить в прямой и открытый контакт с возбудителями своей фобии. О превосходстве и эффективности этого метода говорит большое количество накопленного эмпирического* материала. Суть его заключается в том, что подростка приводят в многолюдные торговые центры или он наблюдает за птицами, самолетами, змеями и так далее.

Одной из самых совершенных методик лечения фобий является моделирование участия, разработанное Альбертом Бандурой и его коллегами⁴. Психотерапевт сопровождает подростка и делает все, чтобы помочь ему преодолеть свой иррациональный страх. Психотерапевт может просто находиться рядом с подростком, а может, что гораздо эффективнее, моделировать психически здоровое поведение неподверженного фобии человека. Предварительным шагом перед проведением такого моделирования может явиться составление уже рассмотренного иерархического списка угрожающих ситуаций, которое позволит подростку постепенно снизить свою восприимчивость к пугающему его предмету⁵.

Возьмем, к примеру, случай с подростком, который боится змей. Первой в его списке будет стоять ситуация, при которой он смотрит или прикасается к изображению змеи. В промежуточном случае он кладет руку на стекло террариума с настоящей змеей. В качестве следующего шага может быть приближение лица прямо к стеклу террариума. После составления списка психотерапевт моделирует поведение в каждой из ситуаций, приведенных в списке. Затем психотерапевт еще раз моделирует поведение в первой ситуации списка и дает подростку задание повторить это поведение. Так они поступают с каждой ситуацией. Конечно, применить полученные навыки в реальной, а не смоделированной, ситуации будет не так легко, и неудачи неизбежны. Иногда такой подход невозможен, например, в случаях боязни смерти или увечий. В этих случаях нужно использовать упражнения только по мысленному контакту с ситуацией.

* Эмпирический (от *ep. empeiria* — «опыт») — основанный на опыте.

Создавайте «успешные» ситуации

Для подростка очень важно самому добиваться определенных результатов. Только так он сможет вырваться из цепкого плена зависимости от своих страхов. Для этого психотерапевт должен давать подростку домашнее задание особого рода. Начинать следует с небольших упражнений. Например, при работе с подростком, страдающим социальной фобией, дайте ему для начала задание просто взять бесплатную газету, которая распространяется в людном месте. Со временем подросток должен покупать газеты в ларьке. Затем он должен будет пойти в библиотеку и получить у библиотекаря нужную ему книгу. Эта методика укрепляет уверенность подростка в своих способностях и дает ему силу справляться с будущими сложными ситуациями.

Рассмотрите другие «пугающие» эмоции

Подростки, страдающие от фобий, могут сталкиваться с самыми разными скрытыми чувствами. После того как они научились справляться со своим ситуативным страхом, они готовы бороться и с другими эмоциями. Подросток уже доверяет психотерапевту, который научил его справляться с фобией, и теперь он может заняться чувствами, которые пугают его. Это может быть гнев, чувство вины, раздражение и ряд других «опасных» чувств. В любом случае, психотерапевт может помочь подростку справиться с ними.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если подросток употребляет наркотики, его следует обязательно направить к психиатру для обследования. Если во время вашего лечения фобия подростка усиливается или приобретает черты хронического заболевания, консультация или направление к другому специалисту также необходимы. Кроме того, фобии могут являться частью других умственных расстройств, таких как шизофрения. В этих случаях фобия стабилизирует распадающееся эго подростка и предотвращает рост беспокойства и декомпенсации. Как видим, для таких подростков фобия играет роль, отличную от «истинных» фобий. Если у вас нет опыта лечения заболевания, в котором фобия является лишь компонентом, вы должны тут же направить подростка к соответствующему специалисту.

Примечания

1. J. B. Watson and R. Rayner, «Conditioned Emotional Reactions», *Journal of Experimental Psychology* 3 (1920): 1-14.
2. S. Freud, «Analysis of a Phobia in a Five-Year-Old Boy», standard ed., vol. 10 (1909; reprint, London: Hogarth, 1955).
3. G. K. Olson, *Counseling Teenagers: The Complete Christian Guide to Understanding and Helping Adolescents* (Loveland, Colo.: Group Publishing, 1984), 303.

4. A. Bandura R. W. Jeffery, C. Wright, «Efficacy of Participant Modeling As a Function of Response Induction Aids», *Journal of Abnormal Psychology* 83(1974): 56-64

5. В основе этого метода лежит теория, разработанная Джозефом Вольпе который считал, что существование фобии можно объяснить не бессознательными конфликтами, а травматическими событиями, которые испытал на себе пациент. См.: J. Wolpe, «Experimental Neuroses As Learned Behavior», *British Journal of Psychology* 43(1952): 243-252.

ЧУВСТВО ВИНЫ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Почти никому не удастся избежать чувства вины. Оно присуще людям всех возрастов при самых различных обстоятельствах самым необъяснимым образом. Существует мнение, что чувство вины является самой опасной и разрушительной из всех человеческих эмоций. За время моей работы психотерапевтом мне довелось слышать десятки историй о чувстве вины. Работающие матери, искренние пасторы, опытные психотерапевты, учителя, удачливые бизнесмены - почти каждый испытывает в тот или иной момент своей жизни это чувство. Но никто не подвержен более разрушительному воздействию чувства вины, чем подростки.

Всем кто работает с подростками, приходится сталкиваться с их угрызениями совести. Поговорите с подростками, страдающими депрессией, одиночеством, комплексом неполноценности, алкоголизмом, употреблением наркотиков, критическим отношением к окружающему миру, добрачными половыми связями, нарушениями питания, беспокойством, духовными сомнениями, непониманием Божией воли, мастурбацией, горем или любой иной проблемой переходного возраста, и вы убедитесь в том, что они страдают и от чувства вины.

Это чувство появляется у человека тогда, когда между тем, кем он на самом деле является и тем, кем он хотел бы быть, пролетает огромная пропасть. Брюс Наррамор считает, что чувство вины проявляется в трех типичных формах: *наказание себя* — «Я заслуживаю сильной взбучки»; *отвержение себя* - «Никто меня не может полюбить, и тем более Бог»; *стыд за себя* - «Я вижу, что совершенно ни на что не гожусь».

Конкретные выражения Угрызений совести у подростков бывают очень разнообразными, однако, как правило, они укладываются в одну из перечисленных форм или же являют собой сочетание сразу нескольких форм¹.

Чувство вины настолько распространено, что ученые выделили несколько его типов. Так, существует *объективная*, или *юридическая*, вина, при которой происходит нарушение законов общества вне зависимости от того, раскаивается человек или нет; *социальная* вина, при которой человек нарушает неписанные, но социально утвердившиеся правила; *личная* вина, при которой человек нарушает

Случай из практики

Семнадцатилетняя Дженни — привлекательная энергичная девушка, она занимается спортом и отлично учится. Однако в то же время она постоянно мучается чувством вины. Не проходит и минуты, чтобы она не винила себя в чем-либо. Если она не отчитывает себя за то, что в настоящий момент делает что-то не так, значит, думает о чем-то из прошлого. Её совесть страдает не от конкретного события или поступка, она вообще испытывает постоянную потребность изводить себя чувством вины. Дженни мучается угрызениями совести от того, что она — плохая дочь, что получила четверку по французскому, что подумала плохо о своей однокласснице, что съела за обедом мороженое и так далее и тому подобное. Дженни уверена, что у нее ничего не получается ни дома, ни в школе, ни в церкви. Она почти всегда чувствует себя виноватой.

свои личные правила или сопротивляется голосу совести; и *теологическая* вина, при которой нарушаются Божии законы.

Самым неприятным и опасным типом чувства вины, однако, является *иррациональная*, или *ложная*, вина. Парадоксально, но чувство вины часто возникает у тех, кто имеет очень мало или же вообще не имеет никаких оснований для того чтобы страдать угрызениями совести.

Я помню девочку-подростка, которая пришла ко мне из-за мучившего ее чувства вины. Еще в третьем классе она потеряла пять долларов, которые должна была сдать после продажи билетов школьной лотереи. Она обо всем рассказала в школе, и никто не задал ей ни единого вопроса. Всю ночь она проплакала и уснула лишь под утро. Ей пришлось страдать от ложных угрызений совести, которая требовала от нее совершенства. В конце концов, она дала себе обещание: в ближайшее воскресенье пожертвует церкви все карманные деньги, которые накопит за неделю, и это будет ее искуплением за небрежность. Только самые черствые люди могут сказать, что эта девочка заслужила это чувство вины. И тем не менее, у нее сохранилось остаточное чувство вины до самого переходного возраста — ее продолжали мучить ночные кошмары, связанные с этим переживанием. Была ли она на самом деле виновата? Конечно, нет. Чувства ее были иррациональны.

Иррациональное чувство вины у подростков особенно опасно, потому что оно может стать чертой характера, предрасположенностью или постоянным настроением. Когда это происходит, жизнь подростка превращается в настоящий лабиринт обвинений и запретов. Таким образом, постоянное чувство вины может стать образом жизни, который подростку обязательно придется изменить, чтобы реализовать свой потенциал.

√ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Причин возникновения чувства вины у подростков так же много, как и самих подростков, однако их можно сгруппировать по не-

скольким определенным типам, которые объясняют, почему подростки страдают от чувства вины.

Нереалистичные ожидания

Основной причиной навязчивого чувства вины является стремление к совершенству. Люди, стремящиеся к совершенству, меряют свои достоинства на основании тех недостижимых целей, которые они сами себе ставят. Любое отклонение от достижения такой совершенной цели чаще всего вызывает волну самокритики и чувство вины. Такие люди держатся на очень тонкой нити своих реальных достижений, которая легко рвется под тяжестью их нереалистичных ожиданий. Вот некоторые примеры таких ожиданий: «Я всегда должен быть лучшим учеником в классе», «Я всегда должен делать только хорошее, чтобы все радовались», «Я всегда должен добиваться того, чего пожелаю», «Мне должны нравиться все люди, и я тоже должен нравиться всем». Такие нереалистичные ожидания, как удавка, сдавливают шею подростков, страдающих от навязчивого чувства вины.

Законничество

Я однажды слышал, как одна женщина выговаривала своему соседу за то, что он косил траву на своем газоне в субботу. «Разве вы не знаете, что в субботу люди должны отдыхать? Нечего косить свой газон!». Сосед ответил: «Бог сделал субботу для человека, а не человека для субботы». На что женщина ответила: «Две неправды еще не делают одну правду!».

Законничество это также одна из причин возникновения чувства вины. Являясь лишь своего рода заместителем ответственного человеческого поведения и понимания, оно загоняет многих подростков в угол. Это отношение к жизни находит правила для всего и таким образом математически увеличивает вероятность ошибки. Законничество низводит дух закона до мелочных и жестких правил, важность которых приобретает абсолютный характер. Оно затемняет и искажает смысл нравственных установок, оставаясь слепым к возможностям выбора. Такая абсолютная природа законничества является сильным соблазном для многих подростков, привлекая их своей простотой.

Влияние окружения

Подросткам свойственно ощущать себя так, как будто они стоят на сцене и полностью открыты для зрителей, которые без труда могут увидеть все их недостатки и дефекты, прочитать все их страхи и фантазии. Каждый день своей жизни подростки погружены в пучину социальной оценки и взаимного обсуждения и критики. И каждый день такое давление подталкивает их в лапы иррационального чувства вины. Ежедневно на подростков обрушиваются заявления типа «Тебе стоило предложить ей встретиться, пока у тебя была

возможность», «Ни за что не поверю, что ты промазал», «Ты хоть когда-нибудь можешь поступить правильно?», «Ты слишком самонадеян», «Если бы не ты, мы бы выиграла», «Ты ведь обещал, что всегда будешь заступаться за меня», «Ты за обедом сегодня вел себя так глупо». В человеке с ранимой совестью такие заявления почти наверняка усилят чувство вины.

Искаженные представления о совести

Я часто спрашиваю людей: «Кто сказал: "Пусть по жизни вас ведет ваша совесть"»?». Некоторые приписывают эти слова апостолу Павлу. А на самом деле это сказал сверчок Джими в сказке Уолта Диснея «Пинокио». Если вы позволите совести управлять вашей жизнью, то можете попасть в беду. Сей популярный афоризм не принимает во внимание факт, что у разных людей и совесть разная. Наша совесть создана воспитанием, и сама по себе она имеет мало отношения к десяти заповедям, Нагорной проповеди, церковным правилам или законам, принятым правительством¹. У нас внутри нет эмоционально-нравственного термометра, который позволял бы измерять температуру наших поступков по шкале добро-зло.

На совесть человека самое большое влияние оказывают его родители. Чтобы избежать наказания, заслужить награду, или просто для того чтобы родители их еще сильнее любили, дети принимают правила поведения своих родителей. В раннем детстве наша нравственность и совесть формировались под влиянием таких слов, как «перестань» и «нельзя». Чем больше таких слов мы слышали, тем яснее становилось для нас значение добра и зла, плохого и хорошего. Мы радовались и гордились, когда делали что-нибудь хорошее, и чувствовали себя виноватыми, когда поступали плохо. Психолог Жан Пиаже, который занимается психологией развития человека, показал, что нравственные поступки и оценки детей прямо связаны с волшебной властью взрослых. Другими словами, совесть родителей влияет на их детей. Наша совесть формируется и развивается в процессе обучения, и иногда именно это обучение неверно.

В Новом Завете апостол Павел проводит различие между сильной и слабой совестью (см. 1 Кор. 8). Для Павла слабая совесть полностью замкнута на букве закона. Слабая совесть, например, настаивает на том, чтобы не есть мяса, посвященного идолам, хотя идолы не обладают божественной реальностью. Сильная совесть, с другой стороны, никак не связана ложью идолопоклонства. Она с легкостью приспосабливается к новым обстоятельствам реальной жизни. Она живет в соответствии с принципами и в приверженности к идеалам. Сильная совесть хорошо знает, что делает. Она использует все, что имеет, в процессе нравственной оценки. Сильная совесть совмещает заботу о правилах с заботой об отношениях и уравнивает их.

Сама по себе совесть, в отличие от того, что о ней думает большинство, не определяется Богом. Способность иметь совесть это

божественный дар, который является частью нашей личности, она часто искажена представлениями, которые ни в коем случае не могут считаться надежными нравственными принципами. Совесть может стать надежным помощником лишь после того как она будет преобразована Христом.

Зло

До грехопадения Адаму и Еве не нужна была совесть. Они не знали ни добра, ни зла, и поэтому у них не было и чувства вины (см. Быт. 2 и 3). Однако после того как они не повиновались Богу, осознали, что натворили, и попытались спрятаться от Бога. В этот момент, как утверждает Гэри Коллинз, «объективная теологическая вина и субъективное чувство вины вошли в творение Бога»². Сознание своей вины приходит через Святого Духа (см. Ин. 16:8-11) а Иисус дает нам прощение.

Наша борьба с чувством вины начинается тогда, когда мы понимаем, что наше чувство вины может передаваться нам от сатаны. В Библии говорится о том, что сатана обвиняет последователей Бога днем и ночью (см. Отк. 12:10). Мы также видим, как он обвиняет людей Божиих, в книгах Иова и Захарии (см. Иов 1:6-11 и Зах. 3:1-2). Ложное чувство вины — одно из орудий сатаны, с помощью которых он заставлял нас спотыкаться. В Еф. 6:11 сказано: «...стать против козней диавольских». Сатане действительно удастся заставить искренних верующих чувствовать себя виноватыми и непрощенными даже тогда, когда они не совершили ничего предосудительного.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Следующие методы лечения должны быть подкреплены личным приятием подростка и осмысленным слушанием. С помощью этих методов вы можете подросткам заменить их дисфункциональное поведение и отношение к окружающему миру нормальным поведением и отношением.

Определите степень проблемы

В самом начале лечения следует определить степень чувства вины, которое мучает подростка. Для оценки именно этого состояния разработано крайне мало средств. Мне известен лишь Справочник истинного — ложного чувства вины Мошера. Он, однако, довольно объемный, и некоторые его места могут не подойти для работы с подростками. Я разработал простую Шкалу вины, которая состоит из двадцати пяти пунктов. Хотя ее эффективность и не была подтверждена практикой, она вполне может служить отправной точкой для определения интенсивности чувства вины подростка. Ее можно найти в книге «Подросток и его проблемы: руководство для психолога».

Различайте истинное и ложное чувства вины

Большинство подростков, которые страдают от чувства вины, страдают молча. Когда же они начинают говорить о своей вине, психолог первым делом должен определить, какое это чувство вины — рациональное или иррациональное. Истинная вина — всегда результат дурного поступка или греха. Другими словами, подростки, ощущающие истинную вину, действительно виноваты. В случаях с истинной виной действия психолога ясны и однозначны. Необходимы признание, прощение и, в некоторых случаях, искупление. Напомните подросткам, которые страдают от истинного чувства вины, что Бог готов и хочет простить их. Эрл Уилсон, христианский психолог, разработал несколько вопросов, которые могут помочь психологу определить, страдает ли пациент от истинного или ложного чувства вины³.

- Вы чувствуете вину за какой-то реальный грех, который совершили?
- Если бы вам пришлось просить прощения за какую-то мысль или поступок, что это за мысль или поступок?
- Если бы вам пришлось просить прощение у какого-то человека, что это за человек?

Если подросток не может дать ясный ответ на эти вопросы, то Уилсон считает, что вина данного подростка ложна. Следующие вопросы помогут определить это.

- Какое требование к себе вы не можете выполнить?
- Вам кажется, что вы подвели своих родителей или кого-то еще?
- Выдвигаете ли вы самому себе требования, которые не можете выполнить?
- Какое действие вы могли бы предпринять, чтобы приблизиться к тому, к чему стремитесь?

Эти вопросы помогут обнаружить завышенные планки, установленные у подростка, который стремится к совершенству, и помогут ему забыть свои ложные позывные вины. Иногда Уилсон спрашивает: «А мог бы Иисус понравиться твоим родителям?». Улыбка в ответ на этот вопрос могла бы стать первым шагом на пути решения проблемы ложного чувства вины.

Оцените реалистичность ожиданий

Ложное чувство вины иногда возникает из-за нереалистичных ожиданий. Я знаю одну девушку, которая чуть не погибла от собственного ложного чувства вины. Она выросла в семье, где от нее ожидали больших успехов в учебе. Она всегда была лучшей ученицей в классе. Поступив в университет, она оказалась в окружении студентов, которые тоже были первыми учениками. Впервые в жизни она оказалась не на первом месте. Она была уверена, что подвела родителей, и стала наказывать себя состоянием глубокой деп-

рессии, бессонницей, она занималась все выходные без единого перерыва. Я помог этой девушке понять, что не быть лучшей студенткой «г» — это еще совсем не грех. Она осознала, что у нее нет оснований накрывать себя, и поняла, что ее ожидания были иррациональны.

Подростки, страдающие от ложного чувства вины, путают свои реалистичные и нереалистичные ожидания. Это происходит, вероятно, из-за многих обязательств и железных правил, которые ни в коем случае нельзя нарушать. Такие подростки уверены, что они должны стать кем-то или сделать что-то, но они никогда не задают себе вопроса, а стоят ли эти цели всех тех лишений, к которым приводит их достижение. Карен Хорни называет этот синдром «тиранией обязательств».

Вот список самых распространенных и необоснованных обязательств, которые навязывают себе подростки.

- Я должен быть средоточием щедрости, мужества и доброты.

- Я никогда не должен обижаться.

® Я должен быть примерным другом, братом/сестрой, сыном/дочерью и так далее.

- Я всегда должен находить быстрое решение для любой проблемы.

- Я должен, не жалуясь, переносить все трудности.

- Меня всегда должны все любить и принимать.

- Я должен все знать и понимать.

- Я никогда не должен испытывать гнев или зависть.

- Я не должен совершать ошибок.

- Я никогда не должен болеть и даже уставать.

Попросите подростка написать список своих собственных необоснованных требований, чтобы он осознал свои нереалистичные ожидания в области успеваемости в школе, духовного посвящения, любви к родственникам, спорта и так далее.

Рассмотрите неверное использование исповеди

Я однажды провел вечер со своим другом детективом в его машине, наблюдая за его работой. Знакомство с работой подразделения по убийствам подтвердило то, о чем я только догадывался. Каждое громкое убийство приводит к тому, что в нем сознаются множество невиновных людей. Я жил в Лос-Анджелесе во времена маньяка по прозвищу «ночной охотник». До того как был пойман настоящий убийца, не менее пяти человек сознались в совершении этих убийств. Люди, которых мучает сильное чувство вины, ищут любую возможность, чтобы облегчить свою совесть, они даже сознаются в преступлениях, которых не совершали, лишь бы только понести наказание, которого, по их мнению, они заслуживают.

Некоторые освобождаются от чувства вины с помощью исповеди, в то время как другие, исповедавшись, чувствуют еще большую

вину. Этот бесконечный цикл вины и исповеди выглядит следующим образом.

Чувство вины... приводит к... исповеди, чтобы облегчить совесть... что приводит к... временному облегчению... что приводит к... повторению такого же поведения или поступков... что приводит к... большему чувству вины... что приводит к... исповеди, чтобы облегчить совесть... и так далее до бесконечности.

Исповедь может быть попыткой использовать Бога и избежать последствий греха. То есть, с помощью исповеди мы иногда пытаемся умиротворить Бога, вместо того чтобы по-настоящему изменить свое поведение и отношение к окружающему миру.

Искренняя исповедь, которая приводит к положительным переменам, означает глубокое раскаяние, признание своей неспособности соответствовать святым требованиям Бога без Его помощи, и также признание тщетности своих попыток завоевать признание Бога. Только такое раскаяние и изменение смогут разрушить исповедь как самоцель.

Истинная исповедь болезненна, она пугает человека. Она может также быть и унижительной. Однако искренняя исповедь всегда принесет плоды. Грех, однажды признанный, гораздо труднее скрыть снова. Исповедь дает человеку чувство ответственности за свое поведение и поступки. Она может увести подростка от обвинения себя самого и других. Исповедь может помочь подросткам избежать того, что я называю «цепью вины». Мы редко принимаем на себя ответственность за дурные поступки, каждый из нас хорошо умеет перекладывать ответственность и вину на других. Адам обвинил Еву, Ева обвинила змея, так все и пошло. Однако искренняя исповедь может разорвать эту цепь.

Следует упомянуть и еще об одной опасности, которую таит в себе исповедь. Ее могут использовать и как средство самонаказания. Когда человек страдает от страха перед наказанием, исповедь уменьшает необходимость наказания и, таким образом, ослабляет чувство вины. Однако если человек страдает от чувства неполноценности и недостатка собственного достоинства, тогда исповедь может усилить это чувство неполноценности. Вот почему некоторые христиане считают, что исповедь усиливает их чувство неполноценности, вместо того чтобы принести прощение и спокойствие.

Рассмотрите побочные мотивы

Психологи, работающие с пациентами, страдающими чувством вины, быстро осознают, что многие очень не хотят расставаться со своим чувством вины. Пациент искупил свою вину, его простили те, кому он причинил вред, он знает о том, что Бог простил его, все его отношения восстановлены. Однако человек не хочет расставаться со своим чувством вины. Обычно это является признаком компенсации, или побочной выгоды. Человек получает нечто, что помогает ему переносить страдания, которые причиняет ему чувство вины.

Если бы это чувство покинуло его навсегда, то он потерял бы эту компенсацию.

Один из самых распространенных примеров такой побочной выгоды у подростков является контроль. Подростки могут по своему усмотрению включать или выключать свое чувство вины, чтобы манипулировать окружающими. Например, если они не хотят чего-то делать, то переживают приступ чувства вины. Иногда с помощью чувства вины они нейтрализуют своих родителей. Иногда чувство вины помогает им привлечь внимание окружающих. Спросите подростка, какие преимущества он бы потерял, если бы его освободили от чувства вины. Чтобы полностью избавиться от чувства вины, вам следует определить такую побочную пользу, которую подростки извлекают из своего чувства вины.

Рассмотрите стремление к совершенству

Некоторые профессии требуют почти совершенного мастерства, например, профессия пилота, хирурга, архитектора или бухгалтера. Но когда это стремление к совершенству переходит в повседневную жизнь человека, в его отношения с другими людьми, то у него тут же возникает чувство вины. Совершенство — это иллюзия, на самом деле совершенства не существует в природе. Улучшить можно все, от космического корабля до орехового масла. В песне Хью Льюиса поется: «Ничто не живет в совершенном мире».

Спросите у подростка, который страдает от чувства вины, делал ли он что-либо когда-либо в совершенстве. Спросите, стоят ли выгоды от совершенства тех усилий, которые он предпринимает, стремясь к нему. Дайте подростку специальные задания, выполняя которые, он ошибется, и вместе с тем цель его будет состоять как раз в том, чтобы не чувствовать за собой вины. Разрешите подростку совершать ошибки! Звучит смешно, однако все это позволит подростку сбросить с себя огромный груз.

Научите их говорить «нет»

Спросите подростка, что он будет делать в следующей ситуации: «Ты копил деньги, чтобы купить себе несколько компактных дисков, а твой друг просит тебя одолжить ему денег, чтобы купить себе новые кроссовки. Ты сможешь отказать ему и не чувствовать за собой вину?». Некоторые подростки считают, что пассивное согласие — это добродетель, достоинство и благородство. Это не так. Оно больше сродни бесхарактерности, чем любезности и хорошему воспитанию. Вы должны похвалить естественное желание помогать окружающим, однако должны и объяснить подростку, что не соглашаться и отказывать, если считаешь нужным, — совершенно нормально. Подросток должен знать, что имеет право позаботиться о своих интересах, не чувствуя за собой никакой вины.

Побуждайте к тому, чтобы «быть тем-то», а не «делать то-то»

Попытки выглядеть добродетельным могут истощить любого подростка. Гораздо легче пытаться быть добродетельным. Помогите подростку уйти от попыток сделать что-то хорошее и правильное, пусть он стремится быть порядочным человеком. Верующим подросткам полезно объяснить, что Бог не требует от них каких-то особых дел, чтобы принять их; Бог уже принял их, и теперь они могут делать добрые дела. Пусть подросток задумается о своих друзьях, которые принимают его, несмотря на все его недостатки и ошибки. От таких друзей подросток получает любовь и признание, ничего особенного не делая. С другой стороны, друзья, которые считают его своим только после того как он оправдал их ожидания, опасны. Когда подросток ориентирован на то, чтобы «делать», а не «быть», он потеряет контроль над собой и быстро скатится к чувству вины.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Если у подростка, страдающего чувством вины, появляются физические симптомы (например, сыпь), его следует направить к опытному терапевту или психиатру. Если по истечении некоторого времени подросток чувствует себя еще более виноватым, его состояние депрессии усиливается, появляются отчаяние и суицидные мысли, то подростка следует направить к другому компетентному психологу. Это может происходить из-за того, что психотерапевт, поддаваясь искушению, начинает поучать подростка. Другая ловушка, в которую может попасть психотерапевт, это попытка помочь подростку наставлениями типа «все, что ты должен сделать — это довериться Богу». Будьте осторожны, чтобы не создать предпосылок для нового чувства вины, намекая на то, что решения настолько очевидны, что подросток сам мог бы к ним прийти. Если вы начинаете делать такие заявления, то вам следует задуматься о том, чтобы направить подростка к другому специалисту.

Примечания

1. B. Narramore, *No Condemnation* (Grand Rapids: Zondervan, 1984).
2. G. Collins, *Christian Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1980), 122.
3. E. D. Wilson, *Counseling and Guilt* (Waco, Tex.: Word, 1987).

ШИЗОФРЕНИЯ

✓ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Один пациент рассказал мне однажды шутку: разница между шизофрениками и невротиками заключается в том, что невротики говорят, что $1 + 1 = 2$, и это для них невыносимо. Шизофреники же говорят, что $1 + 1 = 11$, и это просто здорово!

Существует множество шуток подобного рода на эту тему, однако необходимо признать, что шизофрения — это совсем не шуточная болезнь. Она представляет собой группу заболеваний* которые характеризуются потерей связи с реальностью. В определенный момент течения болезни особенно ярко могут проявиться следующие свойства: галлюцинации, мания, неряшливость и неадекватное поведение, нарушение процесса мышления. Личность шизофреника распадается, а во время активных стадий заболевания пациентов необходимо подвергать интенсивному стационарному лечению.

Многие считают шизофрению самым распространенным психическим заболеванием в Соединенных Штатах. По меньшей мере, один человек из ста испытал в своей жизни какой-либо симптом шизофрении. Каждый год регистрируются сто тысяч новых случаев этого заболевания. Для лечения шизофрении требуется больше больничных мест, чем для лечения любого другого заболевания, и больше больничных мест, чем для лечения заболеваний раком, сердечной Недостаточностью, артритом и диабетом вместе взятых. Сегодня на лечение и реабилитацию больных шизофренией ежегодно расходуется миллиарды долларов. Шизофрения может полностью разрушить подростку его будущее. Эта страшная социальная и личная проблема требует кардинального решения.

Шизофрения среди подростков привлекла к себе серьезное внимание в начале 90-х годов. Раньше ее называли подростковым безумием. В 1911 году выдающийся швейцарский психиатр Южин Блейлер написал: «В подростковом возрасте человек особенно предрасположен к этому заболеванию»¹. Последующие исследования и клинические наблюдения подтвердили утверждение о том, что наиболее распространенные формы шизофренических заболеваний впервые проявляются в подростковом возрасте или сразу после него. Именно такой диагноз ставят большинству подростков в психиатрических лечебницах.

«Диагностическое и статистическое руководство по психическим заболеваниям» (DSM-III-R) приводит описание пяти типов шизофрении.

Критерии определения шизофрении по DSM-III-R

А. Присутствие не менее двух из следующих симптомов:

1. Странные мысли и мании: явные заблуждения, например, человеку кажется, что его мозг контролирует какая-то телестанция или что его мысли передают по телевизору.
2. Мания величия, религии, отрицания или преследования.
3. Яркие галлюцинации, такие как, например, голоса, которые разговаривают друг с другом, или голос, который постоянно комментирует мысли и поведение пациента.
4. Периодические яркие галлюцинации, в которых слова не имеют явного отношения к депрессии или бурной радости.
5. Бессвязные мысли, ясно выраженное ослабление ассоциаций, нелогическое мышление, очевидная бедность речи при одном из следующих обстоятельств.
 - а. Притупленный, слабый или неуместный аффект.
 - б. Мании или галлюцинации.
 - в. Кататоническое или иное дезорганизованное поведение.

Б. Ухудшение функционирования в таких привычных* областях, как школа, работа, социальные отношения, забота о самом себе или неспособность достичь ожидаемого уровня развития.

В. Продолжительность: признаки расстройства непрерывно наблюдались в течение не менее шести месяцев в прошлом, на настоящий момент имеют место некоторые из них.

Г. Во время ранней или остаточных фаз наблюдаются, по крайней мере, два симптома из нижеперечисленных, однако не из-за перемены настроения или принятия наркотиков: социальная отчужденность, бессвязная, непоследовательная речь, нелогическое мышление и ослабление ассоциаций; странное, эксцентричное поведение; ярко выраженное дезорганизованное поведение или неуместный аффект.

1. *Дезорганизованная**. Этот тип шизофрении начинает развиваться в раннем подростковом возрасте и характеризуется непоследовательностью, слабыми ассоциациями в мыслях и речи и неуместным или глупым аффектом. Он также характеризуется отсутствием какой-либо сложной системы иллюзий. У пациента, скорее всего, найдут клинические проявления фрагментарных иллюзий или прерывистых галлюцинаций. При отсутствии лечения этот тип шизофрении приводит к появлению у больного хронических и тяжелых социальных травм.

2. *Кататоническая***. Этот тип шизофрении обычно начинает развиваться в возрасте от пятнадцати до двадцати пяти лет после пережитой эмоциональной травмы. Он характеризуется серьезными психомоторными расстройствами, такими как ско-

* В России эту форму называют гебефренической (Геба в древней мифологии — богиня юности).

** Кататония (гр. katateino) — психическое расстройство с преобладанием нарушений в двигательной сфере, выражающееся заторможенностью или возбуждением.

ванность, возбуждение или ступор. Часто встречается также потеря речи. Однако вероятность выздоровления после единичного проявления симптомов этого типа шизофрении выше, чем у других типов.

3. *Параноическая*. Этот тип шизофрении начинает развиваться После подросткового возраста, в возрасте около тридцати лет. Среди симптомов наиболее распространены галлюцинации или мании преследования или величия.

4. *Неопределенная*. Для этого типа шизофрении характерны психотические симптомы (мании, галлюцинации, непоследовательность или крайне дезорганизованное поведение), однако общая клиническая картина не соответствует критериям ни одного из трех вышеупомянутых типов или же соответствует критериям более чем одного типа.

5. *Остаточная*. Такой диагноз ставят пациенту с историей шизофрении, у которого, однако, в ходе последнего обследования не обнаружено психотических симптомов.

Клинические обследования подростков, страдающих от шизофрении, показывают, что только у тридцати пяти процентов из них с самого начала налицо явные симптомы шизофренического расстройства. У остальных наблюдаются скрытая или же смешанная картина, в которой черты шизофрении оказываются вторичными или даже скрытыми симптомами других расстройств или жалоб. Чаще всего наблюдают два типа таких смешанных симптомов — депрессивный и антисоциальный. В первом случае у подростка наблюдаются определенные признаки шизофрении, однако жалуется он в основном на депрессию, потерю интереса к людям или занятиям, чувство безнадежности и даже мысли о самоубийстве. Во втором случае признаки шизофрении присутствуют, однако они скрыты явным расстройством антисоциальной личности, а также бурной историей семейных конфликтов и прогулов школы. Шизофрению трудно обнаружить у подростков, у которых прежде всего заметны признаки депрессий или антисоциального поведения. Но и эти симптомы могут насторожить психотерапевта и заставить его заподозрить шизофрений.

Для диагноза шизофрении у подростков существует три основные предпосылки.

1. *Продолжительность шизофренических симптомов*. Чем дольше присутствуют в смешанной клинической картине шизофренические симптомы, тем вероятнее становится диагноз шизофрении. Ранняя шизофрения становится особенно очевидной после того как ее симптомы остаются, а остальные постепенно исчезают. Например, подросток может более не жаловаться на депрессию, однако он все равно не может связно мыслить.

2. *Отсутствие обычных для подростка интересов*. Подростки, у которых наблюдаются симптомы шизофрении, демонстрируют

ярко выраженную неспособность или нежелание заниматься обычными для подростков делами. Если подросток не пытается приспособиться к физическим и физиологическим переменам в своем теле, не ухаживает за собой, не стремится стать независимым от родителей, не учится социальным навыкам общения с противоположным полом, то диагноз шизофрении становится более вероятным. Такие подростки стараются обойти подростковый возраст с помощью псевдозрелости или вовсе избежать его, пытаясь оставаться совсем незрелыми. Конечно, ни то ни другое не является убедительным доказательством шизофрении.

3. *Формальные проявления шизофрении.* Здесь нас интересует не то, что подростки говорят или делают, а то, как они это говорят или делают. Среди трудных подростков вероятность ранней стадии шизофрении увеличивается пропорционально выраженности формальных проявлений. Другими словами, на шизофрению у подростков указывает не странное содержание их мыслей и слов, а странный способ выражения этого содержания.

В подростковой шизофрении важно четко определить границы заболевания. Группа исследователей, которые изучили сотни подростков в возрасте от тринадцати до восемнадцати лет с диагнозом шизофрении, выявили несколько симптоматических факторов. Приводим пять наиболее распространенных из них.

1. *Причудливое мышление.* Такие подростки в разговоре могут заменять, путать или неправильно употреблять местоимения. Например, говоря о самом себе, подросток вместо «я» может использовать свое имя. Речь его бессвязна и непоследовательна, он может жаловаться на то, что слышит голоса, а также видеть галлюцинации.

2. *Причудливые действия.* Шизофреники часто принимают странные позы, странно двигаются, их выражение лица также необычно. Они могут зажимать себе уши, чтобы не слышать посторонние звуки, или же они могут раскачиваться вперед-назад, когда сидят или стоят.

3. *Социальная изоляция.* Такие подростки часто живут в своем собственном мирке. У них пустые глаза и отсутствующий взгляд. Они бродят, не обращая внимания на окружающих, или просто выглядят озадаченными.

4. *Эмоциональная отчужденность.* Они всегда сохраняют эмоциональную дистанцию и выглядят апатичными. Им не хватает чувств, они не осознают, что чувствуют окружающие. Это называется «притупленный аффект».

5. *Плохой эмоциональный контроль.* Такие подростки могут мгновенно прийти в ярость, если что-то происходит не так, как они хотят. Ярость свою они выражают самым необузданным способом.

Перед тем как рассмотреть этиологию и лечение шизофрении, важно понять ее формы. Чем более тяжелым является

Случай из практики

Рику шестнадцать лет. Около полугода назад его считали способным тихим подростком, у которого были большие перспективы. У него было много друзей. его любили, и у него никогда не было серьезных проблем с дисциплиной. Незадолго до начала девятого курса Рик попал в небольшую автокатастрофу. Он не получил ни ушиба головы, ни иной физической травмы, но после этой катастрофы стал плохо спать и видеть по ночам кош- Более того, он стал часто выходить из себя, чего с ним ранее никогда не случалось. Безо всякой на то причины он вдруг хлопал дверью или с криком обрушивал непристойности на своих родителей. Впервые в жизни у него появились плохие отметки в школе. Его даже задержала полиция за Попытку ночью незаконно проникнуть в помещение школы. Вот тогда родители и обратились за помощью к школьному психологу. В кабинете Рик не проявлял никаких эмоций и почти все время молча смотрел в стену. Плохие отметки его также не беспокоили. Психолог понял, что проблема Рика вне его компетенции, и направил подростка к психотерапевту.

Обследование выявило яркие признаки шизофрении. Например, Рик не прошел тест на действительность, его способность принимать социальные решения была сильно нарушена. Он проявлял признаки импульсивной реакции в строго определенных ситуациях. Рик поставили диагноз острая неопределенная шизофрения и госпитализировали для дальнейшего обследования, фармакологического лечения и психотерапии.

того, что его назовут *хроническим*. Эту форму также называют *типичной шизофренией*. Для хронической формы характерны три признака. Первый — это *незаметное начало*, когда жизнедеятельность человека медленно ухудшается на протяжении месяцев или даже лет в отсутствие каких-либо явных симптомов. Второй — это *толерантность к симптомам*, которая выражается в том, что человекам заботят проявляющиеся у него признаки шизофрении. И третий - это *предшествующая непригодность*, которая выражается в том, что подросток испытывал трудности в общении и учебе ещё до стадии незаметного начала шизофрении.

Острая шизофрения, которую иногда также называют *реактивной*, или *атипической*, шизофренией, напротив, начинает стремительно развиваться в ответ на пережитый стресс. Люди, страдающие острой шизофренией, признают симптомы и очень переживают из-за них. Типичное высказывание такого пациента: «Мне кажется, что я схожу с ума. Я просто не могу нормально думать». Обычно близкий Родственники и друзья удивлены их неожиданному душевному смятению. Острая шизофрения гораздо легче и быстрее поддается лечению, чем хроническая. После пяти лет лечения от восьмидесяти до Девяноста процентов острых шизофреников считаются выздоровевшими, по сравнению с пятьюдесятью-шестьюдесятью у хронических шизофреников.

ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Поиск причин шизофрении ставит в тупик исследователей вот уже в течение ста лет. Принято считать, как впрочем и в случае с

другими расстройствами, что шизофрения начинает развиваться в результате сложного взаимодействия нескольких факторов.

Биохимия

За последние несколько десятков лет исследователи приложили огромные усилия для изучения работы мозга при шизофрении. Многие из них пришли к выводу, что некоторые формы шизофрении связаны с обменом допамина*. Биохимическая теория возникновения шизофрении основана на следующих наблюдениях: (1) шизофренические реакции могут вызываться галлюциногенами, такими как ЛСД; (2) галлюциногены нарушают химическое равновесие регулирующих центров мозга, они также похожи на химические вещества, такие как допамин, которые обычно обнаруживают в мозге; (3) допамин, как известно, необходим для нормального функционирования мозга; (4) антипсихотические лекарственные препараты снижают содержание допамина в мозге; (5) некоторые лекарства (такие как амфетамины), повышающие содержание допамина, могут усилить симптомы у шизофреников и вызвать их появление у нешизофреников. Биохимическая теория достаточно перспективна для того чтобы продолжать исследования в этом направлении, однако она ни в коем случае не является исчерпывающей.

Генетика

Тенденция шизофрении проявляться в отдельных семьях приводится в качестве аргумента в пользу идеи генетической передачи биохимических аномалий мозга. В то время как уровень шизофрении среди всего населения составляет один процент, вероятность того, что дети одного родителя-шизофреника заболеют шизофренией, составляет десять процентов. У детей двух родителей-шизофреников такая вероятность составляет сорок процентов. Несмотря на убедительные свидетельства генетических корней шизофрении, эта теория имеет своих критиков. Ее сила, однако, заключается в том, что наследуется не сама шизофрения, а биохимическая предрасположенность к ней. Таким образом, вопрос заключается не в том, существует ли влияние генетических факторов на появление шизофрении, а в том, насколько сильно это влияние.

Семейные факторы

На возникновение шизофрении, как выяснилось, влияет также и семейная жизнь, при которой характерны искаженное общение, враждебный, беспорядочный или противоречивый эмоциональный климат, а также разрушительные брачные отношения. Ключевым элементом процесса социализации является межличностное общение в семье. Как утверждают теоретики в этой области, общение в

* Допамин — вещество, играющее важную роль в деятельности центральной нервной системы, под его влиянием происходит повышение сопротивления периферических сосудов и повышение систолического артериального

шизофренических семьях имеет неопределенный, отрывочный и противоречивый характер. Это порождает двусмысленные ситуации, в которых ребенок просто не может оказаться победителем.

Такие ситуации заключаются в «невозможном» призыве подойти поближе, но держаться подальше. Такие призывы повторяются постоянно. Например, мать зовет ребенка, чтобы поцеловать его, однако выражение ее лица холодное, а поза — отвергающая. Отец требует от ребенка самостоятельности и в то же время исподтишка контролирует его. Такие родители могут «оттолкнуть» ребенка, а потом обвинить его в том, что он их не любит.

Я однажды наблюдал, как один отец забирал из больницы свою дочь, которая лечилась там от приступа реактивной шизофрении.

Он был очень рад ее видеть, обнял, а потом сказал: «Так вот, значит, как ты теперь носишь волосы! Подожди, вот мать увидит!». Такое парадоксальное общение в ранние, и очень важные, годы развития ребенка порождает страх и смятение. Некоторым детям со временем удается справиться с такими ситуациями, однако многие перенимают этот непонятный аморфный стиль общения, при котором все, что они говорят и делают, имеет двойной смысл. Несомненно, только семейные факторы не могут полностью объяснить и предсказать появление шизофрении.

Отношения со сверстниками

Дружеские связи и привычки могут также определять вероятность заболевания шизофренией. Подростки, имеющие мало друзей, встречающиеся с ними крайне редко и вообще имеющие с ними мало общего, да к тому же поддерживающие неравные, эксплуататорские отношения со своими друзьями, оказываются более предрасположенными к шизофрении, чем подростки, которые, несмотря на свою пассивную социальную жизнь, имеют, пусть немного, но все же близких и хороших друзей.

✓ КАК ПОМОЧЬ

Роберт Карсон, автор главы о шизофрении в многотомном «Полном справочнике по психопатологии», написал: «Автор, который собирается писать главу о том, что принято относить к разделу шизофрении, забудет о его собственном здравом уме и должной интеллектуальной скромности, — стоит перед невообразимо трудной задачей»². С этим нельзя не согласиться. О лечении шизофрении написаны тысячи книг и научных статей. Этот краткий раздел является лишь поверхностным обзором проблемы, и он будет полезен, прежде всего, тем психотерапевтам, которые не собираются проводить клиническое лечение подростков, однако желают узнать о современных методах лечения и помощи подросткам, страдающим шизофренией.

За последние сорок лет методы лечения шизофрении значительно изменились. До появления антипсихотических препаратов в начале

50-х годов больные шизофренией были обречены проводить долгие годы, а иногда и всю жизнь, в лечебницах для душевнобольных. Появление антипсихотических препаратов привело к настоящей революции в лечении шизофрении и проложило дорогу для районных центров психического здоровья и закрытия психбольниц в 60-70-е годы. Эти препараты позволили сократить стационарное лечение больных шизофренией с нескольких лет до нескольких недель. Современный подход к лечению шизофрении включает сочетание нижеследующих методов.

Найдите границы своей компетенции

Шизофрения — это серьезнейшее заболевание, требующее вмешательства профессиональных клинических психологов или психиатров. Если у вас нет ни образования, ни опыта для лечения шизофрении, то самая большая польза, которую вы сможете принести пациенту, это направить его к специалистам, оказывающим профессиональную помощь шизофреникам и их семьям. Самый простой способ найти таких людей — обратиться к телефонному справочнику. Обратите внимание прежде всего на следующие разделы: клиники для подростков, отдел здравоохранения вашего округа, клиники для лечения психических заболеваний, больницы общего назначения, психиатрические больницы.

Определите степень проблемы

Как и в случаях почти со всеми психологическими проблемами, важно в самом начале процесса лечения оценить степень тяжести проблемы. Методы психологической оценки шизофрении сложны и требуют специальной подготовки. Большинство психологов, которым приходится этим заниматься, используют сразу несколько инструментов, к которым относятся Многофазовая система оценки личности, разработанная в Университете штата Миннесота (MMPI), Многоосевая система клинической оценки Миллона, Шкала интеллекта Векслера, Тематический апперцепционный* тест, Тест чернильных пятен Роршаха и многие другие. В дополнение к этим средствам проводится подробное клиническое собеседование, на котором изучается поведение пациента (манера речи, внешность, стиль общения и так далее), а также подробности его жизни.

Добивайтесь позитивного терапевтического сотрудничества

Успех лечения шизофрении зависит от стадии, в которой находится заболевание, от глубины регрессии, от связи с реальностью, которая все еще остается у пациента, от его желания вылечиться. В любом случае очень важно с самого начала стремиться к установлению положительных рабочих отношений. Для этого требуется большое терпение психотерапевта. Подростки-шизофреники могут расценивать попытки психотерапевта установить положительные отно-

* Апперцепция — осознанное восприятие.

шения как попытки эксплуатировать их. Осторожные расспросы о жизни пациента могут восприниматься как враждебные попытки допросить его. Помощь в прояснении реальности может привести к тому, что подросток начнет выдвигать вульгарные обвинения. Психотерапевты, работающие с подростками-шизофрениками, должны быть готовы к длительному и трудному процессу установления доверительных отношений, необходимых для эффективного лечения.

Избегайте экзотических духовных объяснений

Однажды ко мне на консультацию пришла молодая женщина, после того как из нее в церкви четырежды безуспешно изгоняли нечистую силу. С ней уже несколько месяцев проработали добросовестный пастор и два «брата». Вред, который они ей нанесли, был ужасен. Они не понимали, что ее странные симптомы свидетельствовали о том, что она больна шизофренией. Они заявляли, что она «одержима злыми духами». А такие экзотические или сверхъестественные объяснения могут нанести пациенту непоправимый вред. Нет никакой нужды устраивать сатане бесплатную рекламу.

А чувство безнадежности, которое вызывают подобные причины у больного, может нанести больше вреда, чем сама болезнь. Объявлять тех, кто страдает шизофренией, одержимыми демонами — значит обвинять пациентов в том, чего они не контролируют. Арчибалд Харт выявил несколько опасных последствий приписывания психологических проблем демонам: «Такие объяснения снимают с больных обязанность признавать и исповедовать свои человеческие грехи. Они безмерно преувеличивают власть сатаны. Но что самое важное, они задерживают проведение эффективной терапии. А запоздалое лечение шизофрении может снизить шансы на выздоровление и возвращение больного к нормальной жизни»³. Книга Роджера Баффорда «Психотерапия и дьявольщина» может оказать большую помощь в распознавании духовного и физического*.

Определите чувства и мысли

Шизофреники часто прячут свои чувства и переживания. Психотерапевт должен помнить о том, что эмоциональная реакция его пациентов соответствует их представлению о реальности. Психотерапевт должен постоянно стремиться сочувствовать своим пациентам и стараться понять их. Симптомы пациента могут выражать его чувства. Например, шизофреники могут молча сидеть на всех занятиях с психотерапевтом. Когда же они, наконец, почувствуют себя в достаточной безопасности для того чтобы начать общаться с психотерапевтом, то с их стороны может последовать настоящее откровение: они расскажут обо всем, что вобрали в себя во время своего молчания, обусловленного желанием предотвратить отторжение. А точное толкование или прояснение всего, о чем пациенты думают или

* Bufford, R.K., «Counseling and the Demonic». WACO, Tex.: Word Books, 1988.

что они чувствуют, поможет им ощутить себя в безопасности и избавит их от некоторых своих психотических проявлений.

Познакомьтесь с основными фазами лечения

Сегодня лечение шизофрении состоит в сочетании стационарного лечения, применения антипсихотических медикаментов, психосоциальной терапии и семейного лечения. Лечение часто состоит из двух фаз, острой и реабилитационной. Цель первой фазы — избавиться от разрушительных симптомов, восстановить связь с реальностью, предотвратить нанесение пациентом вреда самому себе и улучшить психосоциальное функционирование. Обычно лечение в этой фазе проводится в течение одного месяца в общественных психиатрических больницах. В частных психиатрических больницах это лечение может продлиться до шести месяцев и более, в зависимости от потребностей больного и его страховки. Разрушительные симптомы устраняют в первую очередь с помощью сочетания антипсихотических препаратов и психосоциальной терапии.

Цель реабилитационной фазы состоит в том, чтобы продолжить процесс выздоровления среди окружающих пациента людей. Она помогает подростку вернуться в обычную школу к обычному развитию подростка. Именно здесь особое значение приобретает семья пациента. Пройдя необходимую подготовку, семья может серьезно облегчить подростку процесс выздоровления. Цель семейной терапии состоит в том, чтобы установить систему ясных и практичных правил того, как они будут жить с пациентом; для этого не обязательно разрешать старые семейные конфликты, и ни в коем случае нельзя винить никого за то, в каком состоянии оказался подросток. Итак, эмоциональный климат в семье может оказать решающий эффект на выздоровление или рецидивы.

При необходимости госпитализируйте

Стационарное лечение, вне всякого сомнения, имеет свои недостатки. Оно коренным образом нарушает обычное течение жизни подростка, выводя его из привычного домашнего и школьного окружения, угрожает его чувству собственного достоинства и часто вызывает презрительное отношение к нему друзей, учителей и окружающих. Однако недостаточное лечение такого серьезного расстройства, каким является шизофрения, оказывается чересчур высокой платой за попытку избежать подобных неприятностей. Подростка необходимо безотлагательно отправлять на стационарное лечение при трех следующих обстоятельствах.

1. Когда требуется глубокое обследование, которое невозможно провести амбулаторно.
2. Когда подросток уже потерял контроль над собой и представляет опасность для себя и окружающих.
3. Когда стресс от окружения стал для подростка невыносимым.

Учтите важность медикаментозного лечения

Психотропные препараты снижают замешательство пациента, стабилизируют его эмоции и уменьшают его социальную самоизоляцию. Медикаментозное лечение позволяет скорее начать психосоциальную терапию. Выдвигаются три основания для проведения медикаментозного вмешательства:

- 1) необходимо вывести пациента из острого шизофренического кризиса;
- 2) облегчить процесс управления и контроля пациента;
- 3) предотвратить рецидив шизофренических симптомов.

Наиболее распространенная группа антипсихотических препаратов — это химическая группа фенотиазинов, из них наиболее известен препарат, который продается под названием «Торазин». Другой распространенный препарат, применяемый для лечения шизофрении — это галоперидол («Галдол»). В то время как эти препараты в значительной степени помогают избавиться от симптомов, они, к сожалению, обладают неприятным побочным эффектом, который нередко приводит к тому, что пациенты прекращают их принимать. Дело в том, что побочный эффект, которым они обладают, сходен с поведенческими симптомами неврологических заболеваний. По этой причине эти препараты иногда называют невролептиками.

Обдумайте возможность групповой терапии

Групповая терапия обычно применяется при стационарном лечении. Она также широко используется и при лечении шизофрении, после того как пациента выпишывают из больницы. Такое лечение может оказаться очень продуктивным, потому что оно «заставляет» пациента участвовать в определенной социальной жизни, позволяя избежать социальной изоляции, которая очень распространена среди шизофреников. В одном исследовании говорится, что спустя два года сорок процентов пациентов, прошедших курс индивидуальной терапии, были повторно госпитализированы, в то время как среди пациентов, проходивших лечение по методу групповой терапии, таких оказалось только двадцать четыре процента.

Многие клинические психотерапевты соглашаются с тем, что при амбулаторном лечении групповая терапия, в сочетании с индивидуальной терапией и медикаментозным лечением, оказывается очень эффективной в предотвращении повторной госпитализации. Однако исследования также выявили ряд признаков, которые позволяют понять, когда она наиболее эффективна. Например, при лечении остропсихотических пациентов групповая терапия бывает менее эффективной и даже вредной.

Рассмотрите социально-познавательный подход

Вместо того чтобы пытаться изменить весь синдром шизофрении, социально-познавательная методика обычно изменяет поведение,

которое мешает нормальной жизнедеятельности подростка. Такие программы лечения часто называются символической экономией. Этот подход успешно применяется для развития здорового поведения (такого как социальное общение) и для подавления нездорового поведения (такого как неподчинение, галлюцинации или маниакальная речь). Чаще всего это лечение проводят в условиях стационара, где его легче всего осуществлять. Однако его можно проводить и дома во время реабилитационной фазы, чтобы закрепить структуру выздоровления подростка.

✓ НАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Существуют случаи, когда такое направление необходимо. Так поступают, когда у психотерапевта нет соответствующей подготовки и опыта. Помните, чем скорее начнется эффективное лечение, тем вероятнее выздоровление.

Если вы замечаете у своего пациента-шизофреника признаки усиления психотической защиты, такие как галлюцинации, мания или беспокойство, несмотря на ваши усилия избавиться от них, то немедленно направьте пациента к другому специалисту. Если требуется медикаментозное вмешательство, или если препараты, которые пациент принимает в настоящее время, неэффективны, вы должны направить его к психиатру. Психиатрическое обследование необходимо для того чтобы определить, нужно ли увеличить дозу данного препарата, или же прописать новый.

Если, несмотря на все ваши усилия, подросток не в состоянии сохранить адекватную связь с реальностью и контролировать свои разрушительные импульсы, то перед вами психическое заболевание в критической стадии. Пациент неспособен логически рассуждать, а его галлюцинации и мании только усиливают ощущение его неуправляемости. Вы должны немедленно предпринять меры для обеспечения безопасности пациента и его близких. В большинстве больниц есть отделения первой помощи психически больным, в которых специалисты решат, есть ли необходимость госпитализировать вашего подопечного.

Если обстановка в семье подростка только усиливает его симптомы, его можно направить в дневной стационар. Если через некоторое время он сможет вернуться в стабильное состояние, его можно направить в группу социальной реабилитации. Это позволит подростку сохранить активное участие в социальной жизни. Во многих центрах психического здоровья и амбулаторных отделениях больниц есть группы для пациентов, прошедших курс стационарного лечения, где они смогут найти себе друзей и развить свои социальные навыки.

Направление к другому специалисту также необходимо, если ваш пациент видит в вас воплощение чего-то или кого-то, кого он презирает («плохой» родитель, например). Этот вопрос следует обсудить с самим подростком и, если это возможно, с его семьей, после

чего объясните ему, что продолжение лечения в таких условиях не принесет результатов и может даже оказаться опасным.

Примечания

1. E. Bleuler, *Dementia Praecox or the Group of Schizophrenias*, tr. J. Zinkin (1911; reprint, New York: International Universities Press, 1950).
2. R. C. Carson, «The Schizophrenias» in *Comprehensive Handbook of Psychopathology*, ed. H. E. Adams and P. B. Sutker (New York: Plenum, 1983), 411.
3. A. Hart, «Regeneration, Deliverance, or Therapy?» *Leadership* 12¹ (Summer 1991): 74.

Приложение 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

- Аграшенков А.А. Психология на каждый день. Советы. Рекомендации. Тесты. М.: Вече, АСТ, 1997.
- Айзенк Г. Проверьте свои способности. М.: Мир, 1972.
- Воспитание с любовью и логикой. М.: Центр общечеловеческих ценностей - тея. 1995.
- Гармаев А., священник. Психопатический круг в семье. Иваново: Свет православия, 1999.
- Добсон Д. Исчерпывающие ответы. СПб.: Мирт, 2000.
- Добсон Д. Непослушный ребенок. СПб.: Мирт, 2000.
- Добсон Д. Подготовка к взрослению. СПб.: СПб Центр христианской литературы и информации, 1996.
- Добсон Д.Ч. Родителям и молодоженам. М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1991.
- Дрегер Д.М. В чем нуждается ваш ребенок? Bielefeld: Logos, 1991. Кристенсон Л. Христианская семья. Gummersbach: Christlicher Verlag GmbH, 1991.
- Кэмпбелл Р. Как любить своего подростка. СПб.: Мирт, 2000. Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребенка. СПб.: Мирт, 1999.
- Кэмпбелл Р. Как справиться с гневом ребенка. СПб.: Мирт, 1999. Макдауэлл Д., Дей Д. Как стать героем в глазах ребенка. М.: Новая жизнь, 1997.
- Макдональд Г. Как упорядочить свой внутренний мир. СПб.: Мирт, 1998.
- Макдональд Г. Мудрый отец. СПб.: Мирт, 2000.
- Попов В.А. Христианская этика. СПб.: Библия для всех, 1999. Популярная психология для родителей. СПб.: Союз, 1997.
- Свешников. В., протоиерей. Очерки христианской этики. М.: Паломник, 2000.
- Семья православного христианина. М.: Международный издательский центр православной литературы, 1994.
- Трипп Т. Как быть пастырем своего ребенка. СПб.: Библия для всех, 2000.
- Уит Э., Уит Г. Предназначено для отрады. СПб.: Мирт, 1998.
- Чепмен Г. Пять языков любви. СПб.: Библия для всех, 1999.
- Чепмен Г., Кэмпбелл Р. Пять путей к сердцу ребенка. СПб.: Библия для всех, 2000.
- Шедд Ч.У. Письма Карен. СПб.: Мирт, 2000.
- Шедд Ч.У. Письма Филиппу. СПб.: Мирт, 2000.
- Штерн В. Умственная одаренность. СПб.: Союз, 1997.

Приложение 2

КАК ВЫБРАТЬ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР *Отрывок из книги Е.Н. Проценко «Наркотики и наркомания» (издательства «Триада» и «Каритас»)*

Говоря о терапевтических общинах как подходах к преодолению наркомании, важно отметить, что среди множества терапевтических сообществ есть и системы, которые при внешнем сходстве с «классическими» образцами, по своей внутренней сущности могут существенно расходиться с ними или даже представлять их полную противоположность.

Если участникам таких общин и удастся на какое-то время отказаться от наркотиков, то лично они ломаются, теряют всякий смысл существования, а значит, и трезвости. Очень часто взамен они начинают одурять себя «идеологическим» наркотиком, активно насаждаемым организаторами общины. В подобных общинах люди постепенно заражаются нетерпимостью, ненавистью к другим, авторитарностью, жадной властью, то есть, тоталитарной идеологией. Иногда это происходит неосознанно и непреднамеренно, но иногда, видимо, входит в замысел идеологов таких общин. И даже если статистика в отношении людей, бросивших наркотики в результате пребывания в подобной общине, иногда бывает довольно высокой, то очевидно, что здесь мы имеем дело с заменой одной зависимости — химической — на другую, нехимическую. Иными словами, — с очень тонкой и трудноразличимой подменой Истины ложью, Света тьмой, Бога дьяволом.

Поэтому, прежде чем обращаться в ту или иную терапевтическую общину, постарайтесь получить побольше информации о ней, расспросите об истории ее создания, о теоретическом подходе, который лежит в основе, об отношениях с другими движениями и т.д. Не помешает узнать, как оценивают работу этой общины представители Церкви (если, конечно, они достаточно хорошо знакомы с тем, что там происходит) и специалисты в области наркологии. Правда, к сожалению, нередко приходится сталкиваться с предубеждением в отношении общин как со стороны священнослужителей, так и специалистов-наркологов. Как правило, это предубеждение связано прежде всего с недостатком правильной информации о конкретной общине и об этом подходе вообще, но возможны и другие мотивы такого сопротивления. Так например, многие сторонники «чисто церковных» методов помощи видят в наркомании или алкоголизме исключительно морально-этическую проблему, возлагая всю ответственность как за их возникновение, так и за избавление от них на самого больного. А многие врачи-наркологи вообще не верят или не хотят верить в какие-либо средства помощи, кроме чисто медицинских подходов.

Поэтому задача определить, в «настоящую» ли терапевтическую общину Вы собираетесь посылать своего сына или дочь, не всегда оказывается легко разрешимой. Ведь для этого важно понять, действительно ли данный центр или община являются тем, чем они должны быть — средством исцеления — то, есть, восстановления нарушенной целостности человека, целостности его личности и его отношений с миром, самим собой, другими людьми и с Богом. А чтобы здраво оценить, насколько это в самом деле так, вам придется глубоко и детально вникнуть в то, что происходит в процессе реабилитации в данной общине, каков профессиональный уровень работающих в ней специалистов, какими методами они пользуются в своей работе, а еще важнее — каково их мировоззрение и на какие ценности они ориентированы в собственной жизни. Понятно, что сделать это нелегко, даже имея неограниченный

доступ к информации об общине или центре и обладая специальным образованием и знаниями о том, как бывает организована работа в профессиональных реабилитационных центрах за рубежом и в России.

В список организаций, помещенный далее*, мы включили, в первую очередь, те христианские и светские реабилитационные центры и программы, которые, по мнению экспертной комиссии, могут соответствовать всем или хотя бы большинству из вышеприведенных принципов работы (разумеется, для светских центров о таком соответствии можно говорить лишь с некоторой долей условности). В некоторых случаях, когда мы располагали дополнительными сведениями о центре, мы старались сопроводить информацию о нем краткими комментариями.

Кроме того, в тех случаях, когда мы располагали достаточной информацией, чтобы сделать это, мы обозначали принадлежность центра или организации к следующим категориям:

М — работающие по описанной в гл. 4 Миннесотской модели, то есть, рассматривающие наркоманию как болезнь, имеющую комплексную духовную, психическую, телесную и социальную природу, и использующие в работе индивидуальное, групповое и семейное консультирование на основе «Программы 12 Шагов». При всех возможных вариациях в понимании, эта программа имеет христианские корни и направлена на то, чтобы помочь человеку выйти из духовного тупика и найти истинные смысл и ценности в своей жизни.

Р — работающие в рамках так называемого «религиозного» подхода, то есть, как правило, считающие наркоманию не болезнью, а грехом, единственным средством против которого может быть молитва (а также, в зависимости от конфессиональной принадлежности — участие в христианских Таинствах, богослужениях, прославление Бога, изучение Священного Писания и т.д.). Обычно пациенты таких центров интенсивно участвуют также в общем физическом труде. Для центров и общин этой категории мы, где это возможно, обозначали конфессию их устроителей. (*-прав* — православная, *-прот* — протестантская различных деноминаций).

С — основанные на представлении о наркомании как в основном социальной проблеме (например, следствии проблем в семье, социальной депривации, порочного образа жизни, дурных привычек и т.п.). В таких центрах и общинах обычно также, как и в «религиозных», присутствует обязательный для всех жителей физический труд и часто делается акцент на моделировании в рамках общины отношений в социуме.

Цифрами от 1 до 3, помещенными вслед за буквенными обозначениями категорий, мы хотели (с неизбежной долей условности и субъективности) показать степень и интенсивность присутствия в работе данной организации элементов того или иного подхода.

Так, например, **М1** обозначает центр, где присутствуют какие-то составные части Миннесотской модели, а **Р3** — центр, интенсивно использующий все многообразие средств «религиозного» подхода. Оговорим специально, что эти цифры никоим образом НЕ ЯВЛЯЮТСЯ оценкой качества работы центра или профессионализма его сотрудников.

Если работу центра или организации трудно отнести к какому-то одному направлению, мы применяли совмещенные обозначения, например, **СР2Р3**.

* На стр. 335 мы приводим список организаций, работающих в Москве и С.-Петербурге и Московской и Ленинградской областях. Информацию по другим областям и регионам можно получить непосредственно в Христианском общественном благотворительном фонде «Старый Свет»: 113186, Москва, ул. Ремизова, 5, «Дом Марии». Тел. (095) 959-1296, эл. почта: oldworld@orc.ru. Internet:

В списке приведены также некоторые организации, которые, хотя и не занимаются реабилитацией зависимых, однако ведут активную просветительскую и профилактическую работу в этой области, а значит — могут помочь в решении проблем наркомана и его семьи уже тем, что способны предоставить им адекватную информацию о болезни и путях ее преодоления. Кроме того, часто подобные организации способствуют созданию новых групп самопомощи и предоставляют этим группам место для встреч. Деятельность таких организаций особенно важна и актуальна там, где пока отсутствует или малодоступна реабилитационная помощь. Эти организации обозначены сокращением *инф*.

Мы сознательно не стали включать в этот перечень организации, осуществляющие только дезинтоксикацию и медикаментозное лечение проявлений наркомании, во-первых, потому, что подавляющее их большинство является почти исключительно коммерческими и их адреса и телефоны постоянно публикуются в многочисленных рекламных изданиях. Кроме того, очевидно, что действительного решения проблемы подобными методами не достичь, а иллюзорные «решения» могут нанести весьма серьезный вред, уже хотя бы тем, что зачастую побуждают отложить действия, которые могли бы помочь остановить развитие такой смертельной болезни, как наркомания. Не включены в перечень организации, являющиеся «наркологическими» отделениями различных сект (например, дианетические «реабилитационные центры» церкви сайентологии). Нет в нем и тех «центров», которые опираются на эклектику, свойственную оккультному движению Нью-Эйдж во всем многообразии его проявлений (например таких, которые используют в «реабилитационном» процессе «кундалинию» или «Детку» Порфирия Иванова).

Разумеется, не могли войти в список и те, кто занимается «кодированием» во всех его вариантах (в том числе и под таким наукообразным названием, как «нейролингвистическое программирование») или те, кто делает нейрохирургические операции для «излечения от наркомании». Разнообразие подобных «методов», приносящих пациентам огромный душевный и телесный вред, к сожалению, множится с каждым днем, и мы одной из своих задач видим всемерное противодействие этим разрушительным тенденциям.

ХРИСТИАНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ РЕАБИЛИТАЦИЕЙ АЛКОГОЛИКОВ И НАРКОМАНОВ

МОСКВА И МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

«БЛАГОДАТЬ» — христианский реабилитационный центр Адрес: 123363, г. Москва, ул. Фабрициуса, 31-а (Центр в г. Павлов Посад Московской области). Эл. почта: nazarserg@rambler.ru. Р3-прот

«ВСТАНЬ» — общественная благотворительная организация христиан, помогающая алкоголикам, наркоманам, токсикоманам и членам их семей. Центр занимается профилактикой, просвещением. При центре собираются группы самопомощи. Тел./факс: (095) 125-6063. Адрес для корреспонденции: 117292, Москва, Нахимовский проспект, д.48, кв. 87. М2инф

«ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ» — христианский реабилитационный центр при Ассоциации Братских Церквей. Адрес: 143530, Московская обл. л., Истринский район, г. Дедовск, ул. Пушкинская, д.1-а (пос. Нахабино). Тел.: (231) 7-20-09 Р3-прот

«ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ» — лечебно-реабилитационный центр. Стационар для лечения наркомании (35 дней) и алкоголизма (28 дней). Имеются также амбулаторная, послелечебная и семейная программы. Адрес: 113447, Москва, ул. Дмитрия Ульянова, 37, корп. 3. Тел. (095) 129-4366, (095) 124-5408. М3

ДУШЕПОПЕЧИТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ИМ. ХОМЯКОВА при храме «Всех Скорбящих Радостей». Ул. Большая Ордынка. Тел. (095) 953-29-03. Р2инф-прав

ДУШЕПОПЕЧИТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ НАРКОЗАВИСИМЫМ ИМ. ВЕЛИКОЙ КНЯГИНИ ЕЛИЗАВЕТЫ ФЕДОРОВНЫ. Пос. Ромашково Московской области. Тел. (095) 591-9581. Р3С1-прав

«ИНИМА» — лечебно-реабилитационный центр. Стационар для лечения наркомании (21 день). Имеются также амбулаторная, послелечебная амбулаторная и семейная программы. Тел. (095) 515-7588 (круглосуточно). М2

–«КАРЕЛИЯ» – лечебно-реабилитационный центр. Стационар для лечения наркомании (30 дней). Имеются также амбулаторная, одnogодичная после лечебная и семейная программы. Адрес: Москва, ул. Большая Никитская, дом 22/2, офис 15, (095) 290-6016. Информация на сайте: www.crobdragss.ru. M2 «КОВЧЕГ» – благотворительный фонд. Реабилитационный центр для наркоманов. Адрес: 115516, Москва, ул. Прохладная, дом 18, стр. 1. Тел.: (095) 321-5047, 743- 8542. Электронная почта: gospel@onli-ne.ru. Страница в Интернете: www.web-center.ru/-gospel. P3-прот

ПРАВОСЛАВНАЯ ОБЩИНА ДЛЯ НАРКОМАНОВ. Домодедовский район, село Ям, храм Флора и Лавра. Тел. 8-279-62-165. P3-прав

«ПРОСПЕКТ МИРА» – молодежная организация. Занимается профилактикой подростковой наркомании: чтение лекций, организация лагерей для подростков группы «риска», выпуск газеты в районе «Строгино». Есть своя консультационная служба. Тел доверия: (095) 750-1144. Эл. почта: pm@mail.ru. C2инф

РЕГИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ СОДЕЙСТВИЯ ЧЛЕНАМ СЕМЕЙ И ДРУЗЬЯМ НАРКОЗАВИСИМЫХ. Тел: (095) 907-2328. M1инф

«СТАРЫЙ СВЕТ» – христианский общественный благотворительный фонд. Интенсивная амбулаторная реабилитационная программа для больных алкоголизмом и наркоманией (12-15 месяцев). Групповые и индивидуальные занятия с родственниками больных алкоголизмом и наркоманией. Группа профилактики срывов и послелечебная программа для выпускников. 113186, Москва, ул. Ремизова, 5, «Дом Марии». Контактный телефон (095) 959-1296 ПН, СР, ПТ с 15:00 до 18:00). Эл. почта: oldworld@orc.ru. Страница в Интернете: www.polyform.ru/oldworld. M3 ФОНД НАН («НЕТ АЛКОГОЛИЗМУ И НАРКОМАНИИ»). Различные профилактические и реабилитационные программы. Адрес: ул. Шверника, 10а. Тел. (095) 126- 0451. Страница в Интернете: www.nan.ru. C2M2

ФОНД «РЕТО НАДЕЖДА» – терапевтическая община для наркоманов. Адрес: Москва, ул. Митинская, д.25 к.4. Тел.: (095) 751-7801, 753-1312, 994-5556. Страница в Интернете: www.RETO.ru. P3-прот

ХРИСТИАНСКИЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД FAZENDA «ДОМ НАДЕЖДЫ». Информация и зарубежных центрах фонда FAZENDA. Эл. почта: neve@aha.ru. P2инф-прав

ЦЕНТР ИМ. ИОАННА КРОНШТАДТСКОГО в Крутицком подворье ведет бесплатный консультативный прием наркоманов и алкоголиков. Тел.: (095) 276-6763. P2инф-прав

«ЧУДЕСНЫЙ ШАНС» – стационарное лечение алкоголизма (только мужчины) на базе наркологической больницы № 19. Ул. Люблинская, 37/1, НБ № 19, 5 отделение. Тел. 179-6811. М/

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ И ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

«АЗАРИЯ» – региональная благотворительная общественная организация. Работа с родственниками зависимых. Конт, тел: (812) 227-4202. Адрес: 190068, СПб., ул. Большая Подъяческая, 34. Офис: 319- 4252. C2-прав

«ВОЗВРАЩЕНИЕ» – благотворительный фонд. Запись по тел. (812) 387-2229. Администрация: 325-4435, 233-5317 (факс). При фонде существует кризисноадаптационный центр «Мельничный ручей» для наркопотребителей (в т.ч. и ВИЧ-инфицированных). P3-прав

«ДОМ НАДЕЖДЫ НА ГОРЕ» - реабилитационный центр для алкоголиков. Учрежден Международным Институтом антиалкогольного образования и обучения (Гринвич, США). Работает по Миннесотской модели на основе «программы 12 Шагов». Бесплатный 28-дневный стационар, мужское и женское отделения. На территории центра находится часовня. Запись по тел: (812) 149-3875. Собеседование по СР в 11.00. Адрес: Ленинградская обл., Ломоносовский р-н, Горская волость, дер. Перекуля, дом 16. M3

«НОВАЯ ЖИЗНЬ» – реабилитационный центр. Христианская терапевтическая община для наркоманов. Адрес: Ленинградская обл., Кингисеппский р-н, пос. Преображенское. Собеседования в кинотеатре «Охта» (пр. Шаумяна, 22) по ВС в 14.00. Тел. (для иногородних): (812) 540-7143, 585-0707 (ПН и ВТ с 9.00 до 11.00). P3-прот

ЦЕНТР ТЕРАПИИ ЗАВИСИМОСТИ - полуторамесячный стационар для наркозависимых, работающий по Миннесотской модели («12 Шагов»). Адрес: 199004, СПб, В.О., 5-я линия, 58, 10 отд. Городского наркологического диспансера. Тел. (812) 323-5725 (круглосуточно). Консультации по ЧТ в 17.00 по адресу: В.О., 2-я линия, д. 3. M3