

Серия «Психологическое сопровождение образования»

В.Г. КАЗАНСКАЯ

Суицидальное поведение подростка: своевременная помощь

Под редакцией А.С. Обухова



МОСКВА, 2015

ББК 88.4
К14

Рецензенты:

Семья Галина Владимировна, доктор психологических наук, профессор
Шнейдер Лидия Бернгардовна, доктор психологических наук, профессор

Казанская В.Г.

К14 Подросток: от аидова порога к ценностям жизни. Психологические особенности суицидальной направленности подростка / Под ред. А.С. Обухова. – М.: Национальный книжный центр, 2015. – 224 с.

ISBN: 978–5–4441–0080–6

Подростковый возраст психологически неустойчивый. В предельных жизненных ситуациях подростки зачастую склонны к суицидальным проявлениям. Эта проблема в последнее время, к сожалению, становится все более актуальной. Однако ее системное рассмотрение встречается редко.

В книге известного специалиста по психологии подростков обсуждается жизнь подростка; описываются психологические проблемы, приводящие подростка к суицидальным мыслям и намерениям (одиночество и депрессия, отношения со значимыми людьми как источник его страданий, неудовлетворенные потребности в общении со значимыми людьми и их влияние на отрицательные переживания); раскрываются суицидальные проявления подростков. В книге задается идея ценности психического здоровья подростка и развития у него ценностного отношения к жизни; показывается альтернатива суицидам подростка; описывается характер помощи подростку с нарушенным психическим здоровьем и суицидальной направленностью; рассматриваются психологические механизмы преодоления кризисов в жизни подростка.

Книга будет полезна родителям, учителям, педагогам-психологам.

ББК 88.4

ISBN: 978–5–4441–0080–6

© Казанская В.Г., 2013
© Оформление ООО «Национальный книжный центр», 2014

Содержание

Вступление от редактора
Подросток перед лицом вопросов бытия, 5

Предисловие, 9

Глава 1

Жизнь подростка как психологическая проблема

- 1.1. Психологическое обоснование жизни, 13
- 1.2. Жизнь как преодоление барьеров
и овладение ценностями, 23
- 1.3. Современный подросток в социальном
пространстве, 32

Глава 2

Подросток у аудио порога

- 2.1. Переживания одиночества и депрессии,
их проявления у подростка, 41
- 2.2. Отношения со значимыми людьми
как источник страданий подростка, 55
- 2.3. Неудовлетворенные потребности как условие
«безвыходных» ситуаций подростка, 67

Глава 3

Суицидальные проявления подростков

- 3.1. Суициды подростков в школах России: исторический аспект (ретроспектива), 81
- 3.2. Фрустрации подростков как риски суицидальной направленности, 92
- 3.3. Причины и мотивы самоубийств подростков, 103

Глава 4

Психическое здоровье подростка и ценность его жизни

- 4.1. Психическое здоровье как альтернатива суицидам подростка, 117
- 4.2. Помощь подростку с нарушенным психическим здоровьем и суицидальной направленностью, 133
- 4.3. Самоутверждение в полезной деятельности и ценностное отношение к себе и другим как устойчивая витальная направленность подростков, 141
- 4.4. Преодоление кризисов и суицидальной направленности подростка и его психологический механизм, 153

Послесловие, 165

Приложения, 169

ВСТУПЛЕНИЕ ОТ РЕДАКТОРА

Подросток перед лицом вопросов бытия

Хорошо известно образное сравнение подросткового возраста, которое дал Стенли Холл,— период бури и натиска. Нестабильность в развитии и жизни, пожалуй, центральные характеристики во всех отношениях: физическом, психологическом, социальном. Буря и натиск для подростка происходят и в отношениях (со взрослыми — в борьбе за права быть взрослым; со сверстниками — в борьбе за принятие; с любимым — в борьбе за эмоциональный накал переживания). Некоторые подростки, по словам взрослых, становятся «совершенно не выносимыми». У таких подростков буря происходит вовне. Но у некоторых подростков буря происходит внутри. И что творится во внутреннем мире подростка, какие думы, переживания, чувства он проживает,— важно попытаться понять, прочувствовать, принять, помочь.

С.Л. Рубинштейн выделял два основных способа существования человека: первый — жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых существует человек. В данном отношении к жизни человек оказывается «весь внутри жизни, всякое его отношение — это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом». Второй способ существования — проявление рефлексии, которая «как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы»*.

* Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир.— СПб., 2003.— С. 354–355.

Обретая первоначальную способность к рефлексии, подросток начинает обращаться к бытийным вопросам, пытаться их по-своему осмыслить и пережить. Ключевые среди них — предельные вопросы жизни, то есть вопросы жизни и смерти. И желание выйти за пределы жизни как иллюзорно предельная форма рефлексии зачастую начинает посещать подростка.

Подростковый возраст считают переходным: от детства к взрослости. Но этот переход не только социально-нормативный, но и переход внутренний, связанный с появлением чувства взрослости. Переход — это всегда определенная трудность, требующая усилий для преодоления. В традиционных культурах любой переход в пространстве (порог, граница, перевал) или в жизни (этапы взросления) сопровождался особой регламентацией, ритуалом, регулирующим психоэмоциональные состояния человека. Возрастные ритуалы и инициации задавали четкую структуру, куда идти, что делать, кто ты есть и в чем смысл твоих действий и твоей жизни. Сейчас, когда социальные условия чрезвычайно вариативны и неопределенны, от взрослеющего человека требуется значительно больший психологический ресурс для переживания этого перехода, осмысления и позитивного освоения бытийных вопросов. Но такого ресурса у многих подростков не хватает. Внешняя неопределенность в ситуации перехода затрудняет стабильность и устойчивость внутренних состояний. Самому, без опыта проживания трудных жизненных ситуаций, без четких жизненных ориентиров и смысловых установок, трудно разобраться в сложных вопросах. Кто, как, когда даст понять подростку — кто он такой, зачем он здесь, кому он нужен? Отсутствие определенных ответов на эти вопросы, а также зачастую различные внешние (может, даже ситуативные) отягчающие обстоятельства в ситуации неуверенного балансирования между мыслями о перспективах жизни и ее трагичности и бренности могут качнуть подростка к невозвратному действию по отношению к своей жизни — к суициду.

Сложность и неоднозначность проблемы суицидальной склонности подростков во многом определяется, с одной стороны, тем, что большая часть подростков в тот или иной момент задумывались о своей смерти, так как именно в этот возрастной период обретается ценность жизни, но также и происходит осознание возможности смерти. С другой стороны, собственная идентичность находится только в стадии становления; нет устойчивости личности; еще не сформировано ситуативное эмоциональное реагирование; внешне, может, и незначимые события могут внутренне переживаться как предельные.

Суицидальные проявления подростков могут иметь совершенно различную причинность. Это может быть и способ манипулирования страхами взрослых (для получения от них каких-то разрешений или ресурсов) — «Если ты мне не разрешишь..., то я брошусь...» И способ кому-то что-то доказать (родителям, любимому человеку, учителю) — «Вот умру, так поймете, что были неправы...» И невидение жизненных перспектив в трудных обстоятельствах, тяжелых условиях жизни — «Я так больше не могу...» И отягощенное переживание потери близкого — «Я не могу без него (нее) жить...» И даже как подражательное действие — по отношению к своему кумиру или значимому другому — «Я тоже должен, так же, как он...» Суицид также может быть совершен вне осознанного действия — в ситуациях измененного сознания, когда границы реальности исчезают.

Часто проблема в том, что подростки, которые проявляют диагностируемую или наблюдаемую склонность к суицидальности, совершенно не обязательно совершают суицид. А подростки, которые никак не проявляли такой склонности, могут неожиданно для всех окружающих совершить завершённый суицид.

В книге В.Г. Казанской представлен широкий взгляд на проблему суицидальных склонностей подростков, исходя из целостного понимания природы подросткового возраста, его особенностей. Работа сопровождается живыми примерами и суждениями самих подростков по отношению к различным жизненным ситуациям и своей жизни в целом. Показано, как внешние обстоятельства могут быть отягчающим условием, подталкивающим подростка к суициду. Книга несет в себе значимую позитивную составляющую, направленную на обращение сознания родителей и учителей к внутреннему миру подростка, к его страстям, поискам, поступкам, чтобы оградить взрослеющего человека в момент перехода над бездной бытийных вопросов от падения в пропасть.

Алексей Сергеевич Обухов, кандидат психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии образования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет»

Предисловие

Эта книга появилась вследствие беседы с тринадцатилетней девочкой О., взятой в приемную семью из детского дома. Отца она не помнит, а мать лишена родительских прав. Приемные родители для нее — новая точка отсчета в жизни. За год она существенно изменилась и очень боится оказаться вновь в детском доме. Там у нее осталась подруга, с которой О. видится в школе. Та завидует О.: у нее есть Дом (святое слово), брат, мама и бабушка. Ее никогда не обижают, но воспитывают строго. Ей очень нравится семейная атмосфера: в выходные и праздничные дни все вместе обедают и рассказывают о делах на работе, потом все вместе идут заниматься хозяйством. В настоящее время все живут на даче, у каждого свои обязанности. О. стала лучше учиться, а в последней четверти исправила все тройки. «Мне так хочется жить, хорошо учиться... Я, как все, обо мне заботятся. Я тоже забочусь: постираю носовые платки, носки, поглажу. И мне говорят спасибо». Ее приемная мать — кандидат психологических наук, работает психологом в детском доме, отец — бывший военный летчик.

На мой вопрос «Тебе было плохо в жизни?» О. ответила: «Когда я была одна, а моего котенка задавила машина. Это было еще до детского дома больше трех лет тому назад». Она не находила себе места, несмотря на то, что в детском доме полно ребят. Ощутила свою нужность, когда появился котенок, но он погиб. Она горько плакала довольно долго, а воспитатели холодно отчитывали ее: «Эка невидаль. Вон их сколько, бродячих-то. Иди, жалей, только в комнату не тащи. Ты там не одна».

Подумалось о том, что у человека должны быть силы, чтобы жить, но еще большие силы, чтобы страдать умеючи и продолжать думать о себе и других позитивно и выполнять свои обязанности.

Когда я спросила О., сталкивалась ли она с теми ребятами, кто не хотел жить, и как она с ними общалась, она ответила: бабушка ей сказала, что самоубийство — большой грех. По мнению О., мальчишки сами себя уродуют, а потом не могут сказать, зачем это делают. (Имеется в виду употребление алкоголя и таблеток с кодеином.) И что характерно, она отметила, что порой это бывает «для показухи, какие они крутые». Надо учесть, что эта худенькая девочка раньше скиталась по вокзалам, искала корки хлеба в мусорных ящиках, была оборванной, вшивой и грязной, одинокой и никому не нужной, но у нее не было желания уйти из жизни.

Данное признание наводит на мысль, что у каждого человека есть свой резерв прочности и стойкости. Но у детей его надо развивать. Однако и готовить ребят, особенно подростков, к трудностям нужно обязательно.

Мы попытаемся осветить вопросы, ответы на которые помогут понять психологические причины и мотивы, приводящие подростков к самоубийству. В этой проблеме нас интересует психология страданий и преодоление их, психология ценностного отношения к жизни как умение человека ставить цели в жизни и достигать их, не попирая никого. Немалое значение, если не большее, занимает обретение подростком смысла жизни.

Поскольку нас, прежде всего, интересует подросток, остановимся на особенностях его психики, постановке целей, осветим также появление страданий, мазохистские проявления и демонстративные трагические выходки: «не умру, но пусть все знают, что мне не слабо съесть пачку (таблеток, выдаваемых на основе гербовой печати на рецепте)». Все приводимые далее примеры реальны и получены автором в процессе практической работы психологом в детском доме и школе 7 вида, а также руководителем экспериментальной работы в школах городов Гатчина и Кириши Ленинградской области. Кроме того, примеры взяты из исследований моих учеников, выполнявших дипломные и диссертационные работы. Их фамилии названы полностью, как и диссертации.

В первой главе «Жизнь подростка как психологическая проблема» освещаются вопросы экзистенциального и гуманистического подходов к жизни подростка. Затем показывается, что жизнь — это постоянное

преодоление человеком препятствий и трудностей, а далее рассматриваются особенности подростка в контексте трудностей и их преодоления.

Во второй главе «Подросток у аидова порога» описываются психологические проблемы, приводящие подростка к суицидальным мыслям и намерениям: одиночество и депрессия, отношения со значимыми людьми как источник его страданий, неудовлетворенные потребности в общении со значимыми людьми и их влияние на отрицательные переживания.

Третья глава «Суицидальные проявления подростков». В ней рассмотрены суициды подростков в системе социализации и истории России, фрустрации как суицидальные риски, затем причины, мотивы, виды и распознавание возможности самоубийства подростков.

Четвертая глава называется «Психическое здоровье подростка и ценность его жизни». В ней даются понятие и виды психического здоровья подростка. Показывается его альтернатива суицидам. Далее описывается характер помощи подростку с нарушенным психическим здоровьем и суицидальной направленностью. Показывается необходимость самоутверждения в полезной деятельности и ценностное отношение к себе и другим. Рассматриваются психологические механизмы преодоления кризисов в жизни подростка.

В послесловии подводятся итоги выполненной работы, предлагаются советы родителям.

В приложениях содержатся методики диагностики суицидальных намерений, депрессий и одиночества, социальной поддержки подростков группы риска. Даны примерные упражнения с подростками, иллюстративный и коррекционный материал.

ГЛАВА I

Жизнь подростка как психологическая проблема

В главе раскрывается экзистенциальный и гуманистический психологические подходы к пониманию ценности и смыслов жизни подростка. Показывается, что жизнь — это постоянное преодоление человеком препятствий и трудностей. Рассматриваются особенности подростка в контексте жизненных трудностей и их преодоления.

I.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЖИЗНИ

В американском учебнике Р. Геррига и Ф. Зимбардо «Психология и жизнь»^{*} отмечена главная задача психологии — научно объяснять самые злободневные вопросы современного человека, его реальную жизнь. Именно поэтому следует рассмотреть обозначенные проблемы в теоретических и прикладных исследованиях подрастающего поколения. Настоящее время можно назвать временем сумятицы и идеологического кризиса: потеряны идеалы, в авангарде люди, сделавшие свою жизнь на основе денег, порой неизвестно как заработанных. Есть и более конкретные данные о «выбравке» молодых людей: только в одном сибирском районе около четверти окончивших среднюю школу не получили аттестат о среднем образовании (по данным Э.Н.П., представителя государственной образовательной структуры, к.п.н., Иркутская

^{*} Герриг Г., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. — 16-е изд. — СПб., 2004. — 956 с.

область). Как сложится их жизнь? Могут ли идущие вслед за ними найти свое место в жизни, не спиться и не пропасть? Но самое главное — кто ребят готовил к такому развитию событий? Могли ли эти юноши и девушки получить образование за рубежом, если бы у их родителей были деньги? Несомненно, если обратить внимание на родителей этих детей, IQ которых определить не сложно.

Ситуация в образовании и социальной жизни в целом изменилась, и далеко не в лучшую сторону. В этом контексте необходимо провести анализ значимых социально-психологических аспектов существования подростков с целью поиска путей помощи им для предотвращения трудностей их взросления, усиливающихся в последние годы.

О жизни человека и его предназначении в большей степени высказывались философы-экзистенциалисты и гуманистические психологи. Еще в первой половине XX века перед психологией появилась задача объяснить происхождение высших форм поведения человека. (Данный вопрос был актуализирован человеческими трагедиями — Первой и Второй мировыми войнами.) Эту задачу пытались решить многие философы, среди которых фрейдисты А. Адлер, К.Г. Юнг, Э. Фромм, К. Хорни и др. Но более четкие взгляды мы находим у представителей гуманистической психологии А. Маслоу и К. Роджерса. Однако следует заметить, что названные ученые не упускали из виду мнение своих предшественников конца XIX — середины XX века — Ф. Ницше, А. Камю и Ж.П. Сартра и др.

В творчестве Ф. Ницше для нас наиболее примечательна работа «Антихристианин». Известно положение Ф. Ницше «Падающего — толкни». Имеется в виду критика христианства как религии слабых, униженных, рабов. Как он отмечал, эта религия отрицала свободу мышления, самостоятельность действий человека. Причем христианский догматизм нуждался в слое подавленных людей, на который он и опирался. Следует понять и то, что любая слабость опирается на веру в чудеса, а не на свою собственную мудрость и стойкость. По этому поводу еще сторонники марксизма полагали, что слабость всегда спасалась верой в чудеса. Враг мог быть побежден, если человек одолевал его в своем воображении посредством заклинаний. По Ф. Ницше, человек свободен, а смирение (имеется в виду пассивность) приводит к несвободе. Но это не означает безусловного возрождения сильной и свободной личности, способной уничтожить слабых для процветания «высшей» расы. Ф. Ницше писал о необходимости совершать что-то монументальное, держать в узде энергию вдохновения. Надо «почитать себя самого, любить себя самого,

быть безусловно свободным в отношении себя самого»*. Однако Ф. Ницше провозглашал силу ради силы. «Гиперборейцы» (к которым он относил немецкую нацию) знают, что такое счастье по ту сторону Севера, льда, смерти... Эта часть людей «переболела» худым миром, трусливыми компромиссами, добродетельной нечистой современной утверждений и отрицаний. Лучше жить с полнотою сил, жаждать подвигов и молний.

Нацизм ухватился за эти рассуждения Ф. Ницше, объявив войну слабым, которых надо было уничтожить ради процветания «особых», сильных, избранных арийцев. Ф. Ницше продолжал, что хорошо то, от чего в человеке возрастает чувство силы, воля к власти, могущество, а дурно то, что идет от слабости. Счастьем он провозгласил чувство возрастающей силы, власти; ощущение, что преодолено новое препятствие.

Ужасает и циничное утверждение Ф. Ницше о жизни человека: «Не мир — война, не добродетель, а доблесть (добродетель в стиле Ренессанса, *virtu*)». Философ понимает добродетель в греческой архаике, когда границы между добрым и прекрасным размыты. Происходит удвоение мира. Добродетель — то, что утверждает жизнь, воля и власть... Ф. Ницше тем не менее отрицает естественный отбор в социальной сфере.

Неприемлемой была для него и идея общественного прогресса. Ни в природе, ни в обществе нет «естественного отбора» лучших и сильнейших. Естественный отбор способствует не «лучшим», а «наихудшим», «стаду», которое умеет приспособливаться, побеждает большим числом, хитростью. «Высшие люди» — всегда счастливые исключения, а не результат эволюции.

В нашем контексте стоит отметить и появление культуры декаданса. С точки зрения философа, христианство меняет всех людей, совращает их и является следствием порчи высших: при нем побеждает рабская мораль, слабые держат верх над сильными, умерщвляется воля последних. Вместо того чтобы действовать, слабый человек излишне чувствителен, стремясь избавиться от страданий, он злоупотребляет пьянством или наркотиками, появляется хаос в инстинктах и страстях. Социальный мир — это вечная война соперничающих волей людей.

Центральные положения Ф. Ницше — понятия страдания и сострадания. Характерно, что страдание способствует самоопределению, росту власти над самим собой, способности преодолевать болезнь и боль. Со-

* *Ницше Ф.* Антихристианин. Опыт критики христианства // Сумерки богов / Сост. и общ. ред. А.А. Яковлева: Перевод. — М., 1990. — С. 18.

страдание уменьшает волю к власти. В учении о нигилизме он опирался на А. Шопенгауэра. Нигилизм ведет к потере смысла существования: высшие ценности обесцениваются. Нет цели, нет ответа на вопрос «зачем?».

Как видим, понимание жизни у Ф. Ницше связано с волей, рожденной только у высших людей, только они представляют ценность, а не их меньшинство. К некоторым положениям Ф. Ницше мы обратимся далее, только в плане активности личности и преодоления ею фрустраций и трудностей взросления.

Много любопытного и поучительного о жизни человека, особенно взрослого, мы находим у З. Фрейда. Он солидарен с Ф. Ницше в оценке масс людей. В частности, он писал в работе «Будущее одной иллюзии»: «... нельзя обойтись... без господства меньшинства над массами, потому что массы косны и недальновидны, они не любят отказываться от влечений, не слушают аргументов в пользу неизбежности такого отказа, и индивидуальные представители массы поощряют друг в друге недозованность и распущенность...»*. Он также выступал против религии, делающей жизнь человека несвободной — верующий не принадлежит сам себе, а потому безвольный.

Сходство в оценке жизни масс мы находим у другого представителя фрейдизма — Эриха Фромма. В работе «Психоанализ и религия» он писал: «Не услышат ли наши дети голос, который скажет им, куда идти и зачем жить?» и далее: «... жизнь должна иметь смысл — но в чем он заключается?» Для того чтобы его найти, человек должен быть свободен. Если человек свободен как от политических, так и от невежественных пут, он обретает свободу. Но для этого надо уничтожить иллюзии. Психология поэтому должна выявлять предпосылки человеческого счастья. Если человек будет свободен, то и душа его будет здорова и счастлива**. Но человек разуверился в способностях разума установить правильность норм и идеалов человеческого счастья.

З. Фрейд показал как силу, так и слабость человеческого разума, который также подвержен искажающему воздействию страстей. Упрекая психологию в утере своего главного предмета — души, ученый делает вывод о необходимости изучения любви, разума, совести, ценностей, в связи с чем психология является теоретической основой искусства жизни и достижения счастья.

* Фрейд З. Будущее одной иллюзии // Сумерки богов / Сост. и общ. ред. А.А. Яковлева: Перевод. — М., 1990. — С. 97.

** Фромм Э. Психоанализ и религия // Сумерки богов / Сост. и общ. ред. А.А. Яковлева: Перевод. — М., 1990. — С. 100.

К позициям З. Фрейда и его последователей будем обращаться еще не раз, а сейчас рассмотрим, как относился к исследованиям жизни А. Камю, нобелевский лауреат по литературе. «Миф о Сизифе» А. Камю начинается с такого эпиграфа: «Душа, не стремись к вечной жизни, но постарайся исчерпать то, что возможно». Философ и писатель считал, что есть только одна по-настоящему серьезная философская проблема — проблема самоубийства. Стоит или не стоит жизнь того, чтобы ее прожить — вот фундаментальная проблема философии. Самоубийство всегда рассматривалось в качестве социального феномена. Но самоубийство надо связать с мышлением человека. Оно готовится в безмолвии сердца. Причин самоубийства много, самые очевидные — не самые действенные. Но главное объяснение — был ли в тот день равнодушным друг отчаявшегося. Мало надо ему, потому что горечь и скука скопились в сердце самоубийцы. Покончить с собой — значит признаться, что жизнь кончена, что она сделалась непонятной. Человек признается, что жить не стоит. Но жить всегда не просто. При самоубийстве человек признает ничтожность привычки делать одно и то же, бессмысленность суеты, бесполезность страдания. А. Камю полагал, что самоубийство — исход абсурда.

Самоубийство связано с абсурдом. «Мир, который поддается объяснению, пусть самому дурному, — этот мир нам знаком. Но если Вселенная внезапно лишается как иллюзий, так и познаний, человек становится в ней посторонним*». Уклонение от смерти — это надежда. Надежда на жизнь иную, которую следует заслужить, либо уловки тех, кто живет не для самой жизни, а ради какой-нибудь великой цели, превосходящей и возвышающей жизнь, наделяющей ее смыслом и предающей ее. Далее ученый утверждает, будто взгляд на жизнь как на бессмыслицу равен утверждению, что она не стоит того, чтобы ее прожить. Но абсурдность жизни не означает того, чтобы от нее бежали. Мысли о самоубийстве появляются от скуки. Машинальную жизнь приводит в действие скука, которую А. Камю называл омерзительной.

Если изо дня в день бежит время безотрадной жизни, то наступает момент, когда человек просто взваливает на себя бремя этой жизни. Затем ощущает себя тридцатилетним, соотносит со временем, занимает в нем свое место. Потом осознает, что время — его заклятый враг. При взрослении человека значимость окружающего мира меняется, он как бы отдаляется от него, становясь чуждым. Появляется одиночество. Поскольку обычный человек не имеет опыта смерти и знаком с ним, когда

* Камю А. Миф о Сизифе. Эссе об абсурде // Сумерки богов / Сост. и общ. ред. А.А. Яковлева: Перевод.— М., 1990.— С. 225.

видит его у других, появляется абсурдное чувство: все прекрасные рассуждения о душе разбиваются о неподвижное тело. Становится очевидной бесполезность любых усилий. Следствия этого абсурда — куда идти, раз все равно конец пути и идти некуда? Но «в безысходной противоречивости разума мы улавливаем расход, отделяющий нас от собственных наших творений. Пока разум молчит, погружившись в неподвижный мир надежд, все отражается и упорядочивается в единстве его ностальгии...»*. Возникает такая мысль: «Для меня нет счастья, раз я о нем не знаю». Во вселенной царствуют противоречие, тревога или бессилие. Однако А. Камю вводил в свои рассуждения о смысле (вернее, бессмысленности) жизни понятия «забота» и «надежда». Отсюда нужно не спать, а бодрствовать до самого конца и больше думать о других. Пережить испытание судьбой — значит полностью принять жизнь.

Все вышеизложенное говорит том, что абсурд очень далек от самоубийства. Оно предполагает согласие, так как самоубийство — это согласие с собственными пределами. Поэтому оно — ошибка. Вера в смысл жизни всегда предполагает шкалу ценностей, выбор, предпочтение; вера в абсурд ведет к прямо противоположному. Если я признаю, что моя свобода имеет смысл только в положенных судьбой границах, то в счет идет не лучшая, а долгая жизнь. За всем, что побуждает человека к труду и движению, стоит надежда. Любовью мы называем то, что связывает нас с другими. Творить — значит придавать форму судьбе. Так заканчивал А. Камю свои рассуждения о смысле жизни, которую стоит прожить, чтобы любить, творить и действовать, дабы преодолеть абсурд и не совершать самоубийство.

Ж.П. Сартр определял экзистенциализм как такое учение, которое делает возможной человеческую жизнь и которое, кроме того, утверждает, что «всякая истина и всякое действие предполагают некоторую среду и человеческую субъективность»**. Экзистенциалисты были убеждены в том, что существование предшествует сущности, то есть при определении понятия надо исходить из субъекта. Человек становится человеком впоследствии, причем таким, каким он сделает себя сам. Человек существует, и он не только такой, каким себя представляет, но такой, каким он хочет стать, такой, каким он себя делает. Вот почему у человека больше достоинства, чем у камня или стола. Человек — это существо, которое устремлено к будущему, оно проецирует себя в будущее. Если существование предшествует сущности, то чело-

* Там же. — С. 233.

** *Сартр Ж.П.* Экзистенциализм — это гуманизм. Там же. — С. 320.

век ответственен за то, что он есть. Поэтому каждый человек владеет своим бытием и полностью отвечает за свое существование. Субъект сам себя выбирает, а это означает, что он одновременно утверждает ценность того, что выбирает, поскольку человек не выбирает зло. То, что мы выбираем, всегда благо. Но ничто не может быть благом для нас, не являясь благом для всех. Появляющаяся тревога человека объясняется тем, что выбираемое бытие должно удовлетворять всех, поэтому избежать ответственности перед выбором нельзя. Человек ответственен за свои страсти, поступки. В счет идет только реальность; мечты, ожидания и надежды позволяют определить человека лишь как обманчивый сон, как рухнувшие надежды, как напрасные ожидания. Это дает основания определить его отрицательно, а не положительно. Открывающийся внутренний мир одного человека одновременно показывает миры других людей. Человек создает себя сам, выбирая мораль, а мы выбираем человека лишь в связи с его решением занять определенную позицию. Человек должен обрести себя и убедиться, что ничто не может спасти его от себя самого. Вот поэтому экзистенциализм — это оптимизм и учение о действии.

Как конкретно могут проявляться экзистенциализм и гуманизм в психике человека и как они влияют на потребности и характер в жизни человека? Для ответа на эти вопросы остановимся на некоторых положениях гуманистической психологии. Главная особенность всех гуманистических подходов к человеку — акцент на реализацию потенциала, его актуализацию (К. Роджерс, А. Маслоу, К. Хорни). Самоактуализация — постоянное стремление личности реализовать свойственные ей возможности, развивать способности и таланты. Самым характерным для гуманистических подходов к личности является ее стремление к позитивным поступкам и самоусовершенствованию. Не случайно А. Маслоу поместил самоактуализацию на самую вершину иерархии потребностей. Однако стремление к самоактуализации иногда наталкивается на неодобрение окружающих, тогда, когда желание человека должно получить поддержку окружающих. Неслучайно К. Роджерс подчеркивал безусловную доброжелательность и поддержку взрослыми личности и жизни детей и подростков. Только поступок может получить неодобрение, но не личность или жизнь взрослеющего человека. Подросток должен понимать и чувствовать, что всегда получит любовь и одобрение несмотря на свои ошибки и проступки. Дети должны быть любимы, а не зарабатывать любовь родителей унижениями или хитростью. Любовь родителей безусловна. Мешает самоактуализации тревожное ожидание одобрения со стороны окружающих, даже у взрослого человека ожидание принятия начинает вызывать тревогу. Но самое важ-

ное для человека положительное отношение к себе самому вопреки своим слабостям.

К. Хорни пришла к убеждению, что у людей есть «подлинное собственное “я”», которое требует для своего раскрытия благоприятных внешних обстоятельств (дружеской атмосферы, взаимопонимания, любви). Это особенно характерно для отношения родителей к своим детям, которых он называла совершенно особенными людьми. Если таких условий для жизни нет, то у детей развивается неотвязное ощущение тревоги, потерянности и отчаяния. Более того, такой ребенок, взрослея, не может выстроить нормальных отношений с окружающими и либо прибегает к чрезмерной уступчивости, самоуничижается, либо, наоборот, выступает против окружающих. Его характеризует надменность, агрессивность. Третий вариант также непродуктивен, поскольку человек отдаляется от окружающих. Тогда при этом у него развивается нереалистичский взгляд на себя, он ищет славы, руководствуется правилами «что следует делать», мучает окружающих неукоснительным выполнением этих правил без учета возможностей и ситуации, считая себя абсолютно правым во всех случаях.

Человек живет счастливо, если он познает радость самореализации и совершенствует свое предназначение. Все гуманистические теории показывают возможности поступательного движения в жизни. Они нацелены на реализацию каждым человеком своего потенциала, от чего он становится успешным, довольным жизнью и вполне счастливым. Для рассмотренных подходов характерна роль самого человека в своем самораскрытии. Однако продвижение людей к этой цели зависит и от их окружения. Наивно думать, что среда не имеет никакого значения. А.В. Петровский утверждал, что окружающая среда для каждого человека принимает особый психологический смысл, становясь микросредой, так как каждый выбирает из нее особые, наиболее значимые для него элементы, благодаря которым формируются микроотношения.

В экзистенциальном и гуманистическом подходе показана роль личности в своей реализации, но не ясны индивидуальные различия в этой реализации. Непонятно и то, в какой среде происходит она лучше, в какой хуже, что делает конкретный человек (особенно подросток) для обнаружения этого потенциала и как среда влияет на конкретные жизненные планы и их воплощение в жизнь человека. Речь идет о том, что среда и люди в ней тоже становятся учителями жизни. В связи с этим остановимся на теории социального научения.

Выше мы анализировали сосредоточенность человека на внутренних возможностях. Но чтобы им проявиться, необходимы конкретные действия самого человека, учет условий среды, взаимосвязь которых может предусмотреть человек, дабы не наделать ошибок. Если иметь в виду научение человека, то внешние обстоятельства непременно будут иметь значение в поступках людей.

Психологами Йельского университета Д. Доллардом и Н. Миллером было показано, что в жизни человек через других становится самим собой, приобретает потребности, привычки. Они обнаружили, в каких случаях подражание другим прямо способствует появлению вредных (разрушительных) привычек, в каких, наоборот, эти привычки разрушаются. К примеру, пользование носовым платком в культурном обществе требует того же самого, если подросток находится в театре или в гостях. Культурные навыки и привычки некоторых девиантных подростков специфичны, по их проявлениям можно судить, в какой среде он живет, с кем общается, чем занимается в свободное время. В среде сверстников, особенно с деструктивными действиями, он будет вести себя по-другому, особенно тогда, когда в его окружении будут находиться значимые сверстники. Значит, подражание будет иметь большое значение для формирования разрушительных или созидательных привычек. Однако Д. Доллард и Н. Миллер имели в большей степени формирование поведения в контексте бихевиоральной концепции, когда сознание в процессе усвоения действий как бы не участвует. Тем не менее однозначно отрицать роль выбора тех или иных действий все же нельзя. Мы выбираем, в какой среде нам жить, кем окружить себя. Человек оценивает альтернативы, выбирает условия, в которых будет действовать сам и испытывать действия окружающих, затем решает, нужна ему та или иная ситуация или нет. Теперь посмотрим, как эти идеи воплощались в подходах У. Мишела, А. Бандуры и Н. Кантор*.

С точки зрения У. Мишела, люди активно организуют свое познание окружающего. Он делает упор на то, что личность развивается на основе познавательной деятельности, причем результаты этого становятся средством организации взаимодействия с другими людьми и средой. К примеру, один застенчив с теми людьми, которых плохо знает, по мере знакомства открывается им, становится дружелюбнее, а другой — наоборот. Если формы проявления себя становятся частыми, происходит закрепление требуемого ситуацией. Подобное характерно для выработки вежливого или сленгового общения подростков.

* Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. — 16 изд. — СПб., 2004.

А. Бандура отстаивал свою мысль о теории социального научения. Принципы научения действуют тогда, когда люди взаимодействуют в созданных внешними условиями обстоятельствах. Теория А. Бандуры указывает на сложное взаимодействие индивидуальных сил, действий человека и внешних раздражителей. Отношение человека к чему-либо проявляется в его поведении: положительное привлекает его к объекту, отрицательное отталкивает. Кроме того, человек внимательно следит за тем, что порицается, а что поощряется. В соответствии с этим вырабатываются привычки и характер. Не последнее место в этом случае занимает выработка уверенности в себе: поощряются востребованные действия, но если они окружающим не нравятся, человек вынужден их корректировать, наблюдая за другими. Уверенность в себе влияет на то, сколько усилий человек тратит на получение положительного результата, как долго приходится упорствовать, чтобы был хороший результат. Ожидания успеха или неудачи чаще всего зависят от усилий, примененных человеком в выполнении какого-либо задания. Однако они создают предсказуемую ситуацию.

А. Бандура приводил пример зависимости школьной успеваемости подростков от их уверенности себе. В 1996 году они с коллегами набрали 279 детей в возрасте 11–14 лет. Уверенность в себе измерялась по ответам, которые подростки давали на ряд высказываний о своих возможностях справляться с заданиями, а также с представлениями создавать среду так, чтобы она помогла им учиться. «Можете ли вы учителя попросить помочь вам, если учеба не ладится?» Подобное относилось и к присутствующим родителям. «Насколько вы можете помочь собственным детям хорошо учиться?» Учителя показали результаты этих школьников в учебе. Оказалось, что уверенность в себе родителей и их детей сильно влияла на успеваемость.

Эти данные говорят о том, что вера в свой успех или успех своих детей благотворно влияет на благополучие в жизни. Важность окружения в появлении удач и неудач показали и эксперименты А. Бандуры. В частности, ожидания благополучия или неблагополучия в некотором смысле ориентируют человека на получение определенных результатов. В отечественной психологии подобные результаты напоминают исследования установки.

В исследованиях Н. Кантор выведена теория социального интеллекта. Социальный интеллект, с ее точки зрения, базируется на опытности. Именно интеллект люди объединяют со знаниями о том, как можно решать те или иные задачи. Были выделены типы различий в жизненных

целях и стратегиях их достижения. Прежде всего, это выбор жизненных целей. По выбору целей в жизни человек различается: у одних они более перспективные, глобальные, ориентирующие его на большую трудоемкую работу, у других цели более локальные. Для жизни также важны знания, пригодные для взаимодействия с окружающими. У одного человека знания узкие, связанные с очень конкретными жизненными проблемами. У других знания связываются с задачами, встающими перед обществом и взаимодействием с окружающими людьми. Наконец, люди имеют разные правила и приемы достижения цели. Кантор называет их стратегиями в жизни.

Сочетание целей, знаний и жизненных стратегий говорит об особенностях социального интеллекта, показывает своеобразие личности.

Рассмотренные подходы к личности и ее проявлениям можно применить к анализу не только взрослых людей, но и подростков. Рассмотренные выше теории позволяют понять, как влияет микросреда на формирование личности, какие цели она перед собой ставит и как взаимодействует с другими.

В отечественной психологии наиболее продуктивные идеи о личности и взаимодействии с другими мы находим у Р.Х. Шакурова. С нашей точки зрения, они не только дают ключ к пониманию деструкций, но и косвенно говорят о причинах самоубийств*.

1.2. ЖИЗНЬ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ БАРЬЕРОВ И ОВЛАДЕНИЕ ЦЕННОСТЯМИ

Жизнь человека состоит из процесса преодоления множественных барьеров — физических, духовных, социальных, ценностных, информационных. Этим барьеров множество, они имеют персонифицированный и личностный характер, поскольку жизнь каждого человека своеобразна. Для того чтобы удовлетворить свои потребности, человеку необходимо что-то преодолеть: противоречия между потребностями и возможностями, между незнанием и требующимися знаниями и пр. Чтобы достичь поставленных перед собой целей, надо знать, почему пока они недостижимы. Р.Х. Шакуров считает, что люди действуют не ради отражения окружающего мира, а ради преодоления сопротивления окружающего (среды или людей, не считающих возможным временно или постоянно иметь то, на что направлены их устремления).

* Шакуров Р.Х. Рождение личности: новая парадигма. — Казань, 2007.