

АЗБУКА ВЕРЫ



Поймите своего ребенка

Поймите своего ребенка

В книге детского психиатра анализируются жизненные ситуации, возникающие в семьях при воспитании «трудных» детей. Страхи, депрессии, подростковые попытки самоубийства, неудовлетворенность собой — всё это рассматривает автор.

Лучшему на свете детскому психиатру Моисею Семеновичу Вроно

К читателю

Рассуждая о проблемах взаимоотношений детей и родителей, мы почти машинально прибегаем к привычному определению «трудный». И обозначаем этим словом, как правило, то, что относится к детям. Трудный возраст, трудный характер, трудный подросток... Споры нет, эти клише возникли не случайно, они отражают правду жизни. Правду — но не всю. Взять хотя бы трудности возраста. Мы зачастую совсем не желаем принимать в расчет, что к тому времени, когда наши дети достигают сложного переходного возраста, и мы сами постепенно вступаем в очень и очень непростой период — «кризис середины жизни». А он протекает не менее остро и болезненно, чем подростковый...

Предпосылки «трудного характера» задаются нашими, родительскими проблемами, страхами, тяжелыми воспоминаниями, комплексами, наконец. Ситуация зачастую складывается не в пользу детей — прежде всего из-за их малочисленности в современной семье. Один, совсем не часто двое, редко больше двоих детей... Семья же располагает не единственным поколением взрослых, пребывающих в разной степени родства, — не одинаково находящихся в полной готовности воспитывать и «учить жить».

Так что определение «трудные» по меньшей мере в равной степени может быть отнесено и к детям, и к родителям. Но подчиненная позиция детей в семье, бесправие ребенка, пренебрежение его мнением и пристрастиями, слепота и глухота к его переживаниям, тотальный контроль и неадекватная жестокость и требовательность делают самого трудного ребенка в первую очередь несчастливым.

Противостояние поколений — это, к сожалению, наиболее часто встречающаяся практика взаимодействия в семье. Впрочем, мой взгляд — это специальный взгляд: ведь я встречаюсь с родителями и детьми лишь в кризисные моменты их жизни, когда им нужна консультация и помощь детского психиатра.

Все, что вы прочитаете в этой книжке, не придумано, все рассказанное — документально; правда, описания по большей части носят собирательный характер. Мне хотелось, чтобы вы заметили некоторые типичные черты в этих коллизиях, попытались бы «примерить» некоторые ситуации на себя. Быть может, вы увидите в жизненных историях незнакомых вам людей собственные проблемы. А увидеть их — уже сделать шаг к пониманию. Если книжка поможет вам сделать этот шаг — моя задача окажется выполненной. Однако поучений, предписаний, рецептов вы здесь не найдете; «формула счастья» мне неизвестна. Зато мой профессиональный опыт позволяет построить неоднократно проверенное жизнью уравнение: из несчастливых детей получаются трудные родители, а у трудных родителей дети почти всегда несчастливы. Есть о чем подумать.

Глава первая. Экскурс в детскую психиатрию

Дети услаждают труд — однако наши несчастья становятся из-за них еще горше.

Фрэнсис Бэкон, английский философ

Детские страхи

Как часто ребенок жалуется: «Я боюсь, мне страшно!..» Или — не жалуется, а жметя к стенке, хватая вас за руку, прячет лицо или «бьется в истерике».

Что это такое — детские страхи? Проявление природной робости, капризы или, быть может, первые признаки психического расстройства? Как нам относиться к детским страхам? Нужно ли с ними «бороться»? Что может способствовать их появлению? Много вопросов... Ответить на них, не зная конкретной ситуации, невозможно. Однако попробуем сориентироваться хотя бы в общих чертах.

Ребенок боится темноты, боится оставаться один, боится войти в воду, боится собак, незнакомых людей, темной комнаты. Ведет себя при этом по-разному. Может заплакать; может застыть в ужасе, зыкнуть в крике, даже посинеть, потерять дыхание на несколько секунд. Но чаще всего, испытывая страх, ребенок возбужден — он мечется, кричит, цепляется за вас или вырывается из рук, пытается убежать, спрятаться. Если страхи мучают его продолжительное время, то меняется и его поведение, и настроение: он делается молчаливым, подавленным и скучным. Или — как будто бы наоборот — неусидчивым, раздражительным, конфликтным, безостановочно болтливым... Такие, на первый взгляд, непохожие проявления суть две стороны одного расстройства — невроза страха. Что делать, в каждом конкретном случае подскажет психолог или детский психиатр. А вот что не нужно делать, чтобы не усугубить положение? Попробуем разобраться.

— Отнеситесь внимательно к жалобам, страхам и опасениям ребенка. Забудьте столь удобные понятия, как «капризы» и «фокусы». Конечно, чаще всего страх обнаруживается у ребенка в самый неудобный для нас момент — скажем, вечером во время укладывания. Трудно поверить, что ему на самом деле страшно: наверное, просто не хочет спать, капризничает. А у нас как раз в это время — масса своих дел...

— В тот момент, когда ребенок испытывает страх, бессмысленно и жестоко подначивать его и смеяться над ним: такой взрослый, а один остаться боится; ты же мужчина, а испугался щенка; такая большая, а в воду войти трусишь. Незачем приводить героические примеры из собственного детства — «вот я в твоём возрасте». Или — отыскивать «совершенно бесстрашных» мальчиков и девочек среди его собственных друзей...

— К страхам ребенка нужно отнестись внимательно. Но, пожалуй, нет смысла пытаться убедить его на деле, что бояться нечего — к примеру, вместе с ним залезть под кровать, чтобы доказать, что там нет чудища, которое пугает ребенка. Страх — это чувство, которое рассудком плохо поверяется: даже никого не обнаружив, ребенок не перестанет бояться. Разумнее постараться его отвлечь, переключить и занять чем-нибудь: почитать, дать игрушку, просто поговорить.

— И уж совсем нельзя пытаться «натренировать» ребенка преодолевать страх. Старинное врачебное правило «лечи подобное подобным» здесь совершенно не годится. Оставляя ребенка в темноте, «чтобы привыкал», вы рискуете закрепить реакцию страха, сделать этот страх навязчивым.

Ребенок, страдающий тревожностью и страхами, нередко чрезмерно впечатлителен и легко возбудим от природы; однако, случается, невротические страхи возникают у детей из-за нашей собственной неосторожности, душевной глухоты и бездумности.

Страхи появляются у ребенка в ситуации эмоционального напряжения, психической травмы; эта реакция нередко бывает преувеличенной, почти шоковой в коллизиях, на взрослый взгляд, просто пустяковых. Окружающий мир воспринимается ребенком не всегда соразмерно, масштаб событий нередко бывает нарушен. Конечно, понятно наше стремление предохранить детей от болезненных и страшных столкновений с действительностью; но это стремление нередко лишает нас чувства меры. Обучая ребенка элементарным правилам личной безопасности (не открывай дверь чужому, не ходи никуда с незнакомым, возвращайся вовремя домой и т. п.), совсем не обязательно подкреплять свои аргументы рассказами о расчлененных трупах на чердаке и повальных грабежах у знакомых. Ваш авторитет велик; ребенок поверит вам и без этих душераздирающих подробностей. Старайтесь по возможности оградить его от того страшного, чем пугают нас газеты, телевидение и радио, не подливайте масла в огонь, обсуждая во всех подробностях очередную кровавую историю за семейным столом.

Разумеется, невозможно, да и незачем пытаться всюду подстелить детям соломку, оградить их от столкновений с жестокостью мира, но если мы не будем бездумны и равнодушны, то услышим, быть может, как наш ребенок вслед за классиком скажет: «Он пугает, а мне не страшно».

Словом, невроз страха — страдание, появление которого мы можем вызвать невольно, по собственной беспечности или незнанию. Однако случаются ситуации, когда причиной возникновения страхов становится избранная нами воспитательная тактика, нередко жесткая и даже жестокая. Но это — предмет особого разговора...

Кому труднее?

Несносный характер, трудный ребенок, очень с ним тяжело... Мне приходится слышать подобные жалобы довольно часто, однако значительно реже, чем следовало бы. Скверный характер, непослушание, лень и неряшливость, как правило, представляются родителям исключительно проблемами воспитания: мы обсуждаем эти трудности с близкими, жалуемся на них друзьям, просим совета, обмениваемся опытом. Мы пытаемся справиться с нарушениями в поведении ребенка, не задумываясь о том, почему он такой трудный. Споры нет, имеют значение и темперамент, и характер, и навыки общения, усвоенные им в столкновении с действительностью, — здесь возникают проблемы по преимуществу воспитательные и педагогические, — однако очень важно и состояние детского здоровья, в первую очередь здоровья физического. Ведь и у долго болеющего взрослого характер портится. Что же говорить о ребенке, психика которого вообще неустойчива, а характер только формируется... И то, что по поводу тяжелого характера к психиатру обращаются реже, чем надо бы, а зачастую и с опозданием, достойно сожаления.

— У нее невозможный характер с самого рождения, — энергично, с напором сообщает вполне интеллигентного вида мама двенадцатилетней девочки. — С первого дня она трудная, даже в роддоме кричала и плакала больше других детей. Всегда всем недовольна, с утра ворчит, мрачная, всё не по ней. Медлительная, вареная, неповоротливая... И ужасная грязнуля: моется только если заставишь, комната — форменный свинарник, всюду грязное белье вперемешку с огрызками яблок. Если делаешь замечание, срывается, и так грубо — где только слов таких набралась! И, знаете, мы ее наказываем ремнем.

Женщина умолкает, ждет моей реакции; я от комментариев воздерживаюсь. Беседа наша

продолжается, и я узнаю: девочка нездорова с первых дней жизни. Она страдает тяжелой аллергией: почти все продукты вызывают моментальную реакцию — тяжелую экзему; совсем чистой кожа не бывает никогда, высыпания чешутся, мокнут, нагнаиваются. Более или менее здоровой она себя чувствует лишь в Крыму, куда родители увозят ее из Подмосковья, спасаясь от цветущих весной в средней полосе деревьев и трав.

Девочка действительно несколько заторможена и, похоже, подавлена; рядом с многословной, экзальтированной и яркой матерью выглядит особенно мрачной и неуклюжей. Темперамент у них совсем разный: матери все время хочется расшевелить дочку, но это никак не получается... Однако постепенно выясняется: есть у девочки и способности, и интересы. Занимаясь тем, что ей нравится, она оживает, становится активной, веселеет. Тем не менее ясно: здесь понадобится вмешательство специалиста — обследование, а затем и лечение. Все это я собираюсь подробно изложить матери своей пациентки, но прежде всего категорически запрещаю наказывать ребенка физически.

Мать, услышав это, буквально светлеет лицом.

— Правда, ее нельзя бить? Я и мужу могу сказать: вы запретили! Вы не представляете себе, какое я испытываю облегчение. Ведь я знаю: бить ребенка нельзя, чувствую себя при этом ужасно, гипертонию себе нажила... Но ведь нужно же как-то ее к порядку приучать... А ремень — это единственное, что действует...

Но ребенок-то болен, болен серьезно. Матери это известно, и она «ложится костью»: лечит, готовит специальную еду, добывает экологически чистые продукты, увозит на несколько месяцев каждый год в Крым... И воспитывает. Воспитывает так же, как воспитывали ее, старается приучить девочку к «порядку». Девочка же, как и всякий человек, страдающий хроническим соматическим заболеванием, эмоционально неустойчива и раздражительна, у нее рассеянное внимание и подавленное настроение. Такой ребенок труден для семьи; но значительно труднее приходится ему самому — ведь зачастую вместо понимания, психологического комфорта и врачебной помощи ему достаются попреки и наказания.

Не менее сложную ситуацию для соматически ослабленного ребенка создает наше бездумное стремление «развивать» его — любой ценой и без учета его реальных возможностей. Слаб и неуклюж — будем заниматься спортом, ходить в походы, тренироваться дома; неловок в движениях, быстро устает — будем каждый день делать физические упражнения. Но они не тренируют и закаливают, а истощают, подтверждая и без того невысокое мнение ребенка о собственных возможностях. Или обычные наши сетования на то, что ребенок ленив и неусидчив, — мы заставляем его сидеть часами за уроками, читаем нотации... Одним словом, «воспитываем», хотя он, возможно, страдает нарушением концентрации внимания, и ему требуется специальная помощь...

Такие примеры можно было бы множить. Обстоятельства самые разные, но по сути все такие ситуации схожи. Мы пытаемся исправить следствие, не задумываясь о причине, и нередко усугубляем для ребенка его и так не очень нелегкую жизнь, сами превращаем его в трудного.

Cui prodest?

Давным-давно известно, что вопрос «Кому выгодно?» ключевой в уголовной практике: нашел ответ — раскрыл преступление. Удивительным образом этот вопрос оказывается столь же актуальным и в практике психотерапевтического консультирования.

Некоторые симптомы психических расстройств возникают в сложных для пациента ситуациях

— и как будто бы помогают ему эти ситуации переживать. Не нужно думать, что речь идет о демонстрации психического расстройства, а то и вовсе о симуляции. Нет, «выгодными» психическими расстройствами бывают тяжелые, трудно излечимые неврозы, фобии, навязчивые состояния, психосоматические симптомы, невротические тики.

Знаете ли вы, что такое невротические тики? Наверняка многим приходилось наблюдать или самим испытывать навязчиво возникающие подергивания различных мышц, чаще всего лицевых; покашливание; шмыгание носом в самый неподходящий момент; различные гримасы; пожимание плечами; непонятно зачем возникающие движения рук. Такие симптомы возникают очень часто у детей, в особенности у чрезмерно возбудимых, в период адаптации к новой жизненной ситуации. Ясно, что здесь необходима помощь; однако иногда невротические тики проходят и сами собой, если ребенок пребывает в атмосфере психологического комфорта. А если нет?

...Эта пара с двенадцатилетним мальчиком обращает на себя внимание еще до начала консультации: они оба так возбуждены и взвинчены, что создают одним своим присутствием почти физически ощутимое напряжение.

Они развелись шесть лет назад. Развод не был мирным: в конфликт были вовлечены все поколения этой семьи — бабушки, дедушки, дети. Скандалили, делили имущество, судились и таскали по судам детей. Старшему было шестнадцать, сегодня он уже взрослый, служит в армии; младшему шесть. Именно тогда и появились у него тики: моргал, щурился, морщил лоб, шмыгал носом. Меры принимали самые активные: показывали профессорам, пичкали таблетками, лечили у травников, обращались к экстрасенсам... Словом, действовали по полной программе. Ничего не помогало. Жил мальчик у родителей матери, а она брала его к себе только на выходные: «Осталась одна, нужно было работать, строить свою жизнь заново».

Отец между тем сошелся с молодой женщиной и переехал жить к ней и ее родителям. К сыну он очень привязан, связи с ним не терял, был «воскресным отцом», как не без яда замечает его бывшая жена. Вообще ситуацию описывает в основном она. Она напориста, говорит громко, требовательным тоном. Одета в ярко-красный костюм и весьма экстравагантную шляпу, тоже красную. Очень агрессивна и, несомненно, глубоко несчастлива.

Год назад мать решила, что должна взять мальчика к себе; тики не проходили, и в школе у него были сплошные двойки и прогулы. Год она билась — и потерпела, по ее мнению, полное фиаско. Правда, тики у мальчика исчезли почти полностью; зато школьная ситуация обострилась до крайности. Мать не решалась на него давить, тем более — наказывать; сам же он ни малейшего интереса к учебе не испытывал. В итоге было принято такое решение: мальчик перебирается жить к отцу, поскольку мать «не справилась и окончательно его распустила». Справедливости ради нужно сказать: отца сын горячо любит, и никакого насилия над ним совершено не было. Мальчик живет теперь у отца, ходит в новую школу. Хоть и «из-под палки», но занимается и вполне успевает; вот только тики возобновились — теперь он «хрюкает». Потому-то его ко мне и привели.

Мальчик хрупкий, немного инфантильный на вид, с ангельской внешностью. Действительно, еле слышно, но почти все время нашей беседы издает носом звук, похожий на хрюканье. Сам его слышит, но контролировать себя не может.

— Ты доволен, — спрашиваю, — что теперь живешь у отца?

— Ну конечно, я его очень люблю.

— А что представляет собой его новая жена?

— Она ему не жена!

— Ну не жена. Добрая она, красивая?

— Красивая? Ну что вы, вот мама — красивая. А эта так себе... Ну она вроде добрая, говорит, что меня любит... А за что ей меня любить? Сплошное притворство...

— Ты считаешь, родители правильно решили, что тебе лучше у папы жить? Тебе там хорошо?

— Ну, наверное... Вот только маму я почти не вижу. Что в этом хорошего?

— Скажи, а если бы ты мог, как бы ты изменил эту ситуацию?

— Что за вопрос? Я бы сделал так, чтобы родители были вместе.

— Но послушай, не кажется ли тебе, что это нереально? Ведь они уже давно разошлись; наверное, они просто не могут быть вместе.

— Ну почему же? Ведь когда со мной что-нибудь случается серьезное, вроде этих тиков, очень даже могут. Вот и к вам мы все вместе пришли. Мы ведь к вам обязательно все втроем должны приходить, да?

Ну конечно же втроем, непременно вместе, ведь болезнь любимого сына — это общее дело. А мальчик между тем, несмотря на очевидно мешающее ему «хрюканье», выглядит сегодня вполне счастливым.

Очевидно, что сложилось явно невыносимое положение для ребенка, — невыносимое потому, что родители все еще не смирились с ситуацией, они оба страдают, ревнуют, мучаются чувством вины. Потому-то так агрессивна и несчастлива мать, так жестко и непримиримо настроен отец, убежденный, что ребенка «распустила мать, потому что она им не занималась». Надеяться на воплощение мечты мальчика, на воссоединение этой развалившейся семьи под одной крышей было бы, вероятно, и в самом деле нереалистично. Но ведь можно ощущать свою общность и живя врозь...

Мальчик нуждается в обоих родителях; он чувствует себя в безопасности, когда они вместе, когда они не враждуют, но объединяются, пусть даже и в тревоге за его здоровье. Вот он и болеет. Вот такая выгода...

Что же делать? Стараться помочь родителям осознать сложившееся положение вещей, принять ситуацию во всей ее полноте и сложности, искать конструктивные решения...

В уголовной практике найденный ответ на вопрос «Кому выгодно?» знаменует собой успешное окончание расследования... В нашем же деле тут-то все и начинается.

Ложь во спасение

Нередко поводом для консультации у психолога или психотерапевта становится утрата доверия во взаимоотношениях родителей и детей. Родители сетуют: «Ребенок ни о чем нам не рассказывает, юлит и отмалчивается или попросту врет...»

От чего же ребенок спасается ложью? Почему мы так боимся детского вранья? Так стремимся

во что бы то ни стало искоренить этот порок? Когда мы впервые замечаем, что ребенок нас обманывает? В тот момент, когда он в чем-то не подчинился нам или оказался вне рамок одобряемого нами поведения. Лукавить и лавировать ребенку приходится всякий раз, когда эти рамки становятся для него слишком жесткими и тесными.

Иными словами, ребенок врет, когда хочет избежать наказания или порицания, когда стремится выскользнуть из-под пресса власти взрослых; он отмалчивается и скрывает, оберегая свое право на тайну, на собственную независимость и приватность.

При конфликте взрослые полагают себя правыми априорно — только потому, что они взрослые. Очень часто мы требуем подчинения, поведения «по правилам», не желая задуматься над тем, что у ребенка, даже самого маленького, может быть свое мнение; мы позволяем себе этим его мнением пренебречь только потому, что это мнение ребенка.

Как часто мы соглашаемся с любым нареканием, сделанным ребенку в школе; как просто и легко сказать: «Учитель всегда прав» — и далее не вникать ни во что. Разбираться в школьных дразгах некогда, а кроме того, «школа на то она и школа, чтобы воспитывать».

Как часто, запрещая ребенку что-то, мы утешаем себя тем, что заботимся о его безопасности, стремимся предотвратить развитие дурных наклонностей и вредных пристрастий, оберегаем его здоровье. На самом деле запреты эти и ограничения в значительной степени помогают *нам* сохранить собственный покой...

Агрессивно реагируя на проступки ребенка, мы вызываем у него страх, который очень скоро делается привычным; ожидая крика, грубости, наказания, он, естественно, старается их избежать. И один из способов — вранье.

Одним словом, если спокойно обдумать ситуацию, станет понятно: лукавством, умолчанием и прямым враньем ребенок спасается от нашего давления, нашей грубости; выскальзывается из сетей чрезмерной опеки; защищается от нашей повышенной тревожности и нервозности.

Вранье, по сути дела, помогает ему уцелеть как личности, не сломаться под гнетом ограничений и запретов, исходящих от нас в огромном количестве и питающихся зачастую нашей слабостью и страхом.

Если мы найдем в себе смелость осознать это, мы поймем: агрессивная реакция на вранье ребенка только увеличивает степень обоюдного непонимания. Поэтому, даже если вы точно знаете, что ребенок обманывает, не спешите выводить его на чистую воду (особенно — на людях!), не торопитесь его наказывать. Подумайте: почему ребенок вынужден защищаться, попробуйте понять, когда и как вы потеряли его доверие, отчего он боится быть с вами откровенным.

Подумайте и о том, что вы для своего ребенка — центр мира, что он, пусть и невольно, делает жизнь по вашему образцу. Ни в ком мы не отражаемся так полно и безжалостно, со всеми своими слабостями и собственным ежеминутным враньем, как в наших детях. Ну а на зеркало что же пенять...

«...И в вымыслах носился нежный ум»

Почему дети нам врут? Очень часто — спасаясь от нас же самих. Но бывает, что ребенок спасается обманом не от конкретных людей или обстоятельств, а от жизни вообще...

Вспомним: слово «врать» означает не только обманывать, но и выдумывать, фантазировать; а

исходно — колдовать; отсюда и «врач» — тот, кто в старину заговаривал болезнь. Погружаясь в мир фантазии, ребенок уходит от действительности, «заговаривает» ее; в неукрашенном виде она представляется ему враждебной, холодной, грубой и неудобной... Здесь нам нужно быть особенно внимательными и осторожными...

Все дети фантазируют, создавая в мечтах прекрасный мир — нередко очень и очень далекий от обыденности. Если созданный ребенком иллюзорный мир сосуществует с реальностью, а не замещает ее, если не прерываются его, ребенка, связи с окружающим, если не нарушается его развитие, — фантазирование можно отнести к проявлению творческого начала. В этом случае нужно постараться помочь ему реализовать свои творческие наклонности, сделать так, чтобы его фантазия получила выражение в рисунках, рассказах, играх... Вообще хорошо, когда ребенок пишет стихи, сочиняет музыку, рисует, ведет дневник, — к этому надо относиться серьезно и с уважением.

Однако в поле зрения детского психиатра попадают случаи, когда дети бывают полностью охвачены своими фантазиями, когда мир иллюзий становится единственным миром, в котором они соглашаются жить. Я помню одиннадцатилетнего мальчика — странноватого, молчаливого, очень способного к музыке и математике. Его одаренность была очевидной и односторонней: прочие предметы давались ему с трудом. В школе ему приходилось нелегко: его дразнили дети, третировали учителя, и преодолеть это несправедливое отношение никак не удавалось. Пришел момент, когда он вовсе отказался ходить в школу. Он рассказал мне: туда ему ходить «совершенно некогда», потому что он постоянно занят мыслями о «своих» инопланетянах. Он знал о них все, он, по сути дела, жил в этой Швамбрании, на другом конце Солнечной системы. При этом времени у него не доставало лишь на школу; музыкой и математикой он продолжал заниматься. Год обучения на дому, некоторые специальные меры и найденная позднее частная школа с маленькими классами и щадящим режимом сделали свое дело: ребенок не оказался выброшенным из жизни. Он сейчас учится вполне успешно, хотя чудноватым так и остался...

Выдумывая, ребенок иногда создает себе все то, чего ему не хватает: он воображает себя сильным, красивым, любимым и удачливым. Но часто мечты не так понятны и прямолинейны: маленькая девочка вообразила себя щенком — она бегала на четвереньках, с ревом требовала, чтобы ее кормили из миски на полу и водили гулять на поводке. Дело же было в том, что в семье появился грудной ребенок, — и девочка решила: она теперь никому не нужна. А если не нужна как ребенок — полюбят щенком...

Как быть в подобных случаях? Нужно ли играть по придуманным ребенком правилам и делать вид, будто водить гулять шестилетнюю девочку на поводке — обычное дело? Или действовать жестко: запретить «фокусы» самым решительным образом?

Опыт показывает: прибегая к крайностям, мы лишь усугубляем положение. Всякое необычное поведение ребенка, когда он уже перестает делать различие между игрой-фантазией и реальностью, «заигрывается» так, что контакт с ним затрудняется, — требует совета специалиста. И не нужно дожидаться, когда расстройства поведения станут столь очевидными... Не бойтесь обратиться к психологу или к детскому психиатру, разберитесь с ним вместе, от чего страдает ваш ребенок, какова реальная почва его несчастливое™. Быть может, вам придется выслушать что-то не очень лестное в свой адрес; возможно, окажется, что уже требуются и специальные меры, — детская нервная система ранима, и реакция на психическую травму легко закрепляется. Будьте осторожны и внимательны!

Особенно осторожны будьте со столь любимым нами средством от жизненных тягот — иронией.

Ребенок со своим конкретным мышлением любую шутку склонен расценивать как насмешку — особенно если упражняться на его счет вы будете на людях. Если он доверил вам секрет, — отнеситесь к нему бережно, не делайте проблемы своего ребенка предметом болтовни с приятельницей...

Словом, постарайтесь сделать так, чтобы юный ум, как ему свойственно, «носился в вымыслах», — но не боялся при этом возвращения в реальность.

Невидимые миру слезы

Подростковый возраст, возраст перемен и ломки характера, — поистине трудный возраст. Трудный для окружающих, но более всего тяжелый для самого подростка. Переменчивое, с резкими колебаниями настроение и предельная ранимость делают его подчас совершенно не способным адекватно оценивать ситуацию и вести себя, сообразуясь с нею. Именно такой своей неадекватностью подросток и провоцирует возникновение разного рода конфликтов.

Изменение характера, появление собственных вкусов и мнений, новые увлечения и привязанности, страстное стремление к суверенитету, необоснованная (на наш взрослый взгляд!) требовательность, да попросту скандальность и хамство подросших детей — все это создает обстановку напряжения; в семье разворачивается борьба, изнуряющая всех. Устав от этой войны, мы зачастую теряем способность трезво оценивать происходящее. А в увлечении ею забываем, сколь уязвим и незащищен наш противник. Прежде всего потому, быть может, что он страдает душевным расстройством. Чаще всего это наиболее распространенное и наименее понятное из подростковых расстройств — депрессия.

Всякий из нас знает, что это такое — либо по собственному опыту, либо из наблюдений за окружающими. Понурый вид, безжизненный взгляд, застывшее, с бедной мимикой, лицо, заторможенность и в движениях, и в мыслях, расстроенный сон, потерянный аппетит и, главное, — тоска, тоска, не отпускающая ни на минуту, лишаящая сил и обесценивающая все жизненные впечатления. Внешние признаки депрессии у взрослых очевидны; но в переходном возрасте ее распознать не так просто. Депрессия у подростка начинается исподволь, протекает скрытно, обнаруживает себя, как правило, проявлениями нестандартными — как будто и не депрессивного свойства. Дело осложняется еще и тем, что подросток обычно не способен сформулировать свои переживания: да и делиться личными проблемами он не склонен — особенно с нами, взрослыми.

Маски подростковых депрессий весьма разнообразны. Вот, к примеру, столь часто встречающееся отклонение поведения — школьная неуспеваемость, потеря интереса к учебе, отказ от школы. Спору нет, депрессией не объяснишь эту проблему в целом — иначе пришлось бы признать, что подавляющее большинство подростков не только в России, но и в мире душевно больны. Утрата смысла, составляющая, в числе прочего, суть этого явления, — не психиатрическая, не врачебная, а жизненная проблема. Однако нередко, обсуждая с подростком школьные трудности, специалист обнаруживает и болезненные переживания.

...На консультации девятиклассник с мамой. Основная жалоба — отказ от школы. Каждое утро мальчик собирается и уходит в школу, а потом — либо возвращается с полдороги, либо слоняется по улицам, но в класс не идет. Дома закрывается в своей комнате, сидит уставившись в телевизор, смотрит все подряд или перечитывает по многу раз фантастику. Это не вполне обычное для него занятие; раньше он более всего интересовался книгами по истории. В беседе со мной он о своем состоянии говорит так: все сделалось скучно и неинтересно, окружающее представляется однообразным и серым. Более всего это касается школы: все, что там происходит, кажется бессмысленным и ненужным. Он чувствует себя

одиноким и ни на что не годным. Если бы его не трогали, лежал бы целый день, смотрел телевизор... Тоска? Нет, тоски он не ощущает; ему в общем-то и не грустно — просто все надоело. Выглядит мой пациент неважно: бледный, глаза запали, обведены черными кругами. Собственно бессонницы у него нет, но утром, проспав всю ночь, он чувствует себя неотдохнувшим и вялым. Эту вялость приходится преодолевать в течение всего дня — все трудно, все через силу. Да еще постоянно теребят, пристают: почему не в школе, вымой за собой посуду, погуляй с собакой. «Как они сами не понимают?» »

Однако они, мама и бабушка, по счастью, понимают. Безуспешно попытавшись справиться с ситуацией самостоятельно, они обратились за помощью...

В данном случае депрессия протекает под маской типично подросткового нарушения поведения — школьных прогулов. В болезненном состоянии преобладает подавленность. Самооценка, которая у всякого подростка неустойчива и неадекватна, катастрофически снижена.

Не вдумавшись и обратив внимание лишь на внешний рисунок происходящего, можно было бы положиться на «жесткие меры»: усилить контроль да еще, как и делается обыкновенно, начать шпынять подростка за безответственность и лень, рисовать ему безотрадную картину будущего, когда его выгонят из школы, и сетовать на то, как счастливо и замечательно идут дела у всех, кроме нас...

Вот так, собственными действиями, уверенные в своей правоте, мы, вместо того чтобы помочь, рискуем загнать ребенка в угол. Депрессивный же подросток начисто лишен способности защищаться; скрытая депрессия будет становиться все глубже, ее последствия могут оказаться весьма и весьма печальными.

Что же нам остается? Опыт показывает: выжидательная тактика в подобных случаях полезнее решительных действий. Будем наблюдать и, вооруженные некоторыми сведениями, не упустим момента, когда станет нужен квалифицированный совет и даже, возможно, вмешательство. Будем осторожны и постараемся всячески поддерживать подростка. Наше понимание и принятие его таким, каков он есть, хотя и недостаточное условие для сохранения душевного здоровья, но — абсолютно необходимое.

Меня не понимают...

Повод для консультации традиционный: восьмиклассница бросила школу. Но не только: тринадцатилетняя девочка, до недавнего времени вполне «домашняя», последние два-три месяца пропадает неизвестно где. Иногда в подвале с компанией, иногда в какой-то пустой квартире. «Тусовки» продолжаются круглые сутки; девочка и ночует, как правило, не дома. Объяснений с родителями старается избегать. Если же все-таки пристают с расспросами, плачет или скандалит. Родители, интеллигентная пара средних лет, явно напуганы, почти в панике.

Они рассказали: около года назад девочка стала заметно хуже учиться, прогуливать уроки. Двойки в дневнике подчищала бритвой. Злилась или ревела, когда получала нарекания. Характер у нее резко изменился: прежде легкая и общительная, она стала раздражительной, скрытной. Появилась взрослая компания и подвал, где она была готова дневать и ночевать. В школе заметили не только снижение успеваемости, но и резкие перемены в характере. С согласия девочки ее перевели в коррекционный класс, где она сразу прижилась. Постепенно, в течение года, выправилась и успеваемость; поэтому с первого сентября в школе решили — ей можно вернуться в прежний класс. И перевели обратно, несмотря на ее отчаянное

сопротивление. А через несколько дней она бросила школу вовсе.

...Она соглашается беседовать со мной лишь наедине. Длинноногая, худая, выглядит только-только на свои тринадцать — никаких признаков акселерации нет. Не просто бледное — серое, аляповато раскрашенное детское лицо; очень короткая юбка, не вполне чистые, продранные на коленке колготки; ногти обломанные, с остатками ярко-красного лака. Сидит понурившись, смотрит в пол. Рассказывает: дома не ночует оттого, что время проводит с друзьями, их у нее много — и все намного старше. Личная жизнь не простая: ее любят сразу двое, без конца возникают сложности. Друзьями девочка очень дорожит, они ее «понимают». Вообще живет она в свое удовольствие. Спрашиваю:

— Так у тебя все хорошо?

— В том-то и дело, что очень плохо.

— Почему?

— Потому что так жить — неправильно. Я это знаю, а ничего сделать с собой не могу. В школу не хожу, потому что перевели обратно в старый класс. Там мне плохо, меня не понимают.

Вообще слово «понимают» в нашей беседе главное. А «плохо» и «не понимают» для девочки — синонимы.

Выясняется: друзья ее перебиваются с «травки» на «колеса»; люди они все добрые, никого не обижают. Словом, не сеют, не жнут... Сама она за компанию «колеса» тоже попробовала. Ничего интересного не испытала — зато попала в реанимацию с передозировкой, снова пробовать пока боится. Настроение у нее почти всегда неважное; особенно огорчается, что портятся отношения с родителями; плохо спит, днем вялая... Когда я говорю, что надо бы обследоваться в больнице, плачет, но соглашается — пассивно, безропотно. А потом признается, что даже испытывает облегчение: кажется, ее поняли. И хотя в больницу не хочется, появилась надежда, что ей помогут...

Пожалуй, труднее всего обнаружить депрессию в случаях, подобных этому... Где свойственные депрессии грусть, подавленность и, главное, одиночество? Ощущение неприкаянности и собственной ненужности? Здесь (на поверхности!) все наоборот: живет в свое удовольствие, не лежит носом к стенке, а с утра до ночи «тусуется», крутит романы.

И тем не менее отклоняющееся поведение в данном случае — лишь маска тяжелого душевного расстройства. Расстройства, последствия которого, если его не распознать вовремя, могут быть печальными. Внешняя грубость и эпатаж в поведении подростка невольно настраивают нас против него: нас раздражают, пугают и его внешний вид, и образ жизни — совершенно нам чуждый, а нередко и опасный. Если же отвлечься от внешнего и рассуждать здраво, нельзя не заметить: с подростком происходит что-то неладное. Слишком уж резко меняются и его характер, и жизнь. И совсем мало правды в образе, который он создает, — как в нашем случае: живет девочка в свое удовольствие — и при этом так очевидно несчастлива... Да и что с ней происходит? Почему ее затягивает эта жизнь — сама она толком понять не может. Однако рассуждать здраво мы, как правило, не умеем, наша реакция зачастую бывает необдуманна и агрессивна: и потому торопимся наказывать там, где нужно лечить.

И лечить не дома, а в психиатрической больнице. Спору нет: решение поместить собственного ребенка в психиатрический стационар — решение не из легких; тем более что очевидных признаков психического заболевания у ребенка нет — ни галлюцинаций, ни бреда. И почему бы не лечиться дома? Опыт, однако, показывает: в подобных случаях для успешного лечения

необходимы изоляция подростка и резкая смена жизненного стереотипа. Особое свойство страдающего депрессией — «пассивная подчиняемость» — делает больного подростка легкой добычей для развратных и преступных взрослых; тусовки по подвалам и уличная жизнь создают все условия для вовлечения его в асоциальное существование.

Потому и приходится помещать подростка в больницу — надо оборвать хотя бы на время возникшие «дружеские» связи и оградить от воздействия тех, кто так хорошо его «понимал», а на самом деле — бессовестно использовал.

В нашем же случае возможен благополучный финал. Родители девочки и школа сумели сохранить ключ понимания; не поддавшись гневу и страху, они разобрались в ситуации. С их помощью врачам, возможно, удастся оправдать ожидания моей пациентки и помочь ей.

Чужой среди своих

Сегодня у меня на консультации семья в полном составе: родители, оба тридцатипятилетние, и мальчик двенадцати лет.

Жалобы — головные боли и температура тридцать семь с половиной, не снижающаяся с начала учебного года. Лечились у педиатров, провели курс антибиотиков — эффекта нет.

Родители — многословные, возбужденные и раздраженные — излагают свои проблемы, перебивая друг друга и обмениваясь упреками. Высказывают свои мнения относительно поведения и особенностей личности сына, нимало не пытаясь выбирать выражения. Мальчик слушает их молча. Он разительно не похож ни на отца, ни на мать — толстый, вялый, полусонный на вид; сидит в напряженной позе, голову втянул в плечи... Сам в беседу не вступает, слов родителей не оспаривает, только поеживается.

Выясняется, что ребенок в этой семье «очень трудный»: «Он совершенно не такой, как мы. Мы холерики, а он флегматик, но вы не думайте — эмоции у него есть, хотя по его виду и не скажешь!..»

Родители так взвинчены и бестолковы, что разобраться в истории вопроса нелегко. Однако выясняется: это первый и единственный ребенок в семье молодых программистов, в настоящее время занятых бизнесом. Материально семья обеспечена вполне. В полтора года ребенка отдали в ясли: родителям нужно было работать. К этому времени мальчик был хорошо развит, уже говорил. После недели непрерывных слез он стал сильно заикаться, почти замолчал, из яслей его пришлось забрать. В школу ребенка отдали с шести лет. Позаботиться о том, чтобы его подготовить, было некогда. Да и выбирать школу было недосуг; лишь в третьем классе спохватились: «эта школа плохая, а дети серые». Узнали: в соседней школе есть платный класс с особой программой. Но туда нелегко попасть. Мигом устроили мальчика, который неважно учился в обычной школе, в этот «элитарный» класс, да еще и «на новенького» — все остальные дети учились вместе с первого класса. Мальчик оказался безнадежно отстающим, с программой не справлялся вовсе: и сегодня с помощью репетиторов тянет еле-еле.

Это чрезвычайно раздражает родителей, и они своего раздражения не скрывают — сетуют, упрекают, возмущаются. «Как с ним трудно, у него совершенно нет ни характера, ни темперамента!» — говорит отец. Мать же с милой улыбкой прибавляет: «Вы знаете, если бы я не помнила, как его рожала, я решила бы, что это не мой ребенок...» А «ребенок» только глубже втягивает голову в плечи и молчит.

Минувшим летом, по наблюдениям отца, был он подавлен и очень нервничал. Впрочем,

виделись они не часто — мальчик находился с бабушкой, а родители работали и строили дачу, разбиваться было некогда. К первому сентября стала повышаться температура, начались головные боли. Лечение антибиотиками, как уже было сказано, не помогло. Вот уже второй месяц в школу он не ходит, целый день сидит дома один, послушно выполняя все предписания врачей. К вечеру, когда возвращаются родители, начинается головная боль и поднимается температура. Мать вспоминает: в прошлом году («как нарочно!») перед каждой контрольной по математике (а с ней особенные нелады) у мальчика появлялся понос и тревожили сильные боли в животе. Ей даже начинало казаться: не симуляция ли это? Такие же мысли приходят ей в голову и сегодня; не задумываясь, мать мальчика прямо при нем свои сомнения и выкладывает.

Эта история наглядна и поучительна — во всех деталях. Здесь депрессия развилась у ребенка, уже страдающего невротическими расстройствами, живущего в ситуации постоянного стресса, — ведь учебные требования, а главное, темп школьной жизни не соответствуют его возможностям, его психическому складу.

Главная же беда — трагическое неприятие его родителями. Душевная глухота этих людей совершенно поразительна! Не менее удивительно и единодушные, с которым они, в других случаях вовсе не столь дружные, нападают на собственного ребенка. Если позицию родителей не удастся изменить, помочь этому мальчику будет очень трудно.

...Депрессия у подростков младшего возраста, двенадцати-тринадцати лет, очень часто маскируется соматическими расстройствами: возникают различные боли — головные, в костях и суставах, боли в животе, причем иногда такие сильные, что дело доходит до «скорой» и до вмешательства хирургов. Другой вариант: общее недомогание, субфебрильная (постоянная и небольшая) температура, нарушение питания — отказ от еды или «волчий» аппетит. Жалобы очень разнообразны, обследование же, как правило, соматической патологии не обнаруживает. Мысль о симуляции появляется неизбежно. Конечно, если осторожно постучать тупым концом градусника по коленке, можно быстро и эффективно получить субфебрильную температуру. И болит ли голова у ребенка на самом деле, доподлинно узнать трудно. Однако прежде чем выводить его на чистую воду, подумаем: от чего ребенок пытается защититься и спастись? И почему он прибегает к таким «непрямым» действиям?

Здесь, конечно, трудно обойтись без квалифицированного совета — но, отправляясь на консультацию, будьте готовы к тому, чтобы лечиться всей семьей.

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть; сколько ни лечись, зачастую приходится сменить климат, уехать в другое место. Психологический климат в семье для подростка имеет *жизненное* значение: а создаем этот климат мы, родители. Вот только если климат получается непереносимым для ребенка, деться ему положительно некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая и неустойчивая психика подростка не выдерживает: он заболевает. Мы бросаемся к врачам; но и самый искусный доктор не поможет, если семейная ситуация останется прежней. Земной климат меняется медленно, жизни не хватит, чтобы ощутить перемены, да и от нас здесь ничего практически не зависит, приходится подстраиваться. Климат же собственной семьи в нашей власти, мы воздействуем на него ежеминутно, и нам вполне по силам изменить его и сделать благоприятным — благоприятным не вообще, а для своего ребенка, для такого, какой он есть. Даже если он далек от идеала и совсем не похож на нас...

Смертная скука

К самолечению прибегать — последнее дело, это известно всем. Если человек заболевает

душевным расстройством, последствия самолечения бывают очень тяжелыми. Если этот человек — подросток, — трагическими.

Несмотря на тридцатиградусную жару, моя пациентка, девочка пятнадцати с половиной лет, дрожит и кутается в огромный свитер. Бледная до желтизны, глаза с суженными в точку зрачками, смотрит мрачно и подавленно. С ней мать, средних лет интеллигентная дама, с прекрасной речью и приятными манерами. Девочка жалуется на раздражительность и тоску. Мать рассказывает, что дочка к тому же очень плохо ест. Бывает, голодает сутками, и без того субтильная, она последние полгода все больше худеет; при обычном для своего возраста росте весит чуть больше тридцати пяти килограммов.

История такова. Около года назад девочка очень переменялась: стала задумчивой и грустной, растеряла друзей; потускнели прежде довольно разнообразные интересы; стала хуже учиться, жаловаться на общее недомогание, пропускать школу, много лежать.

— Я вдруг поняла, что жизнь бессмысленна — во всяком случае, моя. Мне стало скучно, смертельно скучно... Ощущение бессмысленности жизни очень мучительно, и я решила: нужно что-то с собой делать, а то так всю жизнь пролежать можно.

— Ты нашла способ? Какой же?

— Ужасный! Вы, может быть, не поверите, но теперь я понимаю, что ужасный. Героин.

— Где же ты его доставала?

— Это вопрос только денег. Где взять — не проблема.

— Ты делала себе уколы?

— Не только, еще нюхала.

— Сколько это продолжалось?

— Пять месяцев.

— И как тебе кажется, твоя жизнь изменилась?

— Во всяком случае, скучать я перестала. Беготня, суета, заботы, я все время была чем-то занята.

— Но ведь это выхолощенная жизнь, имитация деятельности?

— Пожалуй, это как погоня за собственной тенью.

— А настроение у тебя какое было? Тоска отпустила?

— Еще хуже стало. Только вот когда дозу примешь — прямо как кусок счастья получишь.

— Что же теперь?

— Столько всего случилось! В школе узнали. Кололась-то не я одна, но узнали про меня, жуткий вышел скандал, из школы меня вышибли. У родителей просто был шок. И, вы знаете, это невероятно, но я вдруг опомнилась. Уже около двух месяцев держусь... Мне очень трудно, сны замучили, во сне все по-прежнему: порошок, зеркальце...

Всего десять лет назад в России вовсе не слышно было про употребление героина подростками. Аптечные опийные препараты им доступны не были, они перебивались самодельными средствами, приготовленными из маковой соломки или из лекарств, содержащих, к примеру, кодеин. Сегодня для подростка нет проблемы найти героин; дело лишь в том, каким образом раздобыть на него денег.

«Наркологическая безграмотность» подростков ликвидирована полностью... Всякий теперь знает, зачем нужна «машина» (шприц), какое безобразие «сломать кайф», что такое «ломка» (абстиненция). «Торчать», «подсесть», «соскочить» — эти слова из сленга наркоманов давно перекочевали в лексикон широкой массы подростков.

Поиск таинственных ощущений, сенсорная жажда, групповой конформизм, свойственный подросткам как никому, подталкивают их попробовать действие наркотиков. Опияты же вызывают ощущение немислимого счастья, возможности осуществления любых желаний: «что захочу, то и увижу». Эрих Фромм писал: прибегая к героину, человек получает возможность «покупать счастье, как товар».

Это кажется желанным и соблазнительным, как правило, именно тем подросткам, кто себя счастливыми не чувствуют. Ощущение заброшенности и одиночества, собственной несостоятельности и неясности жизненных перспектив, утрата смысла жизни — все это подросток чувствует особенно остро. Все чаще и чаще подростки в качестве мотива тяги к наркотикам называют скуку, отсутствие интересов и мучительное чувство пресыщения жизненными впечатлениями. К опиатам подростки нередко прибегают, когда хотят снять эмоциональное напряжение, «забыться», уменьшить тоску, избавиться от скуки повседневности.

Так было и с моей пациенткой. Но, судя по всему, то, что девочка приняла за скуку, на самом деле было душевным расстройством — депрессией, которую она вот таким варварским способом сама «лечила». Что будет с ней дальше? Трудно сказать... Героин вызывает зависимость очень и очень скоро; но если лечить то, что развязало злоупотребление — депрессию, возможно, и удастся помочь ей удерживаться от наркотика. Однако лишь правильно назначенной терапии недостаточно — нужно полностью оборвать все ее связи с группой наркотизирующихся подростков. Даже заглухнувшая было тяга может вспыхнуть вновь, если девочка окажется в компании наркоманов. Дело здесь не только в искушении или в повторном вовлечении в злоупотребление — сработает такой простой механизм, как условный рефлекс: возникнет то, что называется «контактный кайф», — возвратится ощущение наркотического «благорастворения» даже без введения наркотика.

Скука, смертная скука сбивает в группы не каких-то неведомых нам, изначально испорченных подростков. Наши собственные, вроде бы вполне благополучные дети, убегая от скуки, в погоне за счастьем пускаются в опасное путешествие с «белой леди». Они думают, что «лошадка с повозкой» (одноразовый шприц) везет лекарство от жизненных невзгод. Однако, похоже, совсем не случайно по-английски на сленге наркоманов героин называется коротко и ясно: poison — яд.

Охотники за привидениями

На этот раз пациент пришел ко мне на консультацию один, без родителей. Он уже совсем взрослый — девятнадцать лет, студент третьего курса. Жалуется на изнурительную бессонницу, выглядит соответственно: очень бледный, глаза ввалились, скован, смущен. Говорит, что все сомневался, идти ли на консультацию, хотя плохо ему уже больше года.

Его депрессия была спровоцирована, как говорят в моей профессии, психогенно, то есть возникла под воздействием психической травмы.

В течение нескольких месяцев он фанатично предавался церковной жизни. Настроение при этом было мрачным, подавленным; вместо ожидаемого просветления возникла все более и более крепнущая уверенность в том, что он не правдив, суетен. Обдумал всю свою прежнюю жизнь и понял: плохим был всегда, все поступки совершал из низменных или нечестных побуждений. Понял, к примеру, что лишь тщеславие и пустое честолюбие заставляли его отлично учиться, а все пятерки — формальные, и «никаких знаний за ними нет». Понял также, что и сейчас живет неправильно, и практически бросил институт. Целыми днями пропадал в церкви или в одиночестве слонялся по улицам. Обнаружил на лотках массу литературы — не только религиозной, но и малопонятной философской и антропософской, а также «про всякую мистику и потустороннее». Читал все подряд, без разбора и руководства. «В голове заварилась каша», появилось ощущение, что сходит с ума, — такая была путаница в мыслях. Дома же не замечали ничего особенного, кроме фанатичной религиозности. Поделиться своими переживаниями с родными ему и в голову не приходило: родители и младший брат, несомненно, любят его, но они сделаны из другого теста — шумные, земные, к отвлеченным размышлениям не склонные. Старший сын, «отличник, непьющий, некурящий», тревоги не вызывал; мальчик лее страдал и постепенно приходил в полную растерянность. Жизнь представлялась бессмысленной. Однако от самоубийства он удерживался по религиозным соображениям. Так продолжалось несколько месяцев, пока жизнь не свела его с умным и внимательным священником; тот разъяснил ему греховность фанатизма и убедил возобновить учебу. Но happy end не получился. Учебу он возобновил, сдал «хвосты» и очередную сессию — всю на пятерки, однако самоисцеления не произошло. Последовала новая психогения: моему пациенту попала на лотке книга по сатанизму. Она произвела впечатление, и однажды, когда у него что-то не получалось, он произнес сакраментальное: «Сатана, помоги!» Задача тут же решилась. У мальчика возник страх, что «он, православный христианин, предался сатане»; страх этот принял характер навязчивости. Тут-то мой пациент и потерял сон: «ведь сатана может овладеть мною, пока я сплю». Промучившись все лето, он, наконец, отважился обратиться к врачу.

«Метафизическая интоксикация» — так называется синдром, который служит маской депрессии в этом случае. В той или иной мере всякий подросток переживает подобное: поиски смысла жизни, мудрствование и некоторая мистическая настроенность свойственны многим в период становления личности. Если же это сочетается с неустойчивостью настроения и внушаемостью, то создается благоприятная почва для душевного расстройства. Подросток, страдающий подобной формой депрессии, легко вовлекаем в псевдорелигиозные сообщества, в различные секты; и причиной тому — болезненно обостренная внушаемость и пассивная подчиняемость. Опасность такого развития событий очевидна.

Как вести себя родителям? Внимательно наблюдать, стараться по возможности быть в курсе того, что смотрят и читают наши дети, помнить, что увлечение подростка иррациональным может быть признаком душевного расстройства; разговором и наложением рук здесь не обойтись. Нужны психолог и врач.

Душевные расстройства приобретают характер эпидемии среди молодежи в переломные, кризисные моменты истории.

Сегодня колдуны и экстрасенсы заполнили телевидение, про печатную же продукцию и говорить нечего. Даже малышам показывают привидения с детскими мордашками и симпатичных вампирчиков, разгуливающих по кладбищам с выскакивающими из гробов скелетами. Есть от чего умом тронуться... И опасность эта, как показывает опыт, вполне

реальна: мультипликационные вурдалаки не так уж безобидны, и наш собственный ребенок, не пропускающий ни одного мультфильма по телевидению и обожающий видеоужастики, рискует с помощью индустрии развлечений и при нашем попустительстве сделаться настоящей жертвой «настоящих охотников за привидениями».

«Кто не с нами, тот против нас»

Девочка учится в девятом классе, на вид — шестиклассница, щуплая, у нее по-детски округленное личико. Одета и подкрашена при этом как взрослая, хорошо ухоженная женщина: дорогой маникюр, стильная стрижка, по всей форме макияж и в неумеренном количестве весьма недешевая бижутерия...

Мимика, жестикуляция, высокой нотой звенящий голос настолько избыточны, что производят отчетливо болезненное впечатление. Прежде всего она настаивает на беседе наедине и не успокаивается, пока ее напуганная мать не уходит в самый дальний конец приемной. Оставшись со мной вдвоем, она тем не менее первые слова произносит драматическим, нет, вернее сказать, трагическим шепотом. Никак не может спокойно усесться: ерзает, устраивается нога на ногу, меняет позу, ломает руки. Наконец усаживается, как маленькая, на собственные ладони и сообщает мне: у нее был «нервный срыв»; дело кончилось двумя упаковками снотворного и реанимацией.

Постепенно девочка успокаивается, переходит с шепота на полный голос и рассказывает, что учится во французской школе, пришла новенькой в четвертый класс — и по сей день так новенькой и остается: с ней не только никто не дружит, но при всяком удобном случае напоминают, что она в этом замечательно дружном коллективе — чужая. Она, правда, моложе всех, так как в школу ее отдали с шести лет, да и выглядит она, как маленькая. Мальчика у нее тоже нет. Учится не просто хорошо, а очень хорошо. Особенно любит отвечать у доски, а больше всего — читать стихи. Читает с выражением, как актеры на сцене. Весь класс при этом над ней смеется, но ей нравится «выступать». Вообще она в классе «изгой», глумятся над ней все, порою очень и очень жестоко.

— Что ты при этом чувствуешь? Боишься их? Ненавидишь?

— Нет, ну что вы! Мне так хочется, чтобы они меня полюбили, я очень стараюсь!

Непосредственным поводом к «нервному срыву» послужила очередная гадость, которую мальчишки подстроили ей «на пари» — к полному удовольствию и на потеху прекрасной половине класса.

Из беседы с матерью узнаю: девочка всегда отличалась излишней эмоциональностью. «Вы знаете, она испытывает всегда полярные и слишком сильные чувства; если огорчена, то рыдает так, будто похоронила всех близких, если приходит что-то приятное — немисливо, невероятно счастлива... Это всегда производило впечатление некоторой необычности; но она так хорошо развивалась, так рано научилась читать и писать, что казалось: все остальное не так уж и валено. Росла она среди взрослых, детской компании у нее не было; мы пытались ее отдать в детский сад, но она так кричала всякий раз, что из этого ничего не вышло. Тогда нам посоветовали пораньше отдать ее в школу...»

В первый класс девочка пошла с восторгом, училась всегда блестяще. Проблемы начались с переходом в новую школу. Мать вспоминает, что как раз тогда девочка стала еще более экзальтированной и взвинченной. Она рассказала, что у нее не ладятся отношения с детьми, однако в школу ходить не отказывалась. Семья же именно тогда переживала трудный период,

поэтому мать сочла, что дочка таким образом реагирует на возникшее между родителями напряжение. Именно это, кстати, и побудило ее отказаться от развода с мужем. Отношения постепенно выправились, однако девочка оставалась такой же беспокойной и неровной. Впрочем, тут подоспел переходный возраст, и дома решили: так бывает у всех, нужно просто переждать трудное время. Да вот не получилось.

...Между психической нормой и патологией существует нейтральная территория, в своем роде ничейная земля. Пребывая в ее пределах, человек находится в состоянии неустойчивого равновесия, стоит на грани между психическим здоровьем и болезнью. Подобные состояния описаны как акцентуация характера. Собственно психическим расстройством человек не страдает; однако из общего ряда выдается, обладает особенностями, напоминающими симптомы того или иного душевного заболевания. Проявляется такое своеобразие порой несколько резко, что полностью выбивает человека из жизненной колеи. Происходит это либо в кризисные периоды жизни, либо в стрессовой ситуации. И с подростками, понятно, чаще, чем с другими...

Жажда признания и любви окружающих, стремление быть на виду, в центре внимания, контрастность эмоций, экзальтированность и некоторая избыточность переживаний и чувств — это ли не атрибуты истинной женственности? Однако несоразмерность, неадекватность подобных эмоций, характерные для истероидной акцентуации, превратили мою пациентку во всеобщее посмешище, сделали жертвой своего рода школьной дедовщины. И цепочка здесь выстраивается именно такая: девочка своим необычным поведением, своей слабостью спровоцировала эту травлю. Правда, нельзя не признать: спровоцировать крепкий, монолитный коллектив подростков несложно.

Толпа всегда гонит странного, необычного, особенно если он ищет ее любви и признания. Поэтому задавать вопрос «Куда смотрела школа?» — совершенно бессмысленно.

Но что же семья? Где были горячо привязанные к девочке родители, бабушки и дедушки, когда их единственного ребенка травили в школе? «Но ведь она у нас и в самом деле чудноватая; понятно, что дети над ней смеются...» Значит, что получается: если ребенок нестандартный, «чудноватый», если он не такой, как другие, и не вписывается в коллектив, пусть его унижают, потому что других больше, а большинство «всегда право»?

Родители этой девочки все понимали и бездействовали, пожалуй, оттого, что — подспудно, невольно — признавали правоту большинства. И, таким образом, при всей своей любви оказались не с собственным ребенком, а против него.

Очень важное отступление

Вы успели, вероятно, заметить, что эта книжка в целом адресована взрослым, взрослым вообще, не только родителям: пусть не всякий из взрослых стал отцом или матерью — детьми были мы все. Однако есть проблема, которую нельзя обсуждать взрослым в узком кругу. Эта проблема, как и многие другие, обсуждаемые в книге, касается поддержания душевного благополучия наших детей, но лишь в ней заключена реальная угроза жизни — в проблеме самоубийства детей и подростков. Предотвратить эту угрозу можно только согласованными, осознанными и совместными действиями. Поэтому хотя все нижеследующее обращено подросткам, каждому подростку лично, текст этот имеет смысл непременно прочитать и родителям.

Что такое суицид?

Мы будем говорить о трудном. Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно *выхода*, а не *ухода*. Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Что нужно знать о суициде?

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, «что такое суицид и как с ним бороться». Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека — *тебя*.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем достоверная информация.

Важная информация № 1

Суицид — основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид — «убийца № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь тогда, когда покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу «суицид» попадают лишь случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

Важная информация № 2

Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своем намерении: говорили, делали что-то такое, что служило намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе всего дела.

Важная информация № 3

Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что, если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени — от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

Важная информация № 4

Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на суицидальные темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т. д. Следуя этой логике, некоторые родители, учителя, психологи избегают слова «суицид», потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле разговор с подростком о суициде вовсе не провоцирует его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя.

Если кто-то из твоих знакомых, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нем думают, и ничего нового ты о самоубийстве не скажешь. Более того, твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться, — *суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными.*

Важная информация № 5

Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы — веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый фактор внушения: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация № 6

Суициденты, как правило, психически здоровы.

Поскольку суицидальное поведение принято считать «ненормальным» и «нездоровым», многие ошибочно полагают, что суициденты «не в себе». Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Есть даже точка зрения, будто суициденты опасны не только для самих себя, но и для других.

Да, суициденты могут вести себя как «ненормальные», однако их поведение не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального кризиса и в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

Вместе с тем именно психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения их жизнь действительно превращается в пытку. Впрочем, твои друзья и знакомые в большинстве своем к этой категории не принадлежат.

Важная информация № 7

Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них «отмахиваться». «Он шутит», — говорим или думаем мы. — «Она делает вид» или: «Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!» Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит, это серьезно.

Важная информация № 8

Суицид — это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: «Я хочу покончить с собой». Им кажется, что подросток добивается, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

И все же, если твой знакомый заговорил о самоубийстве, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого прислушайся, о чем говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, исходя из того, что, если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит, живется ему и в самом деле несладко. Значит, он решился на отчаянный шаг.

Даже если он просто «делает вид», хочет вызвать к себе сочувствие, оказаться в центре внимания, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Чего-то у него наверняка стряслось. И лучше всего — отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9

Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверное, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что

ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: «Ну и что? У тебя и без него друзей хватает».

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для тебя, для одного твоего друга «паршиво», а для другого — «нормально».

Важная информация № 10

Суицид — следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения»? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля — ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а много тысяч. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация № 11

Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип «суицидоопасного подростка» установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

На первый взгляд, тебе может показаться, что кому-то не грозит суицид, потому что у нее или у него «все есть»: деньги, друзья, любые удовольствия... Но благополучие — вовсе не гарантия от суицида.

Важно то, что твои друзья *сами* говорят и делают, как себя чувствуют, а не то, сколько у них денег, насколько, *по-твоему*, беззаботна и счастлива их жизнь.

Важная информация № 12

Чем «веселее» настроен суицидент, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время — 80—100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако рано или поздно, чаще всего приблизительно спустя три месяца, жизнь возвращается в

прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, берет свое, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное — вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен, все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы «вернуть» к себе внимание окружающих.

На то, чтобы изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения — повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и «пошел на поправку», — он же в это время задумал второй суицид, активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: «Ничего, скоро все это кончится».

Информация № 13 — самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, — сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о нежелании жить. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не говоришь с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил попытку самоубийства, кого-то, чья суицидальная попытка закончилась смертью. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: «Зачем ей было умирать?» или «Зачем ему было так поступать со своей семьей?»

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью.

Напрашивается другой, более точный вопрос: Какая проблема или проблемы возникли у этого человека? Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что временные проблемы они решают раз и навсегда. Самое важное — помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытались или даже

покончили с собой, умирать вовсе не хотели. Они хотели избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда известно, что тысячи молодых людей, совершивших суицид, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами дня и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, — тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые - должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить. Я помню пятнадцатилетнюю девочку, она попала в совершенно, по ее мнению, безвыходную, очень унижительную ситуацию, и приняла решение покончить с собой, решила отравиться лекарствами. Накупила в аптеке разных таблеток, прямо на улице, запивая спрайтом из жестянки, все выпила и уселась на скамейку под деревом «ждать смерти». «Но, — рассказывала мне она, — процесс умирания оказался таким мучительным, мне стало так страшно, что я позвала кого-то из прохожих ... Вызвали «скорую» ... Ее успели спасти буквально в последний момент.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Ощущение ценности жизни невозможно без осознания двух очень важных вещей:

- нам нужно, чтобы нас любили;
- нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

- наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся;
- поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят «просто так».

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Можно убедиться также, как дружеские забота и ласка обнадеживают, помогают подростку гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви — это:

— потребность быть любимым;

— потребность любить;

— потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.

Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал — друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что «тебя никто не любит», и вдруг ты начинаешь ощущать чью-то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают — и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда «не вписываешься», бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Отношение к себе

- Наша самооценка — это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям, — все это воздействует на нашу самооценку.
- Наша самооценка — это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Если тебя окружают симпатичные люди и ты с ними ладишь, значит, ты положительно относишься к самому себе. В этом случае тебе живется отлично. Но так бывает далеко не всегда. Совсем не всегда нас окружают исключительно симпатичные люди, совсем не всегда мы со всеми ладим. Жизнь — это «плюсы» попеременно с «минусами».

Давай вообразим, что все твои отрицательные события, переживания и эмоции — это многопудовые гири. Попробуй-ка надень такую гирю на шею! Если неприятности — это гири, то «приятности» — разноцветные воздушные шары, каждый из которых способен в любой момент поднять наше настроение.

Жизнь начинает казаться особенно тяжелой, когда подросток не видит выхода, когда ему кажется, что он в тупике. Психологи называют такие проблемы *«три Н»: непреодолимые, нескончаемые, непереносимые*: когда подросткам кажется, что они не могут преодолеть трудности, когда они полагают, что несчастья никогда не кончатся, когда они боятся, что не смогут дальше переносить охватившую их тоску и чувство одиночества.

Отчаявшиеся подростки вынуждены также бороться с *«три Б»: беспомощностью, бессилием и безнадежностью*: они неизбежно приходят к мысли о том, что они ни на что не годны, отчего отчаиваются еще больше.

Жизнь — это воздушные шары попеременно с гирями: первые уносят нас в небо, вторые тяжким грузом виснут на ногах.

Молодые люди с суицидальными настроениями считают, что в их жизни больше гирь, чем воздушных шаров. «Три Н» и «три Б», столь свойственные подросткам, наводят их на мысль о том, что встающие перед ними проблемы неразрешимы и что неудачи будут преследовать их всю жизнь. Им кажется, что они сгибаются под весом неразрешимых проблем, что проблемам этим не будет конца, им и может прийти в голову мысль о самоубийстве.

В период, когда жизнь кажется особенно тяжелой, заботливый друг выполнит роль воздушного шара. Друг, который готов тебя выслушать, снять тяжкий груз с твоих плеч, помочь тебе решить многие проблемы, прежде казавшиеся неразрешимыми .

Эту же роль друг выполнит, если сведет тебя с тем, кто сможет оказать профессиональную помощь.

Чувства воздействуют на поведение

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Вспомни время, когда тебе казалось, что все идет хорошо, настроение было замечательным, тебе нравилось все вокруг, тебе были симпатичны все и ты сам. Надо полагать, в это время ты и уроки не прогуливал, и домашние задания делал вовремя, и контрольные хорошо писал. Если ты играл в школьной команде, то у тебя и тут наверняка все получалось. Скорее всего ты не ссорился с одноклассниками и родителями. Словом, вел себя как человек, у которого все в порядке, кому жизнь улыбается.

Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Когда настроение хорошее, когда нам кажется, что жизнь складывается, мы более энергичны. Положительный заряд энергии помогает нам хороню учиться, в полную силу работать, находить контакт и со сверстниками, и со взрослыми.

Когда жизнь не складывается, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши горести, страхи, наше раздражение. В такое время и в школе, и дома у нас почти наверняка возникает немало проблем. Мы то и дело лезем в драку, все нас раздражает. Мы недовольны собой, а ведем себя так, словно ненавидим весь мир. У нас угрюмый, недовольный вид. Если мы злимся и говорим гадости, все от нас отворачиваются.

Всякое поведение имеет цель

Вы когда-нибудь наблюдали за маленьким мальчиком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать? Малыш, который еще утром веселился и всем улыбался, сейчас, когда пора укладываться, превратился в форменное чудовище.

Подростки, подумывающие о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих чувствах и переживаниях и слова заменяют действием. Сознательно или бессознательно, но они надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание.

Эта потребность во внимании — нечто большее, чем слова: «Посмотри на меня. Люби меня. Найди меня». Для молодого человека это сигнал о помощи. Суицидальные подростки не могут сказать: «У меня неприятности. Одному мне не справиться. Я веду себя так, словно собираюсь убить себя, потому что хочу, чтобы кто-то вмешался в мои суицидальные планы».

Если считать, что во всяком поведении прослеживается какая-то цель, то цель суицидальной попытки — дать сигнал бедствия, объявить во всеуслышание, что на самом деле совершить самоубийство подросток вовсе не хочет.

Помни!

Что бы ни говорил тебе твой друг о желании умереть, на самом деле смерти он не хочет. Он хочет помощи. Какие бы продуманные суицидальные планы ни вынашивала твоя подруга, на самом деле умирать она не хочет. Она хочет, чтобы кто-то сказал ей, что жить не так уж и плохо. И этим «кем-то» можешь стать ты.

Как распознать признаки суицида?

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно бы выставляют перед собой «предупреждающие знаки». *Знаки эти — их крик о помощи.*

Угроза совершить суицид

Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни.

Прямую угрозу не переосмыслишь, различным толкованиям она не поддается. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»... К прямым угрозам, даже если в них ощущается надрыв, относиться следует крайне серьезно. Делиться с тобой мыслями о самоубийстве ради красного словца или с целью розыгрыша едва ли кому-нибудь придет в голову.

Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее. Если твоя подруга скажет: «Без меня жизнь хуже не будет» или «Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда», то как прикажешь ее понимать: она собирается покончить с собой или же у нее просто день не задался? Косвенные угрозы нелегко вычленишь из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные жалобы на жизнь, которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

К прямым и косвенным угрозам следует относиться очень внимательно, хотя косвенные угрозы распознать бывает довольно сложно. По счастью, «предупреждающие знаки» угрозами не ограничиваются.

Словесные предупреждения

Не исключено, что твой родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой!»
- «Надоело». «Сколько можно! Сыт по горло!»
- «Лучше умереть!»
- «Пожил — и хватит!»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Ненавижу всех и все!»
- «Единственный выход — умереть!»
- «Больше не могу!»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, я и вернусь в этот мир!»
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!»
- «Выхожу из игры. Надоело!»

Резкие изменения в поведении

Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Помни: мы ведем себя в зависимости от того, что в данный момент чувствуем. Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя. В поведении и внешнем виде тех, кто вынашивает планы самоубийства, проявляются их отрицательные эмоции.

Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, значит, с ним что-то произошло. Главные слова «изменилось» и «почему-то вдруг»; существенно в данном случае не то, что он ведет себя не так, как следует, а то, что он ведет себя *не так, как раньше*. Тебе, например, может не нравиться, что твой друг любит поспать и раньше полудня не встает никогда, однако такого рода привычки — вовсе не свидетельство того, что он перестанет по ночам спать, ни с того ни с сего превратится в нервного, вспыльчивого непоседу, который не находит себе места, — у тебя будут все основания волноваться.

Обратите внимание на изменение в поведении ваших родственников и знакомых по следующим параметрам.

Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, а те, кто ел мало, набрасываются на еду. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

Сон. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»; допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

Школа. Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь

нередко исключают из школы.

Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Они не причесываются, неряшливо одеваются и даже перестают принимать по утрам душ. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, они ходят в мятой и грязной одежде, и, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

Активность. Подростки, переживающие кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают команды, музыканты перестают играть на музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто бывают погружены в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своего угла. Они надевают наушники, включают музыку и выключаются из жизни. Иногда они стараются уйти незаметно, чтобы никто не обратил внимание на их отсутствие. Иногда они ведут себя демонстративно: словно жизнь им опостылела, и всем своим видом дают понять — все и всё им надоело. Если твой вполне общительный друг неожиданно, непонятно по какой причине становится замкнутым и необщительным, отказывается встречаться со сверстниками, значит, у него могли появиться мысли о смерти.

Тяжкая утрата. К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей или братьев и сестер. После такой утраты жизнь подростка меняется самым решительным образом, теперь ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни. Некоторые подростки вообще не могут себе представить, как они будут жить дальше без отца или матери, брата или сестры.

Потери, от которых страдает твой друг, не ограничиваются смертью близких. Некоторые подростки начинают задумываться о самоубийстве после ссоры с любимой девушкой или пережив развод родителей.

Иногда молодые люди не хотят больше жить, если перенесли тяжелую болезнь или если попали в аварию, которая их обезобразила.

Помни, каждый переносит утрату по-своему. Потеря, которая тебе может показаться незначительной, для твоего друга будет невосполнимой; изменив всю его последующую жизнь, такая потеря может подтолкнуть его к самоубийству.

Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Если твой друг подумывает о том, чтобы совершить суицид, он может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты.

Подростки известны своей щедростью, но если тебе дарят что-либо без всякого повода и если в дар приносятся дорогие твоему другу вещи, это должно вызвать у тебя подозрение. Будь начеку, если при этом твой друг скажет: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».

Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего

подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что твой друг долго задерживаться в этом мире не собирается.

Будь особенно настороже, если друг заведет с тобой разговор о завещании, о моргах, крематориях и похоронах; если у него появится заинтересованность похоронными ритуалами, траурной музыкой, венками, надгробиями и т. п.

Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, желающие расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали ожиданий. Бывает, они злятся на самих себя, и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать. Раздражать они могут не только тех, против кого направлена агрессия, но и всех окружающих. Никто ведь не хочет иметь дело с озлобленным, вспыльчивым, непредсказуемым человеком — и в результате твой друг поневоле окажется в изоляции, от него отвернутся как раз те люди, которые могли бы в случае необходимости оказать ему реальную помощь. Одиночество же лишь «настраивает на суицидальный лад», отчего твой друг подвергается немалой опасности попасть в зону суицидального риска.

Если ты поймал себя на том, что сторонишься приятеля только потому, что неожиданно с ним стало сложно иметь дело, задумайся, что с ним происходит. Твой друг и раньше был агрессивен и неуживчив? Он и раньше грубил родителям, учителям, друзьям? Разве обычно, когда что-то делается против его воли, ему «на зло», он грубит? Ты можешь представить себе, отчего твой друг пребывает в таком раздражении? Если ответы на все эти вопросы отрицательны, значит, он попал в беду, думает о суициде, ждет помощи.

Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Где бы они ни находились — на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях, — они везде едут на пределе скорости и риска. Бравада и старание убедить всех, что им все нипочем, звучат у них в каждом слове.

Некоторые молодые люди, находящиеся в группе суицидального риска, перестают заботиться о своем здоровье. Они могут начать много курить и пить, могут употреблять наркотики либо совмещать наркотики с алкоголем.

Бывает, что суицидальные подростки, в особенности девушки, начинают голодать. Те, кто страдает анорексией (это — болезненное отсутствие аппетита), перестают есть совсем или же едят очень мало, на пределе возможного. Те, у кого булимия (это — нездоровый волчий аппетит), вызывают у себя рвоту после каждого приема пищи. Бытует мнение, что эти девушки голодают и доводят себя до изнеможения, поскольку стремятся любой ценой сохранить фигуру, однако многие психологи и психотерапевты видят в этих нарушениях пищевого поведения не столько желание похудеть, сколько крик о помощи.

Если твой спокойный и выдержанный друг внезапно начинает рисковать или намеренно вредит своему здоровью, не исключено, что он задумал совершить самоубийство.

Потеря самоуважения. Бывают дни, когда любой подросток ощущает себя самым уродливым, самым неуклюжим и самым глупым существом на свете. Однако такое «самобичевание» длится обычно недолго. Происходит какая-то приятная неожиданность, и самобичевание сменяется самолюбованием, все встает на свои места. Как правило, у молодых людей хватает самоуважения и уверенности в себе, что позволяет им пережить тяжелые времена и перемены

настроения, которым они так подвержены.

Совсем другое дело — подростки, которые самоуважение утратили. Вид у них такой, будто они что-то потеряли. Спина — вопросительный знак. В глаза собеседнику не смотрят. Говорят фразы типа: «Ничего у меня не получается», или «Какой я дурак!», или «Никому я не нужен!» Ужаснее всего то, что они сами верят этим словам. Впечатление такое, будто они не могут себе даже вообразить, что кто-то относится к ним иначе.

Заниженная самооценка заставляет подростков относиться к себе без всякого уважения. Они считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми, им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит.

В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

Запомни эти предупреждающие знаки!

Если твой знакомый:

- угрожает покончить с собой;
- демонстрирует неожиданные смены настроения;
- недавно перенес тяжелую утрату;
- раздает любимые вещи;
- приводит дела в порядок;
- становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, совершенно не бережет себя;
- утратил самоуважение, —

то, возможно, он рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

Кто из подростков входит в группу риска?

Кто подвергается риску? Хотя определить, какой тип людей больше расположен к самоубийству невозможно, мы знаем, что есть подростки, подверженные риску совершить самоубийство из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые перед ними стоят. Вот, кто находится в зоне повышенного суицидального риска:

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные девочки;
- подростки, жертвы насилия.

Взятая в отдельности, сама по себе, каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что подросток, с ней столкнувшийся, обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложнят ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из этих ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил противостоять дополнительным неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом.

Если тебе известны «предупреждающие знаки» суицида, если ты знаешь, какие группы подвергаются большему, а какие — меньшему суицидальному риску, ты можешь решить, к кому из твоих друзей следует отнестись с большей заботой, вниманием и пониманием. Ты также сможешь определить, кому из друзей понадобится помощь, если им будет угрожать опасность суицида.

Депрессивные подростки

Депрессия и желание покончить с собой — не одно и то же. Можно страдать от депрессий, но о суициде даже не помышлять. В то же время большинство суицидальных подростков объединяет склонность к депрессиям. Подавленности предшествует обычно ощущение грусти, нередко безотчетной, и безысходности.

Почти все молодые люди время от времени испытывают тоску и меланхолию. Перепады настроения свойственны молодежи, однако продолжаются эти перепады день-два, не больше. Так называемая ситуационная депрессия напрямую связана с тем, что произошло или происходит в жизни подростка: юноши и девушки живо реагируют на плохие отметки, ссоры с друзьями и подругами, семейные неурядицы, неудачи в профессиональной сфере. Подростки, которые сталкиваются не с одной, а несколькими проблемами одновременно, впадают в депрессию, утрачивают способность находить выход из создавшейся ситуации.

Депрессия может подтолкнуть молодых людей к совершению суицидальной попытки, поскольку впадшие в депрессию подростки часто думают, что их несчастьям не будет конца. Им кажется, что они попали в полосу невезения, что дальше будет только хуже и что выхода из создавшегося положения нет и быть не может. Им представляется, что жизнь, которую они ведут теперь, будет продолжаться всегда. Выходом из этого состояния безысходности может стать суицид.

Впадшие в депрессию подростки теряют интерес к жизни, к людям, которые их окружают. Они перестают общаться с друзьями, перестают делать то, что раньше делали с интересом. Вид у них грустный, подавленный, они много спят, разговаривают обычно тихим, усталым голосом. Впечатление такое, будто живут они через силу. Они вовлечены в порочный круг: депрессия ведет к отчуждению, отчуждение порождает тоску, тоска — новый виток депрессии. И чем дольше длится этот цикл, тем больше риск, что подросток, пытаясь покончить с меланхолией и одиночеством, покончит с жизнью.

Если твой знакомый находится в подавленном настроении, значит, ему просто нужен друг, который бы его развеселил, заинтересовал, отвлек. Он нуждается в твоём внимании, ведь любовная драма или провал в учебе еще очень свежи в его памяти. А вот если он начнет демонстрировать еще и предупреждающие суицидальные признаки, значит, ему понадобится нечто большее, чем дружеская опека. В этом случае ему не обойтись без друга, который поможет ему найти опытного психотерапевта, чтобы тот в свою очередь оказал потенциальному суициденту своевременную и квалифицированную помощь.

Подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками

Можно выделить три вида суицидоопасного воздействия алкоголя и наркотиков на подростка:

1. Если подросток в принципе не пьет и не употребляет наркотики, но находится в состоянии депрессии и подумывает о суициде, выпивка и наркотик могут затуманить его сознание и подтолкнуть к суициду.
2. Если подросток — пьющий и наркоман, выпивка и наркотик могут вызывать у него

депрессию и суицидальные мысли.

3. Если родители подростка — алкоголики и наркоманы, то вызванные этим обстоятельством семейные скандалы и неурядицы могут существенно подействовать на психику подростка, подвести его вплотную к суицидальной черте.

Примерно треть совершающих суицид подростков находятся под воздействием алкогольного или наркотического опьянения. В основной массе подростки употребляют не наркотики, а алкоголь. Как правило, пиво: оно дешевле и доступнее.

Едва ли пиво представляется тебе смертельным оружием, однако если под его воздействием твой друг отправляется на тот свет, — оно, согласишься, ничуть не менее опасно, чем заряженный пистолет.

Большинство молодых людей, совершающих самоубийство под воздействием алкоголя или наркотиков, на самом деле не наркоманы и не алкоголики. Если кто-то из них выпил или разок кольнулся, то лишь потому, что ему плохо.

Алкоголь и наркотики изменяют сознание, лишают подростков возможности размышлять на холодную голову. Подросткам, чьи мозги замутнены алкоголем или наркотиками, гораздо легче принять решение уйти из жизни. Они и без того подавлены — под воздействием же алкоголя и наркотиков самоубийство может показаться им единственным средством прекратить душевную боль. «Под парами» или «на игле» у них появляется кураж, и они больше готовы к риску, чем в трезвом состоянии.

Наркотики и алкоголь пагубно сказываются и на жизни подростков, чьи родители — алкоголики и наркоманы. Сами по себе молодые люди могут не быть зависимыми от наркотиков и алкоголя, однако их жизнь полна страданий из-за того, что распадается семья.

Суицидологи считают, что большинство подростков, которые либо совершили, либо собираются совершить суицид, так или иначе связаны с алкоголем и наркотиками. В эту группу суицидологи включают и тех подростков, которые выпили или приняли наркотик прямо перед совершением суицидальной попытки, и тех, кто пил и кололся регулярно, и тех, у кого родители — алкоголики и наркоманы, — всего 2/3 всех совершивших самоубийство молодых людей.

Бывает и так, что твои друзья, которые пьют и колются, но которым суицид не грозит, так увлекутся спиртным и наркотиками, что тоже могут оказаться в опасной зоне. Они совершают рискованные поступки, пускаются в опасные приключения. Под воздействием наркотиков и алкоголя такие подростки совершают действия, которые могут оказаться несовместимыми с их жизнью.

Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой, или подростки, в чьей семье совершался суицид

Как правило, подростки пытаются покончить с собой только один раз в жизни, однако имеются случаи и повторной суицидальной попытки. Происходит это, как правило, примерно через три месяца после предыдущей попытки. Следи за своим приятелем особенно внимательно, когда со времени совершенной им суицидальной попытки прошло три месяца.

Подростки, относящиеся к группе повышенного суицидального риска, остаются суицидоопасными в течение года. Все это время они должны знать: если жизнь опять начнет преподносить неприятные сюрпризы, им будет на кого опереться.

Рискуют совершить суицидальную попытку и подростки, в чьих семьях случилось самоубийство. Они ощущают пустоту, боль, тоску, гнев, горе и нередко в том, что их родственник решил уйти из жизни, виноватыми считают себя. Иногда депрессия от потери близкого человека становится совершенно непереносимой, и подростку начинает казаться, что дальше так жить невозможно. Совершивший самоубийство родственник словно бы внушил ему мысль, что самоубийство — выход из безвыходной ситуации, а потому неудивительно, что пережившие утрату близкого человека могут воспользоваться его опытом, решив, что суицид — вполне приемлемый способ выхода из кризиса.

Если у тебя есть друг, в семье которого кто-то недавно покончил с собой, проявляй к нему повышенную заботу и внимание. Следи за «предупреждающими знаками», внимательно прислушивайся к его словам.

Одаренные подростки

С трудом верится, что твои умные, талантливые друзья могут столкнуться с проблемами, из-за которых они совершат попытку уйти из жизни. Все дело в том, что одаренные подростки стоят перед необходимостью продемонстрировать свое преимущество во всех областях жизни, что, естественно, накладывает на них немалые обязательства. Многим из них начинает казаться, что любят не их, а награды, призы и почести, которых они удостоиваются, способности, которыми они наделены от природы. Поэтому стоит им получить всего одну плохую отметку, занять в спортивном соревновании не первое, а второе место или еще как-нибудь показать, что, возможно, их дарования преувеличены, — они впадают в депрессию, им начинает казаться, что они всех подвели, в том числе и самих себя. Чувство стыда и вины за постигшую «неудачу» может подтолкнуть их к мысли о суициде.

Подростки с плохой успеваемостью в школе

Подростки, которым учиться трудно и которые поэтому плохо успевают, часто страдают от низкой самооценки и, как следствие, впадают в депрессию. И то, и другое может привести к суициду.

Такие ученики могут оказаться и среди твоих друзей. Может быть даже, они жаловались тебе, что им не хватает способностей? На самом деле это не дефект, а несоответствие: для обучения таких подростков необходимы иные методы, которые бы дали им возможность закончить школу и получить профессию.

Поскольку в классе такие школьники сталкиваются с особыми трудностями, они находятся в состоянии повышенного стресса. Их самооценка постоянно страдает от язвительных, колких замечаний одноклассников и учителей, отчего у них может возникнуть ощущение, что они глупы и никогда ничего не добьются.

Всем хочется, чтобы их любили учителя и одноклассники, — отсутствие такой любви может стать тяжкой обузой, избавиться от которой подросток сможет, лишь прибегнув к отчаянным мерам.

Беременность

С каждым годом подростки становятся все более и более сексуально активными, и эти сексуально активные подростки не пользуются противозачаточными средствами. Вот почему нет ничего удивительного в том, что в наше время девушки беременеют все в более и более раннем возрасте. Многие из них — стоит им заподозрить или же убедиться в том, что они

беременны, — приходят в ужас и панику.

Большинство из них боятся родительского гнева. Некоторых волнует, что они скажут учителям и друзьям, в том числе и мальчикам, которые за ними ухаживали. Не бросят ли их? Как беременность скажется на их планах?

Решения, которые им приходится принимать в связи с беременностью, также очень неоднозначны. Может оказаться, что девочка не знает, как ей поступить. Оставлять или не оставлять ребенка? Если оставлять, то кто будет им заниматься? Она будет бояться, что родители или ее друг принудят ее сделать выбор, который представляется ей нежелательным.

Для многих девушек беременность — проблема неразрешимая. Они понимают: беременность не скроешь, и считают, что их отношения с родителями и друзьями будут испорчены навсегда. Им кажется, что жизнь не задалась, из чего следует, что смерть — это единственное, что им остается.

Если твоя знакомая говорит тебе, что беременна, предложи ей вместе пойти к кому-то из взрослых, кто пользуется ее доверием. Очень важно, чтобы в это трудное время она ощущала дружескую поддержку. Ей необходимо внушить уверенность, что она не оказалась в безвыходном положении и ситуация, в которую она попала, на ее будущем никак не скажется.

Слова твоей подруги о том, что забеременела она от тебя, накладывают на тебя немалую ответственность. Прежде всего ей понадобится моральная поддержка. Только ты один делишь с ней бремя ответственности, поэтому нет ничего удивительного, что своими чувствами она хочет поделиться именно с тобой. Ей необходимо поделиться с тобой своими опасениями, вызванными решением, которое ей предстоит принять, а также — своими планами на будущее.

Не исключено, что подруга застанет тебя врасплох. Еще бы, ведь становиться отцом ты вовсе не собирался! Не с родителями же в самом деле разговаривать на тему подростковой беременности! Неизвестно к тому же, как ее беременность скажется на твоём будущем. Тебя не покидает ощущение неловкости, чувство вины, ты понимаешь, что загнан в угол, что тебе предстоит принимать решения, о которых еще совсем недавно ты даже не мог помыслить.

Тебе, как и твоей девушке, следует обратиться к кому-нибудь из взрослых. Если ты этому человеку доверяешь, он сможет помочь тебе разобраться в ситуации, твоих чувствах.

И девушки, и юноши должны знать: в это непростое время им есть на кого опереться. Если ты знаешь (или догадываешься), что твоя одноклассница забеременела, пусть она не сомневается: ты всегда ее выслушаешь, не откажешь связать с кем-то из взрослых; этот человек — отзывчивый, надежный — протянет ей руку помощи.

Подростки — жертвы насилия

Пока твой друг или подруга не признаются тебе, что им — в школе, дома или где-то еще — нанесли физическую, эмоциональную или сексуальную травму, ты скорее всего будешь в полном неведении относительно происшедшего. Однако кое-какие улики дадут тебе основание заподозрить, что твой друг или подруга стали жертвой насилия и жестокости.

Например, синяки и кровоподтеки на лице и теле твоего друга будут вполне недвусмысленно свидетельствовать о том, что с ним жестоко обращаются. Возможно, твоему другу будет нелегко объяснить, что произошло. Может быть, он пробормочет что-то невнятное или, рассказывая, будет прятать глаза, а может быть, просто скажет, что говорить о побоях не желает.

Наглядным доказательством эмоциональной травмы будут служить заниженная самооценка, а также грубые словесные препирательства между твоим другом и его родителями. Впрочем, молодые люди, которым нанесена эмоциональная травма, держатся обыкновенно робко, застенчиво, словно боясь привлечь к себе внимание. Их приучили к мысли, что они ни на что не способны, глупы и невежественны. Часто поэтому им не хватает уверенности в себе, каждое слово в свою защиту дается им с невероятным трудом.

Сексуальную травму отследить особенно трудно, поскольку обычно такая травма держится в глубокой тайне. Нанесение сексуальной травмы пугает молодых людей, они теряют почву под ногами, испытывают стыд и чувство брезгливости. Такую травму многие подростки стараются держать в секрете, ибо боятся, что им никто не поверит. Боятся они и того, как бы насильник не расправился с ними или членами их семьи.

Вследствие насилия молодые люди попадают в суицидоопасную зону, поскольку иного выхода, кроме смерти, не видят.

Если ты знаешь или догадываешься, что твой друг стал жертвой жестокого обращения, уговори его обо всем рассказать кому-нибудь из взрослых. Если же твой друг подвергается жестокому обращению, однако довериться взрослому отказывается, это можешь за него сделать ты. Пойди к взрослому, которому доверяешь, и расскажи все, что тебе о твоём друге известно.

Ты прав, выдавать секреты друга нелегко. Твой друг может рассердиться, если узнает, что ты его выдал, злоупотребил его доверием. Ведь в случае огласки родителям твоего друга может не поздоровиться.

Если ты беспокоишься, что причинишь своему другу вред, выдав его секрет, имей в виду: жестокое обращение, жертвой которого он регулярно становится, причиняет ему вред гораздо больший. От постоянно наносимых травм подростки несут тяжкий урон, не только физический, но и моральный, и, не видя иного выхода, пытаются уйти из жизни. Многим из них, к сожалению, это удается.

Итак, если у тебя есть друзья в группе повышенного суицидального риска, ты сможешь им помочь при условии, что будешь находиться с ними в тесном контакте, будешь в курсе того, что происходит в их жизни. *Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом!*

Глава вторая. Превратности возраста

Главная беда взрослых (по отношению к детям) заключается в том, что они забыли, что значит быть ребенком.

Рэндолл Джарелл, американский писатель

Школа — всего лишь служба

Часто на консультации у психотерапевта выясняется: проблемы, по поводу которых обращаются родители подростков, на самом деле появились значительно раньше — когда ребенок только пошел в школу. А в ней начались: новая, непривычная жизнь, жесткий режим, обязанности, а главное, новые взаимоотношения, не всегда искренние и справедливые и ох как часто — недоброжелательные. Все это в сочетании с легко возникающим переутомлением нередко приводит к психическим нарушениям. И распознать первые их признаки крайне важно.

Нужно при этом не забывать: шести-семилетний ребенок, как правило, не умеет еще выразить свои переживания, найти слова, чтобы описать тягостные ощущения. Пусть он и не жалуется на страх и тревогу, не говорит о своем подавленном настроении — об этой опасности сигнализируют изменения в его поведении.

Ребенок возвращается из школы необычно тихий и вялый. Или, наоборот, он так возбужден, взвинчен, как будто бы в нем отпустили пружину, туго сжатую в течение нескольких часов пребывания в школе.

Обыкновенно очень разговорчивый и даже болтливый, ваш малыш помалкивает о том, что происходит; ни о ком и ни о чем не отзывается плохо — просто не хочет говорить.

Прежде вполне крепкий ребенок регулярно жалуется на плохое самочувствие: у него болит голова, а чаще — живот. И при этом, как правило, по утрам. Исключительно в будние дни; в субботу же наступает заметное облегчение.

Давно уже и днем, и ночью опрятный ребенок приходит из школы с влажными трусиками, вдруг мочит постель ночью.

Появляются сначала еле заметные, но постепенно усиливающиеся произвольные движения: ребенок смаргивает, как будто бы в глаз попала соринка, морщит брови, хмурит лоб, шмыгает носом, покашливает, пожимает плечами, стучит пальцами по любой поверхности, вертит в руках мелкие предметы, рвет в клочки всякую бумажку, оказавшуюся под рукой. Появляются запинки в речи — не то чтобы прямо заикание, но какие-то помехи.

Если вы заметили что-то похожее — прежде всего не пугайтесь и не сердитесь. Не торопитесь объявить малыша хитрецом, симулянтом и прогульщиком, не стыдите его, что он «такой большой, а мокрый», не одергивайте его и не требуйте прекратить шмыгать носом и моргать, не допрашивайте расспросами и не обвиняйте в скрытности. Но не пропустите тревожные симптомы и обсудите их с врачом — когда расстройства уже появились, требуются специальные меры.

Причинами таких расстройств, как правило, оказываются психологический дискомфорт в школе, эмоциональные и прочие перегрузки. Школьный невроз — это заболевание, крайние проявления которого приводят к полному отказу ребенка от школы, формированию тяжелых страхов и навязчивостей; они трудно лечатся и нарушают развитие ребенка.

Быть может, мы сумеем оградить его от ненужного напряжения, если назовем своими именами то, что ему предстоит в школе, и сами выпутаемся из сети страхов и обманов.

Обман № 1. Школа — это твоя семья.

Семья для ребенка — единственная в жизни. Семья вашего ребенка — вы. Не отдавайте чужим людям свое сокровенное, не перекладывайте на них своей ответственности. Ведь школа по вашим законам жить не станет; да и вы, быть может, не во всем с ней согласитесь. Как же быть ребенку? Любое раздвоение нарушает цельность мира, особенно — мира маленького ребенка. Что же такое школа, если она не семья? *Работа*. И хороню, если работа — любимая и интересная; а ведь может быть скучная и постылая. Однако — необходимая. Нужно терпеть; терпеть всем вместе.

Обман № 2. Учительница — вторая мать.

Храни нас, Господи, от учительниц-матерей и от начальников-отцов. Это, как правило, маска

тех, кто стремится полностью подчинить нас себе. Учительница, вошедшая в роль матери, теряет чувство реальности, она признает за собой право контролировать вашего ребенка во всем, а с ним — и вас. Она не довольствуется местом возле вас, она старается — и нередко вполне успешно — занять ваше место. А чего стоит «доверительность», с которой вам звонят из школы и сообщают: у вашего ребенка нашли в ранце сигареты или что-нибудь не менее недозволенное? И просят «принять меры»... Назовем вещи своими именами: сначала вашего ребенка обыскали, а потом на него донесли. Уясните себе: это именно донос. И реагируйте — соответственно.

Очень часто мы не решаемся взять сторону ребенка и объясниться с учителями, потому что не освободились еще от собственного, детского страха перед ними. Мы думаем: если я буду спорить — отыграются на моем же ребенке. Но ведь мы испытывали страх перед школой именно оттого, что наши родители верили обману № 1 и обману № 2. И отдавали нас в полную власть чужим людям...

Попробуем же выпутаться из этих заблуждений. Школа, даже самая замечательная, — это всего лишь служба.

Новая жизнь

Когда наступает первое сентября, всем, у кого в доме есть первоклассники, приходится вместе с ними начинать новую жизнь. Одни — и дети, и взрослые — вырастают в нее легче, другие — труднее. Но трудности возникают у всех; ведь наша школа — это традиционно очень жесткая, строго нормативная, с высокими требованиями к порядку и дисциплине.

К чему нужно привыкать первокласснику? Прежде всего к ограничению свободы, к необходимости соблюдать режим, подчиняться чужим и нередко малосимпатичным людям, быть одним из многих, а не единственным...

Ребенок реагирует на эти трудности так, как дети чаще всего реагируют на любую напряженную ситуацию: взбудораженностью, раздражительностью, двигательной расторможенностью. На это и жалуются учителя начальной школы: ребенок излишне подвижен, болтлив, неусидчив, отвлекается. Все так и есть. Но ему *действительно* трудно. Чего стоит необходимость не только рано встать, но и моментально умыться, одеться, поесть... Мы очень хорошо понимаем собственные проблемы, связанные с плохим самочувствием утром, если мы «совы», а не «жаворонки», — но не хотим посчитаться с тем, что у разбуженного в семь утра ребенка точно так же, как и у нас, может кружиться голова и подступать к горлу «отвращение к жизни». Как часто мы злимся оттого, что не можем добудиться его утром... Тормошим его и кричим; утро начинается со скандала... И ребенок отправляется в школу взвинченным и усталым. Как же требовать от него в классе сосредоточенности и послушания?

К счастью, многие из нас понимают: переход от сна к бодрствованию — дело тонкое, и к нему следует подходить с осторожностью; нужно воздержаться от резкого тона, будить ребенка заранее, растянув этот процесс минут на десять. И постараться быть при этом помягче...

Это мы понимаем; но вот из-за утренней еды конфликтуют почти все. Нам почему-то кажется, будто голодным ребенок идти в школу не может «ни в коем случае». Мы кормим его почти насильно; и добиваемся своего: ребенок поел — глотая завтрак вместе со слезами. Результат тот же: за парту он сядет раздраженным и расстроенным. Почему бы нам не вспомнить собственное ощущение ранним утром, когда кусок не лезет в горло? Душевное равновесие с утра — вещь очень важная, и ценность ее значительно выше сотни-другой калорий...

Школа зачастую требует от ребенка полной перестройки его поведения и привычек. К примеру, как умиляет нас, взрослых, в детях их веселость, бойкость, забавная болтливость — особенно если ребенок единственный в семье. Оказавшись в школе, «всеобщий любимец» не сразу понимает, что здесь *другие* взрослые и вести себя нужно по-другому: соблюдать дистанцию, не выкрикивать с места, а дожидаться, пока тебя спросят, да просто — высиживать тихо положенное время, даже если тебе смертельно скучно. А привыкать к новым правилам так трудно.

Случается, однако, что чрезмерная двигательная активность может быть признаком психического расстройства. Расторможенность — это нервно-психическое нарушение, распространенное очень широко; в основе его лежит органическая патология нервной системы, возникающая до или во время рождения ребенка. Самые разнообразные факторы вредно влияют на внутриутробное развитие нервной системы: эмоциональные перегрузки матери, экологическое неблагополучие, любые заболевания (пусть самые невинные, простудные), воздействие алкоголя и никотина... Даже — переселение матери на новое место жительства, не говоря о тяжелейших стрессах при переселении насильственным... Все это закладывает основу для нервно-психических расстройств будущего ребенка.

Расстройства эти очень часто проявляются двигательной расторможенностью; и обнаруживают себя именно в школе, когда ребенок оказывается в тесных рамках порядка и дисциплины. Ему никак не удается адаптироваться. Такие дети вызывают больше всего нареканий: они мешают учителю, будоражат весь класс; их наказывают, от них стараются отделаться, им редко сочувствуют. А жаль! Ведь на самом деле они в буквальном смысле не владеют собой. И провокационность их поведения — лишь ответ на неразумное и жесткое давление на них и в школе, и дома.

Что же делать? Понятно, что здесь родителям в одиночку не справиться. Прежде всего эту проблему следует обсудить с учителем. Терпимый и квалифицированный учитель может сделать очень многое; ведь главная беда таких детей — это рассеянное внимание и повышенная утомляемость. Если посадить ребенка поближе и держать его в поле зрения, давать ему возможность переключаться, не обижать его, а поддерживать, — можно добиться реального успеха.

Кроме того, сегодня в школе появляется новая фигура: школьный психолог. С его помощью и при его участии можно создать условия, когда и расторможенный ребенок постепенно освоится — и сможет нормально учиться. Не исключено, что потребуется совет детского психиатра; не нужно этого бояться.

Действуя разумно, представляя себе границы возможного, обращаясь вовремя за помощью к специалистам, мы сумеем вместе с детьми — именно вместе! — преодолеть трудности. И быть может, действительно начнем новую жизнь.

Ученье — свет...

Сколько раз я уже имела возможность убедиться: даже если подростковая проблема, с которой обращаются в медико-психологическую консультацию, выглядит банальной и обыденной, она, как правило, создает в жизни всей семьи поистине кризисную ситуацию. Что поделаешь — родители зачастую бывают удивительно слепы и глухи ко всему, что составляет суть жизни собственного ребенка... Так часто на глазах у нас шоры стереотипных тоталитарных представлений о воспитании, об образовании — и мы не видим совершенно очевидных вещей.

...У меня на консультации девочка четырнадцати лет с мамой. Проблема как будто бы

заурядная: восьмой класс, дочка совершенно потеряла интерес к учебе.

Мать так измучена и задергана, что выглядит значительно старше своего возраста. Девочка же производит впечатление десятилетней: щуплая, маленькая, с детской челочкой... И одета как ребенок — она в рейтузах, не в лосинах, а именно в детских вязаных рейтузах со штрипками... Неуютно же ей, должно быть, среди сверстниц.

Не успев сесть, мать эмоционально и довольно агрессивно принимается жаловаться на дочку: по всем предметам «съехала», учиться не желает, ответственности никакой... Совсем уже взрослая, а ей все бы в куклы играть, школу пропускает, целыми днями сидит дома и смотрит телевизор. Девочка ни словом в беседу, точнее, в этот монолог не вмешивается только все ниже и ниже наклоняет голову и наконец полностью занавешивается от меня челкой.

Мать так взволнованна, так кричит, что я, для того чтобы немного снизить напряжение и не дать ей довести девочку до слез, задаю несколько вполне нейтральных вопросов: как девочка родилась, чем болела в первый год жизни? Эффект поразительный: женщина замолкает на полуслове и почти шепотом спрашивает, можно ли продолжить наш разговор наедине. Отпускаем повеселевшую девочку, и я узнаю, что моя пациентка — удочеренная. Приемная мать нашла ее в захолустном детском доме в Средней Азии, куда брошенную полуторакилограммовую девочку отправили из роддома буквально умирать, — оборудования для выхаживания недоношенных детей в тех местах не было. Ребенок оказался живучим, дожил до двух лет. Тогда ее удочерили. Так что никаких сведений ни о наследственности, ни о раннем развитии толком нет; а то, что можно предположить, — очень и очень неутешительно. Потому-то так ужасно взволнованна и напугана мать из-за банальных школьных «двоек»: а вдруг это проявляется дурная наследственность, врожденные порочные склонности.

Продолжаем разговор втроем. Мать заметно успокоилась, девочка уже улыбается мне из-под своей челки... И я вдруг замечаю: на коленях у этой невзрачной, явно отстающей в развитии девочки сложены замечательной красоты, с длинными гибкими пальцами руки — руки, создающие ощущение удивительного достоинства и благородства...

«Ну хорошо, — спрашиваю, — в школе тебе все неинтересно и не очень получается. А есть что-то такое, что ты любишь делать?» — «Ну конечно, — со счастливой улыбкой сообщает она. — Я шью мягкие игрушки». — «Точно, — подтверждает мать, — и не поверишь, что это она сама сделала: игрушки просто как покупные...» — «И еще я всех стригу и причесываю». — «Да, — подхватывает мать, — поразительное дело, ведь ее никто не учил. И еще, знаете, у меня сестра — врач. Она ей показала всего два приема массажа — так к нам весь дом бегают. Когда спина болит, она помогает лучше профессиональной массажистки». Я осторожно интересуюсь: «А вы не хотели бы дать девочке возможность развить эти способности? Ну хотя бы в кружок мягкой игрушки отдать?» — «Ну какой же кружок? Можно ли так отвлекаться? Ведь мне ее на ноги ставить, а у нас сплошные «двойки». Вот будет учиться как следует, тогда...»

Ну что здесь возразишь? Учение, конечно, свет, но *учение* — а не обязательное среднее образование. Сама мать одна с маленьким ребенком на руках, из последних сил сдавала кандидатский минимум и защищала диссертацию. Отчасти и поэтому боится, что дочка «не выбьется в люди». А выбиться в люди — так она считает — без школьного аттестата невозможно. Вот она и не замечает, что ее дочка явно одарена от природы, не видит, как широко сейчас поле для приложения таких способностей — нужно лишь разумно направить девочку. И на время оставить ее в покое со школой. Нужно дать ей возможность дозреть — и она непременно все нагонит.

Вообще недоношенные дети часто бывают наделены всяческими талантами; но для того чтобы

развиваться гармонически, они требуют очень тщательного ухода в младенчестве. Говорят, что Наполеона, родившегося весом меньше килограмма, первый месяц продержали в вате в большой пивной кружке. Про кружку, быть может, и сказки; но то, что выхаживали его очень старательно, — это факт. Моя же пациентка узнала о том, что такое тепло и забота, лишь в два года, когда попала к приемной матери. Удивительно ли, что в четырнадцать лет она остается еще ребенком? Ребенком, который страдает оттого, что ему навязывают чужой выбор.

Аршином общим...

Когда мы говорим «трудный ребенок», «ребенок с проблемами», мы обыкновенно имеем в виду не только сложный, тяжелый характер и неуравновешенность, но и неважные способности, неровные успехи в школе, а то и вовсе неуспеваемость. Здесь как будто бы все понятно: школьные беды такого ребенка представляются почти естественными. Неспособный ребенок действительно труден; однако не меньше сложностей возникает и с детьми способными, вундеркиндами.

Школа зачастую выдавливает из своей среды всякого, кто выбивается из общего ряда, кого аршином общим не измерить. Это в первую очередь касается детей одаренных, поскольку они зачастую — именно *из-за своей одаренности* — имеют психологические проблемы и труднее адаптируются в жизни, чем другие дети.

Привычный образ «рассеянного ученого», посыпающего селедку сахарным песком и размешивающего соль в стакане с чаем, традиционно вызывает у нас умиление. Но какое же раздражение и возмущение обрушиваем мы на маленького математика, так и не научившегося завязывать шнурки и щеголяющего в футболке, надетой наизнанку! Ему мы почему-то отказываем в праве быть оторванным от действительности, погруженным в мир умозрительных построений и расчетов. А ведь незрелая психика ребенка вообще менее дифференцирована, чем психика взрослого. Ему труднее концентрироваться и выбирать более или менее важное для размышления; а выбрав, делить свое внимание между этими предметами в «разумной пропорции». Увлекаясь, незрелый ум бывает охвачен этим увлечением всецело. Поведение такого ребенка зачастую выглядит нелепым, а школа на это поведение, как правило, реагирует непримиримо, зачастую безжалостно. Особенно отличаются сверстники: чудака и умника называют «дурачком» и «юродивым».

Я помню двенадцатилетнего мальчика, замкнутого и одинокого, необычайно увлеченного физикой: по-настоящему одаренного. Он занимался в школе юного физика в МГУ, в группе, где все были старше, чем он, на три-четыре года — и даже на этом фоне выделялся как очень сильный. В своем же седьмом классе он был хуже всех. На уроках физики, изнемогая от скуки, а чаще — задумавшись о своем, он вполне мог встать и, напевая что-то под нос, прогуляться между рядами. Учительница, которая всех учеников в сердцах иначе как «чертановскими идиотами» не называла, от таких его выходов приходила просто в ярость. Дневник мальчика был весь исписан угрозами и «последними предупреждениями»; ему грозил «второй год», а то и вовсе отчисление из школы. Конечно, это случай, где необычность поведения одаренного ребенка в обыденной жизни проявилась в крайней степени. Здесь мне пришлось вмешаться как специалисту; но никакое лечение не помогло бы, остался бы ребенок в прежних условиях обучения. Мальчик не перестал быть и странным, и одиноким; но когда он оказался в физико-математическом классе с расширенной программой, где ему разрешили экстернат и он «перескочил» сразу через два класса, мой пациент бродить во время уроков перестал: программа соответствовала силе его интеллекта. Он был занят, ему было *интересно*.

Можно с уверенностью утверждать: почти нет одаренных детей в нашей школе, кто ни разу в жизни не переживал подобных трудностей.

Что же делать нам, родителям? Прежде всего — осознавать происходящее и изо всех сил пытаться отыскать для своего ребенка подходящую школу. Не менее важно иметь в виду: опережение в интеллектуальном развитии — к примеру, необычное и слишком раннее речевое развитие, когда маленький ребенок сыплет целыми фразами взрослой речи, рассуждает и резонирует, как старичок, — может быть весьма тревожным признаком. Или такая, вожденная для нас, родителей, и столь редкая сегодня страсть ребенка к чтению... Не обольщайтесь: иногда чтение становится у ребенка чисто механическим процессом; он как гоголевский Петрушка — читает оттого, что ему нравится, как буквы в слова складываются, а смысл прочитанного ускользает или вовсе ему не интересен. Ребенок читает все подряд — газеты, словари, учебники... Такое чтение имеет даже обозначение на профессиональном языке — симптом запойного чтения. И это — симптом серьезного психического нарушения. Будьте внимательны: не перегружайте ребенка интеллектуальной работой, не отдавайте его раньше времени в школу, консультируйтесь со специалистом — возможно, вашему ребенку вообще со школой лучше повременить. Закон об образовании позволяет обучать ребенка и дома.

Крик о помощи

Да, именно так, криком о помощи (cry for help), назвал подростковые попытки самоубийства создатель крупнейшего кризисного центра для оказания помощи суицидентам, замечательный психолог и психотерапевт из Лос-Анджелеса Норман Фарбероу.

Такой взгляд на попытки подростка оборвать свою жизнь верен по своей сути; даже если внешне ситуация выглядит иначе. Поднимая на себя руку, наш ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с нами — к такому аргументу, который, по его мнению, не может быть не услышан. Не вполне еще ощущая непреодолимость границы между жизнью и смертью, ребенок нередко представляет себе смерть как некое состояние, имеющее начало и конец. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности «предполагает жить». И здесь нет холодного расчета, и попытки шантажа, нередких у взрослых, — но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды и они снова заживут в мире и согласии...

Восьмилетний мальчишка, который пытался повеситься на собственных колготках, но вовремя был из петли вынут, рассказывал мне, что решил умереть, потому что не было никакой другой возможности убедить родителей не отправлять его в детский дом. Родители, впрочем, делать этого не собирались: они его таким образом «воспитывали» — очень уж много на него жаловались в школе, да и двойки получал.

«Понимаете, — говорит мальчик, — иначе на них подействовать было невозможно. Я уж и прощения просил, и ревел, и ругался, и скандалил — не слышат, и все. В детский дом, говорят, сдадим — будешь знать». — «И ты решил умереть? А что это такое, по-твоему, — умереть? Что потом будет?» — «Ну, если я умру, мама тогда уже точно поймет, что в детский дом меня сдавать нельзя, и все будет хорошо». — «Когда?» — «Когда смерть кончится».

По счастью, его из петли вынуть успели — умирать он собирался не навсегда; но узел из колготок затянул настоящий...

Что же происходит с нами, если собственный ребенок не может нас дозваться? Отчего мы так глухи, что нужно ему лезть в петлю, чтобы долетел до нас его крик о помощи?

Сознание собственной правоты и непогрешимости (или, напротив, потаенные наши грехи) делают нас поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без осуждения и поучения

просто любить и поддерживать собственного ребенка. Нетерпимостью в той или иной мере страдаем все мы — родители сегодняшних подростков. Что делать, мы дети и внуки тоталитарной эпохи; отсутствие толерантности — наша болезнь, наше несчастье. Да, мы несчастливые дети; и, как все несчастливые дети, бываем злыми и очень, очень грубыми. Выговаривая подростку, а точнее, выкрикивая ему свои упреки, мы произносим порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Забываем при этом или не думаем вовсе, что безобразным своим криком буквально толкаем его на опасный для жизни поступок.

Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) сказала мне: «Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить вам не могу, как она меня обзывала». Девочка не собиралась умирать. А годы скитаний по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье — это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко накричалась...

Боюсь, снова посыплются на меня упреки, что чересчур резко обрушиваюсь я на родителей, что сама слишком к ним нетерпима; а уж мне, хотя бы как врачу, стоило бы... Всё так. Не только подростку трудно жить; уживаться с ним взрослому — тоже чистое мучение. Но почему-то в подобных ситуациях руки на себя накладывают именно подростки — не родители. Почти всегда! И не только у нас; так называемые детско-родительские конфликты — наиболее частая причина покушения на самоубийство подростков во всем мире.

Что же делать? Можно ли предупредить подростковый суицид? Мне кажется, можно.

Если же обсуждать именно эти примеры... Когда скандал уже разгорелся, сумеете остановиться, заставьте себя замолчать — далее если вы тысячу раз правы. Испугайтесь! В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к вам, моментально обернется против него самого. Любой попавшийся под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

И не кричите, не распускайтесь, не лейте на собственного ребенка грязь и помои, в которых и взрослый захлебнется! Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

«Жизнь — копейка»

Подростковые депрессии... Какие признаки сигнализируют об опасности их возникновения? Насколько они опасны? Жизненно важные органы при этой болезни не страдают, от нее не умирают — так думают многие. Какая ошибка! Депрессия — одна из частых причин подростковых покушений на самоубийство (или, говоря профессиональным языком, суицидальных попыток). Мировая статистика свидетельствует: среди причин смертности подростков самоубийство занимает третье место — сразу после тяжелых травм и неизлечимых врожденных болезней. Опасность подростковых депрессий в том, что их трудно вовремя распознать. Замаскированное течение этого душевного расстройства оставляет подростка без помощи врача; и очень часто лишь суицидальная попытка вынуждает окружающих обратиться к специалисту.

Впрочем, подростки совершают покушение на самоубийство не только в депрессии, как это чаще всего происходит со взрослыми. Известный русский психоневролог В. К. Хорошко заметил когда-то: подросток наделен некоторыми свойствами характера, которые по самому

факту своего существования предрасполагают к самоубийству. Это и крайняя изменчивость настроения, взрывчатость; и неустойчивая самооценка; это и максимализм, и импульсивность; это неумение «высказать себя», поделиться своими проблемами — и тем самым разрядить напряжение; это и легко возникающие тревога и страх — зачастую по ничтожному поводу. Есть и еще одно свойство подростков, которое объединяет их всех в группу суицидального риска — отсутствие сознания ценности человеческой жизни. Считается, что по мере взросления личность в этом смысле «дозревает» — и постепенно формируется представление о ценности человеческой жизни. Правда, и среди взрослых немало вечных подростков, для которых и своя жизнь, и чужая — копейка; это очень опасные люди. Опасные, впрочем, чаще для других, чем для себя... Подростку же собственная жизнь не представляется слишком большой платой за то, чтобы отомстить обидчику, доказать свою правоту, добиться справедливости, продемонстрировать смелость и геройство, получить удовольствие от рискованной игры или увлечения, опасного для здоровья.

...Четырнадцатилетняя девочка две недели как из реанимации. Она — ученица девятого класса подмосковной школы; учится нормально. Спортсменка, немного похожа на мальчишку, решительна и долго раздумывать над своими поступками не имеет обыкновения. Месяц назад девочке нужно было выступить со своей командой, и она попробовала отпроситься с контрольной по математике. (Отпроситься — а ведь можно было и прогулять.) Учительница, женщина грубая и упрямая, ее не отпустила — и очень резко при этом отчитала, при всех. Надо сказать, что у «математички» сложились напряженные отношения со всем классом; столкновение такого рода было далеко не первым. Команда проиграла. Все очень расстроились; моя же пациентка, которой вообще свойственно преувеличенное чувство долга и ответственности, сочла именно себя виноватой в этом проигрыше. В тот же день, дождавшись, когда дома никого не будет, она написала записку: «В моей смерти прошу винить...» — и выгребла всю домашнюю аптечку. Дальше события развивались по обычному сценарию: родители обнаружили ее через несколько часов. «Скорая», детская реанимация, где просто творят чудеса,— девочка осталась жива. И вот мы с ней обсуждаем случившееся.

— Да, я на самом деле решила умереть...

— Но подумай, разве твоя единственная жизнь не дороже всех на свете спортивных соревнований?

— Не в этом дело: ведь если б я умерла, математичку, наверное, уволили бы из школы?

— Вероятно.

— Ну вот, пусть даже ценою моей жизни, но ребята бы от нее освободились.

— А родители, что было бы с ними?

— Это моя жизнь — мне и решать...

И так рассуждают многие мои пациенты. Они преисполнены сознания своей правоты — и готовы без особых раздумий свести счеты с жизнью.

Как предотвратить это? Боюсь, что здесь нам придется погрузиться в мечты о несбыточном. О такой школе, где нет места грубому и агрессивному учителю, где царит дух взаимного уважения и сотрудничества, где подобная ситуация просто не может возникнуть... Это фантазия. Реальность же состоит в том, что невозможно предотвратить все подростковые попытки самоубийства. Невозможно потому, что подростки — это подростки. И потому, что жизнь сурова и полна разнообразных трудностей. Однако можно — и непременно нужно! —

сделать так, чтобы попытка самоубийства не повторилась; ведь подросток, выйдя из реанимации, возвращается в прежнюю жизнь, с которой он однажды уже не справился. Вот здесь бы его и поддержать, подсказать правильное решение в трудной ситуации. Кроме того, не обойтись и без профессиональной помощи врача...

Даже если последствия суицидальной попытки для здоровья подростка оказались не очень тяжелыми, если он не попал в больницу, в реанимацию,— не успокаивайте себя словами, которые, к сожалению, столь часто приходится слышать: «Ерунда! Он хотел нас напугать. Это шантаж». Не обманывайтесь: ребенок поднял на себя руку — и важно понять, что 'толкнуло его на такой поступок.

Мы не можем, конечно, изменить жизнь так, чтобы нашим детям всегда и всюду было легко и приятно, чтобы их никто и никогда не оскорблял и не унижал. Это — утопия. Но вполне в наших силах обеспечить ребенку *тыл* — сделать так, чтобы он *всегда* знал: он *всегда* необходим нам и дорог. Поддержка в семье и любовь более всего помогают воспитать чувство ценности жизни — а это самое мощное лекарство против попыток самоубийства.

Горький смех

Мы продолжаем разговор о том, почему и в каких ситуациях подростки совершают покушения на самоубийство. Необходимость такого разговора очевидна, но очень уж невеселая тема... Хотя — если подросток рассказывает историю своей суицидальной попытки, — история эта со счастливым концом: рассказывает ее он живой и невредимый. Быть может, невредимый и не вполне — но живой. Более того, зачастую это история трагикомического свойства, когда невозможно не засмеяться. Впрочем, смех этот всегда горчит: ведь в каждой, даже самой «несерьезной», суицидальной истории подросток на самом деле рискует жизнью.

...Вот, к примеру, шестнадцатилетняя девочка. Три недели назад попала в токсикологический центр с тяжелым отравлением снотворными. Диагноз — суицидальная попытка. Сегодня мы обсуждаем с ней случившееся. Прежде всего она мне сообщает, что умирать вовсе не собиралась. Это отравление было своего рода отвлекающим маневром. И потребовался он вот почему: мама купила себе роскошную и очень дорогую блузку; и хотя уже давно почти все вещи они носят по очереди, об этой мама запретила даже мечтать. Но удержаться было невозможно: блузку девочка конечно надела и посадила на нее пятно. Натуральный шелк, спору нет, вещь и красивая и ценная — но пятно с нее вывести очень трудно. Блузка оказалась испорченной безнадежно. Наказание было неотвратимо. Тут-то и пришло в голову моей пациентке (студентке медучилища): если она устроит некоторый переполох с участием «скорой помощи», мама перепугается и «блузку простит». Повторяю, девочка совершенно не собиралась умирать, а потому, вооружившись рецептурным справочником, решила (как «опытный человек» и будущий медик) рассчитать дозу снотворного так, чтобы «умереть не до конца». Дозу вычислила, таблетки купила без всякого рецепта возле аптеки, написала маме записку, оставила упаковки на виду и все таблетки приняла. Что-то не так подсчитала — и дело чуть было не кончилось плохо. Переполох получился настоящий: она имела все шансы «умереть до конца».

Нелепая история... Нелепая до смешного — да только угроза для жизни была более чем серьезной. Здесь ярко проявились те особенности характера подростка, о которых мы уже не раз говорили: легко возникающие страх и тревога, даже по самому ничтожному поводу, неадекватная оценка собственных возможностей — в данном случае уверенность в своей компетенции в фармакологии. И главное, поразительно беспечное отношение к здоровью и невысокая субъективная цена жизни... Подобные попытки на профессиональном языке называются демонстративно-шантажными; и когда такие покушения совершает взрослый,

реальной опасности для жизни обычно не возникает. В сходной ситуации взрослый человек все сделал бы так же — за исключением одной детали: упаковки он оставил бы на виду, но принимать бы лекарства не стал. Подросток же — если и планирует свое поведение, то представить реальные последствия собственных поступков может далеко не всегда; а опасность предпринимаемого действия, как правило, вообще адекватно оценить не может. Угроза для его жизни в подобном случае — более чем реальна, а медицинские последствия таких «переигранных демонстраций» бывают весьма тяжелыми.

Почему же так легко возник у девочки панический страх наказания? Почему по такому всего лишь житейскому, материальному поводу? Какова предыстория этого страха? Как и за что ее наказывали раньше? Случалось ли ей уже когда-нибудь думать о самоубийстве как о выходе из трудной ситуации? Вопросов много, они требуют к себе очень серьезного отношения; ведь сигнал о неблагополучии подан, хотя и по «ничтожному» поводу...

Контрастное восприятие мира мешает подростку замечать полутона, а легко возникающие тревога и страх в сочетании с предельным эгоцентризмом и склонностью к самокопанию заставляют его преувеличенно серьезно относиться к собственным переживаниям. Иронизировать во взаимоотношениях с детьми следует с большой осторожностью; но и не надо забывать, что юмор — мощное оружие психотерапии. Виктор Франкл, замечательный австрийский психотерапевт, не раз говорил: невозможно помочь человеку выбраться из психологического кризиса, если не научить его смеяться над своими трудностями. Виктору Франклу можно верить: он на личном опыте испытал, что такое жизненные трудности и их преодоление. Во время войны Франкл как еврей попал в концлагерь, где продолжал работать психотерапевтом. Он организовал службу предупреждения самоубийств для заключенных, и этот опыт полностью подтвердил его идею о лечебных свойствах смеха и антисуицидальном воздействии юмора.

Юмор и смех помогают преодолению экстремальной ситуации. Подростковый же возраст экстремален по своей сути; самые смехотворные и нелепые коллизии подросток склонен рассматривать чрезвычайно серьезно, как вопрос жизни и смерти. Если мы вместе с ним сумеем обнаружить смешное в происходящем, мы поможем ему выбраться из кризиса. Мы посмеемся вместе с ним, но не будем забывать: как бы искусственны и преувеличенны ни казались нам переживания подростка, угрозу его жизни они создают самую настоящую...

Свет мой, зеркальце...

Каждый из нас когда-нибудь в жизни переживал шок, не узнавая себя в зеркале, испытывая настоящее отчаяние от того, что выглядишь не так, как хотелось бы...

В жизни всякого подростка бывает период, более или менее длительный, когда неудовлетворенность собственной внешностью мучает постоянно, мысли о своей непривлекательности не дают покоя, становятся навязчивыми. Подросток присматривается к себе, много времени проводит у зеркала, без конца переодевается и причесывается, пытается замаскировать заметные только ему изъяны. Переживания эти для него тяжелы и очень интимны, поделиться ими нелегко, и особенно с родителями: подросток отмалчивается, грустит или злится, срывается на каждое слово. Мы же бываем в этих ситуациях очень неосторожны и бестактны. Бестактны порой невольно: в самом деле, трудно бывает удержать досаду, наблюдая за нескладными, порывистыми движениями своего неуклюжего чада; трудно не высказаться, видя, как нелепо он одевается; невозможно бывает скрыть свое разочарование оттого, что твой ребенок выглядит не так, как хочется. Наши неосторожные замечания больно его ранят; хотя, конечно, детей оберегает свойственная этому возрасту эмансипированность и всякого рода «богоборческие» устремления к «попранию власти авторитетов» — и прежде

всего авторитета родительского. Это до известной степени хранит их от последствий нашей бездумной авторитарности; но страдают взаимоотношения, нарушается близость, а в некоторых случаях наше слово усугубляет настоящее душевное расстройство.

Это расстройство называется длинно и сложно — дисморфофобия и сводится к болезненной, чаще всего неадекватной неудовлетворенности своей внешностью. Расстройство это достаточно серьезное, оно требует специальной помощи; встречается у подростков довольно часто, хотя и проявляется в различной степени.

Те из нас, чьи дети достигли переходного возраста, на собственном опыте могли убедиться, сколько перемен в характере ребенка он приносит. Эмоциональная неустойчивость, резкая смена настроения, неадекватная и нестабильная самооценка, страстное желание быть и казаться взрослым, душевная ранимость и неумение формулировать свои проблемы — вот далеко не полный перечень свойств подростка, мешающих ему наладить гармоничные отношения с миром и самим собой.

Противоречивость и напряженность внутренней жизни подростка отражается на его поведении. С ним становится трудно ладить, порой возникает ощущение: едва ребенку исполняется двенадцать-тринадцать лет, в доме словно бы появляется другой человек. Прежде живой, болтливый, общительный ребенок стал замкнутым, молчаливым, стремящимся к уединению. Чувствительный, ласковый и застенчивый — превратился в резкого, хамоватого, не стесняющегося в выражениях. Нам нелегко приспособиться к новой ситуации: мы не успеваем перестроиться. Занятые собственными переживаниями и проблемами, мы нередко совершенно не осознаем: трудности эти связаны с тем, что в действительности наш ребенок переживает кризис. Он причиняет нам боль чаще всего потому, что страдает сам.

Поводы для столкновений возникают один за другим. И разумеется, внешний вид и манера одеваться в первую очередь становится камнем преткновения. Мы не понимаем, что любое суждение о его внешности ранит подростка. Как правило, недовольный собой, он прилагает массу потаенных усилий, чтобы сделать незаметными недостатки своей внешности, проявляет при этом недюжинную изобретательность и отменное упрямство. Густая челка до глаз у четырнадцатилетней девочки закрывает прыщики на лбу, которые, по ее мнению, не только бросаются в глаза, но и всеми обсуждаются; длинные волосы часто нужны мальчику, чтобы спрятать безобразно, на его взгляд, торчащие уши. А слишком худые руки или толстые ноги, «ужасный» нос и «дурацкие» веснушки? Как с ними бороться?

Подросток одинок в такой борьбе: обсуждать с ним его трудности можно, только если проявит инициативу он сам. Война подростка с собственной внешностью зачастую не обходится без потерь. Это в первую очередь касается стремления девочек похудеть. Здесь нам нужно быть очень внимательными. К сожалению, нередко мы замечаем что-то неладное, когда девочка уже теряет не только вес, но и гемоглобин, когда у нее начинаются голодные обмороки.

Как же быть? Сознавая, что неудовлетворенность собственной внешностью — крайне болезненный вопрос для каждого подростка, постараемся не усугублять его переживаний, отнесемся к ним с пониманием. И оставим за ним право решать самому, как ему выглядеть. Будем следить за собой — и высказываться о его внешности с осмотрительностью. Хорошо бы помнить: красивое лицо и стройная фигура — важные, но все же не самые главные человеческие ценности. И наш ребенок должен быть уверен в нашей любви — даже когда сам он себя, «урода», ненавидит...

Лекарство от любви

Не раз мне приходилось сетовать, что родители отказываются от возможности обсуждать со специалистами проблемы их детей-подростков, что предпочитают обходиться воспитательными, «домашними» мерами там, где требуется психологическая коррекция, а иногда помощь психиатра. Однако случается так, что трудности, с которыми обращаются ко мне за консультацией, на первый взгляд представляются вполне житейскими и психиатру вроде бы тут делать нечего.

— Помогите! — почти хором просят меня родители четырнадцатилетнего мальчика. — Он влюблен, и от этой его любви житья нет всей семье!

Выясняется: мальчик влюблен в свою одноклассницу. Любовь его безответна; девочка не только его не поощряет, но демонстративно им пренебрегает, кокетничает с другими. Он же своим безнадежным чувством ее буквально преследует: пишет письма, объясняется, вздыхает, дерется с соперниками... И не на шутку страдает. История эта продолжается уже третий год, и за это время мальчик очень изменился — стал мрачным, раздражительным и даже озлобленным, утратил интерес ко всему, кроме предмета своей любви. Учиться стал совсем плохо, друзей растерял — и совершенно испортил отношения с родителями.

— Они все против меня, не хотят меня понять, а младшая сестра, та вообще надо мной все время издевается! Очень мне тяжело...

Родители встревожились уже давно; они обращались за помощью к экстрасенсу в один из московских центров; экстрасенс, помимо собственного воздействия, предложил показаться все же психиатру, сотруднику этого центра. Тот, объяснив, что «это возрастное», назначил транквилизаторы, которые мальчик должен был принимать самостоятельно, так что таблетки он всегда имел при себе... Когда в очередной раз его при всех грубо отвергли, таблетки показали ему вернейшим средством наказать жестокую... Принял он всего несколько штук, пострадал незначительно, но шуму наделал в школе много, а родители кинулись к психиатрам и психологам. За лекарством от любви? Так может показаться, но лишь на первый взгляд.

Все дело в том, что подростки склонны к переживаниям, которые на профессиональном языке называются сверхценными. Охваченность такими переживаниями бывает столь сильна, что абсолютно нарушает жизнь подростка: он не спит, не ест, забрасывает занятия, делается взвинченным и озлобленным, замыкается и отгораживается от жизни. Но ведь это, скажете вы, признаки любви во всяком возрасте? А безнадежная любовь выбивает из колеи не только подростков...

Верно, однако случается, что любовные переживания, когда они имеют сверхценный характер, свидетельствуют о наличии у подростка душевного расстройства, нередко весьма серьезного. Да, сильные увлечения вообще подростку свойственны: это и страстное обожание музыкальных кумиров, и безоглядное стремление изменить свою внешность, и запойное увлечение компьютерными играми, и многое другое. Но когда такие увлечения становятся сверхценными — это тревожный признак; в особенности если они сочетаются с иными невротическими симптомами...

Так оказалось и в этом случае. Выяснилось, что у моего пациента, довольно миловидного и хорошо сложенного мальчика, давно зреет глубокая неудовлетворенность своим обликом: он не считает себя уродом, но внешность свою находит немужественной. Лицо, как он полагает, требует радикальной переделки; на мое осторожное предложение отрастить со временем бороду для обретения необходимой мужественности он заявил: этого недостаточно;

единственный возможный выход — пластическая операция. Однако сейчас его больше беспокоит другое: на коже появилась какая-то сыпь, и он боится, что заразился. Чем? Сифилисом — от рукопожатия... В школе есть девочка, которая «ходит со всеми подряд»; так вот — от нее. Родителям признаться боится постоянно думает об этом; потерял сон, и настроение совсем плохое...

Ну что ж, картина постепенно проясняется. Похоже, мой пациент действительно нуждается в помощи — невротические страхи, сверхценные переживания, пусть не тяжелая, но суицидальная попытка. Здесь требуются и психиатрическое вмешательство, и психотерапия.

В который раз приходится убеждаться: на первый взгляд, проблемы могут выглядеть обыденными и сугубо житейскими — но нужно быть настороже. Нужно помнить: душевное равновесие подростка очень зыбко, его чувства нередко не менее сильны, чем у взрослого. Хрупкая психика легко разлаживается, в особенности под напором потрясений, которые несет с собой любовь, — и подросток буквально заболевает.

Конечно, лечить от любви вряд ли возможно; и уж во всяком случае — не психиатру. Важно, однако, не упустить момента, когда сверхценные переживания юношеской влюбленности сигнализируют о психическом расстройстве. Тогда, вероятно, и о «лекарстве от любви» можно будет подумать...

«...В эти лета мы не слыхали про любовь»

...У меня на приеме в медико-психологической консультации мать и дочь. Женщина сбивчиво и взволнованно рассказывает: с дочкой у нее острый конфликт, та «вся в любви и в романах», ни о чем больше не думает, слушать ничего не хочет. Месяца не прошло, как сделала аборт, — и вот опять ночь провела неизвестно где. Из дома дважды уже уходила... Жила по нескольку дней у подруги. На все упреки твердит одно: «Мы любим друг друга и поженимся, как только будет возможно».

Казалось бы, дело ясное... Вот только непонятно, почему мама привела свою дочку в медико-психологическую консультацию, а не в женскую. Подобрать контрацептив, показаться гинекологу... Где здесь проблема для психотерапевта? Увы — она есть. И состоит она в том, что дочке едва исполнилось четырнадцать и учится она в восьмом классе.

Мать продолжает рассказывать: еще совсем маленькой девочка была очень кокетливой, всегда старалась оказаться в центре внимания мальчишек, раньше сверстниц начала краситься и наряжаться. По всему было видно: девочка эмоциональна, наделена безудержным темпераментом — и очень своенравна и самостоятельна. Однако до последнего времени в семье сохранялись мир и любовь, особенно во взаимоотношениях матери с дочерью. Трения начались около года назад, когда у девочки завязался бурный роман — и не со сверстником. Молодой человек — солдат, служит в московском гарнизоне. Отпускают его по субботам и воскресеньям; и в эти дни девочка пропадает, дома не ночует... В школу ходит, но учебу запустила, еле-еле тянет на тройки. Дома — непрерывные объяснения; несколько раз дело доходило и до скандалов, после которых она опять на несколько дней исчезала. По счастью, отношения с матерью полностью не разрушились, и, когда девочка забеременела, она все же матери доверилась...

«Ты, — спрашиваю, — считаешь, что мама слишком тебя контролирует? Злишься на нее? » — «Да нет, она же волнуется, мне ее очень жалко... И ведь дело-то только в моем возрасте. Будь мне хотя бы семнадцать, все бы только радовались: он очень хороший парень. И маме он нравится — она сама мне говорила...»

Да, действительно, острее всего переживают родители коллизии, связанные именно с сексуальной жизнью подростков. Самые разумные и уравновешенные люди теряют голову при возникновении малейшей проблемы в этой сфере. Коллега, отец горячо любимой четырнадцатилетней дочери, прибежал ко мне в полной панике: девочка влюбилась, из-за романа забросила школу, а теперь у нее еще и задержка... Что делать? Вести к гинекологу «проверить» или нет? Он советовался со всеми друзьями, они говорят: «Не может быть, у тебя же такая хорошая девочка». С огромным трудом мне удалось отговорить отца от «проверки»; пришлось объяснять ему, насколько унижительной будет подобная процедура для девочки. Психологическая травма в уже и без того трудной ситуации может оказаться непереносимой и подтолкнуть девочку к отчаянному решению. Однако убедить его, что задержка — личное дело его дочери и нельзя обсуждать это со всеми друзьями, я так и не смогла. Труднее же всего было втолковать ему, что и «хорошая» девочка может в четырнадцать лет приобрести сексуальный опыт — и менее «хорошей» от этого не сделаться. «Нет! Четырнадцать лет — это рано!»

Но кто же определит правильный срок? У всякого человека он свой. И зависит от многих причин: не в последнюю очередь от темперамента, но и от ситуации в семье, от установок и взглядов тех, кто окружает ребенка, от их взаимоотношений. И еще от многого... Но, как бы то ни было, всякий человек, даже если он во всем от вас зависит, даже если он — ваш ребенок, заслуживает уважения к своим чувствам. С ним нельзя не считаться, его нельзя унижать — как бы напуганы и обозлены вы ни были...

В любовных переживаниях особенно ярко проявляются и безудержная эмоциональность, и неустойчивость настроения, и неадекватность самооценки подростка. Кроме того, каждый из них полагает: его личная ситуация уникальна, другим понять ее невозможно; подросток погружается в свои переживания, становится одиноким и очень-очень ранимым.

Но бывает и совсем иначе: как будто бы никакой любви — чувства, на наш взгляд, более чем поверхностны. И при этом — страстное любопытство и стремление любой ценой получить новые, острые ощущения; с помощью секса в первую очередь. На профессиональном языке это называется сенсорной жадностью; она развивается при расстройстве влечений, свойственна особенно возбудимым и неустойчивым подросткам и нередко является признаком психической патологии. Отклоняющееся поведение (и беспорядочные связи в том числе) зачастую может маскировать подростковую депрессию. Внезапно возникшая бурная сексуальность, нарушающая жизнь прежде тихого и скованного подростка, быть может, служит сигналом о душевном расстройстве; и тогда психиатр и психолог, пожалуй, действительно нужнее гинеколога.

Ситуацию следует обдумать спокойно, без паники, ведь право на личную жизнь имеет всякий человек — и ваш ребенок в том числе. И взрослого любовные коллизии, случается, загоняют в угол... Важнее всего — не потерять доверие ребенка: ведь непременно наступит момент, когда ему понадобится ваша помощь и поддержка.

И не стоит происходящее с ним примеривать на себя — ваши-то четырнадцать были двадцать, а то и тридцать лет назад; тогда многое было по-другому. Иные времена, иные нравы...

Доводы рассудка

Проблемы, которые приводят родителей в психологическую консультацию, как правило, таковы, что спокойным и уравновешенным у нас в приемной не выглядит никто. Эта же женщина не просто взволнованна — она буквально мечется по комнате. Ее лицо залито слезами. Ворвавшись ко мне, она заламывает руки и восклицает: «Помогите мне, я потеряла

дочь!» И падает в кресло в позе крайнего отчаяния... Спустя несколько минут я узнаю, впрочем, что девочка жива-здоровая и находится сейчас дома.

Мать рассказывает мне, что взаимоотношения с четырнадцатилетней дочкой, до недавнего времени совершенно лучезарные, внезапно обернулись настоящей враждой: «Подумайте, еще месяц назад ребенок сидел у меня на руках, у нас не было секретов! А вчера она кричала нам с отцом, что нас ненавидит!»

...С самого раннего детства девочка была молчаливой, застенчивой, одинокой, всюду оставалась на десятых ролях, с трудом сходилась со сверстниками. Много сидела дома и очень медленно взрослела. Некоторое время назад мать заметила, что дочь как будто бы немного ожила — у нее заблестели глаза, она стала веселее, активнее. Музыка девочка слушала и раньше; но теперь она увлеклась какой-то особенной группой. Наушники перестала снимать вообще, засыпает с плеером. Более того, написала в газету, дала свой адрес, и фаны этой группы буквально засыпали ее письмами... Так у нее появились друзья, с которыми она ведет самую активную переписку.

Собственно, конфликт с родителями разгорелся оттого, что те категорически отказались отпустить ее сначала на «тусовку», а затем и на концерт.

«Она точно помешалась, обвесила всю комнату их фотографиями! А я ей прямо сказала: «Неужели ты не видишь, какие они козлы! Да они просто деньги на таких, как ты, делают, а ты фанатеешь!»... Вот тут-то она и отрезала: «Ненавижу вас с отцом! Вы мне никто!» Мы просто не знаем, что делать! Одну ее не оставляем, в школу по очереди провожаем и встречаем, глаз с нее не спускаем. Сколько это протянется? Я и работать уже не могу — все время на нервах, все время слезы! А она в своей комнате закрывается — и без конца слушает эту жуткую музыку. С нами не разговаривает; мы стали совсем чужими...»

Безоглядное обожание звезд различного калибра, в особенности звезд музыкальных, — дело обычное. По всему миру фаны составляют род братства; они объединяются в клубы, носят цвета своих кумиров, стригутся и одеваются так, чтобы на них быть похожими во всем. Страсть эта питается и взаимной индукцией; обожают фаны своих героев обыкновенно толпой.

Обожание — это нелегкая работа, она целиком занимает и помыслы, и время, становится образом жизни. Безудержность, контрастность эмоций, свойственные подросткам, внушаемость, импульсивность и недостаточность личностного контроля создают основу для развития у них увлечений и переживаний сверхценного характера. Охваченность, поглощенность такими переживаниями лишают самого подростка способности сколько-нибудь критически относиться к объекту увлечения — и заставляют его яростно защищаться от чьих бы то ни было попыток свергнуть кумира или хотя бы поставить его на реальное место. В жертву своей страсти подросток готов принести все — и мир с родителями в том числе.

Наклонность к сверхценным образованиям в психике свойственна, впрочем, не только подросткам; инфантильная личность, к примеру, до старости безоглядно предается своим увлечениям, совершенно не считаясь при этом с чувствами и переживаниями других, даже самых близких людей. Однако, как правило, вместе с общей психической и психологической стабилизацией подросток приобретает и способность к более взвешенному подходу к жизни. Кумиров теснят живые люди, человеческие отношения становятся самоценными, появляются профессиональные интересы, создаются обоюдные привязанности — *подросток становится взрослым.*

Но все это в будущем. Теперь же наши дети поклоняются чуждым нам богам, погружаются в

транс под звуки неведомых нам ритмов, обожают кумиров совершенно дикого, на наш взгляд, облика; они изъясняются на непонятном нам языке и отгораживаются от нас наушниками.

При этом они *не перестают* оставаться нашими детьми! И, чтобы не стать им чужими, приходится принимать существующее положение вещей. Конечно, в полной мере проникнуться владеющим ими чувством и полюбить, к примеру, музыку в стиле «техно», действительно, трудно, но всякое чувство требует уважения. И потому необходимо воздерживаться от грубостей в адрес кумиров — ведь любовь не выбирают; а страсть к доводам рассудка глуха...

Страсть, старая как мир

Мой пациент студент, ему девятнадцать лет. Впрочем, несмотря на совсем немалый рост и вполне реальные усы, дать ему его годы трудно: и речь, и поведение, и манера одеваться — все оставляет впечатление незрелости, несамостоятельности, инфантильности.

Сам пациент практически ничего не рассказывает: прием проходит так, как будто бы он и в самом деле ребенок: ситуацию описывает мать. По дороге к нам «мальчик» предупредил ее: «Пусть сами догадаются, что со мной происходит, я буду молчать».

Мой пациент с самого детства был нелюдимым и крайне неуверенным в себе. В школе товарищей сторонился, у доски отвечать практически не мог; но письменные работы выполнял отлично. В старших классах обнаружил большой интерес и недюжинные способности к химии. Родители сочли разумным перевести его в базовую школу одного из химических вузов, чтобы облегчить в дальнейшем поступление в институт. Мальчик не протестовал, во всяком случае вслух, хорошо прошел собеседование — и был принят. В новой школе, как выяснилось, почувствовал себя неуютно: тяготило все — и прежде всего необходимость знакомиться с новыми одноклассниками; к тому же оказалось, что по химии он слабее многих. Усилилось и прежде свойственное ему ощущение собственной несостоятельности, обострился и страх публичных выступлений.

В новой школе эти особенности его характера не были известны, да и возиться, с ним никому не хотелось: оставаться после уроков, спрашивать его отдельно, принимать письменные зачеты, когда все сдают устно. Морока... Несколько раз ему пришлось выслушать резкие замечания: мол, «это все фокусы, не готов, так имей смелость в этом признаться, а не молчи с несчастным видом». (Правда, знакомые мотивы?) Дома он об этом ничего не рассказывал, тем более что и там на сочувствие надеяться было нечего: властная и активная бабушка в свои семьдесят восемь единолично правит домом; своей неприспособленностью к жизни странноватый и замкнутый внук ее раздражает. «Воспитание» происходит с утра до вечера — обличениям и нотациям нет конца. К тому же у нашего пациента есть младшая, очень бойкая сестрица, которую ему постоянно приводят в пример. В общем деться ему было буквально некуда. Школу он стал пропускать. Дома оставаться было нельзя — он слонялся по улицам и вскоре забрел в зал игровых автоматов.

Когда родителей известили о том, что мальчик прогулял в школе почти целую четверть, пришлось «принимать срочные меры». В школу мальчик ходить отказался, но сдал экстерном программу десятого и одиннадцатого классов и поступил в институт.

Его увлечение компьютерными играми никого особенно не встревожило, ему купили компьютер. Мальчик начал учебу в институте — и очень скоро обнаружил, что и здесь ему трудно: новые люди, непомерные требования. На душе было тяжело, отвлечься можно было лишь у компьютера (об этом он рассказывает сам — весьма эмоционально и красноречиво).

Действительность со всеми ее непреодолимыми, как ему представлялось, проблемами оставалась далеко; экран компьютера надежно защищал его от жизненных невзгод.

Сегодня он отрывается от компьютера лишь ненадолго, чтобы поесть и чуть-чуть поспать. В институте оформлен второй (и последний из разрешенных) академический отпуск. Тяга играть неодолима; у мальчика есть ощущение, что с ним творится что-то неладное... Он согласился на консультацию, он ищет помощи... и молчит.

Неудивительно. Виртуальное пространство безлюдно, и мой пациент, похоже, совсем отвык от человеческого общения. Тем более что аутичен он от природы. Человеческие контакты отнимают у него массу душевных сил, а радости и утешения приносят так мало, что кажется: тратить эмоции на общение с живыми людьми — дело бессмысленное... Иное — общение с компьютером. Он (сидя у экрана) и силен, и отважен, он лихо справляется с любой проблемой — одним словом, молодец! И никто не читает нотаций... И не нужно ни с кем разговаривать...

Конечно, всё в этой истории — несомненные крайности. У необычного от природы мальчика возникла настоящая психологическая зависимость от игры на почве компульсивного (неодолимого) влечения; зависимость — сродни наркотической. Пристрастие к игре в этом случае приобрело отчетливо патологический характер, стало средством ухода от действительности, фактором углубления аутизма юноши, задержки его психического развития и нарушения социальной адаптации. Однако нельзя не заметить, действительность, от которой мой пациент уходил, была весьма и весьма для него неуютной...

История об игроке, одержимом саморазрушительной страстью, действительно стара как мир... Каждому из нас знакомы такие истории — и не только по книгам. Но какое отношение все это имеет к нашим детям? Ведь казино с рулеткой, Блэк Джеком и прочими соблазнами в быт наших детей пока еще не проникло. Казино — нет, а вот компьютер или хотя бы игровая приставка есть у многих. Игра же... она игра и есть. Механизм увлечения ею одинаков, во что бы человек ни играл: острое любопытство, азарт, очень сильные эмоции, уход от действительности...

Не нужно думать, что компьютерные игры безусловно вредны. Но все же родителям надо иметь в виду: грань между страстным увлечением игрой и болезненным к ней пристрастием очень тонка; скорее и легче ее переходят дети несчастливые или не вполне здоровые психически. Дети, которые особенно нуждаются в человеческом тепле, поддержке, понимании... Всего этого в мире, существующем за экраном компьютера, не найти. Ведь компьютер — это пусть и очень умная, но всего лишь *вещь*. Не человек.

На планете другой...

Представители «помогающих» специальностей — врачи, психологи, законники, священнослужители — в своей работе обычно не пересекаются, признавая границы сфер собственного влияния и не заступая на территорию компетенции другого. Ведь именно знание пределов собственных возможностей и свидетельствует о профессионализме. (Почувствуйте разницу: всякого рода маги, экстрасенсы, «сниматели» и «насылатели» порчи в этот список не включены совсем не случайно: они готовы «исправлять» и «исцелять» все на свете...)

В поле деятельности моих коллег находятся проблемы, возникающие в связи с переживанием человеком различных конфликтов: и с самим собой, и с окружающими, и с порядками, царящими в обществе, и с миром в целом. Пока речь идет о переживаниях — это наша работа, а помощь человеку, в столкновении с миром совершившему действия, нарушающие социальные нормы, понятное дело, вне нашей компетенции. Однако иногда возникают в жизни

коллизии, когда социальные нормы и обязанности становятся опасными, они буквально угрожают жизни человека. Так происходит, если в противоречие с действительностью приходит не он сам, но тот мир, в котором он существует. Происходящее, как правило, бывает заключено в земные пределы, уповать на священника не приходится — и люди обращаются в психологическую консультацию.

...Они оба явно встревожены: мать больше, мальчик, пожалуй, меньше. Но по всему видно — то, что случилось, не нарушило мира и гармонии их взаимоотношений.

Общее впечатление, производимое и внешним видом, и движениями, и манерой говорить, и характером речи мальчика, можно выразить одним словом: чужаковатость. Этаким Паганель в джинсах и кроссовках. Ситуацию описывает мать, а он лишь изредка включается в беседу, слушает явно вполслуха, погруженный в собственные мысли, отрешенно вглядываясь во что-то, видимое только ему.

Мать рассказывает: сын, студент пятого курса технического вуза, около месяца назад был отчислен без права восстановления. В конфликте с деканатом из него, судя по всему, сделали козла отпущения, и компромисса с администрацией достигнуть не удалось. История эта началась не только что. Уже около двух лет мальчик работает на кафедре информатики в своем же институте. Получив доступ к компьютерной сети, он «ушел и не вернулся»... По видимости, ничего необычного в течение этих двух лет как будто бы с ним не происходило: мальчик был приветлив, выглядел как обычно, вот только дома проводил очень мало времени. Родители радовались, что сын так увлечен работой и учебой. Он давно уже был «не с ними», а они ничего не замечали... Мальчик же, поселившись в сети, забросил учебу совершенно, а когда обнаружилась полная катастрофа, совершенно спокойно подделал записи в зачетке. Был разоблачен и с треском выгнан из института. Теперь ему грозит призыв; родители в панике, он всего лишь встревожен.

В виртуальный мир уходят люди, чтобы жить там по-своему понимаемой «полной» жизнью. Жизнь с собственным языком, разнообразной, богатой впечатлениями, со множеством возможностей всякого общения, широким полем для научных занятий, творчества, для заработка в конце концов...

«Сеть затягивает, знаете ли», — говорит мой собеседник. Уход в систему компьютерных сетей на первый взгляд подобен увлечению компьютерными играми; однако сходство это лишь внешнее. Пристрастие к играм подобно наркотической зависимости, это, по сути дела, род бегства от жизни. Существование же «в системе» — это и есть жизнь, только другая. Глубинная связь скорее обнаруживается с былым уходом молодежи в хиппи, панки и т. п. Кстати, это и называлось так же — «уйти в систему». Юные принимали иной образ жизни и существовали по собственным правилам — лишь *рядом* с остальными людьми. Жили на одной с ними планете, но в своем мире. В отличие от сети та система (в особенности движение хиппи) была предельно демократична и общедоступна: цветок и травку можно получить и без применения высоких технологий. Жизнь в компьютерной сети предельно элитарна, доступна лишь «причастным тайне», интеллектуалам, владеющим уникальными навыками и знаниями. Впрочем, всеобщая компьютеризация и решительное повсеместное наступление Интернета открывает горизонты для самых широких масс пользователей...

И все бы это оставалось далеко от порога психологической консультации, если бы возможно было реальное сосуществование разных миров, если бы жизнь текла в них параллельно, никогда не пересекаясь. Но так не бывает. Впрочем, и параллельные прямые в неевклидовом пространстве пересекаются. Если же происходит столкновение параллельных жизненных систем, люди, живущие в них, страдают непременно.

Закона об альтернативной службе еще нет; мой пациент скорее всего будет призван. Каково ему придется в сегодняшней армии? Ведь там он будет почти инопланетянин...

Радикальное средство

Весна... Трудный сезон, трудный в особенности для подростков. Весенняя астения, гиповитаминоз, повышенная утомляемость, психическое истощение конца учебного года — и на фоне всего этого экзаменационные перегрузки, нервозность: для абитуриентов в связи с поступлением в вуз, а для восемнадцатилетних мальчиков еще и весенний призыв...

Больше всего весна сказывается на состоянии подростков, которые страдают так называемой пограничной нервно-психической патологией, тех, чья психика и при благоприятных внешних условиях находится в состоянии неустойчивого равновесия. Любая жизненная сложность это хрупкое равновесие рушит — и зачастую с очень тяжелыми последствиями. Появляются нарушения концентрации внимания, неусидчивость, снижение активности, потеря интереса к учебе.

В той или иной мере этот недуг можно назвать массовой проблемой сегодняшних подростков; однако проявляется он по-разному и в разной степени влияет на жизнь подростка.

Особенно тревожной ситуация становится с окончанием школы: жизнь вынуждает принимать решения; а когда мы убеждаемся, что не можем расшевелить подростка, что его беспечность и безответственность просто поразительны, что он ко всему равнодушен, мы нередко впадаем в панику и готовы прибегнуть к любым средствам, даже самым радикальным — не всегда представляя себе, чем при этом рискуем.

...Мальчику, с которым пришли мать и бабушка, семнадцать. Школу он пока что не заканчивает, так как из обычной его пришлось перевести в вечернюю: столько «нагулял» в девятом классе, что до экзаменов не допустили; не дали даже справки о том, что прослушал курс. Проблемы с ним начались практически с рождения: родовая травма, потом некоторая задержка развития, заикание — и всегда очень плохая работоспособность. К тому же неусидчивость, неважная память и полное отсутствие интереса к учебе... Однако мать признает: «Когда у меня была возможность сидеть над ним, заниматься вместе с ним, все-таки что-то получалось». Но времени сидеть с мальчиком над уроками у молодой женщины не было: с мужем она развелась рано и осталась с жизнью один на один. К тому же приходилось переезжать, а привыкать к новой школе сыну всякий раз становилось все труднее и труднее... Пока он был маленьким, его можно было заставить ходить в школу; теперь же он взрослый и живет по своим законам.

— Мне там совершенно нечего делать, — говорит мальчик, — а выгнать не выгонят.

— Что потом? — спрашиваю.

— Не знаю... Да мне все равно в армию идти...

— Да, — включается мать, — это, наверное, единственное средство.

— Средство для чего?

— Для исправления его характера. Жду не дожусь, когда его наконец заберут, — может, тогда за ум возьмется.

Да, многим кажется: строгий режим, жизнь по расписанию, необходимость всякую минуту

делать не то, что хочется, а то, что велят, обязанность подчиняться дисциплине — все, что определяет армейскую жизнь, — сделают то, чего не сумели сделать мы сами: воспитают характер, научат трудиться, заставят относиться к жизни с подобающей взрослому человеку ответственностью. Но все перечисленное — лишь одна сторона медали; про другую, раньше скрытую, мы теперь знаем немало: дедовщина, полуголодное существование, произвол командиров, реальная угроза оказаться под пулями... Что ж, именно такая суровая реальность, скажут некоторые, способна закалить характер, сделать из мальчика настоящего мужчину. Спорить со сторонниками такой точки зрения нелегко, но все же попробуем. Справедливости ради нужно признать: жестокие нравы, унижение и эксплуатация новичков, младших и слабых — реальность любого закрытого заведения, будь то лагерь, тюрьма, школа-интернат, офицерское училище или армейская часть. Это реальность — и не исключительно российская; если Диккенс кажется безнадежно устаревшим, читайте Ивлина Во. И трагедии — такие, как доведение до самоубийства, увечья, тяжелые психические срывы, в особенности в начале службы, — это тоже реальность. Однако нередко бывает так, что мы сами — подобно матери моего пациента — по непониманию, беспечности и безответственности подвергаем собственных сыновей этой опасности.

Жертвой жестокого обращения и неуставных отношений раньше всего становится тот, кто хуже адаптируется к новым условиям, кто непохож на остальных, кто необычно себя ведет... Кто слабее, наконец... Такой человек невольно провоцирует жестокое отношение к себе. Это прежде всего касается юношей с пограничной психической патологией — именно таких, как мой пациент. Почему же, скажете вы, врач медкомиссии военкомата признал его годным? Именно потому, что это *пограничная* патология; пока условия жизни благоприятны, психическое состояние человека представляется вполне стабильным. Для того чтобы врач на комиссии смог правильно поставить диагноз, ему требуется история болезни, а ее нет. Родителям не пришло в голову в связи с плохой успеваемостью и трудностями поведения ребенка своевременно обратиться к психиатру, зато его заставляли, воспитывали, а скорее всего просто надеялись, что с этим справится школа... И уж если не школа, то армия — наверняка...

А помочь можно было! Ведь пограничная психическая патология, если вовремя ее обнаружить, поддается иногда терапии; кроме того, психологи разрабатывают разнообразные методики для коррекции поведения и обучения детей и подростков «с проблемами». Дело это трудное, требующее усердия и терпения, но не безнадежное. Так что при пограничной психической патологии можно попробовать различные средства; к сожалению, радикальными они не являются. Но и службу в армии таким средством тоже назвать нельзя...

Глава третья. Бремя родительской любви

Родители — это последние на земле люди, которым следует иметь детей.

Сэмюэль Батлер, английский писатель

Мера за меру

Возникновению детских страхов нередко способствуют окружающие ребенка взрослые. Чаще всего — невольно; но случается, родители решаются запугивать детей вполне сознательно, полагая, что страх — это инструмент воспитания. Многие думают: добываясь безоговорочного повиновения, мы осуществляем исконное родительское право на власть — и действуем детям во благо. Многие полагают, что без наказаний иногда не обойтись; но наказания бывают разные. Поступая жестко, унижая и запугивая ребенка, мы рискуем нанести ему тяжелую

психическую травму.

Нет более глубоких душевных ран, чем те, что человек получает в детстве, от родителей. Эти раны не заживают всю жизнь, воплощаясь в неврозах, депрессиях и разнообразных психосоматических болезнях. Все сказанное прежде всего относится к наказаниям с применением силы, телесным наказаниям.

Агрессивность родителей, стремление непременно настоять на своем, пусть даже и силой, может вызвать очень тяжкие последствия. Не так давно ко мне обратилась мать четырнадцатилетнего мальчика с «типичной» проблемой: отказывается ходить в школу. Мальчик очень славный, разумный, немногословный, хорошо развитый умственно, начитанный — был явно подавлен и искал помощи. Он объяснил мне: в школе у него все благополучно, к нему расположены, да и трудностей с учебой у него нет. Проблема в том, что всякий раз, подходя к порогу школы, он испытывает панический страх со всеми объективными признаками паники: сердцебиением, холодным потом, дрожанием рук и т. п. Преодолеть страх, как ни старается, не может, а потому разворачивается и возвращается домой; там постепенно успокаивается, отвлекается чтением. Страхи появляются уже около года; и вот теперь, когда убедился, что сам с ними не справится, просит ему помочь.

Для того чтобы помочь, нужно постараться отыскать, быть может, давнишнюю психическую травму. В длинных наших беседах постепенно выяснилось: отец мальчика, человек грубый и взрывчатый, жестоко наказывал его, первоклассника, за малейшую школьную провинность. Семилетний мальчик жил почти что в постоянном страхе, под угрозой наказаний и унижений. Ведь его и били... Это осталось в прошлом; родители разошлись, он сам поддержал мать в решении о разводе. Развод состоялся год назад, он не был мирным, тяжелых переживаний хватало всем. После эмоционального напряжения, как это часто случается, наступил не покой, но подавленность и астения (ведь нужно помнить, что это — подросток со свойственными переходному возрасту эмоциональной неустойчивостью и склонностью к депрессии). Тут-то и дала знать о себе давнишняя рана; проявилась «школьная фобия», очевидных причин для которой теперь вроде бы не было. Он ведь хорошо учился, и в школе к нему все относились дружелюбно.

«Примеряя» описанную историю на себя, многие из нас скажут: «Это не про меня, ведь здесь — намеренная жестокость!» Да, до намеренной жестокости мы, случается, не доходим... Но как часто мы в ситуации конфликта поднимаем руку на ребенка, не давая себе труда сдержаться, едва кончаются словесные аргументы или нет сил (желания?) их отыскивать. Нам кажется, что аффект извиняет нас, что под горячую руку можно дать оплеуху за хамство и непослушание. Но мы не задумываемся о том, что физические наказания *в любом случае* унижительны для ребенка. И для него неважно, возбуждены мы при этом или нет... Удивительное дело: на ребенка поднимают руку даже те, кто во «взрослой» жизни и мухи не обидит. Быть может, многие из нас опомнились бы, увидев своими глазами избитых родителями детей в приемном покое детской больницы. Как это ни печально, но приходится признать: если и есть разница между пресловутой оплеухой за хамство и оторванным ухом у ребенка — жертвы жестокого обращения родителей, то это разница лишь количественная: суть дела — одна.

Конечно, в семье возникают бесчисленные конфликты, и дети очень часто их сами провоцируют. Они, наши дети, бывают совершенно невыносимы — никто не заставляет нас так страдать, как они. Это и понятно: они же одной с нами крови и никому не видны так ясно наши слабости, как им. Мы же устаем, «никаких нервов не хватает!» Самообладание может изменить всякому, но если вы не справились с собой, если подняли руку на ребенка — не прощайте себе этого! Мучайтесь, казните, помните, что причинили ему *реальный* вред. Быть может, в следующий

раз это остановит вашу руку...

Если же вы считаете применение физических наказаний необходимой и проверенной временем воспитательной практикой, если вы полагаете, что только в страхе можно воспитать из ребенка сильную личность, не удивляйтесь, когда внушенный вами ребенку страх обернется жестокостью — и обратится против вас же. Ведь сказано: «Вашею мерой вам и отмерится».

Последняя жертва

В трудностях поведения детей и подростков часто отзываются проблемы самих родителей, обычно уходящие корнями в их собственное детство. Это вроде бы столько раз уже было повторено не только профессионалами — психиатрами, психологами, психоаналитиками... Литература, театр, кино бесконечно обсуждают нестареющую тему: как грехи отцов обрушиваются на головы детей. Грехи — не обязательно то, что прямолинейно толкуется лишь как дурные поступки; это — все то тяжкое, пережитое родителями в детстве, что разрушает гармонию человеческих отношений, подрывает доверие, извращает любовь... И так из поколения в поколение... Потому-то и оказывается, что обычно нарушения поведения подростков, по поводу которых обращаются в психологическую консультацию, не составляют сути проблемы, они являются лишь ее антуражем, внешним ее оформлением. Специалисту вскоре становится ясно: если помогать только подростку, то помощь эта может оказаться паллиативной, симптоматической — подобно лекарству от головной боли, которое, лишь временно снимая боль, никак не воздействует на причину болезни.

Точно так и с подростковыми проблемами. Вот только трудно осознать родителям, сколь пагубно воздействуют на психику детей их собственные родительские комплексы, негативные переживания, дурные настроения, раздражение, озлобленность...

...Передо мной небольшого роста, нестарая еще женщина. Она так активна, так громко разговаривает, что производит впечатление человека-горы в юбке. Она пришла поговорить о своей четырнадцатилетней дочери. Родила она ее в сорок лет: «Подумайте, какую обузу на старости лет навесила на себя!» Эта женщина ведет очень активную жизнь: она владеет магазином, торговля идет успешно, дело ей по душе, у нее все отлично получается. Старшая дочь давно не доставляет хлопот: вполне обеспечена, живет отдельно, отношения с ней прекрасные. Мужу за шестьдесят, он почти круглый год проводит на даче: обожает копаться в земле, невероятно гордится собственными овощами и фруктами, заготавливает их на зиму — словом, всем доволен, ничего от жены не требует, делами заниматься не мешает. Не мешала до некоторых пор и младшая дочка. Однако в последнее время отбилась от рук: грубит, скрытничает, школу прогуливает, таскает из дому деньги, все время рвется на улицу. «Мне с тобой дома душно!» — говорит она матери. «Я ей, конечно, когда я дома, спуску не даю, все проверяю, за малейшую провинность обязательно наказываю — я женщина вспыльчивая, рука у меня тяжелая. Меня в детстве тоже держали в строгости, я пикнуть не смела; а вот моя бунтует, или врет, или скандалит, а то и вовсе из дому убежать грозитя...»

«Как вы думаете, — спрашиваю, — почему так происходит?» — «Мало ей внимания уделяю, следить за ней мне ведь некогда, я все время в магазине. Так что, видно, придется все бросить, магазин продать... Но я для ребенка на все готова, даже вот на такую последнюю жертву. Вы только скажите, поможет это ей или нет?»

Думаю, что нет. Девочка вряд ли оценит ее жертву. Мощный темперамент и напор матери, целиком направленный на то, чтобы «все проверять», непременно вызовет у дочери сильнейшее противодействие и сопротивление. Мать при этом будет чувствовать себя выброшенной из жизни, потому что в ее понимании вся жизнь была заключена в ее бизнесе —

и его-то она готова принести в жертву. А вместо благодарности: «Мне с тобой душно!»

Родителям приходится отказываться ради детей от многого; однако бессмысленные жертвы не приносят счастья никому.

Тупик? Ситуация конечно же сложная, но совершенно безнадежной мне не кажется — и именно потому, что мать усомнилась в своей правоте, иначе она не пошла бы к психологу. Она принесла бы последнюю жертву, разрушила бы свою собственную жизнь, и в этих завалах задохнулись бы обе — и мать, и дочь...

Без вины виноватые

Нам уже не раз приходилось говорить, как важна для позитивного развития ребенка система семейного взаимодействия, основанная не только на естественной родственной привязанности, но и на взаимном соблюдении «прав личности», сотрудничестве, готовности к диалогу... Иными словами, речь идет о демократическом устройстве семьи, фундаментом которого является «принятие» — феномен, описанный одним из создателей гуманистической психологии Карлом Роджерсом. В этой традиции человек принимается самим собой и другими как самоценность, во всей полноте своих изъянов и достоинств, принимается целиком таким, каков он есть. Именно атмосфера принятия создает оптимальные условия для развития в ребенке заложенного природой — даже если эти ресурсы очень и очень бедны.

...Первое, что бросается в глаза, — это разительное несоответствие внешности моей пациентки и ее возраста. Очень рослая, толстоватая, она фигурой напоминает взрослую женщину, лицом же — не вполне проснувшегося ребенка, не тянет и на свои тринадцать. Двигается и говорит медленно; видно, что обдумывание любого, пусть самого несложного вопроса для нее нелегкая задача. Мать явно не расположена, как она выражается, «тянуть резину» — машет на дочку рукой и берет инициативу на себя.

— Вот так всегда, я все сама, все за нее делаю! И в школе за нее учусь.

— Ей действительно должно быть трудно поспевать за другими детьми... Как она справляется?

— Она? Она никак не справляется, все из-под палки, все с боем! Если бы я не боролась, разве она дотянула бы до седьмого класса?

— Но, может быть, ей нужно по специальной программе учиться?

— Это что, в школу для дураков ее отдать? Нет, у нас сроду в семье такого не бывало. Но, вы знаете, я не о школе хочу поговорить — там я со всеми справилась! С дочкой сладить никак не могу! А ведь я ей спуску не даю, за все наказываю... Но вот — недоглядела!

Мать рассказывает: в последнее время девочка очень изменилась, перестала быть покорной и бессловесной, не хочет безропотно сносить наказания и побои, сделалась мрачной, огрызается, слушает тяжелый рок... И — уходит из дому. Она слоняется по улицам, заговаривает с прохожими, просит закурить. Около месяца назад увязалась за каким-то мужчиной «поговорить», заехала, беседуя с ним, в далекий район. Он ее не тронул, дал денег на обратную дорогу и отправил домой. Девочку наказали; на вопрос, почему она уходит, сказала только, что дома ее не любят, а на улице «люди добрые». Несколько дней назад опять ушла, возле вокзала встретила парня, попросила закурить... Он угостил ее пивом, повел к себе, и там, говорит мать, поджимая губы, «произошло то, что происходит между мужчиной и женщиной, ну вы понимаете!»

— Как вы об этом узнали?

— Я все из нее выбила.

— Он угрожал тебе? — спрашиваю девочку.

— Да нет, он такой добрый.

— А ты сказала ему, сколько тебе лет?

— Он не спрашивал.

— Мы понимаем, — вмешивается мать, — что насилия-то и не было, но все равно в милицию заявили. Уже есть и дело, и статья. Если бы я знала, что он за человек, может, и заявлять бы не стала, ему двадцать пять, с бабушкой и с сестренкой живет — опекун, один работает. Но все равно, раз виноват — пусть отвечает! Я к вам пришла, чтобы спросить: почему так у нас получилось? Ведь я все время за дочь боролась. Мне говорили: у нее задержка развития, а я не сдавалась, решила — все равно добьюсь, будет не хуже других. Столько сил положила! А она теперь еще говорит, что вообще жить не хочет... Ну почему?

Вопрос, по всему видно, мучительный для матери. Мучительный потому, что ее раздирает противоречие между естественным чувством привязанности и жалости к своей явно ущербной девочке и озлоблением — из-за невозможности принять ее такой, какая она есть, любить ее без условий. Мать ожесточилась в борьбе — и вряд ли поведет себя милосердно с «насильником», хотя прекрасно понимает, что насилия, в сущности, не было... Собственную дочь она в пылу борьбы выпихнула на улицу на поиски «доброего человека». Недоразвитая и несчастливая девочка просто не могла не стать «жертвой». Мать непременно расправится с обидчиком; и, когда этого двадцатипятилетнего болвана осудят (а его скорее всего осудят — девочке-то всего тринадцать), на улице, быть может, окажется и его младшая сестренка, ведь он — единственный кормилец...

Осторожно, вирус!

Всем известно, как легко и просто можно подхватить не только респираторную или какую-нибудь еще инфекцию; однако не менее прилипчивы и различные эмоциональные «заразы». Передаются они чаще всего детям от взрослых — а последствиями подобного заражения бывают эмоциональные и психические расстройства, нарушения поведения, искажения характера.

Сталкиваясь с чем-то подобным приходилось наверняка каждому. Кто же не помнит, как он хохотал вместе со всеми, — в то время как на душе было вовсе не весело. О том, как моментально распространяется страх и паника в толпе, мы тоже знаем отлично. Переживали мы и заражение массовым энтузиазмом. Эмоциональная реакция возникает помимо воли, логикой не поверяется. Такой процесс на профессиональном языке психиатров называется индуцированием. Индуцированными бывают не только эмоциональные реакции, но и психозы, массовые в том числе; они-то и становятся причиной таких, к примеру, акций, как коллективные самоубийства в сектах.

Не нужно, впрочем, думать, что это — нечто из ряда вон выходящее и невероятно далеко от того, что происходит в наших с вами семьях.

...Обыкновенный прием в психологической консультации и вполне обыденная ситуация: мама с дочкой-подростком шестнадцати лет. Девочка молчаливая, с бедноватой мимикой, бледная;

однако в разговор вступает и постепенно оживляется. Она рассказывает: вот уже около полугода чувствует себя подавленной и одинокой, на всех обижается и совсем ничему не радуется. В школе — отдалилась от ребят, вне школы приятелей нет; так что сидит она все время дома одна и ни с кем не общается. Очень скучно и тоскливо настолько, что порой кажется — и жить незачем... На протяжении моего с девочкой разговора мать несколько раз порывалась вступить в него, но до поры до времени мне удавалось ее удерживать: девочку нельзя было перебивать. Однако в этот момент мать в наш разговор буквально ворвалась. Со слезами на глазах, покрасневшая, ломая руки, она запричитала в голос: «Вы не можете себе представить, какой это ужас! Она одна, совсем одна, никто ей не звонит, она в полной изоляции! И вы знаете, она постоянно думает о смерти! У нее настоящая депрессия! Я просто места себе не нахожу, плачу все время. Я все ее спрашиваю: ну чего тебе не хватает, почему ты ни с кем не можешь общаться? Что это за гордость такая, почему тебе никто не нравится? И мальчика у тебя нет! А ведь летом, в деревне, ее было домой не дозваться, все в компании... А как домой приехала, все одна да одна; я просто места себе не нахожу!»

Она выпаливает это без пауз, всхлипывая и размазывая по лицу краску с глаз. Девочка остается невозмутимой, смотрит на мать устало и обреченно, она явно выслушивает все сказанное не в первый раз...

Не без усилий остановив этот бурный поток, продолжаю общий разговор. Однако когда я замечаю, что девочке придется некоторое время принимать лекарства, мать снова раздражается рыданиями: «Я ужасно боюсь таблеток! Это может быть вредно для глаз, а ведь она практически совсем не видит!»

Девочка без очков — быть может, у нее линзы? Присматриваюсь — нет. Осторожно интересуюсь: что же у нее такое с глазами?

— У нее миопия!

— И сколько единиц?

— Минус два! Представляете себе, когда она смотрит телевизор, щурится так, что не видно глаз!

— Может быть, ей просто нужны очки?

Вот так и течет наша консультация — на фоне непрекращающейся истерики матери, истерики, похожей, составляющей постоянный фон жизни моей пациентки.

Удивительно ли, что она затосковала?

...Хотя эта история и выглядит гротеском — весьма, впрочем, мрачным, — в ней нет ничего невероятного. Преувеличенная тревога за ребенка многим из нас представляется истинным выражением родительской любви и самоотверженности. Но ведь тревога и страх чрезвычайно заразительны — в особенности если они исходят от таких авторитетных в жизни ребенка персон, как родители: «Если мама боится и тревожится, что я не смогу хорошо учиться, значит, я действительно не смогу! Наверное, потому, что я идиот!» Вот логика ребенка. И чем сильнее родительская тревога, тем тверже он уверяет себя в том, что ни на что не годен. Его самооценка делается все более и более шаткой. Ребенок и на самом деле перестает справляться с учебой — но не потому, что он не способен с нею справиться, а потому, что не верит в себя, не пытается делать усилий; он изначально настроен на провал.

Ну а дальше как снежный ком: за неуспехом следуют «воспитательные» санкции — упреки в

лени, нажим, наказание. Все это лишь подтверждает уверенность ребенка в том, что он не только идиот, но еще и лентяй, эгоист, и прочее, и прочее, и прочее...

А с чего все начиналось? С родительской любви и самоотверженности!

Почему же так происходит? Что же такое родительская любовь, если она столь разрушительна? Любовь ли это? В чем сущность болезненной тревоги за ребенка? На любовь, во всяком случае, она походит менее всего: ведь родительская тревога буквально не дает ему жизни, душит его.

По сути дела, это подспудное, зачастую неосознаваемое стремление владеть своим ребенком безраздельно, быть для него всем, сделать его от себя полностью зависимым, опекать и контролировать его во всех сферах жизни. При такой системе взаимоотношений нет места ни собственному его выбору, ни его инициативе, ни его свободе. А тревога облакает эти, в сущности, малосимпатичные побуждения в светлые одежды родительской любви, заботы и жертвенности. Такие взаимоотношения, как правило, мучительны; ведь в основе своей они нездоровы, патологичны. Причиной этой патологии является особый вирус, вирус авторитарности. Он вызывает тяжелые заболевания, калечащие душу, коверкающие личность и характер. Кроме того, авторитарный тип взаимоотношений в семье транслируется из поколения в поколение. Происходит нечто вроде мутации: неуверенность в себе, беспомощность, неумение быть свободным и счастливым превращаются в наследуемые черты характера.

Осторожно, вирус этот заразен как никакой другой!

Враги

Суждение о том, что семья как общественный институт переживает кризис, давно уже стало общим местом. Во всем мире традиционную, с родителями и детьми, живущими под одной крышей, семью извне теснят другие общности, а изнутри разъедают непонимание, конфликты, война поколений, взаимная враждебность.

Особенно это заметно в России, что ни странно: все устоявшееся сильнее шатается в период перемен.

Приземистый, основательно сбитый сруб патриархальной русской семьи обветшал и разохся; в щели задувает ветер с запада, по углам гуляют сквозняки и выметают наружу мусор неприятия, унижений, жестокости. Вопреки традиции сор выносятся из избы, раскрываются домашние секреты, разрушаются хранившиеся поколениями семейные мифы, развенчиваются авторитеты, разваливаются иерархии, нарушаются заповеди.

Оказывается, сын совсем не всегда готов почитать отца своего только потому, что он отец. Дом мало походит на крепость, а семья на тихую гавань. Более того, зачастую семья, как пишет известный английский психиатр и психолог Рональд Лэнг, это «...скорее база штурмовиков, которые, оставаясь под одной крышей, шпионят за мыслями, чувствами друг друга и отчаянно защищают существующий порядок вещей». Семья живет по законам военного времени, во вражду вовлечены все: и стар, и млад, и братья наши меньшие. Агрессоры — все; жертва — каждый; оборона сменяется наступлением, трофеи переходят из рук в руки, роли членов семьи меняются, сущность происходящего остается прежней: они — враги.

...Просто поразительно, до чего они непохожи, мать и девятнадцатилетняя дочка... Не похожи ничем. Мать, миловидная, средних лет блондинка, маленькая, с дробными движениями, этакая

птичка — не говорит, а щебечет и попискивает, не сидит спокойно, все время крутит головкой и с опаской поглядывает на дочь. Причесана и одета скучно до крайности. Мохнатый свитерок, расшитый бусами, и дорогая шуба выглядят безнадежно банально, особенно на фоне длинной, трикотажной, конечно же черной, очень стильной хламиды, в которую одета ее медлительная, немногословная, бледная, гладко причесанная темноволосая дочь. Девочка держится несколько отчужденно, не спешит включиться в беседу; на мать посматривает весьма иронически, на ее всхлипывания и восклицания брезгливо морщится.

Из беседы я узнаю: девочка страдает расстройствами настроения. А главное, ей очень тяжело бывать на людях. Она испытывает сильное напряжение и удушье всякий раз, когда приходит на занятия в институт; а особенно трудно — сдавать экзамены. Трудности эти она тем не менее преодолевает; успевает по всем предметам и ведет себя так, что ни преподаватели, ни студенты ее страданий не замечают: она предельно сдержанна, корректна и доброжелательна с посторонними. Но дома! Возвращаясь с занятий, она устраивает в семье сущий ад: всё не по ней, все виноваты, никто ее не понимает. Истерики, грубость, хлопанье дверьми... И так изо дня в день.

— Похоже, — говорит мать, — она, просыпаясь, уже ненавидит и нас с отцом, и брата. Мы все, по ее мнению, бездуховные и интеллектуально неразвитые: книг не читаем, в жизни ничего не смыслим, думаем только о деньгах. А ее — травим, не даем ей жить так, как она хочет. А как она хочет, никому не понятно!

— А вы? Что вы на это?

— Вы знаете, ничего не могу с собой поделать, но злюсь и пытаюсь с ней бороться, устраиваю скандалы.

— Но, быть может, стоит попробовать договориться? Или уж оставить друг друга в покое?

Наша беседа продолжалась довольно долго; история обростала деталями... И становилось все яснее: неприятие и вражда в этой семье укоренились очень прочно и вряд ли возможно изменить что-либо с ходу. Однако невроз у девочки есть, его нужно лечить, а для этого необходимо попытаться разрядить ситуацию в семье.

«Здесь и теперь» — один из важнейших подходов в психотерапии. Руководствуясь им, психотерапевт, не закрывая глаза на прошлое и стараясь не упускать из виду перспективу, действует в границах сегодняшней ситуации, учитывая те чувства и переживания, которые пациент испытывает в настоящий момент. В этой семье под одной крышей жить приходится враждующим людям. Естественно, рассуждения о традиционных ценностях семьи здесь представляются прекраснориторикой. Однако и враждовать можно по-разному: можно постараться не вмешиваться в дела друг друга, не провоцировать столкновений, соблюдать нейтралитет... Девочке-то уже девятнадцать, расставание не за горами. Главное: и родителям, и дочери хорошо бы согласиться, примириться с тем, что они такие разные, так мало похожи друг на друга.

Со временем люди меняются, противоположности, бывает, сходятся. Где-то, когда-то...

Нескончаемый сериал

...Что жизнь — театр, замечено давно. Семейная жизнь очень часто — театр кукольный: дети — куклы, родители — кукловоды. Иногда они меняются ролями... Не только кукловоды, но и куклы в этом театре всегда — живые люди. В искусных руках кукла послушно смеется и

плачет, по ее щекам текут не глицериновые слезы...

Послушный и покладистый ребенок — мечта родителей. Однако есть разница между послушностью и эмоциональным рабством, психологической зависимостью, возникающей, когда основой взаимоотношений в семье служат не защита, поддержка, сочувствие и любовь, а использование чувств другого для безраздельного подчинения себе близких, манипулирования ими.

...Прямо с порога мать моего пациента предупреждает: беседовать мы будем непременно вдвоем: «У нас нет друг от друга секретов!» Не дождавшись вопросов, она жалуется: мальчик (ему четырнадцать лет) утратил интерес к учебе, «съехал» по всем предметам, даже прогуливает, совсем обленился, бездельничает, много лежит. Описывая ситуацию, она говорит исключительно во множественном числе: «Мы прогуливать стали», «Мы на диване лежим с утра до ночи». Так обыкновенно говорят о маленьком ребенке, когда у матери с ним жизнь действительно общая. «Ребенок» же, сидящий передо мной, — крепкий, плечистый, вполне мужественного вида, с заметно пробивающейся растительностью на щеках. Ни малейшей попытки вставить хотя бы словечко он не делает, но совершенно очевидно, что он к нашей беседе вовсе не равнодушен — он не сводит с матери глаз и заметно нервничает.

...Они составляют на редкость контрастную пару: он — яркий, красивый, рослый, она — серенькая мышка. И ведут себя мать и сын не менее контрастно: мальчик — тихий, застенчивый, сидит молча, забившись в угол кресла; мать же так подвижна и шумна, что, кажется, заполняет собой все пространство.

Она продолжает рассказ. И сообщает: воспитанием сына занимается исключительно сама. Муж считает своим делом обеспечивать семью, чем он и занят круглые сутки. В жизни жены и сына он почти не принимает участия.

— У него бизнес, он дома бывает совсем мало. Но если случайно узнает про наши двойки и прогулы, тогда тут же включается, наказывает, и очень строго.

— Что значит строго наказывает? Бьет?

— Ну конечно. И очень сильно. Так что приходится наши дела держать от отца в секрете. Мы и к вам по секрету приехали! Если он узнает, дома будет война. Впрочем, он и дома-то почти не бывает... А как приходит, сразу спать укладывается. Мы практически не общаемся, он — как постоялец или сосед. Живем с сыном фактически вдвоем. Муж так и говорит: я зарабатываю, а сын — твое дело...

— Ну а все-таки какие у них взаимоотношения?

— Вы знаете, они враждуют прямо с первых дней, как сын родился. Я помню, он еще грудной был, стоит отцу к коляске подойти — сразу начинает орать. Я еще тогда мужу говорила: смотри, это он меня к тебе ревнует. И теперь всё меня поделить не могут. Все конфликты из-за этого.

— А вы-то сами мальчика наказываете?

— Ну что вы! Я ему говорю: раз ты плохо учишься, значит, ты меня не любишь. Мало я от отца терплю, так еще ты добавляешь!

— Действует?

— Да не поймешь, вроде действует... Он даже плачет, а учится все хуже и хуже...

Мальчик и сейчас плачет. Вполне взрослое, уже мужское лицо, залитое слезами, производит странное, тяжелое впечатление.

— Что ты чувствуешь сейчас? Почему ты плачешь?

— Маму жалко. Она со мной всем делится, все мне рассказывает. Отец ее просто третирует, она все сама да сама, все одна, совсем измучилась. И со мной еще проблемы.

— Вот видите,— с победительной улыбкой говорит мать, — действует!

Она продолжает жаловаться на жизнь, пару раз всхлипывает, промокает глаза платочком... Однако удивительным образом при этом оживляется. Уже не выглядит серой мышкой: глаза блестят, на щеках румянец. С упоением, иначе не скажешь, живописует свои обиды и переживания. И все время апеллирует к сыну: «Ведь так? Правду я говорю? Помнишь, как это было?..»

Мы много раз уже говорили о том, как страдают дети от недостатка родительской любви, каким безысходным и мучительным бывает одиночество ребенка в семье, если его не понимают, не считаются с ним, не интересуются его переживаниями. Но ведь это совсем иная история. Ну отец, конечно, злодей, зато — мать! Как она его любит — у нее буквально общая с ним жизнь! И мальчик, такой тонкий, так сопереживает ей, даже плачет! Какое богатство чувств, какое кипение страстей! Всё как в сериале. Только телевизионный сериал пусть не скоро, но кончается. Сериал же семейный продолжается до конца жизни...

Что же происходит на самом деле? Мать моего пациента, спору нет, не очень счастлива: жизнь отвергнутой женщины скучна и бесцветна. Компенсировать недостаток внимания и любви мужа можно по-разному, и наша героиня выбрала не лучший путь. Вовлекая сына в круг своих взаимоотношений с мужем, она использует чувства ребенка. Не имея возможности устраивать сцены мужу, она жалуется сыну, эмоционально его нагружая сверх меры. Эксплуатируя привязанность мальчика, она делится с ним своими переживаниями как с равным — разрушая при этом гармонию мира ребенка. Гармонию, которая обеспечивает человеку в детстве защиту и покровительство сильного старшего и предполагает известную дистанцию между поколениями. Мать сама лишает своего ребенка чувства безопасности и уверенности; ну а страдающий и неуверенный ребенок привязывается к ней все крепче и крепче. Привязывается навечно...

Мать-и-мачеха

Мать привела ко мне семнадцатилетнюю дочку три месяца назад. У той на счету уже было три, совершенные недавно и с небольшим интервалом, суицидальные попытки. Девочка была подавлена и буквально одержима идеей собственной никчемности и несостоятельности во всех сферах жизни: «Я неудачница, ни на что не гожусь, у меня ничего не получится, меня никто, даже мама, не любит, я никому не нужна и сама себя ненавижу...»

Потребовалось три месяца совокупных усилий психолога и психиатра, чтобы успешно справиться с этой ситуацией. Работа была непростая, поскольку приходилось все время преодолевать сопротивление матери. Она вроде бы и не могла не соглашаться с нами: дело серьезное, ведь девочка трижды попадала в реанимацию. Однако ее это скорее раздражало, чем вызывало сочувствие. По всему было видно, что, приводя дочь в консультацию, тратя деньги на терапию, она лишь «делала то, что должно»; переживания девочки оставались ей

глубоко чуждыми. Мать испытывала не боль и тревогу, а злость и неловкость от того, что из-за дочери оказалась, по ее разумению, в столь двусмысленном и щекотливом положении, что ей приходится обращаться за психологической помощью, которая, как она говорила, без душевного стриптиза, глубоко ей противного, невозможна.

И сегодня, прямо с порога, с видом мученицы указывая на мрачную, насупленную дочь, она возвещает: «Кончилась депрессия, началась агрессия!» И принимается за перечень последних ссор и обид; девочка молчит недолго, начинается перепалка, крик, слезы, приходится употребить власть, чтобы приостановить скандал. Они умолкают, но злоба и враждебность между ними висят в воздухе...

Приходится только удивляться, как коротка человеческая память, как скоро забыла эта женщина свои слезы и бдения в приемной реанимационного отделения. Впрочем, такова природа психологической защиты, вытеснения. Чувство вины — тяжелое чувство, его осознание мучительно для личности. И услужливая память матери выстраивает на поверхности сознания череду недавних оскорблений и грубостей, на которые ее дочь и в самом деле более чем щедра. За деревьями актуальных и конкретных обид, оказывается, не видно леса истинного конфликта, а именно там таятся настоящие опасности.

Вообще представление о родителях, всегда и всюду беззаветно и преданно обожающих своих детей, — это такой же миф, как и уверенность в обязательных неблагодарности, равнодушии и жестокости всех без изъятия детей. Очень и очень часто в отношениях родителей с детьми присутствуют и ревность, и соперничество, и враждебность, и вина, и страх. Очень и очень часто мать играет провоцирующую роль в конфликтных ситуациях в семье. Так происходит, как правило, когда она сама имела в детстве опыт тяжелых взаимоотношений с собственной матерью. Тому много есть различных причин, и дело здесь не только в неразрешенности эдиповой коллизии, что в подобных случаях в первую очередь приходит на ум всякому мало-мальски начитанному человеку, поднаторевшему в популярном психоанализе.

Испытав в детстве горечь и отчаяние, пережив холодность и жестокость матери, такая женщина оказывается неспособной искренне любить — даже собственную дочь. Не ощущая привязанности к ребенку, она мучается чувством вины и угрызениями совести, психологической защитой от которых служат сверхзаботливость, гиперопека и демонстративное чадолюбие. В основе такого поведения нет живого чувства, питается оно лишь сознанием необходимости исполнения родительского долга и потому неизбежно оборачивается тотальным контролем, неадекватной требовательностью, пренебрежением личной свободой ребенка, полным к нему неуважением.

Эмоциональную выхолощенность такой «заботы» дети определяют безошибочно и, понятное дело, сопротивляются ей. Чем ребенок старше, тем это сопротивление становится яростнее, реакции brutальнее, агрессивнее — вот только агрессию свою подросток, как известно, всегда готов обратить против себя. И совершенно не случайно, что чаще всего к агрессивному, любой направленности, поведению подростка вынуждает именно чувство душевного одиночества и недостаточности материнской любви.

Вот и моя пациентка не раз говорила, что чувствует себя в родной семье Золушкой, думает иногда, что мать и не мать ей вовсе. Переживания дочери мучительны и подлинны. Но и матери достается: ведь девочка, ощущая себя Золушкой, ведет себя совсем не кротко. Да и мать не вполне вписывается в столь ясный и однозначный в своей злобности и коварности образ сказочной мачехи...

Желтые цветы, похожие на одуванчики, которые раньше других появляются на первых

проталинах, снабжены удивительными листьями: с одной стороны, они замечательно теплые и мягкие, с другой, — отвратительно холодные и жесткие. Две стороны листка одного и того же растения. Оно называется мать-и-мачеха.

Презумпция виновности

Вроде бы обыкновенная ситуация: мать обращается в консультацию по поводу конфликта с семнадцатилетним сыном. Бесперывные скандалы, ссоры; дело доходит, случается, и до драки... Однако обыкновенной эта ситуация только кажется.

— Мне нужно найти на него управу! Притащить сюда я его не смогла, вы должны его вызвать!

Говорит громко, напористо, верхнюю одежду не сняла, уселась вплотную к моему столу — и тут же принялась рыться в многочисленных мешках и выкладывать на стол фотографии, бумаги, какие-то справки...

На мое осторожное предложение подождать с бумагами и рассказать, что случилось, решительно заявляет: «Мой сын, по-видимому, психически болен! Но я не хочу быть голословной, я принесла вам доказательства!» Не без труда убедив ее отложить бумаги, я узнаю: у нее «совершенно невыносимый сын»; «инфантил и садист». Вообще она всю жизнь окружена «ужасными мужчинами»... Покойный отец был настоящий деспот, ее муж — человек неплохой, но «слабак, ну что вы хотите, он же из деревни, одно слово — крестьянин». Впрочем, если его довести, матерится он виртуозно — чему и сына обучил... Сын, пока не вырос, хлопот не доставлял: был вполне покладистым, мать слушался, в домашних склоках всегда принимал ее сторону. А склоки и скандалы случались постоянно: у матери с отцом, у матери с дедом. Собеседница моя многословно и напористо повествует о своей нелегкой доле; и суть этого повествования вырисовывается все яснее и яснее: она, страдальца, всю свою жизнь ни минуты покоя не знала в борьбе за «порядок и справедливость» в семье. Ее обижали и оскорбляли все — она же всем хотела только добра. Хуже других был ее отец, дошедший в своем деспотизме до крайности: в сорок пять лет оставшись вдовцом, он задумал снова жениться! И когда дочь решительно этому воспротивилась, привел женщину в дом и, не расписываясь, прожил с ней почти двадцать лет, до самой своей смерти. Дочь же этим своим поведением он вынудил на поспешный, по сватовству, брак: вышла, «только бы из дому уйти», за нелюбимого, за «крестьянина». Сын поразительно похож на деда: «и характером, и лицом, а теперь еще, когда вымахал под два метра, и вовсе копия». Дед умер два года назад — и с тех пор сын стал совершенно невыносим...

Несомненно, проблемы в семье моей собеседницы уходят корнями в ее собственное детство; здесь без «венской делегации», как Набоков называл психоаналитиков, пожалуй, не обойдешься. Однако она для себя психологической помощи не ищет, у нее другая задача.

Чем же, кроме похожести на деда, невыносим этот мальчик?

«Он страшно инфантилен, до сих пор, подумайте, собирает фантики!» Она вытряхивает мне на стол кучу вкладышей от жевательной резинки.

— Где вы это взяли?

— У него в столе.

— Он знает об этом, он разрешил?

— Ну что вы, конечно, нет. Но я вообще его стол проверяю; должна же я знать, что с ним

происходит! Сам он мне не рассказывает. Вот посмотрите, что еще я у него нашла.

Это справки в военкомат для оформления студенческой отсрочки от призыва.

— Он нарочно их не несет в военкомат, мне назло! Пойду, говорит, лучше служить — только бы из этой тюрьмы вырваться. Это он о семье! Я же говорю, настоящий садист! Чтобы вы не подумали, будто я на него наговариваю, я еще доказательства приведу! Он ужасный неряха, в комнате у него свинарник, вот я и принесла вам показать...

В ногах у нее стоит большой пакет неприглядного вида. Она уже готова и его разгрузить и не скрывает разочарования, когда я от осмотра содержимого решительно отказываюсь. В качестве последнего аргумента она извлекает из сумки фотографии сына: «Чтобы вы посмотрели, как он изменился, какое злобное у него стало лицо...»

Говорит как о чужом... Почему она со своими мешками вещдоков пришла в психологическую консультацию, а не в милицию — загадка; ведь на самом деле ей не помощь нужна, а санкции.

Как это ни грустно, логика поиска и применения санкций нередко руководит действиями родителей, в особенности если у них возникает конфликт с детьми или нужно реагировать на «сигнал» из школы.

Родительская власть, спору нет, должна иметь права и рычаги воздействия, иначе в семье воцарятся хаос и анархия, от чего, как показывает опыт, страдают и сами возмутители спокойствия — дети. Еще опыт свидетельствует: если руководствоваться принципом равных прав и презумпции невиновности, то можно построить справедливые взаимоотношения и в «отдельно взятой семье». Можно сделать так, чтобы родной дом не казался ребенку застенком...

Третий — лишний

Обыкновенная семья: мама, папа и дочка. Обыкновенные проблемы: дочка не слушается, убегает из дому. Однако удивительные вещи обнаруживаются в недрах некоторых обыкновенных семей, и самые банальные «детско-родительские конфликты» оборачиваются фатальными, зачастую безнадежными проблемами, корни которых сидят в детстве родителей, а может быть, уходят в еще большую глубину, глубину поколений.

Молодые родители и десятилетняя дочь. С первого взгляда можно подумать, что мать привела на консультацию двоих разных по возрасту детей.

Женщина — рослая, с большими руками и ногами, очень громким голосом и ярким макияжем, выглядит еще более массивной возле своего бледного, бесцветного, сублильного мужа. Однако не разница в габаритах создает превратное впечатление об их родственных взаимоотношениях; ее материнская забота о нем обнаруживается в каждом движении: она вешает его куртку, разматывает шарф, сначала ему, потом дочке, одергивает ему пиджачок, дочке платье, вводит обоих ко мне в кабинет, рассаживает и приступает к изложению проблемы, не дожидаясь моих вопросов. Девочка, мол, невыносимо трудная, на все всегда только «нет», но это бы еще ничего, да вот ссорится и скандалит с отцом, он же выгоняет ее из дома. «Нет, вы не подумайте, что это он всерьез, он такой нервный, такой ранимый, он только кричит в сердцах: «Убирайся вон из моего дома, иди собирай вещи!» А она — просто поразительный характер — принимает его слова всерьез, собирается и действительно уходит. И хорошо еще, если к бабушке, а то и на вокзалах уже не раз ночевала, с милицией искали». Выговорив все это буквально на одном дыхании, она вдруг спохватывается, замечает, что дочка сидит здесь же,

взглядывает на капризно нахмуренное лицо мужа и решительно заявляет, что они, родители, желали бы обсудить поведение ребенка в ее отсутствие. Лишь только девочка скрывается за дверью, лицо отца разглаживается, он удовлетворенно вздыхает и вступает в разговор. При этом беседовать он, похоже, расположен исключительно о собственной персоне, своих настроениях, страхах, детских и недетских травмах, о хрупкой своей нервной организации и крайне неустойчивой психике. Его громогласная и напористая жена слушает его не дыша. Всем своим видом выказывая живейшее сочувствие, они и сидят лицом друг к другу, ко мне развернувшись в профиль. Их двое, у них диалог, я — третья.

Когда я вмешиваюсь, задавая конкретные вопросы про дочку, он с явной неохотой отвлекается от своего повествования и ждет, пока жена закончит о скучном и даст ему, наконец, еще поговорить о том, что его действительно очень и очень занимает: о себе. Собираю то, что называется «ранний анамнез»: как носила, как рожала, кормила ли? Спрашиваю: «Это была запланированная беременность, желанный ребенок?» Смотрят оба, как будто бы не вполне понимают вопрос: «Ну что вы, она родилась только через год после свадьбы, вы об этом спрашиваете, да? У нас нормальная семья, ребенок, все как положено...»

— А когда же с девочкой стало вам трудно?

— С первого дня! Поверите ли, она все время что-то требовала, а потом еще и обижаться по любому поводу стала.

— И все театр, все сплошное лицемерие, — вступает в разговор отец. — Вы знаете, она вообще очень на меня в детстве похожа, я тоже был такой же вун и плакса, только можете мне поверить — у меня-то были на то причины. Видели бы вы мою мамашу!

— Может быть, и у вашей дочки есть основания для обиды?

— Может и так, я человек вспыльчивый. Так пусть протестует, я жду поступка. А то всё слезы да угрозы пустые.

— Что за угрозы?

— Уйду из дома, из окошка брошусь!

— А вы?

— Бросайся, говорю, да нет, кишка тонка!

— Но ведь одну угрозу она уже выполнила, из дома уходила, вы не боитесь ее спровоцировать?

— Говорю вам, она устраивает театр, на пустом месте устраивает, на поступок она не способна!

Он повторяет все это, сидя так же вполборота ко мне, лицом к жене, и она так же согласно ему кивает! И снова я не могу отделаться от ощущения, что это сын жалуется матери на соседскую девчонку, а мать восхищается им безмерно и его успокаивает...

Зачем они пришли в консультацию, задаю назревший вопрос. «Мы пришли, чтобы вы нам помогли с ребенком». Хорошо, но не пора ли поговорить с этой комедианткой и притворщицей? Беседа наша между тем длится уже более часа, однако родители и не вспомнили, что ребенок томится под дверью, изнывая в ожидании и печальных раздумьях о том, как родители сейчас на нее жалуются. Более того, на мое предложение позвать девочку и оставить нас вдвоем отец надувается и капризно тянет: «Так вы еще с ней беседовать собираетесь? Зачем, я вам сам все

расскажу намного лучшее. И вообще помогать нужно мне, а не ей». «Вот видите, — умиляется жена, — вы так ему понравились, что он теперь и уходить не хочет».

Ни умиления, ни сочувствия, нужно признаться, этот «младенец» не вызывает. Но в одном он прав — в помощи он и в самом деле нуждается. Узел взаимоотношений в этой семье необходимо постараться распутать, постараться понять, почему муж так инфантилен, эгоцентричен, жесток; почему жена с такой готовностью соглашается на роль его матери, становится стеной между мужем и миром, между мужем и собственным ребенком.

Распутывать этот узел придется еще и потому, что, если все оставить как есть, наступит момент, когда их маленькая дочка решит, что она не просто третья, но третья — лишняя. И тогда она оставит их, наконец, вдвоем. Оставит навсегда.

Хочу, чтобы меня еще не было

Подросток — существо странное; он преувеличенно реагирует на обыденные ситуации; более того, он буквально заболевает от «самых банальных» переживаний. Самые заурядные (с точки зрения взрослого!) коллизии оказываются по-настоящему опасными для его здоровья. А то, что представляется скверным характером и издержками дурного воспитания, на самом деле является симптомом душевного расстройства. Но, бывает, на консультациях встречаются и совсем другие случаи. Подросток выглядит так, как будто он болен; однако при детальном знакомстве с положением вещей выясняется: все это — вполне естественная реакция на действительно невыносимую жизненную ситуацию, чаще всего семейную.

...Передо мной — десятилетняя девочка. Привела ее бабушка — интеллигентная, моложавая и очень активная дама. Она взволнованна и многоречива; девочка же, напротив, подавлена, почти заторможена, с потухшим взглядом и грустным лицом. Когда начинается разговор — трудно, медленно, — девочка говорит еле слышно, надолго замолкает после каждого слова — именно так выглядит речь депрессивного больного. И вместе с тем поразительно, насколько взрослой кажется эта пятиклассница! Запас слов, обороты речи, способность к обобщению, точность формулировок — все это создает впечатление, что я имею дело с мыслящим и начитанным взрослым человеком.

Ситуацию мне описала бабушка. Изложить случившееся можно буквально в трех словах: «девочку выставили из дома». Ее родители развелись несколько лет назад — развелись скандально; и все эти годы продолжают войну. Каждый из них нашел свое новое счастье. Отец женился, у его жены есть собственная дочка, ровесница моей пациентки, они живут втроем. Мать вышла замуж; девочка до недавнего времени жила с ней: полгода назад появился сводный братик — казалось бы, хорошо... Но как капризные дети в ссоре родители не уступают друг другу, не хотят оставить друг друга в покое, делят и никак не могут поделить любимую игрушку — собственного ребенка. Каждый хочет владеть им безраздельно; малейшее проявление чувств ребенка к одному вызывает у другого острейшую обиду, скрыть которую никто из них не считает нужным. Живя у матери, девочка встречалась с отцом тайком; если же он звонил, должна была отвечать ему подчеркнуто сухо и формально, иначе мать закатывала ей настоящую сцену ревности: «Ты должна выбрать! Я или он!»

После рождения малыша мать стала еще более истеричной и нетерпимой. Сцены ревности повторялись все чаще и чаще, по самому ничтожному поводу. И наконец, в августе раздался звонок в квартире бабушки: «Забирайте ее, она здесь жить больше не будет». Приехав, бабушка застала девочку у подъезда со всеми вещами.

Теперь девочка живет у бабушки, не у отца — «там ведь уже есть ребенок!». Бабушка внучку

любит и рада ей, они по-настоящему дружны, отношения у них ровные и вполне доверительные. Условия прекрасные: своя комната, книжки, игрушки, компьютер... А счастья нет. Девочка грустит, плохо ест, задумывается, тоскует.

Когда мы остаемся наедине, она говорит: «Поймите меня правильно, я к бабушке очень привязана... Но быть с ней до конца откровенной не могу, она настроена против мамы, считает ее безответственной и неблагодарной. Мне не хочется жаловаться, ведь бабушка может подумать, будто я не рада, что живу у нее... А это не так... Не в том дело: я вот все думаю, почему так получилось? В чем я виновата? Я, знаете, все время мечтаю о том, чтобы время вернулось назад». — «Ты хочешь снова быть маленькой?» — «Нет, я хочу, чтобы вернулось время, когда я еще не родилась, чтобы меня еще не было... Родители тогда смогли бы все начать сначала...»

Все признаки душевного расстройства под названием «депрессия» налицо: и подавленность, и тоска, и даже нежелание жить. Ведь девочка мечтает, чтобы ее не было... И все же это — не болезнь, и лекарствами здесь не поможешь. Похоже, что так же, как маленьким детям, нельзя давать в руки спички и нож, некоторым взрослым лучше вообще не иметь детей. Однако родиться обратно невозможно, и потому ребенку самому приходится расплачиваться за инфантильность и безответственность родителей. Расплачиваться собственным детством, становясь взрослым в десять лет.

Консультант в подобном случае оказывается перед необычной задачей. Чтобы облегчить жизнь этому ребенку, приходится отказаться от роли миротворца: уменьшить страдания девочки можно, лишь помогая ей научиться меньше любить своих родителей, научиться быть автономной, освободиться до срока из плена той эмоциональной зависимости от родителей, которая и составляет сущность счастливого детства...

Подкидыш

Самые разные нарушения поведения, делающие ребенка «трудным», в его жизни играют различные роли: враньем дети спасаются от контроля; хамством и криком обороняются от нашей агрессивности; хвастовством и фантазированием возмещают собственные настоящие и мнимые изъяны; раннее курение и алкоголизация повышают их престиж в компании сверстников... Этот список можно было бы продолжать, однако перечисление не отражает сути дела, а суть состоит в том, что «трудное» поведение детей и подростков является маскировкой их несчастливости. Поверить в это бывает непросто, в особенности если сталкиваешься с подростками, имеющими опыт и стаж асоциального существования. Они производят впечатление самодостаточных, малоспособных к рефлексии и самобичеванию. Им свойственны и бравада, и лихость; жаловаться на жизнь, а тем более искать помощи психотерапевта они не склонны. Им и в самом деле психологическая помощь не нужна, они не страдают — тусовка предоставляет им максимум поддержки и минимум требований, главное из которых — групповой конформизм. Отклоняющееся поведение помогает им соответствовать группе.

Иное дело — младшие. Совершая проступок, дети мучаются: ведь они тем самым вступают в противоречие с нормами жизни и морали родителей, вообще взрослых. Их престиж в представлении ребенка еще очень высок, вниманием близких он дорожит, за их любовь он борется изо всех сил и всеми средствами. Особенно если ребенок в этой любви сомневается, если он несчастлив.

...Десятилетняя девочка, сидящая передо мной, выглядит напряженной и угрюмой. Она забивается в угол кресла, прячет глаза, что-то тербит в руках. Она в том неблагодарном возрасте, когда и красивые от природы девочки выглядят неважно: милота и грация,

свойственные всякому ребенку, уже утрачены, девичья прелесть появится еще не скоро. Эта девочка к тому же до жалости нехороша собой — ширококостная, с близко посаженными, глубоко под лоб упрятыми глазами, широким ртом.

Ее непривлекательность особенно заметна возле очень хорошенькой матери, которая явно испытывает неловкость от того, что у нее такая вот дочка. Почти все время беседы девочка молчит, с каждой жалобой матери забиваясь все глубже в кресло. А жалобы эти многочисленны и однотипны: трудная, неприветливая, упрямая, скрытная — «Ну прямо как неродная, не то что брат!». При этих словах девочка принимается плакать — совершенно безмолвно и не шевелясь. Мать этого даже не замечает: «В школе — проблемы: у доски молчит, в тетрадях грязь... Но это еще не все; она у нас, оказывается, воровка! Таскает деньги и проедает их — как будто бы ей дома отказывают! Просто перед людьми неудобно... Никогда у нас в доме такого не водилось, брат ее сроду ничего чужого не тронул, а уж по карманам шарить — этого и вообразить нельзя».

— Сколько же твоему брату лет? — спрашиваю девочку.

— Скоро тринадцать.

— Вы дружите?

— Ну что вы! Я же младшая, к тому же девчонка. И потом я вообще не уверена, что он мне брат. Он все время говорит, что меня в роддоме спутали — я же уродина, на них с мамой непохожа. Он меня устрицей зовет, потому что я скрытная и мрачная.

— А ты сама-то как думаешь, могли тебя в роддоме подменить?

— И очень даже просто... Была бы я родная, мама бы меня любила.

— У тебя есть основания сомневаться в ее любви?

— Сколько угодно! Меня совсем не замечает или стыдится... И все с братом сравнивает, в пример его ставит... Ненавижу его!

Разговор наш, понятное дело, происходит наедине. Без матери девочка и села свободнее, и плечи расправила, покраснелась, глаза засверкали, голос зазвенел; словом, оживилась и похорошела.

— А что это за история с кражами?

— Деньги у них таскаю... Сразу не трачу, распределяю на несколько дней, покупаю себе понемножку, что захочу. Только не думайте, что я воровка,— вор тайком все крадет, а я специально так устраиваю, чтобы они меня разоблачали и злились. Пусть ругаются! А то в упор меня не видят, все только про брата и думают, все ему да ему.

...Дети часто чувствуют себя несчастными и не имея к тому никаких оснований; опасения же, подобные тем, что испытывает моя пациентка, тяжелы для любого ребенка. Такие опасения нередко приобретают сверхценный характер, а то и вовсе становятся болезненными: у ребенка развивается «бред чужих родителей». Бред у детей обыкновенно имеет вполне конкретное содержание: в больном сознании, как в кривом зеркале, отражается реальность, в которой ребенок действительно существует. Зеркало, пусть кривое, есть зеркало...

Ребенку невозможно смириться с тем, что его в семье не принимают. Когда по-настоящему

любят, не оценивают и ни с кем не сравнивают. Неудивительно, что моя пациентка чувствует себя подкидышем. Она пытается бороться, воюет за любовь, как умеет; воровство — ее оружие. Не зря психологи полагают: ворующий у домашних ребенок на самом деле пытается получить не деньги и сласти, а родительскую любовь.

Когда в семье война

Анализируя ситуации, толкающие подростка на попытку самоубийства, мы нередко обнаруживаем: он становится, по сути дела, жертвой войны, которую развязал сам, — войны с родителями, со школой, с реальной действительностью, наконец, с самим собой. Иное дело, когда жизнь оказывается в тягость еще совсем маленькому ребенку — шести-семи лет. Случается такое с детьми нечасто; конечно же значительно реже, чем с подростками; и, как правило, дети-суициденты оказываются невольными жертвами войны, в которую вступают в семье взрослые.

...Передо мной маленькая девочка— ей совсем недавно исполнилось шесть лет, она ходит в подготовительную группу детского сада. Знает уже все буквы и умеет считать до трехсот.

Мы беседуем с ней, преодолевая некоторые трудности, — она смущается, слегка дичится; но постепенно с помощью мамы осваивается. Оказывается, приехали они в Москву с Украины, специально на консультацию. Несколько месяцев назад девочка стала нервной, у нее появились страхи, она сделалась раздражительной, конфликтной... А когда получает даже незначительные замечания, горько плачет и повторяет: «Не хочу жить, возьмите острый ножик и зарежьте меня! А себе родите хорошую девочку — не то что я...»

Год назад ее родители разошлись, прожив вместе восемь лет. Мирно расстаться не удалось, разгорелась настоящая война... И ребенок был в нее вовлечен.

Теперь девочка живет с мамой, а с отцом проводит конец недели. У мамы появился друг; вместе с ними он не живет, но забирает девочку из сада и старается с ней подружиться. «Он вроде бы симпатичный и добрый, но папа говорит, что они с мамой поженятся, родят себе другую девочку, а я никому не буду нужна...»

Вообще все, что происходит в ее жизни, вызывает у моей маленькой пациентки тревогу: мать еле-еле уговорила ее поехать в Москву, хотя здесь живут близкие родственники, которых девочка любит. «Почему, — спрашиваю, — ты не хотела сюда ехать?» — «Боюсь, здесь же война. Мы с папой все время смотрим по телевизору, как танки стреляют. Он мне сказал: это Москва с Чечней воюет — и нас с мамой подстрелят, если поедем, — страшно же...» Все это она рассказывает неохотно; личико напряженное, видно, что чувствует себя девочка неуютно: ей хочется поскорее сменить тему. Но есть же что-нибудь в жизни этого ребенка, что не вызывает тревоги, что доставляет несомненную радость? «Да! У бабушки в деревне свинья с тремя поросятами. И главное, куры!» — «Ты сама за ними ухаживаешь? Тебе это нравится?» — «Очень, я их обожаю. Кур!»

Ясно: психотравмирующая ситуация сложилась давно, и девочка до сих пор очень остро переживает разрушение своей семьи. Здесь нужно лечение, конечно, но не только. Главное: постараться убедить ее: никакая другая девочка, во сто раз более послушная, чем она, не нужна ее маме; любит мама именно ее, такую, какая она есть. Ну и конечно же куры! По возможности скорее надо бы поехать к бабушке в деревню и пожить там подольше. Вот только на всю жизнь к курам не уедешь... Осенью нужно идти в школу — придется возвращаться домой. Домой, где идет война. Война, где моя пациентка — и главный трофей, и единственная невинная жертва... Жертва в полном смысле слова — потому что защитить себя не может, а

страдает по-настоящему.

Печально, но факт: многие из нас склонны рассматривать сферу человеческих взаимоотношений, и особенно в семье, как поле боя — со своими трофеями, завоеванием преимуществ, ожесточенными перестрелками и потерями. Преимущества нужно добиваться любой ценой, а если не удастся победить, приступаем к партизанской войне — око за око. Неудивительно ли, что семейные ситуации моей пациентки легко и просто описываются словами фронтовых сводок?

Объявив войну друг другу, эти люди, быть может, не отдают себе отчета, что сами создали реальную угрозу для жизни своего единственного ребенка! Ведь в семейных войнах дети подобны мирному населению из зоны боевых действий — погибают безвинно и не по своей воле.

Война родителей моей пациентки, судя по всему, скоро не закончится: здесь нужны длительные усилия «миротворческих сил»... А пока, кроме всего прочего, пришлось рекомендовать ее матери спрятать все «острые ножики» и не спускать с девочки глаз.

Мы уже говорили: когда подросток задумывает покушение на самоубийство, действует он, как правило, необдуманно, под влиянием сильных и противоречивых эмоций; однако решение принимает сам. Маленького ребенка к мысли о нежелании жить всегда подталкивают взрослые, своими поступками навязывая ему решение о самоубийстве. Детские суицидальные попытки, как показывает опыт, совершаются в непереносимо трудных для ребенка ситуациях. Когда в семье война...

Глава четвертая. Семейные путы

В каждой семье свой скелет в шкафу.

Английская пословица

Кризис власти

Семья, и правда, «ячейка общества». Общества, в котором мы живем сегодня, где запойное законотворчество властей совершенно бессильно преодолеть реальные жизненные проблемы. Власти пишут и принимают законы, а жизнь течет по собственным правилам и уложениям, по законам неписаным...

У меня на приеме «образцовая» семья: отец, мать и трое детей. Родители вполне вписались в сегодняшнюю реальность: они отлично одеты, со здоровым загаром и спортивной осанкой. Они явно благополучны. Оба работают и не нуждаются в деньгах. И прежде чем обратиться за помощью к психологам (по поводу своей старшей дочери пятнадцати лет), они пытались решить проблему сами — отправляли девочку на год учиться в Англию.

...Родители привели на консультацию дочку, однако до разговора с ней дело так и не дошло — два часа, не замолкая, с напором, нависая над моим столом широченными плечами, излагал тяжелую подростковую проблему отец девочки. И чем подробнее описывал он обстоятельства, тем яснее становилось и мне, и, похоже, его сочувственно молчавшей жене: историю-то он рассказывает не про дочку, про себя.

Нужно сказать, мой собеседник не вполне ординарный отец. Свою необыкновенную жизненную активность и энергию он употребляет не только в типично мужской деятельности:

работе, обеспечении семьи; он с не меньшей страстью занимается воспитанием детей. Он вникает во все: проверяет, чистят ли дети на ночь зубы, хорошо ли они моются (в семье две дочери, старшая и младшая, между ними — сын); интересуется мельчайшими деталями их обучения, спрашивает устные уроки, пролистывает тетрадки, устраивает с детьми развивающие игры, проводит домашние викторины и олимпиады, придумывает вопросы, для ответа на которые нужно рыться в словарях и энциклопедиях; подробно расспрашивает каждого из детей о друзьях, их занятиях и прочем. Он чрезвычайно озабочен вопросами сексуального просвещения своих детей: «Я не хочу, чтобы они пережили такой шок, какой пережил я пацаном, когда во дворе мне объяснили, откуда берутся дети!» И он читает вместе с детьми «Энциклопедию сексуальной жизни», все им объясняет. Вот такой энергичный, активный и сверхвнимательный отец...

Проблема, с которой родители обратились в консультацию, — непрекращающийся конфликт со старшей дочерью. Девочка уходит из дома, сменила несколько школ и нигде не удерживается, попала в дурную компанию, попросту в притон, откуда отец ее вытаскивал. Курила там «соломку», а пиво и сигареты уже давно сделались предметом ее обихода. Последней же каплей стала история с шантажом и угрозами, которыми приятели вынудили девочку украсть из дома большую сумму денег, к тому же казенных. Рассказывая это, отец все время повторяет: «Но почему?! Ведь мы так стараемся! Дети в семье не видят дурного примера; я ведь ее воспитывал с первого дня — а она всегда врала и изворачивалась. Раньше я ее за это бил, но потом испугался, что в ярости просто убью. Как это получилось? Я же все держал под контролем!»

Ну вот. Вот и сказано ключевое слово. Да, именно безудержное стремление контролировать своих близких составляет содержание жизни моего собеседника. Контроль, подчинение, подавление воли домашних представляется ему необходимым и единственным условием того, чтобы семья была семьей, настоящей «ячейкой общества». Он распорядился даже, чтобы жена подготовила проект семейной конституции, с подробным изложением прав и обязанностей каждого: обсуждали ее все вместе, постатейно. «Право вето» было только у него. Конституцию приняли, красиво переписали, окантовали и повесили на стенку. Младшие дети ее не нарушают, а вот старшая — врет, из дому пропадает, ругается и живет по собственным законам... Кризис власти, одним словом...

В обществе кризис власти чреват социальными потрясениями; в семье же подобные ситуации оборачиваются житейскими и психологическими проблемами и трудностями. Самые злостные нарушители правил в семье — конечно же дети. Впрочем, нельзя не сказать: вовсе без правил дети тоже чувствуют себя неуютно. Особенно подростки; свойственные им противоречивость и личностная аморфность порождают неуверенность, тревогу при столкновении с жизнью; поэтому контроль и директивность родителей, когда они, искренне стремясь помочь ребенку, определяют для него некоторые границы, воспринимаются самими подростками порой как поддержка и опора, не вызывают у них противодействия. Законы же и правила, навязанные, внедряемые насильственно, дети нарушают непременно! Страдают при этом сами; страдают в общем-то безвинно...

Отцу моей пациентки, спору нет, пришлось туго. Но он — взрослый человек, и сам делает собственный выбор. В своем безоглядном стремлении властвовать, полностью контролировать любую ситуацию он совершенно не считается ни с возрастом, ни с темпераментом, ни с характером дочери. Он заставляет ее жить по-своему — заставляет любой ценой. Цена же — потеря доверия, отчуждение, ложь и одиночество... Непомерная для ребенка цена.

Золотая клетка

Случается так, что на консультацию по поводу подростковых проблем родители приходят без детей. Так бывает, если уж дело дошло до такого конфликта, что взаимоотношения сломаны. Все друг на друга обижены, уступить не хочет никто, и дети отказываются идти к психологу вместе с родителями.

...Супружеская пара, сидящая передо мной на этот раз, не смогла привести свою пятнадцатилетнюю девочку по иной причине: их единственная дочь, ученица девятого класса английской школы, исчезла. Именно исчезла, а не просто ушла из дома: все это время она ни разу не дала о себе знать, милиция ее тоже не нашла. Родители не знают точно, жива ли она; и лишь заверения психоэнергетика, который занимается розыском пропавших по фотографиям, да немые телефонные звонки оставляют им надежду...

Многое, происходившее в этой семье раньше, позволяет предполагать, что девочка оставила дом по собственному выбору. Родители казнят себя, ругают школу, жалуются на дочь — и ждут ее.

Семья как семья — из того социального слоя, который раньше назывался научно-технической интеллигенцией. Девочка, поздний и единственный ребенок, с первых же дней была очень беспокойной, очень способной и очень хорошенькой. Учили ее всему: языкам, танцам, фигурному катанию, работе с компьютером и прочим, столь же необходимым в жизни вещам. У нее было «все»: английская школа, успешная учеба, которую родители тщательно контролировали, следили за отметками; впоследствии, впрочем, оказалось, что отметки девочка поддельвала. А когда родителей вызывали в школу, под видом матери пару раз приводила соседскую пьянчужку, предварительно причесав ее и почистив. Вообще, судя по рассказам родителей, врала девочка столь виртуозно и разнообразно, с такой неиссякаемой изобретательностью, что жизнь семьи была похожа на игру «полицейские и воры» — дочь убегала и пряталась, родители ее выслеживали и гонялись по всему городу.

По первому впечатлению картина складывается ясная и невеселая. Жестокая, с дурными наклонностями девчонка — и измученные страдальцы-родители. Однако удивительное дело: рассказывая свою историю, перебивая друг друга, эти уже немолодые люди с таким азартом и оживлением описывают детали слежки и поисков дочери, так загораются, несмотря на слезы, их глаза, что временами кажется: они рассказывают не собственную горькую историю, а смакуют подробности из последнего номера скандальной газеты.

Постепенно выясняется: слежка и контроль — основные приемы воспитания в этой семье. Девочка с самого детства казалась родителям чужой, непохожей на них, — это раздражало. Хитрая и неискренняя, она в любой ситуации «выскальзывала»; они же всякий раз выводили ее на чистую воду, строго наказывали и при этом задаривали, старались не отказывать ей ни в чем. «Мы очень, наверно, виноваты: столько ошибок сделали, — говорит мать, — но вы знаете, это такой непонятный, такой непредсказуемый характер! И полная неспособность к благодарности; а ведь мы так о ней всегда заботились, так за ней следили...»

Что здесь скажешь? Горе... Люди по-настоящему страдают — и ничуть не меньше оттого, что горе это в значительной мере навлекли на себя сами. Они и сейчас не понимают, что оказались жертвой собственной авторитарности, своего собственного стремления во что бы то ни стало осуществлять родительскую власть и контроль. И не случайно они полагают синонимом слова «заботиться» — слово «следить». Именно в слежке за собственным ребенком они видят суть родительского долга, осуществление родительской любви.

Эрих Фромм в своей известной книге «Бегство от свободы», исследуя механизм авторитарности, пишет о таком типе взаимоотношений в семье: «...Отношение господства (и собственности) выступает, как правило, под видом «естественной» заботы и стремления родителей «защитить» своего ребенка. Его сажают в золотую клетку, он может получить все, что хочет, — но лишь при том условии, что не захочет выбраться из клетки».

В подобных случаях либо формируется невротическая личность, либо возникают самые разнообразные патологии характера. Поведение таких подростков зачастую бывает непредсказуемым, грубо неправильным. Начинается бунт — иначе не скажешь... Так случилось и в семье моих пациентов: девочка сломала клетку, вырвалась. Она ускользнула от слежки, «оторвалась от хвоста» и, согласно правилам конспирации, ушла в подполье.

Школьные уроки истории, как видно, для нее не пропали даром: она борется за свободу и действует по логике «революционной ситуации». Нешкольная история учит, что революции без крови и жертв с обеих сторон не бывает. Положение этой девочки действительно очень трудное: ведь дома ее научили лишь бунтовать и бороться. Сломать клетку она сумела — но сможет ли она жить на свободе?..

Privacy

Похоже, совсем не случайно так трудно подобрать этому понятию точный эквивалент по-русски; российская традиция «соборности и коллективизма» отодвигает все личное на второй план, а взаимное соблюдение границ личностного пространства главным правилом человеческого общения отнюдь не считает. Особенно когда дело касается детей, особенно — в семье...

Между тем именно ощущение человеком незыблемости границ своего личностного пространства позволяет ему чувствовать себя в безопасности, придает уверенность в собственной ценности и значительности, уменьшает тревогу и страх, делает более устойчивым и уравновешенным в столкновениях с жизнью.

Как важно все это именно для подростка и как редко взрослые признают за ним право на: личное мнение, личную свободу, личные пристрастия и вкусы, личное время, личную границу... Самые демократичные и либеральные родители нередко искренне полагают, что творят добро своим детям, принимая даже в мелочах решения за них, выбирая для них все: одежду, друзей, занятия, школу... даже страну.

Зачастую мы ведем себя так, будто дети должны свое право на все личное заслуживать или отвоевывать — как народы, освобождающиеся от колониального ига. Мы почему-то не хотим признать, что ребенку, как и всякому человеку, это право принадлежит от рождения.

...Вполне интеллигентная и во всех отношениях достойная средних лет дама привела на консультацию свою четырнадцатилетнюю дочь. Жалобы тривиальные: «теряем взаимопонимание, конфликтуем, девочка врет... И, кроме того, совершенно не считается с остальными членами семьи: громко заводит ужасную музыку, в ее комнате беспорядок, всюду тарелки и чашки с засохшими остатками, кочерыжки от яблок вперемешку с колготками»... «Вы подумайте, — возмущенно (явно рассчитывая на мою поддержку...) говорит мать, — я прочитала ее письмо к какой-то девочке — сплошной мат. Взяла отводную телефонную трубку — слышали бы вы, о чем и в каких выражениях она говорила с подругой! Просто волосы дыбом становятся! Конечно, у нас был после этого очередной скандал...»

— Не кажется ли вам, что вы подслушали приватный разговор, подсмотрели то, что было не

вам предназначено? — спросила я.

— Ну что вы! Это же моя собственная дочь!

Женщина взволнованна, почти в отчаянии — но ведь она не замечает очевидного! Девочка прибегает к ненормативной лексике лишь в общении со своими сверстниками. Мотивы такого речевого поведения разнообразны: и протест, и страстное стремление к эпатажу, и, что очень важно, желание сохранить автономность своего подросткового мира, подчеркнуть его отличие от мира взрослых, позволяя себе: речь, возможную только в границах этого мира...

Конфликт между тем продолжается и как снежный ком обрастает обидами. Увеличивается груз взаимного непонимания и неприятия, произносятся, выкрикиваются в сердцах слова, которых не вернешь. Возникает ситуация почти что кризисная. Девочке порой кажется: понять ее может кто угодно, кроме родной матери, и дома ей так тягостно... «Вы знаете, — говорит она, — ведь у меня есть своя комната, но я ни на минуту не могу остаться одна... Мама даже в ванной запереться не дает, все время за мной следит и непрерывно делает мне замечания... Я и ем-то у себя, потому что за столом тоже нотации: и есть заставляют не то, что я хочу, и не столько... А мама порой такое скажет — просто кусок в горло не лезет!»

В этом взаимном мучительстве мать и дочь все больше и больше расходятся, теряют доверие друг к другу, становятся чужими. Но неправильно было бы думать, будто дело здесь исключительно в том, что мать не считается с дочерью. Взаимоотношения родителей с детьми не могут быть улицей с односторонним движением. Конечно, права дочери ущемлены, мать явно заступает на ее личную территорию и пытается там наводить свои порядки; а в том, что девочка этому сопротивляется, нет ничего удивительного. Однако и наши родительские права — не пустой звук: права на чистоту и тишину в собственном доме, например. Мы можем и должны настаивать на их соблюдении. И подростки, кстати, охотно идут на переговоры и соглашаются на взаимные уступки. Переговоры на равных, без нарушения границ, без «аннексий и контрибуций», с взаимным соблюдением privacy...

Мирное сосуществование: ни мира ни войны

Газетные штампы, знакомые с детства словосочетания так привычны именно в виде клише, что смысл отдельных составляющих их слов забывается, ускользает. Смысл на самом деле жизненно важный для человека, в особенности если он живет в семье; ведь сосуществование — это существование вместе. Существование в полной мере для всех членов семьи, с четко обозначенными границами, правами, с необходимыми обязанностями, с любовью и поддержкой, с умением принимать другого таким, каков он есть...

Это, конечно, лишь весьма бедная схема, а человеческие взаимоотношения многоцветны, складываются они по-разному, и так называемые благополучные семьи счастливы столь же неодинаково, как и несчастливые. За роскошным, благородных пропорций фасадом прекрасного здания нередко обнаруживается захламленный двор — и даже смердящая помойка...

Для подростка особенно невыносима двойственная ситуация, когда родители поддерживают видимость мира в семье, где на самом деле царит отчуждение и разлад.

...Девочка напряжена, кусает губы, лицо наполовину закрыто огромными темными очками; когда она их снимает, обнаруживается, что она не только заплакана: под глазом уже позеленевший, тщательно запудренный кровоподтек. Давно, уже более года, не прекращается ее конфликт с отцом. Повод самый банальный — поздние приходы домой, слишком взрослые

знакомые. Собственно, повод уже в провале; отец девочку буквально запер дома, она все вечера проводит в своей комнате, к телефону ее не подзывают. Отец и дочь практически не разговаривают, последняя попытка поговорить закончилась (в очередной раз) рукоприкладством.

Не нужно думать, будто девочка совсем уж «отпетая»; она прекрасно учится (единственная тройка за десятый класс — по химии, и ее-то отец уже неоднократно «припоминал»), занимается языками, все успевает, все у нее получается. И чем больше выясняются подробности поведения отца, тем очевиднее вырисовываются черты деспотичности и бессмысленной жестокости — бессмысленной настолько, что возникает предположение о психической неуравновешенности этого человека. Так что нет ничего удивительного, если у девочки обнаружались несомненные признаки психологического кризиса...

Что же считает причиной своих переживаний сама девочка? «Конечно, тяжело и обидно; но глубину моей души это не затрагивает. По-настоящему плохо мне оттого, что мама как будто бы устранилась. Если мы начинаем ругаться, она просто встает и уходит в свою комнату. Мне вообще кажется: ей до меня совсем нет дела, ее интересует только, какую я сейчас немецкую книжку читаю, как у меня с английским, сыта ли я, не нужны ли мне новые джинсы. Что у меня на душе — она не знает и знать не хочет! Я все время об этом думаю, потому я такая зареванная...»

«Мы, действительно, — вступает в разговор мать, — почти не разговариваем, ведь любой разговор так или иначе сводится к обсуждению их конфликта. Я же не хочу в него вступать: так хотя бы видимость человеческих отношений в семье сохраняется. Худой мир, знаете ли, лучше доброй ссоры... Я стараюсь ради дочери; если бы не она, мы развелись бы уже давно. Я терпела и старалась не подавать виду все эти годы, хотя наши отношения давным-давно разладились...»

Отношения разладились, семья рушится; и «ради дочери» родители сохраняют фасад своего брака. Но ведь девочка существует внутри этого строения, и жить на развалинах взаимоотношений родителей очень неудобно. Возможно, отец, столь жестоко обращаясь с дочерью, мстит жене. А может быть, он таким образом пытается наконец вынудить ее не закрывать перед его носом дверь в свою комнату...

Жена, избегая скандалов, любой ценой стараясь сохранить семью, так привыкла скрывать свои переживания и чувства, что порой ей кажется: она вообще утратила способность что-либо чувствовать. Проявлять чувства она разучилась совершенно. Именно эту ее неспособность дочь переживает особенно мучительно.

Вот и получается все как по написанному, газетному клише: то, что называется мирным сосуществованием, на деле может быть войной. Войн же без потерь не бывает...

Вниз по лестнице, ведущей вниз...

Конвенция о правах ребенка — документ, принятый ООН и ратифицированный Россией... Семейный кодекс... Закон о предупреждении насилия в семье...

Все это — серьезные документы, призванные защитить права детей, предотвратить жестокое обращение, сексуальные злоупотребления, эксплуатацию детей, обеспечить им крышу над головой, пропитание, образование и так далее... Ни у кого, пожалуй, не вызывает сомнений необходимость и важность этих документов, ведь нарушений прав детей — огромное множество: сироты, бездомные дети, жертвы войны, голодающие и больные. Трудно к этому

относиться безразлично; мы ужасаемся, сочувствуем — однако остаемся при этом исключительно наблюдателями. Нам кажется: если речь идет о нарушении прав детей, то имеются в виду лишь те, спору нет, несчастливые, но далекие от нас дети — из газетных и телевизионных репортажей. Мы думаем, что наших детей это не касается. И в самом деле, мы своих детей не истязаем, наши дети не голодают, не скитаются, мы заботимся о них, охраняем, оберегаем от опасности, учим, воспитываем... Одним словом, стараемся.

...Вот, к примеру, семья, обратившаяся в психологическую консультацию. Их проблема в том, что младший сын, мальчик тринадцати лет, время от времени не приходит ночевать; случается, что пропадает и по нескольку дней кряду... Семья полная: отец, мать и двое детей. Материальное благополучие очевидно: отец преуспевающий, хорошо зарабатывающий профессионал, часто приглашаемый по контракту то в Канаду, то в Америку, и мальчику уже довелось проучиться некоторое время в американской школе. Но и там проблемы у него возникали такие же, как и в школе московской... Он неважно учится, даже по английскому получает «двойки», хотя имел языковую практику и говорит почти свободно. Много прогуливает, а когда это становится известно дома и начинается разбирательство, ведет себя всегда одинаково: отмалчивается, обещает исправиться, стремится как можно скорее уйти из дома — и не возвращается ночевать. Ночует по соседству на чердаках, последний раз спал в лифте... Родители ищут его, но чаще всего безрезультатно; он меняет места ночевки, а приятели его не выдают. Когда их спросили, почему мальчик не идет домой, ребята сказали, что он боится — отец его убит.

Все это мне взволнованно излагает мать подростка; отец же от комментариев воздерживается. Когда я осторожно интересуюсь, наказывают ли мальчика и каким образом, отец вступает в разговор. Он рассказывает мне, что прикладывает массу усилий «для исправления сына»: часами сидит с ним над физикой и математикой, пытается помогать и по другим предметам... Но тому «все неинтересно», он рвется на улицу, готов проводить там целые дни. Наказывать, конечно, приходится, но отец мальчика не бьет: «Я держу ремень в руках, когда объясняюсь с ним, но ни разу его не ударил!» Оказалось, это не фигура речи. Имеется в виду настоящий ремень.

В Конвенции о правах ребенка есть особая статья, посвященная обеспечению его безопасности в семье: в этой статье среди прочего сказано: страны, присоединившиеся к Конвенции, принимают все «необходимые законодательные, административные, социальные и просветительские меры с целью защиты ребенка от всех форм физического и психического насилия» в семье. Удивительное дело: семья, которая должна быть вернейшей защитой ребенку, оказалась тем, от чего его нужно защищать. Ни у кого не возникает сомнения в необходимости подобных мер, когда ребенок становится жертвой жестокого обращения и сексуальных посягательств со стороны родственников, да еще если родственники — социально опасные субъекты. Тогда вроде бы все ясно — ребенок явно страдает, без вмешательства общества обойтись нельзя... Возможно даже, разлука с такими родственниками обернется для него благом. Совсем иная ситуация складывается, когда насилие заключено в недрах так называемой благополучной семьи и считается неременным условием правильного воспитания. Именно это и называется психическим насилием. Очень часто мы прибегаем к такого рода насилию, наказывая ребенка, — и не отдаем себе отчета в том, насколько реален наносимый ему вред. Психическое насилие — это не физическое воздействие. Оно направлено на запугивание, подавление воли ребенка, унижение его достоинства. Последствия же применения психического насилия к детям, как правило, воплощаются либо в нервно-психических расстройствах, либо в нарушениях развития и социальной адаптации.

Вот и в нашем случае: отец ремень в ход не пускал — «как можно», мы ведь цивилизованные люди, знаем, что рукоприкладство недопустимо... Однако он сумел так запугать своего и без

того не очень устойчивого мальчика, что тот, спасаясь, оказался на улице. Улица же живет по своим жестким законам: мальчику уже предложили и спиртное, и подышать парами клея, чтобы «посмотреть мультики». Ему стало дурно, поэтому пока он ограничился лишь пробой. Жизнь на улице требует денег; он таскает по мелочи из карманов, продал кое-что — и это только начало...

Психическим насилием часто оборачивается и наша собственная беспомощность, и нетерпимость, и родительские амбиции, нежелание, неумение строить отношения с детьми на основе взаимного уважения и сотрудничества. Как часто мы более или менее сознательно занимаем в семье начальническую позицию, выстраиваем организационную вертикаль: папа — директор, мама — зам, дети — подчиненные. Директор всегда прав, потому что он директор, его нужно уважать и бояться. А без насилия не будет ни дисциплины, ни порядка.

Общеизвестно, однако, что насилие в семье воспроизводится; применяют жестокое обращение, как правило, именно те, кто в детстве сами были его жертвами. Вспомним сказку Л. Н. Толстого, где мальчик объясняет, что вырезает деревянную чашечку, из которой собирается кормить тюрей за печкой отца, когда тот состарится — так кормят теперь его дедушку... Действительно, золотое правило: не делай другому того, чего не желаешь себе.

Быть может, не так уж далеки от наших собственных ситуаций телевизионные сюжеты о несчастных и обездоленных детях? Ведь мой пациент из вполне цивилизованной семьи ночует на чердаках вместе с бомжами, с беглецами, спасающимися от жестокости отцов-алкоголиков, от приставаний поклонников матерей-проституток... Похоже, что выстраивается некая общая лестница, лестница, по которой скатывается ребенок — жертва насилия в семье. Лестница общая для нас всех, и конец ее для всякого ребенка одинаково печален. Лишь ступеньки, на которых стоят разные родители, находятся на разном уровне... Но отличие это, похоже, лишь количественное. Так что и столь далекие, казалось бы, от нашей жизни телевизионные сюжеты на самом деле тоже «про нас»...

Когда раскалывается мир...

Schizophrenia (шизофрения) — слово, известное всем; известно всем также, что это — тяжелое психическое заболевание. Буквальное значение слова (schizo — раскалываю, phren — душа, ум, рассудок) как нельзя более точно определяет сущность психических расстройств, возникающих при этой болезни. Человек перестает осознавать себя целостной личностью, его эмоции и чувства становятся противоречивыми, неадекватными; мысли теряют конкретность и целенаправленность; поведение делается немотивированным, даже нелепым... Главное же расстройство, возникающее у больных шизофренией, — это амбивалентность, двойственность побуждений, эмоций, восприятия, мыслей — словом, то, что в обыденной речи называется «раздвоением личности».

Классическая психиатрия полагает, что природа шизофрении исключительно эндогенна (то есть порождена внутренними причинами). Однако расстройства, подобные эндогенным, возникают и у психически здоровых людей — в кризисные периоды жизни. Сходство душевных расстройств, свойственных подростковому возрасту, с шизофреническими замечали многие психологи и психопатологи. Сходство это не только внешнее: подростковая психика действительно приобретает на определенном этапе «болезненные» черты. Они бывают выражены более или менее ярко, проявляют себя в полном объеме или частично. В ситуации кризиса эти преходящие расстройства становятся более глубокими, заметно похожими на болезнь. Юноше порой ошибочно ставят диагноз шизофрении, поскольку его сознание расщепляется, раскалывается; а происходит это, когда раскалывается, разрушается его мир.

...Мать сына-студента пришла с тривиальными, на первый взгляд, проблемами: «хвосты», парень не является на зачеты, ситуация на грани отчисления из вуза. А теперь бросил учиться вовсе; ничем не занят, ничем не интересуется, поведение и реакция непредсказуемые... Сын — от смешанного брака. Отец — грузин, живет сегодня на родине, сделал там карьеру. Но это теперь, а раньше вся семья жила в Москве, здесь родители закончили аспирантуру, защитились... Отец — доктор наук, мать — кандидат. Когда Грузия стала отдельной страной, отец решил: ему следует жить именно там — естественно, с семьей. Несколько лет семья с сыном-подростком провела в воюющей, чужой для матери стране. Попадали под обстрелы, мерзли зимой, стояли в очередях, с трудом кормились. Впрочем, все это легло на плечи жены — муж много и очень успешно работал. Ноша для нее оказалась непосильной, тем более что был выбор: родители в Москве, а там — совсем другая жизнь. Началось существование на две страны: расставаться с мужем она вовсе не хотела, а у него и работа, и карьера, и будущее — всё в Грузии... Сына буквально разрывали надвое: он сменил множество школ, грузинских и русских. Теперь — живет и учится в Москве, не знает, что будет завтра...

Юноша стройный, очень худой, по-южному красивый, бледный до желтизны, лицо застывшее как маска... Отвечает неохотно, прячет глаза... Пытается утрировать грузинский акцент, ерничает; но все это — с совершенно неподвижным лицом... Все это — совсем не смешно и настолько неадекватно, что производит жутковатое впечатление. «Где вам,— спрашиваю,— хотелось жить, здесь или в Грузии?» — «Не знаю. Когда я здесь, я рвусь к отцу; но и в Грузии долго оставаться не могу». — «Вы говорите по-грузински?» — «Как по-русски». — «А вы вообще-то кем себя считаете?» — «Как раз этого я понять не могу... Я не знаю, кто я, не знаю, какой язык у меня родной, не понимаю, где я живу... И вообще — живу ли? Я даже не знаю, чего я хочу. А раз так, сами подумайте, зачем мне учиться, какой в этом смысл?»

На этот вполне резонный вопрос ответить, пожалуй, нечего. Я пытаюсь сказать ему, что жизнь пусть даже и в невыносимых, нечеловеческих условиях имеет смысл. Мой пациент остается по-прежнему безучастным, но уже не прячет глаза; быть может, он меня услышал...

Печально, но факт: собственные родители лишили ясности и смысла жизнь своего ребенка. Но, скажут многие, виноваты ли они в том, что их жизнь совпала с переломным периодом жизни страны? Нет, их вина иного рода; впрочем, и не вина, наверное... Они ведь и сами страдают, мать, во всяком случае; она ведь понимает, что произошло: «Если бы вы видели, какой он был раньше веселый... Что же мы наделали?!»

Когда разрушается привычная жизнь, рассыпается устоявшийся быт, распадается связи — дружеские, родственные, человеческие,— неустойчивая (именно неустойчивая, а не больная изначально) психика подростка оказывается особенно уязвимой. Когда подобные катаклизмы происходят в масштабе целой страны, ребенку есть где укрыться, у него есть возможность уцелеть. Семья способна и должна оказаться между ним и враждебным миром, защитить его и уберечь его сознание от расщепления, от мучительной раздвоенности. Эта семья рухнула, не защитила — юное сознание не выдержало, раскололось.

Психхирургия

Менее всего психологическая помощь и психотерапия походят на хирургию: и способы воздействия на болезнь, и степень опасности душевных расстройств для жизни человека — всё это, как правило, несопоставимо. Однако бывают случаи, когда обстоятельства вынуждают и психотерапевта действовать столь решительно, что становится ясно: не такое уж бескровное наше занятие; приходится иногда резать по живому, без анестезии.

Эта история — в полной мере история болезни, но и в более «мягких» ситуациях возможны

подобные взаимоотношения...

...Они пришли на прием вдвоем, вдвоем они и живут: мать и дочь. Отец умер, когда девочке было три года. Мать не вышла в другой раз замуж: «Решила, что должна посвятить себя дочери!» «Мы всегда вместе, — говорит мать, — вообще у нас удивительная связь, никаких тайн друг от друга». Удивляться, действительно, есть чему. Они поразительно похожи: жестикулируют, говорят, ходят совершенно одинаково, совершенно одинаково одеты и пострижены. Девушка двадцати лет выглядит вполне органично и в парусиновых башмаках на веревочной подошве, и длиннющей хламиде «экологического» цвета; коротенький бобрик ей очень и очень к лицу. Мать одета в подростковом вкусе и производит диковатое впечатление...

Первым делом она сообщает мне, что дочь ее «фактически инвалид», они обошли массу специалистов, никто не помог, и я, естественно, «последняя надежда». Многословно, сбивчиво, невероятно экспансивно она рассказывает мне, что ее дочь страдает тяжелым невротическим расстройством — фобией. Основное — страх общения с людьми; она задыхается в толпе, особенно в метро, испытывает тошноту, как только оказывается среди людей, например в университете, где она учится. Хорошо она чувствует себя только дома — да и то, если нет гостей. Приступы тревоги обычно сопровождаются неутолимым голодом — она ест и не может остановиться. А когда желудок переполняется, вызывает у себя рвоту и успокаивается. Это-то и есть основная проблема. «Подумайте! — буквально рыдает мать. — Ведь так она просто от голода помрет!»

Дочь ее сидит рядом, никаких признаков истощения и обезвоживания организма незаметно: кожа гладкая, упругая, хорошего цвета, белки глаз — чистые. Она не худая и не толстая, у нее не выпадают волосы и явно не ломаются ногти. Вид у нее разнесчастный, на мать смотрит как замороженная, согласно кивает головой: «Да, я, действительно, фактически инвалид, у меня, и правда, нет будущего...»

Интересуюсь осторожно: чем она в свои двадцать лет и будучи «фактически инвалидом» занимается? Выясняется, что учится она в университете на четвертом курсе, академического отпуска по болезни не оформляла, «хвостов» нет. Учиться ей нетрудно; да вот общение с «посторонними» мучительно. Она одинока, единственный близкий человек — мама. Личной жизни никакой, да и «как она может у меня получиться, пока я так больна! Мама права — нужно сначала вылечиться, хотя надежды мало...»

«Но почему, — спрашиваю, — вы решили, что больны неизлечимо? Ведь подобных случаев масса — и люди понемногу приспособляются, учатся справляться с такими, как у вас, симптомами... Да и сами симптомы вполне поддаются лечению». — «А вот мама мне говорит: она чувствует — все безнадежно, я не поправлюсь. А она не ошибается! Между нами такая связь! Если у нее что-нибудь болит, ей не нужно говорить мне об этом — я и так знаю, потому что сама тут же заболеваю...»

Да, связь, действительно, между ними очень прочная, симбиотическая. Мать держит дочь крепко, ведь она «посвятила ей жизнь», не вышла вновь замуж. Суть дела состоит здесь в том, что, испытав сильное потрясение и душевную боль, когда стала молодой вдовой, мать девочки неосознанно, быть может, не решилась на другой брак — чтобы оградить себя от возможных в будущем страданий, ведь и второй муж мог бы умереть. Она вцепилась в дочь, предалась всецело заботе о ней. Подсознательно она старалась привязать девочку к себе как можно крепче — не давать ей взрослеть, становиться самостоятельной. Ведь это неминуемо привело бы к разлуке...

Отчаянный, панический страх одиночества заставлял мать делать все, чтобы девочка

нуждалась в ней постоянно, не давать ей ни малейшей свободы. В этих условиях девочка и не могла вырасти иной, чем она есть, — крайне неуверенной в себе, беспомощной, эгоцентричной, тревожной.

Однако жизнь берет свое, нужно учиться, получать профессию — словом, выходить в мир. Сохранить симбиотическую, жизненно важную для матери связь с дочерью, можно только поддерживая страхи девочки, укрепляя ее неуверенность в себе. Не случайно, реальными все эти симптомы стали именно в тот момент, когда девочка попыталась действительно вылететь из гнезда: она полгода была на стажировке — за границей и окончательно «стала инвалидом» по возвращении.

Не нужно думать, впрочем, что мать моей пациентки — злодейка, намеренно искалечившая душу дочери. Это не так; но для того чтобы помочь девочке, придется действовать очень решительно, действительно хирургически. Операция эта для матери будет очень болезненной, но пуповину, столь прочно связывающую их, необходимо, наконец, перерезать...

Лучшее — враг хорошего

Бессмертная формула «Хотели как лучше...», похоже, является формулой жизни не только общества в целом, но и отдельно взятой семьи. Ну разве не добра желают родители своим детям, когда, к примеру, проверяют каждый шаг ребенка, учатся вместе с ним, детально вникают в нюансы его взаимоотношений со сверстниками, переживают вместе с ним все хитросплетения подростковых интриг, служат поверенным его детских и недетских тайн, когда требуют соблюдения правил и режима, приучают к дисциплине? Хотят родители «как лучше», однако результат зачастую оказывается плачевным.

Чтобы понять, почему так получается, нелишне попробовать разобраться, чем же нередко на самом деле являются эти благие намерения и отчего тактика муштры и шагистики, как правило, делает всю воспитательную стратегию в семье безнадежно провальной.

В психологическую консультацию иногда приходят оба родителя, чаще — мать приводит ребенка. Отец, делегированный семьей сопровождать пациента, — случай редкий, всегда имеющий специальную причину: быть может, матери нет в живых, или состоялся такой не часто встречающийся развод, когда ребенок почему-то остался с отцом, или же роль матери в семье столь ничтожна, что доверить ей сколько-нибудь ответственное дело считается невозможным...

Необычность ситуации вынуждает меня сразу поинтересоваться, где мать мальчика, почему она не смогла прийти. Ответ получаю четкий и категорический: «Она у нас женщина, подверженная фантазиям, моментально впадает в панику и истерику, понятие дисциплины ей чуждо, толку от нее вы все равно не добились бы...»

Мой собеседник причесан волосок к волоску, с прекрасной выправкой, застегнут на все пуговицы и крючки. С ним двенадцатилетний мальчик, образцово-показательный на вид с совершенно зареванным лицом. Здоровается вежливо, садится ровненько, как отец, спинки стула спиной не касается, колени тесно сомкнуты, пятки вместе, носки врозь; заметно, что напряжен до последнего предела.

Жалобы на внезапно возникающие у мальчика вспышки раздражительности с криком, слезами, категорическим отказом подчиняться распоряжениям отца.

У нас вообще, — рассказывает отец, — вся жизнь подчинена строжайшей дисциплине. Я,

знаете ли, убежден, что порядок важнее всего, я требую неукоснительного соблюдения режима дня, слежу постоянно, чтобы он занимался как следует.

— И как же следует?

— У нас все расписано по минутам, иначе нельзя добиться высоких результатов и в учебе, и вообще в жизни.

— А мальчик, он согласен с вами?

— Неважно, согласен он или нет, он должен подчиняться.

— Но он подчиняется не всегда, отказывается?

— Да не то чтобы отказывается. Вот истерики стал устраивать, плачет, кричит. Особенно по выходным, подумайте, прямо с утра телевизор хочет смотреть. Но с этим бы я еще справился, так вот в последнее время его утром в выходные не добудисься, не поднимешь, говорит: «Зачем мне просыпаться?» Это же прямо патология какая-то, ведь в выходные дни столько нужно успеть, и я не на работе, могу проследить.

— Но ведь нужна и передышка, вы не согласны?

— А как же! Лыжи, прогулки — это обязательно, только он все это не любит, ему бы телевизор или музыку свою слушать, и главное, все норовит в своей комнате закрыться.

— Всякому человеку нужно одному побыть, хотя бы иногда, вам не кажется?

— Может быть, вы и правы, но прохлаждаться времени нет, иначе он ничего в жизни не добьется, а что такое быть неудачником, я-то знаю, можете мне поверить!..

Говоря все это, отец мальчика выглядит не просто взволнованным, он явно страдает. Похоже, что на этот раз в психотерапии нуждается в первую очередь именно он, а потом уж мальчик.

Чем же страдает этот человек? Его мучение называется *перфекционизм*, то есть стремление к немислимому совершенству. Однако немислимого совершенства достигнуть невозможно. В род недуга это стремление превращается, когда ему сопутствует низкая самооценка. Самооценка моего собеседника в течение последних лет не просто снизилась, она рухнула, рухнула вместе с развалившимся привычным порядком.

— Структура, в которой я прослужил всю жизнь, разрушена полностью. Я не остался без работы, но прежнего положения теперь не имею, у меня все время ощущение потери почвы под ногами. Я постоянно беспокоюсь и боюсь, что и с воспитанием сына не справлюсь. Я, может, и давлу на него, но желаю ему только добра!

Вот что точит моего собеседника, вызывает у него постоянную тревогу и напряжение, вынуждает осуществлять тотальный контроль и беспрерывно теребить и дергать сына, ведь он — его единственная теперь надежда на успех! Мудрено ли, что мальчик устал и не хочет по утрам просыпаться.

Вот так и получается у любящих, заботливых родителей, глаз не смыкающих в попечении о своих детях. Они, и правда, «хотят как лучше», но не зря сказано: лучшее — враг хорошего.

И в заключение...

Каждая несчастливая семья, как было сказано некогда классиком, несчастлива по-своему. Многим из нас кажется, будто наши трудности и проблемы с детьми уникальны; более того, нередко мы думаем, что конфликты с детьми случаются «только у нас». Однако опыт показывает: и в недрах самых «благополучных» семей происходят тяжкие столкновения, близкие люди мучаются, не понимая друг друга.

В этом нет ничего удивительного — ведь становясь впервые родителями, мы начинаем новую жизнь с чистого листа, чужим опытом здесь не обойтись. Наш родительский стаж исчисляется возрастом наших детей, мы растем и совершаем ошибки вместе с ними. Вместе с ними мы пускаемся в путешествие, и нужно быть готовым к разнообразным приключениям и опасностям. К сожалению, мы лишены возможности вооружиться точной картой, чтобы заранее предвидеть и обойти все препятствия... Но воспользоваться «путевыми заметками» других людей и немного сориентироваться стоит. Именно такими заметками, возможно, и послужили вам прочитанные в этой книге истории.

Наверное, где-то вы обнаружили сходство со своей ситуацией. Вы увидели, как скверно все может обернуться: случаи, здесь описанные, все без исключения драматичны, хотя и каждый по-своему. Может быть, разглядев это сходство, вы сумеете измениться, посмотрите на происходящее с вами и вашим ребенком другими глазами.

Вы теперь знаете: многое, что окружающие принимают за нарушения дисциплины, капризы, дурной характер, избалованность и распущенность детей, на самом деле может быть проявлением душевного расстройства. Вы теперь понимаете: в подобном случае без помощи специалиста не справиться.

Вы убедились, трудности поведения и характера наших детей не возникают сами по себе. Они всегда порождаются нашими собственными проблемами. Когда ребенок становится невыносимым, полезно вспомнить, что детей нам не аист приносит...

Прочитав эту книжку, вы согласитесь, пожалуй: универсального средства, способного помочь избежать или предотвратить кризисные ситуации с детьми, нет. Что нужно делать, чтобы все и всегда были счастливы, мне неизвестно. Однако мой профессиональный опыт позволяет обозначить то, чего по отношению к детям нужно стараться НЕ делать.

НЕ запугивайте, не угрожайте ребенку — полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и в вашу любовь.

НЕ прибегайте к насилию — насилие всегда воспроизводится.

НЕ провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка — вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами.

НЕ оценивайте, не сравнивайте ребенка — принимайте его таким, какой он есть.

НЕ сдерживайте своих чувств — старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства, выраженные *post factum* или авансом, редко оказываются подлинными.

НЕ замалчивайте проблемы и конфликты — высказывайте сами и непременно выслушивайте детей.

НЕ приносите жертв — ребенку не может быть хорошо, если плохо вам.

НЕ отвергайте ребенка — как бы тяжело он ни провинился.