

# Зачем подростки причиняют себе боль

Их возраст – 13, 15, 17 лет... и они режут свою кожу бритвой или жгут сигаретой. Их больше, чем мы думаем, говорят наши эксперты. И поясняют: таким образом подростки сообщают о своих острых переживаниях и просят о помощи.



«Мне 14 лет. Когда скандалы в школе становятся невыносимыми, я беру перочинный нож и стараюсь сделать себе как можно больнее. Когда под рукой нет ножа, я вонзаю в кожу шариковую ручку или царапаю себя до крови. Не знаю почему, но, когда я так делаю, мне становится легче. Как будто я вытаскиваю из тела занозу. Со мной все в порядке?» И таких тревожных обращение от подростков много. Есть вопросы и от родителей: «Моей дочери 15 лет. Недавно я заметила у нее на руке следы от ожогов. Поговорить об этом не удастся, она любое мое слово воспринимает в штыки и отказывается встретиться с психологом. Я чувствую

себя совершенно бессильной и не знаю, что теперь делать».

Следы лезвия на предплечье, ожоги от сигарет на теле, изрезанные ноги – почти 38% подростков хотя бы однажды пытались поранить свое тело. Осознание того, что собственный ребенок наносит себе повреждения, приводит родителей в ужас. Автоматическое, на уровне рефлекса, желание избавить его от боли сталкивается с непривычным препятствием – отсутствием врага и внешней угрозы. И остается вопрос: «Почему он это сделал?»

## **Контакт со своим телом**

У взрослеющих детей примерно с 11–12 лет меняются желания, интересы, поведение – их внутренний мир становится другим. Особенно

сложно подросткам приспособиться к изменениям своего тела. Вытягиваются руки и ноги, меняется походка, иными становятся пластика движений, голос. Тело вдруг начинает вести себя своевольно: эротические фантазии и предательски спонтанная эрекция у мальчиков; месячные, часто болезненные, у девочек, могут тоже начаться в любой момент – в школе, на тренировке. Тело словно становится чем-то отдельным, и сделать себе больно – один из способов войти с ним в контакт. Поведение тинейджеров напоминает жест человека, которому снится страшный сон: он хочет его остановить, ущипнуть себя и проснуться.

### **Пугающий мир**

В 37 лет Татьяна ясно помнит те годы, когда она резала себе бедра: «Я росла в семье, где было запрещено жаловаться – мои родители этого не понимали. Став подростком, я не могла подобрать слов, чтобы выразить все то, что мучило меня в тот момент, и я стала резать себя. Сейчас я понимаю, что это был способ не только обмануть взрослых, но и утешить себя: теперь-то я знаю, почему мне так плохо».

Многим современным подросткам, как и Татьяне когда-то, трудно выразить свои переживания – они знают себя недостаточно, и их пугает недоверие взрослых к их чувствам. Кроме того, многие просто не умеют открыто и честно говорить о себе. Не имея других средств снять душевное напряжение, подростки заставляют себя испытывать боль. Таким образом они борются с неизмеримо большим страданием, ведь трудно доверять себе, если уверен в том, что тебя никто не понимает, а мир враждебен. И даже если это не так, поведением многих тинейджеров управляет именно такое представление о себе и мире. Тем не менее действия подростков, пугающие взрослых, не связаны с желанием расстаться с жизнью; наоборот, они подтверждают желание жить – справиться со страданием и вернуть душевное равновесие.

### **Обезболивание болью**

Парадокс момента в том, что подростки, повреждая свое тело, переживают... младенческое чувство собственного всемогущества. Тело остается единственной реальностью, которая полностью принадлежит только им. Повреждая его, они могут в любой момент остановиться. Управляя своим телом таким диким (с точки зрения взрослых) образом, они чувствуют, что управляют и своей жизнью. И это примиряет их с действительностью.

**И ВСЕ ЖЕ ИХ ПУГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ГОВОРИТ О ЖЕЛАНИИ ЖИТЬ – СПРАВИТЬСЯ СО СТРАДАНИЕМ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ.**

Физическая боль всегда приглушает душевную, которую у них не получается контролировать, ведь нельзя заставить полюбить того, кого любишь сам, нельзя изменить родителей... Она может указывать и на пережитое насилие (психическое, физическое или сексуальное). Демонстрируя раны, которые подросток нанес себе сам, он бессознательно привлекает внимание к тем, что не видны. Жестокость, которую дети проявляют в отношении себя, позволяет им не проявлять ее в отношении других. Она действует на манер кровопускания в стародавние времена: снимает чрезмерное внутреннее напряжение. Они причиняют себе боль, чтобы больше не испытывать боли. Многие подростки рассказывают о чувстве облегчения, которое наступает после нанесения себе ран. Об этом пишет и 20-летняя Галина: «После порезов наступали моменты абсолютного счастья. Все мрачные чувства словно вытекали из меня вместе с кровью. Я вытягивалась на кровати, и мне наконец становилось легче». Именно такое умиротворение влечет за собой риск попасть в зависимость: разрушать себя, чтобы чувствовать себя лучше. Оно основано на обезболивающем эффекте от действия эндорфинов – гормонов, которые вырабатываются в организме, чтобы заглушить боль.

### **Что делать?**

Подростки ищут понимания и в то же время тщательно оберегают свой внутренний мир от назойливых вторжений. Они хотят поговорить – но не могут себя выразить. И потому, возможно, лучшим собеседником в этот момент станут не родители, которым трудно оставаться пассивными слушателями, а кто-то из родственников или знакомых, кто сможет побыть рядом, посочувствовать и не запаниковать. Иногда, чтобы остановить ребенка, достаточно... хорошей взбучки от родителей. Таким парадоксальным способом они дают понять, что тот зашел слишком далеко, и выражают заботу. Но если подобное поведение становится привычкой или раны представляют угрозу для жизни, лучше не откладывая посоветоваться с психологом. Особенно важно сделать это в том случае, когда подросток замыкается в себе, начинает плохо учиться, ощущает постоянную сонливость, теряет аппетит – подобные симптомы могут оказаться признаком более серьезных психологических проблем.

### **Семейные рамки**

«Я резал себя примерно с 14 до 17 лет, – вспоминает 27-летний Борис. – И остановился лишь когда, став студентом, уехал из дома. Сегодня благодаря психоанализу я пришел к выводу, что так переживал неприязнь моей матери. Она не хотела моего появления на свет и давала мне это понять каждый день. Для нее я был самым никчемным существом, которое никогда ничего не добьется. Я чувствовал за собой ужасную вину и регулярно наказывал себя за то, что недостоин ее любви». Ребенок, которому не хватало

нежных прикосновений в первые годы жизни, взрослея, может продолжать это болезненно переживать. Тело, которое он никогда не воспринимал как источник приятных ощущений, остается отстраненным, внешним по отношению к его личности. Раня себя, он словно разрушает границу между внутренним и внешним.

Родители (часто невольно) могут усиливать страдания подростков. Из самых лучших побуждений многие из них стараются не хвалить детей, словно те могут от этого испортиться. Но дети (в любом возрасте) нуждаются в поддержке и одобрении. Они верят тому, что мы им говорим. Если взрослые постоянно критикуют ребенка, он привыкает к мысли о том, что он плохой (некрасивый, неповоротливый, трусливый) человек. И самоповреждения могут стать для чувствительного подростка еще и мстью себе, наказанием за то, что он настолько плох. Но, ненавидя себя, подростки не понимают, что на самом деле ненавидят мнение других о себе. Это подтверждает 16-летняя Анна: «Недавно я сильно поругалась со своей лучшей подругой. Она говорила мне ужасные вещи – что я никого не люблю и что меня никто никогда не полюбит. Дома мне стало так плохо, что я расцарапала себе все костяшки пальцев о штукатурку».

В семьях с авторитарным стилем воспитания, когда родители жестко контролируют не только поведение, но и эмоции подростков, самоповреждения «могут стать способом борьбы с властью родителей». Подросток рассуждает примерно так: «Хотя бы по отношению к себе я буду поступать так, как я хочу». И всегда порезы и раны на видимых частях тела помогают детям привлечь внимание взрослых к себе. Это сигналы, от которых родители уже не могут отмахнуться, списав их на особенности переходного периода.

### **Граница риска**

Важно понимать разницу между единичными проверками на прочность («могу ли я это вытерпеть?»), написанными кровью клятвами в дружбе и повторяющимися самоистязаниями. Первые связаны либо с узнаванием своего «нового» тела и экспериментами с ним, поиском новых ощущений, либо с ритуалами, существующими среди сверстников. Это преходящие признаки поиска себя. Постоянные попытки причинить себе боль – ясный сигнал для родителей, требующий обращения к специалистам. Но в каждом случае, когда подростки проявляют агрессию в отношении себя, необходимо понять, что они хотят сказать. И мы должны их выслушать.

*По материалам статьи Анны Фатеевой*

