

## Задай вопрос Психологу

**Наталья Леонидовна Пузыревич,**  
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии  
БГПУ им. М. Танка,  
кандидат психологических наук



*Дорогие читатели! На страницах журнала «Диалог» мы открываем новую рубрику – «Задай вопрос Психологу». В данной рубрике Вы сможете получить ответы на все беспокоящие Вас вопросы, узнаете, как примириться с проблемой и сохранить желание жить дальше, несмотря ни на что. Ждём Ваши вопросы на электронный адрес журнала «Диалог»: [dialog\\_psp@mail.ru](mailto:dialog_psp@mail.ru) или на Facebook в группе «Диалог. Психологический и социально-педагогический журнал». С разрешения авторов обращений, мы будем публиковать в каждом номере журнала запросы на оказание психологической помощи и ответы ведущих психологов нашей страны, стран ближнего и дальнего зарубежья. Надеемся, что, читая о способах решения проблем на примере других людей, Вы сможете решить свои собственные похожие проблемы и начнете жить счастливой полноценной жизнью.*

*Первое письмо затрагивает проблему выбора между жизнью и смертью. Автор сообщает о своем желании добровольно уйти из жизни. Зачем жить дальше? Давайте вместе искать ответ на этот вопрос.*

### **Зачем жить?**

*Бывает, что не хочется жить,  
но это еще не значит, что хочется не жить.*

*С. Е. Лец.*

#### **Письмо от Тамары, 27 лет.**

*«Я совсем одна, и поделиться переживаниями мне не с кем. Покопалась в нете и, кроме вашего сайта, не смогла найти ни одного, которому я доверила бы свое письмо. Не знаю почему, но вам я верю... Хочу поделиться с вами тем, что никогда никому не смогла бы рассказать. Сегодня я чудом осталась жива. Просто с самого утра решила, что пора уходить из жизни. Надоело все переживать, бояться, плакать. Выжила потому, что не смогла открыть окно... Вообще мысли о самоубийстве начали посещать меня уже очень давно. Началось это несколько лет назад, когда от горя и*

*издевательств окружающих людей я перестала чувствовать, что живу. Ни радости, ни счастья. Я вообще ничего не чувствовала и себя не знала. Помню, как начала присматриваться к высотным зданиям, а когда выходила на балкон, то смотрела вниз, на землю и себя там представляла. Или еще представляла: вот бы оказаться в глуши леса и исчезнуть навсегда – ни страхов, ни печали, ни горя... Сейчас это состояние вернулось. Я больше не могу чувствовать боль от жизни. Сегодня я попробовала выпрыгнуть из окна от обиды и разочарования, от одиночества... Показалось, что земля уходит из-под ног и я проваливаюсь куда-то вниз... Так плохо... Так тяжело жить дальше: мне страшно перед будущим, а настоящего я не чувствую: просто формально двигаюсь, существую... Помогите мне, пожалуйста. Вся моя надежда на вас».*

Дорогая Тамара!

Твое письмо вызывает тягостные чувства. Что же может произойти у человека, которому всего 27 лет, чтобы он сказал себе, что «пора уходить из жизни»? Ведь уйти из жизни – значит навсегда закрыть перед собой все возможности видеть, слышать, чувствовать не только



печали, разочарования и страдания, но и радость, счастье, успех. Есть одно мудрое высказывание: «жизнь становится хуже перед тем как наладиться». Не думаешь ли ты, что это про тебя? Подумай, сколько приятных и ответственных миссий тебе еще предстоит выполнить в жизни: создать семью, родить и воспитать детей, состояться в профессии. Неужели ты готова лишиться возможности стать счастливыми не только себя, но и твоего потенциального супруга, твоих будущих детей, твоих коллег по работе? Я уверена, что в твоей жизни уже не раз чередовались радости и печали, счастье и горе. Почему ты думаешь, что сейчас будет как-то иначе? А может быть, так думаешь не ты, а твое одиночество, твоя тревога? Давай разберемся, как же обстоят дела на самом деле.

Тамара, в письме ты пишешь, что «совсем одна», «поделиться переживаниями не с кем». Ты столкнулась с проблемой одиночества и очень важно, что сама понимаешь это.

На самом деле нас постоянно окружают люди – те, кто живут вокруг нас, и те, кто живут в нашей памяти. Мне понятны твои опасения по поводу «издевательств окружающих людей». Вероятно, это и приводит тебя к мысли о том, что ты совсем одна. Но люди бывают очень разные, и, не доверяя абсолютно всем, ты, с одной стороны, защищаешь себя, но, с другой, не даешь

Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни человека.

Т. Вульф

возможности самым  
достойным из них  
приблизиться к тебе,  
начать заботиться о тебе и  
оберегать тебя. Победить  
одиночество ты сможешь.  
Для этого у тебя есть одно  
очень важное и очень  
редкое качество – ты  
относишься ко всем  
людям как к близким,  
родным, иначе ты не  
реагировала бы так



трагически: «я перестала чувствовать, что живу». Поверь, что хороших людей значительно больше, чем плохих, а те, кто не вписывается в эту категорию, тоже не менее полезны: они дают нам бесценный жизненный опыт, делают нас сильнее. Поэтому не отказывай себе в удовольствии полноценного общения. Здесь, как ты видишь, тебя в любом случае ожидает выгода.

Насколько я поняла из письма, для тебя повседневная жизнь – это синоним страдания и отчаяния: негативные эмоции («надоело переживать, бояться, плакать»), издевательства и предательство людей («издевательства от окружающих людей»), разочарование в жизни («тяжело жить дальше»). Это очень интенсивные отрицательные переживания. Так почему же ты пишешь, что «настоящего не чувствую, просто формально двигаюсь, существую»? На самом деле, ты очень глубоко чувствуешь происходящие в твоей жизни события. Правда, только отрицательные. Может быть, дело в том, что ты не чувствуешь, не замечаешь положительных сторон? Я уверена, что радость, пускай даже очень незначительная, в твоей повседневной жизни есть – это здоровье, возможность видеть образы и слышать звуки окружающего мира. Поверь, есть люди, которые лишены даже этих возможностей. А у тебя они есть. Начни радоваться таким маленьким собственным успехам, тогда за ними последуют огромные достижения. Тем более, как видно из письма, ты и сама понимаешь, что твое восприятие повседневной жизни в некоторой степени ошибочное, поскольку постоянно используешь словосочетание «мне кажется».

Симптоматика твоих переживаний в начале, середине и конце письма характеризуется возрастанием интенсивности описываемых тобой страданий: 1) «не с кем поделиться», «никому не смогла бы рассказать»; 2) «надоело переживать, бояться, плакать», «перестала чувствовать, что живу», «ничего не чувствовала»; 3) «страшно перед будущим», «не чувствую настоящего», «формально существую». Создается впечатление, что твои беды – всем бедам беды?! Наверное, есть люди, страдания которых не менее

Часто для того, чтобы жить,  
надо больше мужества, чем  
чтобы умереть.

*В. Альфиери*

болезненны, чем твои. Внимательно посмотри вокруг себя. Может быть, есть кто-то рядом с тобой, кто нуждается в твоей помощи. Помоги ему. Уменьшая его страдания, ты уменьшишь и свои.

Ты пишешь: «мне страшно перед будущим». Но ты ведь ничего о нем не знаешь. Подумай, как можно испытывать страх по поводу чего-то неопределенного, неизвестного, того, что полностью зависит от *твоих* выборов, *твоих* решений и поступков? Возможно, твой страх объясняется психологическими особенностями возраста, который входит в возрастной диапазон 27 – 30 лет – период глубоких размышлений о себе, о своих личных потребностях. Люди этого возраста, с одной стороны, думают преимущественно о себе, а, с другой, у них постоянно возникает вопрос: чем я могу быть полезен обществу? Однако наша психика устроена таким образом, что у нас не может быть сразу двух актуальных целей. Преследуемые нами цели могут меняться: сначала лидирует одна, потом другая, но только по очереди и никогда вместе. Попробуй проранжировать по степени значимости все цели, к которым ты стремишься, и постепенно, шаг за шагом, реализуй планируемое.

Ты пишешь, что «попробовала выпрыгнуть из окна» и «чудом осталась жива». Причинами своего поступка ты называешь горе, страхи, печаль, обиду и разочарование. Неужели ты можешь допустить, чтобы эти временные негативные переживания стали хозяевами твоей жизни? Мы уверены, ты справишься гораздо лучше сама, без таких бесполезных помощников. Ведь не зря же ты неоднократно используешь в письме словосочетание «я решила».

Каждое решение – это ответственность. Любое из них должно иметь потенциальный смысл. Ты пишешь: «решила, что пора уходить из жизни», «исчезнуть навсегда». Возникает вопрос: уходить куда? Что тебе даст состояние «не жить?» Пойми, все мы смертны, к смерти в конце своего жизненного пути приходит каждый человек. Однако обрати внимание на мои слова: «в конце жизненного пути». Как показывает опыт многих людей, страдающих от неизлечимых болезней, каждый день прожитой жизни, несмотря на невыносимые страдания, – это уже само по себе высшее счастье. Подумай, если наступление смерти для любого человека неизбежно, то зачем опережать ход событий и «приглашать ее» раньше времени? Что ты теряешь, предоставляя себе в начале собственного жизненного пути шанс остаться жить, начать бороться и побеждать?

Кого же мы предлагаем тебе побеждать? Конечно же, саму себя, свое нежелание страдать, неумение выходить без потерь из кризисных ситуаций. Да, да, страдать, терять, но и приобретать жизненный опыт, становиться старше, мудрее.

Ну что же, Тамара, давай подведем итог. Ты не одинока в поисках ответа на вопрос: «зачем жить дальше?» Те же мысли и те же нерешенные проблемы волнуют многих людей. Время от времени каждый из нас вынужден задавать себе вопрос о смысле жизни и каждый должен отвечать на него сам. И хочешь ты или нет, законы социальной жизни тебе не

изменить. Жизнь необходимо принять в ее реальности – с позитивными и негативными событиями. В ее разнообразии и заключается главный интерес. Психологи определили, что стратегии ухода, отрицания, избегания – самые неэффективные и неконструктивные. Поэтому, когда возникают мысли избавиться «от боли жизни», подумай о том, что, уходя из жизни, ты вроде бы решаешь свои проблемы, но ты ведь никак не сможешь получить желаемый результат – счастье, радость, успех, – поскольку его просто некому будет получать. Уйти от проблемы можно, если переориентироваться на что-то другое. Ты еще очень молодая и у тебя все впереди!

Удачи!

*Уважаемые читатели! Отвечая на письмо Тамары, я старалась показать девушке огромное количество ресурсов, которые есть в её жизни, но по каким-то причинам оставались незамеченными. Уверена, что такие ресурсы есть и у каждого из Вас. Именно они помогут ответить на важнейший вопрос: «Зачем жить?».*

*Возможно, Вы задумались над тем, почему же в данной статье нет готовых ответов на вопрос, заявленный в её названии. Всё дело в том, что, прочитав статью, каждый из Вас найдёт свой собственный ответ. Тамара ответила на этот вопрос, прислав в редакцию журнала "Диалог" слова «Спасибо Вам. Я хочу жить». И фраза «хочу жить» - ключевая.*