

*Датта Елена Александровна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**НОРМЫ, КУЛЬТУРА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ:  
ПОЗИТИВНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО  
ПОВЕДЕНИЯ (СЕЛФХАРМА) ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПОДХОДА Н. ПЕЗЕШКИАНА**

*Аннотация:* статья посвящена актуальной и социально значимой проблеме селфхарма (самоповреждающего поведения) у подростков. В работе анализируются причины и признаки селфхарма у подростков, рассматривая его в контексте позитивной транскультуральной психотерапии. Самоповреждение представлено как сигнал о нереализованных потребностях и попытка адаптации, а также как ресурс для терапевтического вмешательства. Статья предлагает позитивный рефрейминг симптома для развития ресурсов подростка и поиска смысла.

*Ключевые слова:* самоповреждающее поведение, селфхарм, позитивная транскультуральная психотерапия, Пезешкиан, консультирование подростков, кризис, внутренний конфликт, актуальные способности.

Селфхарм, или самоповреждающее поведение, у подростков – это серьезная проблема, которая вызывает тревогу у родителей, педагогов и специалистов. Понимание причин, признаков и, что особенно важно, всестороннее изучение этого симптома, могут помочь в эффективной психологической работе с подростками.

В работах Н. Мак-Вильямс этот феномен рассматривается как «несуицидальное самоповреждение», и, хотя, оно может сопровождать суицидальное поведение, необходима четкая дифференциация этих явлений [4] «Самоповреждающее поведение, – пишет Н.А. Польская, – понятие, охватывающее широкий круг действий, связанных с намеренным физическим повреждением соб-

ственного тела. Эти действия могут управляться как патологическими, так и непатологическими механизмами, выступать в качестве симптома или следствия, быть частью культурных и социальных церемоний, участвовать в идентификационных процессах, связанных с возрастом, гендером, социальным и культурным окружением» [4].

Армандо Фавацца изучал самоповреждающие ритуалы по всему миру и отмечает, что характер повреждений, которые специалисты наблюдают в настоящее время имеет сходство с более культурно-приемлемыми формами самоповреждения [5].

Какую бы характеристику, описывающую феномен самоповреждающего поведения, мы не обнаружили в научных источниках, но селфхарм однозначно свидетельствует о сложном течении и без того кризисного периода жизни подростка.

Подростковый возраст – время контрастов: детская душа и просыпающаяся взрослость, сильная потребность в любви и поддержке близких и стремление к автономности, желание «быть как все» и попытки найти свой уникальный стиль. Как в одном из старых советских мультфильмов, про Русалочку, которой морская колдунья превратила хвост в человеческие ноги, но пообещала, что каждый шаг, сделанный по земле будет сопровождаться острой болью, словно она шагает по битому стеклу. Так и подростки, делая «шаг» в свою взрослость иногда преодолевают острую боль непонимания, одиночества, страха.

#### *Причины селфхарма у подростков.*

Селфхарм редко имеет одну единственную причину. Чаще всего это комплекс факторов, которые приводят к такому поведению.

*Аффективные состояния* – регулирование эмоций и управление тревожными мыслями. Перед нанесением повреждений, подростки зачастую испытывают интенсивные негативные эмоции (тревога, фрустрация, чувства вины, стыда или даже чувство «омертвения») и акт самоповреждения приносит успокоение и облегчение, также помогает обрести чувство контроля, снизить суицидальные мысли или диссоциативные переживания. Некоторые подростки говорят о том,

что самоповреждение ощущается как гнев, направленный на самого себя, само-наказание.

*Когнитивные паттерны* – размышления о самоповреждении в моменты, когда эмоции сложновыносимы, происходит часто, даже когда сам акт не доводится до исполнения, в некоторых случаях самоповреждение помогает остановить суицидальные мысли или предотвратить физическую попытку суицида.

*Соматические состояния* – подростки, склонные к самоповреждению, демонстрируют высокий уровень эмоциональной реактивности, напряженности и физиологического возбуждения, особенно при стрессе. Для снижения эмоционального и физиологического возбуждения наносятся самоповреждения, которые также могут помочь в достижении состояния психического онемения.

Паттерны отношений – самоповреждающие действия помогают привлекать внимание других, а также избегать сложных социальных ситуаций, уменьшить межличностное давление и требования.

Позитивная интерпретация симптомов, таких как самоповреждение, с точки зрения психологической работы с подростками опирается на идею, что селфхарм может стать сигналом внутриличностного конфликта и потребности в смысле. В рамках позитивной транскультуральной психотерапии ключевыми понятиями являются следующие.

1. Смыслоориентированность – поиск значимости и ценности опыта подростка.
2. Культуральная чувствительность – учет культурной идентичности, семейной динамики и социокультурного контекста.
3. Эмпатия и терапевтический альянс – доверие как средство преодоления стыда, стигматизации и сопротивления помощи.

Данная триада образует базис подхода. Смыслоориентированность подчеркивает, что подросток стремится организовать внутренний мир через значимые для него ценности и цели. Культуральная чувствительность требует понимания того, как культурный контекст, семейные нормы и общественные ожидания формируют отношение к внутренней и внешней боли и способы ее выражения.

Эмпатия становится инструментом, с помощью которого взрослый способен видеть не только симптом, но и переживания, смыслы и ресурсы подростка, создавая безопасное пространство для откровенного разговора [1].

Концептуальная модель работы с подростками, склонными к самоповреждающему поведению выглядит следующим образом:

1) центральная идея – переход симптома самоповреждения от локализованного акта к функциям, которые данный симптом выполняет. Это уже не изолированный эпизод и не злой умысел, а попытка «переписать» внутренний опыт и обрести контроль в условиях стресса;

2) социально-культуральный контекст – культурные нормы, семейная история, социальная ситуация способствует формированию и выражению тем или иным способом болезненный опыт. Изучение этого аспекта позволяет выяснить, почему подросток выбрал именно такой способ выражения боли и предложить альтернативные способы (глубокое дыхание, физические упражнения, творчество (рисование, музыка, письмо), общение с друзьями, прослушивание музыки, медитация, ведение дневника. Важно помочь подростку найти те способы, которые работают именно для него;

3) нарративное переосмысление – ключом к терапевтическим изменениям является переосмысление подростком своей истории боли в историю роста и смысла.

ПТП рассматривает четыре сферы актуальных способностей и селфхарм часто указывает на дисбаланс в одной или нескольких из этих сфер [2].

Тело/Ощущения: Помочь подростку восстановить позитивное отношение к своему телу, заботиться о нем, а не повреждать.

Достижения/Деятельность: Найти занятия, которые приносят удовлетворение и чувство компетентности.

Контакты/Отношения: Улучшить качество отношений, научиться строить поддерживающие связи.

Будущее/Смысл: Помочь найти надежду, цели, смысл в жизни, что является мощным антидотом к отчаянию.

4. Ресурсная идентификация – совместный поиск и акцент на том, какие ресурсы существуют в жизни подростка – внутренние качества, близкие, друзья и т. д. Важно работать не только с подростком, но и с его семьей. Родители нуждаются в поддержке, обучении пониманию поведения ребенка, развитию навыков эффективного общения и установления здоровых границ.

5. Эмпатия и доверие как активы – создание безопасных связей с взрослыми, с родителями, учителями, психологом обеспечивает признание чувств подростка и создает пространство для помощи. Первоочередная задача – установить контакт с подростком, создать атмосферу, в которой он сможет открыто говорить о своих чувствах, не боясь осуждения или наказания. Важно показать, что его слушают и принимают.

6. Интеграция с мерами безопасности – позитивная интерпретация симптома, поиск смыслов не означает одобрение и поощрение самоповреждающего поведения. Подчеркивается приоритетность безопасности, в связи с чем, при необходимости, использование клинических мер помощи наряду со смыслоориентированной работой.

Работа с селфхармом – это процесс. Важно не требовать немедленного прекращения самоповреждения, а постепенно, шаг за шагом, помогать подростку осваивать новые, более здоровые способы справляться с трудностями. Каждый маленький успех должен быть отмечен и поддержан.

В заключение, селфхарм у подростков – это сложный симптом, который требует чуткого, понимающего и комплексного подхода. Позитивная транскультуральная психотерапия Н. Пезешкиана предлагает ценный инструментарий для того, чтобы увидеть за деструктивным поведением скрытые потребности, ресурсы и потенциал для роста, что является ключом к эффективной помощи и исцелению. Важно помнить, что подросток, прибегающий к самоповреждению, страдает и нуждается в поддержке, понимании и профессиональной помощи.

### ***Список литературы***

1. Бёссман У. Позитивная психодинамическая психотерапия: учеб. пособие / У. Бёссман, А. Ремерс; под ред. У. Бёссман, А. Ремерс. – Висбаден: WAPP Press, 2024.
2. Кириллов И. Позитивная психотерапия. Базовый курс / И. Кириллов. – М., 2019.
3. Польская Н.А. Модели коррекции и профилактики самоповреждающего поведения / Н.А. Польская // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. №3. – С. 110–125. DOI 10.17759/cpp.20162403007. EDN WMJCNV
4. Руководство по психодинамической диагностике. PDM-2 / под ред. В. Линдхарди, Н. Мак-Вильямс; пер. с англ. О. Перфильевой, Н. Сабуровой, В. Снигура. – 2-е изд. – Т. 1. – М.: Класс, 2019. – 792 с.
5. Стронг М. Ярко-красный крик. Самоповреждение и язык боли / М. Стронг. – URL: <https://selfharmony.livejournal.com> (дата обращения: 05.03.2026).