

Джорджио Нардонэ Элиза Балби Елена Боджиани

Подростки на краю пропасти,

**или как живётся тем, кто
будет взрослыми завтра**

*Психопатологии, возникающие в этом
возрасте, и их лечение в краткие сроки*



**Краткосрочная Стратегическая
терапия**

Современные методы в психотерапии

Джорджио Нардонэ

**Подростки на краю пропасти,
или Как живётся тем, кто
будет взрослыми завтра**

«И-трейд»

2024

Нардонэ Д.

Подростки на краю пропасти, или Как живётся тем, кто будет взрослыми завтра / Д. Нардонэ — «И-трейд», 2024 — (Современные методы в психотерапии)

ISBN 978-5-00144-683-5

Подростковый возраст сегодня переживает период, особенно богатый на испытания. Подрастающему поколению приходится иметь дело с миром, где виртуальное заменяет реальное, часто лишая их возможности прямого столкновения с жизненными трудностями. Не умея противостоять трудным ситуациям, подростки могут реагировать дисфункционально, развивая расстройства, которые оказывают сильное влияние не только на их жизнь, но и на жизнь их семей. Будь то обсессивно-компульсивные расстройства, расстройства пищевого поведения, буддизм или социальная фобия, различные зависимости - вплоть до крайних случаев попыток самоубийства, стратегическая терапия разработала ряд протоколов, ориентированных на подростков, которые доказали свою эффективность в сопровождении детей и их семей в это непростое время. Книга будет интересна специалистам-психологам, психотерапевтам, медикам/врачам, родителям (и студентам означенных специальностей). В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-00144-683-5

© Нардонэ Д., 2024
© И-трейд, 2024

Содержание

Глава 1	6
Поколения подростков в новом тысячелетии	7
Формы подросткового насилия	12
Явление в цифрах	17
Глава 2	20
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Джорджио Нардонэ, Элиза
Балби, Елена Боджиани**

**Подростки на краю пропасти, или как
живётся тем, кто будет взрослыми завтра
Психопатологии, возникающие в этом
возрасте, и их лечение в краткие сроки**

© 2024, Adriano Salani Editore

© 2024-26, ООО «И-трейд»

Глава 1

Завтрашние взрослые

Фрейд утверждал, что «юность – это физиологическое заболевание», в то время как Всемирная организация здравоохранения определяет этот период как «... критический момент в жизни человека. Время, когда люди становятся независимыми личностями, формируют новые отношения, развивают социальные навыки и усваивают модели поведения, которые сохраняются на всю оставшуюся жизнь. Этот период может быть одним из самых сложных в жизни».

Если *adultum* (лат.) – это «тот, кто достиг уровня полного развития», то *adolescens* (лат.) – это «тот, кто развивается» и, формируя свою собственную личность, часто при этом бунтует и попадает в зависимости и контрзависимости. Подросток не просто ощущает свое состояние как нестабильное, но оно и на самом деле является таковым, особенно с точки зрения эмоциональной сферы и сферы отношений как с самим собой, так и с другими людьми и с миром, и не потому, что с ним что-то не так, а в силу эволюционной необходимости. Сегодня, как и в прошлом, подростковый возраст является фазой жизненного цикла, во время которой человек приобретает навыки и качества, необходимые для того, чтобы взять на себя обязанности взрослого человека (Charnet, 2022), но изменилась продолжительность этого периода (некоторые специалисты заявляют, что он длится вплоть до двадцати пяти лет, а то и дольше), а также мир, в котором живут наши дети: этот мир становится все более цифровым и виртуальным и все больше вытесняет реальный мир.

Это связано с эволюцией подходов к воспитанию, произошедшей за последние двадцать пять лет, как в контексте семьи, так и на уровне социума, с тенденцией к чрезмерной опеке над молодыми людьми и снятию с них ответственности (Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001; Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009; Nardone et al., 2012; Nardone, Balbi, Boggiani, 2020). По этой причине в последние годы подростков постоянно бросает из крайности в крайность: от хрупкости к наглости, от безответственности к самонадеянности, от уязвимости к агрессии, от непослушания к зависимости.

Период пандемии резко обострил эти явления, зачастую усиливая их до опасного уровня (Vicari, Di Vara, 2021). Но так же, как наблюдатель изменяет реальность, которую он наблюдает, и, в свою очередь, изменяется под ее влиянием¹, то же самое происходит и с подростком, и потому, если мы хотим определить его способ функционирования, чтобы понять, как сделать его наиболее эффективным, то мы должны погрузиться в его личный контекст, проанализировать его характеристики и понять, как молодой человек взаимодействует с ним как личность, как член семьи, группы и общества в целом.

¹ Одним из фундаментальных положений квантовой механики является то, что процесс измерения, а вместе с ним и наблюдатель, который его осуществляет, неотделимы от измеряемого объекта и неизбежно и непоправимо нарушают его равновесие. Согласно современной интерпретации взаимосвязи между наблюдателем и наблюдаемым как относительной, «любая физическая система – даже фотон – может рассматриваться как наблюдатель, а любое физическое взаимодействие может рассматриваться как измерение. Но, повторимся, результат измерения является верным не в абсолютном выражении, а только относительно системы наблюдения. В этом смысле все физические величины являются относительными. Но это не значит, что субъективными; это просто означает, что это величины, которые соответствуют двум системам, а не одной» (Rovelli, 2014). (прим. авт.)

Поколения подростков в новом тысячелетии

Поколение определяется как группа людей, которые, проживая один и тот же период времени и одни и те же события, разделяют друг с другом как способ проживания настоящего (наличие схожего опыта), так и способ понимания будущего (перспективы).

Наибольший интерес для нас представляют те поколения, которые к нам наиболее близки по времени: поколение Y или миллениалы (родившиеся между 1980 и 1994 годами), являющиеся детьми бумеров (родившихся между 1946 и 1964 годами), и поколение Z (родившиеся между 1995 и 2010 годами), то есть дети поколения X (родившихся между 1965 и 1980 годами).

Миллениалы, достигшие совершеннолетия в новом тысячелетии, представляют собой поколение перехода от прошлого к будущему. Будучи свидетелями зарождения Интернета и все более широкого распространения социальных сетей, они стали первым цифровым поколением, которое благодаря «сетям» в полной мере ощутило разрушение культурных, социальных и личных барьеров. Их описывают как предприимчивых, с открытым мышлением, граждан мира, которые любят исследовать разные культуры, языки, способы коммуникации и взаимодействия. Согласно последним наблюдениям (Twenge, 2023), от своих родителей – «бумеров» представители этого поколения унаследовали постоянную и жгучую потребность в немедленном получении внешнего признания, которое приносит им чувство личного удовлетворения и подпитывает их самооценку. Все чаще применительно к этой потребности у данного поколения применяется термин «нарциссический компонент». Их также определяют как поколение идеалистов и утопистов, которые борются за перемены к лучшему на планете, ведя за свои идеалы битвы, напоминая сражения шестидесятых, что часто выражается в том, что их действия, предпринимаемые ими ради отстаивания и утверждения разумного идеала, нередко рискуют вызвать отвращение к самому идеалу. Вспомним, например, случаи осквернений произведений искусства во имя защиты окружающей среды или об агрессивности, с которой люди защищают свои права, считая их неоспоримыми и неотъемлемыми и отвечая насилием на насилие. Это поколение людей, вдохновленных какими-либо идеями, сторонников инноваций, искренне выражающих то, во что они верят, но действия которых не всегда конкретны, осязаемы или адекватно ориентированы на цель.

Более деятельным является поколение Z, рожденное на рубеже веков, которое также называют центениалами². Система ценностей этого поколения – «GenZ» – сориентирована на деятельность, созидание, творчество с целью оставить свой след. Полностью погруженные в цифровые технологии и живущие преимущественно онлайн, по крайней мере непрерывно сочетая в своей жизни офлайн и онлайн, молодые люди поколения Z используют в среднем пять цифровых устройств (по сравнению с тремя у миллениалов), при этом для них визуальная форма намного важнее текстовой, все еще актуальной для миллениалов.

Самые молодые члены общества, чрезмерно вовлеченные в социальные сети, как это ни парадоксально, чувствуют себя намного более одинокими и изолированными. Так, для обозначения типа страха, связанного с этим явлением, нашими детьми часто употребляется термин *Fomo* (от англ. *Fear of missing* – страх что-либо упустить) (Przybylski et al., 2013). Основная социальная активность *гиперподключенных* людей заключается в постоянной фокусировке своего внимания на небольшом прямоугольном экране, который может сообщить им, что их оценили или отвергли, что, с одной стороны, заставляет их больше заботиться о своей физической красоте, делая их наиболее уверенным поколением в плане внешности, а с другой стороны, способствует повышению их психической хрупкости, о чем свидетельствует головокружительный рост случаев тревоги, депрессии, членовредительства и самоубийств (Twenge 2018).

² Центениалы – от англ. *centennials* (прим. пер.).

Еще одним аспектом, который значительно отличает поколение Z от предыдущего, является ярко выраженный дух предприимчивости: в то время, как миллениалы ждут, когда их обнаружат, молодые люди поколения Z готовы первыми начать проявлять активность, особенно когда речь идет о том, что их инновационная деятельность может оказать непосредственное положительное влияние на жизнь людей, особенно в сфере защиты окружающей среды и защиты прав на свободное личное и социальное выражение. Социальные сети с их средствами, в первую очередь короткими и яркими видеороликами (Reels, TikTok), являются для них предпочтительным способом коммуникации, заключающейся в том, что с помощью приложений они создают истории в видеоформате, которыми немедленно делятся с другими. Ценители, более активные, прагматичные и разочарованные, чем миллениалы, по-видимому, кажутся более взрослыми, чем предыдущее поколение, которое было более идеалистичным и оптимистичным. Вероятно, это также связано с тем, что они родились в трудный экономический период, что делает их более высокомерными и более жесткими в убеждениях. Индивидуализм, широко распространенный в современную эпоху, стимулирует у этих молодых людей сильное чувство независимости и стремление к реализации индивидуальных прав на фоне их высокой уязвимости и недостаточной устойчивости. С одной стороны, они демонстрируют открытость и терпимость к различиям, но в то же время для них характерна позиция идеологической нетерпимости; отношение к власти и фигурам, наделенным властью, стало более критичным и мятежным по сравнению с предыдущими поколениями, при этом такое отношение подкрепляется отсутствием видения будущего, и более 70 % молодых людей не знают, чем хотели бы заниматься «когда вырастут» (*Financial Times*).

Влияние виртуального мира выражается по-разному, но является одинаково тревожным фактором у обоих поколений. Так, миллениалы потерялись в коммуникации, мессенджерах, типа *WhatsApp*, где текст все чаще заменяется смайликами, словно мы находимся на первом этапе истории человечества, когда люди общались с помощью наскальных рисунков (Galimberti, Vivarelli, 2021). Навыки общения и построения взаимоотношений у молодых людей все больше ухудшаются, что делает для них личное общение «лицом к лицу» все более сложным, и, если принять за аксиому, что эмоции есть отношения, то можем сказать, что Интернет отдаляет молодых людей от их эмоций (Galimberti, 2007): словарный запас молодых людей, необходимый для выражения всего многообразия их чувств, сокращается до небольшого количества слов и возможность выражения нюансов теряется (Galimberti, Vivarelli, 2021). Мы полагаемся на синие галочки доставленных сообщений, на демонстрацию «истории», на изменения в «статусе» для оценки нашей личной и социальной привлекательности, в то время как ценители создают и проживают романтические отношения чисто в виртуальной форме, как будто физический контакт не является необходимостью или потребность в нем можно удовлетворить за счет воображения. Проблема отсутствия реального контакта состоит в невозможности прожить опыт, формирующий характер человека, в сравнении себя с другими, опыт, который включал бы в себя как одобрение со стороны других людей, так и отвержение ими, смущение от необходимости предьявлять себя, смелость переходить от слов к делу, от образа, созданного в видеопрезентации себя, к раскрытию себя в реальности «без фильтров». Интернет – это также витрина, на которой можно выставлять напоказ интимную часть своей жизни, выходя за рамки скромности, с убеждением, что для того, чтобы быть заметным, нужно показать себя и получить одобрение другого, которому человек представляет себя не таким, какой он есть, а таким, каким он хочет казаться, чтобы понравиться другим (Galimberti, 2007; Coin, Banzato, 2021). Чего при этом не хватает, так это конструктивных эмоциональных переживаний, которые, будучи однажды пережитыми и воспроизведенными, трансформируют полученный опыт в способы действия и взаимодействия, которые будут восприниматься как естественные и, следовательно, будут составлять личный когнитивно-эмоциональный стиль человека, то есть собственно его личность (Nardone, Bartoli, 2019).

Хотя устанавливать виртуальные отношения и довольно просто, проживать их – совсем другое дело. Вспомним, например, феномен «бомбардировки любовью» (англ. *love bombing*), представляющий собой щедрую демонстрацию внимания и нежности, которые на самом деле имеют целью контролировать другого человека и манипулировать им. Объект такой «бомбардировки», изначально пораженный таким вниманием, стремительно – учитывая повышенную скорость развития таких отношений за счет особенностей технических средств коммуникации – попадает в зависимые отношения от источника внимания, который таким образом обеспечивает себе преданность, уважение и подтверждение исключительности отношений со стороны любимого человека. Сталкинг продолжается взаимной слежкой в социальных сетях за страницами партнеров, их друзей и подписчиков, тех, кто ставит им «лайки», комментирует их посты или истории или даже просто просматривает их. Шпионаж, нередко с использованием поддельных профилей, отнимает много времени, которое люди могли бы провести вместе или занимаясь чем-то другим. Любовные фантазии часто перерастают в постоянные попытки найти потаённый смысл в опубликованных историях, которые могут означать все или ничего, и чей истинный смысл, если таковой вообще существует, вероятно, никогда не будет постигнут, поскольку обсуждение ведется не с любимым человеком, а с друзьями или подругами, с которыми делятся скриншотами историй или чатов. Каждый выражает свое мнение, которое посредством бесконечных текстовых или устных сообщений неизбежно влияет на потенциальных получателей. Расстояние между виртуальными любовниками увеличивается; недосказанное и необсужденное создает пробелы в общении и отношениях, которые подпитываются не столько тем, каким один человек хотел бы видеть другого, сколько тем, каким он считает другого, исходя из того, что тот публикует в социальных сетях.

Хотя эта фаза взаимоотношений воспринимается благоприятно представителями цифрового поколения, которые легко и просто пользуются смартфоном и прочими гаджетами, для миллениалов, представителей поколения Y, она остается гораздо более сложной, поскольку отсутствие или редкость прямого контакта воспринимается ими достаточно тяжело. Более того, находясь в возрасте, когда необходимость реализовать жизненные цели, в том числе, личные, заставляет их выходить за рамки онлайн, они оказываются в двойной ловушке, вынужденные использовать приложения для знакомств, чтобы в итоге познакомиться с людьми, единственной целью которых часто являются непостоянные встречи. В этом контексте те, кто стремится к стабильным и длительным отношениям, вряд ли смогут найти удовлетворение: после первой встречи и достижения сексуального удовлетворения их легко отстраняют, а в случае проявления настойчивости, блокируют в контактах.

Момент разрыва отношений переживается по-разному каждым из поколений. Отношения разрывают разными способами, но всегда с помощью технических устройств. В качестве примера мы можем привести гостинг (от англ. *ghosting, ghost* – «призрак»), когда Интернет намеренно используется для разрыва отношений: человек внезапно и без объяснений исчезает из жизни влюбленного в него человека или возлюбленного. Уходящий предпочитает раствориться, как привидение, в воздухе, без каких-либо предупреждений, таким образом, чтобы для него самого все произошло максимально безболезненно и не было бы необходимости брать на себя ответственность за страдания партнера, избегая возможного осуждения окружающими его поведения и разрыва отношений, что, тем не менее, порождает у бывшего партнера замешательство и чувство обесценивания (Balbi, Boggiani, 2021). «Одним нажатием клавиши чат прерывается, человек перестает отвечать, уходит в офлайн и исчезает» (Anna Oliverio Ferraris, 2019). Для представителей поколения Y такой способ быть брошенным – это еще один опыт личной неудачи и отвержения со стороны того, кого он, даже если и был с ним знаком недолгое время, любил так, как будто они были знакомы много лет; этот опыт сопряжен с сильной болью, которую трудно быстро преодолеть, учитывая невозможность объясниться лично и прояснить ситуацию.

Что касается сексуальной сферы, то оба поколения предпочитают виртуальный секс с использованием порнографических материалов в сети, доступных в любое время, таким образом, цифровое взаимодействие заменяет возможный реальный опыт. Значительный процент молодых людей на этом и останавливается, и сами центениалы считают секстинг³ более безопасным, чем реальные занятия любовью (Twenge, 2018; Nardone, Balbi, Boggiani, 2020; Bianchi, Vaiocco et al., 2021), как с точки зрения эмоциональных последствий, так и реальных рисков, связанных с сексом. Онлайн-встречу можно провести намного быстрее, она не требует усилий или не влечет за собой риск неудачи, а также, что не менее важно, дает возможность создать идеальный образ себя, который зачастую далек от того, кем человек является на самом деле. Получаемые ощущения усиливаются осознанием того, что человек может управлять процессом по своему усмотрению, без риска разочарования результатом, насчет чего у него, вполне возможно, имеются определенные опасения при сексе с реальным партнером. И в данном случае мы снова имеем дело с парадоксом минимальных последствий, так как на деле даже тогда, когда человек уверен, что все следы его действий удалены, они остаются, подвергая его риску распространения информации об этом и раскрытия его интимного опыта⁴. Молодежь, пытаясь избежать личного контакта, выставляет свою интимную жизнь напоказ и подвергает риску возможность создать прочные отношения.

Внутри семьи отношения характеризуются скоростью и излишествами. «Сделай для меня вот это», «ты мне должен дать», «я хочу это сейчас» – вот некоторые из девизов, которые, по словам тосканского педиатра Паоло Сартти, подростки успешно используют для получения желаемого от родителей, которые слишком боятся последствий своего «нет» или нередких угроз от своего ребенка-подростка совершить нечто «экстремальное» в случае возможного банального запрета. Но на самом деле именно таким образом наши подростки вызывают о необходимости тех ограничений, которые они не в состоянии наложить на себя сами, и тех правил, отсутствие которых не позволяет им восставать против чего-либо, оставляя главную задачу их личной эволюции невыполненной (Sarti, 2011; Kapetanovic, Boson, 2020).

Чрезмерная опека со стороны семьи и общества способствует тому, что молодежь становится слишком хрупкой (Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001). Генерализованное снятие ответственности с них сопровождается одновременным требованием принять на себя обязанности, которые являются слишком сложными для их уровня способностей и развития эмоциональной, когнитивной и, прежде всего, сферы опыта. Таким образом, возникает парадокс. Стремительный рост случаев причинения вреда себе и другим людям – это самое яркое проявление последствий постоянных противоречивых посланий, посылаемых молодежи миром, в котором доминируют все более выходящие за рамки нормы способы самовыражения. В этом контексте жестокость становится способом управления эмоциями, как в смысле поиска сильных ощущений, так и в смысле успокоения болезненных ощущений или гнева, воспринимаемых как неконтролируемые. В действительности, хотя агрессия, очевидно, всегда негативна по своим последствиям, в своем функционировании она чаще всего играет полезную роль для тех, кто ее проявляет (Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009). Это явление, безусловно, усугубила пандемия, хотя она и не была его причиной. Пандемия лишь стала той бурей, из-за которой и так труднопроходимая дорога стала еще более скользкой и опасной.

³ Секстинг – неологизм, возникший в результате слияния слов «секс» (англ. *sex*) и «текстовая переписка» (англ. *texting*). Этот термин обозначает отправку сообщений эротического и сексуального характера, включая фотографии и/или видео, на которых человек изображен в откровенно сексуальных позах (Spaccarotella, 2020) (прим. авт.)

⁴ Секстинг может привести к получению крайне негативного опыта, например, в случае порномести или при незаконном распространении откровенных изображений или видео сексуального характера, которые должны были оставаться конфиденциальными, что чаще всего совершается бывшими партнерами. На сегодняшний день порноместь считается незаконной и преследуется по закону (прим. авт.)

Отсутствие правил и последствий неадекватных действий или действий на грани приемлемого в условиях чрезмерной опеки в семье и обществе сопровождается своего рода оправданием априори актов агрессии, которые становятся все более частыми и ожесточенными. Молодые люди, безрассудные и безответственные, доходят до крайних поступков, последствия которых они, по-видимому, игнорируют, как, например, семнадцатилетний юноша, убивший подругу, задолжавшую ему несколько евро, или молодой человек двадцати лет, который перерезал горло своей бывшей девушке, пока она спала, не смирившись с тем, что она его бросила, или группа двенадцатилетних подростков, которые изнасиловали двух своих сверстниц, засняв акт насилия на видео и выложив его в Интернете поделившись видео в группе *WhatsApp*.

Формы подросткового насилия

В биолого-эволюционном значении агрессивность можно рассматривать как инстинктивную видовую черту, так как повышая выживаемость, она повышает и общую эффективность тех, кто ею обладает (Lorenz, 1963). Конечно, эта дарвиновская позиция не настолько применима к межличностным отношениям между подростками, более того, часто она контрпродуктивна. Однако в подростковом возрасте агрессивное поведение без эксцессов встречается довольно часто и служит для дифференциации себя от взрослых, формирования собственной идентичности и утверждения своей автономии (Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009). Это может проявляться в форме трансгрессивного поведения, типичного для этого возраста, начиная от эпизодического употребления алкоголя, иногда психоактивных веществ, до нарушения времени возвращения домой и конфликтов с родителями или сверстниками, что не обязательно доставляет дискомфорт, если такое поведение имеет временный характер и не несет пагубных последствий для них самих или для других, так как, испытания, которым подростки себя подвергают, способствуют их личностному росту.

Но, хотя агрессивность и представляет собой эволюционную потребность развития, когда она выходит из-под контроля и становится опасной для себя и/или других, она приводит к жестокому поведению. В последнее время, в том числе с момента прихода пандемии COVID-19, принудившей людей к жизни в изоляции и, как следствие, лишившей их возможности личного общения, а затем внезапно «освободившей» всех, подростки столкнулись с особой формой дискомфорта, к которой добавились типичные для этого возраста волнения, часто и к сожалению находящие выражение в учащении случаев насилия по отношению к себе или другим. После второй волны пандемии наблюдалось увеличение попыток самоубийства как минимум на 30 % и случаев госпитализации в отделения неотложной помощи, в 90 % связанных с самоповреждающим поведением, без суицидальных намерений, но, как говорится, плохо завершившихся (Buzzi, 2021). В настоящее время мы продолжаем наблюдать прогрессирующий рост затруднений в социальном взаимодействии, первоначально связанный с прекращением изоляции, но затем продолжившийся и по мере нормализации ситуации.

С точки зрения как функционирования, так и лечения мы различаем два основных типа феномена насилия в зависимости от объекта насилия: насилие в отношении самого себя и насилие по отношению к другим. Что касается насилия по отношению к самому себе, то, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, самоубийство является одной из самых частых причин смертности в мире в возрастной группе от пятнадцати до девятнадцати лет. В международном исследовании, опубликованном в Журнале детской психологии и психиатрии (*Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2019), сообщается, что в Европе более четверти подростков однократно или время от времени совершают акты самоповреждения. Наблюдаемый рост подобных случаев, по-видимому, говорит о тенденции к распространению этого явления в последние годы (*Save the Children*, 2021).

Существенная разница между тем, кто намерен совершить самоубийство, и тем, кто практикует самоповреждающее поведение, заключается в том, что первый хочет умереть, а второй хочет жить. Подросток, желающий умереть, хочет положить конец всем своим ощущениям. Если человек с самоповреждающим поведением изначально пытается с его помощью облегчить свой дискомфорт и страдания (Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009), то, повторяя его с течением времени, он может превратить эту практику в источник болеутоляющего удовольствия, о чем писал Анри Лабори еще в начале 1980-х годов⁵. В частности, самоповреждающее

⁵ Врач и исследователь, лауреат премии Ласкера-Дебейки за медицинские исследования 1957 года, медали Всемирной организации здравоохранения 1972 года и премии Анохина 1981 года, а также кандидат на Нобелевскую премию по медицине;

поведение может действовать как эффективное седативное средство против неприятных эмоций, таких как тревога, вызванная изоляцией и дискомфортом в отношениях, или средством получения приятных ощущений (Nardone, Selekman, 2011). Если принять во внимание, что одним из основных факторов риска самоубийства у подростков является растущее чувство одиночества из-за социальной изоляции (Siracusano, 2017; Cooper, Hards, Moltrecht, Reynolds, Shum, McElroy, Carica, 2021), то нас не должен удивлять возросший приток в отделения неотложной помощи молодых людей, пытавшихся покончить с собой в эпоху пандемии (Orben, Tomova, Blakemore, 2020; Istat, 2021).

Что касается насилия по отношению к другим, то гнев, являющийся одной из четырех базовых эмоций, таких как страх, боль и удовольствие, в определенных пределах выполняет функцию адаптации (Nardone, 2019a; Milanese, 2023), и, следовательно, может иметь позитивное влияние, но в сочетании с отчаянием, он может бумерангом вернуться и ударить как по человеку, испытывающему эти эмоции, так и по тем, кто страдает от последствий насильственных действий. В период сразу после пандемии мы оправдывали это тем фактом, что закрытость от внешнего мира не позволяла многим молодым людям общаться со сверстниками, что является основополагающим условием для развития чувства самоидентичности, личной безопасности, способности настраиваться на других, а также способности к поведенческой и эмоциональной саморегуляции⁶. Территориальное ограничение естественным образом подпитывает усиливающуюся из-за беспокойства агрессивность, что препятствует разрядке, которая могла бы хотя бы на некоторое время снизить напряжение. Поэтому не стоит удивляться, что в период действия ограничений конфликты в семье между родителями и детьми-подростками участились в геометрической прогрессии. Поэтому все чаще нормальная подростковая агрессия, являющаяся проявлением естественного стремления к росту и проверке себя, выходит за рамки и трансформируется в насилие как внутри семьи, так и за ее пределами.

Что касается домашнего насилия, то Клу Маданес⁷ утверждает, что там, где больше любви, там, как это ни парадоксально, может быть больше и насилия (Madanes, 1991). Исследование, проведенное Католическим университетом Святого Сердца в Милане, показывает, что во время карантина больше всего пострадали от ограничений семьи с детьми-подростками (Regalia et al., 2020). Подростки чаще, чем дети младшего возраста, сообщают, что «чувствуют себя запертыми в клетке», особенно страдая от ограничений и отсутствия контактов с внешним миром, которые имеют основополагающее значение в этом возрасте для развития и формирования собственной идентичности. Поэтому, с одной стороны, важно знать различные типы насилия, которые могут усугубляться в разных моделях семьи, а с другой – исследовать динамику семейных взаимоотношений, свойственную периоду пандемии и вынужденной изоляции; цель состоит в том, чтобы, проанализировав явление, заставить его функционировать наилучшим образом (Nardone, Portelli, 2005; Nardone, Portelli, 2015).

утверждал, что любое поведение, даже неприятное, если оно повторяется, с течением времени может стать интенсивным удовольствием, что превращает самоповреждение в источник возвышенного наслаждения (прим. авт.).

⁶ Зоолог и этолог Конрад Лоренц в своем сравнительном исследовании врожденных компонентов поведения, которое принесло ему Нобелевскую премию по медицине и физиологии в 1973 году, ввел термин «внутривидовая агрессия» для обозначения агрессивного поведения по отношению к существам того же вида, как правило, с целью защиты территории, завоевания самки или взятия под контроль стаи. Наблюдение заключается в том, что два животных одного вида, помещенные в ограниченное пространство, рано или поздно начинают атаковать друг друга. Анри Лабори в своей книге *La nouvelle grille* (фр. «Новая сеть») (1974) показывает взаимосвязь между стрессом и психофизическим дискомфортом, изучая, как субъект реагирует, когда подвергается состоянию продолжительной тревоги или отчаяния. По мнению ученого, существует три возможных реакции на стрессовое событие: бегство, соматизация и агрессия. На практике, если мыши не знают, когда будет подан электрический удар, они либо, не останавливаясь, бегают от одной клетки к другой (бегство), либо остаются неподвижными, заблокированными в своем отчаянии, при этом у них развиваются серьезные болезни (соматизация), либо нападают на других мышей, тем самым снижая уровень напряжения и связанных с ним соматизаций (агрессия) (прим. авт.).

⁷ Семейный психотерапевт аргентинского происхождения, посвятившая свою жизнь системному вмешательству в семейную динамику (прим. авт.)

Что касается анализа различных моделей семьи, особенно в Италии, исследование, проведенное исследовательской группой Центра стратегической терапии в Ареццо и впервые опубликованное в книге «Жестокие подростки» (*Adolescenti violenti*, 2009), выявило, что динамика, связанная с подростковой жестокостью, различается в зависимости от модели семьи. Это наблюдается и сейчас с некоторыми отличиями по сравнению с предыдущим исследованием.

В семье *гиперопекающего типа* (Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001; Nardone et al., 2012; Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009; Nardone, Balbi, Boggiani, 2023) в случае неудач в романтических или межличностных отношениях, а также в сфере учебы ребенок может выплеснуть свое разочарование посредством агрессивного поведения сначала в рамках семьи, а не за ее пределами. Выражение агрессии дает подростку почувствовать себя сильнее и могущественнее в противовес тому чувству беспомощности, которое он испытал во внешнем мире. Обеспокоенные родители, в свою очередь, склонны усиливать чрезмерную опеку и, имея самые лучшие намерения, становятся заложниками своих детей. Такие родители-жертвы становятся сообщниками проблемы, способствуя усилению агрессивности ребенка в том числе за пределами дома, особенно по отношению к более уязвимым людям или лицам, принадлежащим к меньшинствам.

Там, где доминирует *жертвенная модель* семейного взаимодействия (Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001; Nardone et al., 2012; Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009; Nardone, Balbi, Boggiani, 2023), подросток выплескивает весь свой гнев и ощущение своей неуспешности, систематически нападая на одного или обоих родителей, которые, жертвуя собой, становятся громоотводами его разочарования. Родитель, принося себя в жертву, полагает, что это поможет избежать или сдержать агрессию ребенка; таким образом, проявление агрессии парадоксальным образом играет позитивную роль для обеих сторон: и для родителя, который таким образом утверждает себя в своей роли, и для ребенка, который выпускает пар. Агрессия набирает мощь и становится неотъемлемой чертой их взаимодействия, еще больше усиливая склонность подростка воспроизводить этот тип отношений «жертва-мучитель» и за пределами семьи.

В семьях с *демократической разрешительной моделью взаимодействия* (Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001; Nardone et al., 2012; Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009; Nardone, Balbi, Boggiani, 2023) подросток прибегает к насилию, чтобы посредством конфликта добиться желаемого и становится в своей семье настоящим тираном. Акт насилия становится способом подчинить себе родителя и воспользоваться им, не давая ничего взамен. Для демократических родителей мир в семье является высшим благом, поэтому, стремясь избежать конфликтов, они формируют у своих детей-подростков ощущение всемогущества. Риск, связанный с этой моделью отношений, состоит в распространении такого поведения за пределами семьи и в возможности антисоциального поведения у подростка.

Делегирующая модель (Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001; Nardone et al., 2012; Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009; Nardone, Balbi, Boggiani, 2023) очень популярная в мире, в котором все труднее брать на себя ответственность, в настоящее время рассматривает родительское делегирование не столько внутри семьи, как это было в прошлом, когда были распространены расширенные семьи и бабушки и дедушки заботились о своих внуках, сколько за ее пределами. На школу и общество возлагается ответственность за обеспечение соблюдения правил, в то время как родители сверстников рассматриваются в качестве ориентира, определяющего, до скольких отпускать ребенка гулять и разрешать ли ему получать тот или иной опыт. Сами родители часто перекладывают обязанности друг на друга, в результате чего они не могут выступать единым фронтом перед лицом нежелательных требований со стороны ребенка, как и не могут стать для него устойчивым ориентиром; правила постоянно подвергаются сомнению, и дети, учитывая отсутствие однозначных ориентиров, установленных родителями, ищут наиболее подходящие стратегии для получения желаемого.

В более редко встречающейся *авторитарной модели* (Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001; Nardone et al., 2012; Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009; Nardone, Balbi, Boggiani, 2023) насилие возникает как бунт против семейной системы, слишком жесткой и закрытой для изменений, поэтому усиление агрессивного поведения подростка является ответной реакцией на ужесточение ограничений со стороны родителей, с последующим «армрестлингом» в отношениях, который может привести к эскалации насилия. В настоящее время эта модель семейного взаимодействия чаще встречается в семьях иммигрантов и тех семьях, где преобладает иерархическая структура.

В семье *непостоянного типа* взаимодействия (Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001; Nardone et al., 2012; Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009; Nardone, Balbi, Boggiani, 2023), который сегодня встречается настолько часто, что почти превосходит по частоте предыдущие, что не может не тревожить, реакция родителей на агрессивное поведение подростка не является достаточно твердой, решительной и определенной, а, наоборот, дезорганизована и беспорядочна. Это препятствует тому, чтобы дать конструктивный выход эмоциям подростка и настолько спутывает взаимодействие, что единственной константой во взаимодействии родителей и ребенка остается насилие со стороны подростка. Как мы увидим далее, именно эта семейная модель чаще всего имеет место при пограничном расстройстве.

Хотя не существует модели, которая сама по себе могла бы быть причиной агрессивного поведения, неоспоримым фактом является то, что существование достаточно прочной функциональной иерархии имеет основополагающее значение для функционирования семейных отношений, особенно когда ребенок находится в подростковом возрасте (Minuchin, 1974). Родители должны осуществлять свою власть гибко, но в то же время решительно, без чрезмерного неравенства полномочий между отцом и матерью (Walsh, 1995) и всегда по обоюдному согласию. Таким образом, проблема может быть обусловлена не столько конкретным семейным сценарием, сколько его жесткостью, и он вполне может успешно функционировать, если будет более гибким.

Насилие вне семьи растет в геометрической прогрессии. В новостях рассказывают о случаях, когда несовершеннолетние объединяются в так называемые детские банды, орудующие на улицах и площадях и готовые к нарушению правил и законов. Изоляция, которую испытали дети во время карантина, по-видимому, стала толчком к взрывному развитию уже существовавшей динамики; к этому следует добавить тот факт, что случаи насилия теперь происходят не только в неблагополучных семейных условиях или среди подростков с высокими психосоциальными факторами риска, но и среди «нормальных» подростков из «хороших семей». Как утверждает Маура Манка, президент Национальной обсерватории подросткового возраста (ит. *L'Osservatorio Nazionale Adolescenza Onlus*), девиация носит трансверсальный характер: она может проявляться в любой территориальной зоне, вне или внутри школы (Muratori, 2005).

Возраст, в котором совершаются преступления, значительно снизился, и это наблюдается и у мальчиков, и у девочек (Манса, 2020). Мальчики-подростки часто прибегают к физическому преследованию, участились случаи арестов несовершеннолетних по тяжким обвинениям, таким как драки, грабежи, кражи, сексуальное насилие, вплоть до покушений на убийство, которые в крайних случаях даже приводят к летальному исходу. Девочки, как правило, прибегают к косвенной форме психологического преследования посредством словесных оскорблений, клеветы, сплетен, которые могут навредить жертве или привести к ее самоисключению из группы, хотя в последние годы наблюдается тревожный рост случаев физического насилия также и среди девочек.

Как мальчики, так и девочки, как правило, действуют сообща, образуя детские банды (англ. *baby gang*)⁸. Самые юные обычно объединяются на основе особенностей образа жизни,

⁸ Группа подростков, которые объединяются для совершения мелких преступлений, с организованными, преднамерен-

поведения, времяпрепровождения; члены банды, действуя сообща, способны на девиантное поведение, движимые эффектом стаи⁹, который сводит на нет чувство индивидуальной ответственности. Границы группы становятся личными границами, возникает ощущение возможности разделить моральную тяжесть каждого действия, каким бы жестоким оно ни было¹⁰. Понимание последствий совершения преступлений, которые останутся с ними навсегда, у них отсутствует, и они осознают это лишь позже. Находясь в стае, даже самый миролюбивый ягненок может превратиться в свирепого волка. С точки зрения жертвы, конечно же, неважно, действовала ли это банда или группа подростков, результат один и тот же.

Наконец, акты буллинга¹¹, которые отличаются от обычных форм травли по некоторым специфическим факторам (Sharp, Smith, 1996; Fonzi, 1997; Olweus, 2001): в этом случае имеет место явное намерение причинить вред посредством прямого или косвенного издевательства, наличие резко асимметричных отношений с дисбалансом в плане умственной или физической силы;

повторяемость и продолжительность актов травли с течением времени. Характерной чертой современных эпизодов групповой агрессии, отличающей их от тех, что имели место двадцать лет назад, является использование новых технологий, которые превращают акты травли в акты кибертравли, которые, появившись как форма преследования с момента бурного развития социальных сетей в новом тысячелетии, продолжают свирепствовать в период пандемии, несмотря на введение социальной дистанции и сокращение личных контактов. Все документируется с помощью селфи или видео, которые затем публикуются в социальных сетях, ускоряющих и усиливающих это явление, приводя к нескольким возможным побочным эффектам.

Прежде всего, это эффект Вертера (Fillips, 1974), то есть эффект внушения и подражания, побуждающий других подростков воспроизвести то же самое действие или событие. Возможность набрать тысячи просмотров и подписчиков за короткое время подпитывает чувство всемогущества у жестоких подростков: в обществе, которое возводит демонстративность в ранг высшей ценности, такие поступки становятся шоу. Намеренный поиск популярности в социальных сетях (Milanese, 2020) позволяет субъектам чувствовать себя еще более могущественными, обеспечивая им социальную идентичность, даже если они являются отрицательными героями, что не так важно, поскольку «Зло, как и добро, имеет своих героев» (Франсуа де Ларошфуко, 1996). Иногда жертвы буллинга, часто скрывая свою проблему в течение длительного времени, в конечном итоге сообщают о ней; в других случаях они отказываются ходить в школу, теряя уверенность в себе и своей безопасности. Некоторые начинают винить себя, задаваясь вопросом, что с ними не так, раз они спровоцировали подобное насилие. У других могут проявиться психосоматические симптомы, такие как приступы тревоги, ночные кошмары, головные боли и боли в животе (Balbi, Boggiani, Dolci, Rinaldi, 2009).

ными, повторяющимися действиями по отношению к другим людям или иным объектам. Таким бандам свойственна иерархическая структура во главе с харизматичным лидером, который распределяет задачи. Группировки отличаются сильной сплоченностью своих членов, которые называют друг друга «братьями» или более фамильярно «бро», и контролируют четко определенную территорию, защищая ее от конкурирующих банд (прим. авт.).

⁹ В контексте травли это выражение используется в уничижительном и негативном смысле для описания группы детей или подростков, которые, объединяясь, ведут себя ненадлежащим образом и причиняют вред кому-то или чему-то. Группа является закрытой, эксклюзивной и требует соблюдения четких правил, которым должны следовать все ее члены, даже если эти правила неэтичны. Принадлежность к группе позволяет ее членам чувствовать себя сильными; харизматичные лидеры принимают решения от имени группы, в то время как другие следуют за ними, совершая насильственные действия, характеризующиеся злоупотреблением силой (прим. авт.).

¹⁰ Бандура использует концепцию «отчуждения моральной ответственности» (Bandura, 2016) для описания возможности для индивида не признавать себя ответственным за совершенное действие, перекладывая или распространяя ответственность за это действие на других (прим. авт.).

¹¹ Термин происходит от английского слова «bullying» («буллинг»), придуманного шведским психологом Дэном Олвеусом для обозначения явлений травли между сверстниками, которые он наблюдал во время проведения новаторских исследований в сфере школьного насилия.

Явление в цифрах

По данным Национального института статистики (ит. *Istituto Nazionale di Statistica, ISTAT*), почти двести двадцать тысяч молодых людей в возрасте от четырнадцати до девятнадцати лет недовольны своей жизнью и страдают от низкого уровня психологического благополучия. После двух лет пандемии их неустойчивое психическое состояние еще больше ухудшилось¹². При этом среди подростков, недовольных своей жизнью, почти 60 % имеют показатель психического здоровья ниже порогового значения, тогда как в 2019 году этот показатель составлял 44 %. Эти цифры в основном связаны с двумя факторами, сопряженными с пандемией, а именно с необходимостью изоляции и ограничения возможности передвижения (как в свободное время, так и в школе) и с наличием препятствий для взаимодействия со сверстниками или резким сокращением такого взаимодействия¹³. Компания *Theberath, Bauer, Chen & Co.* провела масштабное исследование влияния COVID-19 на психическое здоровье детей и подростков, используя электронные базы данных и контрольные списки тридцати пяти исследований, проведенных с декабря 2019 года по декабрь 2020 года с общим числом участников 65 508 человек в возрасте от четырнадцати до девятнадцати лет. Исследование показало, что психическое здоровье нашей молодежи было серьезно подорвано пандемией COVID-19. Было установлено, что социальное дистанцирование, закрытие школ и карантин являются наиболее влиятельными факторами увеличения процента заболевших людей, при этом возраст, пол, психологические характеристики и стратегии преодоления трудностей считаются факторами риска, в наибольшей степени связанными с развитием проблем с психическим здоровьем. В частности, испытываемые проблемы располагаются в следующем порядке: тревога, депрессия, чувство одиночества, стресс, страх, напряжение, гнев, усталость, замешательство, вина¹⁴. Наиболее уязвимыми к последствиям пандемии оказались люди, страдающие тяжелыми физическими или психологическими патологиями¹⁵. С эмоциональной точки зрения, преобладают чувства страха, гнева от фрустрации, отчаяния от отсутствия перспектив.

В ноябре 2021 года Всемирная организация здравоохранения опубликовала информационный бюллетень по теме психического здоровья подростков. Отправной точкой является то, что примерно половина психических расстройств начинается в возрасте до четырнадцати лет, и, если их не лечить, эти расстройства сохраняются и имеют серьезные последствия во взрослой жизни, вызывая ухудшение физического и психического здоровья и ограничивая возможности вести полноценную жизнь. В информационном бюллетене указано, что в возрасте от десяти до девятнадцати лет каждый седьмой подросток страдает психическим расстройством, что составляет 13 % от общего числа заболеваний в этой возрастной группе во всем мире. Тревога, депрессия и поведенческие расстройства являются одними из основных причин заболеваний и инвалидизации у подростков, а самоубийства являются одной из основных причин смерти среди молодых людей в возрасте от пятнадцати до девятнадцати лет.

Факторы, определяющие состояние здоровья, и факторы риска, такие как подверженность неблагоприятным обстоятельствам, случаи насилия и буллинга, отношения со сверстниками, принуждение к конформному со сверстниками поведению, особенности жизни семьи и социально-экономические проблемы, а также влияние средств массовой информации, могут

¹² В 2023 году наблюдался рост примерно на три процента по сравнению с 2020 годом (с 7,4 % до 10,5 %), а в возрасте от 20 до 24 лет – примерно на семь процентов (с 13,8 % до 20,9 %) по сравнению с 2019 годом (прим. авт.).

¹³ Данные Istat 2021 (прим. авт.).

¹⁴ Тревога (28 %), депрессия (23 %), чувство одиночества (5 %), стресс (5 %), страх (5 %), напряжение (5 %), гнев (5 %), усталость (5 %), смятение (3 %), чувство вины (3 %) (прим. авт.).

¹⁵ Тяжелая степень ожирения, хроническое заболевание легких, синдром дефицита внимания и гиперактивности, муковисцидоз, обсессивно-компульсивное расстройство (прим. авт.).

усугубить несоответствие между реальной жизнью подростка и его восприятием или желаемым будущим. В этом контексте, чем большему количеству факторов риска подвергаются подростки, тем сильнее потенциальное воздействие на их психическое здоровье.

Среди проблем психического здоровья подростков, по данным ВОЗ, следует особо выделить следующие:

Тревожные расстройства и депрессивные расстройства: первые наиболее распространены в этой возрастной группе и чаще встречаются в позднем подростковом возрасте¹⁶. Оба могут существенно снижать посещаемость школы и прилежание, а также способствовать социальной изоляции, усиливая замкнутость и одиночество.

Расстройства поведения, которые могут существенно повлиять на учебный процесс, приводя при определенных расстройствах к антисоциальному или противоправному поведению.

Расстройства пищевого поведения: как нервная анорексия, так и нервная булимия обычно возникают в подростковом и раннем взрослом возрасте. Нервная анорексия может привести к преждевременной смерти, часто из-за медицинских осложнений. Она имеет более высокий уровень смертности, чем любое другое психическое расстройство, и является второй по значимости причиной смерти после несчастных случаев.

Психотические и пограничные расстройства: психозы чаще всего возникают в позднем подростковом или раннем взрослом возрасте и сопряжены с нарушением учебной успеваемости и участия в общественной жизни, что часто приводит к стигматизации и даже нарушениям прав человека.

Самоубийство: существует множество факторов риска самоубийства, включая употребление алкоголя, жестокое обращение в детстве, стигматизацию и препятствия к получению помощи.

Средства массовой информации могут играть значительную роль как в повышении, так и в снижении эффективности усилий по профилактике самоубийств. В частности, кибербуллинг, по-видимому, является важным фактором риска самоубийства и самоповреждающего поведения, о чем свидетельствуют многочисленные исследования по этой теме (Baiden, Tadeo, 2020; John et al., 2018; Peng et al., 2019).

Самоповреждающее поведение: явление, которое часто ошибочно рассматривают по ассоциации с самоубийством, как будто действия, направленные на причинение себе вреда или лишение себя жизни одинаковы; мы рассматриваем это явление в его компульсивном варианте, целью которого является облегчение боли или получение удовольствия. В последние годы Интернет стал важным спусковым крючком или пособником этого явления, которое, если оно сохраняется в течение длительного времени, становится настоящим расстройством само по себе или следствием других расстройств, например, таких как определенный тип анорексии или пограничного расстройства (Nardone, Valteroni, 2017; Nardone, Balbi, Boggiani, 2020).

Рискованное поведение: многие из этих состояний, такие как употребление психоактивных веществ или рискованное сексуальное поведение, берут свое начало в подростковом возрасте и могут оказывать серьезное влияние на ухудшение психического и физического благополучия, которое продолжается и во взрослой жизни¹⁷. Что касается рискованного сексуального

¹⁶ По оценкам, 3,6 % детей в возрасте от десяти до четырнадцати лет и 4,6 % детей в возрасте от пятнадцати до девятнадцати лет страдают тревожным расстройством. При этом депрессия встречается у 1,1 % подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет и у 2,8 % подростков в возрасте от пятнадцати до девятнадцати лет (прим. авт.).

¹⁷ В 2019 году четыреста три мальчика (18,9 %) и триста сорок девочек (16,9 %) в возрасте от 11 до 17 лет употребили, по крайней мере, один алкогольный напиток в год. Употребление алкогольных напитков среди молодежи носит преимущественно эпизодический характер (17,9 %) и часто происходит вне приема пищи (8,1 %). Среди алкогольных напитков, наиболее потребляемых молодыми людьми этой возрастной группы, среди юношей преобладает пиво (15,5 %), за которым следуют алкогольные/горькие/крепкие аперитивы (12 %), а среди девушек – алкогольные/горькие/крепкие аперитивы (12,3 %), за которыми следует пиво (9,6 %). Среди совсем молодых людей в возрасте от 11 до 17 лет привычка к «запойному пьянству»

поведения, несовершеннолетние чаще совершают преступления, связанные с детской порнографией, и хранением материалов детской порнографии, чем другие преступления на сексуальной почве^{18, 19}.

Наконец, рассматривая патологии современного подросткового возраста, нельзя не учитывать *употребление и злоупотребление психоактивными веществами*, которые, к сожалению, широко распространены и доступ молодежи к которым становится все более ранним. Как утверждает Дон Банзато, занимающийся этой проблемой, официальные источники слишком часто не придают значения этому явлению (Papa Francesco, Banzato, 2023). Подавляющее большинство подростков регулярно курят каннабис и часто переходят на более сильные наркотические вещества. Но еще большую тревогу вызывает связь между наркотиками и алкоголем, что является частой причиной агрессивного поведения (Galimberti, 2023).

В последующих главах читатель найдет клинический анализ всех представленных в этой главе проблем, как с диагностической точки зрения, так и, прежде всего, с точки зрения терапевтического вмешательства. Именно эффективные стратегии разрешения патологий позволили нам получить эффективные операциональные знания о них.

на дискотеках или в клубах встречается чаще, чем среди других возрастных групп (32,3 %, что соответствует тридцати семи тысячам молодых людей в возрасте от 11 до 17 лет, по сравнению с 13,8 % среди среднего населения в возрасте 11 лет и старше, что соответствует пятистам тридцати тысячам человек в возрасте 11 лет и старше). В этой возрастной группе, если учитывать только тех, кто регулярно посещает дискотеки (более двенадцати раз в год), доля тех, кто заявляет о последнем эпизоде распития на дискотеке или в ночном клубе, достигает 54 % (двенадцать тысяч молодых людей в возрасте от 11 до 17 лет) (прим. авт.).

¹⁸ В частности, преступления, связанные с порнографией, в 2018 году в 20,1 % случаев были совершены лицами в возрасте до 18 лет, а хранение материалов детской порнографии было совершено несовершеннолетними в 9,6 % случаев (прим. авт.).

¹⁹ Данные «Исследования форм насилия среди несовершеннолетних и в отношении детей и подростков», ISTAT (2020) (прим. авт.).

Глава 2

Подростковый возраст: на краю пропасти. Объяснительные гипотезы

Если в первой науке, физике, утверждалось, что наиболее адекватной теорией является теория «точек зрения» (Rovelli, 2023), то в психологических и социальных дисциплинах всегда наблюдалось разнообразие теоретических подходов и объяснительных гипотез. Подростковый возраст рассматривается самыми разными мыслителями и учеными, и, хотя они исходят из разных и порой противоречащих друг другу базовых предположений, в их теориях можно наблюдать определенные точки соприкосновения. Как мы увидели на основе конкретных наблюдаемых данных, существуют столь яркие проявления дискомфорта в подростковом возрасте, что мы не можем не согласиться с необходимостью вмешательства с целью разрешения и, по возможности, предотвращения возникающих проблем.

В этой главе мы рассмотрим последние данные, касающиеся проблем подросткового возраста, и, самое главное, их возможные решения как с индивидуальной, семейной и социальной точки зрения, так и с клинической. В процессе изучения мы опираемся, главным образом, на работы итальянских авторов по данной теме, сводя обращение к иностранной литературе к необходимому минимуму, поскольку на оценку явления оказывают влияние культурные различия и социальные процессы.

Густаво Пьетрополи Шарме, психиатр и психотерапевт, работающий с подростками на протяжении многих лет, в своей первой теории, выдвинутой около десяти лет назад, описал современного подростка как «хрупкого и дерзкого» (Charmet, 2008); по его мнению, стыд и скука – две основные страсти, управляющие его поведением, при этом им движет убеждение, что его собственное «я» важнее, чем «я» другого. Его главная цель и смысл жизни – «успех» (Charmet, 2008), понимаемый как признание его уникальности и индивидуальности.

Шарме использует термин «нарцисс», говоря о современном подростке, который рождается и растет в семье, отказавшейся от нормативной образовательной модели наказания и понятия вины; кажется, что они движимы миссией помочь своему «золотому детенышу» проявить свою истинную природу и способствовать ее выражению (Charmet, 2008). По его мнению, если подросток не оправдывает своих и чужих ожиданий в поисках собственного «я», если его не признают и не ценят, он сталкивается с «унижением анонимностью» (Charmet, 2008), страдая от глубокой нарциссической раны, которая в сочетании со стыдом высвобождает гнев и планы мести, часто проявляющиеся в самоагрессии. Это может осуществляться посредством голодания и расстройств пищевого поведения, самоповреждающего поведения, социальной изоляции и ухода в виртуальную реальность или, как экстремальное проявление, попыток самоубийства. Поэтому «хрупкий» (Charmet, 2008) – наиболее подходящее прилагательное для описания тех, кто рискует испытать страдания не только от стыда за то, что не добился заслуженного успеха, но и от скуки, рождаемой бесконечной чередой привилегий и пороков, скуки, которая в некоторых случаях приводит к насильственным действиям, совершаемым в группе и способным вызвать сильные эмоции.

В частности, Шарме анализирует симптомы подростков в свете опыта, пережитого в последние годы пандемии, которую называют величайшим эпохальным разочарованием, какое только можно себе представить, когда дети внезапно осознали, что: «Ничто из того, что [...] говорили взрослые, не было правдой» (Charmet, 2022). Подростки столкнулись с ложью, разочарованием в обществе, которое заставляло их верить, что они растут в безопасности, в благосклонном отношении к ним, в условиях экономического благополучия, в то время как в пандемию они столкнулись с полнейшей неопределенностью, касающейся не только будущего

общества в целом, но и, прежде всего, будущего молодежи. Эта нарциссическая рана имела разрушительные последствия, которые выражаются в значительном увеличении проявлений дискомфорта как в количественном, так и в качественном отношении (Charmet, 2022).

Шарме в апокалиптическом тоне говорит о подростках, которые были «сломлены» и которым необходимо каким-то образом это компенсировать. В своей работе «Украденная юность» (ит. *Gioventu rubata*) он заключает, неявно предлагая, как это сделать: «В обществе нарциссизма учат только успеху и красоте, и когда приходят зло и смерть, дети вправе сказать, что никто их об этом не предупредил». Никто не объяснил подросткам, как защитить себя от зла и смерти.

Известный исследователь психодинамической ориентации Маттео Ланчини разделяет точку зрения Шарме, утверждая, что в последние годы, изучение трудностей переходного возраста без должного внимания к хрупкости взрослого человека будет представлять собой «попытку вычерпать чайной ложкой воду, попавшую на борт судна, не обращая внимания на огромную дыру, через которую она затекает»²⁰.

В частности, чрезвычайная ситуация в области здравоохранения, вызванная пандемией, наглядно продемонстрировала хрупкость взрослых и огласила вступление в период «постнарциссизма»²¹, в котором общество больше не ограничивается тем, чтобы требовать от молодых людей соответствовать ожиданиям взрослых, а заставляет их взрослеть, ставя перед ними парадоксальную задачу: «Будь собой как того хочу я» (Lancini, 2023). Мы столкнулись с переменной ролей: взрослые становятся все более хрупкими, а дети пытаются адаптироваться к их требованиям, чтобы не вынуждать их чувствовать себя такими; ребенку, а затем подростку объясняют, что он должен чувствовать, что думать, как поступать, каковы должны быть мотивы его поведения, чтобы он мог удовлетворить потребности взрослых. Молодым людям становится все труднее свободно выражать свои мысли. Взрослые используют заранее готовые категории для взаимодействия с подростками, не прислушиваясь к ним и не стараясь понять, какие они, что делает все более очевидной подростковую хрупкость, которую вполне можно соотносить со взрослой (Lancini, 2023). В подростковом возрасте все чаще наблюдаются клинические картины, характеризующиеся полисимптоматикой и ростом генерализованной тревоги. Например, страдающий анорексией подросток больше не пытается справиться со своей болью только с помощью расстройства пищевого поведения, он все чаще становится жертвой суицидальных мыслей и актов самоповреждения. То же самое касается и тех, кто изолируется от общества, чтобы избавиться от стыда и чувства неадекватности, кому недостаточно больше побега в Интернет и кто все чаще испытывает желание умереть (Lancini, 2023).

По мнению Ланчини, взрослые, чтобы облегчить себе жизнь, склонны искать причину и виновного вовне, поэтому они часто утверждают, что «во всем виноват Интернет», объясняя происходящее «интернет-зависимостью». По этой причине предполагается, что мы должны ограничить или запретить использование подростками Интернета, забывая, как утверждает автор, «что мы живем в *onlife*-обществе²²», где первым, кто дает ребенку смартфон, является его мать (Lancini, 2021)²³ и что мы сами, чтобы чувствовать себя более спокойно и иметь возможность контролировать их, подталкиваем наших детей к «виртуализации опыта» (Lancini, 2023).

²⁰ 19-я Международная конференция *Adolescent.org* «Дети постнарциссизма. Подростки в отчаянном поиске себя и значимых взрослых» (прим. авт.).

²¹ Там же (прим. авт.).

²² *Onlife*: Флориди (2015) придумал неологизм, используемый для описания преемственности между аналоговой и цифровой реальностью, позволяющий нам преодолевать границы между онлайн и офлайн. Виртуальный мир не отличается от реального мира, что дает начало новому измерению (прим. авт.).

²³ ООН считает доступность Интернета одним из основных прав детей и подростков (прим. авт.).

Автор возлагает всю вину на родителей как на основную причину неблагополучия молодежи, принижая роль всех остальных социальных и индивидуальных факторов, имеющих доказанное сильное влияние на современную реальность молодежи, освобождая молодых людей от ответственности и представляя их беспомощными жертвами безответственных взрослых. Его терапевтические предписания также ориентированы только на взрослых, словно подростки являются всего лишь пустыми резервуарами, которые нужно заполнить нужным содержимым, а не активные создатели своей собственной реальности.

Усилия взрослых должны быть направлены на поиск смысла, а не внешних причин. Приведем пример: мы должны задаться вопросом, что наш ребенок хочет сообщить нам, запираясь в своей комнате или отказывается идти в школу, то есть, другими словами, «попытаться прочесть мысли другого»²⁴ (Lancini, 2023).

Чтобы помочь детям, мы сами должны оказаться там, где они находятся (Lancini, 2017, 2023), принимая боль как часть жизни, не стремясь устранить ее любой ценой²⁵, в то время, как слишком часто мы склонны втискивать их в рамки какого-то диагноза, исходя из дихотомии, что человек или счастлив и здоров, или болен. Родители, педагоги, психологи и все те, кто взаимодействует с детьми, должны начать задавать себе вопрос, что значит быть подростком сегодня, и перестать «слушать их, не слыша» (Lancini, 2021, 2023), чтобы услышать и то, что нам не нравится, например, грусть, боль, неудачи и страдания. Разговаривать с детьми крайне важно, даже если это означает затрагивать неудобные темы, спрашивать, как у них дела, думали ли они когда-нибудь о самоубийстве, считают ли они себя красивыми или нет, какие эмоции они испытывают, затрагивая в том числе и табуированные темы. На уровне социума мы могли бы попытаться изменить наш образ мышления и воспитать новые поколения, не продвигая более модели конкуренции, индивидуализма, успеха, красоты и популярности любой ценой (Lancini, 2023).

Определенно, меньше чувства вины у взрослых вызывает позиция Умберто Галимберти, который утверждает, что в подростковом возрасте детей «подстерегают индивидуализм, эгоизм и нарциссизм», указывая на то, как сегодняшние дети влюбляются в собственное «я», ища в других удовлетворение своей самореализацией (Galimberti, 2018).

Что касается юношеского дискомфорта, Галимберти утверждает, что его нельзя сводить исключительно к экзистенциальным или психологическим кризисам, типичным для этого возраста, так как он предполагает и «культурный» кризис, предвещающий неопределенное и непредсказуемое будущее; молодежь, лишенную смыслов и целей, навещает «тревожный гость», имя которому «нигилизм» (Galimberti, 2018). В век науки и техники не существует целей, которые нужно осуществить, есть только результаты, которых нужно достичь. Таким образом, кризис касается не отдельного человека, а общества (Galimberti, 2007), в котором молодые люди все больше теряют мотивацию и вынуждены жить в вечном настоящем, чтобы облегчить тревогу из-за бессмысленного будущего.

По мнению этого ученого, подростки становятся все более «одинокими и подавленными, злыми и мятежными, более нервными и импульсивными, более агрессивными и, следовательно, неподготовленными к жизни, поскольку им не хватает тех эмоциональных инструментов, которые необходимы для реализации процессов самосознания, самоконтроля, эмпатии, без которых они будут способны говорить, но не слушать, разрешать конфликты и сотрудничать» (Galimberti, 2007).

²⁴ «Размышление о своих мыслях, размышление о мыслях других, размышление о своих эмоциях и эмоциях других – это то, что многие психологи называют термином «ментализация» (Lancini, 2023) (прим. авт.).

²⁵ Мы живем в альгофобном обществе. «Действия многих взрослых в отношении молодых людей можно определить как «стимулирование удовольствия», когда они пытаются любой ценой мысленно смягчить трудности и разочарования, с которыми те могут столкнуться. Если положительные эмоции желанны и стимулируются, то отрицательные все больше изолируются и подавляются» (Lancini, 2023) (прим. авт.).

Однако Галимберти не придерживается апокалиптических или инквизиторских позиций, отмечая, что молодые люди могут действовать ответственно. Но определения «поколение без», поколение «разбитых мечтаний» относится не ко всем: есть и такие молодые люди, которые перешли от смирения «пассивного нигилизма» к «активному нигилизму». Это те, кто не сдаётся, не смиряется и хочет будущего. Будучи полны решимости найти путь, который даст им возможность почувствовать себя мотивированными, несмотря на непредсказуемость того, что их ждёт, они стараются преодолеть крайности индивидуализма в пользу отношений, начинают удаляться из социальных сетей, стремятся к развитию эмоциональной сферы, демонстрируя, что «чувства не даны нам от природы, а приобретаются через культуру». Он также утверждает, что общество, возможно, сможет иметь будущее, «но только благодаря работе активных нигилистов» (Galimberti, 2018). Таким образом, он наделяет субъекта возможностью быть создателем своей собственной судьбы.

Еще один автор, занимающийся изучением подросткового возраста, – Паоло Крепет, по мнению которого нынешний недостаток авторитета и усилий со стороны родителей может иметь крайне негативное влияние на психологическое благополучие подростков, которым необходимы четкие правила и ограничения для развития чувства безопасности и эмоциональной стабильности. «Необходимая способность к психологической защите достигается только посредством соблюдения необходимых правил» (Crepet 2022), и когда родители не проявляют должной власти, подростки могут чувствовать себя растерянными и неуверенными, что может приводить к девиантному или проблемному поведению. Более того, отсутствие ограничений может привести к развитию у них чувства всемогущества и презрения к нормам совместной жизни, что может иметь негативные последствия для их социальной и школьной жизни. Автор также ставит под сомнение школьную систему, которую считает не соответствующей нынешней ситуации, так как она, как и родители и общество в целом, чрезмерно опекает детей, для которых «все легко и доступно» (Crepet 2022a).

Говоря о влиянии пандемии на жизнь подростков, Крепет считает ошибкой закрытие школ и общественных мест, так как исключение живого общения вызвало чувство одиночества, тревоги и депрессии, обострив некоторые типичные трудности подросткового возраста, такие как поиск идентичности и чувство принадлежности. В этот период подросткам не хватало возможностей экспериментировать и открывать новое, при этом они столкнулись с резко возросшей неопределенностью относительно своего будущего. Кроме того, COVID-19 обострил социальное неравенство и экономические трудности, усилив давление на молодых людей, которые и так боролись с нищетой, насилием и маргинализацией. Пандемия породила проблемы в миллионах семей, поменяв в них роли поколений. Если на уровне социума это подчеркнуло важность солидарности и сотрудничества, ценностей, которые могут быть важны для будущего молодежи и общества в целом, то на уровне семьи и без того хрупкие отношения между родителями и детьми ослабли за счет трех следующих процессов (Crepet, 2021): молчаливого бессилия перед лицом неспособности строить отношения на взаимном уважении; капитуляции в воспитании, заключающейся в прощении любой неудачи, нецензурной брани, акта насилия, угроз и шантажа, вышедших за рамки допустимого; равнодушия, которое мешает подростку стать сильнее посредством запретов, родительского «нет», фрустрации, неудачи, предательства дружбы и разочарований в любви. Крепет считает, что взрослые должны внимательно прислушиваться к своим детям, стараясь понять проживаемый ими опыт и причины их беспокойства, авторитетно поддерживать и направлять их, избегая противоречий.

Другим очень важным фактором является обеспечение подросткам безопасной и поддерживающей среды, в которой они могут исследовать свою индивидуальность и увлечения, и именно такую среду должна создать для них школа. В то же время учащиеся должны усердно работать для достижения своих целей (Crepet, 2022a).

Крепет предлагает настоящий декалог рекомендаций для родителей и детей (Срепет, 2022), которые, по нашему мнению, не вызывают сомнений.

Рекомендации родителям:

1. Верьте в своих детей, особенно тогда, когда они меньше всего этого заслуживают.
2. Если вы хорошего мнения о своих детях, то не помогайте им. Они справятся сами.
3. Пытаться воспитывать, будучи обремененным чувством вины, это все равно, что пытаться потушить пожар канистрой бензина.
4. Гордитесь их талантом и их стремлениями, они отблагодарят вас, когда вы состаритесь.
5. Инвестировать в своих детей – это не значит давать им деньги, это значит давать им возможность следовать их увлечениям (Срепет, 2022).

Рекомендации детям:

1. Верьте в свободу больше, чем в деньги. Деньги сами по себе не сделают вас независимыми.
2. Вы никогда не найдете университет и работу своей мечты рядом с домом.
3. Заполните экран компьютера *своими* идеями, а не чужими.
4. Разнообразие зависит не от профессионального выбора или занятий, а от желания.
5. Жизнь никогда не бывает «сейчас», но сейчас нужно строить свое будущее (Срепет, 2022).

Хотя теоретический подход существенно влияет на интерпретацию феномена подросткового возраста и его важнейших проблем, но все точки зрения сходятся в следующем: изменения, вызванные появлением Интернета, и в частности то, как он влияет на молодых людей, настолько значительны, что таких подростков стали называть «гиперподключенными» или «цифровыми аборигенами», как утверждает Джин М. Твенге, американский психолог, изучающая подростковый возраст в контексте поколенческой принадлежности. Исследовательница использует подход, основанный на исследовании и сборе эмпирических данных применительно к репрезентативным выборкам подростков и молодых людей из Соединенных Штатов. В своих публикациях (*Generation Me; iGen*²⁶; *Generations*) она углубленно изучает долгосрочные тенденции в молодежной культуре с целью понять и интерпретировать их причины и утверждает, что подростки отличаются от своих предшественников именно из-за влияния вездесущих цифровых технологий. Смартфоны и социальные сети играют настолько огромную роль в общении подростков, их взаимодействии с другими в процессе обучения, что «в следующем десятилетии мы можем обнаружить, что многие молодые люди могут подобрать правильный эмодзи для любой ситуации... но не разбираются в выражениях лиц». Для новых поколений общение посредством электронных устройств равнозначно личному общению, даже если кажется, что «все действия на экране связаны с меньшим счастьем, а все действия за пределами экрана связаны с большим счастьем» (Twenge, 2018) и что наибольший риск несчастья из-за социальных сетей присущ самым юным подросткам, которые чувствуют себя наиболее одинокими и изолированными: как это ни парадоксально, то, что должно давать им чувствовать себя более включенными в реальный мир, на самом деле отрывает их от него. Твенге обращает внимание на значимость своего исследования, чтобы дать нам несколько советов, которые помогут нам «понять и спасти поколение iGen». Обращаясь как к подросткам, так и к взрослым, она рекомендует ограничить использование социальных сетей одним часом в день; спать на расстоянии не менее трех метров от смартфона; проводить время с друзьями «из плоти и крови», отложив на это время телефон в сторону, также как во время учебы или работы. Она предлагает

²⁶ Поколение iGen, термин, введенный Твенге, включает детей, родившихся в период с 1995 по 2012 год; это подростки, характер, привычки и чувства которых находятся под огромным влиянием смартфонов и социальных сетей (прим. авт.).

нам провести эксперимент: «В течение недели сократите вдвое время, которое вы тратите на телефон, Интернет и социальные сети, используя сэкономленное время для личных встреч с друзьями или родственниками и/или для занятий спортом. Вероятнее всего, в конце недели вы почувствуете себя счастливее» (Twenge, 2018). По мнению некоторых, человек становится цифровым аборигеном не потому, что родился после определенной даты, а потому, что тратит значительное количество времени и энергии на ежедневное взаимодействие с новыми технологиями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.