

Педагогический всеобуч
«Детский суицид – как избежать беды?»
Самоубийство

Иногда, наблюдая, как трава прорывает панцирь асфальта и пробивается к солнцу, невольно удивляешься силе жизни, которая таится в ней. Это стремление жить, жить в любой ситуации, присуще всему живому.

Живым существам несвойственно прекращать свою жизнь самопроизвольно. И лишь вершина всех земных созданий – человек -иногда совершает убийство самого себя. Почему и как это происходит? Почему всеобщий закон выживания всего живого вдруг перестает действовать, когда речь заходит о человеке? Попробуем проанализировать это явление более подробно.

Человек единственный из всех живых существ, для продолжения жизни нуждается не только в удовлетворении своих потребностей: в пище, тепле, сне и размножении. Человеку, как существу не только телесному, но и духовному, необходимы осмысленность жизни и существование идеалов, к которым он стремится или будет стремиться.

И если случается крушение этих идеалов, если вдруг пропадает смысл, ради которого человек живет, то наступает духовный кризис. Когда человек не находит в себе сил выйти из этого кризиса или перетерпеть его, развязка бывает страшной – жизнь, лишенная духовного смысла, может вызвать у человека желание прекратить свое физическое существование.

Ученые установили, что 17-19 лет - это возраст, когда происходит переосмысление прежних идеалов и приобретение новых, то есть наступает период, когда происходит переоценка ценностей. Вот почему на этот возраст приходится довольно большой процент попыток самоубийства. Самоубийца не думает о тех, кого оставляет, о том, что его смерть осуждает их. Ведь это означает, что рядом с таким человеком не нашлось никого, кто бы его утвердил, кто бы убедил, что его жизнь нужна другим.

Самоубийство - результат психологического кризиса, как правило, не является следствием желания умереть. Просто иногда человеку кажется, что ему не преодолеть тяжесть навалившихся на него проблем и трудностей.

Такой человек желает лишь избавиться от безысходности, при этом ошибочно предполагая, что единственный путь – самоубийство. В действительности самоубийца хочет не умереть, а лишь прекратить свои страдания.

Не следует забывать и влияние физических факторов на человека. Например, различные катаклизмы, происходящие на Солнце, сотрясают атмосферное электромагнитное поле земли, служат причиной магнитных бурь.

Согласно исследованиям, проведенным учеными Г. и Б. Дюлл, количество самоубийств увеличивается при резком возрастании активности Солнца. Изучение 24739 случаев самоубийств показало, что их количество возрастает на 8 процентов в дни интенсивной солнечной активности. Ученые усматривают в этом доказательство изменений в нервной системе человека, вызванный соответствующими изменениями в атмосфере.

В различных религиозно – общественных системах к самоубийству относились по-разному. Например, самоубийство самурая в определенных ситуациях считалось необходимым условием сохранения чести.

Христианская культура относится к самоубийству отрицательно. Христиане считают, что человек не создавал себя сам, он создан Богом. И убийство самого себя не менее тяжкий грех, чем убийство другого. Но убивший себя предстанет перед Судией, даже не имея возможности искупить свой грех.

Конечно, христианам также знакомо чувство уныния, неудовлетворенности, кажущейся безысходности, отрицания и сомнения. Ну и что? С этими настроениями надо бороться.

А как к проблеме самоубийства относятся современные ученые, их называют суицидологи (суицид-самоубийство)? Об этом следующий раздел, подготовленный при участии доктора психологии, суицидолога Д.Гайлене.

Психологический кризис.

Самоубийство - результат психологического кризиса. Что же это такое – психологический кризис?

Исследования ученых показали, что человек, находящийся в психологическом кризисе, обычно переживает четыре фазы:

1) шок, 2) реакция, 3) восстановление, 4) новая ориентация.

Рассмотрим более подробно каждую из фаз психологического кризиса.

1) Шок. Реальность как бы отдаляется, земля уходит из-под ног. Внешне человек как будто спокоен, но внутри - хаос чувств, хотя, как ни странно, через некоторое время все это он просто забывает. Человек в шоковом состоянии становится либо слишком активным, порою способным на бессмысленные действия, либо же, наоборот, - крайне пассивным, у него нет контакта с окружающим нас миром.

Как помочь? Главное - быть рядом, проявить заботу, попытаться откровенно побеседовать, даже обнять, а еще лучше – постараться, чтобы человек заснул. Ни в коем случае нельзя начинать «умных» речей, критиковать, спорить.

Желая помочь человеку во время кризиса, не следует морализировать, учить его, как надо жить. Нужно помочь ему самому снова обрести и проявить себя.

2) Реакция. Поскольку от реальности, как ни вертись, не убежать, человек к ней постепенно приспосабливается, адаптируется. Бывает, что эта фаза кризиса происходит очень болезненно. Тогда появляется желание «подправить» положение алкоголем или даже наркотиками.

Как помочь? Предоставить возможность выговориться, пусть и в резкой форме, как бы «разгрузиться». Главное, чтобы человек не накапливал отрицательных эмоций.

3) Восстановление. Душевная травма постепенно заживает, появляются планы на будущее, интерес к жизни. Однако чувство облегчения приходит не сразу, а нервное потрясение в течение первых недель может опять повториться.

Как помочь? Терпеливо ждать, не торопить, проявить заботу, выражать понимание и сочувствие.

4) Новая ориентация. К человеку возвращается чувство собственного достоинства, он восстанавливает старые и налаживает новые связи, приобретает жизненный опыт.

Как помочь? Не проявлять чрезмерное опеку и мелочную заботу, воспринимать человека уже в новом качестве.

Если твой друг или знакомый говорит о самоубийстве, то это не следует воспринимать как шутку. Это может быть вполне серьезно. Здесь, кстати, уместно напомнить народную мудрость, что с огнем не шутят, поскольку может возникнуть пожар.

Люди, намеревающиеся совершить самоубийство, довольно часто это намерение и осуществляют. Согласно статистике, 80 процентов самоубийц перед смертью явно выказывали свои намерения.

Вот почему не следует хранить в тайне склонность друга или подруги к самоубийству - это лишь его (ее) временный психологический кризис. Внимательно выслушай друга, подругу и прямо спроси, собирается ли он (она) совершить такой крайний поступок. Не откладывай в долгий ящик, помоги им словом и делом. Если надо, обратись за помощью к родителям, родственникам, друзьям или школьному психологу.

Вспоминается случай, описанный доктором Генри Линком в его книге «Вторичное открытие человека». Доктор Линк - вице-президент Психологической корпорации, он помогает множеству людей, страдающих от беспокойства и депрессии. В главе «О преодолении страхов и беспокойства» он рассказывает о пациенте, который хотел покончить жизнь самоубийством. Доктор Линк знал, что спорить с больным бесполезно, от этого его состояние только ухудшится. И он сказал своему пациенту: «Если вы все равно намерены покончить жизнь самоубийством, вы могли бы по крайней мере вести себя героически. Бегайте вокруг квартала до тех пор, пока не упадете замертво». Пациент предпринял несколько попыток, и с каждым разом его психическое состояние улучшалось. Спустя некоторое время было достигнуто то, чего добивался доктор Линк. Больной настолько физически устал (и расслабился), что спал как убитый. В дальнейшем он вступил в атлетический клуб и стал участвовать в спортивных соревнованиях. Вскоре он почувствовал себя настолько хорошо, что ему захотелось жить вечно.

Итак, как бы ни была порой трудна жизнь, по своей сути она прекрасна.

Вопросы:

- Что надо делать, чтобы помочь другу или подруге в период кризиса?

Почему они выбирают смерть?

Каковы причины катастрофического роста самоубийств, и особенно детских, в России? Ученые - суицидологи говорят о социально – экономических причинах роста самоубийств. Нищета семей, у детей – зависть к богатым сверстникам. Но причины не в этом. Ведь был голод, например, во время Великой Отечественной войны, мучительная жизнь в концлагерях, в блокадах, в том числе Ленинградской. Но никакого роста самоубийств в то время не было. В чем же тогда дело? Дело в **духовном факторе**. Человек ищет смысла жизни. Стремление к осмысленности

жизни человеку свойственно всегда, особенно в отрочестве и юности. А оно разрушается большинством наших СМИ путем психологического террора и пропаганды насилия, извращений, смерти. Смысл жизни подменяется низшими влечениями.

Поэтому формируются такие личности, которые даже с позиции мировой психиатрии оцениваются как патологические. Растут заболевания детей тяжелыми психозами, умственной отсталостью. Происходит разрушение человека на духовном, психическом и психосоматическом уровне. Если посмотреть на сочинения 10-летних детей, то увидим, что основное настроение подростков – это переживание одиночества, пустоты и бессмысленности жизни. Мы украли детство у наших детей. Все чаще мы слышим о групповых самоубийствах детей. Очень часто родителям неизвестен внутренний мир ребенка. Родители, семья зачастую даже не знают внутреннего мира своих детей.

Через телевидение и прессу **насаждается культ секса**, который имеет прямое отношение к такому разрушению души людей, которое приводит их к самоубийству. Мы стараемся приучить детей к западной этике: мол, не спрашивай ни на что разрешения родителей уже с 12-и лет - это твое дело: сделай выбор и начинай свободную сексуальную жизнь, употребляй наркотики. И так далее. Так дети отлучаются от семьи, их лишают возможности в будущем создать нормальную семью и воспитывать детей.

Родители не должны думать, что эта страшная беда их не касается, что кончают собой исключительно психически больные люди. Анализ показывает, что сейчас самоубийства совершают дети и подростки из обычных, на первый взгляд, совершенно нормальных семей. Специалисты считают, что причина трагедий кроется не в материальной, а в духовной сфере. **Наши дети ежедневно получают дозу насилия.** Половина видеоигр, в которые играет типичный семиклассник, изобилует насилием. Дети видят сцены насилия и сцены убийств. Детей это начинает привлекать, они становятся более черствыми, в некоторых случаях у некоторых из них появляется «вкус» к насилию. Было установлено наличие связи между постоянным воздействием насыщенных насилием развлечений и жестокостью «игроков» в жизни. Взрослый человек способен провести четкую границу между виртуальным и реальным, но эта граница может стать очень размытой для детей. Не все дети обладают внутренней силой для того, чтобы отказаться от такого призыва к насилию. То, что хотя бы для части подростков смерть становится интереснее жизни, - очень тревожный симптом. Одна из причин этого - насаждение танатизации, влечения к смерти - всеми средствами массовой информации. Символика смерти и распада - вокруг нас, она на одежде детей, на книгах, которые они читают, на игрушках. Вот чем наполняется детское сознание. Ситуация усугубляется распространением бесконтрольной видеопродукции и компьютерных игр, за которыми дети и подростки проводят значительное количество времени. Жестокость и радостный смех по поводу чужой боли ближе ребенку, чем сострадание. Невозможно без потрясения смотреть рисунки детей на тему «Наше будущее». В детских рисунках тема смерти природы и всего живого, тема экологической катастрофы и опустошения, а также гибель людей в рисунках

младших школьников и сочинениях подростков. В рисунках все настоятельнее стала проявляться тема смерти, разрушения, уничтожения мира. Девочка 11-и лет в рисунке «Мое будущее» символически изобразила смерть в виде атомного гриба, поднимающегося над планетой, и написала название болезней, которыми, по ее мнению, заболеют 7/8 всех людей: наркомания, курение, астма. А в «Прошлом времени» ей видится речка, полная рыб, цветущая лужайка с пасущимися на ней животными, прекрасные бабочки над цветами – тот мир, которые взрослые отнимают у детей...

До какой же степени надо извратить сознание ребенка, чтобы мальчик из подмосковной школы изобразил младенца в коляске...расстреливающего из автомата свою мать? Откуда этот ужасающий сдвиг в психике, в нравственности?

Детские психиатры и психологи убеждены в следующем:

- дети часто в игре или жизненных ситуациях подражают увиденному на экране,
- дети склонны отождествлять себя с отдельными жертвами или агрессорами и переносить эти роли в реальные ситуации,
- дети могут в результате увиденного счесть насилие приемлемой моделью поведения и способом решения своих проблем. Ужасающая статистика детской жестокости и подростковой преступности в России свидетельствуют о правомерности выводов ученых: подавляющее большинство несовершеннолетних преступников при выяснении мотивов истязаний, убийств, изнасилований и других преступлений против личности указывали прямо или косвенно на «экранные аналогии».

Если жизнь ничего не стоит...

Современная информационная среда в последние годы становится все более и более мощным фактором агрессивного поведения, когда жизнь человека совершенно обесценивается в глазах подростков. То же самое можно сказать и по отношению к самоубийствам - раз жизнь ничего не стоит, почему я должен держаться за свою? Детям навязывается идея смерти в сознание и в подсознание ребенка внедряются мотивы умирания, убивания – других или себя.

Самоубийства детей - та цена, которую мы платим за ложные «свободы», когда все позволено. ***Ребенку необходимы рамки, нравственные пределы, четкие границы добра и зла.*** Да, он всегда будет пытаться их преодолевать, заглядывать за черту... Но лишь для того, чтобы еще более резко с помощью взрослого определить для себя, «что такое хорошо и что такое плохо». Психологи знают, что если дошкольник жалуется, что Саша оторвал крылья бабочке - это чаще всего для того, чтобы услышать: бабочка живая, нельзя отрывать у нее крылья. То есть ребенку необходимо подтвердить норму, очертить границы «можно» и «нельзя», для него жизненно важно убедиться, что мир по-прежнему стоит на добре, получить уверенность в незыблемости мира и своего места в нем.

По своей природе ребенок неисправимый оптимист, он открыт радости и будущему. И он строит свою жизнь, ориентируясь на то, что он вырастет большой и будет что-то интересное в его жизни.

Но в последние годы ребенок перестал видеть себя в будущем, а если видит, то в какой-то неблагоприятной ситуации, а не такой, какая обычно характерна для детского сознания. То есть в сознании детей как бы *отсутствует будущее*. Дети боятся будущего. Отсюда - инфантилизм, нежелание становиться взрослым. И не так уж редко на вопрос, сколько им лет, дети называют меньше, чем им на самом деле – хотя прекрасно осведомлены о своем возрасте. Особенно это характерно для младших школьников. Дети боятся вырастать, потому что понимают всю ответственность, которая возлагается на взрослого человека в таком жестоком мире. Взрослость, к которой стремились дети на протяжении всей истории человечества, видя ее исключительно позитивно, сегодня как бы утрачивает свою ценность...

Отсутствие перспективы жизни пагубно для детей. Ребенок обращен в будущее по своей изначальной природе. Но если это будущее его страшит, и он не хочет взрослеть («мама, роди меня обратно»), то отсутствие перспективы очень сильно травмирует сознание и сказывается на развитии психики ребенка. Ведь какая-то цель, стремление жить для чего-то, необходимы каждому. Ребенок боится взрослеть, боится зла окружающего мира. То, что видит вокруг себя ребенок – реклама, современная музыка и т.д. - все это не утверждает жизнь, а наоборот, направлено на разрушение.

Зачем жить ради такой жизни?

Мы себе плохо отдаем отчет, чем оборачивается для детской психики знакомство с «современной» жизнью. ***Ребенку в школе стараются раскрыть (и пораньше) все негативное, что есть в жизни: технологию извращений, абортов, в подробностях говорят о СПИДе, наркомании, преступном мире.*** Когда вся эта грязь обрушивается на сознание ребенка, который ***еще и смысла жизни не представляет***, у него может возникнуть подсознательная реакция: а зачем ради такой жизни жить? Раньше ребенка окружала совсем иная атмосфера. Да, в жизни всегда было много тяжелого и дурного -ребенок сталкивался и со смертью, и с преступлениями. Но при этом отношение ко всем сторонам жизни было здоровым, дети знали: у них есть перспектива, есть будущее. То, что происходит сейчас, это преступление взрослых, которое в своем помрачении приобщают детей к негативной и неестественной стороне жизни, к извращениям, которые хотя и ***были всегда, но не становились центром жизни.***

Недаром происходящее сейчас характерно для детей с хорошим уровнем жизни, из обеспеченных семей. Оказывается, что дети, у которых есть все, более затронуты тлетворным духом. Как только раскрылась статистика наркомании, то выяснилось, что молодые люди из внешне хороших семей –интеллектуальные, физически здоровые, имеющие массу достоинств –оказались первыми, кто был поражен этим страшным недугом-недугом наркотической смерти. Если ***вакуум жизни, который вдруг обнаруживается подростком, не заполнен жизненно важной для него деятельностью, то непременно будет заполнен злом, духом смерти.***

Как оградить ребенка от этого распада? ***Ребенком надо заниматься, его надо любить*** - не в смысле обеспечения красивой одеждой, игрушками, развлечениями (в такой ситуации ребенок чувствует себя очень одиноким и, как ни странно,

нелюбимым). **Качество жизни не зависит от вещественных предметов, оно зависит от духовных запросов, от того, насколько душевные проблемы ребенка интересуют его родителей, насколько они посвящены в них, насколько любят с ребенком разговаривать о том, что ему интересно.** И даже в ситуации, когда родители вынуждены день и ночь работать, чтобы повысился жизненный уровень ребенка, всегда можно найти родных людей (бабушку, тетю), которые были бы рядом с ребенком и как бы утверждали его существование: **ты нам нужен и мы тебя любим.**

С детьми надо непременно говорить о смысле жизни, о том, зачем мы живем - этот вопрос становится особенно важным в подростковом возрасте. И осмысление вопроса – ради чего я живу?- во многом зависит от взрослых.

Часто психолога спрашивают, что делать, если дочка вдруг задумалась о смысле жизни: «Мама, ну зачем я живу? Я не вижу необходимости в жизни. Я такая некрасивая, меня никто не любит, на меня никто не обращает внимания» и так далее. Такие вопросы характерны для подростков.

Мудрая мама может сказать: «Ну что ты, посмотри, какая вокруг красивая жизнь, сколько у тебя доброго впереди, как прекрасна любовь - ты полюбишь, найдешь человека, который будет твоим настоящим другом, выйдешь замуж, у тебя появятся детки, нет ничего прекраснее такой любящей семьи, такого продолжения жизни».

А если мать говорит: «А, зачем они, эти дети. И вообще живи в свое удовольствие» - и разрешает так называемый «пробный брак», который сейчас среди подростков и молодых людей становится нормой, тогда действительно жить незачем. Для того чтобы получать удовольствие? Очень быстро приходит пресыщение, и пресыщение это страшно - это тупик, который показывает, что либо нужно искать новые удовольствия (и тогда идет речь о наркотиках), либо сводить счеты с жизнью. Перспективы нет.

И поэтому именно взрослые должны занять верную позицию, помочь детям осмыслить жизнь, ее позитивные стороны, увидеть ее перспективу.

Что должно вызвать тревогу?

Никто из нас не может сказать, что полностью спокоен за ребенка, что его дитя никогда не коснется страшная тень мыслей о самоубийстве.

Поэтому надо внимательно смотреть за поведением ребенка, за тем, что нового появляется в его жизни. Ребенок замыкается, уходит от разговоров, у него изменились вкусы, глаза стали отсутствующими, пустыми? Или все чаще появляется желание уйти из дома, хлопнув дверью? Если люди увидят эти признаки в своем ребенке, это не значит, что он непременно будет покушаться на свою жизнь. Нужно понимать, что частые смены настроения у подростков неизбежны.

Но тревогу должен вызвать длительный период таких состояний.

Внимательно приглядывайтесь: как изменяется внешность подростка, какое окружение он начинает предпочитать? Особенно опасно влияние рок – музыки - неестественная громкость, разрушающая жизненно важные структуры в душе. Потому после рок - концертов молодых людей часто тянет на разрушение, а подростки, не расстающиеся с плеером, фактически отключаются от нормальной

жизни... Да и в судьбах самих рок - певцов мы видим самоубийства, наркоманию как попытку заполнить пустоту жизни. Потому ***родителям надо влиять на вкусы своих детей***, предлагая что-то по настоящему интересное и значимое.

Надо избегать опасностей, вызывающих негативное состояние души и помнить, что убийства и **самоубийства происходят**:

- в состоянии алкогольного опьянения,
- в состоянии наркотического опьянения,
- под экстрасенсорным воздействием (после снятия «сглаза», «порчи», кодирования).

Признаки, к которым следует отнестись со всем вниманием:

- Резкое изменение характера в течение продолжительного времени.
- Импульсивные состояния и действия, носящие характер бессмысленных, немотивированных, агрессивных и разрушительных актов.
- Нестабильность поведения, перепады настроений. Сужение круга общения.
- Смещение социально-психологических пристрастий в сторону пессимизма, цинизма, «чернухи» (предпочтение тяжелой музыки, появление специфических наклеек на теле, наколок, ношение одежды с символикой смерти и разрушения, предпочтение теле- и видео-фильмов, компьютерных игр с демоническим содержанием, вампирами, убийствами).
- Увлечение оккультизмом, магией.

Обратите внимание на то, что рисуют ваши дети - не по заданию, а просто так или на темы, говорящие об их отношении к жизни (и смерти). Например, «Наше будущее», «Я через 10 лет» и другие. ***Детские рисунки очень тонко отражают состояние души ребенка.*** Если сравнить рисунки детей - самоубийств и убийц, то мы увидим много сходного. И там и там - главная тема: смерть, орудия убийства. И в том и в другом случае человек в трагический момент становится одержим.

Детские рисунки, особенно на тему «Моя семья» - прекрасный показатель внутреннего благополучия или неблагополучия ребенка, своеобразный психологический тест. И если вы увидите сдвиг в сторону неприятия семьи – то это говорит о кризисе семьи. Увы, семья все чаще перестает быть убежищем для ребенка. Наблюдается даже такая парадоксальная вещь: 30 % первоклассников предпочитают класс своей семье - и не потому, что школа такая замечательная, но, видимо, оттого, что ***очень уж тяжело становится ребенку в семье.***

Семья перестает быть для ребенка убежищем.

И в этом виновны родители. Поражает реакция многих родителей на появление у ребенка ужасающих признаков ненормальных пристрастий. Почему мать отгораживается, делает вид, что ничего не происходит? В какой-то мере, из-за нежелания брать на себя ответственность. Ведь для того, чтобы задать себе вопрос - что происходит с ребенком - признать свою вину, надо принимать решения. Голову в песок спрятать проще.

Мы уже говорили о детских рисунках. Девочка, которая в будущем видит только смерть, вполне из нормальной семьи. Совершенно очевидно, что ***ее проблемы – духовного, а не психологического характера.*** Маме можно сказать:

- Вы кормите Машу, давая пищу для желудка, для глаз, а ведь есть что-то, чему вы питания не даете – это душа. ***А душа тоже требует ощущений духовного плана.***

Девочку попросили нарисовать «Мое будущее». Когда мама увидела, какую перспективу видит для себя дочь, она была потрясена. Здесь психологическая помощь может быть вторичной, ***а первичным должен быть поиск духовного стержня для девочки.*** Девочка в очень сложной духовной ситуации. Когда мать рассказала отцу про эти рисунки, он тоже был в шоке и даже обещал перестать пить...

Определенную опасность представляет ситуация и в тех семьях, где ребенка как бы перекармливают только хорошим: говорят лишь о положительных примерах из жизни, воспитывают как бы под колпаком. Здесь нередко реакция протеста, бунта: «Надоели мне твои розовые примеры». Такой ребенок, не получивший «прививки от зла», может сорваться, столкнувшись с реалиями жизни. Потому по отношению к ребенку необходима ***разумная трезвенность – надо, утверждая его в добре, раскрыть перед ним и негативные стороны жизни*** - не для того, чтобы его напугать, но чтобы уберечь от них. Раскрыть весь спектр жизни, говорить, что жизнь это труд, но не надо бояться этого - трудное мы преодолеем вместе, но будет и много радостей. Подросток должен на практике познать чувство облегчения и радости от преодоления трудностей...

Сегодня угроза самоубийства есть у каждого ребенка. На фоне того прессинга, которому подвергается в большом городе детская душа, при немислимых нагрузках на психику, если у ребенка нет ***собственной внутренней защиты***, то опасность духовной нестабильности очень велика. И если даже, на первый взгляд, все хорошо, то может ли так быть в течение длительного времени? Почти всегда найдется момент, когда ребенок окажется не готов к серьезному жизненному удару. Где ему спастись, куда идти?

Разговор о жизни и смерти.

Так нелегко бывает жить. Кажется, никто тебя не понимает. Порой обижают даже самые близкие люди. Так трудно, что хочется бросить все, выпрыгнуть из вертящегося колеса и этим прыжком все изменить. Изменить, но как? Настоящее изменение происходит «без прыжков», требует невыносимо много сил. Сколько нужно терпения, смирения, чтобы какие-то жизненные ситуации разрешились положительно, легко и быстро. Сколько нужно труда, чтобы вырастить хотя бы цветок. А чтобы выстроить свою жизнь, поддерживать хорошие отношения со своими близкими, сил нужно потратить несравненно больше.

Как бы ни была порой страшна и тяжела жизнь – желание прервать ее противостоит естеству, и серьезно оно возникает лишь тогда, когда в душе человека появляется надлом и изменения в психике. Но даже если серьезного желания смерти и не возникает, часто уже сама ее неизбежность делает жизнь еще безотраднее, еще тяжелее. Бесконечные обиды, неудачи, страдания-все это кончится как бы ничем, только гниющими на кладбище костями.

Но так уж и ничем? За последние пятнадцать лет на Западе появился ряд книг, в которых разные авторы - ученые и врачи - поднимают вопрос о существовании

жизни после смерти, как естественном продолжении здешней, земной жизни. Американский исследователь Чарльз Ледбитер считает, что разлука с умершим находится в зависимости от ограниченности нашего сознания, и мы теряем не любимых людей, а только способность видеть их. Трудно для обыкновенного ума охватить реальность того, что не может видеть человеческий глаз, и до конца понять, что мы живем в обширном мире, из которого видим только небольшую частицу. А между тем и наука свидетельствует, что это так, открывает целые миры бесконечно малых величин, о существовании которых мы бы и не подозревали, если бы ограничились только собственным зрением. А это - надежда для каждого из нас.

Смерть для человека слишком важное явление, чтобы можно было о нем не думать, чтобы можно было делать вид, что тут, дескать, думать не о чем. **Страх смерти присущ человеку**, он - часть его человечности, потому что человек инстинктивно ощущает некое страшное, можно даже сказать ,потрясающее несоответствие между опытом своего я и сознанием, что это я должно умереть, кончиться.

Все это приводит нас к простому утверждению: **смерть для человека – это предельно важный предмет размышления и осмысления**. В каком – то глубоком смысле вся жизнь человека – это решение вопроса о том, как жизнь относится к смерти, о смысле этого таинственного конца.

В потустороннем мире нет ни наград, ни наказаний, налагаемых извне, там появляется лишь результат того, что сам человек делал и думал во время своего пребывания на земле. Своею жизнью человек готовит для себя то, что он будет пожинать после смерти.

Человек должен открыть для себя самые важные вещи – смысл своего существования, бесконечную ценность каждой человеческой души, цель мироздания, смысл труда и учебы, красоту человеческих отношений.

Однако как найти свое место в жизни? Человеку порой свойственно заменять этот вопрос другим - как самоутвердиться в ней? ***А один из наиболее легких и распространенных способов самоутверждения - это осуждение других.*** Плохой и тот, и этот. И автоматически, часто неосознанно, получается, что я-то и есть хороший.

А вот если искать недостатки в себе, если требовать усилий от себя, а не от других, то становится очень трудно. Речь в первую очередь идет о поступках в каждодневном быту, а не во время пожара, перестрелки, землетрясений или других стихийных бедствий.

Легко обещать себе, что ты станешь хорошим, когда все другие вокруг достигнут совершенства. Но как трудно начать делать добро самому, когда кругом столько несправедливости. Жертвовать другим свой труд, свое время, ответить добром на зло для человеческого эгоизма прямо-таки невозможно. Но лишь на пути этого жертвования человек находит внутреннюю духовную гармонию.