

ЭДВИН ШНЕЙДМАН
ведущий американский суицидолог

РАЗУМ САМОУБИЙЦЫ

ПОЧЕМУ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ
РЕШАЮТ УМЕРЕТЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 616.89
ББК 56.14
Ш76

Edwin S. Shneidman
AUTOPSY OF A SUICIDAL MIND

Copyright © 2004 by Edwin S. Shneidman

Шнейдман, Эдвин.

Ш76 Разум самоубийцы. Почему молодые люди решают умереть / Эдвин Шнейдман ; [перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с. — (Природа смерти. Книги, которые помогут пережить утрату и спасут жизнь тех, кто думает о суициде).

ISBN 978-5-04-177699-2

В этой книге ведущий американский суицидолог Эдвин Шнейдман проводит «вскрытие» разума Артура, молодого 33-летнего мужчины, покончившего с собой. Шнейдман берет интервью у близких Артура, чтобы понять, что могло подтолкнуть этого талантливого и успешного мужчину к самоубийству.

Хотя интервью в рамках психологического вскрытия обычно проводятся по протоколу, Шнейдман отошел от четкого списка вопросов и разговаривал с близкими людьми Артура в свободной форме. Спрашивал, каким он был, как складывались его отношения с окружающими, что можно было сделать, чтобы предотвратить его смерть, и т. д.

Чтобы проанализировать причины, подтолкнувшие Артура покончить с собой, и понять, какие меры могли бы спасти ему жизнь, Шнейдман обратился к лучшим экспертам-суицидологам в стране и попросил их проанализировать интервью, а также предсмертную записку, которую Артур писал несколько дней. Каждый из восьми экспертов высказал свое мнение, которое приводится в данной книге.

УДК 616.89
ББК 56.14

© О. А. Ляшенко, перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-177699-2

*Посвящается семье Артура.
Вы вложили свои сердца в этот проект*

*Hic locus est ubi mors gaudet succurrere vitae
(Вот место, где смерть охотно помогает жизни)*

*— надпись над входом в Анатомический институт
в Вене, где проводят посмертные
патологоанатомические исследования*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.	7
Введение	15
Благодарности.	18
Консультанты	19
1. Начало	21
2. О предсмертных записках	25
3. Консультация доктора Мортона Сильвермана	29
4. Интервью с матерью	50
5. Идея психологического вскрытия	61
6. Интервью с отцом.	65
7. Консультация доктора Роберта Э. Литмана	80
8. Консультация доктора Жерома Мотто.	87
9. Консультация доктора Нормана Л. Фарбероу.	102
10. Интервью с братом	116

11. Интервью с сестрой	127
12. Консультация доктора Джона Т. Мальцбергера	139
13. Интервью с другом	149
14. Консультация доктора Рональда Мариса	161
15. Интервью с бывшей женой.	171
16. Интервью с девушкой	185
17. Интервью с психотерапевтом	199
18. Консультация доктора Дэвида Радда	216
19. Интервью с психиатром	224
20. Консультация доктора Эйвери Вайсмана	236
21. Письмо к матери	248
Приложение	257
Библиография	267
Об авторе	270

ПРЕДИСЛОВИЕ



Я узнала о работе доктора Эдвина Шнейдмана, когда читала всю доступную литературу о суициде после смерти моего сына в 1992 году. Полные сочувствия работы доктора Шнейдмана поддержали меня на пути к исцелению, принятию и некоторой степени понимания.

Я прочла много книг доктора Шнейдмана, и после 10-й годовщины смерти своего сына я тоже написала книгу о своем опыте, связанном с суицидом. После этого мне захотелось лично поговорить с доктором Шнейдманом. Я вышла на него через друзей, работавших в университете, где он давно был почетным профессором. Во время нашего разговора по телефону я немного лучше узнала человека, который более 60 лет вдохновлялся и интересовался темой самоубийства, хотя никто из его друзей или родственников не ушел из жизни, покончив с собой.

Шнейдман увлекся суицидом, а также его причинами и последствиями, еще будучи молодым клиническим

психологом. В 1949 году его попросили взглянуть на две предсмертные записки и связаться с вдовами написавших их мужчин. Этот опыт оказал настолько большое влияние на Шнейдмана, что он и его коллеги — Норман Фарбероу и Роберт Литман — провели первое исследование предсмертных записок с использованием научных протоколов. Шнейдман, Литман и Фарбероу основали Центр профилактики суицида в Лос-Анджелесе, а позднее Шнейдман разработал программу по профилактике самоубийств для Национального института психического здоровья. Он читал лекции, вел исследования и публиковал книги на тему суицида, а также написал семь страниц о самоубийстве для «Британской энциклопедии» в 1973 году.

Через несколько месяцев после нашего первого разговора по телефону я приехала к доктору Шнейдману в Лос-Анджелес. Он прислал мне записку с адресом, номером телефона и маленькой, но точной картой. Внизу аккуратным и разборчивым почерком было написано: «Я оставляю свет включенным».

Именно это и делал профессор Шнейдман. Он зажигал свет и оставлял его освещать темные уголки суицида, чтобы все мы их видели. Его свет, а также свет всех, кто не боится говорить об этом странном и непонятом акте саморазрушения, необходим обществу.

Шнейдман был человеком, в котором ум и решительность сочетались с состраданием и способностью красиво писать и говорить о загадках суицида. Когда он только начал свои исследования, слово «суицид» либо

робко шептали, либо не употребляли вовсе. Самоубийство, как и все, что с ним связано, обусловлено проблемами с головным мозгом и сильными эмоциями.

У ТЕХ, КТО РЕШИЛ ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ, УРОВЕНЬ ТАКОГО ХИМИЧЕСКОГО ВЕЩЕСТВА, КАК СЕРОТОНИН, ЗНАЧИТЕЛЬНО НИЖЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО НЕ СКЛОНЕН К САМОУБИЙСТВУ.

Возможно, суицид может быть вызван духовными и физическими причинами, но большинство профессионалов и тех, кто изучает эту тему, считают, что психические заболевания, депрессия, психологическая боль и даже генетика — основные причины большинства случаев суицида.

В возрасте 33 лет мой сын Кларк умер от отравления угарным газом, после чего мы с остальными родственниками были вынуждены собирать свои жизни по кусочкам. Большинство из нас не понимали, как он мог так поступить. Сначала я думала, что тоже умру, но потом поняла, что мне придется жить дальше, хотя я и не знала как. Мне пришлось изучить историю этого травматичного табу, преследующего родственников людей, совершивших самоубийство, и тех, кто думает покончить с собой. Горюя, читая книги и разговаривая с людьми, которые разбираются в теме суицида, я поняла, что иногда на наших плечах оказывается непосильная ноша.

На протяжении веков суицид был окутан пеленой таинственности. Родственников тех, кто покончил с собой, наказывали, часто лишали имущества, а иногда даже изгоняли из сообществ.

Друзья, дальние родственники, церковь и целые нации обесценивали их боль от страшной потери. Храбрость, десятилетия исследований и упорная работа сочувствующих профессионалов — вот что понадобилось для того, чтобы осознать важность одинаково доброго и гуманного отношения к родственникам жертв суицида и семьям погибших в результате несчастного случая или нападения (такая смерть тоже невероятно трагична, но она не сопровождается стыдом, который вынуждены испытывать близкие самоубийц). Посвятив жизнь профилактике самоубийств и помощи скорбящим родственникам, Шнейдман пришел к выводу, что, помимо некоторых других факторов, психологическая боль — главный фактор суицида. Следовательно, необходимо задать два вопроса: «Где именно болит?» и «Чем я могу помочь?»

В этой и других книгах доктор Шнейдман доказывает, что он знает о психологическом вскрытии гораздо больше, чем кто-либо. Доктор Шнейдман обратился к выдающимся коллегам, с которыми сотрудничал в начале карьеры и которые являются авторитетами в области профилактики суицида и реабилитации родственников, чтобы те прокомментировали интервью с родственниками и друзьями Артура — главного героя

книги. Пожилые и мудрые, молодые и перспективные, все комментаторы в возрасте от 40 до 90 лет — друзья и соратники доктора Шнейдмана. Они порассуждали и написали эссе об этом трагическом эпизоде, а также прокомментировали интервью с близкими Артура. Описанная в книге коллекция профессиональных размышлений уникальна и бесценна, и если слова способны исцелять (а в психотерапии слова — это инструмент лечения в контексте обмена идеями и эмоциями), то мать Артура и другие его родственники смогут почувствовать себя значительно лучше благодаря этим эмоционально щедрым комментариям.

Начиная с нашего первого телефонного разговора, мы с профессором общались так, будто были знакомы всю жизнь. В доме Эда были признаки долгих лет исследований и размышлений: полки, уставленные произведениями искусства, книгами и всевозможными китами (он всю жизнь изучал работы Мелвилла и его книгу «Моби Дик», повествующую об одержимости и смерти). Мы обедали в саду под лучами мартовского солнца, проникавшими через листву высокого цветущего дерева. Тогда Шнейдману было 86 лет, и из-за слабого здоровья он редко выходил из дома. В 2002 году он покинул дом лишь дважды, в том числе для того, чтобы прочитать лекцию в местной больнице, где мать Артура дала ему 11-страничную предсмертную записку своего сына.

И Артуру, и моему сыну было 33 года, когда они покончили с собой. Мой сын тоже оставил своего ро-

да предсмертную записку — 45-минутная аудиозапись его мыслей, которые он озвучивал, пока умирал. Артур писал свою записку несколько дней. Периодически он прерывался, но затем возвращался к описанию своих чувств. Эти талантливые молодые мужчины, горячо любимые их семьями и познавшие несчастье и боль, ушли из жизни слишком молодыми. Я прочла эту книгу, и когда Эд предложил мне написать предисловие, сразу согласилась. Во-первых, я была тронута. Во-вторых, разделяла боль матери и других близких Артура. Это наименьшее, что я могу сделать для всех, кому довелось страдать, и тех, кто после прочтения этой книги задумается о боли, которую испытывают близкие людей, покончивших с собой.

В данной книге близкие Артура говорят о нем, а также о своих чувствах, связанных с его жизнью и смертью. Интервью помогли родственникам и друзьям Артура увидеть свет и осознать, в какой тьме они были раньше и какой путь прошли. Интервью — это способ избавиться от стыда и понять, что вы, как говорят на программе Ал-Анон¹, «не были этому причиной, не могли это вылечить и не были способны это контролировать». Благодаря интервью суицид начинает восприниматься как поступок человека, который имел свои

¹ Семейные группы Ал-Анон, основанные в 1951 году, представляют собой международную организацию взаимопомощи для людей, пострадавших от алкоголизма другого человека.

мотивы, руководствовался определенными причинами и, наконец, брал на себя ответственность. Каждый из родственников и друзей сделал максимум в данных обстоятельствах. Мы все делаем, что можем.

ТАК ГДЕ ЖЕ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С САМОУБИЙСТВОМ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?

Люди, потерявшие друга или родственника, сталкиваются с чувством невосполнимой утраты, а также с рядом мучительных вопросов, гневом и болью. Мы должны зажечь свет и взглянуть на всех, кому не повезло испытать то же самое. Общество редко понимает нашу потребность в поддержке и считает, что нам следует забыть о случившемся и просто жить дальше. Другими словами, оно побуждает нас перестать говорить об этом.

Однако большинство из нас не могут жить дальше. Нам нужно выговориться на сеансе психотерапии или в группах поддержки, где мы можем поделиться своей историей с людьми, знающими, как тяжело пережить такую страшную утрату. Мы должны пройти через все это, чтобы выкарабкаться.

Книга доктора Шнейдмана раскрывает секреты, открывает дверь к прощению Артура его семьей и помогает каждому члену семьи залечить свои раны. Чтобы воспеть жизнь ушедшего человека и избавиться от раз-

рушительной атмосферы секретности, мы должны пройти через боль. Данная книга — это модель психологического вскрытия, которая помогает горющим близким понять, что страдания разрушат нас до основания, если не позволить свету правды пролиться на путь скорби.

Чтобы суицид превратился из табу в хорошо понятую тему, мы должны выяснить, почему разговоры о нем вызывают столь негативную реакцию.

Артура и моего сына Кларка больше нет, но их имена и истории их жизней можно озвучивать. Свет зажжен, и мы должны не дать ему погаснуть. Только при свете возможно искоренить табу, связанные с суицидом, найти правду и утешить скорбящих близких. Именно наши истории, наши слова и наши пути к исцелению помогут другим пережить утрату. Доктор Шнейдман зажигает свет, и мы следуем за огоньком, чтобы справиться со своей болью.

Спасибо, профессор. Мы в долгу перед вами за нас самих и миллионы других людей, ушедших раньше в туман тайн и молчания. Мы больше не обязаны блуждать в этом темном месте, ведь теперь мы знаем, что никто из нас не одинок.

*Джуди Коллинз¹
Нью-Йорк*

¹ Американская фолк- и поп-певица, имевшая большой успех в конце 1960-х — начале 1970-х годов.

ВВЕДЕНИЕ



Цель этой тонкой книги довольно проста: познакомить читателей с подробностями истории одного одаренного молодого мужчины, покончившего с собой, и привести комментарии ведущих экспертов по самоубийствам. Я надеюсь, что читатели (некоторые из них наверняка скорбящие и потерянные родственники жертв суицида) найдут в этой книге утешение и понимание.

Можно выделить два подхода к изучению явлений, связанных с суицидом: лонгитюдный метод и метод поперечных срезов. Лонгитюдные исследования имеют дело с данными, накопленными в течение длительного времени. Это объективные поведенческие аспекты, такие как предыдущие попытки суицида, неудачи в школе, развод родителей и так далее. Особое значение имеют аспекты, связанные с ранним детством, поскольку они являются предвестниками дальнейших проблем. Чаще всего мы имеем дело со статистическими, демографическими или эпидемиологическими данными.