

# Предисловие

Люди стараются подготовить себя ко многим испытаниям: кризисам, болезням, потерям, неотвратимому наступлению старости. Но есть события, к которым нельзя подготовиться, — они выбивают опору из-под ног и разрушают миропонимание. Смерть близкого, особенно самоубийство, — одно из таких событий. Трудно представить более неизбежное, более сокрушительное страдание, чем то, которое обрушивается на человека после добровольного ухода из жизни его близкого. Суицид — это не просто смерть. Это вопрос, который разрывает саму ткань существования: «зачем?», «почему?», «в чем моя вина и вина других?»

Люди, поделившиеся в этой книге своим горем и пережившие невыносимое, смогли найти в себе мужество не просто запечатлеть последствия этой катастрофы, но и детально описать их. Как ни странно, в этом кроется первый и важный шаг к выживанию.

Эта книга — не учебник, а живые голоса, честные свидетельства людей, рассказавших, через что они прошли. Здесь есть и шок, и боль, и гнев — на себя, на ушедшего, на холодный и равнодушный мир. И стыд. Стыд, который заставляет того, кто остался, замолчать, спрятаться и почувствовать себя изгоем. Общество, к сожалению, до сих пор склонно обвинять: «Не уберегли», «довели».

Одна из центральных идей логотерапии и когнитивно-поведенческой терапии заключается в том, что ни при каких

обстоятельствах жизнь не утрачивает смысл, а человек — способность выбора. Конечно, суицид кощунственно было бы называть «уроком». Это катастрофа. Но я хотел бы обратить внимание на другое: даже после тяжелейшего крушения прежних смыслов человек не теряет способности обретать новые. Глядя в бездну, он имеет право отвернуться. Но он также имеет право взглядеться, увидеть в темноте едва заметный свет и понять: любовь продолжает жить, а боль обретает смысл, делая сердце чутким к чужому страданию. Смысл не равен счастью и благополучию. Смысл — это ответ на вызов, который бросает судьба. И самый мучительный вызов звучит так: «Ты остался. Как ты теперь будешь жить с этим? Как жить дальше? Как выжить?» Но выживание — это не просто продолжение существования. Выживание начинается тогда, когда человек, пройдя через ужас, задает себе вопрос: что теперь?

На страницах книги — правда, рассказанная людьми, прошедшими этот путь. И в каждом рассказе звучит любовь, не находящая выход. Именно любовь, а не боль, как точно подмечено в финале, становится главным смыслом скорби. Любовь, которая не знает, как теперь существовать, когда ее объект исчез. Читая эту книгу, вы увидите, как любовь ищет новые формы: в воспоминаниях, в рисунках, в стихах, в странных, но таких важных знаках и снах, в желании помочь тем, кто оказался в таком же кошмаре. В. Франкл учил, что любовь — это единственный способ увидеть сущность другого человека. После смерти любовь не умирает, она трансформируется: становится памятью, которая может жечь, а может согревать; становится делами и продолжающимся диалогом с ушедшим. Многие из тех, кто поделился своими историями в этой книге, пишут: «Он со мной». И это не мираж, а способность удерживать ушедшего в пространстве своих смыслов.

Эта книга — результат титанической работы, летопись переосмысления жизни. Но это и карта территории, по которой идут те, кто был вынужден заново «учиться дышать»;

и дорожный дневник человека, чей привычный мир рухнул, и он пытается строить новый — пусть с пустотой внутри, но способный вместить и память, и любовь, и даже надежду. Это и бесценный помощник для тех, кто оказался рядом с горящим, подсказывающий, как не ранить, как просто молча быть рядом, как принести не совет, а чашку чая. Примите с глубоким уважением этот труд. Возможно, он не даст утонуть кому-то, кто сейчас находится в открытом океане отчаяния. И поможет всем нам стать немного человечнее.

*Дмитрий Викторович Ковпак, врач психиатр  
и психотерапевт, профессор кафедры психотерапии  
качества жизни Московского института  
психоанализа, доцент кафедры психотерапии,  
медицинской психологии и сексологии Северо-Западного  
государственного медицинского университета  
им. И. И. Мечникова, президент Ассоциации когнитивно-  
поведенческой психотерапии, вице-президент  
Российской психотерапевтической ассоциации, член  
Координационного совета Санкт-Петербургского  
отделения Российского психологического общества,  
член Исполнительного совета Международной  
ассоциации когнитивно-поведенческой терапии,  
член Международного консультативного комитета  
Института когнитивно-поведенческой терапии Бека,  
официальный амбассадор Санкт-Петербурга*

## От составителя

Эта книга — многоголосье, коллективное свидетельство тех, у кого покончил с собой близкий человек. По-английски таких людей называют *survivors*, «выжившие», так говорят о тех, кто уцелел в катастрофе. Трагедия суицида — при всей кажущейся редкости и исключительности — затрагивает гораздо больше людей, чем нам кажется. В мире каждые сорок три секунды кто-то обрывает жизнь по собственной воле. Официальная статистка, как правило, занижена и не дает истинной картины. Каждое самоубийство отзывается болью не только у ближайшего окружения (от 8 до 12 человек), но оказывает травмирующее воздействие на широкий круг людей (135 человек, а то и больше, если речь идет о знаменитостях). Эта книга — собрание свидетельств членов «Группы поддержки переживших суицид близких», чата-группы в Телеграме. Кто-то предпочел подписаться инициалами, кто-то взял псевдоним, потому что суицид до сих пор является табуированной темой. Об этом предпочитают не говорить, чтобы не возникли «неправильные» мысли. Но мысли возникают, люди убивают себя, а число утрат продолжает расти.

Суицид не знает расовых, национальных, экономических барьеров. Он может произойти в любой среде, в самых благополучных и любящих семьях. К сожалению, многие этого не понимают. Кое-кто осуждает родителей, потерявших детей: «не уберегли, не досмотрели». Кто-то спешит отвернуться

от жены, у которой покончил с собой муж: довела, мол. Находятся следователи, обвиняющие родителей в гибели детей и угрожающие этим несчастным лишить их родительских прав в отношении оставшихся детей. Люди не знают, как разговаривать с родственниками самоубийц, и часто просто избегают их или притворяются, что ничего не произошло, якобы для того, чтобы не вызывать слез, не напоминать и не расстраивать. Как будто их собеседники могут забыть о своем горе! Оказавшиеся в изоляции жертвы немыслимой, непредставимой трагедии чувствуют боль и отчаяние, непонятность и одиночество. Они безжалостно казнят себя, хотя они такие же жертвы трагических обстоятельств, как и те, кого они утратили.

Многие уцелевшие после семейной катастрофы замолкают, избегают говорить о случившемся, тем более что и окружающие не знают, как с ними общаться. Что можно говорить, а что нельзя? Как поддержать?

Эти свидетельства собраны мной для того, чтобы окружающие лучше поняли оставшихся в живых, чтобы знали, как разговаривать с теми, кто потерял близкого из-за суицида. Чтобы в стене непонимания и замалчивания образовался просвет.

Когда психолог Валентина Гунчина и я 30 ноября 2023 г. создали чат-группу в Телеграме, мы не думали, что наша группа поддержки, к огромному сожалению, соберет столь много людей, тех, на кого обрушилась беда и кто найдет и находит в нашей группе помощь и понимание. Нас обеих коснулась трагедия суицида. У Валентины погиб единственный сын, у меня — единственный брат. Валентина живет в Самаре, я — в Нью-Йорке. Эта книга продиктована желанием, чтобы трагедия суицида была лучше понята обществом, чтобы те, кого она коснулась, перестали чувствовать себя изгоями, обреченными на вселенское одиночество. Отвечая на незаданный вопрос, почему я ничего не пишу о себе, отвечу, что я уже достаточно

написала и о моем брате, и о том, как справляться с бедой после утраты близкого человека, в том числе и после смерти от суицида. Тем кому интересно, я автор книг: «Самоубийство: до и после»<sup>1</sup>, «Что можно сделать, когда сделать уже ничего нельзя»<sup>2</sup>, «Пережить утрату близкого человека: как помочь себе и другим»<sup>3</sup>. В данном случае моей задачей было дать голос другим, помочь им высвободить свою боль, сверлящую и жгущую их со времени утраты. Не мной замечено, что писать о своем горе, — своего рода терапия. Я прочувствовала это на себе и хотела дать и остальным испытать магию письма.

Итак, у книги этой тройная цель. Во-первых, помочь пережившим катастрофу привести в некий порядок свои мысли, продумать, что с ними произошло. На эти же вопросы могут постараться ответить и другие пострадавшие от гибели близкого. Вторая цель — для общества, чтобы окружающие лучше понимали пострадавших и то, как с ними общаться. Третья — для тех, кто проходит через утрату близкого от суицида, но ничего не писал для нашей книги. Им важно узнать, как другие справляются или не справляются с утратой, получить подтверждение тому, что их состояние — не отклонение от нормы, а этапы проживания горя.

Книга построена в виде серии вопросов, которые я задавала участникам и на которые они мне по желанию отвечали. Ее можно читать в любом порядке, пользуясь списком вопросов как оглавлением. Вопросы в основном касаются не тех, кто погиб, а тех, кто остался в живых после трагедии. Их чувства,

---

<sup>1</sup> Самоубийство: до и после [Текст]: для тех, кто переживают утрату / Лиана Алавердова. — Чикаго: InSignificant Books, 2013.

<sup>2</sup> Алавердова Л. Что можно сделать, когда сделать уже ничего нельзя / Лиана Алавердова. — Москва: Городец, 2021 [т. е. 2020].

<sup>3</sup> Алавердова Л. Пережить утрату близкого человека: как помочь себе и другим / Лиана Алавердова; Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии. — Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2023.