

Введение

Дорогой читатель!

Я не знаю, кто вы и почему к вам в руки попала эта книга. Я знаю лишь, что в данный момент она у вас, и вы уже приступили к чтению. Надеюсь, что если такая книга вам сейчас нужна, вы продолжите читать.

Мне как автору было бы крайне полезно о многом порасспросить вас. Но, увы, мы не знакомы, а если бы и увиделись где-то случайно, ни за что бы не узнали друг друга. Так что примем как данность: вы и я никогда не общались и вряд ли нам доведется когда-либо встретиться. Но барьером между нами это не станет, по крайней мере, для меня.

И я пишу эту книгу именно для вас. Представьте, что сейчас мы в моем кабинете — здесь так тепло, уединенно, тихо. Мы сидим в уютных креслах, телефон молчит, и никто нас не потревожит. Обычно здесь я занимаюсь тем, чем чаще всего и заняты психологи — выслушиваю людей, беседую с ними, пытаюсь помочь им выбраться из жизненных передряг.

И тут же я должен сделать пару предположений относительно вас. Как ни нелепо выдвигать гипотезы о тех, кого не знаешь, но в нашей ситуации без этого не обойтись. Ключом послужит тот факт, что вы читаете эту книгу — а значит, скорее всего, вас посещали мысли

о том, чтобы свести счеты с жизнью. А может быть, вы даже и пытались это сделать. Так или иначе, я оттолкнулся от того, что вы очень переживаете и вопросы самоубийства не выходят у вас из головы.

И, предполагая, что в этом я прав, хочу поделиться с вами всем, что мне известно о страданиях, сопровождающих нашу жизнь, и тех последствиях, что несет с собой смерть. Мы поговорим о самоубийстве. И поскольку на карту поставлена ваша жизнь, мы не станем ломать комедию. Мне незачем вам врать. И обходить острые углы также не имеет смысла. Напротив, я намерен быть с вами предельно откровенным.

А поскольку я знаю многих, кто хотел покончить с собой, и *слишком* многих, кто это все-таки сделал, мне более чем понятно, что сейчас творится у вас на душе. В таком состоянии, как правило, не до книг. Но вдруг именно эта смогла бы вас зацепить? Я буду краток.

Одна из причин, почему я написал эту книгу, состоит в том, что тема самоубийства относится к разряду самых болезненных, даже запретных. Ведь об этом не станут лишней раз говорить. Людям не нравится слышать, что кому-то может быть невыносимо больно — до такой степени, что он подумывает свести счеты с жизнью. Но это замалчивание несет один лишь вред, притом всем: и тому, кто страдает, и тем, кто рядом. Окружающие, как правило, всеми силами хотят отвернуться, им неловко. Как это так: наш знакомый — и смеет так отчаиваться!

Но хватит отворачиваться, давайте заглянем правде в глаза.

Мне могут возразить, что излишняя прямота и откровенность книги (да и вообще разговора о суициде) может, вопреки всем благим целям, подтолкнуть читателя к решению покончить с собой! Но я считаю, что это не так.

Мне кажется, здесь все наоборот: чем больше мы узнаем о смерти, тем больше узнаем о жизни. Лишь детально рассмотрев обе стороны этой медали, мы сможем полноценно и осмысленно пройти оставшийся отрезок нашего пути.

Есть и еще одна причина создания этой книги. Ведь когда человек уже готов убить себя, он чаще всего не подозревает или не осознает, что помощь-то находилась лишь на расстоянии телефонного звонка. Даже я в наш современный век до сих пор поражаюсь такой доступности. Но таковы реалии! И возможно, моя книга попадет к тому, кто и понятия не имел, что получить помощь по выходу из патовой ситуации можно: он узнает, где ее найти. А кто-то, перелистав эти страницы, вдруг да найдет в себе хотя бы немного смелости, чтобы попросить о помощи или продержаться еще день, неделю или подольше — пока жизнь не изменится к лучшему, а мысли о том, чтобы прервать ее, не растают как дым.

И еще одно небольшое замечание. В моем арсенале нет волшебных ответов или способов по-быстрому все

Введение

уладить. Думаю, их нет ни у кого. Поэтому я не стану предлагать вам легких маршрутов на пути избавления от боли и страданий, которые, не будем отрицать, являются частью жизни любого человека. Более того, раз уж вы держите в руках книгу о самоубийстве и на кону сейчас не что иное, как ваша жизнь, позвольте мне не извиняться, если какие-то мои слова придутся вам не по вкусу. Честный разговор — это часть терапии.

Пол Куиннетт

НЕ СЧИТАЙТЕ СЕБЯ СУМАСШЕДШИМ

Прежде всего, по поводу решения уйти из жизни хочу отметить следующее: ваши мысли или даже попытки покинуть этот мир — не показатель того, что вы психически нездоровы. Кто бы что ни говорил, самоубийство действительно может стать решением. Раз и навсегда вы решаете проблемы, по крайней мере, *свои проблемы*. И всем, конечно, ясно: смерть отключит любую боль — вам уже не будет плохо, ничто не опечалит. Какие бы муки вас не изводили, все это затихнет с вашим последним вздохом. Поскольку наша беседа только началась, а смысла в пустых словах нет никакого, я не собираюсь убеждать вас в том, что покончить с собой — не выход. Выход, и еще какой! *Или, по крайней мере, вам так кажется.*

Полагаю, что пока суицидальные мысли не вползли в вашу жизнь, вы и сами крутили пальцем у виска, узнав, что кому-то, видите ли, расхотелось быть на этом свете. Но теперь, когда вы сами попали в эти ряды, вам гораздо легче понять, что эти люди чувствуют. Или чувствовали. По самым разным причинам

окружающие будут готовы объявить вас ненормальным, узнав, что вы подумываете о самоубийстве. А если вы покончите с собой, уверенно скажут, что вы и впрямь сошли с ума, и в этом-то вся суть. Но суть на самом деле в том, что большинство самоубийц безумием не страдают, по крайней мере, в формальном смысле. Многие из них ничем не отличаются от обычных людей. Но обстоятельства — а какие именно, я надеюсь, вы будете исследовать вместе со мной, — привели их к решению, что в продолжении жизни смысла больше нет. Огромное количество людей, пытавшихся совершить (или совершивших) суицид, оказывались настолько сломленными тоской, безысходностью или ненавистью к жизни и самим себе, что сил выносить все это они больше не находили. Либо судьба нанесла им такой сокрушительный удар, отнявший чувство контроля над реальностью и собственным будущим, что иного способа разорвать эту сеть они не увидели. Но факт в том, что рассудок их все-таки не покинул. И вас, скорее всего, тоже.

В следующих главах я подробно расскажу о депрессии, одиночестве, гневе, ощущениях безнадежности и постоянного напряжения, а также о том, как влияют на нас эти состояния, заталкивая в наши головы мысли о самоубийстве. А сейчас простой совет: прочтите эту книгу полностью. Вам станет понятнее, как и почему возникает желание умереть, а еще — какие риски и последствия несет попытка себя убить.

Мы, люди, одарены способностью вообразить себе то, чем никогда не занимались, или мысленно побывать в местах, где никогда не были. И мы запросто представляем, каково это — сделаться мертвым. Или, по крайней мере, не принадлежать миру живых. Только человек может разыгрывать в фантазиях сцену собственной смерти, будто эпизод из фильма. Так и мы: кто из нас, закрыв глаза, не видел свое бездыханное тело чинно лежащим в гробу? Признаемся мы в том или нет, но почти каждый из нас хоть раз прокручивал в голове такие картины.

Но на данный момент предлагаю вам отложить в дальний угол намерение свести счеты с жизнью и остаться со мной до последних страниц этой книги. Как вы уже догадались, я не ставил целью вас развлечь.

Должен поделиться с вами одним важным убеждением. Вот его суть: каждый раз, оказавшись в поиске какого-либо решения, мы всегда выбираем наиболее для себя подходящее. Никто из нас, приступая к решению проблемы, не заявляет: «В этот раз мне явно придет в голову что-то не то». На мой взгляд, такого не бывает никогда. Так или иначе, мы действуем по схеме: быстро собираем всю имеющуюся у нас информацию, прогоняем ее через наш маленький мозг, а затем (кто-то, может быть, скрестив пальцы, а кто-то — поплевав через плечо) решаем, что делать. Именно здесь и кроется проблема.

А вдруг тех данных, что нам нужны для принятия верного решения, у нас просто недостаточно или нет вовсе?

Сколько раз, оглянувшись назад, вы говорили: «Ну и ну, и зачем я это сделал?! Кто бы знал, что все так обернется! Как можно было быть таким идиотом?»

И если в этом мы с вами похожи, то вы так же, как и я, рвали на себе волосы многие сотни раз. На параде глупости все дружно маршируют в одних и тех же рядах, тут все одинаковы, и ошибки, вызывающие потом лишь досаду и злость, — часть человеческого бытия.

Жизнь постоянно ставит перед нами множество задач, и мы принимаем бессчетное количество решений, десятки из которых — ежедневно. Есть решения мельчайшего плана, например, что надеть с утра на работу или в школу, а есть и глобальные, такие как выбор жизненного пути, поиск своей второй половины и вообще, стоит ли продолжать жить, когда дела идут совсем плохо. Всем приходится искать ответы на одни и те же вопросы. Проблема в том, что у нас никогда нет нужной информации в той мере, чтобы каждый раз находить правильный путь. Были бы у нас в полном доступе эти знания — мы принимали бы только идеальные решения. Но, что ни говори, знаний нам вечно не хватает, и потому мы продолжаем делать шаги, о которых потом жалеем. И, если уж быть честным, из этого замкнутого круга я выхода не вижу.

Но надежда все же есть. С возрастом людям свойственно становиться хотя бы немного умнее. Ведь чем дольше они живут, тем больше информации накапливается в их багаже и тем разумнее они проявляют себя в вопросах того ли иного выбора. Вспомните

себя ребенком. И вспомните, как по наивности вы выбирали такие пути, на которые теперь, с вашим-то жизненным опытом, и не взглянули бы.

Допустим, вы курильщик со стажем. Решились ли бы вы сделать свою первую затяжку тогда, раньше, если бы знали о последствиях курения все то, что знаете теперь? Скорее всего, нет. Или вы по собственной воле разорвали отношения с лучшим другом или родителями. Зная, к чему приведет та роковая ссора, повели бы вы себя точно так же сегодня? Может быть, и нет. Дело в том, что все мы в состоянии оглянуться назад и пожалеть о некоторых решениях. Мы можем увидеть собственную глупость — а лучше сказать невежественность, проявленную нами в те дни. Невежество, то есть суждения без всесторонней оценки ситуации, — это состояние, в котором и пребывает наш разум большую часть времени. Но, знаете, лично меня это устраивает. Я не против быть в чем-то невеждой. Да, мне не нравится испытывать неловкость оттого, что в чем-то я совсем не разбираюсь. Но кто сказал, что я наделен талантом знать все на свете и, более того, мастерски орудовать знаниями в нужный момент?! Может быть, такой дар кто-то пообещал вам? Очень сомневаюсь, что ваша жизнь от этого стала безоблачной и легкой.

И все же, без сомнения, каждый прожитый день добавляет в копилку нашего ума и жизненного опыта что-то новое. Точно знаю, что, вспоминая свой давний промах и приговаривая: «Пол, ты поступил тогда, конечно, по-дурацки!», я точно не становлюсь бестолковее или наивнее.

Так какое же отношение все это имеет к самоубийству? А вот какое: задумав покончить с собой, люди чаще всего не видят и не знают всех сторон ситуации, в которой они оказались, хотя им кажется, что все наоборот. И поскольку самоубийство — это бесповоротное решение, которое уже нельзя будет ни переиграть, ни пересмотреть, то, ради вашего же блага, принимайте во внимание все факторы того, что происходит вокруг вас, и того, что вы собираетесь сделать. Все до единого.

От людей, которые поначалу лишь подумывали уйти из жизни, а затем твердо пришли к такому намерению, я не раз слышал о том, что на душе им стало полегче. Более того, многие делились ощущением небывалого спокойствия и давно забытой радости. «Теперь я знаю, что делать», — говорили они. Ведь примерно это испытываем и все мы, когда наконец-то находим решение проблемы, над которой бились долго и мучительно. Мы словно сбросили тяжеленный камень с плеч и чувствуем огромное облегчение.

Но погодите минутку. Действительно ли все так просто? Неужели вам ни капельки не страшно? И разве ваш последний шаг не станет последним, в полном смысле окончательным, за которым для вас не будет больше ничего?

Этот вопрос может показаться вам бестолковым. Естественно, самоубийство — это окончательно, в этом вся соль. Но остается лишь пожать плечами при мысли, как же мало знает молодежь о сути смерти, о ее окончательности по сравнению с теми, кто пожил достаточно.

Ведь чем старше вы становитесь, тем больше смертей вы видите, и приходит понимание, что самоубийство — действительно полный и необратимый конец жизни. Как недавно сказал мой друг, работающий с молодыми людьми, склонными к суициду: «Некоторые дети думают, что самоубийство — что-то вроде чудаковатой выходки. Вот встречается им крупная проблема, они и говорят: “Дай-ка я самоубьюсь на этой неделе. Не получится — тогда попробую на следующей, поищу другой способ”».

Представляете: «...попробую на следующей»?!

Чего я точно хочу добиться своей книгой, так это убедить вас, что ваше быстрое и легкое с виду решение по факту вовсе не быстрое и уж совсем точно не легкое. Как правило, самоубийство — дело сложное, нудное, очень болезненное, грязное и создает больше проблем, чем решает. Так что, возвращаясь к началу главы, не считайте себя сумасшедшим, если вы подумываете об уходе из жизни или даже уже попробовали. Но, простите за каламбур, самоубийство опасно для здоровья!