

Кто такие самоубийцы?

«...Когда-то я написал: "Возьмите бритву - опасную, раскладную, выйдите на балкон ночью. Встаньте у края, откройте бритву. Возьмите ее в правую руку. Медленно проведите по своей шее, по лицу. Не режьте, а просто касайтесь кожи. Посмотрите вниз. Закричите во весь голос. Если вы теперь готовы - делайте шаг, если нет - продолжайте жизнь с новыми силами. Оба варианта хороши." Отнюдь! Оба варианта НЕ хороши! Хорош лишь один вариант - правильный. В моем случае - первый. В вашем - наверно, жизнь. Живите, радуйтесь.Пока!» **Из записки самоубийцы, опубликованной в Сети.**

Мы сталкиваемся с этим каждый день, но мало кто замечает это. Не все могут понять, что же на самом деле таят в себе эти пустые глаза идущего навстречу прохожего. А зря. Ведь почти каждый когда-нибудь об этом задумывался. Пусть часто не очень серьезно и обстоятельно, но все равно пропустил это через себя. Я пишу это не потому, что я ужасаюсь этим подобно многим другим. Нет, это скорее попытка дать посмотреть окружающим на мир моими глазами. Глазами того, для кого самоубийство не является проблемой. В силу того, что я сам предпочел бы покинуть этот мир именно таким способом.

Самоубийства в мире происходят постоянно. Под самоубийством понимаются два разнопорядковых явления: во-первых, индивидуальный поведенческий акт, лишение себя жизни конкретным человеком; во-вторых, относительно массовое, статистически устойчивое социальное явление, заключающееся в том, что некоторое количество людей добровольно уходят из жизни.

Как индивидуальный поступок самоубийство служит предметом психологии, этики, медицины; как социальное явление - предмет социологии, социальной психологии. В некоторых языках, включая английский, немецкий, русский, отсутствует дифференциация этих двух различных понятий. Этот текст - размышления в целом на основе опыта конкретных людей. Вот вы потратите на чтение его, например, минут семь-десять. Знайте, что пока вы читали минимум десять человек ушли из этого мира. Это много или мало? Решать вам.

Я-то давно для себя решил. В этом мире все относительно. И в тех же автокатастрофах

гибнет народу не меньше. Просто если профилактика поведения на дорогах существует, то профилактики стрессовых состояний у нас нет. Да, может в тех же благополучных США и Японии она есть, вот только они от этого не сползают с вершин суицидальных хит-парадов. Потому как самоубийству покорны все – от успешного директора крупного международного концерна до одинокого бродяги. И на всех психологов не напасешься, тем более, что те часто сами психи первостатейные. У кого еще не разорвется голова от бесконечного копания в себе и окружающих?

Но вернемся к самой проблеме. Для начала определим, кого можно отнести к объектам данной статьи: суицидальное поведение включает завершенное самоубийство, суицидальные попытки (покушения) и намерения (идеи). То есть, даже думая об этом, вы становитесь частью этого социума. А, как сказал У. Джеймс: «Нет, пожалуй, ни одного думающего человека, который, хотя бы раз в жизни, не задумывался о самоубийстве».

Далее я разделю самоубийц в возрастные группы. В первую отнесем людей до 30 лет, во вторую – 30-59, а в третью – старше 60. Поскольку я дилетант, то говорить буду только о том, с чем сам сталкивался. А поэтому вторую и третью группу рассматривать почти не буду. На самом деле для того, чтоб задуматься о всем этом до головной боли, хватит и этого. Но все же оговорюсь, что если наибольшие показатели среди доведенных до смерти случаев наблюдаются у второй группы, то в отношении попыток - у первой.

Итак, начнем. Наиболее распространенной причиной депрессий и, как следствие, самоубийств среди молодежи является т.н. «несчастливая любовь». Это порождает жалость к себе и желание показать объекту, насколько он заблуждался в оценке самоубийцы при жизни. Помните, у группы «Короля и Шута» в песне: «...и когда об этом вдруг узнаешь ты, тогда поймешь, кого ты потеряла...»?

Обычно это проходит и человек двигается дальше, но почти каждый в случае такой ситуации задумывается о самоубийстве. Доходят до него, правда, те, у кого крыша окончательно на этой почве едет. И даже не обязательно, чтоб этой «отъезд» продолжался долго. Поверьте, во время депрессии может хватить и нескольких минут решительного настроения. Я, кстати, пришел в мир суицидников тоже этой тропой. Правда, нашлись «старожилы», которые смогли направить мою энергию немного в сторону от активных практических экспериментов. Я пошел путем судебно-медицинской теории...

Но продолжим разговор о общей картине. Еще к самоубийствам могут привести физическое и психологическое насилие, страх перед ответственностью за свои поступки и т.п. У старшего поколения добавляется еще и усталость от жизни. Не так давно в моем «живом журнале» появился анонимный комментарий: «Как жить, когда преодолевая трудности, одна растишь ребенка, отдавая ему все в обмен на полное одиночество? Не снимаю с себя ответственность за ошибки (не всем же быть Макаренками). После предательства самого любимого и единственного человека теряешь веру во все. Я не жалею, как не жаловалась никому 19 лет, преодолевая трудности, просто хочу поставить точку. Говорят, что те, кто решился на этот шаг - слабые люди, я же знаю, что это не так».

Но все сказанное выше общеизвестно. А что же нового может рассказать тот, кто через это прошел? Так вот, есть два типа самоубийц - «громкие» и «тихие». Первые отличаются тем, что часто в преддверии суицида разыгрывают сопливо-истеричный фарс. Смертность среди таких не очень высока, потому как их, если они все-таки решаются (не сказал бы, что это бывает часто, потому как они в основном играют на жалость окружающих), то их в основном спасают. «Тихие» хуже. Как правило, это те, кто тихо и взвешенно подходят к этому. И если они уж решились, то спасти их можно обычно только при большом везении.

Отвернуть человека от суицида можно различными способами. «Громких» легче всего обычно отпугнуть перспективой реальной боли. «Хочешь попробовать? Да пожалуйста! Возьми острый нож или лезвие, аккуратно сделай порез на ладони глубиной где-то от миллиметра (почему аккуратно? Вдруг потом передумаешь самоубиваться, а раскромсаешь себе сухожилья - рискуешь оставить руку недееспособной), щедро насыпь на рану соли, сожми руку и попробуй продержаться хотя бы минут пять. Или приложи к ноге раскаленную пятирублевую монетку. Слабо? Тогда взрежь себе наконец шею и перестань насиловать мозги окружающих своими соплями».

Особенно хорошо этот сценарий подходит для тех случаев, когда человек то и делает, что ноет. Еще подобных я, помнится, «лечил» выдержками из учебников по судебной медицине и фотографиями тушек, несущих на себе отпечаток этого поступка. Но с «тихими» это вряд ли пройдет, скорее может выйти только боком и укрепить решимость. Тут нужна дружеская поддержка и хорошая промывка мозгов. Хотя если над «громкими» можно потешаться сколько угодно, но «тихого» я могу и не вытягивать, отпустив его на этот поступок, пусть даже это мне будет стоить очень много боли. Если пойму, что ему это действительно надо. Потому, что это его выбор и, каким бы он ни был, я должен его уважать. Если я уважаю человека - я должен уважать и его выбор. Просто так «тихие» из этого мира не уходят.

Еще одна отличительная особенность суицидников - мы обычно наплевательски относимся к своей жизни. По той просто причине, что те, кто приходит к этому осознанно, обычно переходят ту грань, когда понимаешь, что тебе все равно, когда ты умрешь - завтра или через двадцать лет. Наша проблема в том, что мы разучиваемся ценить маленькие радости. А для счастья, как известно, очень часто необходима мелочь. Соответственно, мы разучиваемся быть счастливыми. По-настоящему счастливыми. А жизнь без счастья - это как тот анекдот про фальшивые елочные игрушки. Вроде все на вид то же самое, но удовольствия от такой жизни никакого. Устаешь от такой жизни сильно. Незаметно так, но очень сильно. И идем на этот шаг - чтобы хоть как-то отомстить ей, ведь, как говорил Николай Бердяев: «Суицид есть

издевательство над смертью».

Что сказать еще? Обычно это со временем проходит. Появляется что-то, что заполняет эту пустоту внутри тебя и будущее обретает хоть какие-то очертания. Любовь, успех, спокойствие помогают обрести шаткое равновесие между желаниями жить и умереть. Когда тебе обламывается хоть чуть-чуть счастья, жить становится легче.

Конечно, никто не сможет уйти от этого абсолютно. В душе остается понимание и капелька вечной грусти. Мне приходилось встречать людей, которые очень стыдились того, что пытались покончить с собой, всячески пытались спрятать шрамы от бритвы, врали родным и знакомым. Люди, поймите же, это не выход! Стыдиться и корить себя прошлым, не глядя в будущее. Да, вы пытались это сделать, так что с того? Шрам? Ну и пусть. Это отметка в первую очередь вам. И если уж вы вынесли какой-то урок, то вспоминайте его с усмешкой за собственную глупость, а не со стыдом за собственную слабость. Не прячьте шрамы. Кто знает и понимает по-настоящему - тот поймет. По вашему спокойствию и по грустной улыбке о прошлом, которое хотелось бы изменить, да невозможно.

Я, например, не жалею ни капли о своем прошлом. Потому как именно оно привело меня к осмыслению того, а кто же я собственно есть в этом мире? К осознанию того, что же в действительности представляет собой мое внутреннее я. А если кто не хочет принимать меня таким, каков я есть, со всеми моими недостатками и шрамами - это не мои проблемы.

Да, и напоследок - не забывайте, что суицид, он разный бывает. Солдат, шагающий под танк со связкой гранат, тоже самоубийца. Но от этого его почему-то слабохарактерной личностью не считают. Ведь в том-то и вся соль, что самоубийство - удел как слабых, так и сильных. И здесь нет однозначности ни в чем. А потому лично я вполне солидарен с Эмилем Сьораном: «Не будь у меня свободы покончить жизнь самоубийством, я бы уже давно застрелился». Но в то же время помню слова Роберта Коди: «Имейте мужество жить. Умереть-то любой может».

Автор - **Александр Коломоец**

Кто такие самоубийцы

Автор: admin

15.04.2011 12:53 - Обновлено 30.10.2014 08:46

[Источник](#)