Автор: admin
13.03.2011 22:55 - Обновлено 30.10.2014 03:18

Как распознать скрытый суицид?

Каждый из нас так или иначе в своей жизни сталкивается с явлением скрытого суицида. Кто-то сам страдает от этого, кто-то с болью наблюдает, как саморазрушающее поведение уносит жизни близких и знакомых. Ни запреты, ни просьбы, ни мольбы окружающих не могут воспрепятствовать скрытым суицидентам нещадно пить спиртное, употреблять наркотики.

Однако не все знают, что к скрытому суициду относится не только поведение алкоголиков и наркоманов, но и вообще любое саморазрушающее поведение.

Скрытый, или непрямой, суицид – это завуалированное самоубийство, при котором под влиянием осознаваемых и неосознаваемых страхов смерти человек находит смерть через саморазрушительное поведение или погибает от внешних сил, по большей части им же спровоцированных.

По-настоящему при скрытом суициде имеет место не прямое желание умереть, а навязчивый страх перед будущей смертью, невыносимость жить с сознанием неизбежности смерти, что толкает человека к роковым случайностям или пагубным зависимостям. Нередко они выглядят как жертвы катастроф, несчастных случаев, различных опасных увлечений, игр, экстремальных видов спорта.

Скрытых суицидентов можно найти среди наемников, киллеров, пожарников, спасателей, любителей быстрой езды, среди злостных курильщиков, страдающих чрезмерным ожирением... При жизни такие люди предпочитают держать в себе свои страхи и переживания, поэтому часто близкие и родные не могут распознать их суицидальных наклонностей.

К сожалению, не всякий профессионал-психолог обращает внимание на проблему скрытого суицида, которая обычно не озвучивается клиентом как необходимая для психокоррекции проблема. Аналогичная ситуация и с врачами-психотерапевтами.

Часто только после гибели, нелепой или внезапной смерти скрытых суицидентов выясняется, что стояло за недомолвками, фразами, дневниковыми записями, необычными поступками. И тогда делается вывод: да, несчастный предвидел смерть. Но мало кто скажет: панически боясь смерти, он неосознанно неодолимо приближал ее.

Признаком скрытой суицидальности может быть восхищение теми, кто умер молодым. Многие скрытые суициденты давали понять при жизни окружающим, что они хотели бы умереть молодыми, если не прямо, то в дневниках, стихах или еще как-то.

Так, в дневниковых записях известного драматурга Александра Вампилова были строки о том, что он «смеется над старостью, потому что никогда не будет старым». Что это? Предвидение? Нет. Это не предвидение, а некое признание в страхе смерти. Через отрицание старости он отрицал смерть, небытие.

У самого берега, когда, казалось, была возможность спастись, сердце Вампилова не выдержало. И он, великолепный пловец, утонул у берега, потому что подсознательно шел к смерти и буквально сдался своему року. Подвернулся подходящий случай, и бессознательное Вампилова, смеем полагать, воспользовалось подходящим моментом, для того чтобы навек остаться молодым.

Среди скрытых суицидентов можно назвать много известных имен. Например, культовый певец Виктор Цой, с его надрывным минором, трагической отрешенностью, хронически холодным взглядом, с предпочтением черного цвета – признака депрессии, воспринимавший мир как невыносимую непосильную борьбу и воспевавший тех, кто желает остаться молодым.

Желание остаться молодым – это то, что подсознание воспринимает буквально: остаться молодым можно, только умерев молодым. И Цой, проезжая по пустому шоссе на большой скорости, врезается в одинокий автобус. Таким образом он «успешно» остался навсегда молодым.

Вообще, частое место, где стоит искать замаскированных самоубийц – это проезжая часть дороги. Автомобиль является идеальным инструментом самоуничтожения.

Полицейские на Западе применяют даже такой термин – ***автоцид*** – для обозначения смертей, при которых транспортные средства используются как инструмент для совершения суицида. Такой суицид якобы совершается из-за невнимательности, превышения скорости, ошибок в оценке ситуации, управления в нетрезвом состоянии, засыпания на дороге.

Кстати, замечено, что в авариях чаще всего погибают люди именно с суицидальной готовностью, подсознательно готовые к смерти, погибая даже в таких случаях, когда вероятность смерти чрезвычайно мала. Авария – это лишь повод для их подсознания принять смерть. И наоборот, известно, что люди, нацеленные на жизнь, остаются в живых в совершенно невероятных ситуациях.

Если вы замечаете признаки саморазрушающего поведения у себя или ваших близких, необходимо обратиться за помощью к специалистам, которые помогут снизить тревожность, преодолеть страхи, обиды, тяжелые переживания, негативные установки, научат спокойно относиться к тому, что мы смертны.

Самим скрытым суицидентам со своими проблемами трудно, практически невозможно, самостоятельно справиться, потому что саморазрушительное поведение запускается бессознательным, не подвластным сознанию.

В связи с этим хочется привести пример из недавней практики. Во время обсуждения проблемы сына клиентка, потерявшая в результате тяжелой мучительной болезни мужа, вдруг призналась: «Я сама так боюсь смерти! Постоянно думаю об этом. Но я придумала, как обмануть свой страх: я начинаю пить, становлюсь алкоголиком, а потом помру в пьяном угаре. Ведь они не чувствуют момент смерти? Они так легко умирают!»

Передо мной стояла настоящая скрытая суицидентка, которая только после психотерапии, избавившей ее от страхов, смогла понять это. К счастью, теперь она избавлена от саморазрушительного поведения. Но, к сожалению, замаскированные самоубийцы редко обращаются за помощью к психологам, психотерапевтам. Разве что случайно, как в последнем примере.

Автор - **Римма Дюсметова**

Источник