

ЭДВИН ШНЕЙДМАН
ведущий американский суицидолог

18+

РАЗУМ САМОУБИЙЦЫ

ПОЧЕМУ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ
РЕШАЮТ УМЕРЕТЬ

Под научной
редакцией
АЛЁНЫ ЛЕНКОВСКОЙ,
уголовного юриста,
юридического
психолога,
автора блога
[@alenushkalen](#)

В приложении
предсмертная
записка
главного
героя книги

Природа смерти. Книги, которые помогут пережить
утрату и спасут жизнь тех, кто думает о суициде

Эдвин Шнейдман

**Разум самоубийцы. Почему
молодые люди решают умереть**

«ЭКСМО»

2004

УДК 616.89
ББК 56.14

Шнейдман Э.

Разум самоубийцы. Почему молодые люди решают умереть /
Э. Шнейдман — «Эксмо», 2004 — (Природа смерти. Книги,
которые помогут пережить утрату и спасут жизнь тех, кто думает о
суициде)

ISBN 978-5-04-187211-3

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. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-187211-3

© Шнейдман Э., 2004

© Эксмо, 2004

Содержание

Предисловие	7
Введение	10
Благодарности	12
Консультанты	13
1	14
2	16
3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Эдвин Шнейдман
Разум самоубийцы
Почему молодые люди решают умереть

Edwin S. Shneidman

AUTOPSY OF A SUICIDAL MIND

Copyright © 2004 by Edwin S. Shneidman

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

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**

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 рода 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 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 разрушительной атмосферы секретности, мы должны пройти через боль. Данная книга – это модель психологического вскрытия, которая помогает горящим 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 Коллинз²
Нью-Йорк*

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

² 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. Немецкий философ XIX века Вильгельм Виндельбанд назвал это номотетическим подходом к знаниям.

С другой стороны, метод поперечных срезов, который также называют идеографическим, имеет дело с тем, что происходит сегодня, на этой неделе или в этом месяце. Что происходит (сейчас)? Насколько вам больно (сейчас)? Этот метод более клинический, выраженный простым языком, интроспективный и менталистический.

Оба этих метода необходимы для достижения наилучших результатов.

Очевидно, что данная книга представляет собой интенсивное исследование одного случая методом поперечных срезов. Идеографическое исследование. Я горжусь тем, что провел его. Эта книга была незапланированной и родилась неожиданно. Несколько лет назад я читал лекцию о профилактике суицида в соседнем городе. После выступления ко мне подошла миловидная и энергичная женщина, которая протянула мне копию предсмертной записки ее сына, которую попросила прочесть, а затем поделиться мыслями. Вскоре она прислала мне список имен и телефонных номеров членов семьи, с которыми я мог поговорить. Я слишком стар (мне уже за 80), чтобы медлить.

В течение нескольких месяцев я взял интервью у девяти человек: матери, отца, брата, сестры, друга, бывшей жены, девушки, психотерапевта и лечащего врача умершего.

После этого я отправил отредактированные стенограммы интервью своим восьми друзьям, экспертам по суицидологии мирового уровня, чтобы те дали комментарий об умершем мужчине, его самоубийстве, потенциальных способах спасения его жизни и теме самостоятельного ухода из жизни в целом. Эта книга представляет собой не что иное, как психологическое вскрытие.

Я очень надеюсь, что данное исследование, как и любое другое, обладает уникальными и обобщенными характеристиками. Ни один читатель, особенно тот, кого коснулась сия страшная тема, после прочтения книги не останется без ценных знаний. В сущности, это – мое письмо замечательной женщине, которая поделилась со мной подробностями смерти ее сына, его предсмертной запиской, а также контактами его родственников и друзей. В заключитель-

ной главе я попытался изложить свои мысли об этом трагическом случае и пугающей теме, занимающей столь важное место в моей интеллектуальной жизни.

Эдвин Шнейдман, доктор философии

Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе, сентябрь 2003 года

Благодарности



Работа над книгой никогда не проходит в одиночку. Я рад во всеуслышание назвать имена людей, которые мне помогли. Благодарю Габриэль Джеффрес – мою незаменимую энергичную ассистентку, а также Тереситу – моего лечащего врача, благодаря которой я еще жив.

Мой давний агент Реджина Райан остается моей верной подругой и источником радости в моей жизни.

Это моя вторая оксфордская книга («Душа самоубийцы»³ (1996) была первой), и мне во второй раз повезло поработать с Джоан Боссерт. Я называю ее Миссис Изящные Искусства, потому что она прекрасный человек и один из лучших редакторов в мире. Ее ассистентка Мора Ресснер стала правой рукой для нас обоих.

Разумеется, у меня ничего бы не вышло без активного участия семьи Артура и колоссальных усилий специалистов, написавших эссе, чтобы пролить свет на наш проект.

³ Была издана на русском языке в 2001 году.

Консультанты



НОРМАН Л. ФАРБЕРОУ – доктор философии, бывший содиректор Центра профилактики суицида в Лос-Анджелесе, почетный профессор психиатрии (психологии) Университета Южной Калифорнии.

РОБЕРТ Э. ЛИТМАН – доктор медицины, бывший главный психиатр Центра профилактики суицида в Лос-Анджелесе, клинический профессор Калифорнийского психиатрического университета в Лос-Анджелесе.

ДЖОН Т. МАЛЫЦБЕРГЕР – доктор медицины, помощник профессора психиатрии Гарвардского университета.

РОНАЛЬД В. МАРИС – доктор философии, бывший директор Центра суицида, почетный профессор психиатрии и социологии Университета Южной Каролины.

ЖЕРОМ МОТТО – доктор медицины, почетный профессор психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско.

М. ДЭВИД РАДД – доктор философии, профессор психологии Бейлорского университета, президент Американской ассоциации суицидологии.

МОРТОН СИЛЬВЕРМАН – доктор медицины, директор Национального центра исследований профилактики суицида, редактор журнала *Suicide and Life-Threatening Behavior*.

ЭЙВЕРИ Д. ВЕЙСМАН – доктор медицины, почетный профессор психиатрии Гарвардского университета, бывший директор проекта «Омега» Массачусетской больницы общего профиля.

1

Начало



К счастью для нас, многие важные вещи в жизни происходят случайно. Без капли везения мы были бы весьма несчастными существами. Я спонтанно согласился прочитать лекцию о суициде в больнице святой Пелагии⁴, и именно там судьба свела меня с Ханной Зукин, скорбящей матерью. После лекции она подошла ко мне и спросила, есть ли у меня пара минут, после чего взволнованно рассказала мне о недавнем самоубийстве ее сына, врача-адвоката⁵. Ханна буквально сунула мне в руки копию 11-страничной предсмертной записки, написанной рукой ее сына, и задала мне два вопроса. Первый и самый важный касался новой информации, которую я мог предоставить ей, и способов облегчить боль. Второй вопрос, вне всяких сомнений, был порожден ее собственным клиническим интересом: «Как вы оказались вовлеченным в эту пугающую область человеческого самоуничтожения?» Эта женщина сразу заинтересовала меня, и я импульсивно сказал, что попробую помочь ей. А затем, так как считаю себя человеком слова, не смог нарушить обещание. Мне нужно было узнать, смогу ли я пролить свет на этот трагический и загадочный случай. Мы с Ханной сразу договорились о следующей встрече. Очевидно, что на один из вопросов ответить легче, поэтому я начну со второго.

В 1949 году, когда мне было уже за 30, я работал в Нейропсихиатрической больнице для ветеранов в западном Лос-Анджелесе. Однажды доктор Джеймс Рэнкин, директор больницы, вызвал меня к себе и попросил написать два письма с соболезнованиями, под которыми он позже поставил бы подпись. Они предназначались новоиспеченным вдовам, чьи мужья покончили с собой в больнице. Я подумал, что для этого мне будет полезно получить как можно больше информации об умерших, а потому решил съездить в офис коронера⁶, расположенный в центре города, и взглянуть на медкарты этих двух мужчин. В первой папке было то, чего я никогда раньше не видел: настоящая предсмертная записка. Во второй ее не было. Во мне разгорелось любопытство, и я провел в офисе коронера весь день, просматривая папки с сотнями дел начала XX века. Я чувствовал себя американским ковбоем, который, возвращаясь пьяным домой, споткнулся и упал в чан с чистым неразбавленным маслом. В тот момент произошло кое-что еще. Ранее, когда я был студентом Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, я посещал курсы логики, основанные на философии Декарта и Джона Стюарта Милля. Тогда я понял, что представляет собой метод различия: вы сравниваете две группы, считая постоянным все, кроме одной переменной. В таком случае вы можете заметить следующие разли-

⁴ Святая Пелагия была 15-летней христианкой, жившей в Антиохии в IV веке. Когда вошедшие в город солдаты пытались ее изнасиловать, она ускользнула от них, а затем, «чтобы избежать мести, сбросилась с крыши» (Аттуотер, 1965). Можно сказать, что она покровительница суицидологии.

⁵ Наверное, имеется в виду адвокат (юрист) в области медицинского права. Многие, особенно крупные больницы, имеют в штате своего юриста, специализирующегося именно на медицинском праве. Для защиты интересов как больницы и врачей, так и пациентов.

⁶ Коронер – в некоторых странах англо-саксонской правовой семьи должностное лицо, специально расследующее смерти, имеющие необычные обстоятельства или произошедшие внезапно, и непосредственно определяющее причину смерти.

чия между группами и связать их с одной введенной вами переменной. Итак, в офисе коронера тем судьбоносным утром у меня в голове раздался голос Джона Стюарта Милля (это он написал о методе различия в книге «Система логики» в 1883 году), который сказал: «Ты не должен читать эти записки и запоминать их содержание, поскольку в итоге твои предубеждения лишь укоренятся. Тебе следует сравнить их с чем-то похожим, но другим». С чем я мог их сравнить? С чеками из прачечной? Любовными письмами? Деловой перепиской? Нет. Мне нужно было сравнить их с предсмертными записками тех, кто не собирался совершать суицид. Я сразу принял решение, что это будут сфабрикованные предсмертные записки людей, которые не убивали себя.

Я должен признаться (срок исковой давности давно прошел), что в тот день я «позаимствовал» у коронера 721 предсмертную записку. Затем я позвонил своему другу и коллеге, доктору Норману Фарбероу, который впоследствии стал моим интеллектуальным партнером на долгие годы. На тот момент он уже получил докторскую степень в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе и провел исследование попыток суицида. Вместе мы посетили братства и профсоюзы и попросили европеоидных мужчин, не собиравшихся покончить с собой, представить, что они хотят в скором времени сделать это, и написать предсмертную записку. Затем мы перемешали предсмертные записки тех, кто действительно покончил с собой (как правило, в течение часа после написания), с записками тех, у кого не было никаких суицидальных наклонностей. Это был простой, классический эксперимент с экспериментальной и контрольной группами. Мы с Фарбероу два года анализировали записки слепым методом, не зная, какие из них были подлинными, а какие – нет. В 1956 году мы написали пятистраничную статью для журнала *Public Health Reports*, благодаря которой получили небольшой грант на сумму 5200 долларов от Национального института психического здоровья, а уже через три года нам выплатили 1,5 миллиона долларов, которые стали нашим вознаграждением за семь лет работы. Тогда и зародилась современная суицидология.

Я поделился своей историей с миссис Зукин, пытаясь объяснить ей, почему я увлекся этой тяжелой темой и не терял к ней интереса на протяжении более полувека. В тот день в больнице святой Пелагии я сказал ей, что постараюсь найти больше информации, чтобы она утешилась и сделала для себя новые выводы. Так начался данный проект.

2

О предсмертных записках



Собрания предсмертных записок стали доступны с середины XIX века. Некоторые работы, посвященные им, были сюжетными, а другие представляли собой сборники записок без комментариев. Как вы уже знаете, мое исследование суицидального поведения началось в 1949 году, когда я обнаружил сотни предсмертных записок в офисе coronера Лос-Анджелеса. Можно сказать, что суицидология, наука о самоубийствах, зародилась в 1957 году после публикации наших с Фарбероу статей о предсмертных записках. Копии этих посланий публиковались как минимум с 1856 года, однако наши исследования отличало то, что в них впервые использовались контрольные, то есть ненастоящие записки, придуманные людьми без суицидальных наклонностей.

Впоследствии эти сфабрикованные данные сравнивались с подлинными предсмертными записками в ходе слепого исследования. Тогда метод различия Милля – основа индуктивной науки – был впервые применен в области суицида.

В самом начале мы чересчур оптимистично полагали, что, подобно восприятию Фрейдом снов как пути к бессознательному, предсмертные записки помогут нам понять причины и механизмы суицидального поведения. К сожалению, после 10 лет серьезных усилий я пришел к выводу, что во многих записках отсутствуют подсказки, которые мы так надеялись увидеть. Мне казалось, мы остановились где-то посередине, предположив, что психодинамически предсмертные записки не являются ни богатыми, ни бедными. В тех случаях, когда записку можно поместить в контекст известных деталей жизни человека (записка в данном случае предпоследняя из них), слова и фразы приобретают особое значение.

Наш пациент – назовем его Артур – в самом начале своей предсмертной записки признается, что его беспокоит, и это – психологическая боль, которую я называю психоболью. Ему больно находиться в собственной шкуре. Он носит психологический катетер, который должен отводить эту боль, однако он плохо установлен, не выполняет свою функцию и не приносит облегчения. В целом Артур не чувствует себя достойным жить. Он отстранен от других людей и испытывает невыносимые страдания.

Он пессимистично смотрит на будущее. Некоторое время назад у него сформировалось ошибочное представление о минимуме, необходимом для счастья, но главная трагедия Артура заключалась в том, что такая планка была для него недостижимой. Это становится очевидным уже в первых предложениях его записки. Боль, постоянная психологическая боль омрачает его жизнь. Она невыносима и неприемлема. По словам Артура, лучше остановить какофонию в его голове, чем терпеть этот мучительный шум.

ПРЕДСМЕРТНАЯ ЗАПИСКА АРТУРА НЕ КРИК О ПОМОЩИ, А
СКОРЕЕ ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ И МОЛЬБА О ПОНИМАНИИ.

ОН ГОВОРIT, КАК ЕМУ БОЛЬНО, И ПРОСИТ ПОНЯТЬ ЕГО ПОТРЕБНОСТЬ В ОТДЫХЕ И ДУШЕВНОМ СПОКОЙСТВИИ.

В начале записки говорится о боли, а все остальное – это объяснение.

Возможно, меня потянуло к этому трагическому случаю с первых слов послания Артура. В некотором смысле вся история сосредоточена вокруг записки. Именно в ней поставлены или подразумеваются ключевые вопросы. Она предоставляет нам важную информацию: кто в игре, а кто нет, метания Артура, поток его мыслей, ограниченность его мышления и ошибочные причинно-следственные связи. Однако она оставляет без ответа основные вопросы об этиологии – иначе говоря, о происхождении проблемы, – которыми занимаются только систематические исследования в психологии и других областях. Как бы то ни было, эта многословная предсмертная записка, полная личных воспоминаний, максимально близка к катamnестическому отчету – истории болезни – самого Артура.

Это 11-страничное послание похоже на огромного ленточного червя с маленькой головой и длинным ядовитым хвостом. Артур говорит все самое важное в пяти первых словах первого абзаца: «Вся моя жизнь – это страдания». Затем он добавляет: «Каждая секунда пропитана болью». Оставшаяся часть записки состоит из бессвязных рассуждений, инструкций и проявлений чувств. Сердце записки – это крик Артура в самом начале. Удивителен тот факт, что он не обратился отдельно к своей матери. Это непреднамеренная описка или серьезное упущение? Опять же, он хотел поведать не о его любви к другим, а о его всепоглощающей боли и потребности избавиться от нее, остановить невыносимый поток сознания, который впивается в его психику, словно множество кинжалов.

Я решил воспроизвести его записку (практически дословно, за исключением изменений в именах) не сейчас, а в конце книги, в приложении. Я сделал это, чтобы читатель не утратил интереса к книге после ознакомления с этим ошеломляющим, невыносимым, прозаичным, пронзительным, а иногда и – как бы это ни звучало – скучным документом.

3

Консультация доктора Мортон Сильвермана



Доктор Мортон Сильверман – один из наиболее выдающихся представителей второго поколения американских суицидологов. Сильверман, родившийся в 1947 году, окончил Пенсильванский университет и Медицинскую школу Северо-Западного университета. В настоящее время он директор Национального центра исследований профилактики суицида при Национальном институте психического здоровья, а также заместитель руководителя Администрации по профилактике алкозависимости, наркозависимости и поддержанию психического здоровья. Ранее он был адъюнкт-профессором (помощником) психиатрии, директором Студенческой службы консультирования и ресурсов Чикагского университета, а также заместителем декана по работе со студентами. С 1996 года он главный редактор научного журнала Американской ассоциации суицидологии *Suicide and Life-Threatening Behavior*. Сильверман – один из авторов «Полного руководства по суицидологии».

Этот комментарий можно было бы озаглавить: «Человек, который слишком много знал». Я подхожу к самоубийству человека как к загадке, которую требуется разгадать.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЭТО БЫЛ СУИЦИД? ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ЕГО СОВЕРШИЛ? КАЖЕТСЯ ЛИ ПРОИЗОШЕДШЕЕ ЛОГИЧНЫМ? МОГУ ЛИ Я ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИЗОШЛО?

Часто у нас очень мало материалов для изучения, разве что голые факты о смерти, полицейские отчеты и заключения судмедэкспертов. Люди оставляют предсмертные записки в подавляющем меньшинстве случаев. По этим причинам возникает множество предположений, касающихся намерений, мотивов, предрасполагающих факторов и провоцирующих событий.

У нас много информации о смерти Артура благодаря его подробному посланию и интервью с четырьмя членами его семьи, двумя друзьями, бывшей женой и двумя терапевтами. Психологическое вскрытие⁷ дает нам возможность взглянуть на ситуацию под разными углами, услышать множество голосов, а также объединить разные детали и точки зрения, чтобы создать связную картину. Однако можем ли мы сказать, что в данном случае мнение других людей позволяет нам лучше понять произошедшее с Артуром, нежели записка, написанная им самим?

Можем ли мы получить разумное объяснение того, почему он умер именно таким образом, и ответить на вопрос, который сразу приходит на ум: «Зачем 33-летнему белому врачу-

⁷ Мнение других людей помогает дополнить общую картину того, что произошло с человеком. Поскольку человек с суицидальными мыслями как правило находится в нестабильном эмоциональном состоянии, то не всегда может со стороны увидеть свои поступки или моменты взаимодействия с другими людьми. Поэтому, например, при посмертной психолого-психиатрической экспертизе изучают не только записки или дневники того, кто совершил суицид, но и опрашивают родных, знакомых, коллег.

адвокату убивать себя, когда у него якобы есть поддерживающая семья, близкий друг, любящая девушка, психотерапевт и многообещающая карьера?»

Предсмертная записка

Предсмертная записка – это средство, с помощью которого человек может сказать свое последнее слово. Она позволяет человеку подвести итоги (или нет), уменьшить чувство вины, продиктовать следующие шаги, установить контроль, оправдать или обвинить кого-то. Я решил сосредоточиться именно на словах самого Артура, а не рассказах других. Что он пытается сказать на страницах своего послания? Нужны ли нам интервью, чтобы сформировать контекст для его слов? Я решил сгруппировать фразы, которые считаю заслуживающими особого внимания.

1. Потребность контролировать и направлять: «Пожалуйста, не реанимируйте меня, если меня обнаружат еще живым. Пожалуйста»; «Хочу, чтобы ты была счастлива» (обращение к девушке); «Прошу, двигайся дальше и продолжай жить» (обращение к другу); «Ты должна радоваться, что мне больше не больно» (обращение к сестре).

2. Мольба о прощении: «Вспоминай меня и радуйся за меня. Пожалуйста, радуйся за меня»; «Я умоляю вас, радуйтесь, что мне больше не больно»; «Пожалуйста, пойми, что мне это нужно».

3. Прощение: «Те, кто пытался мне помочь, включая моего терапевта, не должны считать, что они потерпели неудачу»; «Не думайте, что вы не справились», «Никто не должен думать, что он потерпел неудачу».

4. Амбивалентность и неуверенность: «Наверное, меня уже нельзя спасти»; «Полагаю, это было неизбежно», «Сейчас я разорван на куски».

5. Отчаяние: «[П]ериоды отчаяния, к сожалению, были гораздо более интенсивными и продолжительными»; «Хотел бы я жить в простом мире, где моими единственными потребностями были бы еда, крыша над головой и одежда, без нужды в глубоком духовном удовлетворении»; «Мне не придется выносить еще один мучительный день»; «Пойми, я страдал слишком сильно, чтобы терпеть дальше» (обращение к сестре); «Сейчас я это сделаю. Мне больше ничего не остается».

6. Угрызения совести и сожаление: «[М]не жаль расставаться с тобой вот так» (обращение к другу); «Зачем я порвал с ней?» (слова о девушке); «Я понимаю, что возвращение к ней сейчас не было бы лучшим вариантом»; «Я был несчастен и надеялся найти женщину, которая поможет мне стать полностью довольным своей жизнью»⁸.

7. Желание спасти / быть спасенным: «Я чувствую, что только она может спасти меня»; «Думаю, я мечтал быть спасителем, который физически схватит ее и поместит нас обоих в среду, где я буду хорошо себя чувствовать и получать удовольствие»; «Если жизнь после смерти есть, я буду улыбаться тебе, как близкий друг, когда буду видеть твою радость. Выйди замуж и роди детей» (обращение к девушке).

8. Альтруизм: «Если я уйду сегодня вечером, то избавлю ее от ненужной боли и смогу избежать цикла наших совместных мучений».

9. Отсутствие удовольствий: «Сколько еще я могу жить без удовольствий?»; «С годами я отказывался от друзей, и это оказало на меня большое влияние, поскольку я перестал получать удовольствие от жизни».

⁸ В нескольких его предложениях видна его «детская» сущность, когда свое спасение он видит в ком-то другом. Кто-то должен его спасти. Обычно на это надеются подростки, которые предпринимают попытки суицида, чтобы привлечь внимание, например, родителей. Взрослые люди тоже могут нести в себе эту «детскую» часть, когда возлагают внутри себя надежду, что какая-то женщина (в случае Артура) должна проявить себя в роли матери и спасти его. Хотя в другие моменты и в других частях записки видно, что он теряет надежду на это и в его словах отчаяние.

10. Самокритика: «За последние годы мне удалось медленно разрушить свою жизнь»; «Я часто думал о вас в последние годы, несмотря на то, что мне плохо удавалось поддерживать с вами контакт»; «Никто не был ко мне жесток, но я находился в изоляции. В школе я чувствовал себя не в своей тарелке»; «Каким-то образом я смог пережить тот период»; «Они [проблемы] внутри меня»; «Моя жизнь – это трагедия, с которой я, к сожалению, не могу справиться».

Некоторые интересные противоречия

Артур утверждает⁹, что хочет пожертвовать свои органы, но при этом противится вскрытию. «НИКАКОГО ВСКРЫТИЯ, – пишет он. – Оставьте мое тело в покое». Однако позднее он все же говорит: «Пожалуйста, ПОЖЕРТВУЙТЕ МОИ ОРГАНЫ, если это возможно». Как врач, он должен был знать, что все случаи суицида и практически все смерти, наступившие в результате передозировки, расследуются судебно-медицинскими экспертами. В таких ситуациях обязательно проводится посмертное патолого-анатомическое исследование. Артур понимал, что его органы умрут вместе с мозгом и что к моменту обнаружения его тела большинство его органов (возможно, за исключением роговиц и кожи) будет непригодно к трансплантации. Он отравил свой мозг. Почему он думал, что его органы тоже не отравятся?

Самые пронзительные его слова можно найти в записке от 08:00. Она была написана человеком, которого вырвало после серьезной интоксикации. Итак, что он делает? Он планирует снова попытаться покончить с собой следующей ночью, а не в течение нескольких часов, потому что утром он хочет встретиться с другом, а днем – пообедать с отцом, как они всегда делали это по воскресеньям. Мне кажется любопытным, что он выживает после попытки самоубийства, собирается снова попробовать убить себя, но при этом чувствует потребность сначала восстановить связь с миром, который планирует покинуть. Все это время он в подробностях объясняет мотивы самоубийства.

Этот человек несколько раз повторяет, что ему все равно, но при этом сочиняет огромную предсмертную записку, в которой описывает свое отчаяние и демонстрирует любовь к девушке, другу, брату и сестре, к которым он обращается отдельно.

Противоречивость его предсмертной записки и поведения в выходные очевидна. Как врач, он имел четкое представление об эффективных способах самоубийства.

Кроме того, у него был доступ ко многим смертельно опасным препаратам. Тот факт¹⁰, что он решил принять большую дозу лития в сочетании с синтетическим наркотическим анальгетиком и не умер в пятницу ночью после первой попытки самоубийства, тоже свидетельствует об определенной степени амбивалентности.

Записка Артура характеризует его как человека, сосредоточенного на себе, самокритичного, уставшего от попыток избежать изоляции и испытывавшего целый спектр эмоций, таких как нерешительность, сожаление, отчаяние и страх. Он испытывал психологическую боль и не осознавал важность отношений с близкими людьми.

Какую дополнительную информацию может предоставить метод психологического вскрытия? Мы многое узнаем о его деятельности в выходные дни. Он позвонил своей девушке в пятницу вечером и пригрозил покончить с собой, если она к нему не вернется. Это был его «крик о помощи». Тем не менее девушка утверждает, что он поступал так множество раз. Были

⁹ По некоторым словам и поступкам Артура можно сделать вывод о наличии у него нарциссических черт. И поэтому противоречие в его словах уже не кажется странным. Оно может говорить о том, что он в записке хочет остаться великодушным спасителем для других людей, которым могут помочь его органы. Хотя люди к нему самому были не особенно добры, он чувствовал себя в некоторой изоляции. Вероятно, как врач, он действительно знал, что его органы скорее всего будут непригодны. Но его эмоции продиктовали ему написать такой противоречивый текст.

¹⁰ Артур, вероятно, не был до конца уверен в своем выборе. Поэтому есть несколько попыток самоубийства, приятные выходные с другом и отцом. Это может быть признаком того, что он не готов был окончательно проститься с этим миром.

ли воскресные встречи с лучшим другом и отцом еще одним криком о помощи или неудавшейся попыткой быть спасенным? Что интересно, он не упоминает в записке события, произошедшие в выходные. Артур говорит, что его серьезная попытка покончить с собой в старших классах не была криком о помощи, потому что он правда намеревался умереть. Тем не менее он тогда не умер. Были ли криком о помощи длительный процесс умирания, занятия Артура в выходные, рассказы об отчаянии в форме писем и нерешительность? А что насчет его желания быть спасенным тремя самыми важными людьми в его жизни?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.