



ЖИВИ!

Разговор с самоубийцей

Дмитрий Геннадьевич Семеник

Живи! Разговор с самоубийцей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22075832

Живи! Разговор с самоубийцей / Составитель – Дмитрий Семеник:

2016

Аннотация

Книга основана на материалах интернет-сайта «Победишь.ру» (www.pobedish.ru). Цель сайта «Победишь.ру» – не просто отвлечь человека от совершения самоубийства, но и помочь ему обрести смысл и радость жизни.

Содержание

Понимание и любовь	4
Истории самоубийц, которые выжили	7
Диалоги с самоубийцами	34
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Живи! Разговор с самоубийцей Составитель – Дмитрий Семеник

Понимание и любовь

Недавно я беседовал с одним известным игуменом, более 20 лет проработавшим психиатром, значительную часть времени – в больнице для самоубийц. Я надеялся услышать о том, чем психиатрия, психология могут помочь потенциальным самоубийцам, есть ли у науки какие-то волшебные слова, гениальные решения, способные обратить человека от смерти к жизни. К моему удивлению, человек с таким большим опытом практического психиатра не сообщил мне научных открытий, на которые я так надеялся. Он дал мне формулу совсем из другой области: «Любовь. Только любовью можно помочь таким людям».

И это не новость. Многие психотерапевты знают, что психически здоровому человеку, помышляющему о суициде, человеческая поддержка не менее, а порой и более важна, чем профессиональная помощь. Хотя в идеале, конечно,

лучше совмещать и то, и другое. Тем более, что порой за суицидными мыслями скрывается психическая болезнь, которую едва ли удастся обуздать без помощи специалистов.

Книга основана на материалах интернет-сайта «Победишь.ру» (www.pobedish.ru). Цель сайта «Победишь.ру» – не просто отвлечь человека от совершения самоубийства, но и помочь ему обрести смысл и радость жизни.

Работа на сайте ведется в двух основных направлениях. Первое – статьи врачей, психологов, священников, журналистов, помогающие потенциальному самоубийце осознать разные аспекты суицида и получить трезвый, объективный взгляд на суицид, его последствия и способы выхода из сложившейся жизненной ситуации.

Второе направление – это беседы с теми, кто страдает от уныния и мыслей о самоубийстве. С потенциальными самоубийцами беседуют психологи, психиатры, священники и неспециалисты. В этой книге собраны беседы как специалистов, так и добровольцев без специального образования, но с опытом помощи на нашем сайте. Книга адресована тем, у кого возникают мысли о суициде.

Что ценного в этой книге?

Во-первых, с ее помощью читатель сможет по-новому посмотреть на свою ситуацию, увидеть новые возможности выхода из нее. Свой жизненный опыт вы сможете обогатить опытом многих других людей. Тем более, что среди ситуаций, рассмотренных в книге, скорее всего, найдется история,

подобная вашей.

Во-вторых, вы сможете прикоснуться к настоящей любви. Любви нам всем не хватает, это главный дефицит и величайшая ценность в этом мире. Не случайно, одна из самых распространенных трагедий, о которых нам рассказывают наши герои, – это нелюбовь родителей. Через сострадание и братскую, сестринскую любовь авторов тестов этой книги вы, может быть, сможете увидеть и ту любовь, которая является источником всякой любви – Любовь Бога к нам. Эта Любовь исцелит любую рану.

* * *

Имена авторов просьб о помощи изменены. Сохранен стиль авторов просьб и откликов.

* * *

Благодарности за книгу следует адресовать всем авторам бесед, Любви Федоровой, модераторам сайта «Победишь.ру», которые работали и работают с просьбами о помощи и откликами на них, всем тем, кто откликнулся и откликается на просьбы, программисту сайта Ивану Белых.

Дмитрий Семеник

Истории самоубийц, которые выжили

Я просто умерла

В 16 лет познакомилась с парнем на подготовительных курсах. В первый год обучения я его практически не помню. А потом он стал ждать меня около остановки. Зима – было очень холодно. А он стоит. Меня это очень сильно подкупило. Однажды вместе решили поехать на Горбушку (еще не встречались, никаких признаний не было), заехали к его папе и там он меня представил как свою девушку. Я в шоке, но молчу, что тут скажешь. И он вроде не плохой. А потом влюбилась...

Были вместе, не разлучаясь, практически 1,5 года. Чувствовали друг друга без слов. Не могли быть вообще друг без друга. Был грех – жили вместе.

Но потом его решение разойтись. Дело в том, что я ему изменила, еще тогда, когда не любила его. Долго молчала. Но понимала, что я сделала ужасную вещь. Призналась, была готова, что выгонит меня. Но не выгнал. И мы еще полгода были вместе. Но у него что-то стало меняться по отношению ко мне. Стал подозрительный, начал ревновать. И в конце

концов принял решение расстаться.

Сказать, что мне было плохо, – ничего не сказать. Я просто умерла тогда. Потеряла голову. Готова была на коленях за ним ползти, только чтобы он не уходил. Как будто руку оторвали... Я знала, что у него мои фотографии под подушкой, но я видела, что он не может быть со мной. Он уехал к друзьям жить.

Я его нашла. Знала, что это унижение, но я не могла без него. Он обещал подумать две недели. Эти две недели я жила надеждой. Молилась по ночам, чтобы вернули мне его. Через две недели он позвонил и сказал, что все...

Помылась, оделась красиво. И выпила все таблетки, что были дома. Он приехал, хотя собирался гулять с другом ехать, но очень сильно беспокоился и решил поехать ко мне. Хотя не думал, что я такое смогу сделать. Смогла. Как будто кто-то шептал, что выхода больше нет, что жизнь закончена. Открыла дверь и больше ничего не помню. Врачи откачали, сказали, что если бы еще чуть-чуть – и всё, я бы не проснулась...

Полгода жутких кошмаров, мне казалось, что враг стоит рядом и смотрит на меня, иногда был голос в голове, что все кончено, что все будет плохо. Что любви больше нет. Это было ужасно. Во время моего отравления я видела врага – он смотрел мне в глаза и было жутко страшно. Я понимала, что я умерла. И врачи говорят, что была смерть. Но он звонил моим верующим друзьям и говорил, что случилось, и просил

молив. Когда я очнулась, я знала, что мой батюшка не сможет ко мне приехать, т. к. сломал себе что-то (уже не помню что). Полгода или чуть больше был жуткий страх, я боялась спать, т. к. я боялась видеть врага, и боялась дня т. к. Он был не со мной.

Всё, что я видела после отравления, врачи объясняли действием таблеток. Но мне посоветовала подруга рассказать всё батюшке, что я вижу свой день накануне ночью (это было ужасно, я знала, что будет происходить завтра, вплоть до минуты), я боялась ночи, я боялась дня. Хотя в то время я уже исповедовалась каждую неделю, и за меня много людей молилось. Я рассказала батюшке о том, кто ко мне приходит и что он мне говорит, и всё прошло.

Переживала очень долго – 3 года. Мужчин вообще не видела вокруг, просто не видела. Хотя некоторые предлагали свою дружбу. Бредила им. Говорила с ним. Когда узнала, что у него девушка, рыдала прямо в гостях. Рыдала везде все эти 3 года – в метро, в гостях, дома, на учебе. Поддерживал батюшка и друзья. Они до сих пор помнят то время и говорят, что это было что-то.

Потихоньку стало легче, т. е. я о нем помнила всегда, но я уже не плакала так часто. Мама просила больше не влюбляться, т. к. я всех напугала сильно. 3 года меня не было и полгода я вообще не помню. Вот он рядом – вот таблетки (это было летом) вот новый год. Что было между таблетками – только враг с его глазами. И больше ничего. Хотя я училась

— ходила в университет, как-то жила. Но многие считали меня ненормальной. Я даже смерть близкого человека не восприняла, я не могла ничего чувствовать тогда, как зомби была — в мыслях только то, что его нет рядом. Потом был страшный разгул, я ничего не чувствовала, я не понимала, почему блуд — это грех. Хотя я ходила в храм регулярно, но... так было. Остановила только болезнь, просто поняла, что или я себя окончательно убиваю сама или нужно что-то делать. И как будто пелена спала с глаз.

Я не знаю, как я выкарабкалась. С Божьей помощью. По молитвам моего батюшки и благодаря моим друзьям.

Если с вашими близкими происходит такое — нужно их поддерживать. Нужно, чтобы смотрели за тобой в этот момент, прятали лекарства, сидели около твоей кровати, когда дико страшно. Следили, чтобы не навредил себе человек, если дошло до самоубийства (ведь враг так просто не отпустит, он тоже борется за душу) Самоубийство — это не просто расстройство и переживание. А когда человек уже наложил на себя руки, и его спасли, он перешел грань. Он уже попрощался с жизнью. И его нужно научить жить дальше. Я так это вижу. Потому что даже поход в библиотеку и на лекцию был подвигом. Даже простое переставление ног — подвиг. Так как душа больна, она обожжена и степень ожога от греха и блуда и греха самоубийства. Её целенаправленно подводил враг к такому шагу...

Сейчас мне 29 лет. Летом я вышла замуж за человека,

которого люблю по-настоящему. Я понимаю, что то была страсть. И еще я поняла, что уход любого человека можно пережить, а вот когда Господа нет в душе – это смерть.

Мы не виделись с тем парнем много лет. А недавно столкнулись, и он ответил на мое приветствие. Все чувства вспомнились у меня – все, и боль, и радость. Начали общаться, разговаривать иногда, (я даже не мечтала об этом тогда, когда он ушел). Он рассказал о своей новой любви. Они расстались 3 года назад, он хочет ее вернуть и сейчас начал активные действия. Мы даже поговорили об этом.

Он меня тоже помнит. Но он все время хотел меня обидеть. От этого было больно. Ведь хочется сохранить о человеке светлую память, а не боль обиды.

Мы совершенно разные. Хотя это он – его глаза, лицо, руки. Мы совершенно не понимаем друг друга.

Я еще потом думала: и стоило вот так портить себе жизнь? Даже не портить, а просто украсть у себя жизнь?! Сколько времени я потеряла из-за совершенно чужого человека. Я вообще могла умереть. И в моей жизни бы не было сейчас моего мужа. Моей любви...

Наташа М., 28 лет

Самоубийство не избавляет от мучений

Я часто думала о самоубийстве, и вот наступил момент,

когда я, как мне казалось, потеряла страх.

А причиной послужила не боль, которую нельзя перенести, а боль оттого, что он меня не любит. Не проблема в семье, не чья-то смерть – ничего серьезного... Хотя сейчас я знаю, что ничто-ничто на свете не позволяет тебе совершить такой грех.

Потом, видимо, доза была не очень большой, или я пила таблетки постепенно и смогла почувствовать, как останавливается мое сердце. Это ужасно, если бы была возможность вернуть время назад, если бы она только была! Я бы хотела быть девочкой, которая тихо плакала в ванной, а не той, которой я стала.

Я чувствовала, как все медленнее и глуше бьется сердце, что ноги подкашиваются, что я не хочу, совсем не хочу этого, что я боюсь. Что мне ужасно страшно. Одну минуту назад я видела в этом единственный возможный, долгожданный выход. Но сейчас всё, всё, всё, что угодно, но только не это. Только не смерть!!! Я взяла телефон и позвонила в «скорую». Я только об одном думала и мечтала, чтобы увидеть маму, чтобы не умереть.

Приехала «скорая», почти сразу пришел он. Он оказался на редкость спокойным и вежливым. Тихо спросил: «Кто это?» Я ответила: «Врачи».

Мне промыли желудок, и это не самое страшное, что произошло со мной в физическом плане. После больницы у меня резко ухудшилось здоровье. Я ехала в метро, особенно

летом, и все время думала, что вот-вот у меня остановится сердце. Все остальные болезни на фоне этого не так выделялись, но не думаю, что они менее значимые.

Но даже все это – не самое страшное. Я почувствовала, что та светлая, маленькая, добрая девочка просто умерла...

Через некоторое время, он стал вести себя так же как до моей попытки самоубийства: уходить сразу после того как проснулся и приходить поздно ночью, когда я сплю. И буквально через месяц после этого я встретила мужчину, с которым переспала на второй день знакомства. Для меня прежней – это было нереально, это было ужасно, невозможно, низко, я бы стала падшей, если бы поступила так. Но для меня настоящей – это было просто неприятно. Я умерла. Не было у меня ничего, что отличает человека от камня. Затем, я рассталась с ним и все продолжилось как ни в чем ни бывало. Но зато я меньше стала ревновать моего «гражданского мужа». И это меня радовало... Каждый день в моей жизни происходили такие ситуации, в которых я вела себя жестко и холодно. Я иногда плакала и очень-очень хотела стать прежней, стать лучше, светлее, научиться любить, но не могла.

Я совсем забыла про эту попытку. А недавно у меня начались кошмары. Ужасные кошмары. Если Вы смотрели фильмы ужасов, то вы не видели ничего подобного. Нет, я бы никогда не могла такого представить, до недавней ночи. Но самое страшное в том, что я даже не засыпала, я просто ложилась спать, я закрывала глаза и видела все это. Все подробно,

реально. И всё это происходит с тобой!

И никакой остановки, никакого просвета, только борьба-борьба-борьба.

Если бы не помощь людей, которым я совсем не помогала, то я бы не раскаялась в этой попытке, я бы даже не вспомнила, таким мое сердце стало бесчувственным. После раскаяния кошмары прошли.

Я могу благодарить только Господа нашего в том, что он спас меня и дал мне возможность на раскаяние. Но, если моя земная жизнь, которая может дать мне спасение, ТАК ужасна, что бы ждало меня, если я умерла?

Самоубийство – не доказательство чего-то кому-то НЕТ.

Самоубийство – не решения проблем НЕТ.

Самоубийство – не избавление от мучений НЕТ.

Самоубийство – бегство от проблем ДА.

Самоубийство – причинение боли ужасной умертвляющей постоянной боли близким ДА.

Самоубийство – начало еще большей настоящей нестерпимой боли.

Самоубийство – тяжелый грех.

Мы уже расстались с моим молодым человеком. Я живу без него. И мы ничего не знаем друг о друге. Его больше нет в моей жизни. Но зато есть мои поступки, которые я совершала, когда у меня были с ним проблемы. Это говорит, что любая наша боль – терпима. Жизнь не бывает без боли. И если бы я не была так зациклена на себе, я бы смогла понять,

что боль – это нормально! Почему мы так боимся боли? Если зуб заболел – его нужно лечить. Но пока он не заболел – мы не сможем понять, что у нас кариес. Но лечить нужно раньше, сразу! Тогда и боль будет меньше. В нашей жизни все точно так же!

Самоубийством я хотела доказать ему, что он причиняет мне боль, что он не должен так себя вести. Но где он сейчас, кому я что-то доказала?.. Даже, если бы я ему что-то и сказала своей смертью, он бы был счастлив сейчас с другой, но без меня. А родители? Когда я была маленькая, я думала, что они меня не любят, а сейчас я знаю, что по сравнению с их любовью – моя любовь – ничтожество.

Нет, нет в этой жизни ничего такого, что могло бы оправдать самоубийство! Ни за что не поддавайтесь этому бесовскому желанию.

Это приведет к еще большему падению, еще большей боли.

Ты – Человек, в тебе искра Божьей Любви, Мудрости и Света! Каждый твой день начинается с луча солнышка или капельки дождя. Чтобы ни было в твоей жизни, знай, что ты не одинок, что тебя бесконечно любит Бог, что тебя любят люди, что я тебя люблю. А если ты не замечаешь любовь людей, то это только потому, что они тоже живут в боли. Помоги им! И я прошу тебя, я на коленях умоляю тебя ни за что, никогда не делай этого. Господи помоги тебе!

Ирина, 21 год

Я могла потерять эту жизнь!

Мне было всего 20 лет. Я его очень сильно любила, так, как наверное любят в жизни всего лишь раз. На нашей с ним свадьбе он напился и приревновал меня к своему другу. Порвал на мне платье, устроил истерику, скандал. Меня увезла «Скорая» с приступом сердца из его квартиры в первую брачную ночь... Мы расстались навсегда.

И начался кошмар. Ежесекундная пытка жизнью. Я просто чувствовала, что умерла моя душа и вместо нее осталась одна лишь боль, боль, боль и ничего больше. Так прошло около 5 лет. Я училась жить без него, дышать без него. Не могла смотреть на цветы (они напоминали мне свадьбу), на невест (начиналась истерика), на влюбленных... За это время была одна попытка самоубийства (я пыталась перерезать вены, но испугалась в последний момент), но почти каждую ночь я ложилась спать и просила у Бога не просыпаться. Потому что не было сил каждую ночь видеть его, нашу свадьбу во сне...

А потом время медленно, но верно стало лечить мою душу. Я ходила в церковь, но не часто. Иногда проще разговаривать с Богом дома, когда ты одна. Через некоторое время я вышла замуж, родила ребенка. Прошло 12 лет. И только сейчас я полностью ожила. Да, у меня в жизни бывают тяжелые моменты – как у всех, наверное, но я никогда не думаю о

самоубийстве. Потому что все проходит. Поверьте мне, пожалуйста!

За эти годы я сделала очень много – родила ребенка, я признанный профессионал в своем деле, у меня есть друзья и подруги. Я рядом с мамой... я ЖИВУ.

А ведь самое страшное – это добровольно отдать жизнь. Сколько неизлечимо больных людей просят у Бога жизнь? Подумайте об этом.

И не делайте глупостей! Все проходит, пройдет и это!

Анастасия

Путешествие в ад и обратно

Лиза, 33 года

Сейчас я почти уверена, что мои беды начались тогда, когда в 12 лет я по глупости прочла какое-то заклинание из брошюры по магии, которые как грибы после дождя стали проявляться в продаже в конце 1980-ых. Помню, там были имена каких-то духов. С тех пор все оккультное притягивало меня как магнит. После была масса перечитанных мною книг на данную тему, и незаметно для меня самой мое душевное состояние ухудшалось...

Привело это к тому, что в возрасте 19 лет я пыталась покончить с собой. Я выпила две пачки лекарства вечером, меня обнаружили утром. Врачи в больнице «скорой помощи»

сказали мне, что это чудо, что я выжила. Когда меня спасали, я кричала что есть силы: «спасите меня, я жить хочу!» (не помню этого совсем, это мне уже потом рассказали). Но несмотря на это, я очнулась в состоянии депрессии и все повторяла одно и то же: «Зачем вы меня спасли?! Дайте мне таблетки, я выпью их снова!» Думаю, я что-то видела, подобное тому, что описано в книге Морица Роолингза «За порогом смерти», и мое подсознание вытеснило этот опыт как травмирующий.

После этого у меня появилась фобия – боязнь темноты. Эгоизм мой не имел предела, я не жалела никого, и своей матери, которая выхаживала меня (я практически училась ходить заново, яд так подействовал на мою нервную систему), на ее вопрос «как я могла?» я бросила – «ну и что? родишь себе еще...» Только когда я стала сама мамой, я понимаю, какой же невообразимо жестокой я была. С тех пор мама очень болеет, моя попытка самоубийства была для нее слишком сильным ударом. Теперь это мой крест. Вред, который я принесла родным, непоправим.

После этого очень медленно жизнь налаживалась. Университет, замужество, материальное благополучие. Все мои желания исполнялись как по волшебству. Единственное, чего я не могла достичь, это вернуть маме здоровье. Все перепробовала, все больницы и виды лечения, но без толку. А то, что я хотела получить в материальном мире, у меня было. Муж и друзья со мной носились, меня любили и жалели.

И все-таки депрессия как фоновое состояние присутствовала в моей жизни. Часто посещали мысли о смерти. Все было, а мира в душе не было.

И вот наступила расплата. Потому что за все нужно платить и рано или поздно мы понимаем это, чаще через боль, через страдание. И создавая ад другим, мы создаем ад себе. Через десять лет счастливой супружеской жизни мы решились стать родителями. Ребенка хотели очень. Вся беременность прошла в эйфории ожидания. Практически до последних недель всё было замечательно, только на 38-й неделе стало скакать давление и повысилось до 200 на 100. Госпитализировали, вопреки желанию родить самой, назначили кесарево, дали наркоз, который вызвал жуткие мультяшные галлюцинации. Приходила в себя тяжело, давление после кесарева оставалось высоким ещё три месяца.

Но самое страшное не это, а то, что я ничего кроме злости и раздражения не чувствовала ни к себе ни к ребенку. Я даже думала тогда, что лучше нам было бы умереть. Сын виделся мне монстром, который родился, что бы мучить меня. И себя я, естественно, видела абсолютным чудовищем. Конечно, я все делала – кормила, купала, убаюкивала, гуляла, лечила, когда болел (а болел он тяжело, в 1,5 месяца сепсис, в 3 месяца трахеит, граничащий с пневмонией) – но не потому, что хотела, а из-за того, что должна. Душевное состояние было очень плохим. Да и что может быть хуже? Мать не любит своего ребенка!!! Выглядела я просто кошмарно, в фильмах

ужасов без грима могла запросто сниматься.

Всю беременность меня вела хорошая акушер-гинеколог, она же гомеопат. После родов я приходила к ней. Она старалась помочь, чем могла, но мне становилось все хуже. Она человек православный веры, и все мягко намекала мне, что неплохо бы сходить в православный храм исповедаться и причаститься, поговорить со священником. Если ребенок еще не крещен, то сначала крестить ребенка.

Я не допускала и мысли о таком. Я считала это бредом, мне казалось, что я без этого обойдусь, тем более я считала себя такой знающей в современных веяниях «Нью Эйдж», позитивное мышление, медитации, ченнелинги и прочее... Каких я только методов «сверхразвития» не перепробовала в свое время. Но когда стало совсем плохо, мне ничего не помогло...

Когда сыну было 5 месяцев, я пришла к ней на прием в крайне тяжелом состоянии, плакала, что-то бубнила о смерти. Вела себя, по-видимому, неадекватно. Она пригласила своего друга, врача-психоневролога, принимавшего в соседнем кабинете. Он поговорил со мной жестко. Рассказал про тонкий мир и еще, что было с ним, и до чего в свое время дошел, увлекаясь медитацией, и как он пришел к православию. Короче, они настойчиво советовали обратиться за помощью к православной церкви (важно: не в секты!) Помню, они говорили, что бесовские силы атакуют всех людей постоянно, и их, и меня, и разница между нами в том, что у них есть

хоть тонкая прослойка благодати, защиты, а у меня нет. И что бесы хотят, чтобы я поскорее умерла и забрать мою душу в ад, и я должна решать сама с кем мне быть. Признаюсь, я смотрела на них и думала, что у них с головой не в порядке. Какие бесы!? Какой ад?! Я ушла в полном отчаянии. Идя к своему врачу, я отчетливо понимала, что в таком состоянии я сама уже не справлюсь. Вот, надеялась на помощь. И что? Они даже лечить меня дальше не хотели. «Иди в церковь...» Обида захлестнула меня, я подумала, что они просто хотят отвязаться от меня, я им надоела, вот и не знали, как послать помягче...

Мне становилось все хуже. Ночи напролет я рыдала над детской кроваткой, спать нормально не могла, а если и удавалось задремать, то снились кошмары. Просила у сына прощения за то, что не люблю его и мечтала, чтобы было «темно и тихо, и желательно глубоко под землей». От еды меня тошнило, я ненавидела себя, я ненавидела мир и людей, общаться ни с кем не хотела, не хотела вставать по утрам, приводить себя в порядок, единственное, на что я была способна, это лежать носом к стене и плакать. Но мне приходилось брать себя за шкуру и заставлять все делать.

Я хотела залезть в темную нору и остаться там навсегда. Гуляя с коляской, я уже не могла сдерживаться и плакала просто на улице, соседи начали интересоваться моим здоровьем, они думали, что у меня неизлечимая болезнь, и я умираю. Кажется, тогда впервые я начала понимать значение

слова «ад». Я реально хотела, чтобы меня кто-нибудь застрелил или машина сбила...

В одну из таких ночей я решила – будь что будет, я сделаю это, хотя уверена была на все сто, что не поможет, и придется садиться на антидепрессанты. Повод поговорить со священником нашелся на крещении сына. Священник тоже настаивал на исповеди и причастии. Рассказал, как подготовиться, посоветовал сказать, что я первый раз на исповеди, и все подскажут, помогут. Я окончательно решилась.

Мое положение усугублялось тем, что меня воспитывали в полном презрении к православию, религиозных друзей у меня тоже не было. Как же мне было тяжело туда идти! Все время с момента принятия решения мне будто шептал кто-то в уши: «не ходи», «полежи лучше, поспи», «само пройдет», «опозоришься там». Но я пошла в храм, ноги не хотели идти, я собирала последние силы, чтобы дотащить себя туда.

В церкви мне мерещилось, что кругом одни враги, с большим трудом пересилив себя, я все же сделала все необходимое. Не сразу, где-то на третий день после первой исповеди и причастия мне стало настолько легче, что словами не передать. Мысли о смерти исчезли, как и не было, я впервые за долгое время увидела, что цветут цветы и поют птицы, и солнышко светит, и как неповторима беззубая улыбка моего сыночка! Помню, это был понедельник, я гуляла с коляской и поймала себя на мысли, что на душе как-то непривычно легко, и травка вот зеленеет и... мысли такие: «Умирать? А

почему я должна умирать, с какой стати? Нет, я жить хочу!!!! И буду жить!!!!» Даже мусор мне показался очень даже симпатичным в то незабываемое утро!

С тех прошел год. Так продолжается и по сей день. Мир снова стал цветным. Сейчас я счастливая мама и жена, сына люблю, сильнее не бывает, лучше моего малыша нет на свете.

Я не берусь утверждать, что это панацея, хотя я знаю реальных людей, которым это также помогло и случаи были тяжелыми. Знаю и таких, которым не с первого раза помогло, но они продолжали и победили. Что тут сработало не самоуверенность, это точно, т. к. я как раз была уверена, что это не поможет, и что я пойду к своим врачам и скажу с ухмылкой – «это мне не помогло», ясно-ясно так себе эту сцену представляла, даже какое-то удовольствие получала от мысли об этом. Что грехи действительно прощаются, я почувствовала на себе отчетливо. После таинств было такое чувство, что огромная такая тяжесть с моей души исчезла. Я каялась и раньше, много ночей провела в слезах и соплях, но действовало только через исповедь в храме. Также я страдала фобиями. Сама не знаю почему, но они покинули меня не сразу, а после многих исповедей и причастий. Вера у меня стала пробуждаться значительно позже, теперь только начинаю потихоньку продвигаться в этом. А тогда просто появилось ощущение огромной такой радости, вроде как заново на свет родилась.

Каковы мои представления о Боге сейчас? Бог – это Без-

условная Всепрощающая Любовь. Вслушайтесь! Без-условная! То есть Он любит без условий всех и каждого такими, какими мы есть прямо сейчас, и самого грешного, и самого праведного одинаково. И Он не навязывает никому ничего. Он подарил нам свободу выбора и поэтому насильно счастливыми Он нас не сделает. Он не наказывает нас, не сердится и не расстраивается, а просто Любит. Мы делаем свой выбор, и мы наказываем себя сами. По принципу «подобное притягивает подобное», мы решаем свою судьбу при жизни и посмертную. Если в нас преобладает тьма, то к Свету мы притянуться не можем. Но все можно исправить.

Прошу каждого: ЖИВИТЕ, как трудно бы Вам ни пришлось. Я верю в бессмертие души (был такой опыт). Нам не удастся покончить со всем раз и навсегда, как бы сильно мы этого ни хотели. Это как с урока сбежать. Рано или поздно все равно придется его выучить. И лучше при жизни, чем после смерти.

Самоубийство: выученные уроки

Ирина

Эта история была написана через несколько дней после моей попытки. Исповедь-искупление...

Этот пример нам рассказала моя любимая учительница по анатомии, в тот момент, когда наша одноклассница, умница

и заводила Маргарита из-за пустяка казалось бы, из за двойки по терапии наглоталась таблеток и умерла. Умерла в тот момент, когда мы, вся наша группа практически были рядом, ниже этажом, писали контрольную... И если бы хоть один из нас побеспокоился, поднялся наверх... Рита была бы с нами...

Так вот, после похорон Елена Борисовна собрала нас в группе, собрала и сказала: «Представьте себе чашку. Обыкновенную чашку. Она стоит под краном. И в эту чашку капает вода. Медленно, по капле. Чашка большая, капля маленькая. Но вода капает и капает, а чаша наполняется. И вот она уже полна до краев. Но следующая капля неумолимо срывается и несется вниз. Что происходит? Вода выплескивается через край, ее уже не удержать. Вот то, что случилось с Ритой – это как раз случай с чашкой. И никто из вас не виноват. Конечно, если бы в этот момент хоть одна живая душа была рядом, этого бы не произошло. Но она осталась одна, и последняя капля сделала свое дело. Она уже не могла контролировать себя. Когда она поняла, что натворила, она пошла к людям, за помощью, но было уже поздно».

Я не пытаюсь оправдать себя, я просто понимаю, что и я наполнила свою чашу и осталась с ней одна в момент, когда упала последняя капля.

Горюшко-горькое, тьма беспросветная, подкатывалась, подкатывалась, да навалилась всем телом, не отодвинешь, не вздохнешь. Тут и священник, и муж, неделю не разгова-

рывающий со мной, и не объясняющий что происходит, и мое безобразное поведение на форуме, и проблема на работе, с угрозой увольнения, и слова сына по поводу того, что я должна сдохнуть, и наконец-то все вздохнут свободно.

И вот тот, последний день. Я прихожу домой, и новый скандал. Сын напортачил в компьютере, я ругаю мужа, что он не смотрит за ним, муж начинает препираться с сыном, в результате все как-то переходит в осуждение меня. Сын кричит, что отец дурак, что меня давно надо было гнать поганой метлой, что мне нет места на земле, и прочее... отец вяло спорит и так же вяло соглашается...

Сын, пожелав мне сдохнуть, уходит, громко хлопнув дверью. Я одна...

Я сначала пыталась зацепиться за что-то на форуме. И тут приходит пост от моего психотерапевта. Злой, язвительный. Вот она, последняя капля. Не сын, нет...

Последняя капля упала, я одна.

Я тупо рыдала в монитор... Прости, Жень, я искала у тебя поддержки, но ты не могла справиться, понимаешь, нет твоей вины. Ты далеко, и я все равно одна. Я поступила как эгоистка, сказав тебе про свои намерения. Хотя тогда я еще сомневалась. Цеплялась за что-то. Может, получив письмо раньше, я бы одумалась. Но я не вынула телефон из кармана, пока не сделала все. Так что ты зайка, не виновата. Пусть тебе это будет уроком, как люди, которые казалось бы, к тебе хорошо относятся, могут сделать тебе больно из эгоиз-

ма. ЭГОИЗМА. Ведь я не подумала о тебе, о том, насколько больно тебе будет. Именно тебе. Девочка моя, прости меня, я люблю тебя, но если после этого ты не захочешь со мной общаться, я пойму тебя. Ты будешь права. Потому что я поступила как эгоист. Прими это.

Ванна. Пенная, горячая, ароматная... И бритвы, несколько бритв... сначала легкий порез... Больно... Крови нет... Злость, я же не слабачка! Сильнее... Кровь, страшно, что я наделала... И опять какой то чертик – начала – доводи до конца! Ведь смеяться будут, поцарапалась, кого напугать хотела... Теперь я знаю, что те, кто умирают, в последний момент передумывают, и жалеют о сделанном... Но я еще в азарте, я с остервенением кромсаю руки... Вот, венозная кровь... Теперь ванну... Пена стала красной... Меня не хватятся до вечера... А вдруг спасут? В ход идут таблетки...

Когда сознание уже уходило, услышала, что пришел муж. Ходит, чаевничает на кухне... Желание позвать его, попросить о помощи, но в то же время вредный чертик смеется – сдалась! Молчу, засыпаю...

Прошло несколько часов. Уже вечер. Дочка вернулась. Как я перед ней виновата... Слышу, муж ворчит, что я долго в ванной сижу, даже не побриться, отправляет ее ужинать, а сам уходит в магазин... Меня нашел мой ребенок... Много лет назад мы сняли в ванной запоры, чтоб дети когда купаются одни, не запирались и можно было в любой момент войти, если ребенок наглотается воды или ударится. Тогда

это было в пользу, но вот сейчас...

Она зашла помыть ручки, она одна в квартире, я никогда не прощу себе что позволила ей увидеть это... Как она плакала... Как умоляла встать и выйти из воды ради нее... «Мамочка, ну встань! Ради меня, мамочка!!!!»

Затем вернулся муж, крики, слезы, скорая... Наши ребята, они ко мне на работу ездят... Как я теперь им в глаза взгляну? Помню, что я сквозь силы упиралась и не дала промыть желудок... Тварь упертая.

Оля, я и тебе успела сказать что-то в аське. Я плохо помню что, была почти без сознания, уже перед скорой, после того как меня вынули из ванной. Прости меня, моя дорогая, я и тебе сделала больно, я выбрала самых ранимых и преданных мне людей и, как последняя мразь, причинила им боль.

Мама. Муж вызвал маму. Она плакала, умоляла меня открыть рот, просила ради нее, а ей ведь 74 года, она еле ходит...

Один сын невозмутимо давал советы по телефону. Типа проверьте пульс, наложите жгуты. Посчитайте сколько таблеток съела. Этаким профессор. Ничего, говорит, с ней не будет.

Следующие воспоминания обрывками... реанимация, я на вязках, катетер мочевого, приносящий невыносимую боль, накладывают швы, милиционер пытается достучаться и задает вопросы... Говорят, что сначала была в терапии, не помню... Часть жизни просто выпала, меня НЕ БЫЛО...

На следующий день психиатр пришел в реанимацию. А я упрямо – «я снова сделаю это». Ну и нате вам пожалуйста транспортировочка в психиатрический стационар. И если первые два дня ко мне относились лояльно, то на третий день уравнили в правах, сняв крестик, отняв телефон и зарядное устройство. И тут моя вредная натура не выдержала, я показала им, сколько у меня еще осталось средства к самоубийству: Таблетки от давления в большом количестве, два полных ингалятора, бинты, коими я обмотана и несколько метров ткани. С меня взяли честное слово, что я ничего такого делать не буду. Я бы себя за такую дерзость на вязки определила.

Сказать что в психушке ужасно, это ничего не сказать... Отделение неврозов – это просто санаторий... Когда сегодня заведующая спросила, как я настроена – полечиться у них или домой, у меня сомнений не было. Конечно, домой. Правда, до дому я не дошла, по дороге слегла в урологию (катетер сделал свое гадкое дело, я все выходные с пиелонефритом маялась), да еще и некроз страшный на руке от лейкопластыря. Я ж без сознания была, никто не знал, что у меня аллергия на латекс. Так что теперьлизывать раны и лечиться еще оочень долго. Плюс сюрпризы, которые будет давать организм от токсических доз таких сильных препаратов... Что пострадало? Печень? Почки? Мозги? Все вместе? Восстановится ли? Неизвестно пока...

Это так сказать расплата за глупость.

А теперь уроки.

Первый урок. Моя семья. Сколько надо иметь тупости и слепого упрямства, чтобы только вот такой ценой увидеть и услышать их чувства ко мне?

Мама: «Я тебя очень люблю, ты единственная моя надежда, мне не от кого больше ждать поддержки! Ты мне нужна! Схорони меня сначала! Я люблю тебя! Уходи от своих, приходи ко мне жить, пусть живут одни!»

Муж: «Ты же знаешь, как я тебя люблю! Я без тебя жить не буду! У меня на работе проблемы были, вот я и дулся! Я люблю тебя, не делай так больше!»

Дочка: «Мамочка, любимая, встань! Встааааань! Ну, ради меня, ну, пожалуйста! Мамочка!!!»

И потом рисунки, которые она нарисовала, пока я была в реанимации...

Племянница: «Иринка, ты с ума сошла? Ты что надела-ла??? Как мы без тебя? Я тебя очень люблю, не делай так больше!»

Сестра (ну это вообще больной вопрос... Она ж мне сколько раз говорила, что ненавидит меня...): «Если ты еще раз так сделаешь, я тебя убью! Приходи ко мне жить!»

Ко мне в психушку приходили все, кроме сына и свекрови. Эти двое до сих пор держатся позиции, что я ненормальная, что я якобы уже несколько раз резала вены (интересно, где же шрамы?) и что меня лечат от какой-то ужасной психической болезни, и я просто невменяемая. Бог им судья. На-

деюсь, сын когда-нибудь поймет. Мнение свекрови мне глубоко до лампочки.

Приходили все. Каждый со словами любви. Именно в психушку, не побоясь посетить столь привлекательную организацию.

Это урок первый. Глупость и слепое упрямство, не позволяющее мне видеть в близких их чувства ко мне.

Урок второй. Вся моя любимая организация знает о произошедшем, и о месте пребывания меня в эти выходные. Выводы у людей разные. Я, конечно, переживу, но кто-то послабее мог бы и сдаться под напором любопытных глаз. Стыдно. Но вообще реноме «психа» плотнее прилипло, и мне сегодня целый день рассказывают, что у одной из наших сотрудниц началось обострение, и она уже несколько дней ходит неадекватная, причем говорят таким заговорщическим шепотом, будто я причастна к ее болезни, а может, и вместе с ней обратно пойду лечиться.

Урок третий. Скольким людям вне моей семьи, но переживающих за меня, я причинила боль.

Женька. Женька. Женечка. Солнышко мое светлое.

Ольга.

Ира.

Ирина Геннадьевна. Мой терапевт. Представляю, как ей больно, ведь как ни крути, она несет ответственность за мое состояние, и хоть тысячу раз скажи я, что она не виновата, от этого груза ей избавиться невозможно... Тем более, вина

есть, и хотя даже я сто раз повторяю, что она не виновата, это ее пост отправил меня в ванну. Поступок мой, но последняя капля – ее. Бог нам обоим судья. Каждый из нас понесет свой груз вины. Я никого не хочу осуждать.

Все форумчане с псисома, где происходили эти события, кто принял во всей этой истории участие. Как они поддерживали меня, каждый старался вытащить меня из этой ямы...

Мои кошатники, мои друзья, к счастью, они узнали после, и не все.

Мои сотрудники.

Соседка, которую муж позвал в тот момент, когда меня вынул из ванной.

Многими из них я действительно манипулировала, Олей и Женей точно, сказав, что произошло. Я не имела права перекладывать на них этот груз, эту вину. Девочки, это – не ваш груз, а мой. Я хотела бы забрать его обратно.

Урок четвертый. Умирать действительно страшно. А возвращаться – еще страшнее. Потому что приходится смотреть в глаза людям, которые спрашивают – ЗАЧЕМ??? ЗА ЧТО???

А ответа нет. Вернее то, что было ответом, оказалось такой малостью по сравнению с этим даром, что чуть не был выброшен впустую – ДАРОМ ЖИЗНИ.

Урок пятый. Только глупец захочет пройти весь этот путь снова. Ирина Геннадьевна, хоть я там в порыве чувств и кричала, что если вы меня не возьмете, я сделаю это обя-

зательно, могу сказать, что это того не стоит. Никакая психотерапия, даже самая нужная в данный момент мне и самая необходимая, никакая Ирина Геннадьевна, даже самая дорогая и любимая, не стоят этого. Не стоят. НЕ СТОЯТ. У меня есть более дорогие вещи. Моя жизнь, моя семья. Извините, ради Вас умирать не согласна. Да и вообще ради кого бы то ни было.

Урок шестой. Который наверно должен бы был быть первым. Не нужно делать скоропалительных выводов из того, что тебе говорят или делают окружающие люди. Надо попытаться остыть, вникнуть, поговорить. Тогда и выводы-то, возможно, другие будут. Я же искренне считала, что муж не разговаривает со мной, потому что сильно зол на меня, и не могла понять за что.

Урок седьмой и пока последний. Пока. Потому что будет еще завтра, и я буду извлекать еще и еще уроки...

Итак, урок седьмой. Надо ЖИТЬ. Сквозь боль, слезы, колючки, кровь, обиды и непонимание прорываться к цели. Не стоять и топтаться, ожидая, когда придет большая тетя и проведет к долгожданному счастью. А рвать одежду и стаптывать башмаки, рвать жилы, но НЕ СДАВАТЬСЯ! Искать, искать, искать и найти СВОЕ СЧАСТЬЕ!

Диалоги с самоубийцами

«Меня ненавидят родители»

Я иду по улице и смотрю на лица людей. Но я не вижу в них солнца. Того солнца, которое ярко светит в небе. В небе, на которое им лень взглянуть. Они всегда смотрят под ноги. Им плевать на небо...

Смотрят на меня, как на ненормальную. А я просто стою и смотрю на небо.

Меня очень мало кто понимает. Почти никто. А я не понимаю их. Просто не могу.

Играю на гитаре. На старой, обшарпанной гитаре, которую ещё месяц назад сломала моя мама. Но я снова её починила.

Меня ненавидят родители. Они говорят это в лицо. Орут, как бешеные, бьют меня. А потом говорят часами о Боге и грехах, которые я совершаю.

Я чувствую, что я не такая, как все. Знаю, это говорят все. Все бегают и вопят, что они – личности, индивидуальности.

А на самом деле – серые, безликие куски толпы.

Трудно жить. Слишком трудно.

Даже понять не могу, зачем я сейчас сижу в пять утра и

пишу это дурацкое письмо. Всё равно его никто не прочтёт.

Постоянно играю на гитаре. Пишу песни, стихи. Ну, и всякое такое...

Творческая личность?

Или очередной подростковый выпендрёж?

Уж точно не второе.

Таня Филатова, 16 лет

Отклики

Знакомая ситуация. Когда тебя не любят родители – это самое тяжелое, что может быть. Ты пытаешься как-то скомпенсировать этот недостаток любви, ищешь, за что бы себя полюбить, и выдумываешь, что ты лучше других, что тебе в одном не повезло (с родителями), зато ты велик в другом. В творчестве, например.

Этот путь тупиковый. На самом деле легче от такого самообмана не станет. И ждет разочарование...

Творчеством, конечно, можно и нужно заниматься, особенно если правильно к нему относиться. Если понимать, что украшает мир только такое творчество, которое делает людей, мир лучше, добрее. Но чтобы так творить, нужно иметь добро в своей душе. Настоящее добро.

В моей жизни был момент, когда я это понял. И когда я посмотрел на себя и увидел, как во мне мало добра, я понял,

что никогда не стану таким как Чехов или Достоевский. И я закончил с творчеством и занялся тем, что действительно важно и то, что реально меняет жизнь – совершенствованием своей души, тем, чтобы в ней стало больше добра...

Это реально и быстро изменит твой взгляд на вещи и на людей. Сейчас ты слепа. Ты даже не в состоянии представить того, что за усталой маской на лице идущего по улице человека есть какой-то мир, какое-то добро, и вполне вероятно, что его мир гораздо более прекрасный, чем твой сейчас.

Пойми, тебе есть, за что любить себя, и другим есть, за что любить тебя в любом случае, независимо ни от какого творчества. Ты – подобие Божие, твоя душа в глубине своей прекрасна. Тебе нужно только раскрыть это прекрасное, а раскрыть его можно в добре, в дарении себя. Только этому нужно еще научиться.

Брат, 40 лет

Порой мне кажется, жизнь поступила со мной жестоко. Родная мать говорила, что ненавидит меня, при этом бьёт и, смеясь, хочет, чтобы я сдохла, да именно сдохла. И каждый раз по ночам я сидела на подоконнике, и мне каждый раз хотелось спрыгнуть, чтобы всем стало легче, но я жила с такой болью, но не с ненавистью, потому что я знала, что когда-нибудь всё будет по-другому. Мне оставалось только верить, и я верила. И вот спустя 2 года после школы, я уехала учиться в другой город. Мне так хорошо – ведь я наконец-то

узнала, что такое смеяться, быть весёлым и жизнерадостным человеком. Моя закомплексованность постепенно уходит в прошлое, ведь для меня больше нет прошлого, есть только настоящее. Я желаю всем, кто пережил что-то подобное, бороться и ещё раз бороться! Никогда не опускайте руки. Ведь всё будет хорошо, и самое главное – не переставайте в это верить.

Я люблю дождь, 19 лет

Все нормально. Так в Вашем возрасте может быть. Просто Ваши родители немножко забыли, какими они были в 16 лет. Не надо на них сердиться: они устают на работе, стремясь обеспечить Вас. Они немножко другие, чем Вы. И это надо ПОНЯТЬ. Надо постараться найти с ними общие темы для разговора, а вдруг, они тоже споют с Вами под гитару песни их молодости? Вы попробуйте.

У меня был сын, он погиб. Он тоже пел песни под гитару, слушал музыку, мне не понятную, пропадал с ребятами во дворе. Я так же, как Ваши родители, за него волновалась.

Но это не значит, что я его не любила. Я его очень любила и люблю. Но дети отличаются от родителей.

Это хорошо, что у Вас есть свой взгляд на мир, но жить придется с людьми, которые Вас окружают. Придется учиться с ними ладить, разговаривать, работать. Это очень сложно. Для этого нужно много терпения и желания понимать окружающих людей.

Всего Вам хорошего!
Счастья, солнца, любви!!!

Надежда, 45 лет

Быть человеком 16-ти лет во все времена нелегко. Но потом ты по любому узнаешь, что у взрослых – свои проблемы. Они страдают не только от одиночества, но и от многих других неприятностей. Их уже не ругают родители, но на работе есть начальник, сослуживцы, дома – супруг со своими проблемами, и дети, которые их не понимают, и растут не такими, как им бы хотелось. Не обижайся, что не хотят тебя понять. Постарайся вникнуть в их заботы. Тебе, как бы ни было печально, можно быстро развеяться, утешиться, а им уже сложно.

Пожалуй, в юности каждый – не такой как все. Просто ты начинаешь понимать, как многообразен мир и чувствуешь потребность выбрать из этого мира самое нужное, свой путь, и теряешься, когда видишь такое вокруг.

Общайся с людьми больше, даже если на данный момент тебе ближе всех твоя гитара. И увидишь, что немало прекрасных людей, которые просто светятся от доброты, доброты к людям. Поговори с таким человеком, и узнаешь, что он верит в то, что все вокруг – люди хорошие. Часто это бывают пожилые, и бабушки.

Чувствуешь себя непонятой другими – наверняка и сама не понимаешь себя, потому что в таком возрасте человек –

это клубок вопросов, запутанный-запутанный. Трудно что-то понять. Можно только принять. Со временем многие вопросы сами распутаются, главное – не обозлишь. Злому человеку всегда плохо.

Творчество, пожалуй, необходимо в такой период. Надо же выплескивать накопившееся в душе. Не факт, что лет через пять ты будешь так же все воспринимать. Прочтешь свои стихи, и сама удивишься, как тебя из стороны в сторону кидало. Не уклоняйся только в грусть и печаль в своих песнях, а то застрять недолго.

Мари, 20 лет

Понимаешь, когда я была подростком, а это было не так давно, я очень ругалась с родителями, мне тоже было плохо, и мысли о том, что без меня было бы лучше, посещали часто.

Но это, оказывается, не так. Ты понимаешь, что родители любят, но своей любовью, правда, иногда мы эту любовь совсем не пониманием. Но не об этом речь. Ты – талантище, так что не зарывай себя, а твори, приноси частичку счастья в этот мир!

Я тоже люблю смотреть на небо, правда. Смотрю и вижу другой мир, различные фигуры. Знаешь, я часто думала о смерти, а сейчас пишу о самоубийцах, пытаюсь разобраться в этом.

Я думаю, тебя важно полюбить мир, который тебя окружает и попытаться его изменить. Я верю, что у тебя все по-

лучится!

Рыжая, 21 год

Спасибо всем вам. Огромное спасибо. Ваши отзывы и советы, правда, очень помогают и согревают. Постараюсь измениться...

Таня Филатова, 16 лет

«В моей внешности есть дефекты»

Мне нужна помощь. Я понимаю, что еще чуть-чуть, и все же доведу себя до самоубийства. Сложно описать причины моего депрессивного состояния. Наверное, это вечная неудовлетворенность собой. Я так часто ненавижу себя, презираю. Так часто причиняю себе боль. Уже не помню дня, чтоб на моих щеках не появлялись слезы. Не помню дня, чтоб не было мне одиноко. А что поделать... У меня никогда не было друзей. В моей внешности есть дефекты, которые противны окружающим. И с самого детства я постоянно слышала насмешки и терпела издевательства. И, конечно же, выросла жутко неуверенной в себе. Я так одинока, что просто невозможно. Вместо реального мира я живу в своих фантазиях. Но это уже не помогает. Ни книги, ни попытки рисовать. Ничего не спасает. 18 лет я прячусь от мира, а когда выхожу, то не выдерживаю. Нет, невозможно. Меня оста-

навливает лишь чувство, что я еще не сделала что-то очень важное в своей жизни. Что-то, ради чего стоит жить.

Галя Снежина, 18 лет

Отклики

Легко, наверное, давать советы в чужих проблемах, и тебе сейчас могут насоветовать, пытаться утешить. Одного ты не изменишь: от себя никуда не уйдёшь, не уедешь, не убежишь, не скроешься. И, вместе с тем, единственный человек, который тебя никогда не предаст – это ты сама. А внешность? Ну что внешность, не надо жить своей внешностью. Что ж теперь унижаться перед другими из-за того, что у тебя есть недостатки? Искать расположения окружающих, чтобы над тобой не смеялись?! Проблема в том, что когда ты выходишь на улицу, то внутренне напрягаешься, зная, что всякий встречный над тобой может «улыбаться». Это, конечно, уверенности тебе не даёт, закомплексовывает тебя, ведь ты же пытаешься понравиться окружающим. А ты вот что сделай (жить-то всё одно – надо): не пытайся никому понравиться; в душе разреши самой себе ВСЕМ насмехаться над твоей внешностью. Это смирение перед самой собой тебя утешит. Теперь, выходя из дома, ты будешь точно знать, что КАЖДЫЙ ВСТРЕЧНЫЙ МОЖЕТ тебя в мыслях оскорбить. Это устранил неопределённость душевного состояния,

и ты не будешь так переживать из-за каждого отдельного случая. Может, я нечётко объяснился, но попробуй меня понять: это не самоунижение – нет! – это смирение.

Иван, 30 лет

Ангел-хранитель держит тебя, и ты за него держись, он не отступит. Главное – не внешность, главное – суть, и счастливее тот, кто это понимает, и осознает, и видит. Старайся стремиться к прекрасному. И люби – принимай всё таким, каким оно есть. Посмотри фильм «Зеленая красавица», может, это тебе поможет. Не все красавцы и красавицы, и жизнь – бесценный ДАР, и не на внешности сошлась она. Всего тебе наидоброго!

Дима, 20 лет

Конечно, не сделали – Вы жизнь свою не прожили! Не прожили красивой, правильной, полноценной и замечательной жизни! А это уже повод, чтобы остаться.

Внешность – совсем не главное. У моей подруги тоже есть дефект внешности – лицо сильно повреждено угревой сыпью. Она, конечно же, хочет сделать операцию, чтобы все исправить, но, поверьте, это ей не нужно. У нее много друзей, ее все любят и уважают, и от поклонников отбоя нет. Потому что она мягкий и добрый человек, готовый всегда придти на помощь людям, и пожертвовать чем-то важным для себя. Никакие увлечения этого не заменят. Если Вы не будете

общаться с людьми, они никогда не узнают, какой он – ваш внутренний мир. Вы же, имея опыт того, как люди бывают жестоки, можете с гораздо большим сочувствием и пониманием отнестись к тем, кто в этом нуждается. И тогда-то все ваши комплексы пройдут. И никакого одиночества не будет!

А неудовлетворенность собой никуда от вас не денется, если вы от нее не избавитесь здесь.

Только надо приложить совсем капельку усилий.

Мари, 20 лет

Галя, дорогая, в твоём возрасте, а может, чуть раньше, примерно те же чувства я испытывала по отношению к себе. Это бывает в юности. Сейчас мне уже 43 года, и жизнь представляется мне прекрасным подарком Господа. Этот трудный земной путь мы проходим не одни, но с нашим Отцом. В твоей жизни все будет: и друзья, и любовь – только предоставь свою судьбу Господу и не отчаивайся.

Ольга Ивановна, 43 года

Дорогая Галя! Внешность – это не главное в жизни, поверьте!

Друзей можно завести в Интернете, лицо меняется вообще всю жизнь, то есть оно ещё и будет меняться.

Те люди, которые насмежаются над Вами, просто глупы. В конце концов, существуют хирургические операции.

Когда у Вас будут дети, они будут любить Вас не за внешность, так же, как и Ваши родители любят Вас за то, что Вы есть.

И Вы абсолютно правы: Вы еще многого не сделали, потому что будете делать это всю жизнь! Можно помогать людям, как-то поддерживать в трудную минуту, и жизнь изменится!

Я сама пришла на этот сайт с депрессивными мыслями, а когда начала раздавать советы, вдруг поняла, что, во-первых, мои проблемы – это ерунда, по сравнению с другими, а во-вторых, моя депрессия просто прошла!

Я не говорю, что мои советы ценные, может, их никто и не читает, но когда начинаешь раскладывать вещи по полочкам, вдруг понимаешь, как ты любишь этот мир!

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.