



## ГЛАВА 2

# Склонность к суициду у любимого человека и вы

**М**ысли о суициде воздействуют не только на того, кто ими одержим, но и на его окружение. Страдания вашего близкого могут причинять горе и вам. Вам может прийти в голову, что по сравнению с человеком, замышляющим самоубийство, у вас и вовсе нет проблем. Да, все относительно. Тем не менее ваши личные трудности не исчезают по мановению волшебной палочки только потому, что кому-то хуже, чем вам. Другими словами, вам тоже может быть плохо.

В этой главе мы поговорим о болезненных чувствах, которые могут у вас возникать, а в следующей — о том, как их преодолеть. Это тяжелая тема. Если при чтении вас переполняют эмоции, сделайте паузу или перейдите к следующей главе. С этой оговоркой давайте рассмотрим, как чаще всего реагируют люди на склонность к суициду у близких.



Печаль из-за того, что любимый человек думает о том, чтобы покончить с собой, не дает нормально жить. Джайла, 49 лет, объясняет почему:



*Я теперь постоянно плачу. Потому что мой сын хочет умереть. Потому что он предпринимал две попытки. Потому что наши жизни сильно изменились. Потому что он мог умереть. Потому что я привела его в этот мир, и меня убивает горе из-за того, что он хочет его покинуть.*

Тревожит сама по себе постоянная угроза смерти близкого. Кроме этого, как правило, мысли о суициде возникают на фоне других проблем с душевным здоровьем: психическими заболеваниями, злоупотреблением наркотиками или алкоголем, травмами, стрессом или потерей. Что бы ни усиливало суицидальные мысли близкого человека, это еще одна причина горевать.

Чтобы лучше понять собственную печаль, запишите в дневнике ответы на вопросы:

-  Что конкретно печалит вас в поведении близкого человека?
-  Влияет ли суицидальность любимого человека на других людей, из-за чего их боль умножает вашу? Если да, то какая конкретная причина того, что у вас тяжело на душе?
-  Как вы справляетесь с болью?



## Вина

Причины вины могут быть бесконечными и самыми разными. Вероятно, вы глубоко сожалеете о том, что сделали или, наоборот, не сделали, и считаете, что это прибавило любимому человеку проблем. Возможно, вы чувствуете вину, что не осознали, через что проходит близкий или как сильно страдает. Такое случилось с Виктором, 61 год, когда его дочь-подросток Иззи предприняла попытку суицида:



*Не могу перестать думать обо всех ошибках, которые я совершил с Иззи. Я слишком много работал. Терял терпение и кричал на нее по поводу бардака в комнате, плохих оценок и дерзкого поведения. Критиковал ее за лень и отсутствие мотивации, а теперь понимаю, что тогда ею овладела депрессия. Я бы хотел вернуть все назад. Если она покончит с собой, я никогда себя не прощу.*

Преследуют ли вас какие-то ошибки или сожаления?  
Если да, ответьте в дневнике на следующие вопросы:

-  Из-за чего вы чувствуете вину по отношению к близкому с суицидальными мыслями?
-  Как вы справляетесь с сожалениями и чувством вины?

## Страх, тревога и переживание



Непредсказуемость суицида вместе с тем, что людям не свойственно делиться подобными мыслями, порождает неизвестность. Если бы только существовала телепатия! Но вы не сможете узнать, думает ли любимый человек о суициде, если он никому об этом не расскажет или не начнет действовать, например напишет предсмертную записку или совершит попытку суицида. Что, если вы не в курсе? Для Онкара, 23 года, этот страх постоянен:



*Я боюсь, когда моя девушка говорит о суициде и когда не говорит, потому что тогда она может прятать свои мысли. Мне страшно, когда я думаю обо всех способах, с помощью которых она может убить себя, и о том, как я не смогу ее остановить. Я боюсь всего, что знаю и не знаю. Мне почти всегда страшно.*

Посмотрите на собственные страхи. В дневнике ответьте на следующие вопросы:

-  Что именно пугает вас в суицидальных тенденциях вашего близкого?
-  Как вы справляетесь со страхами, тревогой и переживанием?



## Отверженность

Когда кто-то хочет умереть, может показаться, что человек бросает вас. Разве вы не стоите того, чтобы ради вас жить? Марисол, 68 лет, задавалась этими же болезненными вопросами относительно мужа Альберто:



*Ал и я женаты сорок лет. В предсмертной записке он написал, что у него больше нет причин жить. Разве я для него ничего не значила? Чувствую себя брошенной.*

Подумайте о том, что ваш близкий не выбирал жизнь, полную проблем, которые в итоге привели к суицидальным мыслям. Если об этом помнить, это поможет не принимать на свой счет мысли близкого о самоубийстве. Возможно, разумом вы осознаете это, но в душе вам все равно больно. В дневнике рассмотрите свой опыт, ответив на следующие вопросы:

-  Больно ли вам из-за того, что любимый человек думает о суициде? Почему? (Если ответ «нет», все равно напишите о том, почему вы не воспринимаете такие мысли на свой счет — это поможет, если в будущем ваши чувства изменятся.)
-  Если да, как вы справляетесь с этими болезненными чувствами?

## Смятение



В некоторых случаях окружающие в шоке, если кто-то рассказал о том, что хочет покончить с собой или предпринял попытку. «У нее нет настоящих проблем». «Он всегда кажется таким счастливым». Такое часто говорят о людях, склонных к самоубийству, особенно если человек — перфекционист. Часть перфекционизма для многих людей — попытка спрятать проблемы. Рассмотрите опыт Джейка:



*Я не могу ничего понять. У моей сестры Кристины идеальная жизнь. Она хорошо зарабатывает. У нее есть любимый человек и два сына, которые ее обожают. Но на прошлой неделе она предприняла попытку суицида. Не могла же она на самом деле хотеть умереть, правда?*

А может, наоборот, вы знаете, что любимый человек страдает, и поэтому вы в смятении: как он может временами смеяться и выглядеть довольным? Писатель Грэм Грин в романе «Сила и слава» писал: «Жизнь, какой бы она ни была, содержит в себе моменты радости... Даже во времена опасности и несчастья маятник качается». У многих людей с мыслями о самоубийстве счастливые дни — или, по крайней мере, счастливые часы — могут прервать поток несчастья. Иногда это непостоянство может вскружить голову.

Если вы в смятении из-за некоторых аспектов суицидальных мыслей близкого, ответьте на эти вопросы в дневнике:

- 🍃 Что вас сбивает с толку в суицидальных склонностях любимого человека?
- 🍃 Как вы справляетесь с этим смятением?



## Злость

Суицидальные кризисы прерывают привычный ход вещей, вызывают стресс, близкий человек отказывается что-то менять в лучшую сторону... Все это может вас разозлить. Главы 9 и 10 подробнее говорят о злости и конфликте. Пока ответьте в дневнике на следующие вопросы:

- 🍃 Злитесь ли вы на суицидальные мысли или поведение любимого человека? Почему?
- 🍃 Если да, как вы справляетесь со злостью?



## Стыд

Скорее всего, вам не было бы стыдно, если бы у вашего близкого была лейкемия, а не суицидальные мысли. Но, как вы прочитали в прошлой главе, культурные стереотипы осуждают суицид, а значит, и суицидальные мысли и поведение. Стыд может также происходить из ощущения, что вы как-то подвели любимого человека

или его суицидальность сказывается на вас. Смущение Фатимы возникло, потому что она стала считать себя плохой матерью:



*Мои друзья непрестанно хвастаются достижениями детей. У одной подруги дочь поступила в медицинский университет, а у другой сына приняли в Йель. А я не знаю, выживет ли моя дочь Шакира вообще, не то что пойдет ли в колледж. Поэтому я никому не рассказываю, через что нам приходится проходить. Даже если они этого не скажут, я знаю: друзья подумают, что дочь хочет умереть из-за меня. Я тоже в это верю.*

В дневнике подумайте над своим чувством стыда или его отсутствием:

-  Стыдно ли вам из-за суицидальности любимого человека или страшно из-за осуждения со стороны? Почему?
-  Если да, как вы справляетесь со стыдом и страхом осуждения?

## Безнадежность



Иногда вы можете чувствовать безнадежность, даже если в целом ситуация не безвыходная. А в другие моменты вы можете не увидеть, что ситуация улучшается. Сон, 58 лет, был убежден, что его 30-летний сын Джун никогда не поправится:



*У Джуна шизофрения. Он живет на улицах. Звучит ужасно, но я бы понял, если бы он убил себя. Ему никогда не станет лучше.*

Когда вы теряете надежду, то становитесь безучастным. Вы забываете, что даже в самых плохих обстоятельствах человеку может стать лучше, он может начать справляться иначе или даже найти смысл в жизни. В примере выше сын Сона начал принимать лекарство, клозапин, которое сильно уменьшило симптомы его заболевания. Ему стало настолько лучше, что он даже вернулся в университет и после выпуска устроился работать бухгалтером. У Джуна все еще бывают слуховые галлюцинации, но он научился лучше с ними справляться.

В дневнике ответьте на следующие вопросы о чувстве безнадежности:

-  Чувствовали ли вы безнадежность в отношении суицидальных мыслей близкого человека? Почему? (Повторюсь, полезной может быть и запись причин, почему вы не теряете надежду.)
-  Если да, как вы справляетесь с чувством безнадежности или беспомощности?



## Выгорание

Слово «выгорание» точно само по себе. Энергия сгорает в ярком пламени за считанные мгновения, а затем остается лишь тьма. Подобное происходит и с людьми, когда у них не хватает сил, времени и ресурсов на то,

чтобы заботиться о себе, потому что они слишком много отдают другим. Рафаэль объясняет, как для него выглядит выгорание:



*Я эмоционально и физически истощен. Почти каждый день у дочери очередной кризис. Нам нужно все бросить, потому что вдруг мы этого не сделаем, а она покончит с собой? В то же время я не знаю, могу ли продолжать спать так мало и переживать так много.*

Вы выгорели? Посмотрите на симптомы ниже и запишите в дневнике те, что испытываете.

-  У меня недостаточно времени на себя.
-  Я так больше не могу. Что-то нужно менять.
-  Ничего из того, что я делаю, не помогает или помогает недостаточно.
-  Я перенапряжен.
-  Я чувствую, что отдалился от человека, которому пытаюсь помочь.
-  Я забросил собственные физические, эмоциональные и социальные нужды.
-  Я раздражаюсь больше обычного.
-  Я физически и психически истощен.
-  Я чувствую себя в ловушке.
-  Я чаще использую алкоголь, наркотики или другие вредные вещества, чтобы справиться.
-  Я цинично отношусь к близкому человеку, его проблемам и своей способности помочь.
-  Я больше не веселюсь, ничто не приносит мне удовольствие.

Чем больше симптомов выгорания вы выделили, тем более тревожным кажется дисбаланс между удовлетворением ваших потребностей и потребностей других людей. В следующей главе вы прочитаете о том, как справляться со стрессом и подпитывать себя эмоционально и физически.



## Травматический стресс

Возможно, когда вы слышите слово «травма», то сразу думаете о войне, сексуальном насилии или катастрофах, но кризис у любимого человека тоже может быть травматичным. Это ярко показывает опыт Марии:



*Сначала я подумала, что муж разлил ведро с красной краской на пол в ванной. Знаю, это абсурдно, но мой мозг не видел никакого смысла в огромном количестве крови. Потом я заметила лежащего около ванны мужа. Он почти умер. Прошел месяц, но я все еще вновь и вновь проживаю ту ночь в голове. Я закрываю глаза, чтобы уснуть, и вижу кровь. Это пытка.*

Переживание болезненных воспоминаний о попытке самоубийства любимого человека, ежеминутное опасение, что он повторно совершит самоубийство и умрет, сохранение повышенной бдительности в отношении признаков опасности, страх перед будущим — все это может держать ваш разум и тело в постоянном состоянии тревоги. Обычно эти неприятные реакции гаснут, но если нет,

то могут быть сигналами посттравматического стрессового расстройства (American Psychiatric Association\*, 2022).

В дневнике ответьте на вопросы ниже о собственном опыте:

-  Чувствовали ли вы себя травмированным из-за суицидальности близкого человека? Если да — как?
-  Как вы справились с этой травмой?

## Депрессия



Если вы переживаете сильную грусть, чувство вины, безнадежности и физические проблемы как уменьшение сил, снижение концентрации, бессонницу или отсутствие аппетита, то, возможно, у вас депрессия (American Psychiatric Association, 2022). Особенно волнующим признаком являются суицидальные мысли. Депрессия — это не просто плохое настроение. Это физическое состояние, которое влияет на мысли, эмоции и физические функции, как показывает опыт Джеки:



*Я так устала переживать по поводу отца, что не получаю больше удовольствия ни от чего, даже от любимой еды. Мне все время грустно. У меня нет гриппа или чего-то такого, но мне хочется только спать. Иногда я хочу никогда не просыпаться. Я чувствую себя виноватой за подобные ощущения.*

---

\* Американская психиатрическая ассоциация.

Если вы предполагаете, что у вас может быть депрессия, то советую поговорить с врачом, терапевтом или другим медицинским работником. Существуют эффективные методы лечения, такие как сеансы психотерапии или курс лекарств, а комбинация этих методов действует сильнее (Каменев и др., 2017).



## Если вы уже сталкивались с самоубийством

Как бы ни было больно от суицидальных мыслей любимого человека, еще сложнее приходится тем, кто уже сталкивался с самоубийством своих близких. Шивон делится:



*Я вспоминаю прошлое. Когда дочь говорит: «Я хочу умереть», я снова оказываюсь в седьмом классе. Ухожу в школу, а мама лежит на диванчике у входной двери. Она говорит мне: «Когда вернешься со школы, я буду мертва. Я собираюсь покончить с собой». Она и раньше такое говорила, много раз. Я думаю, что она снова драматизирует. Но когда прихожу со школы, нахожу ее тело. Как я могу не психовать, когда моя дочь говорит о суициде?*

Может, как и у Шивон, кто-то из близких совершил самоубийство или вы выросли в семье, где члены семьи выражали суицидальные мысли. Возможно, в прошлом вы и сами думали о суициде или продолжаете думать сейчас.

Личный опыт формирует ваши реакции — как хорошие, так и плохие. С одной стороны, прожитый опыт может подарить вам умение понимать, сочувствовать и слушать с эмпатией. С другой, чужая боль может возродить воспоминания и боль о собственной суицидальности.

Кроме того, ваш личный опыт может обманывать вас. Если когда-то у вас были суицидальные мысли, но вы смогли с ними справиться, то можете преуменьшать опасность, в которой находится другой человек. В то же время, если вы уже теряли кого-то из-за самоубийства, то можете жить с таким обезоруживающим страхом, что это будет сказываться на адекватной оценке действительности.

Если в прошлом у вас был опыт общения с человеком с суицидальными мыслями, вы сами думали о самоубийстве или потеряли близкого из-за самоубийства, то проработайте следующие вопросы в дневнике:

-  Как общение с человеком, склонным к самоубийству, повлияло на вас в прошлом?
-  Какой личный опыт у вас был относительно суицидальных мыслей или попыток самоубийства?
-  Как прошлый опыт может отрицательно влиять на ваши попытки помочь близкому человеку сейчас? Например, из-за него вы слишком бурно или недостаточно реагируете на суицидальность любимого человека.
-  Как прошлый опыт может положительно влиять на вашу способность помочь любимому человеку?

В этой главе говорилось о множестве тяжелых эмоций, которые возникают, если у близкого есть суицидальные мысли. Не переживайте, я не пытаюсь заставить вас нервничать, а потом бросить вас с этими чувствами. В следующей главе мы поговорим о разных стратегиях для преодоления стресса.