

Эдвин Шнейдман
Душа самоубийцы

Оглавление

Введение: ЖИЗНЬ В СМЕРТИ. ЗАПИСКИ УВЛЕЧЁННОГО СУИЦИДОЛОГА

Часть I: ТЕМНАЯ СТОРОНА ЖИЗНИ

Часть II: ПСИХОЛОГИЯ САМОУБИЙСТВА

Часть III: НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ САМОУБИЙСТВА - САМОУБИЙСТВО В
КОНТЕКСТЕ ИСТОРИИ ЖИЗНИ

Часть IV: КАК ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

Сканирование и OCR - Survivor Kat

ЖИЗНЬ В СМЕРТИ. ЗАПИСКИ УВЛЕЧЁННОГО СУИЦИДОЛОГА

I. НЕЯСНЫЕ ОЧЕРТАНИЯ

Не уместно ли начать повествование — при наличии столь соблазнительной возможности — с беспристрастного портрета, нарисованного таким "психологическим Рембрандтом", художником, бывшим, по его собственному определению, "ветераном изучения человека", признанным мастером изучения людских душ и моим любимым психологом? В нескольких кратких абзацах легкими штрихами он упрекает, ворчит, льстит, преувеличивает, возмущается, обнимает, увещевает, обличает и точно описывает чуть заметные привлекательные черты или изъяны. Для читателя, не знакомого со мной лично, это письмо может оказаться полезным взглядом на меня со стороны, способствующим процессу знакомства. Вот он, этот портрет, в одном из 170 писем, которые я получил за время более чем 40 лет нашей дружбы от Генри Мюррея, человека, бесспорно склонного к гиперболам.

30 декабря 1966 года

Дорогой мой Эд!

Меня очень взволновало то, каким я тебя увидел, и то, что услышал во время нашей встречи в Нью-Йорке. К тому же я был просто поражен, впервые узнав о твоей ахиллесовой пяте (хотя я, конечно, не забываю, что ей следует быть у каждого трагического персонажа). Теперь, по истечении времени, мне припоминаются и другие прошлые указания на все тот же грех гордыни против Природы. У меня на этот счет существует несколько предвзятое мнение, ибо весь мой предыдущий опыт — в спорте и физической активности, в биологии и хирургии — породил во мне величайшее благоговение перед жизнью во всех ее проявлениях, особенно в том, что касается мудрости тела. Мне кажется, что существует взаимосвязь между твоей бессонницей, твоей совершенно уникальной концепцией сна, в чем-то сравнимого с самоубийством, и твоей постоянной неугомонностью тела, мыслей, остроумия, предприимчивости и устремлений. И, вдобавок, твоим решением ни на мгновение не допускать возможности (с моей точки зрения, в определенных ситуациях достаточно бесспорной), рационального и защитного самоубийства. И тем не менее, ты, кажется, поставил себе цель постоянно злоупотреблять

теми недюжинными запасами энергии, которыми наделила тебя природа, и растрачивать их — так, будто они неистощимы, будто чрезмерное честолюбие и несгибаемая воля могут преодолеть процесс старения, начинающийся уже с момента зачатия. На самом деле ты торопишься истощить эту бесценную энергию. По крайней мере, все указывает на это. Так или иначе, ты уже, к великому сожалению, столкнулся с проблемой диафрагмальной грыжи. Не мне, конечно, судить, насколько она опасна, и я не стал бы тебя подталкивать к каким-либо действиям, исключая разве консультацию у высококвалифицированного врача, который бы понравился тебе и вызвал доверие. Главное, не позволяй гордости или страху удерживать тебя от выполнения его советов. Лично я не стал бы доверять врачу, не порекомендовавшему тебе полный отдых на протяжении не менее двух недель. Ты, конечно, родился с высоким темпом выделения энергии и можешь сделать в течение дня в пять раз больше других, вдобавок обладаешь ярким острым умом и любвеобильной добротой, постоянно переливающейся через край, и еще много чем, но ведь есть и предел. Твоя жизнь настолько мне дорога, что у меня просто сжимается сердце, когда я вижу, как твою мудрость побеждает юношеская (по моим меркам) решимость продолжать безостановочное движение.

С любовью, Гарри.

Можно ли вообразить письмо, которое ругало бы с большей любовью? В то время мне было 48 лет, а Гарри — Генри Мюррею, врачу, доктору философии в области биохимии, психоаналитику, исследователю творчества Мелвилла, много лет возглавлявшему Психологическую клинику Гарвардского университета, — минуло 73 года. Он был ровно на 25 лет (день в день!) старше меня. И если в свои 48 лет я в глазах Гарри выглядел своевольной и невротической личностью, то сидели бы вы меня раньше!

В 1851 году Герман Мелвилл писал своему другу Натаниэлю Готорну: "До двадцати пяти лет я практически совершенно не развивался". Это письмо доставило мне большое утешение, и я горжусь тем, что нахожусь в одном ряду с Мелвиллом, даже если это касается задержки развития.

К 30 годам я еще не был зрелой личностью. Правда, я был женат, имел детей, отслужил в армии в чине капитана в период второй мировой войны, защитил докторскую диссертацию в области психологии и работал в психоневрологической больнице, где врачевал пациентов с психическими расстройствами. Таким образом, внешне все выглядело достаточно "взросло". Но в то же время следует сказать, что тогда я не был достаточно развит в психологическом смысле и сравнительно мало знал о своем бессознательном. Сейчас именно в этом я усматриваю признак определенной незрелости.

Моя жена Джин, — идеальная для меня супруга, — также не склонна все усложнять. Она прямо и откровенно любит и принимает меня, как и я ее, вот уже на протяжении 45 лет. В своей профессиональной деятельности я был примерно таким же, каким казался со стороны: энергичным, увлеченным, прямым и честным, иногда — милым и остроумным, изредка — несносным и вредным; однако даже яркие солнечные дни или бури в моем обыденном поведении отличались простотой и поверхностностью. В них не отмечалось большой и зрелой глубины Мелвилла, не отражались темные семейные тайны или скрытые травмы детства, словом, не было никаких свидетельств легкого доступа к богатым подсознательным пластам. Теперь мне очевидно, что эта преобладавшая поверхностность как раз и являлась существенным недостатком моей общей психологической структуры.

Ниже я упомяну две свои опубликованные работы: "Шизофрения и тест MAPS" (Shneidman, 1948), написанную в возрасте 30 лет, и "Ориентация к смерти" (Shneidman, 1963), написанную в 45 лет. Перечитывая их сейчас, я прихожу к выводу, что различие между ними состоит не только в том, что второе исследование принадлежит перу человека, 15 годами старше. Мне кажется, что они написаны разными людьми. Например, во второй работе ход моих мыслей совершенно отличен, я говорю в ней другим голосом, как бы, наконец, повернувшись лицом к реальным собственным проблемам. Как и тогда, сегодня мне не кажется, что второе исследование отличается большей глубиной — однако я могу с уверенностью сказать, что в нем проявился человек, оперировавший более, чем двумя, измерениями и признавший, что в жизни существуют и другие важные вещи, помимо рассудка.

Сейчас мне кажется, что до рубежа 30 лет я даже и не начинал размышлять о чем-либо существенном. Во всяком случае, так я воспринимаю это сегодня. Но со мной случилась совершенно обыденная вещь. Я нашел прекрасного педагога, который поощрял меня к познанию других и своей личности, и, что еще важнее, не воздействовал насильно на ход моих собственных мыслей, а постоянно стимулировал их с тем, чтобы я самостоятельно смог расширять их сферу. И его катализирующее влияние я не переставал ощущать.

Теперь, когда мне перевалило за 70 лет, и я оглядываюсь на прожитую жизнь, для меня очевидно, что в ней был один человек, во многом изменивший и обогативший ее, насытив фактуру моих впечатлений и, опосредованно, фактуру моей личности, и который в свою очередь был наиболее многогранным, противоречивым, трудным, захватывающе интересным, привлекательным, содержательным, раздражающим, сложным, требовательным человеком из всех, кого мне довелось встретить на моем жизненном пути, а не на страницах романа какого-нибудь великого писателя. Этим человеком был Генри Мюррей.

Может возникнуть вопрос: зачем начинать автобиографический очерк с портрета совсем другого человека? Ответ кажется совершенно очевидным: любой из нас существенными аспектами своего Я обязан другим.

Так и мое Я, формируясь, оказалось составлено из образов и зеркал, в которых отразились мои родители, братья и сестры, другие родственники, приятели отрочества, школьные учителя, друзья военного времени и коллеги по работе.

Став студентом Лос-Анджелесского университета во время, наступившее после Великой депрессии (с 1934 по 1940 год), я проводил значительную часть времени, не представляя, чему можно посвятить себя в будущем, которое казалось совершенно неизвестным (а через пару лет война и вовсе изменила мою жизнь). Каким-то чудесным образом в университете меня прибило к берегу психологии; до сих пор я так и не знаю, почему. В то время на кафедре работали увлеченные преподаватели, — в частности, Франклин Фиеринг и Джозеф Джинджерелли, — но, в противовес им, двое заведующих кафедрой, сменившие один другого в этой должности, Найт Данлэп и Рой Доркус, сделали все возможное, чтобы практически полностью подавить возникший у меня интерес к психологии. И лишь одна книга — "Психология и социальный порядок" Дж.Ф.Брауна (Brown, 1937), являвшаяся блестящим, за исключением некоторых неточностей, сплавом Фрейда, Маркса и Курта Левина, использовавшаяся в качестве учебника на курсе у профессора Фиеринга, раскрыла мне глаза в те безотрадные дни на сущность психологии как науки. Она была как бы заключена в капсулу времени, став отражением интеллектуальных увлечений и общественных событий тридцатых годов. Мне она нравилась по обеим этим причинам.

Для меня двое упомянутых выше заведующих представляли очевидную угрозу вследствие их антисемитизма. Один из них открыто заявил мне, что он не может поддержать моего ходатайства в отношении докторантуры, поскольку у него нет места для еврея. Как же я мог принести это известие домой, моим родителям-иммигрантам, которые, можно сказать, жили ради детей, став чем-то вроде золотого жертвенного моста, связавшего местечко в черте оседлости царской России с американским университетом.

Среди профессоров, чьи лекции я в то время посещал, но с которыми лично никогда не беседовал, мне нравились двое: первым был Карл Хаббелл, профессор американской литературы, чьи эрудированные и безукоризненно подготовленные лекции я старался записывать дословно. По его предмету я подготовил исследование на тему "Марк Твен и религия", для чего перечитал все опубликованные произведения этого писателя, выбирая высказывания, касавшиеся различных аспектов веры. Профессору Хаббеллу было суждено не только отточить мою неизменную любовь к американской поэзии и прозе, но и познакомить меня с Мелвиллом. Я был поражен, узнав через несколько лет, что этот элегантный мужчина (читавший лекции в черном костюме, со своим "Phi Beta Kappa key"¹, висящим на толстой золотой цепочке на фоне жилета) закончил свои дни в тюрьме Сан-Квентин, отбывая наказание за развращение несовершеннолетних.

¹ Phi Beta Kappa key — Ключ "Бета Каппа": маленький золотой знак отличия, отмечающий выдающиеся успехи в учебе у выпускников американских университетов. Кроме того, так именуется почетное национальное студенческое общество в США, куда принимаются только студенты с отличной академической успеваемостью. — Примеч. автора.

Вторым моим любимым профессором был Чарльз Рибер, еще с первых курсов заразивший меня своим увлечением 64 выводами (не все из которых являются достоверными) из четырех основных положений (отношений между общими терминами) аристотелевской теории силлогизмов. Гораздо более важным для моей дальнейшей жизни явилось его кристально ясное понимание фундаментальной важности индуктивных канонов Джона Стюарта Милля*, в особенности метода различия.

* Милль Джон Стюарт (1806—1873) — английский философ, один из основателей позитивизма. Его бесспорной теоретической заслугой является разработка индуктивной логики, принципы или частные методы (приемы) которой Милль назвал "канонами". Один из них именуется методом единственного различия (если случай, при котором не происходит изучаемое явление, отличается от случая, где это явление налицо, только фактором отсутствия данного обстоятельства, то последнее и есть причина этого явления). — Примеч. редактора.

Этот логический подход стал основой моего научного мышления, и в дальнейшем, что бы я ни исследовал, я автоматически старался сравнивать это явление с чем-нибудь подобным ему в основных аспектах, но отличающимся в отношении какой-либо одной важной характеристики.

Совершенно очевидно, что именно метод различия Милля был у меня на уме, когда я несколько лет спустя, в 1949 году, знакомился с предсмертными записками в городском архиве Лос-Анджелеса. В тот момент, когда я в самом деле осознал, что передо мной

"настоящие" предсмертные записки самоубийц, меня тотчас осенила идея создания контрольной группы мнимых ("симулятивных") предсмертных записок. Так Рене Декарт и Джон Милль стали своего рода моими святыми патронами; а профессора Джинджерелли и Рибер — служителями их культа. Являясь убежденным атеистом, я тем не менее отличался крепкой верой в силу человеческого разума, сосредоточенного на сложной творческой идее.

Мое глубокое уважение к профессору Джинджерелли оставалось неизменным на протяжении всей моей последующей профессиональной карьеры. Когда в июне 1988 года в Психоневрологическом институте Университета Лос-Анджелеса отмечали мой уход на пенсию, на торжественном вечере он, которому тогда было далеко за восемьдесят, поведал обо мне следующую историю. Как-то в 1939 году, когда я был еще юным студентом университета, а Джинджерелли — тридцатилетним преподавателем, он возвратил мне контрольную работу (по курсу истории психологии), на которой сделал пометку: "Замечательная работа. Лишь почерк оставляет желать лучшего". После окончания занятий, вспоминал он, я подошел к нему и сказал: "Профессор Джинджерелли, Вы написали заметки по поводу моей контрольной работы, но я смог прочесть лишь два первых слова, а остальное я так и не разобрал". Спустя столько лет, рассказывая об этом давнем эпизоде, он просто заливался смехом.

Естественно, на столь дерзкую шутку можно было решиться только по отношению к профессору, чья добродушная реакция была предсказуемой, и который всегда воспринимал подобные проделки с пониманием и чувством юмора. Мне бы никогда и в голову не пришло обратиться подобным образом к Данлэпу или Доркусу — ну, а они уж точно ни за что бы не оценили мою работу столь великодушно. Когда в те дни Джинджерелли приветствовал меня, он обычно, скосив глаза и приблизив лицо, с нарочитой серьезностью спрашивал: "Есть ли у вас ясные и определенные мысли по этому поводу?", — и обоим было понятно, что речь идет о картезианской четкости идей при проведении исследований по психологии. Я проходил спецкурс по Декарту, и хотя мне не удавалось проследить ход мыслей великого философа до конца, вплоть до самих выводов, тем не менее я упивался чтением, анализируя детально его способ мышления. Мне казалось, что Джинджерелли был подлинным воплощением Декарта, щеголеватым, энергичным и жизнерадостным.

Двое профессоров-антисемитов, Данлэп и Доркус, косвенным образом также сыграли важную роль в моей жизни. Я почувствовал, что психология в их изложении, к тому же преподававшаяся тяжеловесно и нудно, была весьма поверхностной наукой. Интуиция подсказывала мне, что не стоит доверять их враждебно-пренебрежительному отношению к любым теориям, целостно исследовавшим личность, особенно ее бессознательное, которое они отвергали наиболее яростно. Я понял их ограниченность и решил, что они не в состоянии указать мне путь к той концепции психологии, что я искал. Мой личный силлогизм звучал примерно следующим образом: поскольку я знаю, что они неправы, являясь антисемитами, то у меня есть все основания полагать, что они в равной степени ошибаются, не приемля теоретические концепции психологии, отличающиеся от их собственных — хотя строго говоря, их педантичные учебники и нудные лекции

нельзя было назвать отягченными теорией. Поэтому я стал искать мудрости в других источниках. Позднее, в сороковые годы, книга Генри Мюррея "Исследования личности" (Murray, 1938) изменила мою жизнь и преподавала урок, какой должна быть настоящая психология — эта воистину благословенная наука.

Но все же справедливости ради следует отметить, что я кое-чем обязан этим двоим. Они научили меня избирательности; например, принимать то немногое, что было в них достойного похвалы — трудолюбие, эрудицию, серьезность и целеустремленность, их любовь к университетской жизни — и ассимилировать это в мою собственную ролевую модель, признавая одновременно, что другие аспекты их личностей представляют собой негативные модели. Думаю, что это было моим первым сознательным опытом отвержения большей части внешне добропорядочного и, несомненно, занимающего более высокое положение человека, который при иных обстоятельствах заслужил бы одобрение, без переживания какого бы то ни было чувства вины за противостояние ему.

Примерно в это же время я прочел роман Сэмюэла Батлера "Путь всякой плоти"*.

Батлер Сэмюэл (1835—1902) — английский писатель, сын священника. Окончив университет, принял духовный сан, но затем отказался от карьеры священника. Написанный в реалистической манере роман "Путь всякой плоти", опубликованный посмертно, посвящен наполненным драматизмом семейным отношениям. — Примеч. редактора.

В своей внутренней борьбе с вышестоящими лицами в университете, борьбе, окрашенной изрядной долей отрицательных переживаний, я был вдохновлен и утешен великой книгой Батлера. Она явственно продемонстрировала мне, что сын вправе отвергнуть неадекватную или злую фигуру отца, и совсем не обязательно должен быть уничтожен за это независимое действие. Для меня проблема состояла не в родном отце — наша любовь была большой и взаимной — а в этих лишенных благородства преподавателях, которые, как я чувствовал, меня жестоко предали.

По-видимому, я испытывал нужду во втором отце, и когда мне довелось найти Генри Мюррея, он оказал на меня неизгладимое воздействие. Чтобы понять, почему так сложилось, очевидно, необходимы некоторые пояснения.

Подобно моему отцу, Генри Мюррей был красивым, высоким и даже чисто внешне выглядел авторитетной фигурой. В течение всей жизни отец для меня олицетворял незыблемую стабильность и надежность, а Мюррей являлся образцом светскости и многогранной образованности. Моему отцу не удалось достичь многого на ниве официального образования (в царской России > ему удалось некоторое время посещать художественное училище), — он стал торговцем, не слишком удачливым, постоянно озабоченным тем, как обеспечить семью и не задолжать кредиторам. Мюррею богатство досталось при рождении, и он всегда был независимым в финансовом отношении. Он рассказывал, как, обучаясь в Гарвардском университете с 1911 по 1915 год, он безгранично презирал "зубрил", стремившихся к высоким оценкам ради получения стипендии. Позднее, находясь в годы второй мировой войны на воинской службе в должности ответственного за отбор агентов для Отдела стратегических служб, он забывал или умышленно избегал получать причитающиеся деньги по ежемесячным армейским платежным чекам (этот факт стал мне известен со слов капитана Миллера, его бывшего адъютанта). Таким образом, он нес в себе все то, о чем только могут мечтать родители еврейского мальчика: был ученым, врачом, биохимиком, эмбриологом, психоаналитиком, исследователем деятельности Мелвилла и так далее, и тому подобное.

Хотя сходство моего отца и Генри Мюррея было достаточным, чтобы они связались между собой в моем сознании, но и различия были несомненными. Случилось так, что Мюррей

реально обладал тем, что составляло основу навязчивой фантазии величия моей матери — высоким социальным положением, достаточным богатством, большой образованностью и выдающимися интеллектуальными достижениями. Каким-то невысказанным, деликатным способом она будто подталкивала меня стать послушным сыном Мюррея. Обладая внешностью моего отца, он к тому же соответствовал материнским фантазиям. Мой старший брат был для матери ее "сыном-доктором". Опираясь на Мюррея, я мог стать еще лучше: будучи ее "сыном-студентом", я учился у "величайшего-в-стране-раввина". Вот это было бы для Генри Мюррея полной неожиданностью — хотя, конечно, он чувствовал, что я отношусь к нему, как к отцу. И мне кажется уместным заметить, что ни одно из этих довольно простых (и теперь очевидных для меня) откровений не приходило мне в голову до момента последнего свидания с Гарри в Нантакете, в августе 1987 года, когда ему было 94 года, а мне — 69.

То, что я не использовал возможность обсудить с ним эти мысли, является для меня чувствительной потерей. Потом я пытался представить себе его реакцию, но помимо уверенности, что он стал бы громко протестовать против элемента лести, содержащейся в этой интерпретации, я не мог сформулировать — какой бы она была в действительности, если бы он при этом использовал свои клинические навыки. Я знаю лишь, что она наверняка несла бы нечто новое для меня, какой-то иной угол зрения, содержащий неожиданное откровение. Что я могу определенно представить, так это качество и нюансы его реакции, эмоционально обнимающей и интеллектуально стимулирующей, но мне неведома суть его ответа, которую всей душой хотелось бы узнать.

Размышляя об этих вещах, я возвращаюсь к образу своей матери. По натуре она не была оптимисткой, но ее фантазии о себе и детях были наполнены жизнеутверждающими стремлениями; они порождали гордость, вдохновляли. Порой она вела себя в отношении к другим так, словно ее высокие цели достигнуты; будто она и ее дети (я в особенности) уже поднялись над мелочностью повседневного меркантильного существования и превратились в неких выдающихся властителей душ, превосходящих большинство других. Меня спас великий уравниватель, позволяющий людям из всех слоев общества встречаться на едином высоком интеллектуальном уровне: книги. У нас дома имелся библиотечный список "великих книг". Мы независимо, по крайней мере что касается меня и моей матери, создали собственный колледж Св.Иоанна и Чикагский университет. Классические книги являлись для нас великим уравнивателем. Зная Эвклида, Шекспира, Достоевского и Мелвилла, можно было, метафорически выражаясь, беседовать с кем угодно, хоть — говоря тогдашним языком родителей — с самим Рокфеллером. Или, в моем случае, даже с доктором Мюрреем.

Говоря о книгах, оказавших особое влияние на мое развитие, следует прежде всего упомянуть роман Мелвилла "Моби Дик", превратившийся для меня в своего рода *idée fixe*. Однако, бесспорно, наиболее важной книгой в моей жизни оказалось девятое издание "Британской энциклопедии". У моих родителей хватило пронырливости, чтобы в свое время приобрести ее, а также патефон и пластинки с записями Энрико Карузо, Джеральдин Фаррар, Моцарта и Бетховена (как они только догадались?). Я рос болезненным ребенком, в силу этого часто пропускал занятия в школе, но маме каким-то образом удалось устроить мои дела так, что я в начальной школе "перепрыгнул" через два класса. (Это оказалось серьезной ошибкой, которой можно объяснить большую часть моих просчетов, совершенных в старших классах и колледже). К наиболее счастливым моментам моего детства принадлежит время, проведенное дома в уединении (пока родители работали в своей лавке, а брат и сестра учились в школе), в уютной спальне родителей, обставленной мебелью из красного дерева образца 1910 года, удобно устроившись в их кровати — эдаком большом, белом, пуховом корабле, — слушая

патефон и читая "Британскую энциклопедию". Думаю, что около половины моих нынешних знаний я почерпнул из ее девятого издания. И мне кажется, что увлеченность, с которой я занимаюсь исследованиями (читаю и пишу), является счастливым следствием того, что мое ревностное изучение разделов "Геометрия" и "Кант" через каждые несколько минут прерывалось необходимостью вскочить с родительской кровати, чтобы сменить пластинку или завести патефон. Думаю, что причина моей страстной любви к интеллектуальной жизни коренится в том, что первоначально я обрел независимость своего юного ума в безопасном окружении спокойного жилища.

Теперь читатель может легко представить себе, что означало для меня позже, когда мне исполнилось 50 лет, приглашение написать в "Британскую энциклопедию", и насколько мне теперь приятно видеть мои семь страниц печатного текста о "Суициде" в ее издании 1973 года (Shneidman, 1973 с), в томах, являвшихся для меня тогда Торой, Кораном и Упанишадами одновременно. Мне кажется, что я, по крайней мере в этом одном отношении, завершил полный круг своей жизни, став, наконец, взрослым.

Мои генеалогические корни затерялись в каких-то далеких уголках царской России. В отличие от меня, моя жена бережно хранит документы, в том числе старинные дневники, написанные ее предками еще во времена освоения Северной Америки, которые подтверждают ее происхождение из английского Уорчестера. Она является истинной дочерью Американской Революции, ее прапрадедушка и прапрабабушка осваивали прерии в окрестностях Гупестона, что в центральной части штата Иллинойс. Там она и родилась, и занимался с ней тот же учитель младших классов, что в свое время преподавал и ее родителям. Я же, как это ни удивительно, практически ничего не знаю о семье своего отца. Лишь недавно я обнаружил отпечатанные на двух листах сведения о моем дедушке по линии матери, составленные для меня моим любимым дядюшкой Эрнестом в 1960 году, когда ему было 60 лет. Они озаглавлены: "Твой дедушка Самуил Зукин: портрет, написанный его сыном". Поскольку я полагаю, что они имеют не которое, пусть не прямое, отношение ко мне и с возрастом я нахожу в себе все больше сходства с портретом своего дедушки Самуила, мне хотелось бы привести здесь небольшой фрагмент этого описания.

Тщеславно и мелко без нужды кичиться своими предками, и все же знать о своем происхождении желательно. Например, тебе полезно помнить, что твой прадед был раввином, причем не простым раввином в обычной синагоге, а духовным наставником обширной области в России. Он часто ездил из города в город, разрешая споры, давая советы и утешая страждущих.

(В невероятном полете фантазии это немного напоминает мне то, что делал я, работая в Национальном институте психического здоровья: посещал множество городов по всей стране, объездив за неполные три года 40 штатов, поддерживая в разъединенных коллегам веру в необходимость предупреждения самоубийств, консультируя и поощряя их к поиску средств для проведения исследований. Таким образом, я был разъездным советчиком в области суицидологии, что вполне отвечало моей наследственной предрасположенности.)

Человек, о котором я хочу тебе рассказать, — твой дедушка, мой отец Самуил Зукин. Сейчас я вижу его новоиспеченным американцем, получающим гражданство. Он всей душой любил Америку и восхищался ею до такой степени, что большинство коренных американцев не могли этого понять, и очень гордился, что является гражданином США. Он по-настоящему любил свою новую родину.

Мой отец постоянно чему-то учился. Живя в Европе, он занимался изучением иврита, стремился постичь смысл священных иудейских книг и комментариев к ним. В религии он

придерживался главного, а не застывших догм. Ему нужна была большая смелость, чтобы отправить нас, своих детей, учиться в светскую школу, а не в хедер. Поэтому я и посещал школу шесть раз в неделю, включая субботу. Отец прежде всего хотел образования для своих детей и провалиться всем этим догмам.

Живя в Нью-Йорке, отец в возрасте пятидесяти лет на идише читал Шекспира, изучал алгебру и геометрию по книгам, взятым в публичной библиотеке.

Мне никогда не приходилось слышать, чтобы отец о ком-то говорил плохо. Он никогда и никого не унижал и был удивительно вежлив с людьми. Его отличала доброта, милосердие, терпение. Свои жизненные тяготы (а они, естественно, у него имелись) он нес молча. Он был сама терпимость.

Отец буквально боготворил чистоплотность. Он работал гладильщиком мужских рубашек и каждый день перед работой до блеска начищал свою одежду и обувь.

Он был стеснительным, много размышлял и мало говорил. Он любил людей и просто обожал детей. Я навсегда запомнил его воздушную улыбку и мигающие глаза...

Скажу несколько слов и о твоей бабушке. Моя мать была красивой, женственной, отличалась добротой, самоотверженностью, самопожертвованием и другими истинно материнскими чертами, была чуть старомодной и нереально относилась к житейским проблемам. Но это не мешало ей быть чудесной матерью.

До сегодняшнего дня я ясно сохранил детские осязательные и зрительные воспоминания о том, как мы с дедушкой идем вдоль Пасифик Палисэйдс в Санта-Монике и моя маленькая ручонка покоится в его руке. (Он умер в январе 1923 года, так что мне в ту пору не могло быть более четырех с половиной лет.) Именно слово "доброта" сейчас приходит мне в голову, когда я вспоминаю об этом мягком усатом человеке с милосердными, добрыми глазами.

Одним из наиболее дорогих для меня воспоминаний является ощущение ласкового прикосновения отцовской ладони к моей голове. Часто по вечерам, когда я учился в школе, а затем в колледже, отец, придя вечером с работы, тихонько заходил ко мне в комнату, где я готовился к занятиям, и едва ощутимо нежно прикасался рукой к моим волосам, с любовью поглаживая меня по голове. До сих пор я храню ощущение его ладони на моих волосах, хотя с тех пор давно уже облысел. Мы иногда не обменивались ни единым словом — ведь я занимался. Позже, естественно, мы разговаривали в другой комнате или на кухне, где ужинали вместе с матерью. Однако именно то ощущение, что он своим прикосновением дал мне родительское благословение, очень сильно во мне и сейчас. Что может ребенок получить от родителей больше, чем душевное проявление их принятия и поддержки?

Уже по определению каждая жизнь несет в себе свои собственные уникальные печали и триумфы. По этой причине я считаю, что в рамках определенных в начале книги целей этой автобиографии, моя жизнь — как и жизнь любого человека — не может служить руководством или проторенной дорогой для другого, даже для воодушевленного начинающего психолога. *Время и Zeitgeist**,

Zeitgeist (нем.) — дух времени.

в котором проходила моя жизнь, канули в прошлое; природа нашей профессии изменилась; мои учителя и наставники были уникальными и неповторимыми; и вакансии возможностей, открывавшиеся передо мной в то или иное время, уже заняты. Жизнь — не путеводитель; но она также не может служить и предохраняющей историей.

Нарцисстической части меня в значительной мере польстило приглашение написать автобиографию в уважаемой серии "История клинической психологии в лицах", и поэтому я провел несколько сеансов интроспекции наедине с пишущей машинкой, напечатав весьма искренний отчет об одном из срезов своей жизни. Он не является ни нравоучительной пьесой, ни подпольным представлением. Это всего лишь мой отчет. Кто-то может счесть мою жизнь скучноватой, но мне она кажется не допускающей изменений — и, случись такая возможность, я бы с радостью прожил ее снова.

Последняя фраза является прямым заимствованием из пролога к автобиографии Бертрана Рассела (Russell, 1967) и, по-моему, содержит особый скрытый смысл. Она подразумевает, что я считаю свою жизнь "достаточно хорошей"; что я, в целом, остался доволен ею; что я прожил ее, неплохо справившись со стоявшими задачами; далее, что я всегда считал, что пройду по жизни в относительной целостности и сохранности — иными словами, что я отношусь к оптимистам. Мне представляется, что оптимизм—пессимизм представляет собой основное измерение человеческой жизни. В соответствии с моими наблюдениями, лица, отличающиеся суровой непреклонностью, чрезмерной робостью, склонностью говорить "нет", мрачной угрюмостью и пессимизмом, отчасти способствуют осуществлению своих мрачных пророчеств и склонны завершать печальным образом свою и без того несчастную жизнь. И я уверен, что противоположная тенденция присуща людям, полным энергии, страсти, энтузиазма и жизнеутверждения, то есть нам, оптимистам. Эта черта досталась мне опосредованно от родителей, которым каким-то образом удалось своего младшего сына — ослабленного, болезненного, исполненного любопытства и слегка гиперактивного ребенка маленького роста — одарить неистощимым чувством собственной неповторимости, а также заставить ощущать себя человеком, которого не настигнут в жизни никакие по-настоящему серьезные бедствия, и, если он будет примерно себя вести (а я почти всегда так и поступал), отличные оценки украсят его жизненный аттестат.

Здесь будет кстати упомянуть, что моя бабушка по материнской линии внезапно скончалась в нью-йоркском метро в феврале 1918 года. Ее смерть повергла мою мать (беременную мной) в состояние глубокой депрессии. Поэтому, когда я появился на свет 1 мая, мне суждено было расти слабым ребенком, да еще на искусственном вскармливании. Как ни странно, это оказалось наиболее удачным событием в моей ранней жизни (конечно, исключая зачатие), ибо родители не только приложили все силы, чтобы сохранить мне жизнь, но своим трепетным вниманием, требовавшимся этому хилому младенцу, заставили его почувствовать — в отличие от несчастных детей, описанных Рене Спитцем²,

2 Рене Спитц (Rene Spitz) изучал анаклитическую депрессию у детей раннего возраста, воспитывавшихся в сиротских приютах и лишенных материнского тепла и заботы. Его исследования привели к формированию понятия о детской депривации, ведущей к задержке психического развития и эмоциональному опустошению, известным под

названием синдрома госпитализма; в данном контексте речь идет об опустошенном эмоционально человеке. — Примеч. автора.

— что он каким-то добрым волшебством огражден от океана людских страданий. Много лет спустя я наблюдал сходный феномен у нескольких человек, предпринявших попытки к самоубийству (самосожжение, прыжок с высоты, выстрел в голову), и чудом, несмотря на весьма малую вероятность спасения, оставшихся в живых. Впоследствии — пережив испытания, угрожавшие жизни — они чувствовали себя как бы заговоренными, без каких-либо суицидальных тенденций, и ощущали (в реалистических пределах) свое всесилие. Эти мои детские переживания могут объяснить одно из самых глубинных моих чувств к самому себе, взлелеянное родителями, спасавшими мою жизнь.

После этих рассуждений я, возможно, удивлю читателя, заявив о глубоком убеждении, что мой неизменный интерес (почти одержимость) к проблеме самоубийства совершенно не отражает мою внутреннюю психодинамику. К изучению суицидов я "пришел" совсем случайно, — как именно, я расскажу дальше — "обнаружив" несколько сотен предсмертных записок самоубийц и интуитивно осознав их потенциальную ценность для науки и, откровенно говоря, для моей дальнейшей карьеры в психологии.

В то время, в 1949 году, я стажировался в области клинической психологии и живо интересовался тематическими проективными методиками. "Тематический апперцепционный тест (ТАТ)" Мюррея казался мне чрезвычайно изобретательным и эффективным способом сравнительно быстрого отслеживания ведущих психодинамических коллизий индивида. Под его влиянием я разработал собственную вариацию ТАТ — тест "Составь рассказ по картинкам (MAPS)" и приступил к написанию работы "Анализ тематических тестов" (Shneidman, 1951). Короче говоря, у меня присутствовал несомненный интерес к "...личным свидетельствам в психологической науке" (Allport, 1942). Документы, принадлежавшие живым людям, их дневники, письма и автобиографии имели для меня почти вуайеристическую привлекательность. По непонятным причинам Олпорт не упомянул одно из наиболее интимных личных свидетельств — предсмертные записки самоубийц.

А между тем они, являясь образцами личной документации, составляют законную часть психологической науки, и я не мог не обратить на них внимание. Мой интерес не столько касался проблемы самоубийства, сколько имел отношение к одной из основных частей моей личности: стремлению к захватывающим переживаниям, в данном случае — к увлекательной интеллектуальной деятельности. Мне кажется, что психодинамическая струна, которую затронуло обнаружение этих предсмертных записок, больше резонировала с процессом, чем с их содержанием: имелась трудная задача, и ее следовало разрешить, а именно: вырвать у записок их тайны и понять нечто важное, касавшееся их авторов. Я уверен, что если бы мне пришлось натолкнуться на тысячу дневников больных шизофренией или автобиографий гомосексуалистов, то я с не меньшим азартом окунулся бы в изучение эндогенных психозов или проблем сексуальных меньшинств, что бы об этом ни подумали окружающие. Если говорить о самоубийствах, то в сороковые годы они являлись совершенно неизученной областью. Образно выражаясь, я напоминал ковбоя, который однажды ночью, возвращаясь домой навеселе, случайно споткнулся и упал в лужу с нефтью, и при этом у него хватило трезвости распознать свое потенциальное (в моем случае, лишь интеллектуальное) богатство.

Очевидный факт моей биографии состоит в том, что смерть как таковая не слишком занимала меня до сравнительно недавнего времени (впрочем, интерес к ней естественен

для любого 70-летнего человека, сохранившего здравость рассудка), и я серьезно сомневаюсь, что когда-либо был способен совершить самоубийство, тем более, что этот поступок, помимо всего остального, крайне повредил бы моей репутации суицидолога, которую мне хотелось сохранить незапятнанной. Хотя, естественно, меня глубоко интересуют как конкретные, так и философские вопросы жизни и смерти — но скажите на милость, какой же здравомыслящий супруг, отец, дед или гражданин не испытывает к ним интереса, особенно в наше ненадежное и тревожное время?

II. ВЕСНА: НА ПУТИ К СУИЦИДОЛОГИИ

Шесть лет учебы в начальных классах пролетели в приятном мелькании учительниц-мам. Ко времени перехода в среднюю школу мне исполнилось двенадцать лет. Жизнь доставляла удовольствие: она складывалась из чтения, увлечения классической музыкой (Моцарт, Бетховен и Чайковский были постоянными спутниками моей жизни, и у меня сформировались широкие музыкальные привязанности), подготовки уроков, а также постройки эскимосского каяка, который я подвесил на веревке к толстой ветке сливового дерева на заднем дворе. Мне приходилось влезать на дерево, чтобы потом спуститься в каяк и предаться чтению. Это было отличное место для умозрительных приключений: "Два года простым матросом"³ * и "Моби Дик" в каяке!

3 Повесть "Два года простым матросом", опубликованная в 1840 году Ричардом Генри Даной-младшим (1815-1882), представляет собой автобиографическое повествование о жизни автора во время службы в американском флоте. Особое внимание уделяется жестокому обращению, с которым часто приходилось сталкиваться простому матросу. Это известный образец американской литературы середины XIX столетия, в определенном смысле послуживший серьезным стимулом к созданию Генри Мелвиллом "Моби Дика" (1851). - Примеч. автора.

Повесть является блестящим образцом американской маринистики в пору ее расцвета в так называемые "морские сороковые" (которые начинаются повестью Р.Г. Даны, а завершаются "Моби Диком") и одним из "вечных спутников" американских подростков. - Примеч. редактора.

Школа Авраама Линкольна в Лос-Анджелесе начала тридцатых годов являла собой, как я сейчас полагаю, интересное с этнографической точки зрения место. В число учеников входили в основном дети иммигрантов из Италии с небольшой примесью мексиканцев и выходцев из Северной Европы, нескольких русских и горстки евреев (к каковым я и относился). Сегодня же большинство ее учеников составляют корейцы. А в те далекие дни мы даже не подозревали о существовании Кореи.

Коллектив преподавателей состоял из белых протестантов англосаксонского происхождения, во главе с директором Этель Эндрас. Сейчас я догадываюсь, что она делила всех учащихся школы на две половины: ученики из семей белых протестантов англосаксонского происхождения (в их число, очевидно по недосмотру, попал и я), которым преподавалась серьезная четырехлетняя программа подготовки для поступления в колледж (латинский язык, естественные науки, математика, английский), и все остальные, которых относили к "проходящим курс профессионального обучения", преподавая им домоводство или практический курс работы в магазине. В школе текла

оживленная культурная жизнь, включая занятия в театральной студии (с ежегодными тщательно подготовленными постановками Шекспира), выпускалась ежедневная газета и работали несколько кружков по естественным наукам и языкам. Один из них вел Уолтер Поттер, преподаватель английского языка, лингвист и музыкант, специально изучавший русский язык, чтобы представить американской публике квартеты Шостаковича. Разумеется, он был социалистом, но вдобавок отличнейшим человеком, регулярно приглашавшим некоторых из нас к себе домой, где мы вели беседы о добротной "правой" литературе и "левой" политике. В целом же школа Авраама Линкольна стала неотъемлемой частью моей души.

Совершенно бессознательно в моих литературных штудиях той поры отражались смягченные теплой и принимающей атмосферой родительской семьи, но витавшие в воздухе и характерные для периода Великой депрессии мятежные веяния пролетарской прозы. Но в то же время я испытывал гораздо большее стремление к ассимиляции основных тенденций социальной жизни, преобладавших в Америке, чем к отчуждению от них. В те годы в душе я прежде всего ощущал неутомимую любознательность, нетерпение перед Временем и тревожное желание разобраться в устоях американской жизни, чтобы выбрать, каким из них я готов следовать. Чего не было в моей собственной жизни, так это ужаса, нищеты, насилия и иных трагедий, ни в коем случае не являющихся желательными, но которые, по мнению ряда людей, пробуждают в человеке силы, способствующие созреванию, интеграции и постижению своего Я, независимости и росту личности. Но я, безусловно, предпочел бы читать об Эрнесте Понтифексе из романа Сэмюэла Батлера "Путь всякой плоти" (1903) или о Стивене Дедалусе из "Портрета художника в юности" Джеймса Джойса (1916/1964), чем на деле разделить их судьбы.

У меня существует особое отношение к Джеймсу Джойсу и его alter ego - Стивену Дедалусу. "Портрет художника в юности" произвел на меня неизгладимое впечатление. Написанный в раннем, открытом пониманию и совершенно доступном стиле роман Джойса раскрывает главные дилеммы его жизни совершенно незабываемым образом: быть благополучным священником или художником-изгоем; предпочесть безопасность или свободу; жить дома или в изгнании; принадлежать Другому или Себе. Никогда до этого мне не приходилось читать об основных вариантах жизненного выбора, к тому же изложенных таким проникновенным и волнующим образом. Книга Джойса была живой, она говорила со мной о том, что мне на самом деле хотелось пережить.

Если я и порицаю в чем-то своих родителей, то лишь в том, что они создали для меня счастливое и наполненное теплом домашнего очага окружение. Они не обеспечили меня ничем, против чего можно было бы восставать. В нашей семье не приветствовался односторонний догматизм; мы во всем придерживались золотой середины. И хотя временами я отчаянно пестовал в себе страсть к мятежу, родители не снабдили меня четкой мишенью, - в лице самих себя, либо чего-то указанного извне, - против чего стоило бунтовать.

Я всегда жил в безопасности, в самой что ни на есть середине. Даже моей глубокой влюбленности - наиболее волнующему событию в жизни - недоставало качества интенсивной опасности; вместо этого в ней царил традиционный романтический дух: в военное время молодой офицер пленяет прекрасную невесту.

Моя оппозиционность в жизни проявлялась разве что в критических высказываниях в адрес моей семьи, религии, работы, профессии, университета, но я никогда не был настолько независимым, чтобы заявить (подобно Джойсу): "Non serviam"*.

Non serviam (лат.) - не служу.

Конечно, мне хотелось обладать большей независимостью, но при этом я не стремился - очевидно, просто не видел необходимости - жить отдельно от других, а тем более, отправиться в географическое или интеллектуальное изгнание.

Таким образом, моя профессиональная карьера состояла в иконоборчестве внутри храма. Мне не приходило в голову разрушить основы всей современной психологии (естественно, имеющей множество изъянов) чтобы на ее месте воздвигнуть лучшую науку. И хотя я глубоко уважаю революционное воображение таких людей, как Галилей, Ньютон, Лейбниц, Дарвин, Фрейд, Рассел, Витгенштейн или Генри Мюррей, но сам не обладаю их всепоглощающей страстью к интеллектуальному разрушению, которое предваряет утверждение совершенно новой точки зрения. Но, признаюсь, мне очень хотелось бы такой страстью обладать.

Итак, я могу поставить в вину моим родителям то, что они не обеспечили меня психодинамикой мятежного героя, поглощенного классовой борьбой, а вместо этого наделили своего сына способностью испытывать счастье, будучи свободным от непосильных, раздирающих дилемм страдающего творческого разума. Я полагаю, что для гения Джойса ведущей движущей силой была вездесущая католическая церковь. Она являлась той незыблемой догматической скалой, от которой у него была возможность оттолкнуться. В отличие от этого, в моей жизни существовали лишь пески терпимости, в которые я мог погружаться с той же легкостью, с какой и отталкиваться от них. Они не предоставляли никакой твердой основы для активного противодействия или решительного бунта. В конечном счете, в моей жизни не было никаких дихотомий, трагических разломов, ожесточенных разногласий или разрывов, болезненных самоизгнаний, не было и значимых противников, которые требовали бы чрезмерной реакции и которым имело бы смысл противопоставлять свою жизнь. (Тогда в моей жизни еще не было никаких Гитлеров.) Только любящие родители и доброжелательные учителя. На таком девственном фундаменте просто невозможно было стать великим мыслителем или писателем.

Здесь вновь меня спасало чтение. Например, поругание невинности и попрание чистоты Билли Балда[4] произошло не вследствие его красоты, а по причине безграмотности (он оказался не в состоянии "прочсть" даже бросающиеся в глаза межличностные знаки). Ни один читающий их человек не будет таким опасно наивным (он может оказаться опасным, но никак не наивным до такой степени). И еще хочется добавить: ни одному человеку, который работает с суицидальными пациентами, не следует чрезмерно обращать внимание на правдоподобие, внешнюю точность фактов. Как бы там ни было, в свои семьдесят лет, оглядываясь назад, на время, когда мне было пятнадцать, я в состоянии различить предвестники того, каким именно психологом мне доведется стать: увлеченным познанием мотивов, страстей и судеб ущербных и потерпевших фиаско людей, участь которых, по счастью, мне не пришлось испытать самому.

[4] Билли Бадд - герой одноименного романа Германа Мелвилла, законченного автором в 1891 году (в год его смерти), но обнаруженного лишь в 1924 году. Многими знатоками американской литературы эта книга считается наиболее глубоким произведением Мелвилла после "Моби Дика". Вот что сказано об этом герое в "Оксфордском справочнике американской литературы": "Билли Бадд - типичный Красивый Моряк, словно вышедший из английских баллад XVIII столетия. За свою невинность и красоту он ненавидим младшим офицером Клаггартом, мрачным и одержимым бесом. По душевной простоте

Билли невдомек, за что его не любит Клаггарт, зачем злу необходимо разрушать добро. По ходу действия романа Клаггарт выдумывает историю о бунте, якобы задуманном Билли, и обвиняет его перед капитаном. Не имея возможности оправдаться, Билли, в качестве единственного проявления личного бунта, наносит Клаггарту смертельный удар. Капитан Вер, сочувствуя Билли и признавая его исходную невиновность, все же вынужден осудить его. И хотя Билли был повешен, он продолжал жить среди матросов как живая легенда". - Примеч. автора.

Мне почему-то кажется, что клинические психологи, испытывающие определенную личную ответственность за экономические и психологические нужды простых людей, в большинстве своем происходят из кругов с либеральной политической ориентацией, а не из каких-либо иных. К тому же меня озадачивает, что это отношение парадоксальным образом перекликается скорее со средневековыми воззрениями, согласно которым обладание личными привилегиями неотделимо от чувства общественной ответственности, нежели с древнеримскими или современными консервативными взглядами. Я полагаю, что эта позиция входит также неотъемлемой составной частью в еврейскую традицию.

В 1941 году я получил ученую степень магистра в Университете Лос-Анджелеса. Недоброжелательно настроенный председатель комиссии активно отговаривал меня от соискания степени доктора философии. В итоге я был принят на работу в аттестационную комиссию по отбору кандидатов на должности муниципальных служащих (например, полицейских или пожарников). Проработав в ней полтора года, я сам принял участие в конкурсе на подобную должность (personnel examiner[5]) в Сан-Диего.

[5] Personnel examiner - экзаменатор персонала - лицо, ответственное за подготовку и прием экзаменов у кандидатов, претендующих на государственные гражданские должности. - Примеч. автора.

Затем случился бомбовый удар по Перл-Харбор, началась война, и я решил пойти на воинскую службу в качестве психолога военно-воздушных сил. Меня приняли в отдел психологических исследований, занимавшийся отбором летного состава и возглавляемый майором Дж.Гилфордом. В дальнейшем меня хотели направить в офицерскую школу. Я приступил к службе на военно-воздушной базе в Санта-Ане в марте 1942 года, а в октябре прошел комиссию в офицерской школе, находившейся в Майами-Бич.

Служба в армии сделала меня убежденным сторонником того, что в естественных условиях серьезные возможности для научных психологических исследований окружают нас со всех сторон, нужно лишь держать открытыми глаза и уши, и иметь живой и пытливый ум. Возможности для исследований, преподавания и учебы существуют в любом месте, где бы ни работал психолог.

Вторую мировую войну мне довелось пройти совершенно целым и невредимым. Меня так и не послали за океан. Я продолжал служить в качестве офицера классификации военно-воздушных сил, занятого отбором кадров, вначале в Техасе, а затем в Нью-Джерси.

Именно в это время, будучи молодым капитаном, я впервые освоился с командованием людьми. Армейские команды изменили тон моего голоса и мое отношение к подчиненным. Я и вне службы разговаривал с повелительными интонациями, будто отдавая приказания, что зачастую так и было. Именно осознание моего авторитета позднее

дало мне "право" преподавать и предлагать интерпретации в ходе психотерапевтической работы. До этого я полагал, что не имею никакого права авторитетно судить о чем бы то ни было. А с тех пор, если я только чувствовал свою компетентность в каком-то вопросе, то без смущения заявлял о своем авторитете. Я всегда с соответствующим почтением относился к людям, занимавшим вышестоящее положение, но никогда не боялся своего отца.

Возможно поэтому я мог свободно поступать таким образом, какой считал лучшим. А позднее чувство авторитета дало мне возможность писать книги и статьи в энциклопедических изданиях.

Мои воспоминания о войне могут показаться скучноватыми. Хотя я и носил военную форму, но практически все время провел на континенте, в Соединенных Штатах. большей частью я переживал войну опосредованно, в основном через большие карты боевых действий, печатавшиеся на первой странице "Нью-Йорк Тайме". На протяжении всей войны, вплоть до внезапных побед в Европе и Японии, они вызывали у меня сильный страх, ибо я знал, что победа фашистов означала бы конец благополучной жизни для меня и мне подобных, если не любой жизни вообще.

Уволившись с воинской службы, я некоторое время находился в размышлении, не вернуться ли к своей прежней должности в Сан-Диего. Но теперь я превратился в подходящего кандидата, имевшего право на льготы для демобилизованных, которые, в частности, обеспечивали бесплатное образование. Поэтому вместе с женой я предпочел вернуться в Лос-Анджелес, где имелись подобные перспективы.

Я полагаю, что одним из самых отвратительных последствий войны является то, что она лишает людей спокойствия из-за кардинальных изменений обычаев и нравов, и практически каждого участника после ее окончания, иногда на долгое время, в психологическом смысле превращает в перемещенное лицо. Вероятно, именно по ощущениям будоражащего возбуждения, интереса (и необычной свободы от повседневных ограничений) больше всего и тоскуют ветераны войны. Даже я, прослуживший в безопасном раю на окраинах родной страны, был выбит из колеи возбуждением войны, и после ее окончания мне долго не хотелось возвращаться к довоенной рутине. Кроме того, рассуждая психодинамически, я не желал вступать в непосредственное соревнование со старшим братом, чтобы не вызвать неизбежных проблем в случае своего успеха.

Я и так "подставил" его тем, что "перескочил" через два класса средней школы. Мое внутреннее чутье подсказывало, что он в любом начинании мог бы с легкостью выручить гораздо больше денег, чем я - что было немаловажным критерием в глазах матери, - зато я имел достаточно оснований обогнать его в интеллектуальных достижениях. Я не искал прямой конфронтации, очевидно страхась не столько своего поражения, сколько победы. Тема соперничества между братьями в моей жизни очень значима, и даже сейчас я так до конца и не разобрался в ней. В то же время я чувствую, что во мне отсутствует склонность к конкуренции; я все совершаю ради себя самого. Я справляюсь с порученным делом лучше или раньше всех только для собственного удовлетворения, и никакие фигуры братьев меня не интересуют. Я мотивирован собственными критериями, которые иногда бывают достаточно строгими.

Как бы там ни было, в 1946 году я отправился в Медицинскую школу Университета Южной Калифорнии, переговорил там с компетентными людьми, в том числе с Дж. Гилфордом, и вскоре был включен в новую послевоенную программу по клинической психологии. Пожалуй, самым интересным в течение последующих двух лет было то, что я

проходил интернатуру по клинической психологии одновременно в клинике психической гигиены для ветеранов войны и в психоневрологическом госпитале. Интерны по клинической психологии были вынуждены вести своего рода "шизофреническое" существование, разрываясь между строгим номотетическим подходом, царившим в университете, и чисто клинической, идиографической атмосферой в психиатрической больнице и клинике (позже мы вернемся к словам "номотетический" и "идиографический").

Для нас, интернов, примечательными событиями стали консультативные визиты Бруно Клопфера, доброго кудесника проекции, случавшиеся раз в две недели. Он обладал даром творить поистине волшебство. Из-за сильной близорукости он напоминал терьера, вынюхивающего представленные нами протоколы обследования в поисках каких-то мимолетных дуновений души. Однажды, прочитав интерпретации одним из психически больных таблицы № 3 теста Роршаха, он взглянул на нас поверх очков и спросил невинным тоном: "А что, у него еще и рак, да?". Естественно, так и оказалось.

От Бруно Клопфера я получил немало важных уроков, в том числе и понимание, что хотя, теоретически рассуждая, никакой интуиции не существует, на практике все же приходится признать существование такого феномена как дар интуиции, проявляющийся в утонченной чувствительности к десяткам мелких, еле заметных признаков реальности. Она не имеет отношения к средневековому колдовству, а, скорее, состоит в сосредоточенном и напряженном внимании, наблюдательности, быстроте оценки, ориентировке в месте и обстоятельствах, способности самостоятельно исследовать любые признаки и факты (не сверяясь с мнениями окружающих), готовности пойти на риск, решительности, смелости в быстром создании гипотез и их предъявлении, предпочтении точки зрения, гласящей: пусть люди сочтут недоумком, лишь бы не трусом. Все эти свойства практически доступны любому способному человеку в подходящих условиях и перед соответствующей аудиторией. Возможно, признаваться в этом нескромно, но факты свидетельствуют о том, что мне иногда удавались подобные трюки, и я тоже казался кому-то волшебником, хотя сам прекрасно осознавал, что лишь произвел стремительный расчет, включивший оценку оправданности риска оказаться совершенно неправым или произвести неизгладимое впечатление, если стрела мысли попадет в яблочко известного факта.

Говоря о феномене интуиции, следует отметить, что меня с одинаковой силой привлекали как причинная индукция Милля (по законам которой проходит большая часть психической жизни), так и иррациональная, "темная" интуиция Мелвилла вместе взятые, сосуществование внешнего и внутреннего миров, которые вполне способны на дружбу между собой. Почему бы в жизни человеку не быть одновременно интеллектуальным и романтичным? Почему бы не смотреть на мир глазами критика и любовника? Почему бы не являться одновременно танцором и танцем - отвечая на вопрос Йейтса[6]?

[6] Йейтс Уильям (1865-1939) - ирландский поэт и драматург. Последний из стансов поэмы У.Б.Йейтса "Среди школьников" ("Among School Children") звучит следующим образом:

O chestnut tree, great-rooted blossomier,

Are you the leaf, the blossom, or the bole?

O body swayed to music, o brightening glance,

How can we tell the dancer from the dance? - Примеч. автора.

(Цветущий, много видевший каштан,
Ты есть листва, цветы, иль ствол в обхвате
О тело, что влекомо музыкой, о взор,
В той пляске, где неразличим танцор.

Пер. А.Моховикова).

Не получить ли два удовольствия сразу - от разиньки и трески за трапезой жизни? ("Да, вот еще: что закажете на завтрак, разиньку или треску? - И то и другое, - ответил я. - И вдобавок пару копченых селедок для разнообразия". - "Моби Дик", гл. 15*).

* Здесь и далее в книге ссылки на роман Г.Мелвилла "Моби Дик" даны по изданию: Мелвилл Г. Моби Дик, или Белый Кит // Собр. соч.: В 3 т. Л.: Худож. лит., 1987. Т.1. - Примеч. редактора.

Таким образом, всегда стараясь оставаться "здравомыслящим человеком", я все же не стал бы а priori недооценивать плодотворную роль иррациональной любви, родительской или сыновней преданности, переноса и контрпереноса, патриотизма, Бетховена, Мел-вилла, словом, - "интуиции". Естественно, в этих обширных рамках не остается ни дюйма места для глупых идей вроде френологии, астрологии, гематрии, агиологии, хиромантии, креационизма, непорочного зачатия, загробной жизни или карт Таро.

Как бы я ни восхищался Бруно Клопфером, как бы ни любил его (эти чувства с течением времени лишь крепили), но еще более, чем пятна Роршаха, меня привлекал ТАТ Генри Мюррея. С самого начала он стал моей любимой экспериментально-психологической методикой, которая имеет вполне определенное отношение к историям, повествованиям, сюжетным линиям, сценариям, фабулам, сочинениям на заданную тему, рукописям. Напоминая новеллы, она оказывается довольно близкой к образцам изящной словесности. Если тест Роршаха предоставлял примеры образных стилей восприятия субъекта, то ТАТ являлся настоящим раем для исследования его психодинамики, особенно ярко освещая невротические проявления в межличностном общении. Ключом всегда является тема.

Однажды, когда я использовал ТАТ в качестве инструмента исследования, мне пришла в голову идея отделить фигуры от фона и позволить испытуемому самому выбрать фигуры, помещая их (в любых сочетаниях) в фон, а после этого рассказать историю о той ситуации, которую отчасти он сам и создал. В тот вечер я разработал тест "Составь рассказ в картинках" (Make-A-Picture-Story - MAPS). Я составил список из 21 варианта фона (гостиная, улица, медицинское учреждение, ванная комната, сновидение, мост, спальня, лес, пещера, кладбище и т.д.), а затем обдумал, какие следует включить фигуры (взрослых, детей, животных, героев легенд - всего 67 элементов). В течение следующих недель один из студентов, оказавшийся еще и неплохим художником, нарисовал все это для меня. Затем я стремительно принял несколько рискованное решение использовать новую методику в своей диссертации. Вплоть до настоящего времени я считаю ее полезной методикой и порой нахожу чрезвычайно эффективной для психодинамической работы. К моему великому сожалению, этот тест всегда оставался на периферии проективных методов и не

нашел широкого применения. Лучшим источником информации в отношении интерпретации теста MAPS до сих пор остается моя работа "Анализ тематических тестов" (Shneidman, 1951).

Создание теста MAPS было попыткой сближения теоретической психологии и клинической практики, хотя в то время мне было трудно сформулировать такой вывод.

Во время прохождения интернатуры в госпиталях и клиниках для ветеранов войны в Южной Калифорнии я понял, что если я хочу стать продуктивным клиницистом, то мне необходимо разобраться в следующем фундаментальном вопросе: помогает ли психотерапия больным с выраженным слабоумием или является надувательством. Период моей интернатуры в психоневрологическом госпитале как раз совпал с апогеем применения печально известной префронтальной лобото-мии, особенно у злосчастных ветеранов. Я же нередко читал книги совершенно иного направления: "Прямой анализ" Розена, "Символическое осознание" (или "Автобиография девушки, больной шизофренией") М.Сечахай[7]

[7] Маргарет Сечахай (Margarite Sechahaye) - швейцарский психоаналитик, являющаяся автором книги "Символическое осознание", которая также публиковалась под названием "Автобиография девушки, больной шизофренией". Она представила на суд читателей "трудную любовь" - случай интенсивной психотерапии, в котором аналитик уделял не-; >бычайно много времени и внимания психологической реабилитации девочки-подростка, страдающей шизофренией. Маргарет Сечахай утверждала, что применение ее метода психотерапии приводит к драматически показательному успеху. - Примеч. автора.

и "Психоаналитическая теория невроза" О.Фенихеля (Fenichel, 1945) - все они касались использования энергии переноса как важнейшего средства достижения цели в психотерапии. Я обратился к Джеймсу Ранкину, главному врачу госпиталя, и договорился с ним о проведении интенсивного курса психотерапии с больным, которому была рекомендована лобо-томия в связи с наличием галлюцинаций и агрессивного поведения. Наше соглашение состояло в том, что нейрохирургическая операция будет отложена на время проведения психотерапии, если только не произойдет какого-либо чрезвычайного события.

Когда я впервые увидел этого рослого и мускулистого пациента, он лежал в отдельной палате на куче матрасов (накануне он сломал кровать) и в галлюцинациях видел, как из складок постельного белья выползают змеи. (Разумеется, для меня ситуация представляла потенциальную опасность, но меня всегда стимулировало противобюбическое побуждение, далеко не всегда благоразумное.) Я стал приходить к нему ежедневно, пунктуально в одно и то же время; в результате это лечение растянулось почти на два года. Хотя у меня уже тогда были жена и маленькие дети, не говоря о множестве других больших и малых обязанностей, я не переставал думать об этом больном днем и ночью.

Наши встречи в течение первых двух месяцев проходили примерно следующим образом: он сидел, не произнося ни слова, а когда я говорил, что время истекло и я навещу его снова на следующий день, он раздражался злобной бранью и нередко плевал в мою сторону, стремясь запачкать. Однако я оказался более упрямым и приходил каждый день, оставаясь с ним на протяжении всей встречи. Однажды, прямо посреди сеанса, без всякой преамбулы или предварительной прочистки горла, казалось, совершенно неожиданно, он произнес: "В средние века существовала профессия, которой занимались очень злые люди.

Они странствовали от одной деревни к другой и, заметив смышленного ребенка из бедной семьи, похищали его, ломали ему кости, систематически деформировали тело, учили жонглированию и другим фокусам, а затем продавали в какой-нибудь королевский двор как шута или клоуна. Вот так и моя мать поступила с моей душой!". С этой минуты он все говорил и говорил, а я лишь время от времени вставлял свои замечания, толкования (иногда совершенно прямые - как поступили бы Розен или Сечахай) и даже определенные родительские предложения.

Спустя несколько месяцев он заявил, что мои "дерьмовые" интерпретации совершенно неуместны, но что ему действительно помогло и развернуло в направлении здоровья и реальности, так это то, что я приходил к нему ежедневно, никогда не оставлял, даже в дни, когда погода или его настроение были отвратительными, и обращался с ним серьезно, уважая человеческое достоинство, как будто он представлял собой важную персону. А еще он добавил, что стал верить, что именно я являюсь его личным спасителем. Я излечил его. Он сам это сказал. И я ни на минуту не поверю, что изменение его состояния к лучшему было спонтанной ремиссией и просто совпало с нашими встречами.

Ему не сделали лоботомию. Он благополучно выписался из госпиталя, восстановился в университете, окончил его и стал учителем. Его казавшийся необратимым психоз (в связи с которым официальная медицина намеревалась искромсать живой мозг) исчез; он стал цивилизованным человеком без каких-либо явных признаков безумия.

Этот личный опыт породил у меня постоянное и сильное "психоцентрическое пристрастие", веру в то, что практически при всех психозах, за исключением разве что случаев серьезного повреждения мозга, в результате психотерапии может наступать значительное улучшение и симптомы болезни могут претерпевать полное обратное развитие. В то же время значительным недостатком этого способа является то, что он чаще всего оказывается недостаточно эффективным, поскольку требует наличия психотерапевта, который был бы согласен затратить практически неограниченное время, энергию и заботу ради спасения одного человека. Однако мой пример является кристально ясным: эта помощь возможна - и, теоретически, то, что помогло одному человеку, способно поддержать многих. К моему собственному удовлетворению, мне удалось показать, что психотерапия действительно работает. И с тех пор я в это твердо верю, несмотря на то, что никогда больше не посвящал себя настолько безоглядно ни одному больному. Этот опыт (свидетельствующий, по-моему, о силе упорства, значимости позитивного предвосхищения, а также роли положительного переноса и контрпереноса) коснулся всех моих последующих усилий и бесспорно оказал серьезное влияние на мою дальнейшую клиническую работу и отношение к суицидальным и умирающим пациентам, потребности которых, по-моему, во многом схожи.

В 1948 году мне была присвоена степень доктора философии в Университете Южной Калифорнии. В то время я работал по 39 часов в неделю в консультативном центре для ветеранов, собирал в местном психоневрологическом госпитале материал для диссертации, был женат, уже имел одного ребенка, ожидал появления на свет второго и жаждал начать работу в области клинической психологии.

Я написал диссертацию о применении теста MAPS у больных шизофренией и направил ее в издававшуюся тогда серию монографий по генетической психологии (1948). Во время этой работы меня не оставляло чувство, что я все время брожу по болотам и увязаю в непролазных трясилах шизофрении (что с полным правом относится и к сегодняшнему дню, думаю, в основном из-за неправильного теоретического подхода), или как бы там ни именовались эти загадочные проявления поведения.

События в жизни нередко связаны, и одно влечет за собой другое. Тест MAPS привел меня к монографии "Анализ тематических тестов", а необходимость ее редактирования привела меня к Генри Мюррею. Его отзыв, полученный мною на эту книгу, мог бы серьезно вскружить голову честолюбивому молодому психологу: (Уместно вспомнить, что тридцать лет спустя другая моя книга "Голоса смерти" (Shneidman, 1980) была разнесена в пух и прах в совершенно несправедливом отзыве, опубликованном в "Нью-Йорк Тайме", в результате чего издатель урезал бюджет, предназначенный для ее продвижения, и злополучное творение, которое я посвятил исследованию страданий, описанных в дневниках и письмах умирающих людей, весьма скоростижно скончалось.) Отзыв Г.Мюррея на "Анализ тематических тестов", помещенный в "Журнале Американской медицинской ассоциации", начинался следующими словами: "Эта книга представляет, пожалуй, наиболее глубокое "психологическое анатомирование" из всех, которые когда-либо предпринимались в отношении человеческой личности". (В той книге я впервые использовал термин "психологическая аутопсия", а позднее, уже работая суицидологом, придал ему более специальный, а именно судебно-медицинский смысл.)

В 1950 году я набрался смелости написать Генри Мюррею, послав ему рукопись книги и попросив написать предисловие. К моей неподдельной радости, он согласился и спустя несколько месяцев прислал его. Оно было чудесным, начиная с самых первых строк: "Эта монография, несомненно, является оригинальным исследованием, уникальным в научной литературе, частично дающим ответы на любопытные вопросы, которые до настоящего времени психологи тщетно пытались разрешить". Я был в полнейшем восторге.

Через семь лет вышел в свет посвященный Мюррею специальный выпуск "Журнала проективных методик", в котором я работал помощником редактора. По этому поводу он пригласил меня и еще несколько человек на обед в столичный ресторан Харви в Вашингтоне. К концу обеда, когда уже было выпито достаточное количество коньяка, я обратился к нему с просьбой о еще одной услуге: не согласится ли он написать предисловие к новой книге, выходящей под моей редакцией? Он слегка насторожился, а затем произнес: "Все что угодно, старик, - так обычно начиналась его формула отказа просителю. - А что нужно написать?". Я разъяснил: "Предисловие к сборнику предисловий, составленных Генри Мюрреем". Его охватил безудержный смех, справившись с которым, он сказал: "Это просто замечательно! Не передать словами! Вы должны обязательно посетить Гарвард!". Я смог осуществить это приглашение лишь спустя три года, но именно с этого все и началось.

III. ЛЕТО: СУИЦИДОЛОГИЯ

Решающим моментом в моей жизни суицидолога был не тот, когда я, работая по поручению директора госпиталя ветеранов в архиве, случайно нашел несколько сотен предсмертных записок самоубийц, а скорее мгновение, наступившее на несколько минут позднее, когда меня посетила мысль, что их огромная потенциальная ценность может быть еще увеличена, если я не просто прочту их, а сравню с аналогичными поддельными записками, составленными людьми без суицидальных тенденций, в контрольном слепом эксперименте. Мой старый концептуальный приятель — метод различия Джона Стюарта Милля — пришел мне на помощь и обеспечил последующую карьеру.

С чувством, что одна голова хорошо, а две лучше, я позвонил Норману Фарбероу, который незадолго до этого (в 1949 году) защитил диссертацию в Университете Лос-Анджелеса. В диссертации он, применяя метод составления рассказа в картинках (MAPS), исследовал пациентов, совершивших суицидальные попытки. После этого в течение 17 лет, с 1949 по 1966 год (до моего отъезда в Бетезду в Национальный Институт психического здоровья), мы работали вместе с различной степенью интенсивности и периодическими трениями, неизбежно возникающими при постоянных взаимоотношениях. За это время мы основали Центр превенции суицидов в Лос-Анджелесе и совместно руководили им.

Издали пять совместных книг, а также написали десятки статей и глав в монографиях. Как независимая единица этот Центр продолжал существовать до 1988 года а затем, став частью Агентства помощи семье, постепенно прекратил свое существование, что меня очень огорчает. Вероятно, самым значительным вкладом в предупреждение суицидов за тридцатилетний период существования Центра стала подготовка большого числа работников в области психического здоровья, многие из которых были волонтерами, а также демонстрация того, что квалифицированное обучение в деле превенции суицидов может быть полезным в масштабе всей страны.

Впервые результаты нашей работы были представлены на конференции Американской ассоциации развития науки, проводившейся в Беркли в 1954 году. Совместная статья объемом в шесть страниц называлась "Предвестники самоубийства" (Shneidman & Farberow, 1956). Через год нами была опубликована короткая работа "Сравнение подлинных и симулятивных предсмертных записок" (Shneidman & Farberow, 1957 a).

В 1967 году я редактировал книгу "Эссе о саморазрушении" (Shneidman, 1967 b), в которую входили главы, написанные постоянными сотрудниками Центра превенции суицидов, а также приглашенными авторами и некоторыми лицами, сотрудничавшими с нами. Из 24 глав этой книги мне больше всех нравятся главы Генри Мюррея — о частичной смерти Германа Мелвилла, Стивена Пеппера — о том, может ли философия сделать человека философом, Жака Корона—о смерти как предмете философских размышлений, Талкотта Парсонса и Виктора Лидза — о смерти в американском обществе и многие другие. Их простой перечень не в состоянии передать огромный потенциал возможностей для систематических исследований, который содержала в себе эта книга.

В течение некоторого времени для всей страны наш Центр являлся образцом службы психологической по мощи, совмещенной с образовательным и исследовательским центром в области суицидологии. Первая книга, изданная мной совместно с Норманом Фарбероу, — "Предвестники самоубийства" (Shneidman & Farberow, 1957 b). Предисловие к ней написал Карл Меннингер. Книга оказала очень большое влияние на область превенции суицидов. За сравнительно короткое время, с конца 1950 до начала 1960 годов, профилактика самоубийств превратилась в законную область деятельности психологов, психиатров, социальных работников и работников сферы медицинского образования, а также в тему, вызвавшую неподдельный интерес у населения всех Соединенных Штатов.

В сентябре 1961 года я, взяв творческий отпуск в Центре, отправился на год в Гарвард для обмена опытом и продолжения исследований.

В мае 1961 года Гарри написал мне:

Аллилуйя! Аллилуйя! Аллилуйя! Чаша моей радости переполнена и из нее льется через край... Сегодняшними главными событиями являются Ваше решение приехать в Гарвард и

наши планы совместной работы над новыми теориями... Если Вы согласитесь занять келью в нашей обители, то познакомитесь с Эриком Эриксоном и многими другими, чьи мысли и поиски конгениальны Вашим... P.S. Возможно, нам следует соблюдать осторожность и не слишком громко кричать "Ура!". Насколько Вы знаете, со мной бывает очень трудно ужиться (по крайней мере, существуют люди, которые пришли к подобному выводу), но у меня создалось впечатление, что с Вами может ужиться даже самый отъявленный негодяй, так что мои шансы не так уж плохи.

В тот год я очень близко сошелся с Гарри. Кроме того, мне памятливы и дороги встречи и дискуссии с блестящим логиком Уиллардом Ван Орман Квином, однажды сказавшим мне: "То, что Вы делаете, действительно интересно, но это не то, что меня интересует"; с Эриком Эриксоном (к сожалению, я упустил случай пройти у него курс психотерапии, скорее всего из-за естественных опасений и невротической лояльности по отношению к Гарри); Гордоном Олпортом (его предпочтение яблочного сока в отличие от "Сазерака"[8] — предпочтения Гарри — мне кажется свидетельством принципиально различных подходов к человеческой личности: здоровым и мягким у одного, и более смелым, напористым, даже грубоватым — у другого); Джеромом Брунером, Б.Ф.Скиннером, Кристиной Морган и десятками других исключительно интересных и образованных людей. В своей клинике Гарри всегда способствовал развитию атмосферы здоровых различий во взглядах, всеобщей творческой инициативы и само собой разумеющейся культуры общения и обмена мнениями.

Вскоре после моего приезда в Кембридж царственная Анна Роу, бывшая в то время профессором педагогики в Гарварде, вместе с мужем, известным ученым-эволюционистом Джорджем Симпсоном пригласили нас на званый обед, как сейчас помню, в числе еще трех семейных пар. Во время приема, уловив минутку, Стэнли Эстес, сотрудник психологической клиники, отвел меня в сторону и спросил с едва скрываемым злорадством, осведомлен ли я об отношениях Гарри (женатом на Джозефине Мюррей) с Кристиной Морган. Я был совершенно изумлен и потрясен услышанным. Я не поверил ему. Но он продолжал: "Не будь простофилей; можешь спросить у Анны или Джорджа". Я понял, что, очевидно, он говорит правду, которую мне совершенно не хотелось знать. Помню, я ответил: "Да отстань ты от меня, это же так низко!".

[8] Сазерак (Sazerac) — типичный новоорлеанский напиток из бурбона, немного похожий на Манхэттен (который готовится из бурбона с добавлением сладкого вермута). Вот его рецепт.

Хорошо перемешать с кубиками льда:

1 рюмку сухого вермута;

1 рюмку сладкого вермута;

6 рюмок бурбона или хлебной водки;

1 щепотку горечи ангостуры;

1 черешню мараскине. — Примеч. автора,

Последующие несколько дней я хандрил, что, видимо, стало заметно, поскольку Гарри однажды поинтересовался, в чем причина. Я простодушно осведомился, соответствует ли истине то, что я услышал от Эстеса. Он ответил утвердительно, спросив, не является ли в подобном случае наша совместная работа для меня проблематичной? Я сказал, что мне необходимо подумать. (Теперь у меня вызывает отвращение тогдашняя наивность и несусветное высокомерие.) Через несколько дней я повинился перед Гарри за собственную глупость, осознав, что приехал прежде всего проводить совместные исследования и учиться у него. Со временем я ближе познакомился и пришел в восхищение от особых, казавшихся мистическими качеств личности Кристины. Год, проведенный мною в Гарварде при первом его посещении в возрасте сорока с небольшим лет, стал в интеллектуальном отношении одним из наиболее интересных периодов моей жизни.

Примерно тогда же одна из моих знакомых, молодая привлекательная женщина, пригласила меня поехать с ней за город. Когда я поделился этим с Гарри, он ответил прямо и недвусмысленно, сказав: "Не втягивай меня в эту историю. Она не для тебя!" (насколько же это отличалось от известных отношений Юнга с женой и дамой сердца!). На самом деле мне и не требовалось словесного обуздания от Гарри, но его вполне определенный совет существенным образом укрепил мое собственное мнение, и я дал высокую оценку тому, насколько отменно он понимал реальные психологические различия, существовавшие между нами, что, несомненно, отражалось в его желании оградить меня от напрасных драматических переживаний.

Как-то в начале 1963 года, вскоре после моего возвращения из Гарварда, Гарри проездом побывал в Лос-Анджелесе. В числе других интересных мест я показал ему двор перед Китайским театром Граумана на бульваре Голливуд, где он, воздерживаясь от комментариев, разглядывал отпечатки рук кинозвезд. Затем мы поехали в ресторан Яшимото, расположенный на холме, где, сидя на террасе погожим вечером, любовались видами города и беседовали, в основном о Мелвилле и о смерти.

Гарри рассуждал о различных видах смерти: телесной, психической, частичной, социальной, смерти внутреннего и наружного Я, состоянии, напоминающем смерть, и т.п. Мой интерес в то время был сосредоточен на разновидностях телесной смерти (я размышлял над тем, каким образом изменить и сделать более ясным свидетельство о смерти). В тот вечер, под влиянием мыслей Гарри, у меня оформилось мнение, что все виды телесной смерти можно разделить на умышленные, непреднамеренные и — наиболее интересная категория — подсознательно намеченные (subintentioned). Большинство идей, высказанных в любимой мной теоретической статье "Ориентация к смерти" (Shneidman, 1963 b), зародились именно во время того интеллектуального пира. Они не прекращали питать меня и в течение последующих тридцати лет.

Положение о подсознательно умышленной смерти существенно расширило концептуальную базу деятельности Центра превенции суицидов, позволив включить в число наших законных интересов различные виды косвенного самоубийства, так называемой частичной жизни, например, неврозы, снижающие приспособительные возможности человека, антисоциальное поведение, а также алкоголизм и наркоманию.

Мысль о подсознательно умышленной смерти была также связана с другой зоной моего интереса: с точной классификацией смерти, многие случаи которой являются спорными в отношении их вида (mode). Четыре традиционные вида смерти включают естественную смерть, смерть в результате несчастного случая, самоубийства и убийства. Сомнения обычно возникают при попытке отличить несчастный случай от самоубийства. Однажды Теодор Керфи, главный судебно-медицинский эксперт Лос-Анджелеса, услышав мой

доклад, обратился ко мне, Норману Фарбероу и Роберту Литману (в то время директору Центра) с просьбой помочь разобраться в вызывавших сомнение случаях смерти. Ключевым моментом, естественно, являлось наличие или отсутствие фактора преднамеренности. Нами была разработана методика деликатного систематического опроса специально обученными клиническими психологами близких умершего — методика, которую я назвал "психологической аутопсией". Эти исследования имели целью прояснить спорный вопрос. С тех пор методика психологической аутопсии хотя и используется и не столь широко, как следовало бы, но все же стала общепринятой и считается полезным дополнением к другим методам, используемым в судебно-медицинской экспертизе. Случается, что ее достоверность даже переоценивается в жарких спорах судебных заседаний.

В январе 1966 года доктор Стенли Йоллес, директор Национального института психического здоровья, пригласил меня внести свои предложения в готовящуюся национальную программу превенции суицидов. В этом институте я провел месяц, летая домой на выходные дни. В начале февраля, после того как я написал меморандум на 36 листах под названием "Комплексная программа превенции суицидов", у меня состоялась заключительная беседа с д-ром Йоллесом. Я предложил план практической реализации программы из десяти пунктов, сосредоточенных вокруг положений о превенции, интервенции и (термин, введенный мной) по-ственции. Я чувствовал, что успешно справился с предложенной работой и уже готовился вернуться домой, в Лос-Анджелес, к семье и в свой Центр. Но д-р Йоллес вдруг предложил мне должность в Институте. Естественно, я от нее отказался. Тогда он сказал: "Что ж, у Вас больше никогда не будет возможности написать картину на национальном холсте". Это звучало убедительно, но чашу весов перевесило мое желание определиться со своей суицидологической идентичностью, основанной на собственных мыслях. Я попросил у д-ра Йоллеса несколько дней для раздумий, чтобы обсудить этот вопрос с женой и четырьмя сыновьями. На семейном совете было решено, что, учитывая все обстоятельства, от этого предложения отказаться нельзя.

Начав работу в Институте, я понял, что имеется насущная необходимость в национальном журнале, посвященном профилактике суицидов. Вскоре я обратился непосредственно к д-ру Йоллесу и показал ему составленный мной проект первого номера "Бюллетеня суицидологии". Реакция Йоллеса на эту идею была положительной, но он стал каламбурить в отношении названия. Он заявил, что слово "суицидология" является неологизмом, и к тому же, рассуждая этимологически, незаконнорожденным словом, сочетающим латинский корень с греческим суффиксом. Я парировал, что любое слово является неологизмом до тех пор, пока его не начнет использовать большинство, что же касается гибридного происхождения, то здесь он совершенно прав, что подтвердили и мои друзья социологи. Он ответил: "Добро!", и подписал мою заявку. Этот журнал, редакторами которого стали Дэйвид Свенсон и я, издавался с 1968 по 1971 год. Затем в качестве официального органа Американской ассоциации суицидологии стал выходить журнал "Самоубийство и угрожающее жизни поведение", редактором которого я состоял до 1981 года.

Будет справедливо отметить, что в Институте мне не приходилось жаловаться на недостаток работы. За три года мне довелось посетить 40 штатов, в которых я занимался организацией и обеспечением финансовой поддержки деятельности по предотвращению самоубийств. Ко времени начала моей работы в Институте в 1966 году в США существовало всего три центра превенции суицидов, а спустя три года их количество перевалило за двести. В течение того времени, когда д-р Йоллес руководил Национальным институтом здоровья (что соответствовало времени президентства Дж.Кеннеди и

Л.Джонсона), психологически ориентированные программы психического здоровья процветали. Фактом политической жизни является то, что консервативные национальные администрации чаще имеют ориентацию на биологическую направленность программ психического здоровья (и, по-моему, несколько более явные тенденции к назиданию и наказанию) по сравнению с демократическими правительствами.

Сегодня — к добру ли, к худу ли, — но появление новых знаний следует за денежными вложениями. Одним из существенных следствий этой закономерности является большое число газетных публикаций и телевизионных программ, посвященных биологической стороне проблем психического здоровья — депрессий, алкоголизма, самоубийств, невротических состояний и т.д.; однако следует помнить, что значительная часть этой новой информации может оказаться широкомасштабной иллюстрацией к феномену Пигмалиона. Финансирование исследований в области юридических, культуральных, социальных и психодинамических аспектов нервно-психических расстройств способствовало бы новым открытиям в этих областях (и привлекло бы к ним внимание общественности).

Из десятков грантов, полученных Национальным институтом психического здоровья с 1966 по 1969 год, меня особенно порадовали два. Один из них был предоставлен на осуществление образовательных программ в области суицидологии, а второй — для организации мною встречи ведущих исследователей в области суицидологии. На эту встречу, состоявшуюся 20 марта 1968 года, съехалось столько талантливых и опытных профессионалов, сколько, пожалуй, никогда не собиралось в одном месте. В собрании приняли участие философ Жак Корон, специалист в области статистики Луис Даблин, психоаналитик Пол Фридман, психолог и педагог Роберт Хэвихерст, психиатры Лоуренс Кьюби, Карл Меннингер и Эрвин Штенгель (приехавший из Англии, куда он ранее в качестве беженца попал из нацистской Германии). Всем им было уже за семьдесят.

Это собрание являлось своего рода "повторением" знаменитой встречи в доме З.Фрейда в 1910 году Фрейда, Адлера, Юнга, Штекеля и Оппенгейма. Встреча 1910 года описана в работе Пола Фридмана "О самоубийстве" (Friedman, 1967), и именно с этого события я начал свое выступление в 1968 году, отметив, что оно отличалось рядом интересных особенностей: например, немаловажным являлось первое изложение Вильгельмом Штекелем психоаналитической концепции стремления к собственной смерти как отражения желания смерти другого, то есть враждебности, обращенной на себя — то, что я называл убийством, повернутым на 180°*.

Как бы там ни было, к концу дня у собравшихся возникло чувство, что настало время для создания национальной организации по предотвращению самоубийств, и мы основали Американскую ассоциацию суицидологии. Ко времени завершения встречи Ассоциация стала реальностью, по крайней мере в наших головах. Если бы ей понадобился девиз, то им с полным основанием мог бы стать следующий: "Наука. Образование. Служение".

В последующие годы мне вновь довелось посетить Гарвард и прочитать там курс под названием "Смерть и самоубийство". В это время произошло удивительное событие: Гарри женился на Каролине (Нине) Фиш. По этому поводу мы с женой были приглашены на вечерний прием, который проходил в саду их дома. Невесте тогда исполнилось 46 лет, а Гарри — 76. Нина, профессиональный психолог, была пышущей здоровьем, живой и кипучей по натуре женщиной. Я считаю, что мне очень повезло, что мы понравились друг другу. Поэтому мои посещения дома № 22, гостеприимного пристанища Гарри и Нины, продолжались и после его смерти в июне 1988 года. Мы с Ниной остаемся друзьями и по сей день.

Вильгельм Штекель (1868—1940) — австрийский психоаналитик, использовавший для обозначения влечения к уничтожению жизни термин "танатос", который в последующем приобрел более широкое значение и в настоящее время применяется в психоанализе для характеристики любых деструктивных (саморазрушающих) тенденций. Идея инстинкта смерти независимо от В.Штекеля была также сформулирована другим выдающимся психоаналитиком — Сабиной Шпильрейн — в 1912 году. И лишь впоследствии З.Фрейд сделал идею об Эросе и Танатосе как равновеликих силах человеческой природы основной в последней версии своего учения. — Примеч. редактора.

Затем я переехал в Пало-Альто, где принял участие в исследовании Термана, посвященном изучению 1528 одаренных детей, родившихся в Калифорнии. Оно было начато в 1921 году с целью выяснения того, что представляют собой одаренные дети, и какие люди вырастают из них. Неожиданные результаты исследования навсегда изменили существовавшие взгляды на одаренных детей и способствовали глубоким изменениям в педагогике. Зная о сфере моих интересов, профессор Сире, в то время руководивший исследованием, снабдил меня данными о 20 самоубийствах, случившихся в изучаемой группе одаренных лиц. Кроме прочих, в список вошли пятеро мужчин, одинаково покончивших с собой: они застрелились в возрасте примерно 55 лет. Проведя доскональное изучение материалов, касавшихся этих людей, я пришел к нескольким достаточно любопытным выводам:

1. Оказалось, что вполне возможно предсказать совершение самоубийства в возрасте 55 лет, предварительно детально изучив предшествующую жизнь человека. Из предоставленных 30 историй жизни мужчин (о которых мне не было заведомо известно, живы они или умерли, а если скончались, то как это произошло) я отобрал шесть возможных "кандидатов", в число которых вошли все пятеро самоубийц. Таким образом, подтвердились основанные на опыте работы Центра превенции суицидов в Лос-Анджелесе наши предыдущие предположения о том, что существуют определенные предвестники или продромальные признаки самоубийства.
2. Эти признаки, или предвестники, не отмечались у исследуемых лиц в детстве или юности, но появились к 30 годам. Очевидно, для этой группы одаренных мужчин ключевым десятилетием оказался возраст от 20 до 30 лет, когда люди после завершения образования обычно заводят семью и устраивают профессиональную карьеру. Именно после 20 лет в стиле жизни этих людей стали обнаруживаться определенные отклонения.
3. Ключевой оказалась роль супруги. Попросту говоря, соперничающая жена — не столько проявляющая открытую враждебность, сколько конкурирующая наподобие соперничающих братьев и сестер — может представлять смертельную опасность для одаренного мужа.

Результаты моего участия в исследовании Термана я изложил в статье "Страдание и летальность как предвестники самоубийства у одаренных личностей" (Shneidman, 1971).

Для меня бесспорным является положение о том, что психодинамика, бессознательные аспекты душевной деятельности играют ведущую роль в феномене самоубийства, более того, их можно считать центральными. Но в то же время я полагаю, что когнитивные характеристики поведения — логические стили индивида, неотделимые от

психодинамических констелляций, в свою очередь также являются интегральной частью суицидального сценария. В 1957 году я писал о каталогикв — то есть способах мышления, которые разрушают самого мыслителя (Shneidman, 1957). Вслед за этой статьей, с промежутками в несколько лет, последовали мои работы по исследованию логических стилей людей, склонных к саморазрушению, таких, как Джозеф Конрад (Shneidman, 1979), который в молодости выстрелил себе в грудь (по счастью, рана не оказалась смертельной)*;

Конрад Джозеф (1857—1924) — английский писатель, поляк по происхождению. Будучи моряком, принял британское подданство. В творчестве его привлекали приключения, экзотические страны, на фоне которых проходило нравственное совершенствование личности героев, обычно принадлежавших к породе отщепенцев мира, мужественно встречавших удары злокозненной судьбы. — Примеч. редактора.

Чезаре Павезе (Shneidman, 1982) — современного итальянского поэта, писателя и переводчика Мел-вилла, который покончил с собой, отравившись снотворным. Затем я опубликовал статью о символической роли внешне безобидного слова "следовательно": "О рассуждении "...следовательно, я должен покончить с собой"" (Shneidman, 1982). Любопытный поворот для меня оказался в том, что пристальное внимание общественности привлекла статья, посвященная логическим стилям политических деятелей (отнюдь не склонных к самоубийству), которые я поначалу использовал лишь для иллюстрации.

Моя диссертационная работа 1948 года, посвященная шизофреническим фантазиям, заставила меня задуматься о языке вообще. Идеи монографии Дж.Казанина (Kasaniin, 1946) о языке и мышлении больных шизофренией не выходили у меня из головы.

Суть лингвистической идеи, очень заинтриговавшей меня, и которую теперь чаще всего называют гипотезой Сепира—Уорфа*, состоит в следующем: "Все высшие уровни мышления зависят от языка; а структура языка, обычно используемого человеком, в свою очередь, влияет на его образ мыслей, на то, как он понимает свое окружение. Картина мироздания меняется от языка к языку" (Стюарт Чэйс). Наша речь связана с мозгом, но думаем мы с помощью языка. Язык же по природе своей является архетипичным и отражает наши самые ранние воспоминания.

*Гипотеза Сепира—Уорфа разработана американскими лингвистами и этнографами Э.Сепиром и Б.Лорфом. Согласно ей, языковые навыки и нормы бессознательно определяют образы, "картины" мира, присущие носителям конкретного языка, иными словами, их восприятие и мышление. Различия между этими образами тем больше, чем далее отстоят языки друг от друга, ибо грамматический строй языка навязывает способ структурирования и описания действительности. Гипотеза Сепира—Уорфа сыграла важную эвристическую роль в постановке ряда современных проблем психолингвистики. — Примеч. редактора.

Я рассуждал следующим образом: если люди, относящиеся к различным языковым группам, думают (а следовательно, воспринимают мир) по-разному — индоевропейцы

(англичане, французы, немцы, итальянцы), индейцы майя, хопи, эскимосы, китайцы и т.д. — то почему подобное нельзя сказать о людях, принадлежащих к одной и той же языковой группе? Никто не станет отрицать различий, например, между больными шизофренией (что бы ни означал этот термин) и психически здоровыми, между мистером Джонсом и мистером Смитом, между мной и вами? Действительно, почему бы не заняться этим вопросом?

Все это позволило мне развить свою собственную систему логики.

Первым ее положением стало то, что в логике нет безусловных ошибок, а существуют лишь особенные черты ее стиля (я обнаружил, что самоубийство имеет "логический смысл" для совершающего его человека, проявляющийся в специфических обстоятельствах и в индивидуальном характерном стиле рассуждений). В мои задачи входило не критиковать, а прежде всего постараться понять. Вкратце, моя логическая схема состоит из четырех частей:

1. Идиологика. Идиологика состоит из 27 аспектов умозаключений, аргументации и 35 когнитивных маневров. Примерами аспектов аргументации являются выводы не по существу, *argumentum ad hominem**, двусмысленность, изолированное утверждение и противоречие. Среди когнитивных маневров можно упомянуть отклонение от темы, повторения, ссылки на что-либо без достаточных оснований, необоснованные отрицания, отвлечение и нападение. Любой текст, как устный, так и письменный, можно анализировать в этих отношениях.

**Argumentum ad hominem* (лат.) — "аргумент к человеку" — довод, который в противоположность объективным доводам имеет целью не доказать правильность выдвигаемого положения, а воздействовать на чувства собеседника, пробудить у него сочувствующее или отрицательное отношение к рассматриваемому положению, например, указанием на авторитетность его сторонников или на отрицательные моральные качества его противников..

2. Контралогика. Контралогика представляет собой индивидуальный, личный эпистемологический и метафизический взгляд человека на мир, который может быть логически выведен из его идиологических особенностей стиля. Контралогика является нашей реконструкцией индивидуальных, обычно невысказанных, представлений человека о непреднамеренности и цели ности, на основе которых его идиологика представляется ему безошибочной. Контра-логику может противоречить или "толковать" идиологику субъекта. Подобно тому, как каждый человек обладает характерной идиологической структурой, которую можно предъявить и объяснить, для каждого индивида существует и собственная контралогическая позиция, которую можно вывести. Ее понимание дает ответ на вопрос: каким образом субъект мыслит, чтобы то, что он совершает или говорит, представлялось ему разумным? Эти сведения могут помочь нам лучше понять наших оппонентов, супругов, детей или пациентов.

3. Психологика. Психологика отвечает на вопрос: каким по своим психологическим качествам должен быть человек (гибким—ригидным, спонтанным—сдержанным, цельным—разбросанным, конформным—мятежным), чтобы иметь свойственный ему взгляд на мир (контра-логику), проявляющийся в характерных способах мышления

(идиологике)? Психологика фиксирует в той или иной мере мыслительные аспекты, которые придают определенный колорит всей личности.

4. Педагогика. Педагогика отвечает на вопрос, каким образом лучше всего обучать, воспитывать и общаться — или же, наоборот, запутывать, обходить или вводить в заблуждение человека, учитывая особенности его логики. Если понять логическую систему индивида, то с ним можно более эффективно взаимодействовать, кем бы он ни являлся — пациентом, студентом, призывником в армию, супругом, ребенком, начальником или врагом. Например, говоря о начальстве, совершенно ясно, что способы влияния на босса были бы совершенно различными, если бы им вдруг оказался президент Кеннеди, Джонсон, Эйзенхауэр, Никсон, Форд, Картер, Рейган или Буш. Хотя этот перечень и не вызывает особого вдохновения, тем не менее он иллюстрирует полезность различных вариантов педагогики для разных людей, подобно различным учебникам по одному и тому же предмету, предназначенным для отличающихся складов ума.

Ряд печатных работ с 1959 по 1986 год отразил результаты моих логических размышлений.

Кроме того, у меня родились некоторые мысли, связанные с биопсихологическими основами мышления в контексте логики. С моей точки зрения, один из наиболее примечательных фактов в отношении нас, людей, состоит в том, что мы общаемся и пишем друг другу, и лишь крошечная часть человечества предстает отшельниками; это означает, что мы преимущественно являемся социальными и диалогическими существами. Таким образом, предприняв ряд индуктивных "скачков", я пришел к убеждению в правомерности межличностной концепции мышления.

Мне совершенно не кажется, что парадигма "мышления" заключается в том, что одинокий человек (возьмем, например, Декарта), сидя у камина, конструирует силлогизмы. Я полагаю, что дедуктивная логика Аристотеля (и схоластическая также, и ее современные аналоги) является крайне любопытной игрой ума, однако с психологической точки зрения она представляется неверной. Есть гораздо больше оснований полагать, что то, что всегда считалось уникальным достижением человека, а именно его личная интроспективная мысль (реальность, которую я ни на минуту не ставлю под сомнение), на самом деле является итогом сложного комплекса социальных и эволютивных актов адаптации, реализующихся в активной окружающей среде.

Для меня подобная постановка вопроса прежде всего означает, что сущность и мотивация мышления заключается в порождении ряда "когнитивных маневров", с помощью которых человек формирует себя, свое окружение и внутреннее содержание собственного сознания. На феноменологическом уровне эти маневры состоят из достаточно простых гамбитов. В их число входят: разработка вопроса, развертка или экспликация, использование примеров, дедукция на основании предыдущего, синтез или подытоживание, установление различий, порождение неясности или двусмысленное тавтологичное, парафраз, повторение, отклонение от темы, ссылка на что-либо без соответствующего подтверждения, отрицание или отвержение, принятие на определенных условиях и многие другие маневры. Большая часть внутренних диалогов изначально преследует двойственную цель. С одной стороны, человек, естественно, может мыслить и в одиночестве, однако абстрактное мышление является функциональным (в понимании Дарвина), ибо обеспечивает способы общения, спора, воздействия, умиротворения, подавления собеседника, а в конечном счете, собственное выживание, поэтому его основными составляющими являются не силлогизмы или индукции, а именно перечисленные элементарные когнитивные маневры. Мы мыслим для того, чтобы сохранить себе жизнь.

Гарри написал мне (18 января 1965 года) о моем подходе к логике мышления: "Мне кажется, что все это очень важно — это должно быть важным. <...> Для начала я бы рассмотрел относительную частоту каждой из переменных в различных слоях населения, в Верховном Суде, в рекламе и т.д. <...> Короче говоря, мне кажется, что ты затронул целину и обеспечил основу для дальнейших исследований в течение ближайших 50 лет..."

Эти исследования имели по крайней мере одно любопытное следствие. Меня вызвали на полигон морской артиллерии США в Чайна-Лэйк, расположенный в пустыне и по площади равный штату Род-Айленд. Там я встретился с директором по научным исследованиям. Он поручил мне провести психологический анализ двух тогдашних мировых лидеров, Макмиллана* и Хрущева.

* Макмиллан Гарольд — премьер-министр Великобритании с 1957 по 1976 год. —
Примеч. редактора.

Эта работа показалась мне осмысленной, и я без промедления принялся за дело. Через несколько дней кто-то из начальства — не помню, кто именно — вручил мне некий текст и попросил провести анализ мышления его автора, особенно "...педагогический — каким образом на этого человека можно повлиять и, что особенно важно, как его перехитрить". Мне не сообщили, о ком именно идет речь, но я догадался, что текст принадлежит одному из адмиралов Пентагона, главному оппоненту полигона. Мне потребовалось меньше секунды, чтобы понять, что я могу увязнуть по уши, если буду продолжать играть в эти игры, и в конце концов окажусь под перекрестным огнем. Через пару часов, сославшись на не терпящие отлагательств личные дела в Лос-Анджелесе, я настоятельно попросил, чтобы на следующее утро меня доставили домой.

Я бросил занятия логикой почти на двадцать лет — хотя впоследствии и получал множество запросов по этой проблеме из Польши, Болгарии и Чехословакии (!). Позднее я все же вернулся к этой теме и посвятил ей одну из глав моей книги "Определение самоубийства" (Shneidman, 1986), соединявшей две наиболее значимые для меня области интересов — логику и Мел-вилла ("Психология самоубийства в "Моби Дике"").

В 1970 году в качестве профессора я вернулся в свою alma mater, Университет Лос-Анджелеса. Кто бы мог подумать об этом в 1938 году, когда я его кончал? Я получил должность профессора медицинской психологии Нейропсихиатрического института и стал читать курс по психологии смерти и самоубийства, а также заниматься клинической танатологией.

IV. ОСЕНЬ: ТАНАТОЛОГИЯ

В 1973 году по ряду причин я решил отойти, по крайней мере на некоторое время, от пациентов с суицидальными тенденциями (так сказать, умирающих по собственному желанию) к больным, которые погибали по не зависящим от них обстоятельствам, а также их близким. Я начал работать в области клинической танатологии, стараясь помочь

умирающим людям легче умереть, а близким, оставшимся в живых, адекватнее пережить случившееся — легче, чем без помощи профессионалов.

В направленности моего сознания также произошли существенные перемены. Принявшись размышлять почти исключительно о процессе умирания, я все-таки не мог оставить поиски свидетельств, проливающих свет на причину, по которой совершенно здоровые люди стремятся расстаться с жизнью. Для меня было очевидным одно: обе эти группы переживают сильную боль. И ключ к различиям между ними лежал в характере испытываемой боли и ее источнике. Боль, исходящая из тела, воспринимается, рассматривается (и переносится) человеком совершенно иначе, чем "психическая" боль, связанная с интенсивными эмоциями и фрустрированными психологическими потребностями. Поэтому, бесспорно, мой опыт работы с умирающими людьми расширил и некоторым образом изменил мои взгляды на самоубийство. Кроме того он, очевидно, был настолько значимым для меня, что однажды я обратился к декану нашего университета Джолли Уэсту с просьбой об изменении моего ученого звания таким образом, чтобы оно отражало мою тогдашнюю деятельность и интересы. Через некоторое время (в 1975 году) его изменили, и я официально стал именоваться профессором танатологии, самым первым в мире. Я продолжал работать с умирающими больными в Центре здоровья и позже посвятил им книгу "Голоса смерти" (Shneidman, 1980).

Интенсивная работа с умирающими больными весьма отличается от психотерапии людей, проявляющих суицидальные тенденции и от терапии невротических или даже психотических пациентов. Иногда, идя в палату к такому больному, я думал, что мне гораздо легче было бы подвергнуться истязаниям, чем пережить грядущий час в обществе погруженного во мрак и загнанного в тупик ближнего. Иногда я даже испытывал сильный страх перед этой работой. И все же в течение многих лет она действительно привлекала меня, возможно, по все тем же противофобическим механизмам. (Как оказалось, сейчас я могу уживаться с такими людьми вполне успешно.)

Помню, как я однажды сидел в палате рядом с умиравшей на больничной койке женщиной, и множество различных катетеров и игл впивались в ее тело. До этого я неоднократно посещал эту пациентку, но особенно не приглядывался к палате (таких палат много, они вполне обычны для университетской клиники), и потому ее устройство казалось мне очень знакомым. Но в тот день я на мгновение отвел взгляд от лица женщины и вдруг внутренне застыл, посмотрев на противоположную стену. Дрожь пронизала все мое тело. Там, на стене, немного криво (очевидно из-за шурупа, которым крепилась) висела приятная на вид репродукция картины Ренуара. И меня внезапно осенило, что несколько месяцев назад именно в этой палате был заточен я, и верил, что надвигается мой конец. Болезнь оказалась не опасной для жизни и прошла без следа. Но в тот момент, дрожа, я вдруг подумал, что судьбы у нас обоих одинаковы. И это понятно, ведь речь шла не о шизофрении или, например, наркомании, которыми я вряд ли мог заболеть; сходство было в смертности, имевшей непосредственное отношение ко мне. Подобное осознание помогло понять кардинальные отличия контрпереноса, возникающие в танатологической практике, и объяснило опасливое и избегающее отношение к процессу умирания, которое характерно для всех (и врачей в особенности).

В 1979 году я провел часть своего творческого отпуска в Каролинском университете Стокгольма, работая совместно с милым и одаренным врачом-танатологом Ломой Фейгенбергом. Долгими северными летними вечерами, сидя на лужайке его загородного дома, мы увлеченно обсуждали и проясняли друг для друга важные особенности танатологической помощи.

В нашей совместной статье "Клиническая танатология и психотерапия: раздумья над помощью умирающему", ставшей итогом этой работы, следующие моменты представляются наиболее существенными:

1. Цели психотерапии в танатологии отличаются от тех, что ставятся обычно. Они проще и в значительной мере направлены на поддержание душевного комфорта. В ходе этой психотерапии меньше внимания обращается на различные формы зависимости и характерологические особенности клиента.
2. Правила психотерапии в танатологии отличаются от общепринятых прежде всего тем, что терапевту позволительно действовать с большей быстротой и достигать более глубокого и более надежного переноса.
3. Терапевту приходится быть более гибким, чем в случаях обычной психотерапии, и при необходимости прибегать к обсуждению историй из жизни клиента, простой беседе, коммуникативному молчанию и уменьшающей тревогу релаксации.
4. Терапия фокусируется на доброжелательной интервенции в форме мягких толкований, суггестивных воздействий, советов (если в них нуждаются) и практической помощи в палате.
5. Оказываются полезными встречи с супругом (супругой) и детьми больного, при этом терапевт выступает в роли доверенного лица пациента по различным вопросам.
6. Работа по достижению полного психоаналитического отреагирования, а также глубинная проработка переживаний не находятся в фокусе внимания терапевта, поскольку обе стороны понимают, что, в силу обстоятельств, терапевтический процесс с психологической точки зрения может не завершиться.
7. Темп терапевтического процесса устанавливается умирающим человеком. В каком-то смысле определяющее влияние оказывает болезнь, и поэтому различные степени искренности в терапевтических отношениях могут быть одинаково эффективными, если ведут к углублению душевного комфорта.
8. В процессе терапии всегда присутствует отрицание как постоянный, либо периодически возникающий феномен, поскольку пациент (а иногда и терапевт) "знает", забывает или прямо отрицает определенные мрачные факты.
9. Терапевтическое значение переноса оказывается первостепенным, очень важное место занимает контрперенос, кроме того необходимо наличие внешней системы поддержки. В одно и то же время терапевт не должен работать более чем с двумя или тремя умирающими пациентами.
10. Остальные врачи и особенно медицинские сестры являются неотъемлемой частью индивидуальной психотерапии, и, хотя факты из жизни больного, которыми он поделился с психотерапевтом, не следует сообщать никому, общей направленностью сеансов важно делиться, чтобы они чувствовали себя участниками танатотерапии.
11. Близких умирающего следует рассматривать как жертв, и поственция — например, работа с супругом (супругой) — должна начинаться еще до кончины пациента.

В своей работе доктор Фейгенберг отметил уникальную природу экзистенциальной конфронтации между умирающим больным и остающимся в живых терапевтом; изменения восприятия времени, возникающие на танатологической сцене; большую вероятность интенсивного переноса и особую ответственность терапевта в связи с этим; значение гибкости в терапевтических вмешательствах; важность эмпатии, являющейся чем-то большим, чем просто идентификация или дружеская помощь и достигающей степени экзистенциальной заботы; особую атмосферу умирания, с общим упадком энергии, неожиданными вспышками сильных болезненных эмоций, выражающих протест, агрессию, горе, страх, одиночество, капитуляцию, ужас. Например, появление чувства ужаса совершенно естественно, его наличие следует принять и противопоставлять ему заботливые слова и прикосновения.

Вернувшись в Университет Лос-Анджелеса, я продолжал работать с онкологическими больными. Постоянные встречи со смертью и умиранием отрезвляют, но иногда и больно ранят. Поэтому человек, выполняющий подобную работу, нуждается в системе внешней поддержки для оздоровления и восполнения сил. И я просто не знаю, как бы мне удалось оставаться эффективным в этой деятельности, не будь безукоризненной жены, создававшей для меня дома настоящий земной рай. И все же вознаграждения, получаемые в результате работы с умирающими людьми, очевидны: это и возможность прийти на помощь другому человеку; и шанс самому пережить страдание и повзрослеть душевно; и редкая удача приблизиться к глубочайшим загадкам жизни — тайне любви, своим уходящим в далекое прошлое корням, неотвратимо присутствующему и неизбежному будущему, а также нашей способности переносить страдание и оставаться в живых.

Для меня лично интерес в работе с умирающими к тому же заключался в раскрытии того, чем целостный характер взаимоотношений, глубина и интенсивность переноса и контрпереноса, а также дисциплина, требующаяся с обеих сторон в ситуации умирания, кардинально отличаются от их проявлений в любых других межличностных отношениях, будь то простая беседа или обычная психотерапия. Каждого умиравшего человека, с которым мне приходилось интенсивно работать, я рассматривал в контексте своеобразной репетиции сценария моей собственной смерти, и размышлял над тем, какой из них мне предстоит выбрать, когда наступит мой черед. Если бы, застав врасплох, меня неожиданно спросили, доволен ли я своей танатологической практикой, длящейся вот уже 20 лет, то не исключено, что я мог бы необдуманно выпалить, что она мне отвратительна, добавив тут же, что ни за что на свете не променял бы ее на занятия чем-либо иным. Можно также присовокупить, что если в юности и молодости я был слегка инфантильным, то опыт работы с умирающими в значительной степени способствовал моему возмужанию, и теперь я могу привести слова Мелвилла: "Не оставаясь глухим к добру, я тонко чувствую зло и могу в то же время вполне ужиться с ним..." ("Моби Дик", глава 1, с. 54).

Я не усматриваю абсолютно никаких положительных сторон в переживании боли; я отношусь к увяданию как к врагу; вместе с тем, мне бы хотелось высказать возможно больше благородства во время своего умирания, и я полагаю, что ключ- к достижению этой цели лежит в том, что Мюррей и Отто Ранк называли "желанием неизбежного". Для меня смысл умирания состоит только в этом, и ни в чем более. Я бы посчитал унижительным вносить какой-либо сверхъестественный или религиозный (в моей книге эти понятия являются синонимами) смысл в это предельно естественное событие — событие, конечно, уже не для меня, а для моих оставшихся в живых и скорбящих близких.

Окунувшись в занятия танатологией, я, тем не менее, никогда не оставлял полностью темы самоубийства. Я хотел больше узнать о непреднамеренной смерти (например вследствие рака) с тем, чтобы глубже понять самоубийство. (Ведь тема смерти в целом, разумеется,

является более обширной, чем проблема самоубийства.) Кроме того, существовала также одна "разновидность" людей с суицидальным поведением, особенно интересовавшая меня: к ним относились те немногие, кто, совершив попытку самоубийства, по счастливой случайности остались живы. Мои чувства, отражавшие контрперенос, были особенно сильными по отношению к ним. Мне казалось, что они обладают какими-то магическими качествами и являются в чем-то необычными (каковыми они и были на самом деле). Они "свершили это" и выжили — подверглись своего рода средневековому испытанию огнем, как бы вместе с Хароном пересекли реку Стикс и вернулись. (Это не имеет совершенно никакого отношения к псевдонаучным — и с моей точки зрения нелепым — переживаниям так называемой "жизни после смерти".)

Моими самыми запоминающимися пациентами были трое. Одной была молодая девушка, которая в своем маленьком седане облилась бензином и подожгла себя. Другая отравилась снотворными таблетками, но ей, к счастью, успели промыть желудок. Когда все-таки муж решил ее оставить, она выбросилась с балкона пятого этажа. Третьим был молодой человек, который, пытаясь прострелить голову, поднес пистолет к подбородку, нажал на курок и пули разmozжили ему лицо. Далее мне хочется привести выдержки из магнитофонных записей и письменных сообщений, чтобы дать читателю по возможности ясное представление о том, с чем приходится сталкиваться в суицидологической практике.

Попытка самосожжения.

"Помню, остановившись, я посидела минуту-другую в машине. В голове чувствовалась какая-то пустота. В теле разливались покой и тишина. Казалось, что теперь-таки все будет в порядке. Потом я вылила бензин на переднее и заднее сиденья, а затем, разумеется, обильно облила себя. Но и тогда мне еще не приходила в голову мысль о том, какую отчаянную боль предстоит вынести и какие мучения пережить. Видимо, я считала, что ожоги окажутся не слишком болезненными; впрочем, я • мало задумывалась о последствиях. Я чувствовала себя просто изумительно. Впервые за долгое время я испытывала мир, покой и не страдала от внутренней боли. Только теперь впервые я поняла, что наконец-то нашла решение своих проблем, и моя боль уйдет. Ее никогда больше не будет, особенно душевной боли. И дальше я помню, как не спеша чиркнула спичкой, бензин мгновенно воспламенился, и раздался оглушительный взрыв".

Прыжок с высоты.

"Я находилась в полнейшем отчаянии. Мне казалось, Боже мой, я просто не в силах этого вынести. Все вокруг было вовлечено в ужасный водоворот смятения. И я подумала, что у меня остается один выход. Нужно просто потерять сознание, решила я.

Это казалось единственным путем к избавлению. А единственный способ лишиться сознания виделся в том, чтобы, забравшись куда-то повыше, броситься головой вниз. Решив, что для этого необходимо прежде всего выбраться наружу, я незаметно выскользнула из здания больницы. От одного корпуса до другого я перебралась по узкому перекрытию, в уверенности, что кто-нибудь из окна заметит меня. Ведь все здание было сделано из стекла. Я блуждала по больнице, пока не набрела на лестницу, ведущую вверх. Увидев ее, я уверенно стала подниматься. Когда я добралась до пятого этажа, то внезапно все вокруг потемнело, и я перед собой видела только балкон. Остальное тонуло

во мраке. Оставался только узкий светящийся круг, и в нем балкон. Я видела только его, и ничего больше. Один только балкон. И очутившись там, я перемахнула через перила и бросилась вниз. Я была в совершеннейшем отчаянии!"

Попытка застрелиться.

"Я совершенно не мог обрести покоя. Казалось, я предпринял все возможное, но, тем не менее, продолжал тонуть. Я проводил долгие часы в поисках ответа, но слышал лишь тихий шорох ветра, все мои усилия были тщетными. Теперь решение стало очевидным. Умереть. На следующий день сосед предложил купить у него пистолет. Я так и поступил. Первая мысль, которая после этого пришла мне в голову, касалась того, как после выстрела будет испачкана комната. С этого дня я стал прощаться с людьми. Конечно, я ничего не говорил им, и прощание было молчаливым. Я совершенно не мог спать. Сны стали реальностью, а реальность превратилась в сон. Один за другим я отключал внешние каналы информации. Сознание замкнулось на одной цели. Мои мысли были лишь о том, что скоро все кончится. Я наконец обрел покой, к которому так долго стремился. Окружающие превратились в тени, призраков, и я не осознавал их присутствия, а чувствовал лишь себя и свое страдание. Смерть поглотила меня задолго до того мгновения, как я нажал спусковой крючок. Я был заперт внутри себя, только и ожидал последнего удара. Рано или поздно приходит минута, когда все вокруг меркнет, вещи теряют свои очертания и исчезают последние лучи надежды. Я поднес пистолет к подбородку. Затем, вспоминаю, был громадный взрыв света, что-то, похожее на фейерверк, окруженный ярким сиянием. Боль была для меня прекрасной. Она становилась войском, сражавшимся на стороне смерти, чтобы уничтожить мою жизнь, которая, я чувствовал, уходила из тела пульсирующими волнами по мере того, как оно лишалось крови. После вспышки света я уже не видел ничего. Все поглотила тьма".

Представленные описания, по-моему, раскрывают внутреннюю сущность самоубийства гораздо лучше, чем это мог бы сделать самый опытный специалист; они поэтично и проникновенно описывают боль, страдание, отчаяние, амбивалентность, сужение сознания — словом, все составные элементы суицидальной драмы. В моей работе исходным материалом всегда являлись свидетельства самих пациентов.

Прилагая усилия к познанию сущности добровольного ухода из жизни, в первую очередь к выяснению вопроса: "Почему они избрали самоуничтожение?", — я неизменно стремился разобраться в предсмертных записках самоубийц. В 1949 году моей первоначальной реакцией на обнаружение большого числа предсмертных записок был несколько преувеличенный энтузиазм. (Гарри так и называл меня "отъявленным энтузиастом"). В то время я был уверен и утверждал (перед самим собой и коллегами), что они являются тем же, чем для З. Фрейда были сны пациентов. Они представляют собой торный путь к познанию глубочайших причин (а следовательно, к пониманию) феномена самоубийства. Однако спустя почти четверть века моих целенаправленных усилий и напряженной работы других исследователей искомая гавань так и не была достигнута. Я был до крайности разочарован тем, чего удалось добиться, анализируя эти записки. Однажды, принимая душ, я внезапно признался себе в одной тайне: многие послания самоубийц порождали скуку; они были банальными; из них следовало очень мало нового, поскольку мало о чем сообщалось. И тут меня озарило: эти записки просто не могут являться полными и всеобъемлющими документами по самой своей природе, ибо написаны в состоянии суженного сознания. В самом деле, если бы человек был в силах оставить после себя

всесторонний, исчерпывающий и психодинамически ясный документ, то ему не требовалось бы совершать самоубийства. С самого начала я оказался в дураках, напрасно ожидая красноречия от полунемца. Тогда-то я сел и написал статью "Повторные раздумья над предсмертными записками" (Shneidman, 1973b), послал ее в журнал "Психиатрия" и через несколько месяцев увидел опубликованной. Мне до сих пор нравится энтузиазм и живость языка этой работы, но сегодня я почти полностью не согласен с ее выводами. Она мне кажется любопытным примером того, что Гегель называл антитезисом, то есть переходом (в этом случае, кроме прочего, весьма внезапным) к прямой противоположности исходно сформулированного взгляда. Тезис: предсмертные записки обладают поистине магическими свойствами. Антитезис: они совершенно бесполезны. Разумеется, меня не приводила в восторг и такая точка зрения.

Ключ, разрешавший возникшие противоречия, уже лежал перед моими глазами, когда я в 1969—1970 годах в Исследовательском центре Стэнфорда проводил изучение суицидальных тенденций среди одаренных людей, входивших в проект Термана. Спустя десять лет, во время работы над "Голосами смерти", у меня возникла мысль их ретроспективного изучения с привлечением анализа предсмертных записок. И тут случилось чудо: когда я поместил их в "контекст целостной жизни", они ожили. Почти каждое слово в них соответствовало какой-либо детали жизненного стиля, склонности к определенному виду фрустрации или основной теме жизни именно этого человека. Вот тут-то произошел гегелевский синтез: сами по себе предсмертные записки не являются альфой и омегой, но рассмотренные в контексте жизни, часть которой они, несомненно, представляют, они могут стать немало проясняющими и полезными документами.

"Голоса смерти" — книга, основанная на личных документах, письмах, дневниках, предсмертных записках, а также на историях моих пациентов. Она написана о людях, которые покончили с собой, не по своей воле ушли из жизни из-за смертельной болезни или были замучены жестокими садистами.

Многие годы у меня хранились сотни предсмертных записок и несколько дневников, но книгу я начал писать только после того, как один из студентов ознакомил меня с материалами, полученными им в Освенциме. Эти документы, обнаруженные в 1960 годы, были закопаны в стеклянных или жестяных банках неподалеку от газовых камер и печей. Моя решимость написать об этих материалах еще более окрепла, когда Евгений Лейбл (бывший чехословацкий государственный деятель, проведенный 11 лет в сталинских застенках, а затем эмигрировавший в США) передал мне несколько писем, принадлежавших перу Владимира Клементиса, который в 1948 году был министром иностранных дел Чехословакии. Он написал их в сталинской тюрьме незадолго до того, как был повешен в 1952 году после завершения антисемитского процесса по делу Сланского*.

* Сланский Рудольф — в 1945—1951 годах генеральный секретарь Коммунистической партии Чехословакии. — Примеч. редактора.

У меня также хранились письма, написанные гражданами нацистской Германии (евреями и представителями других национальностей) непосредственно перед казнью. Во время работы над книгой "Голоса смерти" бывали мгновения, когда мне не удавалось сдерживать слезы, а некоторые из документов оказались настолько впечатляющими и личными, что я

не посмел цитировать их. Но эта книга посвящена также и героизму "простых" жертв рака и отчаянию, испытываемому "обыкновенными" самоубийцами. По-моему, она является неплохим реалистическим приложением к эвристической монографии Гордона Олпорта "Использование личных документов в психологической науке" (Allport, 1942).

Итак, я продолжал работать в Университете Лос-Анджелеса. Был счастлив, как, впрочем, и на протяжении большей части своей жизни. Метеорологически рассуждая, в течение 20 лет, которые я провел в этом университете, над моей головой не собиралось почти никаких грозовых туч.

Можно заметить, что я стремлюсь аттестовать (или, по крайней мере, описать) себя посредством опубликованных работ. Этот подход представляется мне наиболее точным и приемлемым. Поэтому я хотел бы рассказать еще о четырех книгах, две из которых принадлежат перу других людей, третья является моей любимой работой как редактора и последняя — книгой, которую я написал сам.

Меня безмерно радует та роль катализатора, которую я сыграл в работе Антона Линарса "Предсмертные записки самоубийц" (Leenaars, 1988) и к которой написал предисловие. В свое время я принялся было писать книгу, посвященную этой теме, но потом понял, что Антон сумеет справиться с задачей быстрее меня. Кроме того, ему удалось более продуктивно и изящно, чем мне, обобщить работы Адлера, Бинсвангера, Фрейда, Юнга, Келли, Меннингера, Мюррея, Салли-вана, Зилбурга и мои собственные в области суицидологии. Другая книга принадлежит Джеку Каммерману, который исследовал вдов, детей и внуков 93 полицейских Нью-Йорка, покончивших с собой с 1934 по 1940 год. Моей мечтой всегда было написать предисловие к этой работе, названной "Суицидальное наследство". Сегодня я рассматриваю ее как имеющую непосредственное отношение к психологической проблеме генеративности (в понимании Э.Эриксона), а именно: оставить следующему поколению возможность сделать нечто, что могло быть осуществлено предыдущим. Сейчас я могу вполне откровенно сказать, что наслаждаюсь работами Динара и Каммермана как своими собственными.

Из всех книг, что мне довелось редактировать, самой любимой стала та, которая оказалась самой трудной для издания. Возникшую проблему, необычайно сложную по сути, можно, вместе с тем, легко определить. Ею был Генри Мюррей.

Начиная с 1969 года, мне очень хотелось подготовить исчерпывающий однотомник работ Генри Мюррея, и я обсуждал с ним эту идею зимой того же года в Гарварде. В последующем я неоднократно возвращался к этому вопросу.

К самой идее предложенного однотомника Гарри отнесся двойственно и нерешительно, к тому же резко возражал против переиздания своих ранних работ, если они не будут пересмотрены, что по практическим соображениям выглядело нереальным. Мне же очень хотелось представить новому поколению читателей его давно не издававшиеся и потому недоступные большинству работы. К моему совершенному неудовольствию я очутился в положении взрослого сына, наделенного твердым характером, который пристает к престарелому, почтенному отцу: "Я настаиваю, чтобы ты принял от меня подарок, ибо уверен, что так будет лучше для всех: для тебя и, прежде всего, для тех, кто разделит его". Хотя я упорно настаивал на осуществлении своего проекта, следует отметить, что мое отношение было также двойственным, однако по причинам, совершенно отличным от доводов Гарри. В течение 11 лет его письма свидетельствовали об избегании и уходе от решения этого вопроса. И я нередко спрашивал себя: стоит ли создавать ненужные трудности?

По прошествии ряда лет, в 1979 году, будучи в Гарварде, я вновь напрямую обратился за разрешением продолжать работу над проектом. Его ответ звучал: "Даю зеленый свет". К осуществлению задуманного были привлечены и другие ученики Мюррея. Гарри, естественно, являлся неформальным главой рабочей группы. Ни одна статья не была включена или отвергнута без его непосредственного ведома и согласия. Рабочее название сборника — "Хрестоматия Мюррея" — придумал он сам. Еще одним участником группы стала Нина Мюррей. Не будет преувеличением отметить, что ее усилия оказались бесценными. Она являлась *sine qua pop** книги — без ее неизменной поддержки, неохотных и скупых одобрений, которые она вытягивала из Гарри, книга так и не увидела бы свет.

* [Conditio] *sine qua pop* (лат.) — "условие, без которого нет", то есть условие, без которого что-либо невозможно; необходимое условие. ~ Примеч. редактора.

Однажды Нина прошептала мне на ухо: "Оставьте его мне". Тем не менее, Гарри не расставался с мыслью заново переработать ранее изданные очерки — что, рассуждая реалистически, ему не удалось бы осуществить. Поэтому я планировал просто переиздать уже опубликованные жемчужины.

Позднее Нина Мюррей говорила мне, что Гарри поставил изданные "Труды" на столе в своем кабинете, и когда смотрел на этот том, в его глазах блестели слезы. И Ролло Мэй вспоминал, что в последние несколько месяцев жизни Гарри как-то указал ему на книгу и произнес: "Как здорово, что Эд ее издал". Эти его слова были для меня одной из самых больших наград, когда-либо полученных в жизни.

"Труды по психологии: Избранные работы Генри Мюррея по персонологии" (Murray, 1981) в итоге состояли из 27 статей и глав книг, написанных Гарри в разное время. Они охватывали его жизнь (автобиографические работы), теорию персонологии (основная часть книги), психологию, психоанализ, Мелвилла, дьявола, науку и религию, а также размышления о достижении мира во всем мире. Мне кажется, что она представляет собой одну из самых лучших книг после "Исследований личности", с которой следует ознакомиться молодым психологам, чтобы составить целостное представление о своей науке и понять истинную природу и цель овладения клинической психологией. Именно по этой причине, несмотря на все трудности, я доволен, что довел дело до конца.

После всего изложенного, очевидно, нетрудно представить себе, почему меня охватывает радость, когда я сам пишу книги. Ведь они как дети: каждая для автора является любимой. Но, если продолжать сравнение моих книг с детьми, то выходит, что их отличала, по крайней мере, одна особенность: все они были отмечены стремительными родами, при довольно длительном вынашивании. В монографии "Смерти человека" (Shneidman, 1973) я, например, писал о "двадцатилетней одержимости" ею, а в "Голосах смерти" (Shneidman, 1980) отмечал, что "работал над книгой последние 30 лет". Мне кажется, что с предельной достоверностью начало работы над монографией "Определение самоубийства" (Shneidman, 1985) можно отнести еще к далекому 1956 году.

Мысли, изложенные в ней, появлялись приблизительно в следующей последовательности:

1. Догадка о том, что могут существовать признаки, предупреждающие сигналы, предвестники самоубийства ("Предвестники суицида" — "Clues to suicide", 1956).
2. Мысль о существовании мифов и фактов, касающихся самоубийства ("Как предотвратить суицид" — "How to Prevent Suicide", 1967).
3. Положение о наличии нескольких постоянных, измеримых параметров, в частности, страдания и летальности, имеющих непосредственное отношение к самоубийству ("Страдание и летальность как предшественники суицида у одаренных личностей" — "Perturbation and lethality as precursors of suicide in a gifted group", 1971),
4. Идея о возможности сформулировать некоторые афористические истины в отношении самоубийства ("Афоризмы по поводу суицида и некоторые рекомендации для психотерапии" — "Aphorisms about Suicide and Some Implications for Psychotherapy", 1984).
5. Гипотеза о существовании ограниченного числа общих психологических черт, характеризующих все случаи самоубийства ("Определение самоубийства" — "Definition of Suicide", 1985).
6. Идея о возможности создания теоретической модели, благодаря которой суицидология может быть связана с рядом областей академической психологии — психологией восприятия, памяти, переживания, поведения и т.д. ("Психологический подход в отношении суицида" — "A Psychological Approach to Suicide", 1987).

Я принялся работать над "Определением самоубийства", поставив целью если и не написать что-либо совершенно оригинальное, то по крайней мере создать нечто отличное от предыдущих работ. Поэтому свою изначальную задачу я видел в расчистке подходов. Я решил по возможности меньше опираться на таких гигантов суицидологии как Фрейд и Дюркгейм; избегать наводящих скуку демографических выкладок и поменьше говорить на тему пола, возраста и национальности; не обращать внимания на сбивающие с толку психиатрические определения типа шизофрении, депрессии или пограничных состояний; принять за аксиому, что все 100% лиц, совершивших самоубийство, испытывали те или иные душевные страдания; и наконец, я стремился подойти к проблеме самоубийства не с теоретических позиций, заведомо не имевших к нему никакого отношения.

В "Определении самоубийства" мной были сформулированы десять общих характеристик самоубийства:

Общая цель (нахождение решения).

Общая задача (прекращение сознания).

Общий стимул (невыносимая психическая — душевная — боль).

Общий стрессор (фрустрированные психологические потребности).

Общая эмоция (безнадежность-беспомощность).

Общее внутреннее отношение (амбивалентность)

Общее состояние психики (сужение когнитивной сферы).

Общее действие (бегство — эгрессия).

Общий коммуникативный акт (сообщение о своем намерении).

Общая закономерность (соответствие общему жизненному стилю поведения).

Эти характеристики, — представляющие собой основные положения мотивационной теории суицидального поведения, — по определению относятся к мужчинам и женщинам, подросткам и старикам, к представителям любых расовых и этнических групп. В отношении любого человека с явными суицидальными тенденциями план действий остается одним и тем же. А именно: стоит утолить душевную боль у данного человека, уменьшив его страдания, возникшие в силу фрустрированных психологических потребностей, и *raison d'etre** его побуждения к самоубийству исчезнет, а стремление осуществить саморазрушение уменьшится.

* *Raison d'etre* (фр.) — буквально: "смысл существования", разумное основание, смысл.

Душевная боль может сгущаться до такой степени, что, кажется, начинает жить своей собственной жизнью. Если жизнь боли доминирует над жизнью человека, то мы обычно называем это состояние "депрессией". Она подразумевает гигантские размеры и чрезмерную интенсивность психической боли. Человек словно цепенеет от нее. Для него перестает светить солнце; каждый день и час становится похож (пользуясь меткой метафорой Мелвилла) на "сырой, промозглый ноябрь в душе". Ключевыми словами, определяющими это состояние, являются: невыносимая, нестерпимая душевная боль, без какого-либо проблеска надежды на облегчение или возможную помощь. Страдание самоубийцы прежде всего и состоит в неистовой психической боли, над которой утрачен всякий контроль; порой в своих глубинах оно скрывает такой избыток боли, что человек, парализованный ею, не в состоянии совершить даже самоубийство. (Этим объясняется общеизвестный факт, что большинство суицидов случается в то время, когда эмоциональные нарушения несколько ослабевают и к человеку возвращается энергия.) Наиболее оправданным лечением суицидальных проявлений и в этом случае остается уменьшение боли — оптимально оно всегда осуществляется в условиях, обеспечивающих безопасность человека, — причем совсем не обязательно сосредоточивать внимание на депрессии как таковой. Психическую боль лучше всего можно понять, исходя из определенных, фрустрированных или разрушенных вовсе психологических потребностей, тех, которые описал Мюррей в своих "Исследованиях личности" (Murray, 1938).

Мой давний и близкий друг Роберт Литман уточняет, что под "болью" я подразумеваю не только и даже не столько само наличие душевной боли, сколько нежелание конкретного человека ее выносить. (Всем известно, что боль испытывают многие люди; она является неизбежной, но страдание — ее переживание — относится к проблеме индивидуального выбора.) Однажды Литман написал мне: "Люди совершают самоубийство оттого, что не в состоянии принять своей боли, потому что она не входит в их концепцию собственного Я, в их чувство своей идентичности". В свое оправдание я бы хотел заметить, что как раз это имел в виду, особенно когда писал о сугубо индивидуальном определении психической боли. Боль, о которой идет речь в случае самоубийства (подобно боли вследствие стыда, вины, бессилия, отвращения, гордости или неспособности принять реальность), является не только психологической, то есть существующей в сознании человека, — она еще обладает и метапсихо-логическим измерением; я имею в виду, что аффективно-шоковые состояния, вызванные фрустрацией психологических потребностей, рассматриваются

(разумеется, в сознании) как неприемлемые, невыносимые, выходящие за всякие допустимые границы, чрезмерные для сосуществования с ними. В итоге у человека искажается концепция взаимоотношений, существующих между жизнью и болью, и он не желает ее терпеть. По-моему, имеется только два ключа к разгадке суицидальной драмы: восприятие безумной психической боли и нежелание (невозможность) ее выносить. Я считаю, что мы с Литманом всегда говорили об одном и том же, лишь выражая свое мнение по-разному.

Когда в 1986 году меня пригласили прочесть актовую лекцию в Американской психологической ассоциации, я в развитие идей, изложенных ранее в "Определении самоубийства", разработал и представил на суд аудитории пространственную, а именно, кубическую модель суицида, в которой три грани куба были озаглавлены: "Боль (Pain)—Смятение (Perturbation), создаваемое одновременно сужением сознания и побуждением к действию—Давление (Press)". В этом большом кубе я выделил маленький суицидальный кубик, в котором совмещаются максимальные значения "Боли-Смятения—негативного Давления".

Практическое применение этой модели очевидно: важно вывести человека за пределы суицидального кубика — утолить боль, и (или) уменьшить смятение, и (или) ослабить отрицательное давление, исходящее из внутреннего или внешнего окружения. Таким образом, перед нашими глазами возникает схема, которая позволяет "имплантировать" науку о самоубийстве в тело академической психологии. Теперь можно проводить эксперименты и использовать ранее опубликованные исследования в тех традиционных областях клинической и социальной психологии, которые имеют непосредственное отношение к пониманию боли, смятения и давления в широком смысле. Эти области касаются перцептивных стилей, внимания, памяти, стилей мышления, способности к контролю и импульсивности, различий в реакции на стресс и т.д. Совершенно очевидно, что самоубийство как научная проблема относится к сфере психологии и, по моему мнению, оно должно обрести законное пристанище среди (и внутри) почти всех глав в современном учебнике общей психологии.

Невнимательный читатель может не заметить скрытую направленность "Определения самоубийства". Она заложена не в разделы, посвященные самому суициду, а в основном в три первых главы, в которых излагаются основополагающие философские метафоры Стивена Пеппера (Pepper, 1938), персонологическая теория Генри Мюррея (Murray, 1938) и толкование теории живых систем Джеймса Миллера (Miller, 1978). Для меня лично эта часть книги является наиболее интересной: в ней представлены концептуальные взгляды, не имеющие никакого отношения к суицидологии, однако в них заложен богатейший потенциал для развития новых представлений о саморазрушении человека. В определенном смысле этот интерес связан с моими поисками объяснения жизнеугрожающего поведения и житейских неудач у моих пациентов, моих родителей, детей, коллег, сограждан в любом уголке мира и у меня самого (разумеется, выраженных в различной степени). Я особенно ценю в озарениях Пеппера, Мюррея и Миллера то, что они имеют фундаментальное значение для разъяснения порядка вещей в мире. Каждая из этих великих работ является поиском нового понимания, ведущегося с надеждой на то, что приложенные усилия позволят найти ответы на волнующие вопросы бытия. Для меня лично вопрос состоит в том, каковы могут быть причины саморазрушения клеток, органов, групп людей, обществ, цивилизаций и, особенно, отдельных личностей. Я сохраняю неизменным убеждение, что сегодня наилучшее объяснение причин саморазрушения человека должно быть созвучным с проникновением в сущность аутодеструкции на ниже- и вышележащих уровнях, что в терминах теории систем можно определить такими понятиями как "энтропия", "эксцентричность", "эгоизм" (как в

словосочетании "ген эгоизма" — "selfish gene"), фрустрированные биологические, социальные и психологические потребности и невыносимый "шум" боли. Конечно, мне бы очень хотелось яснее выразить то, что пока я ощущаю на грани понимания.

Моя работа на медицинском факультете Калифорнийского Университета в Лос-Анджелесе продолжалась 20 лет. Она имела некоторые существенные недостатки, в частности, отсутствие возможности общения со студентами выпускных курсов и руководства диссертациями. Но она обладала и несомненными преимуществами, например, возможностью постоянно работать с пациентами. Мой практический опыт привел меня к убеждению, что на концептуальном уровне суицидальное состояние правильнее трактовать как состояние психики, души, чем как состояние мозга. И тот факт, что мне удавалось спасать жизни потенциальных самоубийц, обращаясь непосредственно к их душе и не прибегая к помощи химии или электричества, чтобы изменить что-то в их мозгу, лишней раз подтверждает правильность основных положений этой теории.

V. НЕУВЯДАЕМОСТЬ: МЕЛВИЛЛ И МЮРРЕЙ

Если уж и сам Гарри порой несколько затруднялся в проведении границы между собой и Мелвиллом, то совершенно неудивительно, что я, периодически фантазируя об одном из них, на самом деле имел в виду другого. Гарри обычно радовался находимому сходству между ним и Мелвиллом и нередко обыгрывал его в шуточной форме. В своей работе "Бартлби и я" (Murray, 1966; 1981) он писал: "Моей идентификации с Мелвиллом способствует сходство наших инициалов Г.А.М. и Г.М.: ... мне нужно только исключить среднюю букву "А", обозначающую старого греховника Адама, составляющего ядро моей натуры". А однажды, в 1962 году, Гарри возвратил мне заполненный им бланк одного официального документа за подписью "Герман Александр Мелвилл". Кроме того, существует следующий написанный им абзац, представляющий собой прекрасное введение в персонологическую теорию Мюррея и его монографию "Исследования личности":

Однако еще более необычными и поразительными были пронизательность и масштабы, безграничная смелость воображения автора. Перед нами предстал человек, который не улетал в своих удивительных фантазиях в некую заоблачную страну мечты, неважно, бледную или роскошно цветущую, избегая реальности упрямых объектов и неудобных фактов, прозаической рутины и практической стороны обыденного существования. Перед нами возник человек, который, напротив, избрал именно эти вещи в качестве питающих сосудов для своих творческих сил... Он оказался человеком, который мог изучать внешний вид, конкретную простоту и полезность каких-то совершенно естественных объектов, приспособлений и инструментов со всей тщательностью ученого, и, описывая, в то же самое время исследовать их в качестве возможного вместилища какого-то аспекта драмы человеческого существования; а затем, путем *tour de force* воображения, извлекать из этого синтеза самое существенное, неважно — смешную или глубокую мысль, родившуюся от этого воплощения. Но это еще не все. В отличие от символистов нашего времени, этот человек предложил нам некоторые сущности и смыслы, которые не уравнивали или обесценивали рассматриваемые объекты. Напротив, он, преисполненный любви, возвышал все существа, наделяя их "высокими, хотя и порой темными качествами", и окружая их духом "трагического милосердия". Короче говоря, перед нами явление человека, энергией мифотворчества равного Блейку, представляющего собой неиссякаемый кладез творческих ассоциаций, способного к воссоединению того, что

разъято наукой, например, чистого восприятия и соответствующей эмоции — и совершающего это с воодушевлением, убеждающим скептиков.

Это, само собой разумеется, описание личности Германа Мелвилла, сделанное Генри Мюрреем; оно почерпнуто из эссе Гарри о "Моби Дике", названного "In Nomine Diaboli"**,

** In nomine diaboli (лат.) — буквально: "во имя дьявола", крылатое выражение, оппозиционно перефразирующее начальные слова католической молитвенной формулы "In nomine patris et filii et spiritus sancti" ("Во имя Отца и Сына и Святого Духа"). — Примеч. редактора.

очерка, навсегда изменившего границы допустимого в серьезном изучении Мелвилла в Америке. Однако все дело состоит в том, что точно такими же словами Гарри мог бы описать и самого себя, подобно тому как он однажды привел цитату из Мелвилла, чтобы описать Мелвилла (и этим подвел итог собственной жизни): "В своем земном Бытии, не был ли этот человек "чудом, величием и скорбью"?".

Какое отношение все сказанное имеет ко мне? Очевидно, в результате эмпатии оно стало касаться моей внутренней жизни, того, как жизнь воображения волей-неволей стала неотъемлемой частью моей личности, начав отражать не только опыт, который мне довелось увидеть своими заинтересованными глазами и почувствовать бьющимся сердцем, но и переживания, полученные и прожитые мною опосредованно — переживания, о которых я слышал или читал в ярких личных документах, написанных другими; и тот и другой опыт является одинаково реальным, но только первый был почерпнут из моей реальной истории жизни. Я и прожил, естественно, лишь одну жизнь, но вы совершенно не сможете понять меня, если не примете в качестве аксиомы, что судьбы и сочинения Мелвилла и Мюррея (а также ряда других людей) являются неотъемлемой частью моей личности.

В апреле 1967 года, когда я работал в Национальном институте психического здоровья и жил в Бетезде, я получил полное душевной боли письмо Гарри, шедшее из глубины его разбитого сердца.

Милый мой Эд!

В отчаянии сообщаю тебе, что Кристина, отрада моей души, — которая так любила тебя, — утонула утром неподалеку от безлюдного берега кораллового острова Св.Иоанна в Карибском море, где она, как обычно, купалась, и глубина не превышала двух футов. У нее иногда случались сердечные приступы с временной потерей сознания и падениями (хотя этого никогда не бывало в воде). Однако последнее время — после трех недель совместного блаженства в этом целебном климате — она, казалось, находилась на вершине доступного ей здоровья и жизнерадостности и с воодушевлением ожидала нашей свадьбы в мае. Когда я обнаружил тело примерно десять минут спустя, мои продолжительные попытки вернуть ее к жизни не увенчались успехом. Мне не хотелось бы излишне расстраивать тебя своим горем, но оно, видимо, будет той причиной, по которой никогда больше я не смогу быть прежним, хотя и навсегда останусь верным нашей драгоценной дружбе. Пройдет, наверное, немало времени, прежде чем я овладею собой так, что наша встреча не вызовет у тебя слишком большой неловкости. Но ты ведь

приедешь ко мне, правда? Через какое-то время и при первой удавшейся возможности. Где-то 20 мая, когда все вокруг будет в цвету, я исполню свой последний долг в отношении Кристины в Тауэре, что вверх по течению Ньюбери, как она того пожелала, развеяв ее пепел по щедрой земле — "все на пашню, ничего в могилу"⁹.

Сообщи мне о своих планах на будущую весну, напиши о своем здоровье, работе, семье.

Всегда твой Гарри

⁹ "Все на пашню, ничего в могилу" — строка из "Завещания поэта", стихотворения Джорджа Сантаяна (*The Complete Works of George Santayana*. Lewisburg (PA): Bucknell University Press, 1979).

Мой интерес к отношениям между Гарри и Кристиной недавно был подогрет тем, что он, находясь при смерти, передал мне больше трехсот их писем, написанных в годы войны (в 1944—1947 годах), когда Гарри жил то в Вашингтоне, то за океаном — в Англии и Китае, отбывая службу в OSS¹⁰.

¹⁰ OSS — Офис стратегических служб, после окончания второй мировой войны преобразован в ЦРУ (CIA) — Центральное разведывательное управление (*Central Intelligence Agency*). Во время войны OSS занимался отбором и обучением специальных агентов для засылки во вражеские страны, в частности, в Германию и Японию. В это время Генри Мюррей в звании подполковника служил в OSS, получив после войны награду за свою службу. — Примеч. автора.

Лишь прочитав эти совершенно личные документы и проштудировав "Visions Seminars" Юнга (Jung, 1976) (в основном имея в виду Кристину)¹¹,

¹¹ Речь идет о примечательном постскриптуме Генри Мюррея к книге Карла Густава Юнга "Visions seminars" (Zurich: Spring Publication, 1976. Vol. 2), касающемся Кристины Морган. Я ссылаюсь на него не из-за какой-либо связи с идеями Юнга, а лишь потому, что это послесловие является единственным местом из всего наследия Мюррея, где он открыто пишет о своей многолетней интимной связи. — Примеч. автора.

я получил определенное представление о важной, хотя и не первостепенной интеллектуальной роли, которую сыграла Кристина в том, что изначально казалось мне сверхчеловеческим размахом интересов самого Гарри, начиная с самых простых и кончая наиболее сложными и метафизическими*.

Отечественный читатель сможет почерпнуть некоторые сведения об увлечении Генри Мюррея и Кристины Морган идеями Карла Густава Юнга и практикой аналитической психологии в книге: Ноль Р. Арийский Христос. Тайная жизнь Карла Юнга / Пер. с англ. М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1998. С. 386—389. — Примеч. редактора.

Гарри и Кристина как будто непрерывно сочиняли вместе в течение почти 40 лет замечательную книгу, объединив свои огромные творческие усилия и направив их на реализацию личного Проекта, совершенного союза умов, взаимной любви и сексуальной гармонии. Они оба состояли в браке, но с иными людьми. Они жили двойной жизнью, одна из которых проходила в их личном мире, в уединенной башне на берегу реки на севере штата Массачусетс, или на далеком островке в Карибском море (где их жизнью правили Юнг, Мелвилл и собственные поиски синергии); другая текла в высшем свете, в пуританской, отличающейся нетерпимостью Новой Англии. Тот факт, что им удавалось воплощать такую жизнь столь долго и крайне успешно (до тех пор, пока Кристины не стало вследствие безвременной смерти, порожденной алкоголизмом), является не чем иным, как потрясающим триумфом Человеческой Воли, ведомой Романтическим Духом. Сотни их писем, адресованных друг другу, представляют собой одну из величайших в мире сокровищниц эпистолярного жанра.

Наряду с Гарри — самым значимым человеком в формировании психологических характеристик моей личности, Кристина (мое личное знакомство с ней было недолгим, но я знал ее достаточно хорошо впоследствии из бесед с Гарри и со страниц сотен писем, написанных к нему) также сыграла несомненную, хотя и косвенную роль в моей жизни. Для меня она была протообразом Тени, таинственной женщины — которую мне не довелось встретить на моем пути, но которую я, видимо, искал, хотя, в общем-то, не слишком стремился найти.

В письме к Кристине (5 марта 1946 года), обсуждая идеи, касавшиеся своего предисловия к повести Мелвилла "Пьер", Гарри писал:

Описание "Этого лица" у Генри Мелвилла — Таинственного, Прекрасного, Трагического Образа — в точности совпало с моими собственными переживаниями задолго до того, как я прочел что-либо похожее. У романтиков 1830-х и 1840-х (и, конечно же, 1820-х) годов немало таинственных и печальных героинь, но не помню, чтобы я где-нибудь читал о поглощенности навязчивыми мыслями, касавшимися этого образа (как это постигло меня и Пьера). Кроме того, почему Трагического? (Думаю, сегодня трагедийность не слишком привлекательна для подавляющего большинства жителей Америки — что-то не видно ни одного популярного трагического девичьего образа!)

Кристина являлась для Гарри чем-то вроде Изабель Бэнфорд из мелвилловского "Пьера", противостоявшей невесте Пьера, Люси Тартан; она была для Мюррея любимой Женщиной Французского Лейтенанта. Таинственным существом, художницей, возбуждающей и волнующей — той, что делает жизнь захватывающе интересной и полной переживаний. Она создает вокруг сильные завихрения и бури, в которые вовлекает себя и других и которые, как считается, являются неотъемлемой частью возникновения великих произведений литературы.

Меня манило ощущение волнения, темноты и тайны, олицетворением которой служила Кристина. Порой мне кажется, что я прожил этот сценарий опосредованно, следуя за ними (особенно погружаясь в оставленные мне письма). Вот почему я был бесконечно очарован отношениями между Гарри и Кристиной — я стремился понять жизнь других, вглядываясь в окно эпистолярного искусства.

Лучшим предисловием к "Моби Дику" можно считать трехстраничное вступление к изданию 1923 года, в серии мировой классики издательства Oxford University Press, написанное Виолой Мейнелл (Нина Мюррей подарила мне этот небольшой переплетенный томик, который Гарри несколько лет носил с собой в кармане). В нем, в частности, В.Мейнелл пишет: "Герман Мелвилл невероятно обогатил человечество, создав произведение, которое я считаю непревзойденным. Чтение и освоение этого романа следует признать ключевым моментом в жизни любого читателя". Я с этим совершенно согласен.

В свою очередь, лучшим введением к "Пьеру" является очерк на 90 страницах (издание 1929 года), написанный Генри. Это наиболее полное, научное, насыщенное психодинамическими озарениями литературное эссе из всех, которые я знаю. Оно также может считаться лучшим из всех когда-либо опубликованных клинических исследований. И когда я перечитываю его, у меня вновь и вновь возникает ощущение сверхъестественности, временами становится даже жутко: ведь я читаю произведение Генри Мюррея (думавшего о любимой женщине и жене), посвященное Герману Мелвиллу (размышлявшего, в свою очередь, о сладострастной Файавэй и своей чопорной жене Элизабет), создавшему образ Пьера (в душе которого, в свою очередь, проходила борьба между долгом в отношении пресной и скучной Люси Тартран и влечением к дразняще-запретной Изабель Бэнфорд).

Сегодня я осознаю наличие в себе интересного сочетания интеллектуального авантюризма и морального самообуздания. Оно берет свое начало от парадоксально стерильных наставлений родителей, когда я был еще ребенком: будь умницей, будь послушным (мозг — 100%, гормоны — 0%). Быть может, гораздо лучшими советами были бы: будь неповторимым, будь цивилизованным, будь естественным. Так или иначе, тот покров, который они на меня накинули, являлся одновременно и костюмом гимнаста, удобным, не стеснявшим движений, дававшим значительную свободу моему пытливому уму, и тесной (особенно ниже пояса) фразной парой, навязывавшей мне обуздание влечений либидо. В конце концов, возможно, этот мир потерял во мне талантливого писателя. (Меня лично утешает то, что существует целая плеяда литераторов, и при этом не так уж много суицидологов.) Вместе с тем задачи, которые стоят перед романистом и суицидологом, кажутся сходными: оба они погружены в исследование жизни, однако первый не настолько стеснен в выборе позволенных языковых стилей, как второй.

Подавление активного участия в таинственной, теневой стороне жизни привело к появлению у меня замещающих интересов — к художественной литературе, биографиям и клинической психологии. Я полагаю, что они стали вполне адекватной заменой непосредственным переживаниям, так что, оставшись вообще-то целым и невредимым, я, тем не менее, получил достаточный опыт при отсутствии каких-либо болезненных рубцов, которые были бы помехой в жизни. Мне кажется, что мои родители именно на это и рассчитывали — и, учитывая все последующие обстоятельства, я нахожу, что с ними согласен.

Однако, возможно поэтому, я оказался не в состоянии противиться влечению к Мелвиллу (начавшемуся с образа сладострастной Файавэй в романе "Тайпи") и привязанности к Мюррею (с его блестящим толкованием бессознательного, прежде всего связанного с человеческими потребностями). Ни один из американских психологов не смог даже приблизиться к невероятной элегантности выражения мысли, которой в совершенстве владел Мюррей. Однако все же Мелвилл имел то преимущество, что, творя в сфере изящной словесности, обладал большей прямоотой и потому мог волновать меня еще

сильнее. По-моему, никто не способен так пользоваться словом и мыслью, как Мелвилл. Он предстает перед читателем прежде всего в ипостаси Бетховена и Малера, но иногда, весьма редко, когда ему хочется, интереса ради, он может быть Шопеном или даже Паганини. Когда я зачитываюсь им допоздна, мне стоит определенных усилий отложить книгу, в противном случае я рискую читать всю ночь. "Моби Дика", очевидно, следует читать вслух, подобно Ветхому и Новому Заветам или другим великим образцам эпического творчества.

За свою жизнь я написал четыре работы, посвященные Мелвиллу:

1. Психологическая аутопсия капитана Ахаба в статье "Ориентации к смерти" ("Orientations toward Death"), помещенной в юбилейном сборнике Гарри (Shneidman, 1963);
2. "Смерти Германа Мелвилла" ("The Deaths of Herman Melville"), сообщение, сделанное в 1967 году на съезде Общества Мелвилла в колледже им. Уильяма-са, и, по-моему, действительно понравившееся Гарри (Shneidman, 1967).
3. "Психологические размышления о смерти Малкольма Мелвилла" ("Some Psychological Reflections on the Death of Malcolm Melville" — Shneidman, 1976), являвшиеся психологической аутопсией сына Мелвилла. Гарри слушал это мое сообщение в Лос-Анджелесском университете.
4. Сравнительно недавняя работа "Когнитивный стиль Мелвилла: логика Моби Дика" ("Melville's Cognitive Style: The Logic of Moby-Dick") в книге "Companion to Melville Studies" (Shneidman, 1986), соединившая мой интерес к логике и к дедуктивным гамбитам Мелвилла.

Пятая работа, "Дневник" (Shneidman, 1983), была посвящена тому, как я обнаружил в одном горном калифорнийском городке, а затем потерял бесценную часть дневника Мелвилла за 1852 год; это сообщение, в котором я придерживался не только известных фактов.

Для меня Мелвилл служил инструментом, с помощью которого я пытался проверить зарождавшиеся мысли в отношении самоубийства, психологической аутопсии, подсознательно намеченной смерти, по-ственции, враждебного поведения, решающего значения душевной боли и приемлемой смерти — все это были идеи, питавшие мою профессиональную деятельность. Мелвилл является моим единственным серьезным увлечением; свое свободное время я провожу главным образом за чтением его книг и размышлением над его жизнью и творчеством. Я не уверен, что мне хотелось бы познакомиться с Мелвиллом лично, но что-то во мне говорит, что я никогда не смогу насытить свой аппетит к его книгам.

Что касается моей темы, самоубийства, то и здесь Мелвилл оказывается как нельзя кстати. С самого начала "Моби Дика" — в первом же поразительном абзаце — она просматривается предельно ясно. Эта книга в значительной мере посвящена самоубийству, но не явному, а скрытому, своего рода замене самоубийства на частичную смерть и, в особенности, подсознательно намеченной смерти. Вслушайтесь!

Зовите меня Измаил. Несколько лет тому назад — когда именно, неважно — я обнаружил, что в кошельке у меня почти не осталось денег, а на земле не осталось ничего, что могло

бы еще занимать меня, и тогда я решил сесть на корабль и поплавать немного, чтоб поглядеть на мир с его водной стороны. Это у меня проверенный способ развеять тоску и наладить кровообращение. Всякий раз, как я замечаю угрюмые складки в углах моего рта; всякий раз, как в душе у меня воцаряется промозглый, дождливый Ноябрь; всякий раз, как я ловлю себя на том, что начал останавливаться перед вывесками гробовщиков и пристраиваться в хвосте каждой встречной похоронной процессии; в особенности же каждый раз, как ипохондрия настолько овладевает мною, что только мои строгие моральные принципы не позволяют мне, выйдя на улицу, упорно и старательно сбивать с прохожих шляпы, я понимаю, что мне пора отправиться в плаванье, и как можно скорее. Это заменяет мне пулю и пистолет. Катон с философическим жестом бросается грудью на меч — я же спокойно поднимаюсь на борт корабля. ("Моби Дик", гл. 1, с. 49.)

Мелвилл возвращается к этой проблематике в главе 112 ("Кузнец"), описывая совершенно разрушительный алкоголизм у корабельного кузнеца Перта и замечая, что самозахоронение себя в бесконечных путешествиях по морю, своего рода смерть в жизни, является альтернативой самоубийства, хотя и малоудачной.

Кажется, у такой жизни один только желанный исход — Смерть; но ведь Смерть — это лишь вступление в область Неведомого и Испытанного, это лишь первое приветствие бескрайним возможностям Отдаленного, Пустынного, Водного, Безбрежного, вот почему перед взором ищущего смерти человека, если он еще сохранил в душе какие-то предубеждения против самоубийства, океан, все принимающий, все поглощающий, заманчиво расстилает огромную равнину невообразимых захватывающих ужасов и чудесных, неиспытанных приключений; будто из бездонных глубин тихих океанов поют ему тысячи сирен: "Ступай сюда, страдалец, здесь новая жизнь, не отделенная от старой виною смерти: здесь небывалые чудеса, и чтобы их увидеть, тебе не надо умирать. Сюда, сюда! Погребись в этой жизни, ведь она для твоего теперешнего сухопутного мира, ненавистного, еще отдаленнее и темнее, чем забвение смерти.

Недостающий краеугольный камень того интеллектуального свода, который я стремился возвести в виде концептуальной системы взглядов в области суицидологии, я одолжил у Гарри в его "Исследованиях личности". Настоящим ключом к пониманию самоубийства является боль, психическая боль, по-своему определяемая каждым из страдальцев. Мюррей писал: "Самоубийство не имеет адаптивной (способствующей выживанию) ценности, однако оно обладает регулирующим (adjustive) значением для организма. Самоубийство функционально, ибо снимает болезненное напряжение" (Murphy, 1938). В другой своей работе, касаясь суицидальных событий, он писал: "Их [самоубийц] намерения представляют собой не что иное, как остро ощущаемую необходимость прекратить невыносимые муки, то есть достичь облегчения, прервав поток страданий <...> поэтому чем же является суицид <...> как не поступком, направленным на прекращение непереносимых чувств?" (Murphy, 1967). В этой цитате, в одной фразе, содержится два ключа: первый — следует облегчить боль (невыносимое страдание); второй касается способа, с помощью которого ее можно эффективно уменьшить, выявив и сосредоточив терапевтические усилия на болезненном аффективном состоянии человека и его фрустрированных психологических потребностях, порождающих чувство боли. Мне впоследствии пришлось посвятить этим ключам большую часть книги (Shneidman, 1985 a), чтобы во всем досконально разобраться. Подобно Мелвиллу, мне бы хотелось исследовать тайну обязательств человека перед смертью, с которыми оказываются связаны как добро, так и зло, ибо существуют несомненные взаимоотношения между поведением,

обеспечивающим жизнь, и угрозой его прекращения. Последний раз я виделся с Гарри в августе 1987 года, в просторном доме Нины в Нантакете*.

* Нантакет — город, откуда китобои Новой Англии в XVII—XIX веках отправлялись на промысел; описан в романе Г.Мелвилла "Моби Дик". Именно оттуда отправляется в плавание на "Пекоде" мелвилловский рассказчик Измаил в романе "Моби Дик". — Примеч. редактора.

Она ждала меня в машине, чтобы отвезти в аэропорт, а я тем временем пошел попрощаться с ним в крошечную, размером с корабельную каюту, комнату на втором этаже — тогда у него уже не было сил взбираться по крутой лестнице — и когда повернулся, чтобы уйти, то услышал его шепот: "Я тебя люблю". В этой фразе было то, что я так долго старался заслужить.

Гарри скончался 23 июня 1988 года у себя дома в возрасте 95 лет.

В скромных похоронах на кладбище Маунт-Оберн приняли участие лишь самые близкие люди, а спустя несколько месяцев состоялась общественная панихида в церкви Гарвард-Ярда. Нина попросила меня быть одним из четырех человек, которые поделятся своими воспоминаниями о Гарри. Что мог я сказать о нем собравшимся в прощальном слове за несколько минут? Что я любил его? Что он был средоточием моей интеллектуальной жизни? Мне требовалась смягчающая нейтральная почва, чтобы избежать ненужного пафоса и сосредоточенности на своем чувстве потери. И вновь Мелвилл стал "посредником" между мной и Гарри, позволив мне, в рамках дозволенных чувств, высказать некоторые из моих сокровенных переживаний, соответствовавших случаю, "смелым и нервно возвышенным языком" самого Мелвилла.

Позаимствовав его слова о плеяде морских капитанов Новой Англии ("Моби Дик", глава 16, "Корабль"), я так описал Гарри:

...И есть среди них такие, кто <...> тем не менее, под воздействием бесчисленных отчаянно смелых приключений, какими изобилует вся их жизнь, начинает удивительным образом сочетать эти неизжитые странности с дерзким нравом и лихими порывами, достойными скандинавского морского корпуса и романтического язычника-римлянина. И когда эти черты соединяются в человеке большой природной силы, чей мозг объемист, а сердце весомо, в человеке... наученном мыслить независимо, свободно <...> и так познавать — не без случайной помощи порою — смелый и взволнованный, возвышенный язык, вот тогда появляется человек, один из целого народа, благородное, блистательное создание, предназначенное для подмостков великих трагедий (см. "Моби Дик", гл. 16, с. 121—122).

Одна из ключевых идей Гарри состояла в том, что жизнь является "духовным" — в его особом понимании этого слова — паломничеством, поиском некоторых основных истин. Они могут заключаться не только в афористических изречениях, но и в артистически подобранных предметах из дерева или камня, в музыке или красках, а также в их сочетаниях, а сам по себе поиск истины обладает несомненными чертами прекрасного,

которые превращают его в Искусство. Именно об этом писал Мелвилл в стихотворении "Искусство":

Не зря считается игрой
Абстрактного мышленья строй. Но форму дать и жизнь вложить В то, что без нас не стало
б жить, Расплавить пламя, лед зажечь и ветер мрамором облечь,

Унизиться — но презирать,

Прозреть — но точно рассчитать,

Любить — и ненавидеть, чувство

Иакова — вступая в бой

Хоть с богом, хоть с самим собой —

В себе лелеять, — вот искусство.

(Пер. В. Топорова)

Очевидно, можно считать истиной, что в созидании своего образа жизни Гарри предстает перед нами великолепным художником; и если рассмотреть его земное бытие как большую, продолжительностью почти в целое столетие, панораму, то можно увидеть, что им оставлена живая монументальная фреска, интенсивная и сложная в своей красоте. Именно непревзойденная яркость и красота его бытия превратила знакомство с ним для многих в апогей жизни. Мелвилловская "Погребальная песнь" равным образом относится и ко мне:

Бесценный дар любви к нему
В пустыне одиночества,
С которым не расстаться мне
В стенах земного зодчества —
Теперь, когда он за чертой,
Дай силы мне, пророчество!

(Пер. А.Моховикова)

VI. "БАБЬЕ ЛЕТО": ИССЛЕДОВАНИЯ; ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА

В пору "бабьего лета" моей жизни я искренне удивляюсь тому, каким образом события предсказывают и торопят собственное приближение, и испытываю благодарность судьбе за это.

Весомое доказательство тому уходит корнями в 1969 год, когда я в возрасте 51 года будучи членом Центра изучения поведения человека, договорился с Робертом Сирсом из Стэнфорда об изучении самоубийств в популяции, относившейся к исследованию Термана (Shneidman, 1971; 1984 b; 1989). Косвенным продолжением этой ранней работы в 1981 году неожиданно стал совершенно другой проект, в который были включены 35 мужчин из старой группы Термана. Таким образом, мое нынешнее (в 1989 году) исследование семидесятилетних людей протекает в то время, когда мне самому стукнуло столько же, что кажется весьма удобным с психодинамической точки зрения.

Исследование семидесятилетних участников группы Термана — которое продолжается, когда я пишу эту книгу, — ставит перед собой две задачи. Одной из них является изучение изменений словарного запаса (языка и мышления) в группе из 35 человек по мере того, как они проходят седьмое или восьмое десятилетие своей жизни. Это поможет прояснить вопрос о том, какие изменения, проявляющиеся в обыденности, происходят в естественном процессе мышления человека с конца седьмого до начала девятого десятка лет его жизни. Это исследование относится к области психологии развития здоровых индивидов из весьма мало изученной когорты семидесятилетних. В нем я постарался, используя помощь электронного процессора, начиная с 1981 года, на основании опросов, проводившихся один раз в два года в указанной группе участников исследования Термана, провести общий подсчет слов и составить индивидуальные словари их языка, сосредоточив внимание на изменениях, происходящих в описании таких областей жизни, как здоровье, семья, работа и отдых. Некоторые предварительные результаты были опубликованы мною в статье "Бабье лето нашей жизни" (Shneidman, 1989).

Другая задача состояла в сопоставлении данных, полученных мной при опросах шести исследуемых в течение последних нескольких лет, с огромным объемом информации о них же, собиравшейся начиная примерно с 1921 года и хранившейся в архиве офиса Термана в Стэнфорде, — с тем, чтобы составить расширенные биографии этих людей. Целью этой работы являлось обнаружение закономерностей в изменениях, происходящих с детства и до 80 лет.

Уже к настоящему времени исследования "бабьего лета" человеческой жизни раскрыли мне глаза на многие новые факты. Я уже не смотрю на человеческую жизнь как на обычный ряд линейных этапов: младенчество — детство — отрочество — юность — молодость — зрелость — пожилой возраст — старость — глубокая старость. Таких воззрений на периодизацию жизни придерживались в Древней Греции (Гиппократ, Солон), в средние века, а позднее — Шекспир и Эрик Эриксон. По их мнению, жизнь является чередой закономерных этапов. Я же предпочитаю рассматривать ее как циклический процесс. Этот взгляд на цикличность жизни, конечно, сопоставим с мыслями Фрейда, хотя ранее (в 1851 году, за шесть лет до его рождения) подобную мысль высказал Мелвилл. В "Моби Дике" он потрясающе описал течение жизни:

Но путанные, обманчивые нити жизни плетутся утком на основе: прямо — штили, поперек — штормы; на каждый штиль — по шторму. В этой жизни нет прямого, необратимого развития; мы движемся не по твердым ступеням, чтобы остановиться у последней... Нет, пройдя одну ступень, мы описываем круг еще и еще раз и всегда остаемся и младенцами, и детьми, и подростками, и мужчинами с вечным "Если б" ("Моби Дик", гл. 114, "Позолотчик", с. 522-523).

Там же Мелвилл говорил, что окончательные тайны нашей жизни скрыты в могилах, и нам следует направиться именно туда, чтобы их раскрыть; на современном языке это означает, что психодинамические циклы жизни не завершаются до тех пор, пока не раздастся последний вдох.

Со своей стороны, я не вижу причины, по которой мы в нашем воображении не могли бы совместить обе точки зрения: гиппократо-средневеково-шекспиро-эриксоновские этапы жизни, организованные вокруг спиральной структуры Мелвилла—Фрейда, напоминающей архитектуру галереи Гуггенхайма в Нью-Йорке. В размышлении о жизни конкретного человека, например, Рембрандта, это могло бы проявляться в серии портретов, относящихся к хронологически разным возрастам, написанных на одинаковых румбах компаса его жизни, но различных по высоте "витках" спирали. В итоге, подобная структура включает в себе одного и того же Рембрандта, повторившего себя многократно в разное время. Я именую это множественной спиральной картиной человеческой жизни (Shneidman, 1989).

Это спиральное качество определено присуще и моей жизни. В ней я вновь и вновь вращался невротическим "румбом" компаса по мере ее спиральной "раскрутки" в противоположном направлении, повторяя в каждом десятилетии моей жизни одни и те же "прежние ошибки" (или, наоборот, достигая "старых" не значительных успехов) — хотя промежутки между ними и не были аналогичными.

Если верно допущение, что я умру более или менее так же, как жил, то еще правильнее предположить, что я буду в дальнейшем продолжать жить так же, как и раньше, обладая более или менее устойчивой личностной структурой, хотя и доступной периодическим радикальным изменениям. Таким образом, моя жизнь: предстает в виде сложной спирали, возвращающейся вновь и вновь на определенные румбы моего личного психодинамического компаса.

По-видимому, я — имеющий множество потребностей, ненасытный, очень похожий на ребенка — каким-то образом превратился в официально признанную отцовскую фигуру. В этой роли я чувствую себя неловко и, вероятно, она всегда будет доставлять мне неудобства. Хотя мне и приносит удовольствие титул профессора, тем не менее я предпочел бы оставаться первым учеником какого-нибудь выдающегося учителя — великого гуру, раввина, святого, старейшины, наставника, отца, дедушки, харизматической знаменитости — который бы обучал ради Знания и защищал меня самого. Гарри подходил к этой роли больше всех из тех, кого мне довелось встретить в жизни, хотя были и другие "подходящие" учителя, благодаря которым я чувствовал свое достоинство и востребованность.

Церемонии награждений были для меня событиями, нередко связанными с психологическими перегрузками. Как-то на одном из съездов Американской психологической ассоциации мне предложили прочитать лекцию, во время которой я разместился в центре наполненной слушателями комнаты. Присутствовавшие сидели и стояли вокруг меня. Вскоре после ее начала в дверях возникла фигура Гарри. Многие из слушателей поспешили предложить ему свои места, но он предпочел царственно растянуться во весь рост на полу, прямо передо мной, а я тем временем продолжал говорить. Спустя еще несколько минут у входа появилась Эвелин Хукер, разыскивавшая Гарри; произнесла приветствие, она стремительно вошла в комнату, тут же споткнулась и прямоком повалилась на Гарри, под общий смех очутившись в его объятиях. Помню, что где-то на середине фразы мне пришлось сделать отступление, заметив, что я вообще-то не против лицемерия основополагающей сцены жизни, но лучше бы воздержаться до конца

лекции. Тогда это замечание показалась мне довольно остроумным, но сейчас я понимаю, что для моего бессознательного оно означало нечто большее, чем просто проявление находчивости, и отражало мою глубинную потребность оставаться ребенком-учеником. Даже в тот момент, когда я в качестве эксперта читал лекцию, мне внутренне не хотелось быть родителем, я предпочитал оставаться ребенком, наблюдающим и познающим на примере старших тайны жизни.

Существует одна особенная черта, которая определенным образом отличает меня от большинства клинических психологов (и, если уж на то пошло, от множества остальных людей в мире). Она состоит в том, если пользоваться цитатой из письма, написанного мне в 1989 году Джеромом Брунером, что я сделал "...заявку на то, что многообразное созерцание смерти и умирания способствует гораздо более глубокому участию в жизни и бытии". Я действительно счастливо и продуктивно прожил богатую жизнь в смерти, испытывая гордость от того, что меня называют суицидологом и танатологом. Жизнь в плодородной и благодатной долине, пусть даже и расположенной у подножия горы Танатос, может быть вполне счастливой, пока она длится. Но это же относится, реально рассуждая, ко всему, что мы ценим. Поэтому я совершенно не согласен с мнением Эрнеста Бекера, высказанном в "Отрицании смерти" (по-моему, это самая ошибочная книга из всех удостоенных премии Пулитцера), что все творчество человека стимулируется страхом смерти и всегда наличествующей мыслью о ней. В этом смысле совершенно иное дело верить, как это делаю я, в то, что наше знание, что жизненный цикл завершится, может, если относиться к нему разумно, доставить особое удовольствие от проживания настоящей реальности и всех событий прошлого и будущего, связанных с ней, не исключая житейских драм, бегств и иных волнующих и захватывающих перипетий. Это именно то отношение к жизни, которое я старался воплотить, глядя на нее с неиссякаемым интересом, хотя и глазами танатолога, но тем самым, возможно, делая ее более наполненной и интенсивной. Если моя жизнь несет в себе какую-то "мораль", то она состоит именно в этом. Однако я полностью отдаю отчет, что эта мораль — как и магический театр в "Степном волке" Германа Гессе — пригодна не для всех.

В определенном смысле я всегда писал так, будто в настоящий момент расстаюсь с жизнью. Все, что я создал с самого начала, задолго до того, как узнал хоть что-либо о танатологии, уже имело этот налет смерти. Очевидно, это связано с чувством нетерпения, порожденным знанием о своей собственной конечности. Кстати, оно меня никогда особенно не расстраивало; просто я упускал его из вида. Здесь уместно привести запомнившуюся строку из меллвилловского "Пьера": "О, как неугасима смертельная вражда между Временем и Сынами Человеческими!". Эта мысль, а также изречение Фрэнсиса Бэкона: "Тот, у кого есть жена и дети, отдал заложников Судьбе" (из его "Опытов и наставлений нравственных и политических"*),

* Бэкон Ф. Сочинения: В 2 т. М.: Мысль, 1972. Т.2. С. 365.

по моему мнению, относятся к наиболее мудрым английским афоризмам, а бесспорная истинность делает их еще сильнее. Продолжающийся в моей душе спор между жизнью и смертью проявляется в форме постоянного напряжения между желанием познавать (учиться) и стремлением отдавать (достигать и служить), с одной стороны, и побуждением уделить время земным благам и чувственным удовольствиям — с другой. При этом я отчетливо осознаю, что ни одно, ни другое не имеют для меня самодовлеющего значения,

ибо стремления, какими бы высокими они ни были, всегда вписаны в контекст ограниченных обстоятельств реальной жизни. Это последнее убеждение особенно близко мне теперь, на восьмом десятке моей жизни.

Еще несколько сугубо "личных" подробностей: моя Джин всегда была идеальной супругой, деятельно способствуя моей работе и наполняя радостью мою жизнь. У нас родилось четверо прекрасных сыновей, все они уже достаточно взрослые и посвятили себя врачебной деятельности. Сейчас у нас четверо очаровательных внуков, которые для меня лично являются, если воздержаться от чрезмерных обобщений, связующим звеном, между столетиями.

Будет, очевидно, полезным сказать несколько слов обо мне как о пациенте. Сейчас, когда я пишу эту автобиографию в возрасте семидесяти с небольшим лет, мое здоровье является отменным — до сих пор у меня не было рака, инсульта или инфаркта — однако в течение последних 30 лет мне все же приходилось время от времени лечиться в некоторых лучших медицинских центрах США, например в больницах Массачусетса, Филадельфии, Стэнфорда и Лос-Анджелеса.

Однажды я решил провести небольшой эксперимент, сравнив записи, делавшиеся обо мне во время госпитализаций медицинскими сестрами. Не входя в обсуждение деталей, можно сказать, что получились две непохожие психологические картины: в одних случаях меня воспринимали как вежливого, покладистого, бодрого и даже обаятельного человека, а в других — как совершенно невыносимого и являвшегося сущим наказанием. Отличие, как мне стало понятно, объяснялось не тем, насколько тяжело я был болен (если хотите, близок к смерти), а различной интенсивностью переживавшегося мной страха и ужаса. Чем большую тревогу я испытывал — например, в отношении возможной потери зрения (которая, к счастью, миновала) или по поводу утраты личностного контроля (но не потери жизни) — тем более мое поведение как пациента становилось трудным, грубым, невыносимым и требовательным. В других случаях, не чувствуя угрожавшей опасности (например, когда мой сын Дэвид, войдя в палату интенсивной терапии, где я находился, заметил угрожавшую жизни ситуацию и буквально спас мне жизнь), я был, по крайней мере по мнению медицинских сестер, просто лапочкой.

Смею предсказать, что я буду умирать, если это случится в больнице, практически так же, как в ходе предшествовавшей жизни реагировал на неудачи, угрозы, стрессы, принуждение или лишения. Мне кажется, что такое соответствие свойственно всем. Ведь смерть представляет собой неотъемлемую часть жизни; если человек не находится без сознания или под влиянием снотворных, то обычно он проживает умирание очень активно.

В 1973 году, еще за 15 лет до своей кончины, Гарри писал, обращаясь ко мне:

...Что касается отношения к смерти, то уже на протяжении 40 лет, если не больше, я чувствую в себе готовность принять обязательное грядущее прекращение любимой деятельности, но все же надеюсь по возможности дольше возвращать в мир то, чем он одарил меня — то есть постараться вернуть большую часть огромного долга так, как это удавалось делать мне до сих пор. Я считаю, что это совершенно естественное побуждение для человека восьмидесяти лет.

К началу своего седьмого десятка, ощущая себя достаточно молодым к энергичным и практически не чувствуя старости и обреченности (отрицание?), хотя со времени смерти

Гарри на меня и находит иногда легкая депрессия, я присоединяюсь к его мнению в отношении огромного долга перед "патронами" моей жизни — родителями, учителями, наставниками, супругой, детьми, близкими друзьями и приятелями. Однако как ученому мне хотелось бы установить, являются ли подобные мысли характерными для восьмидесятилетнего человека. И если мне это удастся и хватит ума это реализовать, то я заключу повторный договор.

Хотя, по крайней мере по моему собственному убеждению, я практически лишен мистических склонностей, тем не менее все же существуют четыре тайны, интриги, загадки, дилеммы — занимавшие меня всю жизнь. Первая из них относится к таинственной силе слов. Я полагаю, подобно Бруно Шульцу (Schultz, 1988) и Еве Гоффман (Hoffman, 1989), что "язык представляет собой метафизический орган человека"; что слова предваряют миф и философию; что великим произведением любой освоившей письменность цивилизации является ее словарь; что этимология содержит в себе соответствующие ценности и цели; что слова драгоценны и ими следует пользоваться осторожно; что книги представляют собой чудо, а библиотека — священное место.

Вторая тайна относится к мистической силе идей. Меня бесконечно занимает тот факт, что мозг, в конечном счете являющийся огромным скоплением нервных клеток, представляет собой орган, который мыслит. Мозг порождает идеи таким же образом, как подкожные железы выделяют пот. Идеи имеют непосредственное отношение к работе; и поскольку я люблю идеи, то получаю и огромное удовольствие от работы. Феномен органа мышления — обычных клеток, продуцирующих мысли, ощущения, чувства, страсти, музыкальные фразы, интроспекцию, — каким-то образом трансформирующего молекулярную биохимическую энергию в мысли и язык, по-моему, следует отнести к наиболее впечатляющим вещам на этом свете.

Третье таинственное явление заключается в существовании приносящих удовольствие взаимоотношений, при которых один отдельно взятый организм с помощью слов и идей в состоянии сформировать глубокую и значимую эмоциональную привязанность к другому существу, испытывая от общения с ним глубокие чувства дружбы, преданности и наслаждения. В этом смысле, что касается моей жизни, я немедленно вспоминаю о Гарри и сотнях других собратьев, даривших мне радость, оказавших влияние на мою жизнь и определивших мою личность.

И, наконец, самой прекрасной из тайн является мистическая сила любви, не поддающаяся выражению, выходящая за рамки силы слов и мыслей и даже превосходящая радость дружеских взаимоотношений — мистическая сила, связывающая меня с Джин, нашими детьми и внуками и моими родителями. По отношению к Джин, с которой я провожу не так уж много времени в течение дня, я ощущаю почти физическую идентичность. Мы любим друг друга. В основном очень похоже думаем. Часто предугадываем мысли друг друга. Как-то мы отправились в незнакомый город и случайно разминулись, не договорившись предварительно о месте встречи, а затем чудесным образом, будто по строго оговоренному плану, пришли в одно и то же место в одну и ту же самую минуту. Я пишу эти строки в моем рабочем университетском кабинете, совершенно один; вокруг нет никого и в здании очень тихо, и все же, когда я думаю о нашей жизни, я продолжаю чувствовать себя частью Джин, а ее — частью своей личности. И так продолжалось всю мою взрослую жизнь. Можно утверждать, что мистическая сила любви является апогеем и обобщением таинственной силы слов, идей и взаимоотношений. Вот почему я чувствую себя самым счастливым из смертных, зачатый осенью 1917 года в спальне маленького скромного дома № 918 по Кинг-Стрит в Йорке, штат Пенсильвания.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ТЕМНАЯ СТОРОНА ЖИЗНИ

Глава 1

Почему мы убиваем себя?

Самоубийство часто упоминается в нашей литературе и живет своей особой жизнью в нашей культуре. Оно является находящимся под запретом подтекстом человеческого успеха и счастья. Известия о самоубийстве какого-то известного человека вызывают волнение у каждого. Среди всех наших мечтаний о счастье или успехе таятся кошмарные тенденции саморазрушения. Кто не знает о их потенциальном существовании в собственной личности? Каждый новый день содержит для нас угрозу неудачи, поражения или насилия, связанных с другими, однако более всего мы боимся устрашающей возможности погибнуть от собственной руки и вспоминаем о ней лишь в отдельные моменты жизни, скрывая эти мысли в наиболее потаенных уголках души. Тем не менее самоубийства случаются каждый день, и у многих наших знакомых есть друг или родственник, покончивший с собой.

Я столкнулся с самоубийством совершенно случайно. Это было в 1949 году, когда мне исполнился 31 год. В то утро я работал в полуподвальном помещении старого городского архива Лос-Анджелеса в отделе регистрации смертей, разыскивая папки с нужными мне документами. Директор госпиталя ветеранов, в котором я был клиническим психологом, поручил мне подготовить письма двум вдовам, чьи мужья покончили с собой, находясь у нас на лечении. В мои намерения входило просмотреть данные, касающиеся этих людей, записать необходимые сведения, а затем заняться другой работой.

В первой папке оказалось то, с чем я раньше никогда не сталкивался — предсмертная записка; во второй ее не было. Разве мог я остановиться на этом? Я просмотрел еще несколько дюжин папок. И довольно часто я наталкивался на различные документы, связанные с самоубийством, среди которых были и предсмертные записки— примерно в одном случае из 15. Быстро подсчитав количество папок на одной полке, я прикинул, что в том помещении, где я находился, хранилось не менее двух тысяч записок самоубийц. Это было то, о чем только и мог мечтать исследователь. В течение нескольких последующих недель я сделал фотокопии более чем 700 записок и отложил их, заведомо не читая, чтобы позже сравнить их содержание в слепом контрольном исследовании с текстом «симулятивных» записок, полученных от людей, не имевших склонности к суициду. С того дня я и увлекся проблемой самоубийств и стал интересоваться людьми с суицидальными тенденциями.

Что же такое самоубийство? Как можно понять и предотвратить его? В этой книге представлена моя вполне определенная точка зрения. Выделяя в проблеме самое главное, я рассуждаю следующим образом: почти во всех случаях к самоубийству приводит больше особый вид — психическая боль, которую я называю душевной болью (psychache) [6].

[6] В своих предшествующих работах Э. Шнейдман пишет, что невыносимая психическая боль (psychological pain) является общим стимулом для совершения суицида. Он описывает ее как метаболь, боль от ощущения боли, и подчеркивает ее непереносимый, нестерпимый для человека характер. В дальнейшем именно для описания невыносимой

психической боли в своих статьях и этой книге он использует английский неологизм *psychache*, ставший одним из ключевых понятий современной суицидологии. Сущность описываемого Э. Шнейдманом феномена в русском языке лучше всего передает понятие «душевная боль», дескриптивно определяемая также как «смятение», «страдание», «мучение» (Примечание переводчиков).

В свою очередь, она порождается фрустрированными или искаженными психологическими потребностями. Иными словами, самоубийство является драмой, происходящей в первую очередь в душе человека. Именно душе самоубийцы и посвящена эта книга.

Мой взгляд на душевную боль как основную причину самоубийства является выводом из полувекового опыта общения с людьми, склонными к суициду, из различных уголков США. Утверждая, что почти все самоубийства обусловлены душевной болью, мне, вероятно, следует уточнить, какое же количество имеет эту мотивацию? Все?

Не совсем так. Большинство? Безусловно. Существуют ли исключения? Несомненно. Относится ли это суждение в равной степени к таким явлениям, как *харакири*, *сеппуку*, *сати* [7]

[7] *Харакири* — ритуальное японское самоубийство, совершавшееся представителями воинского сословия самураев. Оно является безальтернативным, если следовало искупить вину или выразить пассивный протест против несправедливости для сохранения чести. Осуществлялось путем вспарывания живота малым самурайским мечом. Слово «харакири» чаще используется в народном языке, на языке культурного класса оно именуется *сеппуку*. *Сати* — ритуальное самосожжение индийских вдов после смерти мужа для удовлетворения чувственных потребностей покойника в загробном мире. Долгое время оно было одним из наиболее распространенных видов ритуального самоубийства. Исполнение этого обряда прежде всего предписывалось женам правителей и знатных людей (См.: Трегубов Л.З., Вагин Ю.Р. Эстетика самоубийства. — Пермь, 1993. — Примечание переводчиков).

или актам самоубийц- террористов? Нет. Я и не стремился включить в это число суициды, характерные для культур, не относящихся к иудео-христианской традиции, например, для Китая, Индии или мусульманских стран, в которых особые исторические традиции и культурные условия оказывают настолько большое влияние, что люди охотно умирают за них. Эта тема является необычайно сложной. Некоторые действия, направленные на самоуничтожение, предпринимающиеся людьми во исполнение так называемых «суицидальных миссий» или в ходе террористических актов, расцениваются как героические поступки и почитаются. Их исполнителей награждают орденами и медалями, если во время военных действий они находятся «на нашей стороне». В самом деле, например, Медаль Славы присуждается Конгрессом США за доблесть и отвагу, которые по всем расчетам должны были привести к смерти — и в ряде случаев приводили к ней. Однако в этой книге не рассматривается военный героизм или редкие случаи жертвенных самоубийств. Адресованная американскому и европейскому читателю, она прежде всего посвящена исследованию состояния души самоубийцы [8].

[8] Перевод названия «Suicidal Mind» допускает несколько вариантов: «Душа самоубийцы», «Суицидальный ум», «Суицидальный рассудок». Нами выбран первый вариант, поскольку с его помощью лучше всего интегрируются основные смысловые линии — холистическое исследование различных аспектов душевной деятельности человека, так или иначе затрагиваемых суицидальным поведением (Примечание переводчиков).

Хотя я понимаю, что каждая смерть вследствие самоубийства является многогранным событием — в ней всегда имеют место биологические, биохимические, культуральные, социологические, межличностные, интрапсихические, логические, философские, сознательные и бессознательные элементы, — я все же придерживаюсь убеждения, что при тщательном анализе этого явления главной остается его психологическая природа. Иными словами, в каждой суицидальной драме действие происходит в душе уникального человека. Это можно проиллюстрировать на основе метафоры дерева, рассмотрим ее. Земля, на которой оно растет, имеет свой химический состав. Оно живет в определенном социокультуральном климате. Биохимические особенности индивида, образно выражаясь, являются его корнями. Способ совершения самоубийства, конкретные детали этого события, содержание предсмертной записки и т. п. представляют собой в метафоре ветви, сгнившие плоды и скрывающие их листья. А психологический компонент — сознательный выбор самоубийства в качестве кажущегося лучшим вариантом решения насущной проблемы — является его главным стволом. Смысл и значение этой психологической точки зрения и выводы, вытекающие из нее, создают довольно широкую перспективу. Для начала она приводит к мысли о том, что оптимальным путем к пониманию самоубийства является не изучение структуры мозга, социальной статистики или психических заболеваний, а непосредственное исследование человеческих чувств, описанных простым языком, словами самого самоубийцы. Самыми важными вопросами, которые следует задать потенциальному самоубийце являются не направленные на выяснение истории жизни его семьи или касающиеся анализов крови и спинномозговой жидкости, а выражающие искренний интерес и заботу о жизни: «Что у вас болит?» и «Как я могу вам помочь?»

Всем нам хорошо известно, что жизнь иногда бывает приятной, чаще всего оказывается обыденной и очень часто становится трудной. Это столь же справедливо сегодня, как и во времена Юлия Цезаря. Позитивные аспекты жизни включают радость и счастье, удовлетворение и благосостояние, успех и комфорт, физическое здоровье и творческую энергию, любовь и взаимопонимание. Все они являются счастливыми, бодрящими и вдохновляющими улицами и переулками большого города, каким представляется жизненный путь человека.

Большую его часть составляют однообразные, повседневные, банальные, привычные и эмоционально нейтральные пешеходные пути, по которым жизнь проходит на автопилоте или превращается в бездумное странствие.

Еще же существует боль и все остальные драматические аспекты жизни: горе, стыд, унижение, страх, ужас, поражение, неудачи, тревога. Они являются темной стороной этого пути, тенивыми кварталами или окрестностями города.

Когда переживание этих негативных эмоций становится интенсивным, мы начинаем испытывать психическое страдание. Появляется печаль, тревога или смятение. Каждый из нас сталкивается с эмоциональными потрясениями в то или иное время и в той или иной степени. Но, к сожалению, некоторые люди живут в состоянии непрекращающейся муки.

Страдание, беспокойство или смятение вызываются болью, иногда физической, но чаще душевной. Душевная боль является основной составляющей самоубийства. (Хотя существуют и многие другие его компоненты.) Суицид никогда не порождается восторгом и радостью; он является детищем отрицательных эмоций. Но чтобы начать по-настоящему понимать самоубийство, следует прежде всего подумать над тем, что же такое душевная мука, а также что заставляет людей лелеять мысли о смерти, особенно в качестве способа прекращения невыносимых страданий. Смерть вследствие самоубийства, выражаясь более определенно, является бегством от боли. А душевное смятение и влечение к смерти (летальность) в этом случае становятся как бы крестными отцами саморазрушения. Боль, несомненно, представляет собой великий сигнал Природы. Она предупреждает нас; боль мобилизует нас, но одновременно по капле высасывает наши силы; в самой ее сущности заключено нечто, что заставляет стремиться ее прекратить или любым способом спастись от нее.

Следует определить летальность как вероятность того, что человек может погибнуть от собственной руки в ближайшем будущем. Близким по значению является понятие суицидальности, то есть того, насколько данный человек опасен для самого себя. Различия этих двух терминов (страдание и летальность) представляет не только теоретический, но в большей мере клинический и практический интерес. Имея дело с высокой суицидальностью человека, целесообразно обращаться непосредственно, напрямую к его летальности, например, путем конфронтации или увещания. Но можно подобраться к мыслям о самоубийстве, работая с этим человеком и выясняя, каким образом душевное смятение приводит его к чувствам, характеризующим летальность. Таким образом достигается разрядка ситуации, смягчение разжигаемых человеком эмоций, что и является самым эффективным подходом. Короче говоря, необходимо сделать все (в пределах возможного), чтобы уменьшить душевную боль человека.

Очевидно, практически каждого читателя этой книги когда-либо прямо или косвенно волновали мысли о самоубийстве; несомненно, случались минуты беспокойства о родственнике, друге или себе самом. И потому, естественно, наша постоянная конечная цель состоит в предотвращении саморазрушения, но сначала нужно прийти к пониманию его сущности.

Основное правило, о котором следует помнить: можно снизить летальность, уменьшив страдание и смятение. Люди с мыслями о самоубийстве при вопросе: «Что у вас болит?» — интуитивно понимают, что он касается их эмоций и их жизни, поэтому и отвечают на него соответственно, не в биологическом, а в психологическом плане, порой даже с какой-то литературной или гуманистической изысканностью. Говоря об этом, я имею в виду, что человека следует обязательно расспросить о его чувствах, волнениях и боли.

Можно представить эти соображения иначе: душевное страдание - это реально испытываемая боль; летальность относится к идее, мысли о смерти (пустоте, конце) как избавлении. Сама по себе душевная боль не является смертельной. Но летальность в сочетании с сильным смятением становится главным компонентом самоубийства. Душевная боль создает мотив для суицида (в сфере чувств); летальность оказывается фатальным пусковым механизмом (в рациональной сфере).

Летальность, выражающаяся мыслью: «Я могу прекратить эту боль; я могу покончить с собой», является уникальной сущностью самоубийства. Любой человек, когда-либо специально выключавший электрическую лампочку, чтобы погрузить во тьму комнату, вызывающую отвращение, или так же намеренно поворотом ключа глушивший раздражающий шум мотора, получал то немедленное удовлетворение, к которому столь

стремится самоубийца. Ведь своим поступком он намеревается прекратить текущую деятельность жизни.

Чем физическая боль отличается от психического страдания? Во-первых, она не является ощущением, которое имеет отношение к центральному звену самоубийства. Есть смысл отметить, что желание смерти путем самоубийства с посторонней помощью у человека, страдающего СПИДом или на ранней стадии болезни Альцгеймера, вызывается скорее переживаниями неполноценности и тревоги, связанными с физической болью, нежели самой этой болью, которую можно подавить с помощью лекарств в соответствующих дозах.

Трудно себе представить жизнь без периодического ощущения физической боли. Нам всем знакомо это чувство. Ссадина на колене, случайный порез или ушиб, шишка на голове. Кто же из взрослых не плакал, когда был маленьким ребенком? Многие люди порой испытывают интенсивные, жестокие и даже крайне мучительные боли, выживая после этого и сохраняя воспоминания о перенесенном страдании.

Физическая боль вызывается, как известно, соматическим заболеванием, нарушением функции какого-либо органа или повреждением тела, например, зубная боль, боль в ухе или животе; боль при порезе, переломе, растяжении, ране; боль при подагре, артрите или раке. Это ощущение, при котором хочется вскрикнуть, охнуть или застонать. И говоря о ней в повседневной жизни, мы чаще всего подразумеваем именно физическую боль.

По теме физической боли существует много специальных изданий. Один лишь современный обзор по этой проблеме содержит сотни ссылок на различные ее виды, такие, как: хроническая боль, боль в пояснице, в фантомной конечности, трудноизлечимая боль и др.

В большинстве крупных больниц США имеются специальные отделения, предназначенные для борьбы с болью. Преодоление физической боли является одной из главных задач в современном лечении человеческих страданий.

Вот как описывает боль молодой мужчина, погибающий от СПИДа:

Я сдаюсь. Я хочу, чтобы все скорее закончилось. Я больше не жду чуда. Отеки и лихорадка просто убивают меня... И тогда мне хочется уснуть и умереть. Я очень устал. Когда я сегодня утром проснулся, мне стало по-настоящему страшно. Я взывал: Боже мой, Боже мой, что же мне делать? Но Он ничего не отвечает мне... Если бы только нашелся способ покончить со всем этим сейчас, я бы сделал это.

Упоминание этим человеком, погруженным в бездну страдания, отеков и лихорадки относится к косвенному описанию испытываемой им физической боли, однако именно его страх, его психические страдания поражают нас более всего. Насколько сильной является его физическая боль? Предпринималось немало попыток оценить силу боли. Хорошо известна простая шкала, предложенная в опроснике боли McGill (McGill Pain Questionnaire — MPQ), разработанным канадским ученым R. Melzack. В нем основными градациями являются: отсутствие боли, слабая, вызывающая ощущение дискомфорта, раздражающая, ужасная и нестерпимая, невыносимая[10].

[10] Опросник McGill (MPQ) состоит из 102 слов-определителей боли — дескрипторов, которые разделены на 4 класса (сенсорные, эмоциональные качества боли, субъективная количественная оценка и разнообразные описания боли). Каждое слово-дескриптор имеет числовое значение, а их сумма составляет индекс типа боли — PRI (Pain Rating Index). С помощью опросника вычисляется общая оценка интенсивности боли на момент исследования — PPI (Present Pain Intensity), которая определяется как число от 0 до 5, что соответствует градациям у Э. Шнейдмана. См.: Короленко Ц.П., Павленко С.С. Объективизация и оценка боли // Боль и ее лечение. — Новосибирск, 1995, # 1, с. 7 — 9 (Примечание переводчиков).

На практике боль также часто просто делят на слабую, умеренную и сильную. Такой подход помогает людям описать свою боль простыми словами, пользуясь достаточно ограниченными возможностями языка, чтобы сделать индивидуальный опыт боли понятным в процессе межличностного общения, употребляя культурально адаптированные слова и фразы.

В известных книгах «Природа страдания» и «Цели медицины» Эрика Кассела, а также «Культура боли» Дэвида Морриса успешно описывается личный опыт боли. Эрик Кассел, являясь опытным врачом, вводит необходимое, по его мнению, различие между болью и страданием. В первых строках предисловия к своей книге он пишет: «Пробным камнем всей системы медицины должна стать ее адекватность перед лицом человеческого страдания... Современная медицина, к сожалению, не прошла этот экзамен». Он приводит аргумент, что лечить следует больного (человека в целом), а не отдельную болезнь, и выдвигает убедительную концепцию «личности» («personhood» — целостного рассмотрения личности). Это мудрая и прекрасно написанная книга. Моррис, в прошлом профессор литературы, предоставляет читателям поистине настоящее интеллектуальное наслаждение, описывая значимость, пользу, удовольствия и трагедии боли. Чтение этих первоклассных книг, посвященных боли, является хорошей зарядкой ума, однако ни в одной из них не упоминается самоубийство.

Основная цель моего обсуждения проблемы физической боли заключается в том, чтобы установить, что это не та боль, которая сопровождает большинство самоубийств. Это возвращает нас вновь к боли, связанной с ними, а именно к невыносимой психической, или душевной, боли.

Измерение интенсивности душевной боли, естественно, является еще более трудноосуществимым вследствие ее субъективного характера. Я предпринял собственную попытку, направленную на ее систематическое измерение, разработав «Опросник душевной боли». Я стремился использовать то, что психологи называют методом парных корреляций. В нем приводится описание реального случая (происшедшего в нацистском концентрационном лагере) в качестве точки отсчета самой сильной (экстремальной) душевной боли, и обследуемому предлагается оценить собственную психическую боль по сравнению с ним. Таким образом, появляется некий объективный эталон для сравнения между собой свидетельств, полученных от различных людей. К настоящему времени я уже провел предварительную апробацию разработанного опросника, предлагая его врачам, студентам медицинского факультета, выпускникам университета — всего нескольким сотням людей. Каких-либо неблагоприятных последствий у респондентов выявлено не было. Меня особенно интересовал язык — имена существительные, прилагательные, глаголы и причастия, — использовавшиеся лицами, определявшими себя в соответствии с различными «делениями» шкалы душевной боли. Естественно, более всего меня

привлекали те люди, которые говорили о своей склонности к самоубийству, с ними я беседовал отдельно.

Позвольте привести два личных описания душевной боли. Одно из них принадлежит Беатрис Бессен, молодой слушательнице моего курса танатологии (который я читаю вот уже 20 лет), согласившейся заполнить опросник душевной боли. Я беседовал с ней лично, и она уверила меня, что никоим образом не будет расстроена из-за его заполнения. (Кроме того, ее психотерапевт одобрил это решение.)

«В возрасте десяти лет, как бы очнувшись от сна, я столкнулась с ужасами мира. Я покинула волшебную невинность детства и с головой погрузилась в пучину темной стороны этой жизни. Я узнала, что совершенно не защищена от чудовищной боли, и прекрасно отдавала себе отчет, что моя семья скоро разрушится, и потому стала отдаляться от нее. К 15 годам у меня уходили почти все силы на то, чтобы бороться с ненавистью к себе, но, к сожалению, я не понимала, что происходит со мной.

Однажды парень, с которым я встречалась, внезапно прервал отношения со мной. Никогда до этого я не испытывала такой ужасной боли и не представляла, как можно справиться с ней. Дома, в одиночестве, я в панике металась по комнатам, буквально терзаемая водоворотом чувств, бурливших в моем теле. Все кончилось тем, что я нашла кухонный нож и в своей комнате изрезала себе все руки. Возникшая физическая боль, очевидно, помогла мне отвлечься от душевных страданий, и я все думала о том, как бы не испачкать ковер кровью».

Второй рассказ принадлежит молодому человеку, лежавшему в больнице и чудом оставшемуся в живых после огнестрельного ранения. Назовем его Кастро Рейес. Он направил дуло заряженного автоматического пистолета себе в голову, намереваясь застрелиться, но от волнения его рука дрогнула, и он, промахнувшись, снес себе пулей значительную часть лица. Он не мог говорить, но был способен, пусть и с трудом, писать. В жизни он был необычным человеком: выходец с островов Вест-Индии, он имел неполное высшее образование и изучал историю Европы, особенно интересуясь Древним Римом. Он был настоящим самоучкой и достиг глубоких познаний в ряде областей исторической науки, писал на прекрасном английском языке и настолько хорошо владел правописанием и грамматикой, что наверняка получил бы высший балл по лингвистическим тестам в большинстве колледжей. Когда я впервые встретился с ним, больничный персонал, не разобравшись в его культурном уровне, относился к нему, как мне показалось, с долей презрения, как к малограмотному. Ниже, без каких бы то ни было изменений и редактуры, приводится его личное описание.

«Совершенно невозможно было обрести покой. Я сделал все, что только мог, но тем не менее продолжал тонуть. Я проводил долгие часы в поисках ответов, но они оказались безуспешны: я слышал лишь тихий шорох ветра. Решение было очевидно. Умереть. Я практически не спал. И сны становились реальностью, а реальность— снами. Мои стремления к жизни и достижению успеха были раздавлены, воля понесла поражение. Я был похож на генерала, оставшегося в одиночестве на поле проигранной битвы, в окружении врагов и их приспешников: страха, ненависти, самоуничтожения и одиночества. Я чувствовал, что мне следует овладеть ситуацией и быть ответственным за свою судьбу, поэтому я предпочитал умереть, но не сдаваться. Рок и реальность сливались передо мной. Окружавшие меня люди были подобны залетейским теням, каким-то лишенным

реальности видениям, я по-настоящему и не воспринимал их, а ясно видел лишь себя и свою беду. Смерть поглотила меня задолго до того, как я нажал на спусковой крючок. Я был заперт внутри себя. Мир, видимый моими глазами, казалось, умирал вместе со мной. И мне оставалось только нажать на кнопку, чтобы покончить с ним. Тогда я предал себя в руки смерти. Рано или поздно приходит время, когда все вокруг меркнет, вещи теряют свой блеск, когда исчезают последние лучи надежды. И я поднес пистолет к виску».

То, о чем пишут эти люди, и есть психическая или душевная боль. Она проявляется как мучение, страдание, охватывающее душу. По своей сути она имеет психологическую сущность, являясь болью чрезмерно сильных чувств стыда, вины, страха, тревоги, одиночества, боязни старения или мучительной смерти. Когда возникает душевная боль, ее субъективная реальность представляется бесспорной. Самоубийство возникает, если она становится непереносимой, и человек активно стремится к смерти для того, чтобы прекратить непрерывный поток осознания боли. Самоубийство является трагедией, которая происходит в душе человека.

Мои наблюдения привели меня к несомненному выводу, что лишь незначительное количество случаев невыносимой психической боли приводит к самоубийству, однако каждый случай суицида порождается душевной болью.

Чтобы лучше понимать психологическую сущность самоубийства, мы должны начать с понимания страдания и душевной боли, а также неодинаковых порогов ее переносимости; чтобы помогать людям, склонным к самоубийству, и предотвращать его, нам следует прежде всего выявлять, а затем уменьшить интенсивность душевной боли, которая толкает их к нему. Каждый совершающий самоубийство считает, что его подталкивают к этому обстоятельства, и, более того, полагает, что оно является единственным оставшимся в его распоряжении вариантом выбора. Никакое наше доверительное внимание к демографическим показателям — возрасту, полу, этнической принадлежности — и никакой детальный анализ электрофизиологической активности головного мозга не смогут снабдить нас реально важными сведениями о драме страстей, происходящей в душе, «туннельном» мышлении (*constricted thinking*) и горьком стремлении к вечному покою. Поэтому я уделяю внимание психологическим аспектам самоубийства, ведь трагическое бегство разворачивается именно в этой сфере. Еще в 1902 году это лучше всего сформулировал американский психолог Уильям Джемс: «Индивидуальность основана на чувствах, и именно их тайники, наиболее темные, скрытые слои характера, являются теми единственными местами в мире, где мы можем застичнуть зарождение реального факта, и непосредственно наблюдать, как происходят события и делается работа творения» — в том «центре», где обитает «я».

Несколько лет тому назад я еще раз побывал в отделе регистрации смертей лос-анджелесского архива (где началась моя карьера суицидолога), чтобы проверить, произошли ли какие-либо изменения в предсмертных записках за 40 лет, прошедших с того времени, когда я впервые столкнулся с ними[6] .

[6] Вовсе не стремясь к нарочитым поискам отечественного приоритета и отдавая должное методу психологической аутопсии (анализа записок самоубийц), разработанного и внедренного в клиническую практику Э. Шнейдманом, напомним читателю об интересе к этой проблеме на рубеже настоящего столетия проявленном Анатолием Кони, знаменитым русским юристом и писателем. В своей статье «Самоубийство в законе и жизни» (1924) он дает глубокий анализ предсмертных записок суицидентов. Он отмечает,

что их содержание отражает не только мотив трагического поступка и психическое состояние суицидента перед ним, но и свидетельствуют о том, что они пишутся людьми сознательными, «в здравом уме», без проявлений умопомешательства (Примечание переводчиков).

Надо сказать, что они совершенно не изменились. По-прежнему остается правдой, что, как тогда, так и теперь некоторые предсмертные записки не говорят о страдании, связанном с трагическим поступком, их содержание иногда бывает обыденным или даже банальным, но все же большая их часть кричит о душевной боли, которая определяет самоубийство.

Далее приводятся шесть суицидальных записок мужчин и женщин; холостых, состоящих в браке и разведенных в возрасте от 24 до 74 лет, умерших в результате нанесения себе огнестрельных или резаных ран, отравления или повешения. Все они свидетельствуют о душевной боли при самоубийстве.

Женщина, 45 лет, замужняя, умерла от отравления: «Раз уж у меня нет любви, которая так мне нужна, значит, у меня ничего не осталось».

Женщина, 60 лет, одинокая, умерла от отравления: «Я очень устала от этой круговерти эмоций, поэтому я решила положить ей конец, уйдя из жизни».

Женщина, 74 лет, вдова, вскрыла себе вены: «Я бессильна перед своими чувствами. С жизнью нельзя совладать. Я похожа на 12-летнего беспомощного ребенка».

Мужчина, 24 лет, женат, смерть вследствие повешения: «Дорогая Мэри, я пишу эти строки тебе потому, что они самые последние. Я на самом деле думал, что вы с малышом Джо возвратитесь в мою жизнь, но вы так и не вернулись. Я знаю, что ты нашла другого человека, очевидно, лучшего, чем я. Надеюсь, что этот сукин сын сдохнет. Я тебя очень люблю и Джо тоже. Очень больно думать о том, что у нас с тобой ничего не вышло. Я много мечтал о нашей жизни вместе, но это оказались только мечты. Я всегда надеялся, что они сбудутся, но теперь точно уверен, что этого никогда не случится. Я надеюсь оказаться на небесах, хотя в моем случае наверняка попаду в ад. Пожалуйста, заботься о маленьком Джо, ведь я люблю его всем сердцем. Не говори ему о том, что случилось. Скажи, что я уехал далеко-далеко и, возможно, когда-нибудь вернусь. Добавь, что не знаешь, когда именно. Ну вот, кажется, это все. Береги себя. PS. Я знаю, что у нас были шансы помириться, но ты этого не желала, ты хотела трахаться с кем-то другим, ну, так теперь ты этого добила. Не могу толком сказать, ненавижу я тебя или люблю. Ты никогда не узнаешь этого. Искренне твой, твой муж Джордж».

Мужчина, 31 года, разведен, смерть вследствие повешения: «Прости меня, ведь сегодня я умру. Я просто не могу жить без тебя. А значит, можно и умереть. Может, там будет покой. У меня внутри такое ужасное чувство пустоты, которое просто убивает меня. Нет больше сил его терпеть. Когда ты оставила меня, я умер внутри. Должен сказать, что у меня ничего не осталось, кроме разбитого сердца, и именно это подталкивает меня к такому поступку. Я взываю к Богу, чтобы он помог мне, но Он меня не слышит. Иного выбора у меня не осталось».

Мужчина, 49 лет, женат, застрелился: «Я сижу один. Теперь, наконец, наступит свобода от тех душевных мучений, которые я испытывал. Это не должно ни у кого вызывать удивления. Мои глаза уже очень долгое время говорили об отчаянии. Отверженность,

неудачи и крушение надежд сломили меня. Нет никакой возможности вытащить себя из этого ада. Прощай, любимая. Прости меня».

Во всех этих предсмертных записках можно безошибочно выявить душевную боль. Как хорошо видно из них, самоубийство является результатом внутреннего диалога. Сознание рассматривает варианты; всплывает тема самоубийства, оно отвергает ее, ищет другое решение; мысль о самоубийстве возвращается и вновь отвергается, а затем, в конце концов, сознание принимает суицид в качестве выхода из существующего положения, потом планирует его и останавливается окончательно на самоубийстве, как единственно возможном варианте. Понятием, обобщающим этот процесс внутреннего диалога, является интроспекция[7].

[7] Под интроспекцией обычно понимается наблюдение человека за внутренним содержанием психической жизни, позволяющее фиксировать ее проявления (переживания, мысли или чувства). Для интроспективной психологии она является единственным методом изучения психики (Вундт, Титченер, Brentano), способным исследовать содержание и акты человеческого сознания. Некоторые из ее представителей (например, американский психолог Э.Б. Титченер) относятся к структурным частям сознания, таким, как ощущения или чувства, излишне вещно, полагая их «атомами» чувственной «ткани» сознания. В ряде случаев результатом интроспекции является самоотчет — описание человеком своих психических и личностных проявлений (Примечание переводчиков).

Несколько лет назад я заинтересовался исследованием суицидального потенциала в самом себе. На протяжении тридцати лет я лечился (по поводу чисто соматических заболеваний) в шести больницах различных уголков Соединенных Штатов. Я проделал, естественно, приблизительный эксперимент, используя себя в качестве единственного объекта изучения. Но хотелось выяснить, как у меня менялись психологические потребности во время госпитализации и как я вел себя, будучи пациентом. Тем или иным способом в течение нескольких месяцев мне удалось просмотреть мои истории болезни, в которых я обращал внимание в основном на записи медицинских сестер, регистрирующие мое поведение в качестве пациента.

Получились интересные результаты. Как оказалось, в шести больницах мне дали две совершенно противоположные характеристики. В четырех из них меня характеризовали как общительного с персоналом, веселого, бодрого и даже приятного человека — что, как я полагаю, отражало обычно свойственный мне спектр психологических потребностей. Однако в двух других больницах я был описан как трудный, требовательный, неуживчивый с персоналом, вспыльчивый и раздражительный — ну, просто наказание какое-то. Мне стало ясно, что эта существенная разница в описаниях была обусловлена не различиями в уходе (ко мне равным образом внимательно относились во всех больницах), реальной тяжестью моего состояния или близостью к смерти. Она зависела от интенсивности страха или ужаса, которые я испытывал, то есть от выраженности моей личной, уникальной душевной боли.

Во время одной из госпитализаций был случай, когда один из врачей (мой сын) зашел в палату интенсивной терапии, где я лежал, и, обнаружив серьезное ухудшение в моем состоянии (о чем свидетельствовали показания приборов), немедленно оказал неотложную помощь, спасшую мне жизнь. Сам же я не ощутил никакой опасности (находясь под действием седативных препаратов, не имел возможности распознать ее сигналы) и, по крайней мере по мнению медсестер, был паинькой.

Во время тех пребываний в больнице, когда мое поведение бывало «бурным», происходило радикальное изменение моих психологических потребностей: снижение обычно свойственных стремлений к достижению успеха, заботе о других, игре, порядку, с одновременным внезапным усилением потребностей в контроле (над ситуацией), своей безопасности и понимании («Что же, черт побери, здесь происходит?»). Иными словами, в состоянии испуга, осуществлялся мотивационный сдвиг в сторону основных, базовых потребностей, за удовлетворение которых я был готов драться, несколько не заботясь о том впечатлении, которое производил на других; в этом проявлялась моя загнанная в угол, скандальная, неистовая часть личности. Это была моя «темная» сторона (напоминавшая о Мистере Хайде из повести Р. Л. Стивенсона «Доктор Джейкил и мистер Хайд») отражавшая реориентацию психологических потребностей на фоне опасности и стресса; моя субличность «драки или бегства», которую в обыденности я редко являю миру.

Это небольшое исследование раскрыло мне некоторые важные теоретические аспекты в понимании того сценария, какие именно неудовлетворенные потребности могли бы породить во мне склонность к самоубийству. Кроме того, оно продемонстрировало мне лично, каким образом человек может соскользнуть на особый, угрожающий жизни путь логических построений, в том случае, если эти страхи (чего со мной не случилось) объединяются с мыслью о смерти как о желательном способе их прекращения. Таким образом, я вновь убедился в том, что самоубийство является драмой погруженного в интроспекцию сознания.

Уильям Джемс в 1890 году убедительно писал в труде «Принципы психологии» о феномене «потока сознания». Вся психическая жизнь, по его мнению, представляет собой непрерывный, постоянно меняющийся поток сознания, образующий непосредственный опыт каждого человека. В современном понимании его можно сравнить с телевизором, постоянно включенным в состоянии бодрствования, а часто также и во время сна, в котором непрерывно мелькают сознательные процессы в виде потока чувствований, хотений, размышлений, которые следуют друг за другом подобно кадрам фильма. Отсюда задачей исследователя, считал У. Джемс, является описание и истолкование этих динамических состояний. Именно это означает глагол «бодрствовать» в его прикладном понимании; подразумевается, что сознающий человек интроспектирует. Прекрасное определение интроспекции дается в романе английского писателя Олдоса Хаксли «Безглазые в Газе» (1936): «Это те образы по ту сторону глаз, которые продолжают «без помех» жить своей собственной жизнью». Самоубийство же порождается желанием уменьшить болезненное напряжение, остановив невыносимый поток текущего сознания.

Выдающийся канадский психолог Дональд Хебб, предпринимавший попытки раскрыть физиологические основы психических явлений путем формирования гипотезы о том, что образование в коре функционального ансамбля есть простейший случай образа или идеи, писал о том, что сознание — это то, чем занимается мозг (*mind is what the brain does*). Сказано очень хорошо, но такое определение серьезно ограничивает возможность рассуждения. Сознание — это то, что воспроизводит мозг, но не только это. У сознания есть собственный рассудок. Главное же дело рассудка состоит в том, чтобы он занимался своими собственными делами (*The main business of the mind is to mind its own business*). Сознание, в отличие от почек, кожи, легких, а также мочи, пота и углекислого газа, не является разновидностью «вещества». Сознание является процессом (проявляющимся мыслями и чувствами), только берущим начало в живых клетках головного мозга. И сегодня лишь в приблизительном, скорее, в метафорическом смысле можно сказать, что так же, как кожа выделяет пот, печень — желчь, а поджелудочная железа — инсулин, мозг — этот поразительный орган, состоящий из миллиардов клеток — «выделяет» сознание.

Существенная разница состоит в том, что, в отличие от желчи или ин-сулина, мысли и чувства не являются вещами. Они представляют собой чистый процесс. Еще Рене Декарт внес некоторую путаницу в эту проблему, говоря об *res extensa* (протяженных, телесных вещах) и *res mentis* (мыслящих, духовных вещах); на самом же деле психических вещей не существует.

Совершенно очевидным является, что если нет мозга — то нет и сознания. Однако разрезав на части мозг Джеффри Дагмера, мы так же будем не в состоянии объяснить тайну его тяжелой психической патологии, как не сможем и получить формулу $E=mc^2$, измельчив на слои мозг Эйнштейна. В то же время эндогенная депрессия (меланхолия), биполярные депрессии и ряд других психозов сопровождаются расстройствами в физиологии или даже в структурной организации мозга. Вместе с тем самоубийство является по своей сущности преимущественно психическим (*mental*) процессом, происходящим в душе (*mind*), и это положение представляет интерес для всех тех, кто охраняет здоровье, а также для многих тысяч обычных людей, являющихся здоровыми.

Самоубийство опирается в основном на душевную боль. А главным ее источником являются фрустрированные психологические потребности. Безусловно, изрядная часть нашего поведения связана с реализацией фундаментальных биологических потребностей в кислороде, еде, воде и пригодной для жизни температуре окружающей среды. Однако, если они удовлетворены, то далее наши поступки начинают обуславливаться потребностью уменьшить внутреннее напряжение путем удовлетворения ряда психологических потребностей[8].

[8] Эти рассуждения автора основаны на психологических взглядах У. Джемса, относившего потребности к переходным состояниям сознания, которые устанавливают различные отношения между предметами. Сознание каждого предмета окружено «ореолом», представляющим отношение данного предмета другим. Если у человека возникает потребность, то «ореол» действует как некая схема, напряжение которой толкает субъекта в определенном направлении для реализации желания (Примечание переводчиков).

В их число входят неосозаемые стремления к достижению [успеха], принадлежности [к группе], власти, избеганию опасности, автономии, любви и поддержке, пониманию происходящего и некоторые другие. Мы проживаем свою жизнь в погоне за удовлетворением психологических потребностей. Когда человек совершает самоубийство, он тем самым старается прекратить душевную боль, которая порождается фрустрацией психологических потребностей, жизненно важных для этого человека.

В своей книге «Исследования личности» (1938), являющейся одной из фундаментальных работ в американской психологии, Генри Мюррей[9]

[9] Генри Мюррей является одним из основателей персонологического направления в психологии XX века, для которого центральной является проблема происхождения, природы и содержания мотивов человека, движущих сил его поведения. Г. Мюрреем выдвинут сам термин «персоналогия» для обозначения учения о личности. В патопсихологии он является создателем тематического апперцепционного теста (ТАТ), который широко использовался в клинике, а затем был адаптирован американским психологом Д. Мак-Клеландом и Дж. Аткинсоном для изучения основных мотивов

человека в целом (контент-анализ). Система психологических взглядов Г. Мюррея довольно близка концепциям А. Маслоу и К. Роджерса (Примечание переводчиков).

впервые выделил те основные психологические потребности, на погоню за удовлетворением которых мы тратим свою жизнь. Г. Мюррей в этом контексте ставил вопрос: «Чем же является самоубийство, как не действием, направленным на прекращение невыносимых эмоций?» В своей книге он неторопливо описывает, определяет, обсуждает и иллюстрирует множество этих динамических элементов личности. Он определяет потребность как «действующую в мозге силу, которая организует восприятие и мышление таким образом, чтобы умиротворить или удовлетворить организм».

Вся наша деятельность дома и в школе, на улице и на работе, днем и вечером, а также в снах и фантазиях является не чем иным, как проявлением этих потребностей, которые в той или иной степени мотивируют нашу жизнь. Самоубийство в этом смысле всегда является частью более широкого полотна — стиля (pattern) жизни.

У каждого из нас существует формируемый психологическими потребностями характер. В самом деле, можно сказать, что значимость, которую человек придает определенной потребности, может послужить окошком, через которое можно заглянуть в его личность и посмотреть, чем он живет.

Я отдаю себе отчет, что сведение сотен страниц элегантной прозы Мюррея к объему в один лист является своего рода насилием над довольно сложными построениями его богатого мыслями текста. Однако я все же решился на это в интересах доступности и возможного практического применения в клинике (см. «Опросник психологических потребностей», приведенный в сокращении в таблице 1). Я разработал простой опросник со списком этих потребностей для того, чтобы иметь возможность прицельно опрашивать обследуемых и больных, оценивая, какое влияние оказывают различные потребности на их отношение к себе и окружающему миру.

Чтобы установить некоторые количественные параметры, я использовал этот опросник для оценки значимости каждой из 20 выделенных потребностей человека. Значимость каждой из них оценивалась числом баллов таким образом, чтобы общая сумма всех баллов была равна 100. Иными словами, общее количество баллов у всех опрашиваемых является одинаковым, а интересную информацию можно извлечь из различий между показателями значимости отдельных потребностей (у конкретного человека). Эти различия демонстрируют, каким образом потребности формируют стиль (паттерны) жизни человека. Существенно и то, что этот простой опросник может дать немало материала для размышлений над тем, что же для человека является по-настоящему важным в жизни и в чем стоило бы глубже разобраться.

ОПРОСНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

По Г. Мюррею

Обследуемый _____ Пол _____ Возраст _____

Исследователь _____ Дата _____

Потребность Баллы

1 САМОУНИЧИЖЕНИЕ. Потребность пассивно подчиняться; умалять свое достоинство.

2 ДОСТИЖЕНИЕ. Потребность справляться с трудностями и побеждать.

3 ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ. Потребность принадлежать, быть частью группы людей, поддерживать дружбу.

4 АГРЕССИЯ. Потребность силой преодолевать сопротивление; стремление к борьбе, драке или нападению.

5 АВТОНОМИЯ. Потребность быть независимым и свободным; преодолевать ограничения.

6 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ. Потребность возмещать потери

7 ЗАЩИТА. Потребность отстаивать себя в случае критики или обвинений.

8 ПОЧТЕНИЕ. Потребность в восхищении и поддержке, восхвалении и подражании вышестоящему лицу (лидеру).

9 ДОМИНИРОВАНИЕ. Потребность контролировать, влиять и определять поведение других; стремление быть лидером.

10 ДЕМОНСТРАТИВНОСТЬ. Потребность возбуждать интерес, привлекать, восхищать или развлекать других.

11 ИЗБЕГАНИЕ ОПАСНОСТИ. Потребность избегать боли, ранений, болезни и смерти.

12 НЕПРИКОСНОВЕННОСТЬ. Потребность в защите себя и своего психологического пространства.

13 ЗАБОТА. Потребность в обеспечении других едой, помощью, утешением, защитой и воспитанием.

14 ПОРЯДОК. Потребность в организованности и порядке в вещах и мыслях.

15 ИГРА. Потребность в действиях для удовольствия, в поиске удовольствия ради него самого.

16 ОТВЕРЖЕНИЕ. Потребность в исключении, изгнании, удалении от себя другого человека

17 ЧУВСТВЕННОСТЬ. Потребность в эстетических и положительных чувственных переживаниях, в наслаждении.

18 ИЗБЕГАНИЕ СТЫДА. Потребность сторониться чувств унижения и стыда.

19 ПОЛУЧЕНИЕ ПОДДЕРЖКИ. Стремление, чтобы другой человек удовлетворял значимые потребности; потребность быть любимым.

20 ПОНИМАНИЕ. Потребность иметь информацию о происходящем, понимать, каким образом и по какой причине происходят события.

Как видно теперь, с помощью этого опросника можно исследовать множество самых разных людей. Вы можете проанализировать себя, своего пациента, любимого человека, друга, государственного деятеля, исторического героя, вымышленного персонажа книги — кого угодно. Используя его, можно оценить потребности человека тогда, когда он находится в состоянии душевного комфорта или же проявляет склонность к самоубийству. (Как будет видно из дальнейшего, психотерапия человека с суицидальными тенденциями прежде всего обращена к фрустрированным психологическим потребностям, питающим душевную боль, которая, в свою очередь, приводит к мыслям о самоубийстве.)

Я предпринял соответствующую попытку оценки, рассматривая распределение значимости каждой из приведенных в опроснике потребностей у ряда известных исторических личностей. Особый интерес результатам этого рейтинга придает тот факт, что исследование проводилось специалистом, знакомым с биографией оцениваемого человека. Ниже приводится перечень специалистов и тех исторических или литературных персонажей, которых я попросил оценить с помощью «Опросника психологических потребностей».

- Наполеон Бонапарт по оценке Юджина Уэбера, профессора истории, признанного авторитета в области французской культуры

- Адольф Гитлер по оценке Фредерика Редлиха, психиатра, бывшего декана Йельской школы медицины, автора медицинской биографии Гитлера

- Зигмунд Фрейд по оценке Роберта Холта, исследователя жизни Фрейда, почетного профессора психологии Нью-Йоркского университета

- Джейн Адамс по оценке Гарри Вассермана, почетного профессора социальной работы

- Джим Джонс[10] по оценке Луиса Веста, профессора психиатрии, эксперта по религиозным культам

[10] Джонс Джим (1931 — 1978) — лидер тоталитарной деструктивной религиозной секты, намеревавшийся создать вместе со своими последователями общину в джунглях Южной Америки и провозгласивший себя мессией Народного Храма. Являлся инициатором массового самоубийства членов его секты в ноябре 1978 года, известного в истории как Джонстаунская резня (Massacre), во время которой от отравления цианидом погибло 913 человек, включая 276 детей. Сам Джонс был найден мертвым с простреленной головой, последующее расследование не подтвердило факт его суицида (Примечание переводчиков).

- Марта Грэхем[11] по оценке Альмы Хоукинс, профессора, заведующей кафедрой танца

[11] Грэхем Марта (1894 — 1991) — знаменитая американская балерина и хореограф. Ее творчество, длившееся более полувека, стало выдающимся явлением в развитии современного танца. Оно ставило своей целью раскрыть внутреннюю сущность человека и являлось существенной альтернативой канонам классического балета (Примечание переводчиков).

- Винсент Ван Гог по оценкам Виллиама Раньяна, профессора Школы социальной работы Калифорнийского университета в Беркли, исследователя его биографии

- Ричард Фейнман по оценке Дейвида Саксона, почетного профессора физики, бывшего президента Калифорнийского университета

Большинство из приведенных оценок выраженности психологических потребностей отражает определенный период активной деятельности каждого из освидетельствованных. В этом списке есть, конечно, ряд самоубийц: Гитлер, Монро, Джонс, Ван Гог и Наполеон, который предпринял две попытки самоубийства (отравления) после поражения при Ватерлоо. Это обстоятельство приводит к выводу о том, что среди приведенных психологических потребностей можно выделить два типа: к первому относятся потребности, характеризующие функционирование человека в повседневной жизни; это так называемые модальные потребности, с которыми человек живет. Ко второму типу относятся те, которые становятся актуальными для человека в ситуациях давления, страдания, внутреннего напряжения и душевной боли. Их следует назвать витальными. Эти потребности и являются жизненно важными, и человек готов за них умереть. Когда появляются мысли о самоубийстве, внутренний фокус сознания смещается с обычных (модальных) к фрустрированным или неудовлетворенным потребностям, возникающим при наличии угрозы, неудачи, давления, боли и других неотложных обстоятельств, именно к тем психологическим потребностям, которые конкретный человек считает важнейшими для продолжения жизни. Каждый из нас в зависимости от состояния может заполнить опросник с рейтингом, фиксирующим обычное или же «аварийное» распределение потребностей, фрустрация которых может привести к самоубийству.

Исходя из наличия 20 потребностей, можно предположить, что существуют и 20 «видов» самоубийства. Но практика показывает, что только 10 или 12 из них «замешаны» в суицидальном поведении. Теоретические положения Г. Мюррея (и «Опросник психологических потребностей») позволяют определить, какие именно потребности являются центральными в каждом конкретном случае и открывают доступ к душе человека при сосредоточении на них внимания. Кроме того, можно идентифицировать случаи самоубийства в соответствии с тем, какие именно основные потребности оказались фрустрированными.

Для практических целей можно допустить, что большинство самоубийств делятся на пять групп соответственно с фрустрированными психологическими потребностями. Они также отражают и различные виды душевной боли.

- Неудовлетворенные потребности в любви и принятии, связанные с фрустрацией стремления к поддержке и принадлежности

- Нарушение контроля предсказуемости и организованности, связанные с фрустрированными потребностями к достижению, автономии, порядку и пониманию.

- Снижение самооценки (self image) в силу стыда поражения, унижения или позора, связанные с фрустрированными потребностями в принадлежности, защите и избегании стыда.

- Разрушенные значимые отношения с возникшим вследствие этого горем и чувством потери, связанные с фрустрированными потребностями в принадлежности и заботе о другом.

- Чрезмерный гнев, ярость и враждебность, связанные с фрустрированными потребностями в доминировании, агрессии и противодействии.

Однако в реальной жизни, конечно, существует более пяти типов самоубийства, и в силу этого каждый конкретный трагический случай следует оценивать и понимать с учетом индивидуальных особенностей фрустрированных потребностей.

Приведенная оценка профессионалами исторических деятелей обогащает наше исследование. Читателю может показаться интеллектуально интересным самому рассмотреть распределение психологических потребностей у героев или презренных негодяев, а потом ре- шить, соглашались ли с выводами экспертов. Затем поразмыслить, какой рейтинг потребностей характерен для него в «обычной» повседневной жизни и как бы он мог измениться в предполагаемом «суицидальном» состоянии, если бы жизнь повернулась к нему темной стороной и всерьез пришли в голову мысли о самоубийстве.

<...>

ГЛАВА 2

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ: СЛУЧАЙ АРИЭЛЬ УИЛСОН

Какие у нас есть возможности прийти к пониманию потребностей и душевной боли, толкающих человека к самоубийству? В этом отношении исследование отдельных историй болезни являются в психологии давней и почтенной традицией. Поэтому мы рассмотрим детально историю жизни Ариэль Уилсон, молодой женщины, пытавшейся покончить с собой путем самосожжения.

Ее жизнь и смерть сами по себе были наполнены беспредельным драматизмом, но и отношения между нами также не были лишены некоторых драматических коллизий. Несколько лет тому назад мне пришлось проводить занятия на тему о профилактике самоубийств в небольшом, достаточно уединенном городке одного из горных штатов США. Во время одного из перерывов ко мне подошла молодая женщина и попросила уделить ей время для беседы наедине. Внешний облик Ариэль был необычным и, несомненно, запоминающимся. У нее было прекрасное лицо, подернутое печалью, она напомнила мне молодую Долорес Дель Рио — известную актрису времен моей далекой молодости — с бледной кожей и черными волосами. Она носила длинное платье, синее в мелкий горошек, с рукавами, закрывавшими руки до кистей, и высоким воротничком-стойкой, который был отделан кружевом. Когда мы беседовали, сидя в укромном уголке, она расстегнула воротник и манжеты, и я увидел, что за исключением ее прекрасных кистей рук и лица, все остальные открытые части тела были покрыты грубыми келлоидными рубцами. На мой вопрос: «Как это случилось?» — она ответила просто: «Я пыталась себя сжечь».

Я договорился, что пришлю ей магнитофон и несколько кассет, чтобы она записала на них свою историю, и она охотно согласилась. Проходили месяцы, но от нее не было ни слова. Тогда я решил позвонить ей, но несколько дней подряд, в какое бы время я ни набирал

номер, никто не снимал трубку. Вот почему я стал беспокоиться и, в конце концов, позвонил начальнику полиции ее городка, чтобы проверить ее номер. И был поражен, узнав, что она умерла за несколько дней до моего звонка. Ее больше не было на свете! А затем, спустя неделю, как в это ни трудно поверить, от анонимного отправителя на мое имя пришла посылка с магнитофоном и шестью записанными кассетами. Она была как бы ее посмертным подарком. Я слушал их со слезами на глазах. И только потом, собравшись с мыслями, я увидел в Ариэль женщину, для которой потребность в чьей-то любви и поддержке была главной — она являлась настолько сильной, что привела ее к покушению на собственную жизнь.

Что же представляет собой потребность в поддержке (succogance)? Говоря простым языком, это — нужда в чьей-то заботе, любви и помощи. Эта тема проходит сквозной линией через всю жизнь Ариэль Уилсон: ее жажда поддержки — невозможность ее реализации — фрустрация по поводу этой неудовлетворенной потребности — желание умереть из-за этого и огненное разрешение этой невостробованной нужды.

Более детально потребность в поддержке можно определить как желание человека, «чтобы его нужды удовлетворялись посредством сочувствующей помощи другого; стремление получать поддержку, руководство, утешение, заботу, защиту». Короче говоря, это не что иное, как потребность быть любимым.

Психологическое определение и подробное описание потребности в поддержке можно найти в одной из работ Генри Мюррея. Приведенный ниже отрывок был почерпнут мной из весьма необычного источника: написанной Мюрреем в 1920 году и не опубликованной биографии Германа Мелвилла — человека, судьба которого составляла предмет его неизменного увлечения. Ее оригинал сегодня хранится в архиве Мюррея в Гарвардском университете. Ее копию я получил от Форреста Робинсона, автора недавно опубликованной биографии Мюррея. В этой работе Мюррей потребность в поддержке определяет следующим образом: потребность в поддержке зиждется на сильном желании иметь родного, надежного, вскармливающего, любящего и поддерживающего человека, движимого потребностью в заботе о другом. В его задачи входит обеспечить удовлетворение основных потребностей индивида: в еде, материальных средствах, теплом отношении, избегании опасности и т. п. Эта нереализованная потребность сопровождается чувствами беспомощности, бессилия, одиночества, покинутости, заброшенности, страдания и порой «тревоги по поводу отсутствия поддержки». Обычными внешними проявлениями этой потребности являются: рыдания, призывы на помощь, «цепляние» за других, взывания к сочувствию, демонстрация испытываемой боли и отчаянного положения, мольбы об участии, милосердии и сострадании. Потребность в поддержке оказывается сродни потребности в пассивности; она приводит к формированию отношений зависимости. Во многих случаях побуждение к поддержке вытекает из потребности в принадлежности (одной из основных тенденций человека, имеющей целью установить и поддерживать дружеские отношения с другими). Потребность в поддержке наиболее полно удовлетворяется в материнской утробе (равно, как и потребность в пассивности), и в младенчестве, когда ребенок вскармливается молоком матери и целиком зависит от нее. Активность этого побуждения является крайне необходимой для поддержания благополучия ребенка; он зовет на помощь мать, если ощущает голод, боль, недомогание, холод или влажность. Предчувствие фрустрации заставляет ребенка зависеть от присутствия матери, испытывать тревогу, тоску или отчуждение, если она отсутствует. Наиболее простым видом поддержки является физическая: например, устойчивая земля под ногами (*terra firma*), широкая ровная дорога, прочное ограждение, что-то стабильное, что можно потрогать, на чем удастся стоять, за что возможно схватиться, на что, если необходимо, опереться чем при случае укрыться. Отсюда наиболее элементарной является

психологическая потребность в физической поддержке, которая сопровождается страхом «бездны» .открытых пространств внизу или окружающих человека. Опыт потери опоры и падения является для ребенка универсальным стимулом последующего интенсивного страха. Поскольку в первые несколько месяцев жизни физическая поддержка в основном оказывается матерью (ее утробой, вскармливающей грудью, руками, обнимающими, ограждающими, или удерживающими от падения, а когда ребенок начинает ходить — ее юбкой или фартуком) то у человека ведущей оказывается потребность в поддержке, обращенная к другому человеку.

Можно задать вопрос, все ли психологические потребности человека являются равными. Вероятно, нет. Некоторые из них, по-видимому, преобладают над остальными. Прежде всего я имею в виду потребности в привязанности, уважении, положительной оценке, восхищении и внимании со стороны других, особенно если они сочетаются с потребностями в убежище, безопасности и свободе от чувств страха или тревоги.

В случае Ариэль Уилсон имело значение не само по себе присутствие у нее потребности в поддержке, а необычная степень выраженности, интенсивности и значимости, которая сыграла важную роль в формировании ее личности и оказала существенное влияние на весь ход ее жизни.

Ниже вашему вниманию предлагается история жизни Ариэль, рассказанная ею самой. Несмотря на известную утонченность изложения, в рассказе явственно проступает провинциальный характер воспитания, а также обусловившие финальное поражение черты ее личности. Ее повествование, записанное на магнитофонных кассетах, которые я получил после ее смерти, приводится почти дословно (за исключением незначительной редакторской правки и озаглавливания разделов). Давайте послушаем эти волнующие воспоминания своим третьим ухом», принимающим ее не всегда логичное мышление, и постараемся войти в ее внутренний мир, чтобы понять, почему самоубийство в конце концов стало единственным поступком из всех, который она смогла выбрать.

Общие биографические сведения и предшествующий суицидальный опыт

Меня зовут Ариэль Уилсон. Эти записи относятся к истории моей попытки самосожжения. Я постараюсь как можно точнее воспроизвести мои воспоминания о том, что произошло в тот вечер. Несколько месяцев подряд, точнее, с августа и по декабрь, я не испытывала и мгновения радости или каких-то других положительных чувств по отношению к себе. Насколько я помню, первую попытку к самоубийству я предприняла в октябре. Я отравилась лекарствами, приняв вместе большие дозы аспирина и кофеина. Я думала, что умру от сердечной недостаточности, но этого не случилось. Помню, что это очень огорчило меня. Тогда я жила вместе с подругой. Приняв лекарства, я оставила ей записку: «Не разыскивай меня. Попозже зайди ко мне в спальню, там тебя ожидает сюрприз». Когда она очутилась в моей комнате, я, конечно, была жива, но чувствовала себя очень и очень плохо. После этого случая она записала меня на прием к психиатру, но, воспользовавшись каким-то глупым предлогом, я так и не пошла к нему.

Ну вот, наступил декабрь. Дела у меня шли из рук вон плохо и на работе, и дома, и в личной жизни, и во всех других отношениях. Вдобавок были еще и отягощающие моменты. В начале декабря я повстречала одного человека, который захотел жениться на мне, но я отвергла его предложение. Мы условились поговорить за обедом. Он отмахал 100 миль, чтобы повидаться. Он все еще любил меня, но я не питала ответных чувств. В

том вечере, конечно, было что-то приятное, но, с другой стороны, он оказался несчастным для меня. Начинаясь декабрь, и я говорила о том, что не смогу встретить Рождество дома, и это обстоятельство меня ужасно огорчает. Он же уговаривал меня погостить во время праздников у него, говорил, что был бы очень рад провести их со мной.

Меня не очень вдохновило это предложение. Хотя сначала я и согласилась, но мне хотелось совсем другого. Я уже успела поговорить с мамой о том, как мне сильно хочется побывать дома и как тяжело у меня на душе, но она все твердила, что это слишком дорогое удовольствие (30 долларов за билет на автобус) и что этого не стоит делать, ведь все равно мне придется возвращаться домой в феврале, чтобы продолжить учебу, и я вполне могу повременить, так что нет никакого смысла лишний раз ездить. И я никак не могла втолковать ей, что, во-первых, мне вовсе не хотелось возвращаться домой, именно чтобы продолжать там учебу, а, во-вторых, я просто хотела провести Рождество дома, в спокойной и защищенной обстановке. Поэтому меня очень расстраивало, что приходится строить другие планы.

Смерть отца

Перед тем, как рассказать о самосожжении, очевидно, стоит еще упомянуть о смерти отца. Когда мне было 16 лет, он был убит случайным выстрелом в грудь. Тогда именно я нашла его тело. Это случилось в декабре, как раз накануне Рождества. И почти в тот же день, три года спустя, я попыталась сжечь себя. Не знаю, есть ли какая-то связь между этими событиями. Помню, что я думала о случившемся с отцом перед тем, как попытаться покончить с собой: ну, вот, как раз подходящее время. В эту пору года чаще вспоминаются старые обиды, и у меня тоже всплыли отрицательные чувства, которые я все еще испытывала к отцу. Тут мне и показалось, как хорошо складывается одно к другому. Отец умер в этот день, и я умру тогда же.

Очевидно, мне стоит подробнее рассказать о том, каким образом умер отец и какое отношение я имела к этому событию. После попытки самосожжения мне пришлось консультироваться у психиатра, и оказалось, что, в действительности, я любила отца. А ведь я была уверена, что ненавижу его. Я часто всерьез обижалась на него и только после его смерти поняла, насколько его любила. Просто тогда я была недостаточно взрослой, чтобы примириться с тем, что он не может принять любовь ребенка. Ведь у него самого были серьезные психологические проблемы. Конечно, наши отношения были сложными и прекратились раньше, чем мне все это удалось понять.

Теперь о том, как именно погиб отец. В некотором смысле это очень важно, кое-что касавшееся его смерти я поняла лишь спустя время. Мне было 16 лет, и я училась в школе. Однажды утром я, проснувшись, одевалась, и у меня внезапно возникло тревожное предчувствие, что отца нет в живых. Ну, уж не знаю, желала ли я, чтобы он умер или нет, но у меня было какое-то очень неприятное внутреннее напряжение. Я стала ходить по дому, заглядывая во все комнаты за исключением его спальни, куда я боялась заходить.

Родители спали в разных комнатах. Отец приходил и уходил из дома, когда хотел. Бывало, он исчезал на два или три дня, и мы не знали, где он находится, так что его отлучки стали привычными. Мы никогда не спрашивали его, куда он направляется, потому что частенько он грубо обрывал, что это не наше дело и советовал оставить его в покое. Ну, мы и отучились задавать вопросы. Однако именно в тот день мне почему-то показалось странным, что его вроде нет дома. Я разбудила маму и сказала, что, по-моему, случилось

что-то ужасное: мне кажется, что отец умер и находится у себя в комнате. Она ответила: «Не говори глупостей, пойдем туда вместе». Мы так и сделали. Он действительно был там, недвижимый, в луже крови.

Мама сразу побежала в кухню и стала звонить разным знакомым. Она не была уверена в том, что же действительно произошло. А случилось вот что: сидя за письменным столом, он чистил свой револьвер, очень старый, ненадежный, который к тому же еще и неправильно хранился. Случайно он упал на стул и, ударившись о что-то твердое на сиденье, разрядился. Отцу, пытавшемуся подхватить падающее оружие, пуля попала прямо в грудь.

Как следовало из заключения судебно-медицинского эксперта, он умер сразу, и его смерть была результатом несчастного случая, а не попытки покончить с собой. Но раньше он неоднократно угрожал самоубийством и говорил об этом моей тетке (своей сестре) и матери. Мы очень хорошо знали об этом. Поэтому мама была полностью уверена, что это было самоубийство. А тетя, жившая неподалеку от нас, придя к нам, прямо заявила, что это я убила отца, что именно из-за меня он покончил с собой.

Незадолго до случившегося мы с отцом действительно поссорились, но тетя прямо огорошила меня заявлением, что это я его убила. Можно сказать, что на меня тогда было повешено это обвинение. Не знаю точно, поверила ли я тогда в то, что сыграла какую-то роль в его смерти, или нет — не могу сказать. Но точно помню, что это обвинение ужасно меня обидело и причинило серьезную рану. Тогда мне было трудно даже осознать его смысл. Обвинение обрушилось на меня так неистово и внезапно, что я оказалась не в силах до конца понять его. Все это представлялось мне каким-то нереальным.

Суть ссоры, происшедшей с отцом незадолго до его гибели, состояла в следующем: он заявил, что я разоряю его, он вынужден тратить на меня слишком много денег и просто не в силах дальше содержать меня. Его упреки сильно обидели и расстроили меня. Тогда я решила уйти из дома и найти семью, которая бы согласилась взять меня на воспитание. Я намеревалась начать сама зарабатывать себе на жизнь и одновременно заканчивать школу. Однако мать не позволила мне этого. Она убеждала, что я должна жить дома, в семье, членом которой являюсь, и мне нельзя уходить, несмотря ни на что. Отец же, наоборот, все время пытался меня выжить, хотя я и так уже немало зарабатывала на одежду, школьные принадлежности и другие вещи, то присматривая за малышами, то подрабатывая официанткой в кафе. Как бы там ни было, мы с отцом не ладили между собой. Тогда у нас в семье вообще были сложные отношения, и, насколько я помню, отец с нами почти не разговаривал, особенно о себе. Ну вот, так я и осталась без отца.

Кроме того, в то время было и еще одно обстоятельство в моей жизни. Отец называл меня потаскухой. Ну, понимаете, он говорил, что я — особа легкого поведения, раз бегаю на свидания к парням. На самом деле я до 16 лет, хотя и встречалась с несколькими ребятами, но не спала ни с кем. А после его смерти я совершила своего рода акт мести. Мщение заключалось в том, что он погиб в декабре, а уже первого января я лишилась девственности.

Мать

По характеру моя мать всегда была очень властной женщиной. Сама она, конечно, утверждает, что никогда и не помышляла проявлять силу, но я думаю, что это чушь. Она

брала только властью. Сколько помню, она всегда была агрессивной, просто не позволяя отцу самому встать на ноги. Ну, а у того имелись свои психологические трудности, ему было сложно подняться самому. Так что трудно сказать, в чем же на самом деле состояла проблема. Я старалась отыскать правду, мне хотелось самой оценить семейную ситуацию. Я спрашивала об отце у дяди, знавшего его с давних пор. Он сказал, что помнит его очень хорошим, приятным человеком. Как бы мне хотелось знать эти его хорошие черты, мне кажется, что я их упустила. Каким-то образом мать так повлияла на него, что он изменился в худшую сторону, и к нему стало трудно хорошо относиться. Она подталкивала его, а он это по-своему переживал.

У нас в семье конфликты случались постоянно. Их основной причиной были деньги. Мать всегда манипулировала деньгами. Она использовала их в качестве оружия, а отец — тот был просто очень скуп. Он считал исключительной щедростью, если раз в месяц подбрасывал мне доллар. Он буквально бросал его мне! Устраивая из этого целую демонстрацию, как будто делал огромное одолжение. Но сам при этом выглядел таким ребенком, что на него просто было грустно смотреть. Он чертовски много работал, а мечты его так и не сбылись, и жизнь выглядела несчастной во многих отношениях. Думаю, что мать так и не приняла его смерть до конца. Я имею в виду, что он-то, конечно, погиб, но перед этим она постоянно бранилась с ним, ненавидела, презирала и собиралась оставить. Своей смертью он удерживает ее. Если бы она бросила его раньше, то могла бы стать свободной женщиной с незапятнанной репутацией. Однако случилось так, что он внезапно погиб, будучи ее мужем. И теперь она изо всех сил цепляется за разнообразные воспоминания о том, что он любил и чего не любил, что ценил и к чему был привязан. Ярким доказательством служит то, что она совершенно ни с кем не встречается и все время работает, как каторжница. Мне кажется, что это плохо для нее: всегда быть одной и так много работать в ее возрасте. Это неправильно, но она именно так и поступает.

Ссора с отцом

Мама внешне всегда хорошо заботилась о нем. У нее всегда была готова еда и постирана одежда. Но во многом другом она вела себя с ним просто отвратительно. Так было однажды, когда я с отцом серьезно поссорилась. Это случилось в тот же год, когда мне было шестнадцать, но несколькими месяцами раньше уже описанных выше событий. Мне захотелось иметь свой автомобиль, и, решив, что он мне очень нужен, я уже выбрала подходящий. Думаю, что я была достаточно избалована и во что бы то ни стало желала добиться своего. Мы обсуждали с ним эту идею во время поездки на машине. Видя мою настойчивость, он постепенно накалялся, глаза его вдруг потемнели, и, разъярившись, он стал орать на меня: «Ты вылитая мамаша — и вылил тогда на меня много гадостей. А глаза его стали такими темными, что я всерьез испугалась. Решила, что он сейчас меня убьет. Он, действительно, ударил меня по лицу. Я попыталась выскочить на ходу из машины, но он удержал меня.

Ударив меня, он как-то сразу и неожиданно успокоился. Как будто на него сошел мир. Он выплеснул свой гнев, а затем стал просить прощения. Он извинялся много раз, но к тому времени я уже впала в истерику, рыдала и злилась и чувствовала дикую ярость из-за того, что он посмел дать мне пощечину. Он уговаривал ничего не говорить матери, но я, конечно же, рассказала. Дома я немедленно все выложила ей, и мама закатила ужасный скандал до трех или четырех часов ночи. Она кричала, как это ужасно так поступить с ребенком из-за какой-то ерунды. Она вспоминала ему какие-то давнишние обиды, размолвки, происшедшие много лет назад, но о которых она хорошо помнила и не прощала. Будучи

просто неправдоподобно сварливой, она так вела себя по отношению к нему очень часто. Это был просто гнусный, отвратительный скандал. Однако нужно отметить, когда отец начинал защищаться, а ему это часто приходилось делать, он столь же злобно начинал браниться и всячески ее обзывать. Так что в целом ситуация, конечно, выглядела печальной. Нужно признать, что спустя некоторое время после его смерти, я каким-то образом даже стала радоваться за отца, что он, наконец, избавился от страданий.

Кладбища и смерть

Несколько лет тому назад мы как-то с мамой побывали за городом, и, наверное, с тех пор у меня и появились эти мысли о кладбищах. Мне очень нравятся старые кладбища, это отношение к ним во многом связано с отцом, оно как будто ставит все на свои места. Та поездка за город оказалась для меня очень значимой. Тогда мы посетили одно необычайно интересное старинное кладбище. Меня поразила именно старина. Кресты над могилами были деревянными, многие из них, постепенно подгнивая, качались на ветру. Мне они показались просто чудесными; понимаете, там все было замечательно — и классические надгробные надписи, и цветущие ромашки, и высокие, в пояс, травы, в которых утопали могилы, и свежее дуновение ветерка. Тогда меня поразило до необычности земной характер этой стороны смерти, ее наполненность жизнью. Я подумала, что это просто здорово; но потом я обратила внимание на более новую часть кладбища. Она была добротнo ухоженной, чистой, с ровной подстриженной травой, но выглядела при этом какой-то напыщенной, неестественной и даже виноватой. И я вновь подумала об этих старых могилах, о том, что в конце концов не осталось человека, который мог бы взять контроль в свои руки. Вероятно, в жизни человек всегда стремится сохранить контроль над ситуацией, даже когда приходит смерть. Не властные над своим собственным концом, мы стараемся хотя бы контролировать проявление своих чувств, касающихся смерти других. Но когда Бог или, скажем, Природа, Мать Природа — получает возможность распоряжаться, насколько лучше ей это удастся, она делает это тонко, благородно и милосердно, располагая в одном круге жизнь и смерть; тело в земле порождает новую жизнь, и все сходится воедино, круг замыкается. Ну, а когда траву подстригают, она выглядит печально, даже порождает некоторое чувство вины. Как будто людей что-то вынуждает продолжать эту работу. Они и здесь должны вмешиваться, удерживать контроль, ибо для них это остается единственным способом показать, что они не забыли и продолжают любить ушедших. И я, знаете, подумала: они ведь не позволяют этим людям умереть. Не дают им возможности замкнуть круг жизни и смерти. И постепенно эти мысли перешли на отца, что он, наконец, вернулся в землю, и все хорошо. Наконец, у меня появились положительные мысли о том, что случившееся к лучшему, что я никогда не смогу ничего изменить, да и не хочу ничего менять и ни о чем не жалею. Это просто случилось, теперь я это приняла и смирилась.

День самосожжения

Ну, а теперь о том самом дне, когда это случилось. Помню, что в предшествующую неделю я чувствовала себя особенно несчастной. У меня ничего не получалось, все валялось из рук, преследовали одни неудачи, у меня не было работы. Помню, стояли очень холодные дни. Совсем не было денег. Друзья не очень-то старались мне помочь. Отношения с ними разладились. Всерьез я ни с кем из них не поссорилась, но мне казалось, что ни у кого из них нет времени для меня, из-за всего этого я испытывала

сильную душевную боль, и, казалось, моим самым сильным стремлением было желание умереть.

Помню, я раздумывала о смерти в течение двух или трех месяцев. Я все строила и строила разные планы. Как я уже упоминала, попытка, предпринятая мною в октябре, не удалась, и только подлила масла в огонь. То, что я не сумела в тот момент умереть, еще больше фрустрировало меня. Тогда мне и пришло в голову, что я могу, очевидно, сжечь себя.

Я прочла в какой-то газете, что во Вьетнаме люди кончали с собой самосожжением. Смерть в этом случае становилась неизбежной. И я решила тоже воспользоваться этим способом. Одной из причин этого выбора было то, что я считала его действующим наверняка. Остаться в живых в этом случае было совершенно невозможно. Поэтому я приняла решение и часто подолгу размышляла о нем. Но конкретно времени исполнения не устанавливала, как бы выжидала.

Тот день

В тот день, насколько помню, я встала поздно. До этого я уже собрала и пересмотрела все мои вещи: книги, одежду, личные принадлежности, разные мелочи, безделушки, которые я коллекционировала, керамические украшения — то, что было значимым для меня. Все находилось в полном порядке, и позже, днем, я все хорошо упаковала. Вспоминаю, что мне хотелось плакать, на душе было невесело, но тем не менее я чувствовала энергию. У меня были силы, и я была в состоянии действовать.

Все произошло ближе к вечеру. Настроение у меня было совершенно ужасное. Но я не плакала и не предпринимала никаких действий, хотя чувствовала себя прескверно. Мне было действительно очень плохо, я страдала. Себя мне было очень жалко. Все было не так. Ничего не получалось.

Бывший друг

Потом, где-то в шесть часов вечера, мне позвонила эта женщина, миссис Браун. Она немного выпивала. Миссис Браун была матерью дорогого мне человека. Я считала его своим другом, которого, как казалось, крепко любила. Я сильно переживала, ибо страстно хотела, чтобы он отвечал мне взаимностью. Однако он был ко мне равнодушен. Ему тогда было 26, а мне 19 лет. Он одновременно учился и работал. Наши отношения он не принимал всерьез, частенько изворачивался, но не забывал всячески использовать меня, в том числе и в сексуальном отношении. Мне казалось, что я сделала для него все, что могла, отдала все мои чувства, надежды, желания и мечты, а он лишь насмеялся над этим. Он, знаете, использовал меня, а потом бросил, как бы говоря: «Вот так, дорогуша, такова жизнь. Есть люди берущие, и есть дающие. Ты давала, а я брал. Тогда я совершенно не знала, как с этим справиться. Я была ужасно расстроена, переполнена огорчением и даже ожесточилась и все-таки продолжала нуждаться в нем! В декабре я уже точно знала, что он встречается с другими девушками. Но и это не убедило меня в его полном безразличии.

Последняя капля

Ну вот, именно в тот вечер позвонила его мать и принялась пространно рассказывать о рождественском подарке, который преподнесла ему подруга. Это были золотые часы, которые произвели на него огромное впечатление, и он говорил, что это самый лучший подарок из всех, которые получал. Слушая ее болтовню, я вдруг подумала о том, что и я ведь очень щедрый человек. Мне всегда хотелось подарить практически каждому хорошему человеку вещь, которая доставила бы ему радость. Я всегда с удовольствием, от всей души, делала другим приятное, дарила частички себя. А уж ему-то, тем более, я мечтала сделать на Рождество самый замечательный подарок, я даже присмотрела, какой именно — стереомагнитофон. Но у меня, естественно, не было денег, во всяком случае их было совсем мало, и я едва сводила концы с концами. Практически у меня не было ничего, поэтому я и думать не могла всерьез, чтобы на самом деле купить ему магнитофон, и это просто разбивало мне сердце. Я вообще была не в состоянии подарить ему что-то существенное из-за безденежья. Поэтому я купила ему пластинку, которая называлась «Спокойной ночи, любимый», она была в чем-то значимой для меня, хотя и очень грустной. Это было все, что я могла себе позволить. И понимала, что особого впечатления она, конечно, на него не произведет. А миссис Браун тем временем все разглагольствовала об этих злополучных часах — какими они были прекрасными, как ее сын был тронут подарком и как благодарен был девушке, как восхищался ею.

Во время ее рассказа я еле сдерживала слезы, а потом заплакала. Я рыдала о себе, чувствуя свою ничтожность. У меня и близко не было того, что можно предложить ему. Я не могла тягаться с другими. Не могла надеяться на его ответную любовь. Я совсем вконец расстроилась, мое сердце разрывалось на части, и слезы просто душили меня.

Наконец, почувствовав мое состояние, она принялась расспрашивать, в чем дело, а я ничего не могла объяснить ей. И она предложила: «Заходи к нам, может, тебе станет легче, я не хочу, чтобы ты так расстраивалась». А я ответила: «Не стоит, у меня все в порядке». Я каким-то чудом взяла себя в руки. И мы, наконец, закончили этот разговор.

Но почти тотчас по ее просьбе позвонил его отец. Он был довольно милым, симпатичным человеком. Он называл меня ласковыми прозвищами, которые придумывал для меня и уговаривал прийти к ним, чувствуя, как я расстроена. Чтобы успокоить его, я согласилась, сказав, что приду к ним через 15 минут.

Разговор с миссис Браун стал той последней каплей, которая переполнила чашу. И до этого на меня навалилось слишком много неприятностей, так что я уже просто не могла со всем справляться. Но теперь наступил предел. С меня было довольно. Я больше ничего не хотела слышать. Ничего не желала видеть. Жить не хотелось, и я знала, что есть единственный выход — смерть. И тогда я приняла решение, именно в тот вечер, примерно в шесть часов.

Мне ничто не мешало. Не было никого, кто мог как-нибудь удержать, заставить меня изменить решение, что это — единственный выход. Я надела свой нейлоновый халат, не желая ни в коем случае портить хорошую одежду. Это было бы очень эгоистично. Ведь ее мог бы кто-то носить, когда меня не станет. Не следует портить вещи, которые пригодятся другим. Так что на нижнее белье я надела тонкий нейлоновый халатик, а обулась в старые туфли. На улице было очень холодно, поверх я набросила пальто.

Друзья

У меня был электрический тостер, который я одолжила на время и должна была отдать друзьям, жившим неподалеку. Взяв его и захватив с собой большой стеклянный кувшин, я села в машину. Когда на кухне я брала кувшин, то немного дрожала, мне было страшно, вероятно, я нервничала, приняв окончательное решение. Мне казалось, что я вроде обязана воплотить его в жизнь. С одной стороны, меня как бы толкали невыносимые обстоятельства, но, с другой - мне казалось, что я должна осуществить его.

Ну так вот, я отвезла тостер к приятелям, они оказались дома. Помню, что, зайдя к ним, я молча прошла через весь дом, все время не переставая плакать. И они не сказали мне ни слова! А ведь в доме было четыре человека. Пройдя на кухню, я поставила тостер на стол и так же молча вышла. И никто не остановил меня, не спросил, что случилось, не сделал даже малейшего движения в мою сторону. От этого мне стало еще больнее, это было концом. Никто не протянул мне руку, а я, вероятно, искала помощи, показывая всем своим поведением: «Мне очень плохо, у меня беда. Помогите мне». Но никто не отозвался.

Дальше я опять села в машину, чувствуя полное и беспросветное одиночество. Ведь это же были мои друзья, но даже им не было до меня никакого дела, даже они не захотели разделить мою печаль, даже им я оказалась совершенно не нужной. Когда у меня было все в порядке и хорошее настроение, у нас были неплохие отношения, но когда мне стало грустно, это им оказалось безразличным, они не понимали всей трагической глубины моих мыслей и чувств.

Потом я поехала на автозаправочную станцию и купила кувшин бензина. Мне не задали никаких вопросов. Я взяла его и поехала домой, остановившись неподалеку.

Само событие

В то время я ощущала, что мои движения были очень медленными. Они не казались реальными, быстрыми, телесными, они напоминали замедленную кино съемку. Приняв решение, я не помню, чтобы думала о терзавшей меня печали или обо всем том, что разбивало мое сердце. Скорее, я думала о конце, о том, что меня не станет и я не буду больше испытывать боль. Это будет здорово. Именно это позволит мне исполниться, сбыться. Я стану сильной, наконец, совершив свой собственный поступок. В голове теснилось множество мыслей, но точно помню, что в тот момент я не плакала. Не испытывая больше прежних страданий, я не облегчала их слезами.

Помню, остановившись, я посидела минуту-другую в машине. В голове возникла какая-то пустота. Мыслей почти не было, и я совершенно успокоилась. Чувствовала себя удивительно хорошо. В теле разлились тишина и покой. Казалось, что теперь все будет в порядке.

Потом, вспоминая, я облила бензином переднее, затем заднее сиденье, обильно обрызгала им всю машину и, конечно, себя. А опустевший кувшин положила на сиденье. После этого я достала спички, но и тогда мне не пришла в голову мысль о том, какую боль предстоит вынести, какие пережить мучения и страдания. Сейчас мне кажется просто удивительным, что я не подумала, насколько сильной будет боль ожогов. Я чувствовала себя просто прекрасно. Впервые за долгое время я испытывала мир и покой и не страдала от внутренней боли. До этого множество раз у меня возникало ощущение, будто меня вот только ударили ножом и нанесли кровоточащую рану, а люди рядом просто стоят и

спокойно наблюдают, как я истекаю кровью, видят, как она хлещет, и посмеиваются, как бы говоря: «Ха, ха, это твоя проблема». И только теперь впервые я почувствовала, что, наконец, нашла решение своих проблем, и никто уже больше не будет смотреть на мои раны, и моя боль уйдет. Ее больше не станет, особенно душевной боли.

Открыв спичечный коробок, я чиркнула спичкой, но, слишком пропитавшись бензином, она не загорелась. Я улыбнулась про себя, думая: «Ну что же, придется зажечь другую». И помню, как не спеша чиркнула второй спичкой, и она загорелась. Мгновенно пары бензина воспламенились, и раздался оглушительный взрыв. Звук был потрясающе громким. Как близкий удар грома. На все тело как бы навалилась ужасная тяжесть, и тотчас я ощутила боль. Мне вдруг захотелось сжаться в комочек, и когда я сейчас гляжу на свои рубцы и шрамы, то понимаю, что в тот миг, приняв защитную позу, согнувшись, я прикрылась от пламени. Но боль была невообразимая. Она охватила все тело. Удар жара и огня был таким внезапным, боль — жесточайшей, а шум — ужасно громким!

Помню, будучи не в состоянии вынести запаха бензина, я задержала дыхание. Это, как потом оказалось, спасло мне жизнь, ведь, получив ожог легких, я погибла бы немедленно. Итак, не выдерживая запаха бензина и задержав дыхание, я справилась с первым натиском жара. Ну, а когда нахлынула вторая волна (сначала была первая, не знаю, сколько минут она длилась), о Боже, Боже, боль стала на этот раз настолько непереносимо «великодушной», что, не в силах больше терпеть, я потянулась к дверце, чтобы выбраться. В тот момент я уже не ощущала покоя, а чувствовала только сильнейшую боль, но, тем не менее, насколько помню, не звала на помощь. По-моему, я не вопила, не кричала. Кроме рева пламени, я вообще не слышала никаких звуков. Зато он был оглушающим.

Последствия

По другой стороне улицы шли двое или трое людей, и они увидели, как загорелась машина. Думаю, они сразу же побежали к ней; сама я их не видела. Но, видимо, очень скоро достигнув машины, они открыли дверцу. Это было как раз тогда, когда на меня накатилась повторная волна жара. Они быстро вытащили меня из машины и, катая меня по земле, стали гасить пламя. Я помню, что они были очень взволнованы и громко кричали. Стояла зима, вечер была очень морозным и сырым. Они катали меня по земле, и когда я взглянула на себя, то увидела, что от моей одежды к этому времени мало что осталось.

Помню, что, осматривая себя, я была потрясена. Я увидела эту неживую кожу, точнее, лохмотья кожи, которые свисали с моих рук и груди. Такими большими треугольниками, вроде корок от пирога, на мне висели эти пласты обгоревшей, скукоженной кожи, и она сама была какого-то тленного желтоватого цвета. Они стали взволнованно охать: «Какой кошмар, какой ужасный несчастный случай!» А я буквально завопила в ответ: «Это вовсе не случай! Я сама решила умереть! Я хотела умереть!» Их слова разочаровали, даже рассердили меня.

Вскоре появилась машина «скорой помощи» и полицейские. Меня уложили на носилки и отвезли в больницу. Помню, я еще пыталась шутить с врачами, но они почему-то выглядели весьма мрачно. Потом наступила пустота.

ПЕЧАЛЬНЫЙ ПОСТСКРИПТУМ

Она много месяцев провела в больнице. Перенесла несколько операций по пересадке кожи (каждую под общим наркозом), огромное количество различных врачебных процедур, встречалась с монахиней, работавшей в больнице, которая пеняла ей за грех покушения на свою жизнь.

Примерно через три года после попытки самосожжения, в возрасте 22 лет, она умерла во сне естественной смертью в больнице, где лечилась по поводу гриппа. В свидетельстве о смерти была указана причина: острая сердечная недостаточность, развившаяся в результате инфаркта миокарда.

Ее тело было переправлено в родной город и кремировано по желанию ее матери.

ПОТРЕБНОСТИ АРИЕЛЬ

Как можно подытожить это повествование, имея в виду потребности Ариэль Уилсон? Какой смысл можно отыскать в ее отчаянном поступке, опираясь прежде всего на ее собственную логику рассуждений и спектр фрустрированных потребностей? Прочитав ее историю, можно заключить, что из приведенных выше потребностей у нее преобладали следующие: потребности в поддержке, принадлежности, почтении, самоуничтожении и заботе о других. Короче говоря, перед нашим взором предстает человек, жаждущий быть любимым, готовый сделать практически все, что угодно, лишь бы добиться принятия и привязанности другого человека. Можно, применив метод определения значимости 20 психологических потребностей, рассмотреть, как они формируют личность Ариэль. При этом самым важным является выделить те потребности, которые преобладают. Из ее собственного рассказа возникает образ пассивной женщины, тоскующей по любви и вниманию. Бездействие и равнодушие друзей в то время, когда она, вся в слезах, приходит в их дом (под предлогом возвращения тостера), открывают ей глаза на то, что ее связи с другими людьми напрочь разорваны и она безнадежно одинока в этом мире. У нее даже возникает фантазия, что работник автозаправочной станции каким-то чудесным образом узнает о ее мыслях и поинтересуется, зачем она покупает бензин в кувшине. Оставленные без внимания, нераспознанные и неудовлетворенные, но жизненно важные для нее потребности стали своего рода текстом для суицидального сценария.

Краткие определения трех потребностей, которые сыграли ведущую роль в попытке самоубийства Ариэль:

Получение поддержки. Стремление, чтобы другой человек удовлетворял значимые потребности; потребность быть любимым.

Почтение. Потребность в восхищении и поддержке, восхвалении и подражании авторитетному человеку (лидеру).

Забота. Потребность в обеспечении других едой, помощью, утешением, защитой и воспитанием.

Если бы друзья Ариэль заговорили с ней, когда она возвращала тостер (Находились ли они под влиянием алкоголя или наркотиков? Вела ли она себя до этого неоднократно похожим образом? Точен ли ее рассказ?) и если бы затем могла вмешаться психотерапия, то

терапевт смог бы отыскать ключ к мыслям Ариэль о самоубийстве, исследуя ее потребности. Хотя он не проявил бы непосредственно любви к Ариэль, но сумел бы, не поддаваясь на изобилие интересных, но не имеющих прямого отношения к делу деталей, сосредоточить свое внимание на главной потребности Ариэль в поддержке, привязанности и опоре. Само по себе исследование этой потребности могло бы занять пытливым, ясным и чутким ум Ариэль творческим и жизнеутверждающим поиском и рассмотрением источников удовлетворения ее чрезмерной, угрожающей жизни потребности в любви.

В случае Ариэль душевная боль и привлекательность покоя могилы кажутся очевидными, но некоторые другие психологические аспекты суицидального поведения остаются не до конца ясными. Ее размышления на кладбище являются очень демонстративными. Пребывая там, она тоскует по добротной, нейтральной, надежной и прочной земле, и это напоминает мысль Генри Мюррея о стремлении к terra firma, являющейся ядром потребности в поддержке. Ее потребность в надежности и безопасности можно проследить в острой тоске по любви и защите своих (даже имеющих недостатки) родителей, особенно на Рождество, и в ее неукротимом желании приобрести любовь и признание будущего мужа. Главная для Ариэль потребность в получении поддержки является глобальной и неизменной. Она требует глубинного покоя недр земли, устойчивого мира, порядка, который отражается в неизменном круговороте жизни и смерти, тишины убежища в утробе Великой матери. И когда ее буквально поглощает огонь во время попытки самосожжения, именно шум поражает и удивляет ее. Она ведь искала обнимающую и ласковую тишину старинной, неухоженной могилы, а почувствовала себя жестоко обманутой и безжалостно преданной ревом глубин ада.

Часть II

ПСИХОЛОГИЯ САМОУБИЙСТВА

Глава 3

ПРЕДВЕСТНИКИ САМОУБИЙСТВА И СУЖЕНИЕ СОЗНАНИЯ: СКРЫТОЕ САМОУБИЙСТВО И ПРИБЛИЖЕНИЕ СМЕРТИ

Сегодня с полным правом можно утверждать, что открытие предвестников (clues) суицида явилось наиболее важным результатом исследований, начавшихся в 1950-х годах в Центре профилактики суицидов в Лос-Анджелесе. Следовательно, возможны реальные стратегии предотвращения самоубийства. Предвестники представляют собой доступные для наблюдения явления, предвещающие (и, в каком-то смысле, предсказывающие) интересующее нас событие. Это признаки, указывающие на приближение некоего трагического события, например, болезни, самоубийства или другой катастрофы. Синонимами термина "предвестники", которыми пользуются профессионалы, например врачи-клиницисты, могут служить также такие понятия как "продромальные симптомы", "форпост-признаки". Таким образом, выражаясь метафорически, эти явления как бы отбрасывают тень перед собой и служат предостережением.

Уже в то время, когда я начал работать в области суицидологии, было известно, что существуют два типа предвестников: словесные (вербальные) и поведенческие. В общем смысле, вербальными предвестниками самоубийства являются любые высказывания человека, которые можно трактовать как прощание, если он косвенно, в виде намеков, а иногда и прямо говорит о том, что его в недалеком будущем не станет. "В следующем году меня здесь уже не будет"; "Я навестил вас в последний раз"; "Вы со мной больше не

увидитесь"; "Я больше не могу выносить это". Заслуживающим внимания парадоксом самоубийства является тот факт, что люди действительно подают предвещающие сигналы. Возможно, это объясняется выраженной амбивалентностью, двойственностью чувств, когда стремление остановить душевную боль сочетается с желанием постороннего вмешательства и спасения. Как бы то ни было, часто вербальные предвестники бывают замаскированы, зашифрованы или обладают скрытым смыслом. Как будет видно из этой главы, нередко наблюдается и противоположное явление; некоторые люди, совершающие самоубийство, способны диссимулировать, скрывать свои истинные намерения и не предоставляют никаких признаков своих летальных устремлений. Общим эмпирическим правилом является следующее: если в каких-либо высказываниях человека — пациента или коллеги, друга или члена семьи — звучит что-то непонятное или имеющее скрытый подтекст, касающийся вопросов жизни и смерти, то лучшей реакцией станет выясняющий вопрос — что он конкретно подразумевал под своим замечанием. И если после полученного ответа у вас возникнут подозрения, что речь идет о суицидальных намерениях, то следует спросить прямо: "Вы имеете в виду самоубийство?".

Предвестники самоубийства, проявляющиеся в особенностях поведения, ставят перед потенциальным спасателем задачу иного рода. Они схожи с поступками человека, который собирается надолго уехать. К ним относятся такие очевидные для суицидального контекста занятия, как неожиданное приведение в порядок своих дел, различных бумаг и документов, решение написать завещание, и, особенно, дарение или возврат владельцам ценных вещей безо всяких объяснений. То, что Ариэль в холодный зимний вечер возвратила друзьям тостер, было ее способом продемонстрировать, что он ей больше никогда не понадобится. Можно предположить, что некоторые из подобных поступков являются настолько очевидными, что само собой напрашивается их объяснение суицидальными намерениями. Однако в моей практике, например, имел место реальный случай, когда студент-медик подарил сокурснику свой бинокулярный микроскоп (у того был только монокулярный). Тот с благодарностью принял более совершенный прибор, а на следующий день узнал, что его одноклассник ночью повесился. Простой вопрос: "А что случилось?" или "Почему ты это делаешь?" (в самом деле, зачем студенту-медику отдавать нужную вещь, свой микроскоп?) вместо бездумной благодарности: "Вот спасибо!", мог бы привести к разговору, который, возможно, позволил бы спасти эту жизнь.

Молодая девушка, бросившаяся с балкона верхнего этажа больницы (оставшись в живых, она рассказала об этом), описывала, как она в одном легком больничном халате ходила по узкой стальной балке, расположенной высоко над землей, от одного здания к другому "...в надежде, что меня увидят из окон; ведь все здания сделаны из стекла".

Те формы поведения, которые я привел, обычно не относят к симптомам расстройства психической деятельности — депрессии, как, например, нарушения сна или аппетита. Более того, в этой книге подчеркиваются именно психологические аспекты, касающиеся самоубийства, такие как побуждение поговорить о нем (хотя и в скрытой, завуалированной манере), и формы поведения, наводящие на мысль, что человека скоро не станет и ему больше не понадобятся часы, ручка, свитер, украшения, или тостер, или охотничье ружье, или микроскоп. Откуда все это стало известно? Описанные предвестники были выявлены в 1950-е годы путем проведения "психологической аутопсии"* людей, погибших в результате самоубийства.

* Психологическая аутопсия — разработанный Э.Шнейдманом способ выяснения намерений суицидентов на основании бесед специалистов со всеми близкими жертве

людьми, в котором собираются и фиксируются их реакции и воспоминания о происшедшем, а также анализируются предсмертные записки. Психологическая аутопсия способствует установлению истинной причины смерти, в частности, дифференциации несчастного случая, смерти от естественных причин, суицида и убийства. — Примеч. редактора.

Мой коллега, Роберт Литман, много лет возглавлявший Центр профилактики самоубийств в Лос-Анджелесе, со страниц своих работ напоминает мне, что вопрос о предвестниках суицида не так прост. Существуют два вида данных: проспективные и ретроспективные. Проспективные предвестники включают в себя высказывания о возможном самоубийстве, предшествующие покушения на свою жизнь, саморазрушающие формы поведения, виды деятельности, ведущие к смерти, состояния безнадежности, глубокой подавленности, стрессовые ситуации, вызывающие смятение чувств и страдания, обращения в службы неотложной телефонной помощи и т.п. Существуют также и ретроспективные предвестники. При психологической аутопсии, проводимой в тех случаях, когда возникают сомнения в истинной причине смерти, следует принять во внимание ряд факторов, имеющих отношение к самоубийству, в том числе скрытую или нечетко выраженную депрессию, недавнюю смерть любимого человека, неразрешенную конфликтную ситуацию на работе, напряженность в семейных отношениях, алкоголизм, шизофрению, внезапное соматическое заболевание, суженное или дихотомическое (в соответствии с принципом "все или ничего") мышление, мысли и беседы о смерти и т.д. Естественно, что количество людей с подобными проявлениями во много раз превышает число тех, кто реально пытается покончить с собой. В своей записке ко мне Р.Литман добавил: "Причина недостаточной эффективности превенции суицидов на основе их предвестников состоит в том, что этим способом обнаруживалось чрезмерно большее число потенциально склонных к самоубийству людей, тогда как ресурсы помощи им оказывались слишком ограниченными".

В обычном свидетельстве о смерти, используемом в 50 штатах США и большинстве стран мира, имеется графа "Несчастный случай, самоубийство, убийство". Если причина смерти не относится ни к одной из этих категорий, то ее называют "естественной". Одна из главных целей регистрации смертей состоит в классификации в соответствии с этими четырьмя видами смерти; я дал ей название "Классификация причин смерти (ЕНСУ)": Е (Естественная смерть), Н (Несчастный случай), С (Самоубийство), У (Убийство). В смерти, как и в жизни, на некоторые критические вопросы не всегда можно найти четкий ответ; причины значительной доли смертей (приблизительно 10%) остаются недостаточно ясными. Сомнения обычно возникают в отношении двух причин смерти: было ли случившееся несчастным случаем или самоубийством?

Даже после получения результатов судебно-медицинской и токсикологической экспертиз ответ может остаться неясным. "Понимаете, все зависит..." — скажет судебный эксперт. "От чего же?" — спросите вы. "Все зависит от того, что было на уме у покойного. Точнее, от того, каковы были его намерения". Приняла ли умершая таблетки, чтобы хорошо выспаться и пробудиться к жизни с новыми силами, или же она намеревалась уснуть и никогда больше не просыпаться. Однако как выяснить ее намерения после того, как она умерла? Вполне по силам оказывается провести опрос, побеседовать с людьми, которые ее знали, реконструировать личность, исследовать ее образ жизни, особенно в те дни, которые непосредственно предшествовали смерти, уточнить, о чем она говорила и чем была занята. Иными словами, можно провести то, что называется психологической аутопсией.

В начале 1950-х годов ныне покойный Теодор Керфи, работавший главным судебным экспертом Лос-Анджелеса, обратился к ведущим сотрудникам недавно созданного Центра профилактики суицидов (в число которых входили Норман Фарбероу, Роберт Литман и я) за консультацией в связи с некоторыми недавними случаями смерти, причины которых оставались спорными или неясными. Принявшись за это дело, мы встретились и побеседовали с членами семей, друзьями, а также коллегами погибших. У нас не было изначально какого-либо предвзятого мнения в пользу той или иной причины смерти. Нам хотелось прежде всего накопить как можно больше психологических фактов, и одновременно немного смягчить горе и утешить близких. Общий итог наших усилий подтвердил предположение, что дополнительная имеющая отношение к делу информация всегда оказывается полезной. Во многих спорных случаях нам удалось на основе убедительных доказательств помочь судебным экспертам прийти к заключению о той или иной причине смерти. Очевидным оказался и другой факт: наши усилия ни в коей мере не усугубили страдания близких, а наоборот, оказали им помощь и утешение — это следовало из писем, присланных ими позднее в отдел судебной экспертизы.

В последующем в интересах научных исследований мы провели психологическую аутопсию в нескольких случаях несомненных самоубийств, когда причина смерти подтверждалась наличием предсмертной записки, зажатого в руке пистолета, и т.п. В итоге нами было обнаружено, что около 90% самоубийц демонстрировали словесные или поведенческие предвестники самоубийства в течение последней недели жизни. Таким образом, оказалось, что предвестники сопровождают абсолютное большинство суицидов. Но тем не менее некоторые вопросы все же остались открытыми. Например, каким образом можно согласовать тот факт, что у большинства людей, совершающих самоубийство, наблюдаются характерные предвестники, с фактом, казалось бы, противоречащим этому: большинство людей, говорящих о самоубийстве, не совершают его? И как быть с 10% людей, которые добровольно уходят из жизни безо всяких предвестников?

Итак, возникает дилемма: большинство суицидентов предупреждают о своем намерении, а большинство людей, высказывающих мысли о самоубийстве, так и не предпринимают его. Чему же верить? Ответ таков: оба утверждения истинны. Просто они отражают два различных подхода к анализу данных, представляющих проспективную (взгляд вперед) и ретроспективную (взгляд назад) точки зрения. Это можно представить схематически, обозначив обсуждаемые явления кругами. На проспективной схеме круг самоубийств (в количественном отношении) будет крошечным по сравнению с кругом предвестников, в то время как на ретроспективной схеме круг предвестников будет по величине практически равным кругу совершенных самоубийств.

Если взять всех людей, которые угрожают самоубийством, и проследить за ними, скажем, в течение пяти лет, то окажется, к счастью, что лишь очень немногие из них — около 2 или 3% — покончат с собой. Такова проспективная точка зрения. С другой стороны, если исследовать группу людей, на самом деле совершивших самоубийство, и выяснить, какая часть высказывала угрозы свести счеты с жизнью, то, как свидетельствуют наши исследования, проведенные в Лос-Анджелесе, их окажется около 90%. Это отражает ретроспективную точку зрения. Понимая, что оба взгляда на вещи являются теоретически верными, на практике разумнее всего, приняв консервативную (ретроспективную) точку зрения, относиться всерьез к любым разговорам о самоубийстве. При выборе между этими двумя подходами здравый смысл подсказывает нам, что лучше ошибиться в сторону избыточной осторожности.

Другая оставшаяся открытой проблема такова: если около 90% людей, намеревающихся покончить с собой, проявляют характерные предвестники, то остаются еще 10% людей, способных скрывать или маскировать вынашиваемые втайне намерения, находясь на грани самоубийства. Как им это удастся? "Он выглядел совершенно нормальным, таким, как всегда", — вот наиболее характерный пример описаний, которые зачастую можно встретить в газетных заметках, посвященных самоубийствам. Эта фраза концептуально обращает наш взор к миру диссимуляции. Это мир тех людей, которые не раскрывают секретов даже (или в особенности) своим супругам. Они ведут замкнутую жизнь, полную нераскрытых тайн. Таким образом, приподняв занавес, мы оказываемся в мире масок и притворства, в мире двойной жизни, обычно свойственной шпионам или тайным агентам, но характерной и для молчаливых, малословных, замкнутых от природы людей; людей, живущих с другими, как кажется со стороны, в полном согласии и любви, однако все же никогда не делившихся своими важнейшими личными планами, например, намерением в ближайшем будущем добровольно уйти из жизни.

Ниже приводится описание переживаний выдающегося современного писателя Уильяма Стайрона. Он рассказывает о том, что, испытывая суицидальные намерения, "...воспринимал всех остальных людей, нормальных и здоровых, как живущих в параллельных, но изолированных мирах".

Мы с женой и еще полудюжиной друзей были приглашены на обед в отличный итальянский ресторан в Нью-Йорке. Я очень боялся этого часа. <...> Ко времени обеда я чувствовал, что буквально задыхаюсь от душевного волнения. Конечно, в тот вечер я мог бы остаться дома, но страдание — оно ведь гнездится в душе, и не так уж важно, где находится телесная оболочка; человек одинаково может испытывать опустошение и одиночество дома, сидя в своем кресле, или заставляя себя есть обед в "Примавере". Я говорю "заставляя себя" есть обед, поскольку аппетит у меня пропал на прошлой неделе до такой степени, что я ел только для того, чтобы поддержать свои силы. Двое из моих сотрапезников были очаровательными друзьями, которых я знал много лет. Я тыкал вилкой в еду, совершенно не разбирая вкуса. В тот вечер, безо всякой видимой причины, предчувствие надвигающейся беды, какой-то роковой опасности было у меня особенно сильным. Но дурацкий стоицизм <...> удерживал от того, чтобы выдавить из себя хотя бы намек на мое внутреннее опустошение. Я болтал с приятелями, дружелюбно кивал, хмурился или в нужные моменты беседы изображал улыбку. Туалет в ресторане располагался недалеко от обеденного зала, нужно было только спуститься по лестнице, покрытой ковром, на один пролет. По пути туда фантазии о самоубийстве, которые ежедневно вторгались в мои мысли на протяжении нескольких недель и которые я усиленно отгонял во время застольной беседы, вдруг нахлынули на меня бурным потоком. Избавление от этого мучения (но как? и когда?) превратилось в самую насущную потребность... Я с отчаянием подумал о том, смогу ли я совладать с оставшейся частью вечера, не выдав своего состояния. На обратном пути в зал я очень поразил самого себя, выразив свое страдание вслух внезапным восклицанием, чего обычно никогда не позволил бы сделать из-за стыда. "Я умираю", — простонал я, вызвав явное смятение у мужчины, проходившего мимо меня по лестнице. Эти случайно вырвавшиеся у меня слова были одним из грозных предзнаменований моего стремления к саморазрушению; уже через неделю мне предстояло в окаменелом неверии писать предсмертные записки.

Через несколько месяцев <...> двое из моих сотрапезников вспоминали, что в тот вечер внешне я вел себя совершенно нормально. Монументальный апломб, который я демонстрировал, свидетельствовал о почти уникальном внутреннем характере этой боли

<...> боли, которая практически не поддается описанию, и потому для всех, кроме страдающего от нее, является почти бессмысленной.

Похоже на то, что драма самоубийства как бы автономно пишет сама себя, как если бы пьеса имела свое собственное сознание. Поэтому нас должно отрезвлять осознание того факта, что, поскольку люди, сознательно или нет, способны успешно диссимулировать, то ни одна программа превенции самоубийств не может быть эффективной на 100%.

Естественно, можно рассматривать эту диссимуляцию и в психологическом плане, и увидеть, что она представляет собой нечто большее, чем просто притворство. В каждом самоубийстве присутствует некоторая, пусть невероятно малая доля шизофрении или безумия, в том смысле, что возникает некоторый разлад между мыслями и чувствами. В современной психиатрии это состояние обозначается термином "алекситимия" и предполагает сочетание сознательного и явного душевного страдания, проявляющегося в печали, тоске, отчаянии или унынии, и невозможности связать его с соответствующими мыслями. У человека это приводит к нарушению способности опознавать свои эмоциональные переживания, четко определять их или отличать в них более тонкие оттенки значений, а также описывать свои чувства другим людям. Именно таким образом проявляется патологическое расщепление мыслей и чувств. Оно порождает иллюзию контроля над поведением, но в нем же берет начало безумие. При естественном фоне настроения мы переживаем мысли и чувства вместе, как единый элемент сознания. У субъекта с суицидальными тенденциями заряженные смертью мысли потому и представляются исключительно опасными, что не уравновешиваются достаточным количеством положительных эмоций.

И все же существует единственный характерный для суицидального состояния души признак, аспект психической жизни и поведения, практически не поддающийся диссимуляции, который почти никогда не удастся скрыть. Он называется сужением сознания (констрикцией)*, при котором внимание концентрируется как бы в одном узком "туннеле". В обыденной речи потенциального самоубийцы сужение проявляется в использовании определенных слов, отражающих пресуицидальное дихотомическое мышление ("все или ничего").

* Термин, вводимый Э.Шнейдманом (один из ключевых в его концепции), в русском переводе может быть передан как "констрикция души" или "сужение сознания". Нами был выбран последний вариант, не только более благозвучный, но и имеющий некоторые генетические связи с широко известным психиатрам понятием "суженное" или "аффективно суженное сознание". Его основными характеристиками, по Г.Груле, являются внезапность, кратковременность, сужение объема и перерыв потока сознания на определенном круге восприятий и расстройство связи с постоянным потоком переживаний. Но если "аффективно суженное сознание" традиционно относится преимущественно к сфере психопатологии (например, сумеречное состояние при эпилепсии), то "суженное сознание" Э.Шнейдмана, в основном, оказывается психологическим феноменом. Это может быть обусловлено различием точек зрения на указанные явления: ретроспективной (у психиатров) и проспективной (у психологов). В последнем случае сужение сознания может содержать элементы психопатологии, но его сущность ни в каком случае не ограничивается ими. — Примеч. Редактора

С точки зрения суицидологии самым опасным из всех можно считать простое слово "единственный" — в том смысле, в котором оно используется в рассказе молодой женщины, бросившейся наземь с высоты, но по счастью оставшейся в живых. Вот краткая выдержка из него (стоит сосчитать, сколько раз в тексте появляется слово "единственный").

Я находилась в полном отчаянии. Я чувствовала: Боже мой, я просто не в силах этого вынести. Все вокруг было вовлечено в ужасный водоворот смятения. И я подумала, что у меня остался один-единственный выбор. Мне нужно просто потерять сознание, решила я. Это казалось единственным путем к избавлению. А единственным способом лишиться сознания, было, как мне представилось, забраться куда-то повыше и броситься головой вниз.

Далее она продолжает:

Когда я добралась до пятого этажа, внезапно все окружающее как-то потемнело, и я видела только балкон перед собой. Вокруг него все тонуло во мраке. Был узкий круг, в котором я видела только балкон, и ничего больше. Один только балкон. И выйдя на него, я перемахнула через перила и бросилась вниз. Я была в совершеннейшем отчаянии!

Своим леденящим душу описанием сужения сознания рассказ вызывает в воображении читателя образ диафрагмы фотоаппарата, отверстие которой максимально сужается при фокусировании изображения на мелких деталях. Аналогичным образом, в ситуации самоубийства резко сужается диафрагма сознания, и оно концентрируется на одной-единственной цели бегства, исключая из своего поля все остальное содержание — родителей, супруга или детей. В тот момент эти близкие люди не забыты; они просто не вмещаются в узкий фокус суицидальной линзы — они вдруг оказываются за пределами кадра.

А.Альварес, английский писатель и критик, неудачно пытавшийся покончить с собой, описал свои переживания в замечательной книге о суициде "Жестокий Бог". Он так повествует об этом "закрытом мире самоубийцы":

Как только человек принимает решение уйти из жизни, он оказывается в изолированном, замкнутом, непроницаемом, но совершенно убедительном мире, в котором одна деталь подходит, соответствует другой, и каждое происходящее событие подкрепляет принятое решение. Каждая из таких смертей обладает своей собственной внутренней логикой и неповторимым отчаянием.

Другой писатель, Борис Пастернак, тоже описал суицидальное сужение, касаясь судеб некоторых молодых русских поэтов, преследовавшихся сталинским режимом:

Приходя к мысли о самоубийстве, ставят крест на себе, отворачиваются от прошлого, объявляют себя банкротами, а свои воспоминания недействительными. Эти воспоминания

уже не могут дотянуться до человека, спасти и поддержать его. Непрерывность внутреннего существования нарушена, личность кончилась. Может быть, в заключение убивают себя не из верности принятому решению, а из нестерпимости этой тоски, неведомо кому принадлежащей, этого страдания в отсутствие страдающего, не заполненного продолжающейся жизнью ожидания.

Из изложенного с полной очевидностью вытекает одна из первоочередных задач любого добровольного помощника или психотерапевта: "раскрыть ставни", впусив немного света, и хоть в какой-то мере расширить перспективу, помогая человеку увидеть ситуацию под новым углом зрения. Терапевту следует мягко выразить несогласие с предвзятой обращенностью к смерти человека, склонного к самоубийству. Мышление такого человека сужено, часто сведено к дихотомии, включающей только два варианта выбора поведения: да или нет; жизнь такая, как я хочу — или смерть; величие — или прах; будет по-моему — или вообще никак. Следом возникает отчаяние, порожденное ограниченным видением только двух альтернатив, а не трех или большего числа вариантов выбора, какие обычно предлагает повседневная жизнь. Фотоаппарат суицидального сознания заряжен только черно-белой пленкой, не воспроизводящей полутонов.

Я вспоминаю случай, когда одна студентка университета сообщила своей подруге, что купила револьвер с единственным намерением — покончить с собой. Подруга уговорила ее обратиться ко мне, и она пришла в мою приемную в университете. Ей было 20 лет, она не состояла в браке и производила впечатление привлекательной, скромной, серьезной, хорошо материально обеспеченной и преисполненной викторианских предрассудков девушки. За несколько месяцев до нашей беседы она впервые вступила в интимную связь и забеременела. Языком бессознательного она сказала мне, что "не в силах вынести жизнь". Изложила два варианта выбора, которые, как она считала, имелись в ее распоряжении: каким-то образом перестать быть беременной, — то есть повернуть время вспять и вернуться к состоянию до роковой ночи, — или умереть. Роковая, неразрешимая альтернатива. Естественно, что при наличии только этих двух вариантов выбора, самоубийство виделось ей единственно возможным решением.

Я сделал несколько вещей. Сначала взял лист бумаги и с ее, правда очень неохотной, помощью стал составлять некий список, назвав его "Паршивым списком Шнейдмана". Наша беседа протекала приблизительно следующим образом:

— "Вы могли бы доносить беременность, родить ребенка и оставить его у себя" — "Я не могу этого сделать";

— "Вы могли бы родить ребенка и передать его для усыновления" — "Так я тоже не могу поступить";

— "Вы могли бы сделать аборт здесь, в этом городе" — "Ну, этого я делать не стану";

— "Вы могли бы уехать и сделать аборт в другом месте" — "Нет, это не подходит";

— "Вы могли бы посоветоваться со своими родителями" — "И не собираюсь им об этом говорить!";

— "Вы можете поговорить с тем молодым человеком" — "Никогда!";

— "Ну и наконец, у вас остается возможность совершить самоубийство в любое время, зачем же обязательно сегодня?" — Ответа с ее стороны не последовало.

Изначально непререкаемые и непоколебимые установки человека — "не буду", "не могу", "должен", "никогда", "всегда" — это основные темы психотерапии. "Теперь, — произнес я, — давайте взглянем на наш список. Пожалуйста, оцените и расставьте решения по порядку, начиная с тех, которые являются для вас совершенно неприемлемыми, и заканчивая теми, которые менее всего вызывают у вас протест".

К этому моменту уже сам по себе процесс участия в составлении этого списка и атмосфера безоценочного принятия оказали на нее успокаивающее воздействие. Совместными усилиями мы разорвали дихотомию и расширили поле ее зрения. Она проставляла номера напротив решений в списке, каждый раз что-то бормоча о своем несогласии. Но самым важным оказалось то обстоятельство, что самоубийство уже не являлось для нее первым или вторым вариантом выбора. Цифры "1" и "2" она ставила долго и со слезами, но когда она написала "3", я понял, что ее жизнь спасена и мы просто торгуемся, определяя цену жизни, что является вполне приемлемым занятием, а для некоторых людей, по крайней мере изредка, и вполне нормальным состоянием.

Решить в тот момент стоявшую передо мной насущную задачу — ослабить решимость этой молодой женщины совершить самоубийство — оказалось возможно путем снижения интенсивности чувств смятения, стыда и паники, а также расширения суженного спектра вариантов выбора в поведении. Ее изначально дихотомический выбор, включавший только самоубийство, уступил место нескольким допустимым вариантам решения, выбранным из всего разнообразия жизненных возможностей. И тогда появилась надежда.

Кроме того, я помог ей кое-чем и практически, например, сделав (в ее присутствии) несколько телефонных звонков и начав приводить в действие то решение, которое она сочла "...наименее нежелательным при данных обстоятельствах"; оно, кстати, оказалось одним из оптимальных. С ним она могла продолжать жить. И кто знает, возможно, в момент нашей встречи было предотвращено самоубийство.

Помимо самоубийства существует немало способов укорачивания собственной жизни. Эти случаи можно назвать скрытым суицидом*.

*Скрытое самоубийство — поведение, свойственное суицидальным личностям в условиях кажущейся им невыносимой жизни или непреодолимых препятствий, опосредованно ведущее их к смерти, например путем разрушения собственного здоровья. Э.Дюркгейм (1897) назвал сходные формы поведения "символическим суицидом", а Карл Мен-нингер позднее — "хроническим самоубийством". В суицидологической литературе встречаются также такие определения скрытого самоубийства как "непрямое", "частичное", "полунамеренное", "бессознательное" суицидальное поведение или "суицидальный эквивалент". В случаях скрытого самоубийства собственные летальные намерения, как правило, не осознаются. Скрытое самоубийство является одним из основных феноменов концепции саморазрушающего поведения, созданной и разработанной Э.Шнейдманом и Н.Фарбероу. — Примеч. редактора.

Что сказать о людях, которые ведут себя таким образом, будто боятся не успеть к возможному несчастному случаю или аварии, пренебрежительно относятся к медицинским рекомендациям, направленным на сохранение жизни, следуют неправильному стилю или формам поведения, сокращающим жизнь? У них как бы действует установка на преждевременное саморазрушение, они очертя голову подставляют себя под удары судьбы, лелеют привычки, подвергающие их жизнь опасности, и выглядят худшими врагами самим себе. В качестве объяснения подобного поведения можно использовать идею о скрытом самоубийстве и подсознательном намерении умереть.

Мы часто слышим о "реализации всех своих способностей", придании жизни остроты, самоактуализации, стремлении и достижении пиковых переживаний. Но с другой стороны, мы способны причинять себе и очевидный вред, особенно две его разновидности: мы можем укорачивать продолжительность своей жизни и сужать ее рамки, то есть делать ее меньше, чем она могла бы быть, или превращать ее в более ограниченную, чем ей следует быть — узкую, неполную и несчастную.

Известного психиатра Карла Меннингера по праву можно считать дедушкой американской суицидологии*.

* Меннингер Карл (1893—1990) — знаменитый американский ученый-психиатр. Известен своими новациями в изменении отношений к психически больным. Каждый элемент окружающей среды, по мнению Меннингера, должен оказывать целительное воздействие на пациентов. Его практическая деятельность немало способствовала реализации концепции деинституционализации в психиатрии. Теоретическое наследие К.Меннингера стало значительным вкладом в современную суицидо-логию и социальную психиатрию. Будучи психиатром психоаналитического направления, К.Меннингер в своих взглядах на роль бессознательного в возникновении саморазрушения человека, естественно, исходил из наличия в нем Танатоса — инстинкта смерти, оказывающего свое разрушительное влияние и влекущего человека к кончине. К несомненному оригинальному вкладу К.Меннингера в суицидологию следует отнести выделение им трех основных частей суицидального поведения. Для того, чтобы совершить самоубийство, необходимо одновременное присутствие: а) желания убить; б) желания быть убитым и в) желания умереть. В этом случае суицид становится почти неотвратимой реальностью; разнесение этих желаний во времени обуславливает другие формы саморазрушающего поведения, описываемые дальше. — Примеч. редактора.

В своих широко известных и получивших признание читательской аудитории книгах он обращал внимание на бесспорное наличие бессознательного элемента в скрытом саморазрушении человека. К.Меннингер писал о неявных эквивалентах, характеризующих скрытое самоубийство. Оглавление его итоговой монографии "Человек против самого себя" отражает значимые области его интересов и беспокойств: "хроническое самоубийство", которое включает аскетизм, мученичество, невротическую иквалидизацию, алкоголизм, антиобщественное поведение и психоз; "частичное самоубийство", в число его проявлений входят нанесение телесных самоповреждений, симуляция, стремление подвергаться многочисленным оперативным вмешательствам и несчастные случаи с психологической подоплекой; "органическое самоубийство" - относящееся к определенным психологическим факторам соматических заболеваний. Все эти проявления, писал К.Меннингер, являются изошрёнными окольными путями, с помощью которых человек укорачивает или обтесывает свою жизнь, делая ее меньше, чем

она могла бы быть; сторонится ее тепла и света; отгораживается от нее уходами или самоограничениями. Эти феномены, по его мнению, означают частичную смерть. Это проявления скрытого самоубийства - того, что я, в свою очередь, именуя подсознательно преднамеренной смертью (subintentioned death).

Мне довелось знать Карла Меннингера, и я относился к нему с большим уважением, но моим учителем и идеалом в интеллектуальном плане был Генри Мюррей - знаменитый психолог, профессор Гарвардского университета, с которым я имел счастье провести ряд совместных исследований и к которому всегда относился с безусловным почтением. Однажды по моему приглашению он посетил Лос-Анджелес, чтобы сделать доклад, названный им "Умершие для мира". В нем он делился своими размышлениями о частичных смертях и скрытом самоубийстве:

[Это мне напомнило] о других сходных состояниях, таких, как временное или постоянное прекращение какой-то существенной части психической жизни - например, об угасании эмоций (когда человек чувствует себя омертвевшим), или блокировании какой-либо ориентации в сознательной жизни, в частности, социальной (смерть для внешнего мира) или духовной жизни (смерть для внутреннего мира); или же о большей или меньшей остановке жизни - присутствие тенденций к ее уменьшению вплоть до почти полного ее прекращения ("почти что мертв").

Каждую смерть можно охарактеризовать, используя два важных критерия: (1) одну или несколько причин (например, острая сердечная недостаточность, рак, пневмония и т.д.) из широкого круга возможных, перечисленных в "Руководстве по применению Международной статистической классификации заболеваний, повреждений и причин смерти"; (2) один из четырех вариантов вида (mode) смерти: естественная смерть, несчастный случай, самоубийство и убийство. В большинстве случаев сама причина смерти подразумевает ее вид: острая сердечная недостаточность свидетельствует о естественной смерти; несовместимая с жизнью травма грудной клетки, полученная во время дорожно-транспортного происшествия, говорит о несчастном случае; огнестрельная рана в области правого виска (и обнаруженная неподалеку от тела записка) определенно указывает на самоубийство; а огнестрельное ранение головы в затылок подразумевает убийство.

Вместе с тем, если причина смерти человека практически всегда может быть установлена точно, случается, что ее вид остается невыясненным или сомнительным. В то же время для близких установление вида смерти чрезвычайно важно не только в связи с решением практических вопросов, таких как получение возмещения по страховому полису или подтверждение юридической силы завещания, но и в моральном плане, с точки зрения репутации погибшего, памяти о нем и психологических и духовных вопросов, связанных с переживанием горя.

Однако следует принимать во внимание, что установление вида смерти является слишком грубой, упрощенной попыткой категоризации и часто не учитывает роли, а также намерений погибшего в отношении своей смерти. Была ли она по своему характеру преднамеренной? Тогда это самоубийство. Или этот случай (например, крушение авиалайнера) произошел с человеком вне зависимости от его желания? Тогда это несчастный случай. Или, быть может, умерший сыграл бессознательную, косвенную, скрытую роль в своей кончине, ускорив приближение смерти? Если так, то стоит говорить о подсознательно преднамеренной смерти.

Очевидно и то, что многие так называемые "несчастные случаи" нельзя признать с полной достоверностью совершенно случайными, то есть следствием простой неудачи, ударом слепой судьбы, нанесенным жертве "извне". Ясно также и то, что некоторые убийства подсознательно провоцируются жертвой*.

* Под влиянием парализующего страха у жертвы насилия может возникать автоматическая подчиняемость с беспрекословным выполнением требований агрессора. Это может создавать почву, провоцирующую насилие и способствующую формированию криминогенной ситуации. Эти и другие особенности поведения жертвы, "вызывающей агрессию на себя", являются предметом серьезных научных исследований (психологии виктимности, или виктимологии). — Примеч. редактора.

Кроме того, многие случаи так называемой "естественной смерти" тоже возникают в связи со специфическими "неправильными" формами поведения человека. Конечно, не все случаи смерти имеют этот подсознательно преднамеренный характер, но достаточно большая их часть.

Несколько лет тому назад мы с главным судебным экспертом графства Марин на севере штата Калифорния провели небольшой эксперимент. Все случаи смертей, в течение двух лет рассмотренные судебным экспертом (всего 974 случая) — случаи естественной смерти, гибели, наступившей в результате несчастного случая, самоубийства и убийства — были исследованы с точки зрения отсутствия или наличия у умершего летальности высокой, средней или низкой степени. Смерти, наступившие в результате самоубийства (131 случай), естественно, по определению оценивались как преднамеренные, происшедшие на фоне высокой летальности. Из оставшихся 843 случаев летальность оказалась высокой у 4 человек, а у 132 — средней степени выраженности. Иными словами, 16% смертей, зарегистрированных как происшедшие вследствие естественных причин, несчастных случаев или убийств, содержали в себе определенный компонент преднамеренности. Они, как свидетельствовала статистическая отчетность, составляли одну шестую часть всех смертей в этой области. Если этот показатель экстраполировать на всю территорию США, то можно прийти к выводу, что ежегодно наступает много миллионов подсознательно преднамеренных смертей, когда умерший играл определенную роль в приближении своего конца.

Однако этот впечатляющий факт отнюдь не является откровением; всем, даже непрофессионалам, прекрасно известно, что кампании, проводимые органами здравоохранения по борьбе с курением, употреблением наркотиков, половыми контактами без использования презервативов, уличным хулиганством и другими опасными явлениями, наблюдающимися в современной жизни, особенно в условиях больших городов, направлены как раз на предотвращение этого приближения собственной смерти. Нескончаемые дискуссии, ведущиеся вокруг роли общества в решении проблем бедности, социальной несправедливости и отчаяния, также по сути касаются подсознательно преднамеренных смертей, поскольку социальные условия непосредственно влияют на формы поведения, несущие смерть огромному числу жертв задолго до предначертанного срока.

Как-то я оказался весьма заинтригован просьбой одного моего коллеги, который хотел, чтобы я осмотрел и дал оценку состоянию одной из его пациенток, несмотря на то, что она вскоре после консультации собиралась уехать из города и возвратиться к занятиям в колледже. Таким вот образом я и познакомился с исключительно интересным человеком, Беатрис Бессен — привлекательной, стройной и элегантно одетой молодой женщиной. В общении она не проявляла явной враждебности, но в ней ощущался мятежный порыв; не занимаясь напрямую иконоборчеством, она вместе с тем не признавала никаких авторитетов; не будучи отстраненной или дерзкой с людьми, она не казалась кем-либо увлеченной и ее никто не впечатлял. Прямо у себя в кабинете я попросил ее заполнить "Опросник душевной боли". Когда она передала мне заполненный бланк, я сразу же понял (в этом может убедиться и читатель, обратившись к Приложению А), что сидевшая передо мной женщина переживает глубокое страдание. Интенсивность своей душевной боли по 9-балльной шкале она оценила в 8 баллов. Оказалось, что ранее она уже предпринимала попытку к самоубийству. Ее личности были присущи выраженные потребности в порядке, убежище и мире, на который можно положиться. Однако самой интенсивной ее потребностью, порожденной страхом и тревогой, являлось стремление первой отвергать других людей, которые, возможно, в будущем могли бы отвергнуть ее. Она являла собой типичный, хотя и редкий случай человека, которого более всего ранила собственная потребность в противодействии.

Перед тем как продолжить рассказ о Беатрис, я хочу еще раз рассмотреть список всех потребностей, их первостепенность в психологической драме каждого из трех моих пациентов. Как было видно из главы 2, душевная боль Ариэль в первую очередь вызывалась потребностью в получении поддержки, любви. Страдание, испытываемое Беатрис, было обусловлено совершенно иными факторами. В свою очередь, характеристика потребностей у Кастро Рейеса, третьего нашего героя (история которого представлена в главе 6), отличается от предшествующих случаев.

Какие же из психологических потребностей чаще всего имеют непосредственное отношение к самоубийству? Пожалуй, самым общим и в то же время удачным ответом является следующий: самоубийство связано не столько с конкретным содержанием той или иной потребности, сколько с интенсивностью фрустрации любой потребности, которая для функционирования данной личности является основной. И, естественно, практически всегда речь идет не об одной потребности. Однако я не хотел бы усложнять эту книгу описанием множества потребностей и их сочетаний. Поэтому для большей ясности изложения и обобщения своих мыслей я помечал в каждом из трех приведенных случаев одну преобладающую, самую явную потребность, вокруг которой сосредоточивалась фрустрация. Рассуждая теоретически, можно сказать, что к самоубийству ведет не та или иная потребность, а фрустрация, блокирование, неполное удовлетворение или напряжение, связанные с удовлетворением конкретной, чрезвычайно важной для человека потребности. Именно фрустрация и вызывает невыносимое эмоциональное напряжение.

Итак, после нашей беседы Беатрис уехала в колледж, на прощание пообещав написать и прислать мне подробную автобиографию. К тому времени у меня уже сложилось достаточно ясное представление о ее личности, и моя непосредственная задача состояла в том, чтобы донести его до ее психотерапевта — что я и сделал.

Отношение Беатрис к родителям изменилось, когда ей не исполнилось и 10 лет. Внезапно она поняла, что в семье дело идет к разводу. И в ее глазах родители немедленно стали

ненадежными и недостойными доверия. В дальнейшем она распространила этот взгляд на окружающий мир в целом, который стал для нее угрожающим и опасным. Необычным в случае Беатрис было то, что она первой взяла на себя инициативу противодействия и отторгла свою семью прежде, чем родные, по ее мнению, бросили бы ее — худший из возможных сценариев самоосуществляющегося пророчества*. Таким образом, она очутилась в ситуации своего рода психологического сиротства, которое имело еще и ту отличительную особенность, что наступило по ее личной инициативе. Следствием этого явилось возникновение и длительное сохранение трагического стиля поведения. Воспользовавшись сценарием "первого удара" однажды, она так и не смогла избавиться от искушения воспроизводить его в своей жизни вновь и вновь. Этот разрушительный психодинамический стереотип в дальнейшем проявился в невротическом расстройстве аппетита, ее исходная неприязнь к матери и отцу (и их супружескому союзу) превратилась в глубокое, витальное недовольство собой, с которым она уже не могла справиться собственными силами.

Потребность в противодействии представляет собой интересное сочетание нескольких основных психологических потребностей человека и встречается не часто. Г.Мюррей в своей книге "Исследования личности" описывает ее следующим образом:

[Потребность] справиться или компенсировать неудачу борьбой и повторными усилиями; сглаживать унижение, обиду или отвержение со стороны других людей путем возобновления (или усиления) своей собственной активности; стремление преодолеть свою слабость, подавлять страхи, отвечать на оскорбление действием; такая активность позволяет поддерживать на высоком уровне самоуважение и гордость. Противодействие одновременно связано с потребностями в достижении и неприкосновенности, то есть защите своего психологического пространства от постороннего вторжения. В нем присутствует решимость победить, гордость, автономия, воля к борьбе и усилиям. Склонный к противодействию человек является решительным, целеустремленным, упорным, бесстрашным, настойчивым, любит пускаться в приключения и прилагать немалые (ко в некоторых случаях скрытые) усилия; успешно справляется с травмирующей ситуацией или охотно мстит за оскорбление; нарушает запреты только ради того, чтобы доказать, что это возможно; обязательно вовлечен в какие-то виды деятельности с тем, чтобы избежать предполагаемых обвинений в неопытности.

* "Самоосуществляющееся пророчество" — психологический механизм развития дезадаптивных форм поведения, заключающийся в том, что определенные негативные ожидания, как в случае Беатрис, закономерно влекут за собой поведение, которое приводит к ожидавшемуся негативному исходу. Этого результата не было бы, не будь самих негативных ожиданий его. — Примеч. редактора.

Этот человек может вполне подтвердить верность по отношению к себе следующих высказываний: "Если у меня неприятности, я стараюсь во всем разобраться сам. Если я получаю плохие известия, то скрываю свои чувства, делаю вид, будто мне все безразлично. Я скорее стремлюсь навстречу неприятностям, чем их избегаю. Иногда мне кажется, что я все должен делать только сам. Мне не нравится, если интересуются моим здоровьем или настроением. Я предпочитаю обойтись без чего-нибудь, чем просить других об услуге. Я преимущественно настроен самостоятельно справляться со своими страхами и слабостями".

Будет не совсем точным именовать действия Беатрис противодействием; они являлись скорее предваряющими, чем ответными. Их можно было бы назвать предупредительными. Она не отражала чужой удар, а первой наносила свой, подобно военачальнику, атакующему противника. Она шла в наступление, стремясь поразить соперника прежде, чем он нападет на нее. Нам не ведомо, насколько этот стиль поведения был реально необходим ей в возрасте 8 или 10 лет и до какой степени он сам по себе обострил ситуацию. Но мы прекрасно понимаем, что именно он сделал ее несчастной и послужил толчком к появлению суицидальных тенденций. Как бы там ни было, картину позволяет понять прежде всего ее преувеличенная и искаженная потребностью в предупредительных ударах с целью отвергнуть других до того, как они отвергли (или не отвергли) ее.

В детстве, когда Беатрис было немногим более 10 лет, основной невысказанный ею силлогизм звучал приблизительно следующим образом:

Большая посылка: Я должна отыскать хоть кого-нибудь в этом мире, на кого можно полностью положиться.

Меньшая посылка: Я не могу полагаться отдельно на мать и на отца, или на них вместе взятых.

Заключение: Поэтому, к сожалению, я вынуждена рассчитывать лишь на саму себя. По этой причине мне следует разорвать отношения с родителями. И лучше, если я брошу их первой, чтобы им не удалось бросить меня; лучше опередить других и совершить с ними то, что они могли бы сделать со мной. Значит, в итоге остается только я и мое тело. Для меня оно представляет собой отчасти друга, а отчасти — врага-родителя. Очевидно, я могу начать контролировать себя (и других) путем овладения своим телом. Оно является единственным доступным для меня рычагом, с помощью которого я могу влиять на мир, своего рода реостатом, работу которого мне по силам регулировать, усиливая или уменьшая его мощность. Контролируя свое тело — я в состоянии поправиться или похудеть, скажем, на 15 фунтов, — я могу контролировать и свою жизнь. Ну, а если она станет невыносимо болезненной — то я могу и совсем ее выключить.

Через несколько месяцев после нашей первой встречи, когда в колледже наступили каникулы, я вновь увиделся с Беатрис и провел исследование с помощью "Теста тематической апперцепции (ТАТ)" Мюррея (Murray, 1935). Он состоит из набора фотографий, на которых в большинстве случаев изображены двое людей; при этом социально-психологическая ситуация, в которой они находятся, не совсем ясна. Обследуемый должен составить рассказ о том, что думают, чувствуют, чем занимаются персонажи и что именно происходит на каждой фотографии.

Г.Мюррей считал, что ТАТ "...основан на хорошо известном факте, что человек, пытаясь объяснить некую сложную социальную ситуацию, склонен столько же рассказывать о себе, сколько и о феномене, на котором сосредоточено его внимание. Перед внимательным, умеющим слушать интерпретатором при этом раскрываются вполне конкретные, действующие внутри человека силы и переживания — желания, страхи — а также сознательные и бессознательные проявления фантазий". Иными словами, ТАТ позволяет человеку проецировать свои бессознательные стили восприятия окружающего, или привычные способы "видения мира".

Вот как выглядит комментарий Беатрис к картине ТАТ, изображающей мальчика, который рассматривает лежащую перед ним на столе скрипку:

Здесь изображен мальчик. По-моему он о чем-то соскучился. Или о ком-то. Возможно, эта скрипка вызывает у него какие-то воспоминания. Вот он смотрит на лежащий перед ним инструмент, и у него в памяти всплывают картины прошлого. Может, он тоскует по человеку, который некогда играл на ней, например, другу, учителю, одному из родителей, брату или сестре. Он разглядывает скрипку, и ему очень недостает человека, игравшего на ней; но затем он встанет и займется своими привычными делами. Она досталась ему в память о ком-то, кто уже никогда не сыграет на ней...

Я пришел к выводу (которым поделился с ее психотерапевтом), что в ее комментариях имелись некоторые необычные индивидуальные особенности, а именно: исключительная сосредоточенность на людях, которых на картине не было, этакое присутствие отсутствующих. В составленном ею рассказе ярко проявлялось чувство потери и тоска о том (и о тех), чего (и кого) не было в ее жизни. Некоторые ее слова звучали до боли печально и горько. Ключевыми являлись глаголы "скучает", "тоскует". В ее истории ребенок был покинут — и рассказчица в жизни перенесла психологические утраты.

На другой картине ТАТ был представлен юноша, сидевший напротив пожилого мужчины, который, судя по всему, старался отстоять свою точку зрения в споре. Вот что сообщила Беатрис по поводу этой фотографии:

Двое мужчин слушают историю, которую повествует им третий человек, которого нет на снимке. Юноша пристально вглядывается в рассказчика, очень внимательно слушая его, а пожилой человек смотрит на юношу, стремясь уловить его выражение лица и реакцию, вызванную рассказом. Возможно, ему уже известно его содержание. Может, это говорит жена старика, а он, заранее зная, о чем пойдет речь, ожидает реакции юноши.

Мои мысленные комментарии к рассказу Беатрис: здесь вновь основное действующее лицо остается "за кадром" — вне пределов съемочной площадки, за кулисами, и к нему отсутствует непосредственный доступ. Кроме того, следует отметить любопытную привычку Беатрис искать ответы и ключи к пониманию ситуации в выражении лиц людей; ощущается также некоторое чувство растерянности и неуверенности в том, каковы общепринятые стандарты. Этот рассказ подтверждает прежний вывод об окольном, искаженном и отклоняющемся характере ее стиля восприятия действительности.

Во время нашей третьей встречи, состоявшейся через полгода после предыдущей, Беатрис, наконец, вручила мне свою автобиографию, ключевыми переживаниями которой были горечь и ожесточение. Далее она приводится дословно, за исключением разве что нескольких слов.

Мое раннее детство проходило прекрасно, я росла на окраине города, в жилом районе, который в те времена считался относительно безопасным. Подобно большинству детей, я обладала верой в себя. Начиная с 10 лет, мои воспоминания становятся особенно отчетливыми и острыми. Именно тогда я каким-то образом пришла к убеждению, что мои родители рано или поздно разведутся. Поэтому мне нравилось читать книги о брошенных детях разведенных родителей. Когда я об этих мыслях рассказала маме, то она заверила, что они с папой вовсе и не собираются расставаться. Ну, а через три года она все-таки оставила отца.

В возрасте десяти лет, как бы очнувшись ото сна, я вплотную столкнулась с ужасами мира. Волшебная невинность детства покинула меня, и я с головой погрузилась в пучину оборотной стороны жизни. Я поняла, что никоим образом не защищена от чудовищной боли, и прекрасно отдавала себе отчет в том, что моя семья вскоре разрушится, и поэтому первой стала отстраняться от нее. К тому времени, когда мама с папой перестали скрывать свои истинные намерения, я уже настолько отдалилась от них, что их развод не произвел на меня практически никакого впечатления. Мой старший брат сильно переживал, плакал, а мне казалось, что он просто проявляет слабость. Я сохраняла близость лишь с друзьями, совершенно не рассчитывая на способность семьи поддержать меня.

Бракоразводный процесс начался, когда я поступила в среднюю школу, и длился целых два уродливых года; все это время родители, как малые дети, дрались за алименты и пенсионное обеспечение. В школе у меня появилось гораздо больше возможностей уходить от "семейной" жизни (я даже стала применять само слово "семья" в расширенном, вольном смысле, поскольку теперь именно друзья стали для меня настоящей семьей, а члены семьи — просто кровными родственниками). Я охотно занималась в театральном кружке и играла в оркестре, исполнявшем рок-н-ролл.

В душе мне очень хотелось остаться с отцом, но я понимала, что это обидит мать. Прискорбно, что отец слишком уж опирался на меня, еще ребенка, он открыто признавался в своих мыслях о самоубийстве или в том, что все больше и больше выпивает. Выслушивая его излияния, я была благодарна ему за то, насколько он доверяет мне, но потом долго носила в себе явно непосильный груз вины и печали, связанный с душевным состоянием отца.

В школе происходило много хороших и интересных событий, но всех их было недостаточно, чтобы отвлечь меня от возраставшей ненависти к самой себе. К 15 годам почти все силы у меня уходило на то, чтобы сражаться со своими чувствами, но я, к сожалению, не понимала, что со мной происходит. Отчетливо помню, как я пыталась объяснить свое состояние друзьям, а они лишь недоверчиво качали головами, слушая рассказ о моем падении в черную разверстую пропасть и утверждения, что жизнь является совершенно бессмысленной; они просто не могли понять этих странных, очевидно болезненных мыслей.

Как только до меня дошло, что и в своих мыслях я тоже совершенно одинока, я перестала ими делиться. Я опасалась, что схожу с ума, и не хотела, чтобы кто-нибудь узнал об этом, поэтому начала подражать поведению своих "нормальных" подруг, "надевая" на лицо улыбку, где бы ни находилась. Кроме того, в тот самый год мой брат уехал учиться в колледж, находившийся в другом штате, оставив меня наедине с теми бранными останками, что именовались нашей семьей. Я до сих пор не могу простить ему этого бегства от ежедневного адского пламени ссор, которое в его отсутствие разгорелось с новой силой. А мне все это предстояло слушать и терпеть.

В то время, хотя я стремилась довольно редко бывать в домах как матери, так и отца, мне казалось необходимым придумать нечто, что отвлекло бы меня от гнета постоянных семейных скандалов. Решение пришло от парня, с которым я встречалась и думала, что люблю. Он как-то сказал, что мне неплохо бы похудеть фунтов так на пять. Я поверила ему, поскольку очень хотела разобраться, отчего у меня так плохо на душе и, возможно, исправить положение. Имея рост 5 футов 4 дюйма (160 см) и вес 120 фунтов (54 кг), я начала придерживаться диеты. Она и в самом деле дала мне многое, к чему я так стремилась: внимание, контроль, уверенность в себе и ощущение порядка. Тогда я и не

предполагала, что все закончится серьезным расстройством аппетита, анорексией, которой я страдаю по сей день.

Парень же, совет которого послужил толчком к развитию у меня анорексии, на следующей неделе решил, что настало время прекратить наши встречи. Внезапно он прервал все отношения со мной. Сразу после этого разрыва меня буквально захлестнули волны боли, разлившаяся по моему телу. Никогда до этого я не испытывала такой ужасной боли, и не представляла, как можно с ней справиться. Дома, в полнейшем одиночестве, я в панике металась по комнатам, терзаемая водоворотом чувств, бурливших в моем теле. Все кончилось тем, что я, взяв кухонный нож, изрезала себе все руки. Возникшая физическая боль, очевидно, помогла мне отвлечься от душевных страданий, кроме того, я беспокоилась о том, как бы не испачкать кровью ковер. Я отчетливо помню, что тогда мне хотелось умереть.

Оглядываясь назад, я понимаю, что тот день стал катализатором моего стремительного движения ко дну по спирали, которое поглотило всю мою оставшуюся юность. Я еще была в состоянии поддерживать видимость благополучия в школе и среди значимых для меня людей. В течение следующих двух лет никто, даже ближайšie подруги, не догадывались, что я переживала внутри. А между тем каждый вечер, перед тем как заснуть, я отчетливо представляла себе, что совершаю самоубийство. Меня преследовали мысли о смерти. Я снова и снова проигрывала в воображении сцены собственных похорон, каждый раз добавляя к ним новые детали. Я полюбила так называемую "готическую" музыку с мрачными, скорбными мелодиями, под которую читала трагически лирическую поэзию, посвященную утратам и смерти. Я даже начала сочинять стихотворения о бытии, Боге, человеческом предназначении и других философских вопросах. Однако ничто не приносило мне облегчения. По отношению к повседневным жизненным проблемам я становилась все более циничной, постоянно отдаваясь от своих чувств. Через какое-то время я полностью утратила способность чувствовать.

Свою чрезмерную дисциплинированность я использовала только для того, чтобы лишать себя пищи и элементарных удобств. Я чувствовала, что мне необходимо "страдать" для того, чтобы "заслужить" право ходить по улицам. Я пыталась употреблять наркотики, пропускала занятия в школе или спала в машине, сообщая родителям, что иду ночевать к подруге. Летом перед последним классом школы мне удалось достичь феноменально низкого веса. И тут подавленное настроение обрушилось на меня с новой силой. Тогда оно показалось мне чудовищем, гораздо больше и сильнее меня. Я устала, очень устала... и сдалась ему.

Хотя я уже очень долго размышляла о самоубийстве, но еще не предпринимала к нему серьезных попыток. Наконец, поработав над его планом в течение трех месяцев, за неделю до моего семнадцатилетия я попыталась покончить с собой. Одной дождливой ночью, сидя в своей любимой машине, я вскрыла себе вены на запястьях большим ножом, недавно купленным для этой цели. Перед этим я подготовила магнитофонные записи со своими прощальными словами (решив, что предсмертная записка слишком банальна; мне хотелось быть оригинальнее) и оставила по одной кассете возле дверей двух своих ближайших подруг. Я серьезно была готова к смерти.

Теперь я понимаю, что умереть, вскрыв себе вены, совсем не так поэтично, как мне казалось, да и не так легко, как это представлялось. На самом деле из-за свертывания крови и потери сознания от таких ран достаточно трудно умереть. Ночь тянулась невыносимо долго, а я без конца занималась тем, что вновь и вновь вскрывала упрямые вены, кровотечение из которых каждый раз упорно прекращалось. Несмотря на это, я

проявляла завидное терпение и настойчивость, представляя себя сумасшедшим хирургом со скальпелем в руке, и продолжала наносить себе все новые порезы. Так длилось более часа. Это остервенелое сражение со своим телом за смерть было для меня неожиданностью; не выдержав тяжелого боя, я в конце концов лишилась сознания.

Но к своему большому сожалению, вскоре я очнулась там же, в машине, по-прежнему живой, и так же испытывая боль. Вокруг ничего не изменилось, разве что мои запястья сильно саднили. Теперь я не представляла, что делать. Тогда, заведя мотор, не различая дороги и едва удерживая руль в руках, я направилась к месту своего предполагаемого захоронения.

Следующие три дня я провела в машине в состоянии шока. У меня почти не сохранилось воспоминаний об этом периоде. Последние два доллара я потратила на то, чтобы купить себе кое-какой еды в придорожном кафе. У меня не было с собой сменной одежды, и я не представляла, каким образом скрыть покрывавшую меня с головы до пят засохшую кровь, поэтому я не выходила из машины, просто сидела в ней, совершенно ничего не предпринимая. У меня не было никаких мыслей.

Наконец, я решила съездить к одному своему близкому другу, который жил неподалеку от меня, и спросить у него совета, что делать дальше. За год до этих событий он пытался повеситься, и я подумала, что он сможет помочь мне. Но перед тем как ехать к нему, мне все же захотелось принять душ, и я решила ненадолго зайти к отцу, чтобы воспользоваться ванной. Мне и в голову не приходило, что он может не пойти на работу. Только подойдя к дому, я заметила его машину и тут же попыталась незаметно скрыться, удивившись его присутствию.

Но как раз в эту минуту отец выглянул в окно и увидел меня. Он опрометью выскочил из дома и догнал меня. Теперь я почему-то была уверена, что меня посадят в тюрьму. Вместо этого, собрав кое-какие вещи и куда-то "позвонив, он отвез меня в психиатрическую больницу. В подростковом отделении я провела безвыходно три с половиной месяца. Там я познакомилась с ребятами, у которых были очень сходные переживания. Меня лечили миллионом способов. А я, между тем, снова предприняла суицидальную попытку, разбив в своей палате лампочку и воспользовавшись ее осколками, чтобы перерезать себе вены. И все же следует признать, что в целом опыт пребывания в больнице был положительным. На довольно длительный промежуток времени я оказалась удаленной от моего "семейного" окружения, и этого было для меня достаточно, чтобы взглянуть на свое положение со стороны. Кроме того, мне удалось познакомиться и узнать других людей, которые находились в таком же отчаянии, как и я. Все же к концу я не была полностью "здоровой". Меня выписали из больницы "вопреки совету врачей", поскольку отец не захотел больше платить значительные суммы денег за лечение, кроме того, он внял широко распространенному негативному общественному мнению по отношению к психиатрическим больницам. На следующий день после выписки у меня возник первый настоящий приступ обжорства (пароксизм булимии), и я после нескольких месяцев больничной пищи в один миг опустошила отцовскую кухню. А еще через день снова села на диету.

Хотя я и почувствовала себя лучше, но глубинные причины моей подавленности еще нуждались в разрешении. Я больше не проводила вечера, планируя свои собственные похороны; вместо этого я тщательно разрабатывала диетическое меню и план физических упражнений на завтра. Последнее полугодие выпускного класса (я не отстала от своих одноклассников, занимаясь в больнице по школьной программе) я провела попеременно то

соблюдая диету, то предаваясь обжорству. Мой вес, соответственно, раз сто то понижался, то повышался на одни и те же пятнадцать фунтов (7 кг).

Когда мне исполнилось 18 лет, я решила продолжить учебу в колледже и совершила, очевидно, разумный выбор. Избавление от хаоса домашней жизни, а также от суеты большого города очень помогло мне. Мало-помалу у меня появились новые друзья и подруги. Конечно, нельзя сказать, что у меня все было отлично. Проблемы с аппетитом приняли новые формы, приводя к чрезмерному приему слабительных и перееданию в течение двух первых лет, а затем к резкому ограничению в пище, сопровождавшемуся значительной потерей веса, на последних двух курсах. Время от времени я посещала группы самопомощи для людей, страдающих булимией и анорексией, но никогда не проходила индивидуальной психотерапии, так как после ее интенсивного курса в больнице у меня остались опасения, что окончательное разрешение проблем невозможно.

В эти сравнительно спокойные годы, проведенные в колледже, самоубийство все же продолжало существовать в моей жизни. Самым ярким проявлением сохранившихся у меня скрытых суицидальных тенденций были проблемы с аппетитом, которые на каком-то уровне представляли собой попытку исподволь покончить с собой. Менее явные признаки состояли в том, что я продолжала писать на удивление мрачные стихотворения и моментально принималась думать о самоубийстве, если сталкивалась с любой трудной проблемой в жизни. Таким образом, самоубийство сохранялось для меня в качестве возможного варианта решения проблемы. Как ни странно, это порождало во мне чувство большей безопасности. Видимо, моя болезненная логика так и не изменилась, хотя я и вышла из подросткового возраста.

На первом курсе мои богатые сокурсники, с которыми я поддерживала отношения, уехали на год для учебы за рубеж, и я осталась в колледже практически одна, без друзей. Вновь и вновь ко мне приходили мысли о самоубийстве. Я практически ничего не ела и почти все время спала. Наконец я призналась маме, что вновь помышляю о самоубийстве, и она, пригрозив госпитализацией, настояла на посещении психиатра. Из его кабинета я вышла, держа в руках рецепт на антидепрессивное средство, называвшееся "Прозак"*.

* "Прозак (флуоксетин)" является одним из наиболее распространенных и широко используемых психотропных препаратов нового поколения для лечения депрессивных состояний различного происхождения и тяжести, в том числе и скрытых форм депрессий, например, проявляющихся в расстройствах аппетита. — Примеч. редактора.

Он на какое-то время стал для меня маленьким чудом. Поскольку с 16 лет я периодически употребляла наркотики, то и теперь было заманчиво каждое утро глотать небольшую бело-зеленую капсулу. Я надеялась, что в ней 'содержалось мое "исцеление", спасение от испытываемой боли. Я, видимо, являлась идеальным объектом для приема "Прозака", особенно если учесть тот факт, что одним из его немногих побочных действий было подавление аппетита. О, радость! Психиатр оказался совершенно прав! Двадцать миллиграммов препарата в день — и я вновь, не испытывая особых затруднений, могла посещать занятия, заводить новые знакомства, избегать переедания и не запираюсь в своей комнате по целым дням, У меня появились новые друзья, и я совершенно перестала думать о самоубийстве. Но тем не менее, в течение пяти месяцев так сильно похудела, что врачу колледжа пришлось вновь поставить мне диагноз нервной анорексии. Сейчас, все еще принимая "Прозак", но так и не совладав с анорексией, я, по крайней мере, избавилась от обещанной мне по два доллара за таблетку эйфории.

Завершающий год учебы в колледже был для меня, видимо, самым лучшим. В то время анорексия не слишком досаждала мне, а настроение улучшилось настолько, что я смогла ощутить удовольствие от жизни. На протяжении нескольких месяцев я даже позволяла себе думать, что "излечилась", и боль, изнурявшая меня последние десять лет, наконец, ушла. Но по мере приближения конца учебного года я стала все больше спать и все меньше есть. После целого года благополучия мое состояние вновь начало явственно ухудшаться.

Сейчас я уже окончила колледж. Вернулась домой и живу с отцом. После завершения испытательного срока меня приняли на постоянную работу. Кроме того, мне предложили продолжить образование, но я отложила эту возможность на один год. Недавно я поняла, что не испытываю желания провести оставшуюся жизнь, лишь скользя вверх и вниз вдоль оси психического заболевания. Очевидно, мне стоит наконец разобраться с теми проблемами, которые так и остаются неразрешенными еще со времени пребывания в больнице.

Хотя будущее представляется мне неплохо распланированным и налаженным, мне страшно, да и не хочется сейчас тратить целый год на что-то другое, кроме работы. Тем не менее, какая-то часть моего Я продолжает взывать о помощи. И я не могу игнорировать этот зов. После возвращения домой проявления анорексии у меня значительно усилились, и я понимаю, что моему здоровью угрожает серьезная опасность. В моем случае ограничение в приеме пищи вызвано не естественным желанием выглядеть элегантной и худощавой, а стремлением к смерти, которое так и не оставило меня до сих пор.

Для всех выпускников колледжа совершенно естественно размышлять о том, что они собой представляют и как будет складываться их жизнь дальше. Однако эмоциональную бурю, которую я чувствую в своей душе, никоим образом нельзя объяснить "нормальными" размышлениями о жизни. В то время как мои подруги при аналогичных раздумьях жалуются на трудности, могут немного поплакать, слегка расстроиться или растеряться, я стараюсь уговорить себя умереть от голода. И моя логика без сопротивления продолжает принимать эти мысли, поскольку я все еще боюсь не справиться с теми потоками боли, которые, по всей видимости, поджидают меня в укромных уголках души. Во многих отношениях я продолжаю оставаться той же пятнадцатилетней девчонкой, мечущейся по дому в поисках способа избавиться от совершенно невыносимой боли. И самым сильным моим душевным порывом по-прежнему остается желание схватить первый попавшийся нож и полосовать себя.

С самого начала общения с Беатрис я размышлял о соотношении ее психологических потребностей и оценивал ее состояние прежде всего с этой точки зрения. Наиболее выраженными я считал у нее потребности в противодействии, автономии, неприкосновенности и понимании. Именно в них наиболее полно отражалась ее достаточно независимая, отчужденная, непокорная, смелая и энергичная натура.

Сочетание этих четырех потребностей создает яркую индивидуальность Беатрис. Ее, к примеру, невозможно спутать с Ариэль, пытавшейся совершить самоубийство. В силу этого и взаимодействие с каждой из этих молодых женщин следовало строить по-разному. Описание возможных психотерапевтических подходов в каждом из этих приведенных случаев я отложу до 4 части этой книги.

Практически всю жизнь Беатрис находилась в состоянии бесконечной войны со своими родителями. Но, к несчастью, доспехи, в которые она облачилась, чтобы защититься от взрослых, оказались терзающей власницей в первую очередь для нее. Эти размышления вызвали у меня в памяти последние строки из стихотворения американского поэта Элдера Олсона "Указания оружейному мастеру", которыми я счел необходимым поделиться с ее психотерапевтом:

Когда б сковал ты

Латы крепкой стали

Хранившие меня б

Не от врагов

Из дальней дали

А заслонившие меня внутри Пусть временно и ненадежно

От вражьих стрел своих —

Страданья и печалих[3].

(Пер. А. Моховикова).

Беатрис как-то упомянула о своих домашних кошках какой-то особой породы, с которыми у нее сложились теплые и близкие отношения. "Нет ничего лучше, чем собственная мурлыкающая кошка", — заметила она.

Часть III

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ САМОУБИЙСТВА — САМОУБИЙСТВО В КОНТЕКСТЕ ИСТОРИИ ЖИЗНИ

Глава 5

ИСТОРИИ ЖИЗНИ САМОУБИЙЦ

Факты сами по себе могут быть весьма интересными. Однако их следствия порой оказываются гораздо более значительными. Например, в начале моей профессиональной карьеры (это было в 1969 году), будучи сотрудником исследовательского Центра по изучению поведения человека в Стэнфорде, я был весьма удивлен тем, что смог из группы в 30 человек выявить 5 потенциальных самоубийц за несколько лет до того, как эти трагедии произошли на самом деле. Этот факт, будучи примечательным сам по себе, приобрел в моих глазах особый смысл, породив целый ряд вопросов и мыслей. Если самоубийцу можно выявить задолго до того, как он отважится на этот поступок, то не означает ли это, что самоубийство тесным образом связано с его историей жизни? Возможно, эти люди уже заранее обречены на трагедию и не в состоянии изменить свою судьбу? Является ли суицид по самой своей природе заложенным в человеке от рождения?

Так ли неизменна судьба человека? И в какой степени она подвержена изменениям? Возможно ли сделать хоть что-то для предотвращения самоубийств? И если такая возможность есть, то почему же ничего не было предпринято в каждом конкретном случае?

Мои находки 1969 года в Стэнфорде были малой частью гораздо более широкой исследовательской программы, называвшейся "Программа Термана по изучению одаренных детей", получившей затем всемирную известность. Она была связана с именем американского ученого Льюиса Термана (1877—1956), который еще перед началом первой мировой войны работал профессором психологии Стэнфордского университета*

Temam L.M. Genetic Studies of Genius. Vol. 1. Stanford: Stanford University Press, 1925. Исследование одаренных детей (Исследование Термана) получило свое продолжение в ряде дальнейших работ в этой области, выполненных Терманом, Оденем, Сирсом, Хасторфом и др. — Примеч. автора.

. Он впервые перевел на английский язык французский тест по исследованию интеллекта Бине—Симона и стандартизировал его, сделав репрезентативным для американских детей. Таким образом, подготовленный в 1916 году тест получил название Шкалы интеллекта Стэнфорд—Бине. В ней впервые было введено понятие интеллектуального коэффициента (или коэффициента умственного развития, IQ), выводимого из отношения интеллектуального (умственного) возраста к хронологическому (биологическому) возрасту. Впоследствии этот метод исследования интеллекта в течение многих лет являлся наиболее распространенным тестом в Америке*.

* Льюис Терман в дальнейшем продолжал перерабатывать шкалу Бине (1937). Ее варианты получили название Стэнфордских ревизий теста Бине. В отношении приоритета введения термина "intelligence quotient" — IQ (коэффициент интеллекта) существуют данные, что он впервые был введен в 1914 году немецким психологом В.Штерном, а Л.Терман употребил это понятие, работая над тестом Бине—Симона (1916). — Примеч. редактора.

По ходу исследования личный интерес Льюиса Термана сосредоточился на детях с высокими показателями интеллектуального коэффициента, то есть на особенно способных и одаренных. Он полагал важным выяснить: что представляют собой эти дети, а также что происходит с ними, когда они взрослеют и далее на протяжении всей жизни?

Стремясь получить ответы на эти вопросы, Льюис Терман с группой сотрудников в 1921 году приступил к широкомасштабному лонгитюдному исследованию. Вначале они обратились с просьбой к учителям школ штата Калифорния отобрать среди учеников первых классов наиболее способных. Они провели тестирование этих детей, и те из них, чей интеллектуальный коэффициент оказался выше 140 (наиболее одаренные составили 1%), были отобраны для этого долговременного изучения. Всего в группе оказалось 1528 детей, причем число мальчиков и девочек было приблизительно одинаковым. В течение многих последующих лет регулярно проводились опросы родителей, учителей и самих исследуемых. Через определенные промежутки времени каждый исследуемый, пожелавший сотрудничать, заполнял специальный опросник. В итоге на основании полученных результатов была опубликована серия серьезных книг под впечатляющим

названием "Генетические исследования гениальности". Эта работа с исследуемыми продолжается и по сей день, большинству из оставшихся в живых уже перевалило за 80, и потому естественно, что их число сократилось до нескольких сотен. Следует отметить, что данная программа выделяется среди немногих проводящихся в мире лонгитудных исследований наибольшей лояльностью исследуемых.

Когда Л.Терман в 1921 году начинал это исследование, у населения и даже среди педагогов бытовало мнение, что очень одаренные дети в большинстве своем болезненны, плохо приспособлены к жизни и эксцентричны в своем поведении — можно сказать, невротичны. Достоверные эмпирические данные, полученные Л.Терманом, свидетельствовали как раз о противоположном. Фактические результаты, касающиеся одаренных детей, указывали на то, что, по сравнению со сверстниками, большинство из них отличались лучшими показателями развития и физического здоровья и были признанными лидерами. То, что человеческий организм представляет собой единое целое, является аксиомой, поэтому если гены и судьба проявляют щедрость и наделяют счастливого одаренной психикой, то обычно они к этому прибавляют еще и более гармоничный скелет и крепкое сердце. Результаты исследования, проведенного исследовательской группой Л.Термана, коренным образом изменили в педагогике все устоявшиеся мнения об одаренных детях и привели к созданию усложненных учебных программ, открытию специальных школ для одаренных детей и, помимо всего прочего, к объективному, более уважительному отношению к ним со стороны окружающих. Вот так оказалось, что неординарный ум, крепкое тело и хорошо приспособленная к жизни личность являются вполне совместимыми в одном человеке.

Одаренные дети проявили себя с лучшей стороны и по мере взросления. В группе исследуемых не было обнаружено ни одного гения (достигавшего, например, уровня Леонардо да Винчи, Исаака Ньютона, Чарльза Дарвина, Бертрانا Рассела или Альберта Эйнштейна), однако из их числа вышло невероятно большое (в сравнении с общей популяцией) число юристов, врачей, профессоров и деканов университетов, писателей, процветающих бизнесменов и светил Голливуда (не актеров), деятельность которых в Калифорнии отразилась в жизни двух поколений. Почти все их имена внесены в справочник "Кто есть кто" и многие хорошо известны в своих кругах, однако никто из них не достиг мировой известности.

Важно также отметить, что в зрелом возрасте у исследуемых этой группы практически не встречалось случаев психозов, отмечалась (по сравнению с общей популяцией аналогичного возраста) более низкая частота разводов, меньший уровень алкоголизма, более низкая частота госпитализаций в связи с неврозами и незначительная выраженность показателей острого психического и социального неблагополучия. Из 1528 человек только один был арестован в связи с совершенным уголовным преступлением (растратой денег фирмы). Общий показатель смертности также оказался ниже, иными словами, в каждом конкретном возрастном промежутке в живых оставался больший процент лиц из исследуемой группы, чем среди лиц в общей популяции. Вместе с тем, число самоубийств в этой группе оказалось выше, чем в населении в целом; к 1970 году 28 из 1528 человек совершили самоубийства. Это было значительно выше, чем в общей популяции (12 на 100 000 населения).

В 1969 году благодаря помощи профессора Роберта Сирса у меня появилась возможность ознакомиться с конфиденциальными материалами по исследованию Термана. Профессор Сирс, который сам был одним из обследуемых в этой программе, в то время работал научным сотрудником в исследовании Термана. (Моя связь с этой программой после смерти в 1987 году доктора Сирса продолжалась при содействии профессора Альберта

Хастдорфа.) Среди упоминавшихся 28 человек, совершивших самоубийство, были пятеро мужчин, которые в возрасте приблизительно 55 лет один за другим, в течение двухлетнего промежутка времени, покончили с собой одним и тем же способом — застрелились. Я решил провести детальное исследование каждого человека из этой небольшой группы. В соответствии с разработанным планом, я предполагал сравнить материалы, касавшиеся историй жизни 30 человек: 15 — живых, 10 — умерших от естественных причин и 5 — погибших в результате самоубийства. В предоставленных мне документах — личных делах исследуемых — были отражены только биографические данные и факты, покрывавшие период времени до 1964 года: в них не входило все то, что произошло с этими людьми за последние пять лет до начала моей работы. Кроме того, материалы были отредактированы таким образом, чтобы из них не было понятно, жив ли этот человек в настоящее время или умер. Комплекты документов по каждому случаю высылались мне по одному и в случайном порядке. На каждого человека я составлял подробную карту истории жизни (по методу, предложенному Адольфом Майером)*,

* Адольф Майер (1866—1950) — видный американский психиатр швейцарского происхождения. С 1902 года работал в Психиатрическом институте Нью-Йорка, впоследствии — директор Психиатрической клиники Университета Джона Гопкинса. Является основоположником теории психобиологии. Под влиянием психоанализа Майер полагал, что причины психических заболеваний часто коренятся и вытекают из разнообразных патологических личностных реакций, свидетельствующих о дезорганизации поведения человека. Эти реакции, в свою очередь, свидетельствуют о регрессии на филогенетически более ранний уровень, когда они носили защитный характер. Майер подчеркивал важность изучения биографии человека, необходимого для целостного понимания личности больного. В соответствии с его представлениями, клиническое психиатрическое обследование должно обязательно включать следующие компоненты: 1) определение мотивов и побуждений, двигающих человеком при обращении к психиатру, с акцентированием внимания на текущих жизненных обстоятельствах человека, вытекающих из его предшествующей жизни; 2) определение конкретных личностных черт и особенностей реагирования на внешние обстоятельства; 3) тщательное изучение соматического, неврологического, генетического и социального статуса и их соотношения с личностными факторами; 4) дифференциальный диагноз; 5) формирование плана лечения, характерного для каждого конкретного случая. Психобиологическая теория относилась к симптомам психических болезней как к компенсаторным феноменам, то есть реакциям личности. Одним из первых А. Майер уделил немалое внимание превенции психических расстройств, в том числе психозов. Приведенная далее история жизни Натали отражает психобиологический подход А. Майера к изучению нервно-психических расстройств. — Примеч. редактора.

в результате чего получались большие стопки печатных листов — с датами и колонками для записи событий, происходивших параллельно. Затем я анализировал соответствующую историю жизни. В каждом конкретном случае мне приходилось рассматривать жизнь человека в хронологическом порядке, стараясь упорядочить предоставленные материалы и принять во внимание связанные между собой сплетения обстоятельств. В результате я довольно близко познакомился с каждым человеком, естественно, только по документам. По ходу работы в уме и на бумаге я стремился провести оценку страданий и летальности у каждого исследуемого в различные периоды жизни.

По истечении года работы (перед отъездом из Центра в Стэнфорде и возвращения в Университет Лос-Анджелеса) я подготовил для профессора Сирса следующий меморандум:

Проведенный мною анализ, а возможно и характер самих предоставленных данных, не позволяют с уверенностью сказать, какие именно пять человек были самоубийцами. Самое большее, что я в состоянии сделать, исходя из субъективной оценки душевной боли и летальности у каждого из исследуемых — это выделить 11 человек, у которых можно было бы заподозрить наличие суицидальных тенденций, и составить их список в порядке убывания вероятности этих проявлений. Меня бы очень удивило, если бы самоубийство совершил кто-либо из оставшихся 19 человек. Вот список, начиная с человека, выявившего наибольшие суицидальные тенденции ...

При сопоставлении составленного мной списка с реальными фактами оказалось, что человек под № 1 в моем перечне на самом деле совершил суицид, № 2 также покончил с собой, № 3 был жив, № 4, 5 и 6 тоже свели счеты с жизнью, № 7 и 9 были живы, а № 8, 10 и 11 — умерли от естественных причин. Статистически, вероятность отбора даже четырех из пяти самоубийц по чистой случайности (в соответствии с теорией вероятности) равнялась 1 к 1131 (в то время как в моем списке присутствовали все пять). Из этого можно заключить, что в предъявленных мне материалах со всей очевидностью были приведены вполне различимые признаки — предвестники — грядущего самоубийства: их следовало просто внимательно поискать.

Одним из самых поразительных открытий, к которому я пришел, оказалось то, что закономерности жизни, согласующиеся с суицидальным исходом в возрасте 55 лет, стали уже различимы для меня — на основании моих рабочих записей, — раньше, чем я дошел до тридцатилетнего возраста моих исследуемых. Перед тем, как привести описание этих предвестников, мне хочется поделиться своими клиническими впечатлениями от основных общих черт, которые характеризуют эти пять самоубийств: отец, даже если он отсутствует, определяет начальный поворот жизни в сторону самоубийства, школа и работа (и чувства собственной неполноценности и хронической безнадежности) усиливают эти тенденции, а супруга может либо помочь от него спастись, либо, наоборот, играет роль стимула к совершению самоубийства.

Предвестники же, обнаруженные мною в записях, были следующими:

Предвестники в раннем детстве. В целом для всех лиц, склонных к суициду, взаимоотношения в детстве с отцом оказались более значимыми, чем с матерью, они были болезненными или напряженными, кроме того, в них присутствовало (явное или скрытое) отвержение. Среди прочих документов, касавшихся одного из исследуемых, который покончил с собой в возрасте 55 лет (его отец был крупным фабрикантом мебели), я нашел следующую записку школьного учителя (подростку в то время было 14 лет): "Родители этого мальчика расходятся во мнениях: мать является сторонницей его обучения в колледже, однако отец считает, что дальнейшая учеба в колледже ничего не даст человеку, который впоследствии займется бизнесом. Мальчик не проявляет особой деловой хватки и практицизма. Скорее, он относится к прирожденным теоретикам. Идеи он предпочитает материи". Отец же в своем письме профессору Терману именовал сына "глупым".

Лица, достигшие наименьшего успеха. В 1968 году одна из сотрудниц программы Термана, Мелита Оден, опубликовала монографию, посвященную сравнению 100

исследуемых, которые добились наибольшего успеха, со 100, достигшими наименьших результатов в жизни. Трое из самоубийц относились ко второй группе, и никто из них не относился к добившимся наибольшего успеха. В свою очередь, я провел отдельное исследование, посвященное группе юристов, вышедших из участников программы Термана, которые были независимо оценены как достигшие наибольшего либо наименьшего успеха в карьере. По моей просьбе специалисты, ознакомившись с их биографиями, подобрали прилагательные, которые наиболее полно описывали черты характера этих людей. В итоге юристы, добившиеся самого большого успеха в своей профессиональной деятельности, характеризовались как честолюбивые, способные, умелые, конкурентоспособные, добросовестные, удовлетворенные, справедливые, умные, открытые, здравомыслящие, ответственные, спокойные, сдержанные, искренние, искусные в жизненных делах и утонченные. К юристам, достигшим наименьших результатов в профессиональной сфере, были подобраны следующие определения: осторожные, добросовестные, склонные к оборонительной позиции, подавленные, неудовлетворенные, фрустрированные, одинокие, замкнутые, ответственные, ранимые. Только две черты в этих двух группах оказались общими — добросовестные и ответственные. Остальные же характеристики юристов, успехи которых оказались незначительными, в какой-то мере описывали черты личности человека, потенциально склонного к суицидальному поведению.

Негативные предвестники. Наличие определенных негативных признаков в достаточно раннем возрасте (например, до 20 лет), очевидно, имеет связь с последующей склонностью к самоубийству в этой группе. К ним относятся алкоголизм, суицидальные угрозы, гомосексуализм, явное ухудшение успеваемости, случаи депрессивных состояний, неврастении (нервного истощения, характеризующегося повышенной утомляемостью), браки, завершившиеся разводом, заболевания органов дыхания (например, бронхиальная астма, эмфизема легких). В качестве примера стоит привести следующий случай.

Когда ему было семь лет, мать писала о нем: "Обычно он следует линии наименьшего сопротивления". В то же время учительница обнаруживала у него стремление превзойти других, высокий интеллект и оригинальность мышления; и вместе с тем слабую волю, низкий уровень оптимизма и искренности. Она отмечала, что, хотя его семья слыла "благополучной", он часто был подвержен хандре и унынию. Когда ему исполнилось восемь лет, мать заявила, что у него сильная воля, и он любит делать все по-своему, легко справляется с учебой и получает отличные оценки. А когда ему исполнилось 10 лет, родители развелись. В 12-летнем возрасте учитель охарактеризовал его как не очень старательного ученика, работающего вполсилы и ленящегося работать головой. В 16 лет он окончил школу со средними результатами. Не поступил в колледж. В двадцать лет он стал художником и вскоре женился. Демобилизовавшись после окончания военной службы, во время которой принимал участие в боевых действиях второй мировой войны, он долго не мог найти работу. Жена характеризовала его как незрелого, ветреного, безответственного, расточительного и сумасбродного. Она оставила его из-за многочисленных связей с посторонними женщинами, хотя, по ее словам, и была привязана к нему. Она называла его импульсивным, романтичным и ненадежным. После тридцати он некоторое время работал художником-оформителем. Профессору Терману он писал: "Я похож на ложку дегтя в бочке меда вашей группы". Если принимать во внимание только критерий доходов, то его жизнь представляла собой чередование взлетов и падений. Он погиб в возрасте 55 лет.

Решающая роль супруги (супруга). Чтение материалов, посвященных супружеским отношениям, привело меня к мысли, что поведение жены или мужа может являться одним из важнейших аргументов в принципиальном решении вопроса о жизни и смерти.

Основываясь на 30 изученных мною случаях, можно было прийти к заключению, что враждебно настроенная, не оказывающая поддержки и активно конкурирующая жена может косвенным образом сыграть провоцирующую роль в суицидальном поведении супруга. (Полагаю, что то же самое можно сказать и о мужьях женщин, потенциально склонных к самоубийству.) Особенно мне в этом плане запомнился один из исследуемых, который охотно участвовал в программе профессора Термана и регулярно писал ему. Впоследствии он женился на болтливой, эгоцентричной, активно конкурировавшей с ним, расторопной молодой женщине. Она перехватила инициативу в переписке и сама начала писать Терману длинные письма о подробностях своей запланированной диссертации, которую она намеревалась защищать в совершенно другом университете. При этом ее муж просто напрочь исчез из документов — она как бы поглотила его полностью. Я сказал себе: "Да, однако! Влип, и очень серьезно", и без особых сомнений включил его в список самоубийц. И это оказалось верным. Естественно, в его жизни были и другие предвестники, указывавшие на возможную суицидальную угрозу.

Используя более глубокий и, следовательно, более теоретический уровень анализа, можно отметить что в жизни этих самоубийц отмечались: элементы эмоционального отвержения в детстве и подростковом возрасте, несоответствие между уровнями притязаний и достижений, ранняя (проявившаяся еще в детстве) неустойчивость поведения. На еще более глубоком и, соответственно, более умозрительном уровне рассуждений можно прийти к заключению, что одаренный человек, имеющий суицидальные наклонности, полагает, что отец никогда не любил его, и на протяжении всей жизни он безуспешно символически ищет эту любовь. В конце концов он надеется обрести ее магическим образом, а заодно и избавиться от душевной боли, вызванной своей отверженностью, одним-единственным действием — искуплением. В личности этих одаренных людей, решившихся на самоубийство, недоставало интернализированной фигуры одобряющего их отца, которая (как и здоровое сердце), очевидно, необходима для долгой жизни. Мелита Оден в своей книге писала, что "магическая комбинация", обуславливающая достижение успеха в жизни одаренными людьми, отнюдь не выглядит простой. Я только могу добавить, что и формула самоубийства не отличается простотой, представляя собой комбинацию очевидных и скрытых компонентов. Ни один из факторов, взятых в отдельности, не является достаточным для совершения этого трагического поступка, хотя разъедающее воздействие невыносимой психической боли более всего подходит для такой ключевой роли. В жизни самоубийцы сосуществуют многие компоненты, но в суицидальной ситуации приводящие к смерти негативные элементы берут верх над факторами естественными, нормальными и поддерживающими жизнь современного человека.

До сих пор мы говорили лишь о мужчинах, участвовавших в исследованиях по программе Термана. А вот случай женщины, Натали, которая в возрасте 40 лет покончила с собой, отравившись барбитуратами. На этот раз я не проводил "слепого" изучения истории ее жизни по неполным документам; в отличие от предыдущих случаев, до того, как заглянуть в папку с документами, я уже знал, что она совершила самоубийство. Далее я постараюсь пересказать эту печальную историю в хронологическом порядке, так, как она представала передо мной по мере знакомства с документами.

Обстоятельства ее рождения описывались как совершенно нормальные. До 4 месяцев она находилась на грудном вскармливании. В раннем детстве спала хорошо и развивалась без каких-либо отклонений от нормы.

В пять с половиной лет она начала посещать уроки танцев. Отмечено, что занималась очень охотно и проявляла хорошие способности. Когда ей было шесть лет, мать сообщила

в письме своей подруге, что дочь "...очень любит стихотворения Эдгара Геста". Там же она писала: "Я призываю на помощь весь свой здравый смысл и стремлюсь как можно лучше отвечать на все ее вопросы, она ведь растет смышленным ребенком и отлично все понимает. Мне не приходится как-либо заставлять ее учиться, она всегда проявляет интерес к тому, что знают ее старшие приятели. Она сама активно стремится к новым знаниям".

Когда Натали исполнилось шесть лет и она поступала в первый класс, ее интеллект исследовали с помощью теста Стэнфорд—Бине. Полученный результат оказался очень высоким, общий интеллектуальный коэффициент был равен 153, что позволило отнести ее к детям с чрезвычайно высокими способностями. И все же она не смогла справиться с одним из заданий теста: "Вчера полицейские обнаружили труп девушки, расчлененный на 18 частей. Они посчитали, что она совершила самоубийство. Что в этом не соответствует действительности?". Ее совсем не провидческий ответ звучал следующим образом: "Она ни за что не стала бы себя убивать!". Несмотря на это, психолог отметил ее живой и ясный ум.

Очень важное событие произошло в жизни Натали, когда ей исполнилось семь лет: ее отец оставил семью. Будучи уже взрослой (в 35-летнем возрасте), она с заметной грустью отметила: "После своего ухода отец совершенно не навещал меня, разве что однажды".

В материалах истории ее жизни имеется справка о медицинском осмотре, проведенном школьным врачом, когда ей было восемь лет. В ней указывается, что она выглядела "несколько нервной и раздражительной". В школьных документах также отражено, что с 11 лет у нее изменилась фамилия, поскольку ее мать официально развелась и вторично вышла замуж. Учительница характеризовала Натали в это время ее как "...понятливого и логично мыслящего ребенка, который часто доставляет своей семье приятные неожиданности". Она также отмечала "...ее удивительные вежливость и такт".

В заметках, касающихся ее 12-летнего возраста, есть несколько записей. В то время у нее появились частые головные боли и ей были выписаны очки. В этот период у нее начались месячные. В 7 классе она была отличницей и хотела после окончания школы продолжать учебу в колледже. Кроме того, она намеревалась стать танцовщицей. Ее классный руководитель отмечала, что, несмотря на свои исключительные способности, она "...избегает возможности лидерства". Примерно в это же время сама девочка писала, что ее новый отчим относится к ней с заботой и добротой.

Натали окончила школу и в самом деле поступила в колледж, но не окончила его. В колледже у нее установились доверительные и устойчивые отношения с ее преподавателем — профессором Термином. Он превратился для нее в любимого наставника, с которым она поддерживала переписку в течение многих лет. По ее собственным словам, в 25 лет, оказавшись "неудачным секретарем", она поставила перед собой "предельную цель" — "быть преуспевающей хранительницей домашнего очага". (Напомню, что это произошло в 1930-е годы, во времена Великой депрессии.) Она вышла замуж и почти сразу же забеременела. В последующие два года, перебираясь с места на место, они с мужем поменяли жительство в пяти различных городах Америки. Она писала: "Трудно удовлетворить свои интересы, оставаясь на одном и том же месте".

Далее в записях возникает пробел длиной в пять лет. К 30 годам она была уже матерью двух детей. Как явствовало из ее письма, у нее в то время появилась "...сильная склонность к тревожности и чрезмерной нервности". Ее муж злоупотреблял спиртными напитками. В состоянии ее телесного и психического здоровья произошли драматические перемены. В одном из своих писем она сообщала, что ее утомляемость временами

становится настолько сильной, что она оказывается "...не в силах даже вымыть окна". Также она предъявляла жалобы на острую боль в боку, которую лечащий врач объяснял "невротическими тенденциями". Она писала, что "постоянно испытывает чувство усталости, ее просто измучил упадок сил, и ее жизнь в браке является очень несчастливой".

Сохранилось ее письмо к профессору Терману, написанное в возрасте 35 лет, свидетельствующее о душевной боли:

Первые двадцать пять лет моей жизни мне даже не приходилось думать о том, что в этом мире встречаются какие-либо трудности или проблемы; однако после этого в моей жизни не происходило практически ничего хорошего, быть может, за исключением моих двух чудесных деток и отличных отношений с матерью. Практически все время я только и делала, что завершала борьбу с одними трудностями и переходила к попыткам справиться с остальными, тем временем совершая одну грубую ошибку за другой. С мужем мы постоянно ссоримся. Уже, наверное, тысячу раз я намеревалась с ним развестись, но далеко не уверена, что это исправит существующее положение вещей. Мы оба выросли в неполных семьях и слишком любим наших детей. Очень часто он приходит домой навеселе. На выпивку тратится уйма денег. А на счета он просто отказывается смотреть, цедя сквозь зубы: "А что же ты сама не сэкономила деньги?" Мне не с кем поговорить. Я чувствую себя загнанной в угол. А тут еще около года назад в течение одного месяца младший брат матери и мой ближайший сосед покончили с собой...

В том же письме она вспоминает об отце:

Я обожала его, но издали. Мимолетные встречи не приносили мне удовлетворения. Он был очень ярким человеком, но, как бы там ни было, я не очень-то была ему нужна. Он живет лишь в 20 минутах ходьбы от меня, но за последние два года зашел к нам всего однажды, да и то только на несколько минут.

В другом письме, написанном спустя год, она рассказывает о своих детях:

Наши малыши — просто прелесть, но старшенькая по-прежнему неустанно грызет ногти и постоянно дерется с младшей сестренкой. Она, наверное, является порождением моего эгоизма.... Ну вот, я излила свои чувства, и мне стало немного стыдно. В душе я никогда не сомневалась, что смогу стать счастливым, раскованным и полезным человеком. Однако и теперь, чтобы достичь этих качеств, нужно еще так много времени!

Спустя три года, когда ей исполнилось 39 лет, Натали оставила мужа. В своем очередном письме она объяснила, что ее побудил решиться на это "...его злобный нрав, эгоизм и пьянство". Через девять месяцев они официально развелись. А спустя еще четыре месяца, когда развод был подтвержден окончательно (а ее бывший муж повторно женился), она погибла, покончив жизнь самоубийством. Всю свою жизнь она безуспешно боролась со своей потребностью быть принятой отцом.

Она оставила три предсмертные записки.

Бывшему свекру (сохранены знаки препинания оригинала):

Папочка — никто не мог бы проявить по отношению ко мне больше доброты и благородства, чем Вы — Я уверена, что Вам никогда не удастся понять меня — и простить — У мистера Доркуса имеется копия моего завещания — Все поровну — несколько личных ценных для меня вещей — браслет, обручальное кольцо, бриллиант Налы — Пожалуйста, проследите, чтобы кто-нибудь приходил и убирал у нас — Пусть Боб постарается сразу же забрать детей — я не хочу, чтобы они все это видели — Вы так добры, милый мой папочка.

Бывшему мужу.

Боб — Я постоянно допускаю уйму ошибок в воспитании наших девочек — Им обязательно нужен кто-то авторитетный, поскольку с каждым днем с ними все прибавляется забот — Они очень любят тебя — Нэнси ужасно скучает по тебе и не понимает, что же случилось — Я знаю, ты создал для себя совершенно новую жизнь, но прошу тебя, выдели в ней место и для девочек, ни в коем случае не бросай их — Бери их с собой, даже если будешь куда-нибудь уезжать — Ведь это ненадолго, всего на несколько лет — Бетти уже почти подготовлена к самостоятельной жизни — но Нэнси отчаянно нуждается в тебе. Ей необходима твоя помощь. Она искренне уверена, что ты ее не любишь, а ведь ее нужно подтолкнуть к тому, что в жизни важно добиться чего-то, чтобы она потом могла уважать себя — Пока Нэнси не слишком страдает — но, увы! Какое же будущее ждет наших детей, если они последуют той же дорогой, что и я в последние годы — Барбара кажется мне доброжелательной, приветливой и спокойной, и я молю . Бога только о том, чтобы она хоть в какой-то мере все поняла и проявила доброту к моим девочкам — Ведь им нужны двое счастливых людей, а не страдающая, во всем запутавшаяся мать — Я оставляю немного денег, их лучше истратить с пользой для детей, чем на очередные пилюли для меня и посещения врачей — Боже мой, как бы мне хотелось, чтобы все сложилось иначе, но будь хоть ты счастлив, и молю тебя — оставайся с нашими девочками — И еще одно — будь добр к своему отцу — он сделал все, что мог, желая помочь мне — Он очень любит внучек и будет правильно, если они смогут почаще видаться с ним — Натали.

Дочерям:

Мои дорогие — Вы обе — самое прекрасное, что было у меня в жизни — Постарайтесь простить меня за то, что я сделала — с отцом вам будет жить гораздо лучше. Конечно, на какое-то время ваша жизнь станет тяжелее — но зато потом все устроится на долгие годы — Наверное, я вас совсем запутала — Уважение и любовь — это почти одно и то же — помните об этом — ну, а самое главное — это уважение к себе — А добиться его можно только занимаясь своим делом и встав на собственные ноги — Бетти, постарайся помнить о тех счастливых временах и будь добра к Нэнси. Пообещай, что позаботишься о благополучии сестры — Я вас очень люблю — но просто не могу выдержать тех трудностей, которые может принести будущее.

Ее записка бывшему мужу представляет собой болезненное *mea culpa**.

* *Mea culpa* (лат.) — моя вина (слова из католической покаянной молитвы).

Она принимает всю вину на себя и уговаривает его — человека, который безудержно пил и жизнь с которым была практически невозможной — проявить заботу о детях, просит, чтобы новая мачеха и он стали для ее девочек устойчивой и любящей семьей. Ну, а своим родителям, жившим порознь неподалеку от нее, она вообще не оставила никаких записок.

Записка Натали, адресованная детям, полна противоречий и несоответствий. Ее логически подразумеваемые доводы мечутся между противоречащими друг другу утверждениями, и в этих судорожных колебаниях не удается рассмотреть и тени какого бы то ни было разрешения ситуации. Она фактически подразумевает следующее: вы будете жить с отцом и должны его любить; я знаю, что вы не сможете полюбить отца, но вы должны его уважать. Затем на основе свободной ассоциации, связанной со словом "уважать", она утверждает (совсем неубедительно), что уважение и любовь — это почти одно и то же. Если же этот довод не покажется убедительным (а так оно и есть), то детям следует, по крайней мере, уважать себя. Логика здесь, конечно, страдает. Так и дальше. Она советует своим детям, чтобы в будущем они твердо стояли на ногах, но при этом поясняет, что цель ее ухода из их жизни состоит в том, чтобы они имели возможность соединиться с отцом — так же, как ей хотелось бы воссоединиться со своим собственным.

Какими же глубоко скрытыми нитями душевной боли определяется этот поступок? Читая о ее жизни, особенно о взаимоотношениях с отцом, можно выявить злокачественное начало ее отказа от себя, от собственного Я. В конечном счете она настолько обезумела от душевной боли, что оказалась готова отдать все, пойти на любые жертвы, включая собственную жизнь, лишь бы добиться возвращения того потерянного чувства отцовской любви, которое она когда-то испытала в детстве.

По сути, своим самоубийством она вторично разыграла драму ранних лет своей жизни — горячее желание, чтобы родители остались вместе и любили ее — и этой символической жертвой, вместо того, чтобы дать своим детям целостную семью, она самым травматическим способом лишила их матери. Ее стремления — быть близкой к отцу, любить и быть любимой, символически воссоединиться со своими детьми в счастливой семье — так же не осуществились в смерти, как не были реализованы и в жизни.

Я считаю, что важные перемены в личности человека, формирование которой начинается с детства, вполне возможны как в подростковом периоде, так и в зрелом возрасте, и, по-видимому, не имеют каких-либо возрастных ограничений. Парадоксально, но опыт моей работы с двумя совершенно различными категориями людей — вернувшимися после длительных военных действий, где вся обстановка граничит с психотической и наполнена разнообразными непредвиденными опасностями, и депрессивными больными, нуждавшимися в психотерапии, у которых небезопасным являлось лишь домашнее окружение — свидетельствует о том, что значительные положительные перемены их состояния действительно очень вероятны, особенно с помощью психотерапии, хотя, естественно, достигаются не во всех случаях.

ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: ИСТОРИЯ КАСТРО РЕЙЕСА

Кастро Рейсе родился в Соединенных Штатах в семье выходцев с островов Карибского бассейна. Однажды он попытался застрелиться весьма необычным способом. Для этой цели ему каким-то образом удалось достать армейский автоматический пистолет сорок пятого калибра, в котором используются пули со смещенным центром тяжести. Довольно трудно представить себе в точности, какими именно были его конкретные действия — я никогда не расспрашивал его об этом детально во время наших бесед (мне не казалось это существенным). Очевидно, он поднес пистолет к лицу справа и нажал на курок. Тот сразу же разрядился двумя очередями. Пули прошли насквозь, повредили лицо, вырвав немало зубов, большую часть языка, носа, скуловой кости и выбив правый глаз. Все совершилось за доли секунды. Лицо превратилось в сплошное кровавое месиво, однако "гудящий" мозг остался нетронутым, за исключением появления неизгладимых воспоминаний о новой, невиданной доселе боли.

Особенности этого покушения в значительной мере отражали прихотливые, порой странные черты личности Кастро Рейеса. В то время он жил в маленьком городке на юго-западе Соединенных Штатов. Его отличал необычайно ясный ум и большие способности (говорили, что он наделен Божьим даром). Испанским языком он не владел, но был не по годам начитан и образован. Настоящий самоучка, он серьезно изучал в числе других предметов древнюю историю, в частности много знал о Римской империи и ее цезарях. Стоит прибавить еще и следующие обстоятельства: его мать отличалась неуравновешенным характером, отца он никогда не знал и ему почти не с кем было поговорить — он был интеллектуально изолированным и социально одиноким. Обладая привлекательной наружностью и немалой физической силой, он с раннего возраста был склонен идти к намеченной цели кратчайшим путем, чем дальше, тем больше бросая вызов общественным устоям. Например, у него сложилась устойчивая репутация бисексуала, и это в среде, где в то время господствовал запрет на подобные формы поведения.

Когда меня вызвали проконсультировать его примерно через неделю после случившегося, я работал в медицинском центре в должности профессора танатологии. По телефону молодой врач потерянно воскликнул: "Мы просто замучились с этим больным!" Из разговора создалось впечатление, что пациент — "юноша латиноамериканского происхождения", по всей видимости, либо болен шизофренией, либо страдает умственной отсталостью. Цель предполагавшейся терапевтической работы состояла в том, чтобы сделать его более покладистым. Персонал отмечал порывистые движения, похожие на попытку ударить медицинскую сестру, делавшую ему инъекцию. В то время его лицо было полностью забинтовано и он находился наедине с собой в кромешной тьме.

Зайдя в палату, я подошел к койке, прокашлялся и сказал, что хотел бы помочь ему. С собой у меня был лист бумаги и несколько шариковых ручек. Может быть, нам удастся пообщаться таким образом? Вот так и началось наше знакомство. Через несколько недель с левого глаза была снята повязка и он смог нормально писать. Одной фразы оказалось достаточно, чтобы я оценил его прекрасное владение языком (правилами грамматики и правописания) и его отчасти высокопарный, временами напыщенный стиль изложения. И, конечно же, поразительный запас слов! Да, его никак нельзя было назвать слабоумным! Кроме того, несмотря на несомненное смятение и серьезные психологические проблемы, у него не было явных признаков шизофрении. Хотя при желании и можно было бы подумать о том, что психиатры называют "гиперидеаторной прешизофренией". Однако основным веским доказательством отсутствия психоза служила его готовность к взаимоотношениям

со мной, основанным на доверии к психотерапевту. Мы договорились о времени наших ежедневных встреч, и могу не кривя душой сказать, что мы оба с нетерпением ждали назначенного часа.

В самом начале обсуждение вопросов "личного свойства" казалось нежелательным, поэтому я решил просто поддерживать с ним общение (я говорил, а он писал) на тему, затрагивавшую одну из значимых для него областей — историю императорского Рима. Готовясь к встречам с ним, я кое-что почитал о Цезаре, Августе, Калигуле, Нероне и некоторых других, и если бы вы стали свидетелями одного из этих начальных психотерапевтических сеансов, то подумали бы, что попали на занятие по истории древнего мира где-нибудь в колледже, либо что психотерапевт несколько повредился в рассудке. Но для меня эта тема была разменной монетой, создавшей зону общих интересов. Он думал, что ему по счастливой случайности попался доктор, осведомленный по части его основного увлечения — истории Древнего Рима. А я считал, что этим питаю его потребность в аффилиации, фрустрация которой, по Люему мнению, довела его до столь экстремального поступка.

Кастро не являлся сиротой в обычном смысле этого слова; скорее, он был "человеком, сорванным с места". Он был невольным отщепенцем ("изоляциялист" — по Г.Мелвиллу*)

* "...На "Пекоде" тоже почти все были островитяне, так сказать, изоляционисты, не признающие единого человеческого континента и обитающие каждый на отдельном континенте своего бытия" — Примеч. автора. (Г.Мелвилл "Моби Дик". Гл. 27. С. 166. — Примеч. редактора.)

— в его домашнем окружении не существовало человека, с которым он мог бы поговорить. У него имелись секреты, которые ни с кем нельзя было обсудить. Больше всего на свете он жаждал найти близкого человека. У него была жгучая потребность принадлежать к какой-либо группе людей, с кем-нибудь подружиться.

Эта глава в основном написана в эпистолярном жанре. Почти целиком она состоит из его записей, — числом более 200, — сделанных в больнице, а также писем, которые он мне присылал из дому. Фатальные повреждения зубов, языка и потеря нижней челюсти сделали его речь невнятной. Но зато как потрясающе он писал!

Происшествие

Через несколько недель после своей попытки уйти из жизни Кастро написал о том, что происходило в первые ужасные мгновения после выстрела.

Первым, я помню, был громадный взрыв света, нечто, подобное фейерверку, окруженному ярким сиянием. За этим последовал бешеный приступ боли. Я совершен- но не в состоянии наглядно описать боль, испытанную мною в тот момент. Ее можно только вновь представить. Сама мысль о том мгновении порождает у меня боль. Вообразите, что вашу руку или ногу перемальвают в мясорубке, а вы находитесь в полном сознании на протяжении всего этого ужасного, кровавого действия. Лежа там, на месте происшествия, я думал, что вот-вот умру. И поэтому боль была для меня прекрасной. Она превращалась в войско, сражавшееся на стороне смерти, чтобы уничтожить мою жизнь, которая, я

чувствовал, уходила из моего тела пульсирующими волнами, по мере того, как его оставляла кровь. После вспышки света я уже ничего не видел. Все поглотила тьма.

Позже я попросил его подробно описать события, предшествовавшие тому, что мы с ним теперь по обоюдной договоренности называли "происшествием". Он представил мне отчет на 16 страницах, выдержки из которого приведены ниже.

Я перестал справляться с работой. Хозяин сообщил, что уволит меня, если я срочно не найду напарника. Однако, как назло, я никого не мог найти. Мне также не удавалось уговорить Мариона остаться со мной. Я совершенно утратил аппетит. В то время я очень мало спал — лишь один-два часа за ночь. Через силу я отработывал казавшуюся нескончаемой смену в ресторане и плелся домой лишь затем, чтобы подвергнуться очередным нападкам со стороны человека, который всегда был во всеоружии придираков и недовольства в мой адрес... Как-то я решил помолиться перед алтарем, но и там не смог обрести покоя. Мысли о том, что же мне делать, не покидали меня. Казалось, я предпринял уже все, что мог, но, тем не менее, продолжал тонуть. Я провел в церкви, в поисках решений, долгие часы, но мои усилия были тщетными, в ответ я слышал лишь тихий шорох ветра. Помню свой последний вопрос: "Что творится со мной? Неужели это конец? Ответ!" И вдруг явственно услышал: "Жди". Я покинул церковь с готовым ответом.

Теперь решение стало очевидным. Умереть. На следующий день сосед предложил купить у него пистолет. Я так и поступил. Первая мысль, пришедшая при этом мне в голову: как все в комнате будет испачкано после выстрела из него. С этого дня я начал прощаться с людьми. Я, конечно, ничего им не говорил, прощание было молчаливым. В воскресенье я сходил на мессу. И все еще не мог принять окончательного решения. В тот же день я попрощался с сестрой и больше к ней не ходил. Тогда же начал соблюдать пост и практически не спал по ночам. Марион все еще оставался со мной, продолжая кричать на меня, но мне удавалось как-то не слышать этого, отключив в своем мозгу его голос. Один за другим я постепенно отключал все каналы, связывавшие меня с внешним миром. Так, музыка, которую передавали по радио, казалась лишь отзвуком искаженных мелодий. План задуманной мною вечеринки для двоих был разработан во всех деталях, и были сделаны необходимые приготовления. Сколько бы мы ни ссорились с Марионом, но я все же мог называть его своим другом. И им он останется навсегда. Однако я решил сделать тот вечер памятным для него на всю оставшуюся жизнь, до самого последнего мгновения.

Ближайшие перед происшествием дни смешались у меня в голове. Мое сознание было сосредоточено на одной-единственной цели. Даже в компании, куда меня пригласили развлечься, душой я не был с приятелями. Мои мысли были лишь о том, что скоро все это кончится. Они текли своим чередом и лишь некоторые всплывали на поверхность сознания. Мне больше никогда не придется бороться. Смертью я достигну того, о чем мечтал в эти последние дни жизни. Наконец, обрету покой, к которому так долго стремился — в этом заключались последние капли надежды. Я был твердо уверен, что не хочу видеть новые дни. Я сражался во многих битвах. И война, в которой я так долго участвовал, в итоге привела меня к полному и окончательному поражению.

Я не мог сдаться на милость всему тому, что ожидало меня впереди. Я был окружен армией своих страхов. И на сей раз совершенно не видел выхода из этой западни, не имел

никакого плана избавления. Моя армия жизни с её ресурсами, интендантским обеспечением, финансами и офицерским корпусом планов достижения успеха и

стремления к жизни была наголову разгромлена и понесла полное поражение. Я походил на генерала, оставшегося в одиночестве на поле проигранной битвы в окружении врагов и их приспешников: страха, ненависти, самоуничтожения и одиночества. Демоны в душе уговаривали меня, как это на самом деле легко — сдаться. Однако я всегда полагал, что следует владеть ситуацией и не терять над ней контроль. Поскольку я остался совершенно один, то предпочитал умереть, но не капитулировать. Хотя бы сохранить остатки собственной чести и достоинства. Но не сдаваться ни за что! Так как война была проиграна, я решил совершить сеппуку*.

Смерть поглотила меня задолго до того, как я нажал на спусковой крючок. Я был заперт внутри себя и только ожидал последнего удара. Мир перед моими глазами, казалось, погибал вместе со мной. И оставалось только нажать на кнопку, чтобы покончить с ним. Я чувствовал себя ослабевшим, душевно поверженным и неспособным продолжать бой. Рано или поздно наступает время, когда все вокруг меркнет, вещи теряют свой блеск и исчезают последние лучи надежды. Тогда я и предал себя в руки Смерти.

В этом описании без труда опознаются уже известные нам красноречивые признаки: душевная боль, фрустрированные потребности, когнитивное сужение, изоляция, спутанная логика и глубокая безнадежность.

В одной из ранних записок, написанных в больнице, Кастро Рейес рассказывал:

Как-то ночью я вышел на часок из дома. Вокруг не было никого, и я уселся в халате прямо на ступеньках. Было прохладно. Светила полная луна, и по небу плыли серебристые облака. Дул легкий ветерок. Сидя на ступеньках и расслабившись, я долго вглядывался в звезды. Когда смотришь в ночное небо над собой, в душу нисходит полный покой. Появляется возможность для ничем не нарушаемой медитации. Это созерцание напоминает о том, сколь мал человек в сравнении со всей Вселенной.

Эти строки напомнили мне одну из самых необычных предсмертных записок, которые мне довелось видеть. Она вырезана на стволе кипариса, растущего неподалеку от живописного водопада Кегон на озере Цуд-зендзи в Японии. Это место и сама надпись хорошо там известны многим, даже школьникам. Ее вырезал Ми-сао Фудзимура, который покончил с собой, бросившись в водопад, 25 лет от роду (в том же возрасте, когда Кастро предпринял попытку застрелиться) почти столетие тому назад, точнее, в 1903 году. Знакомые перевели мне ее:

Чувства, пережитые на вершине скалы у водопада Кегон: Мир слишком велик и история слишком долга, чтобы их могла оценить такая кроха, как существо ростом в пять футов... Истинная природа всего сущего выходит за рамки понимания. Я решил умереть с этой мыслью... Теперь, на вершине скалы, я больше не испытываю тревоги.

В записке Мисао заключено больше чувства единения с природой, а у Кастро содержится больше мыслей о своем Я. Тем не менее, сравнение ничтожности размеров невротических

переживаний человека с величием Млечного Пути кажется всеобщим опытом, порождающим смирение у любого наблюдателя звезд, как на Западе, так и на Востоке. И я считаю, что это только подтверждает универсальность и вездесущность душевной боли.

Семья

Вспомним первые строки романа Л.Н.Толстого "Анна Каренина": "Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему". Семья Кастро состояла из матери, отца, который навсегда исчез, отчима, поступившего аналогичным образом, старшей сестры, которую он страстно обожал, и младшего брата, которого всей душой ненавидел. "Мои предки, — писал он, — были выходцами из Италии, испанских Пиренеев, Шотландии, Ирландии, среди них встречались индейцы племени апачей и даже пираты Карибского моря. Всякой крови понемногу. Поэтому я думаю, что лучше всего говорить о моем романо-индейском происхождении". И действительно, у него были густые черные как смоль волосы, темные брови и смуглая кожа.

Из письма:

Мне нравится стиль Ваших бесед со мной. Хотя Вы говорите откровенно и прямо, но при этом не повышаете голос и не обсуждаете тех вещей, которые могли бы причинить боль. Как бы мне хотелось, чтобы со мной в детстве и юности разговаривали именно таким образом. Тогда, мне кажется, я бы вырос другим человеком, а то ведь в детстве я очень боялся матери. Частенько опасался, что она изобьет меня. Ей никогда не приходило в голову разговаривать со мной спокойно. Она вечно орала. Тех взглядов и знаний, которыми я сейчас владею, я добился в основном сам... И несмотря на все сложности, с которыми мне приходилось сталкиваться, полагаю, что все же добился определенных успехов в самовоспитании. Были некоторые черты в характере, которые я пытался развивать. Хотелось бы знать, насколько мне это удалось, и был ли в этих усилиях какой-то смысл. Я ненавижу своего младшего брата, но имею в виду под этим совсем не то, что обычно подразумевают, употребляя такие слова, другие люди. Я по-настоящему ненавижу его. У меня нет к нему совершенно никаких теплых чувств. Если бы он умер, я бы искренне радовался его смерти. Ведь он не только похитил у меня многое из того, что имело особенную ценность, но и постоянно подпитывал материнский гнев в отношении меня. Короче говоря, он причинил мне море пакостей. Одно время я пытался хоть чуть-чуть полюбить его, но так и не нашел совершенно ничего, что могло бы мне, пусть отдаленно, в нем понравиться. Как человек он мне просто отвратителен.

Из другого письма:

Теперь о днях моей юности, до той поры, как мне все окончательно наскучило. Помню, что я никогда подолгу не бывал счастлив.... Когда я пошел в школу, мне практически ни с кем не удавалось познакомиться. Мать запрещала нам с сестрой водиться с теми, кого она называла "босьяками". У нас дома, конечно, была своя игровая площадка, но, тем не менее, мы оба чувствовали себя очень одинокими. <...> Припоминаю одно из самых замечательных поучений матери: "Не вздумайте равнять себя с этой шпаной, они не

вашего круга. Дома у вас есть совершенно все, что нужно. А на улице не случается ничего, кроме лишних неприятностей". <...> И поскольку нам с сестрой не с кем больше было играть, мы постоянно держались друг дружки и никогда не ссорились. Она всегда была для меня очень близким человеком. И нас часто принимали за близнецов. <...> Когда мне исполнилось пять лет, в доме появился отчим, его звали Феликс. Этот человек в семье попытался занять место, оставленное моим отцом двумя годами раньше. Жаль только, что я так и не решился спросить у него, как можно подружиться с ребятами в школе. Там я считался тихоней, у меня не водилось близких приятелей, и я предпочитал проводить время в компании девочек. Ведь именно к этому меня приучили дома. И все же у меня сохранялось отзывавшееся тоской желание быть похожим на других мальчишек. Но я совершенно перестал ценить в себе те черты, которые другие считали достоинствами. Например то, что я нравился девочкам. Это было немудрено, ведь я охотно общался, играл с ними и никогда не дрался. В то время у меня появилась одна привычка. Мне нравилось прикасаться к людям. Когда мне удавалось познакомиться с новым человеком, то первым делом я засыпал его словами, стараясь установить какие-то отношения. Я не знал принятых в обществе правил общения, в частности того, чего не следует позволять себе с людьми, например, можно ли дотрагиваться до них руками. Мне просто очень хотелось получить новый и понятный для меня опыт прикосновений, что было естественно при том недостатке контактов с незнакомыми людьми, который я испытывал. <...> Примерно тогда же Феликс устроился на новую работу — он должен был ухаживать за фруктовым садом, принадлежавшим одному владельцу отдаленного ранчо. Мы переселились на это ранчо и жили там в полном уединении, ближайšie соседи обитали на расстоянии мили от нас, но зато в нашем распоряжении оказалось 100 акров земли. Местность, окружавшая нас, была на редкость пустынной. Из окна моей спальни виднелись простирившиеся до самого горизонта безлюдные владения хозяина ранчо. <...> В семь лет я пережил самый худший день своей жизни, когда появился на свет мой сводный брат. Я могу совершенно откровенно заявить, что возненавидел его с самого момента рождения. И по сей день я продолжаю испытывать ту же ненависть, чувствуя, что мне следовало бы убить его еще много лет назад. Школа, где я учился, была очень маленькой. Каждый ученик имел свою отдельную кабинку. Именно там я научился многое делать собственными руками, но моим настоящим родным домом стала Природа. Наш дом стоял на пригорке. К востоку от него начинались горы, спускавшиеся террасами, внизу простирались леса. Мы с Феликсом часто ходили на охоту. Он научил меня стрелять. Дедушка тоже часто привечал меня. Сейчас его уже? нет в живых. Но именно он сделал то кольцо, с которым я не расстанусь до сих пор. Он был для меня образцом в жизни. <...> Мне казалось, что круглый год я живу в летнем лагере. Одно было плохо — я не мог никому показать мои владения, мои земли и ручьи. Мне поручали выполнять посильную работу — обходить территорию в сопровождении собак и проверять, не сломан ли где-нибудь забор. Позже я научился водить трактор, а затем и грузовик. То время моей жизни было очень счастливым. Я любил все то, что окружало меня. О таком мог только мечтать любой мальчишка. Ведь двор, на котором я играл, был несравненно больше, чем у всех ребят вместе взятых. Горы составляли его переднюю часть, долина служила задним двором, ну а еще были леса и реки! В определенном смысле, все это было нашим. Контракт, заключенный с Феликсом, практически являлся пожизненным, при условии рачительного-ухода за садом, своевременного сбора и сдачи урожая хозяину. Вот так мы и жили, в тиши и уединении — наша семья, наши животные, наш дом. Даже звезды казались мне моими собственными. В те далекие времена я чувствовал себя в полной безопасности и никоим образом не беспокоился о завтрашнем дне. И все же темные тучи перемен в конце концов настигли нас. Этого дня я не забуду никогда. Однажды среди ночи мать разбудила всех нас. Она искала Феликса. Но он исчез, как в воду канул. Мы искали его несколько дней подряд, но так и не нашли — он просто уехал и бросил нас на произвол судьбы. Последовавшие перемены были весьма плачевными. Мы не могли больше оставаться на ранчо и были

вынуждены переехать. Опять последовала смена школы, и вновь я остался без друзей. Мы стали быстро катиться вниз по социальной лестнице. Мать подыскала новое жилье, но оно оказалось самым худшим из всех, где мне приводилось жить до тех пор. Вдобавок мою любимую сестру отослали жить к бабушке. До этого времени слово "бедность" у меня связывалось только с другими людьми. От одной только мысли о ней меня коробило, поскольку во мне укоренилось представление, что все бедняки в чем-то ниже меня. Как же можно иметь с ними дело? всю мою предшествовавшую жизнь меня ограждали от общения с простыми, бедными людьми, и теперь одна только мысль о том, что мы стали похожими на них, поначалу порождала во мне отвращение. Даже школа, которую я до тех пор посещал, не была общедоступной. В ней проводились индивидуальные уроки и занятия в небольших группах, а учебная программа порядком опережала обычную школу. Да, никогда раньше мы не жили в подобных условиях. Мы стали частью простонародья. <...> В это время я начал очень интересоваться историей древних культур. Особенно картами, отражавшими события тех лет. Тогда я лелеял мечту стать учителем истории, особенно истории древних войн. Я подбирал книги по военной истории Европы и был поглощен фактами из жизни и идеями великих людей. Подробнейшим образом я изучал биографии Цезаря, Карла Великого и Наполеона. Меня приводило в восторг возрождение культур и наций. Я бы с удовольствием делал доклады перед всем классом, но у меня тогда были проблемы с заиканием, и этот дефект речи начисто лишал меня такой привлекательной возможности. Иногда заикание становилось настолько сильным, что я не мог произнести до конца даже самого короткого предложения. Но особенно дирекции школы не нравилась мое поведение вне ее стен. Войны, которые мы устраивали на площадке для игр, были "притчей во языцех". Однако на школьной площадке родилась новая "нация" — моя, и, подобно всем хулиганам, те, кто принадлежал к ней, начали теснить более слабых.

Во время одного из своих пребывания в больнице Кастро написал мне о своей матери и о проблеме «прикосновений».

Как подсказывает мне память, очевидно, существовало такое время, когда прикосновения других людей не вызывали у меня отрицательных чувств. Позднее мое негативное отношение привело к серьезным трениям с матерью. Еще будучи ребенком, я обнаружил, что не переношу, когда ко мне кто-нибудь прикасается. При этом до сих пор у меня сохраняется чувство, что прикосновения нарушают мою неприкосновенность, и надо мной совершается насилие. Естественно, это не должно было иметь отношения к матери. Но тем не менее, именно таким образом я реагировал, если она хотела обнять меня или просто приблизиться, чтобы проявить свою любовь, которая, увы, не была слишком крепкой. Я оказывался совершенно не в силах совладать с охватывающим чувством, которое и сейчас остается неизменным. И в те редкие мгновения, когда мама хочет выразить свои чувства, я тотчас отстраняюсь и ощущаю сильное раскаяние, увидев обиду на ее лице и слезы в глазах. Огорчив ее, я начинаю ненавидеть себя за то, что совершенно не могу удержаться, чтобы не отстраниться от нее. А ведь на самом деле мне очень хочется, чтобы она обняла меня и ощутила ту любовь, которую я в действительности испытываю к ней. И еще более удручает меня то, что сейчас эти минуты проявления нашей обоюдной привязанности остались далеко в прошлом. Ну, а что касается остальных, то избегая их прикосновений, я не испытываю какого бы то ни было раскаяния. Я полагаю, что раз я не дал такого разрешения, то подобные действия с их стороны с полным правом можно считать насилием. С другой стороны, воспоминания, связанные с тем, как я впервые пошел в школу, подсказывают, что в то время именно я первым

притрагивался к окружающим. Это составляло неотъемлемую часть моего общения. Я ощущал, что нуждаюсь в том, чтобы прикоснуться к собеседнику. Причины этого желания остаются для меня загадкой. Однако стоит отметить, что в школе я трогал преимущественно девочек с длинными волосами, носивших красивые платица. И, конечно же, всегда получал жестокие нагоняи от учителей. Между тем, они толком так и не объяснили мне тогда, почему это является плохим поступком, а просто заявляли, что этого делать нельзя. Как и полагалось, вслед за долгой и шумной «проработкой» обычно следовало суровое наказание. То и дело я ощущал «прелесть» директорских розог. Таким образом, можно сказать, что в меня буквально впиалась мысль о том, что прикасаться к другим людям отвратительно. Следует еще принять во внимание, что это убеждение не осознавалось мной, а скорее находилось в подсознании. Но из него логически вытекало, что поскольку притрагиваться к другим дурно, то это же самое можно отнести и к прикосновениям других людей ко мне. Этот вывод совершенно не оставлял места для тех, кто с любовью тянулся ко мне. И в первую очередь, конечно, для матери. В конце концов, поскольку я никогда не углублялся в эту «проблему», так и не придя к ее разрешению, она осталась во мне навсегда, как незаживающая гноящаяся рана, со временем все больше дававшая о себе знать — по-видимому, в силу разных причин, а не только из-за издевательского отношения учителей в школе. Возможно, ее корни скрывались еще глубже, в моем далеком прошлом, покрытые мраком забвения. Но после случившегося происшествия я всерьез обдумывал эту «проблему» и стал работать над ее разрешением теперь, в дни долгожданного мира между мной и матерью. Я внес желаемые изменения в наши взаимоотношения. И это сыграло действенную роль в излечении ран, нанесенных взаимными обидами, которые отягощали нас долгие годы. Лежа здесь, на больничной койке, я все же нахожу успокоение в мысли о том, что дома все хорошо и она любит меня. Но самое главное состоит в том, что она знает и о моей любви. <...> Я в который раз написал письмо матери. И надеюсь, что на этот раз получу ответ. Я очень о ней скучаю. У меня внутри все болит. Я чувствую себя отрезанным от семьи. Однако на этом я должен сегодня остановиться. Как писал Шекспир: «За Цезарем ушло в могилу сердце. Позвольте выждать, чтоб оно вернулось»*.

* Шекспир В. Юлий Цезарь. Акт 3. Сцена 2 // Шекспир В. Поли. собр. соч.: В Ют./ Пер. с англ. М.Зенкевича. М.: Лабиринт; Алконост, 1994. Т. 4. С. 158.

Секс, любовь и наркотики

13 лет. Познакомился с Викторией Олоччи, подружился, впервые попробовал марихуану. Девочке я нравлюсь, но отношения не идут дальше "переглядок".

14 лет. Лето провел в одиночестве, готовясь к наступающему учебному году. Приобрел еще больше Знаний. Сестра познакомила меня с Долорес, ставшей моей первой девушкой. Вступили в сексуальные отношения. <...> Примечательным воспоминанием в том году стала для меня новая красивая учительница мисс Глейс, двадцати восьми лет. По моей просьбе она начала заниматься со мной индивидуально для подготовки к выпускным экзаменам. Это породило сплетни о нашей сексуальной связи, которой на самом деле не было. Но эти разговоры прервали наши чисто дружеские отношения.

16 лет. Вышел фильм "Звездные войны". За лето я ходил на него 57 раз. <...> Родилась моя племянница Беверли Энн. Я горжусь своей сестрой. Она — чистейший алмаз моей души. <...> Как-то я заснул на уроке истории. В наказание учитель потребовал, чтобы я ответил

перед всем классом о Великой Французской революции и Наполеоне. Он был очень удивлен, когда я легко справился с рассказом об этом, причем намного подробнее, чем даже он сам. Потом я признался ему, что наполеоновские времена являются одной из моих любимых тем. Больше он меня не трогал. <...> Прием наркотиков (кокаина) возрос у меня по крайней мере до двух унций в неделю.

17 лет. Успешно ездил в город, покупая там марихуану по одной цене и сбывая ее почти вдвое дороже. Я неплохо справлялся с этой задачей, совершая весьма выгодные сделки. <...> Моя машина раньше была полицейской и благодаря каким-то особым приспособлениям могла развивать необычайную скорость. Я любил быструю езду, меня охватывало приятное возбуждение, когда на загородных шоссе я разгонялся до 115 миль в час. Если я хотел избежать встреч с полицией, то мне требовалось лишь выключить фары и как можно быстрее промчаться миль 70. Я спускал до 100 долларов за ночь на кокаин, кутил и развлекался. <...> В мой день рождения ко мне пришла Луэлла, и именно тогда мы познали Любовь, а не только секс. Настоящую Любовь. Думаю, она получила все, чего хотела, после этого я попросил ее не тревожить меня дня три, чтобы разобраться в истинных аспектах своих сердечных чувств. Я пошел к своей божнице и провел там три дня в посте. Я понял, что это свершилось. Когда я вернулся к Луэлле, то почувствовал, что испытываю к ней Любовь, а не страсть. Мы стали еще ближе друг другу.

18 лет. Этот день рождения памятен мне больше всего своим размахом и экстравагантностью. Празднование началось в пятницу и завершилось в понедельник. Я купил 7 бочонков своего любимого пива, достаточно кокаина и марихуаны, чтобы вся компания совершенно за-балдела. В начале планировалось, чтобы пришли только приглашенные, но эта затея не удалась, и появлялись все новые и новые люди. Я купил еще 2 фунта марихуаны и поставил ее открыто на стол, чтобы каждый брал сколько хотел. В качестве подарков мне досталось много наркотиков, в том числе шесть доз ЛСД. А еще в эту вечеринку мне предложили себя 5 девушек, две из которых оказались девственницами. Так что подарков было много. Праздник практически превратился в оргию.

Примечания, сделанные в настоящем. Что вижу я в зеркале своей души: отщепенца, который изо всех сил старается отличиться от других сверстников. Скромности нет и в помине. Я необычайно эгоцентричен. Обожаю совершенство. Люблю историю и, если бы мог, стал бы частью тех давно ушедших дней. Ненавижу невежество и людей, лишенных здравого смысла. Мне нравятся красивые блондинки. Я люблю искусство, отдавая предпочтение не живописи или ваянию, а музыке и литературе — тем видам искусства, в которых более всего являет себя душа творца. Мне хотелось бы проникнуть в тайны времени, если бы удалось отыскать верный курс для своего корабля. Мне нравится все мягкое и изящное, например розы. Я не слишком люблю деньги сами по себе, но мне нравится то, что можно купить на них; люблю пристанища своей фантазии, куда при желании можно быстро укрыться; обладаю двойственной натурой и такой же наружностью. У меня есть броня, которая защищает меня и создает маску, демонстрирующую окружающим лишь то, что я хочу. Я люблю все, что сильно возбуждает. Внутри меня существует целый мир, живущий по собственным законам — Вселенная, где я король и властелин. Тем не менее, и внутри есть области, настроенные против меня, мои враги, зоны зла. Именно оттуда начинаются баталии, иногда мне и самому хочется войны. А временами наступает покой и удовлетворение. Я ищу возбуждающих впечатлений, нисколько не заботясь о последствиях. Просто хочу ощутить возбуждение. Мне бы хотелось странствовать от звезды к звезде и творить свою собственную реальность. Я хотел бы воспарить в небеса и очутиться рядом с Богом. | Мне бы хотелось остановить время и предотвратить не- счастья. Хорошо бы сочинять музыку. А потом наблюдать, как ноты разлетаются по воздуху в виде звуков. Я хотел бы оставить

свой уникальный след в истории. <...> Я люблю детей. Они рождают во мне желание заботиться и защищать их. Это покровительственное отношение у меня не ограничивается детьми. Я распространяю его на всех, кого знаю. Иногда мои чувства бывают слишком сильными. Любовь имеет для меня несомненно большее значение, чем секс. Я жажду любви, а не люблю ради вождения. Я существую, и в то же самое время не существую. Ведь моя жизнь еще не завершена, когда я закрываю на миг глаза, это мгновение проходит. И я чувствую себя маленькой каплей воды в безбрежном море.

В одной из первых работ, посвященных гомосексуализму у мужчин, Эвелин Хукер, профессор Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, обнаружила, что частота испытываемых проблемы гомосексуалистов и гетеросексуалов приблизительно одинакова, и это же относится к хорошо адаптированным гомосексуалистам и гетеросексуалам. Кастро Рейес был несчастлив в сексуальных отношениях, иными словами, он был бисексуалом, у которого не ладилась близкие, интимные взаимоотношения с людьми.

Спешу добавить, что у меня в запасе нет готовой теории возникновения той или иной сексуальной ориентации у взрослых; следует ли ее корни искать в генетической предрасположенности, количестве мужских и женских гормонов, раннем жизненном опыте, полоролевой модели поведения или в чем-то еще. Это не та область, в которой мои утверждения могли бы быть авторитетными. С моей точки зрения, гомосексуализм соотносится с самоубийством лишь постольку, поскольку способен порождать душевную боль. Если гомосексуализм не вызывает у человека страданий, то для пред мета нашего обсуждения он не имеет никакого значения.

Кастро написал мне довольно много писем и записок, касавшихся этой проблемы в целом, о порожденных ею сложностях в повседневной жизни, а также о трудностях, возникавших во взаимоотношениях с тем или иным его близким другом.

Ниже приводятся три выдержки из его писем и записок, посвященных этой драматической теме.

Я снова спокоен. Сегодня посмотрел в окно и обнаружил, что идет дождь. Я очень люблю дождь. Я думаю о каплях, стекающих по стеклу, и о шуме дождя. Они улаживают мои чувства и кажутся прекрасными. <...> Еще целых два дня остается до следующей операции. И у меня есть желание сделать шаг вперед. Я вспомнил о двух книгах, к которым хочется вернуться и перечитать. Это "Моби Дик" и "Граф Монте-Кристо". Два выбранных мною романа можно вместе озаглавить как "Одержимость и месть". Я чувствую тягу к приключениям. <...> Я вспомнил еще кое о чем, что можно было бы включить в список моих драм. Впервые очнувшись в отделении интенсивной терапии ближайшей больницы, я подумал: "Не получилось". Мне не удалось даже покончить с собой. Но мое сердце и душа были разбиты. И еще я подумал о том, где сейчас Джим. Ненавидел ли он меня теперь? Еще до того как это случилось, он наверняка догадывался, что я нездоров. И даже приложил руку к моему саморазрушению, прорвав последнюю линию обороны. Тогда мне нужно было, чтобы кто-то был рядом со мной. Но он обернулся против меня так же, как другие. И мы находились в состоянии войны. Хотя в самом конце я уже не отбивался. Более того, моим последним желанием было остаться его другом. И я устроил последнюю вечеринку только для нас двоих. Я искренне хотел сохранить нашу дружбу. Перед происшествием я оставил ему записку: "До самого конца я называл тебя другом, и им ты останешься для меня навсегда". Я надеюсь, что эти слова всегда будут

пламенеть в его душе... Мне хотелось, чтобы люди, чьих жизней я коснулся, помнили меня и все то, что я дал им. В каком-то смысле я подарил им часть самого себя.

Временами мне казалось, что он просто не в силах оставить тему самоубийства и гомосексуализма. Вот другое письмо, пришедшее ко мне спустя два года после предыдущего.

Корни того, как все сложилось в моей жизни, уходят глубоко. Это — осколки скорби, отчаяния, депрессии и, конечно, любви. Все они берут начало от одной стихии, которая носит имя Джим. Это не просто человек, это мировосприятие. Я начну, как и следует начинать, с самого начала, когда я познакомился с Джимом, первым из множества других Джимов. До встречи с этим тринадцатилетним подростком я не знал в своей жизни настоящей любви. Конечно, у меня до этого были девушки, но они не трогали моего сердца. До встречи с ним оно было пустым и тосковало о том, кто полюбит бы меня именно так, как мне хотелось. Никогда до той поры я не чувствовал себя желанным для другого человека. А теперь рядом со мной был этот милый, привлекательный паренек, который любил меня. И я искренне поверил, что на этот раз обрел счастье. Мне ни за что не хотелось, чтобы наши отношения когда-то прекратились. Он в самом деле был моей первой любовью. Даже сейчас, оглядываясь назад, я чувствую, что все еще люблю его. Но, как и многое в моей жизни, это счастье длилось недолго.

Один человек, называвший меня другом, решил поставить свои интересы превыше наших отношений. Пока я находился в больнице, он буквально похитил моего парня. Хотя я узнал об этом значительно позже, но тем не менее это случилось. Впервые в моей жизни возникла ситуация, которую я был не в состоянии взять под контроль. Я ничего не мог поделать с тем, что произошло. Оказались безрезультатными и наши разговоры о том, как тяжело я переживаю разрыв. Меня охватила удручающая тоска. Я не видел никакого выхода. У меня вырвали мою любовь. И тогда я впервые решился на самоубийство. Мне до смерти не хотелось наблюдать то, что происходило прямо перед моими глазами. Однако первая попытка не удалась. И тогда я вновь попытался завоевать Джима, но и это у меня не вышло. Тем временем другие жизненные стихии, которыми до сих пор я пренебрегал, захватили меня, и я с головой погрузился в работу. Казалось, у меня не должно было оставаться ни минуты времени на воспоминания о Джиме. Но, тем не менее, я думал о нем ежедневно, и до сих пор эти мысли чуть ли не каждый день посещают меня. Через несколько месяцев он связался со мной. И мы на несколько недель возобновили наши встречи, но затем Билл снова позвал его, и он вернулся к нему. Я почувствовал, что меня используют в чужих целях. Не зная, как разрешить ситуацию, я часто плакал по ночам и отворачиваясь спал.

Возможно, он никогда не любил меня, но я-то уж точно любил его. Именно это и играло для меня самую важную роль. Я открыл ему свое сердце, а он раздавил его. С тех пор я больше никогда так опрометчиво не раскрывал его. Я дал себе клятвенное обещание, что никому больше не позволю причинить мне такую сильную боль. Если бы эту боль и обиду позволено было измерить, то я обозначил бы ее числом, равным 100%. И до сих пор мне больно думать о нем и о том, что когда-то было между нами. С тех пор любовные взаимоотношения более не затрагивали существа моей жизни. Следующим Джимом, появившимся на ее сцене, стал Джим Боксер. Хотя мы и были любовниками, но ничего похожего на отношения с первым Джимом между нами не возникло. Очевидно, именно недостаток чувств привел к тому, что мы довольно быстро расстались. С тех пор к имени Джим у меня появилось какое-то мистическое отношение. Когда я слышу или произношу

это имя, у меня появляется некое странное чувство. Что-то вроде легкой бередящей дрожи. Если по радио передают песню о любви, я тотчас вспоминаю о нем. Оно стало для меня как бы священным и, видимо, поэтому я вообще утратил способность вступать в какие-либо взаимоотношения. Ну, а потом я встретил еще одного Джима. И снова явственно прозвучало это имя. Вот еще один момент, который, очевидно, мне следовало бы упомянуть — это то, что у каждого из этих Джимов были светлые волосы и голубые глаза.

Джима Кука я нашел через Форда. Он был и остается для меня очень близким и верным другом. Мои "голубые" друзья, естественно, сочли его моим любовником. Он не был им, но я не опровергал слухи. Для меня стало очень важным, чтобы в моей жизни присутствовал Джим, неважно, в какой роли. В фантазиях я представлял его своим любовником и вел себя с ним так, будто это было правдой. Однажды я рассказал ему о своей жизни и этих фантазиях. И он отнесся к этому без каких-либо особых эмоций. Внешне у нас были свидания и мы почти во всем вели себя как любовники, за исключением секса. Как-то я даже признался ему в любви. Однако он никогда не соглашался на интимные отношения между нами, будучи сторонником гетеросексуальной ориентации, и ничего подобного между нами никогда не случалось. Мало-помалу я стал считать такое положение вещей приемлемым. Ведь он носил имя Джим, а у меня с уст срывались слова "я люблю тебя". В свою очередь, Джим Кук свел меня с Джимом № 4, фамилия которого была Тафт. С ним у нас установились сексуальные контакты, но я и на этот раз не смог полюбить его так, как ему хотелось. Сила моей любви к каждому из этих последующих Джимов никогда не достигала 100%, но в каждого из них я чуточку влюблялся, очевидно, ради его имени.

Когда появился Джим № 5, фантазия начала преобладать над реальностью. Его фамилия была Рипли. Как и у Джима Кука, у него была обычная сексуальная ориентация, но на этот раз я ему ни в чем не признался, хотя и обращался с ним как со своим любовником. В мире моих грез он им и являлся. Мои "голубые" приятели тоже посчитали его моим партнером, а однажды я сам сказал им об этом. Ведь у меня был Джим, которому я мог наедине с собой признаваться в любви. И о котором я мог сказать: "Сегодня я иду к Джиму на свидание". Однако каждый раз, когда я целиком входил в роль, отношения наши становились натянутыми, и скоро мы расстались. Ведь те, кому не ведома мужская любовь, так и не могут понять очевидного. За исключением, разве что, Джима Кука. Ведь в конце концов я в него влюбился, хотя так и не смог, как хотелось, получить его целиком. Но поскольку я намеревался сохранить его дружбу, у меня не было оснований заявлять свои требования. Таким образом, между нами никогда не было интимных отношений. Когда ему исполнился 21 год, он решил поступить на службу в военно-морской флот. И я очутился перед новой дилеммой. Рядом со мной не было Джима.

Однако не прошло и двух дней после его отъезда, как я познакомился с Джимом Влитом, моим последним Джимом. Тем самым, с которым я жил, когда случилось происшествие. Проблема присутствия Джима была разрешена. Но его сексуальная ориентация тоже оказалась обычной, что, впрочем, как и в предыдущих случаях, не мешало мне относиться к нему как к любовнику. Он же просто считал меня своим близким другом. И это было истинной правдой для нас обоих. У меня же дополнительными мотивами, крепившими наши отношения, были имя, которое он носил, и его наружность, особенно цвет глаз и волос. В то время я стал увеличивать прием ЛСД. Однажды вечером, направляясь куда-то с Джимом № 6, я случайно встретил Джима № 1. Он проявил желание встретиться со мной. И, естественно, я никак не мог допустить, чтобы мой нынешний партнер узнал об этом. Мы встретились позже. И я признался ему, что встретил нового Джима. Почти тотчас мне стало ясно, что я питаю к нему все те же сильные чувства. До этого мне казалось, что время излечило меня, но я ошибся.

Могут возникнуть правомерные вопросы, не написано ли это человеком, чей ум одурманен наркотиками и алкоголем? Не является ли запись отражением навязчивых или сверхценных идей? Не следует ли думать о загадочном сверхидеаторном скачке в его психике? Самому Кастро так и не удалось до конца разобраться во всех этих жизненно важных для него вещах — дружбе, любви, прикосновениях, что значит поступать хорошо, а к чему в обществе относятся плохо. Он не переставал сожалеть о том, что во время учебы в начальной школе отчим так и не научил его общаться со сверстниками.

Но его сексуально-ролевая идентификация, преодолев период некоторой спутанности в душе и теле, в конце концов прояснилась. Случилось так, что однажды женщина стала заигрывать с ним и это вызвало у него глубокое возмущение.

Мне еще не приходилось упоминать о происшествии, случившемся 18 июня. В то время я гостил у сестры. Она пригласила гостей на пикник. В их числе была одна девушка, ее подруга. Она немного выпила и стала оказывать мне повышенное внимание. Я очень удивился. Решил, что это связано со спиртным. Но, очевидно, это было не так, ибо теперь каждый день она искала повода встретиться со мной. Мне это совершенно не нравилось и даже здорово раздражало. Ведь мои взгляды были направлены совсем в другую сторону. Не знаю, стоит ли это рассматривать как тест на сексуальную ориентацию, но ее интерес вызывал у меня чувство неловкости. Особенно то, что она проявляла в этом излишнюю активность. Я уверен, рядом со мной ей не было места. И вдобавок, я не переношу такой назойливости.

Однажды я поинтересовался у Кастро, не сохранилось ли его фотографий, снятых до происшествия — вполне резонно было думать, что они есть, — и нет ли у него желания показать их ответственному за его пластические операции хирургу. "Нет", — отрезал он. Он не хотел, чтобы реконструированное лицо имело хотя бы отдаленное сходство с его былой наружностью. Он писал: "У многих ли людей существует возможность обладать парой идентичностей? Двумя различными жизнями на протяжении одного отпущенного срока?". Ранее он упоминал про Инь и Ян. А также замечал в письме, что их с его любимой сестрой — самым лучшим другом, которого он знал в своей жизни — иногда принимали за близнецов. Очевидно, Кастро был скрытой "двойной личностью" (Doppelganger), одной из частей которой каким-то образом оказалась хорошенькая девушка.

Властность

В сложной личности Кастро была одна любопытная черта, проявлявшаяся в стремлении к манипулированию, контролю, доминированию над другими, которое, однако, никогда открыто не переходило в садизм. Очевидно, на бессознательном уровне эта черта была связана каким-то образом с латентным гомосексуализмом. Временами это выражалось в мелочных, подспудных попытках установить контроль над жизнью других людей. Удовольствие, испытывавшееся при этом Кастро, казалось, исходило не только от самого акта манипуляции, но и от осознания того, что человек, которого он использовал в своих целях, не понимал, что именно он, Кастро, проявлял свою власть над ним. В фантазиях ему нравилось принимать на себя роль советника короля, главного администратора при

премьер-министре, помощника главаря мафиозной группировки. Полнота власти — и никакой ответственности.

В одном из своих писем он писал о временах средней школы:

Большинство воспоминаний о школьных годах до сих пор очень дороги мне. Когда я учился в школе, то принимал активное участие во многих начинаниях. <...> Одной из моих наиболее влиятельных обязанностей было членство в Совете президента школы. Мы определяли политику среди школьников. Попечительский совет полагал, что сами ученики могут лучше, чем взрослые, разобраться в делах сверстников. <...> Индивидуальные прошения представлялись Сенату школы, который проводил по ним, голосование и пересылал их в Совет для ратификации. Нас было четверо, не считая президента. Я отвечал за разрешение споров, касавшихся драк, курения в помещениях и порчи школьного имущества. Президент принимал участие в голосовании только в случае равного количества голосов "за" и "против". Его работа представлялась мне очень скучной. Сам же я явно предпочитал "правление из-за спинки трона", и почти всегда добивался всего что мне хотелось, в пределах Ученического Регламента. <...> Это было для меня очень легко. Например, я мог намекнуть сенатору, что если мне не понравится его политика, то его кандидатуру не выдвинут на следующих выборах. Президенту клуба можно было пригрозить временным отстранением того или иного его члена. С каким-то членом Совета достигалось негласное соглашение, что если он выступит с поддержкой моего предложения, то в другой раз я проголосую за него. Таким образом, я оказался в самом завидном положении, которым только можно было обладать в ученическом коллективе.

Через несколько недель он написал:

Вы когда-нибудь видели Акрополь? Слово "полис" означает "город". Нью-Йорк является мегаполисом. Я читал немало мифов о Дельфах. Мне доводилось серьезно изучать историю Древней Греции и Рима. <...> Я много размышлял о царе Пирре, о том, как он одержал победу, но как много при этом потерял. Больше всего мне хотелось быть похожим на Цезаря. Мне нравится его стиль: "Пришел, увидел, победил". Полагаю, что завоеватель всегда должен сначала как можно скорее отрубить у змеи голову, а лишь затем, на досуге, если пожелает, расчленив и ее тело. Я знаю, когда следует проявлять мягкость и высочайшее снисхождение, но есть случаи, в которых стоит показать себя гордым и неприступным. Мне кажется, что чаще всего я проявляю себя в первой из этих ипостасей.

На следующий день он вновь написал мне:

В моем мировоззрении существует множество аспектов, но моя главная цель заключается в том, чтобы быть единственным и полномочным верховным властителем в каждой из конкретных областей моей жизни. Но то, каким образом я ее осуществляю, полностью зависит от противника. Если мне придется совершить 10 отвратительных поступков для достижения цели, я пойду на них. Естественно, застраховавшись от возможного серьезного возмездия. Мне кажется, что я провожу жизнь, как шахматный матч. Разделяю и властвую, сметаю тех, кто оказывается на моем пути. Не ведаю пощады. Стравливаю друзей между собой, искореняя таким образом оппозицию моему правлению. Хотя у меня есть много друзей в различных сферах, именно я являюсь бесспорным лидером. Так что вполне можно сказать, что если какой-либо человек станет внезапно для меня

препятствием, то для своего круга он умрет. Я настраиваю людей друг против друга, плету между ними сети предательства. Раскрываю перед всеми слабые стороны своего врага. Час милосердия может пробить, но не ранее, чем я усмотрю в этом какую-то выгоду для себя. Вот, к примеру: Оскар и Уильям были друзьями. <...> В конечном счете, он стал подчиняться мне сверх всякого разумения. Я охотно воспользовался возникшими преимуществами. И полностью взял контроль над ним и его жизнью. И он никоим образом не возражал. Таким образом, этот случай показывает один из неограниченных способов нападения, к которым я охотно прибегал. Однако теперь, оглядываясь назад, я размышляю о чувствах Оскара и о том, как зло играл ими. Но тогда они не представляли для меня никакого значения. Мне виделась только победа.

Какая бы стихия вражды не бушевала в душе Кастро, он неизменно обращал те чувства, которые поначалу испытывал в отношении других, вовнутрь, против себя — так, будто внимательно штудировал перед этим труды последователей Фрейда. Основоположники психоанализа утверждали, что самоубийство прежде всего является проявлением бессознательной враждебности и злости, направленной внутрь самого человека, против интернализованного образа отца, к которому переживается двойственное отношение, любовь и ненависть одновременно; иногда эти чувства переносятся на привлекательного и пользующегося очевидными преимуществами брата. Какое-то время тому назад я называл такой вид суицида убийством, развернутым на 180°, подразумевая под этим, что для некоторых людей, испытывающих гнев, самоубийство является приемлемой альтернативой убийству. Тот же гнев, но в более мягкой форме, присутствует и у Кастро. Эта стихия гнева составляла одну из самых темных сторон его личности и, как я полагаю, была одной из важных составляющих причин его гибели.

Бесплодная пустыня, одиночества

Страдание лишь наполовину представляет собой душевную боль, а другую его часть составляет пребывание наедине с этой болью. Для некоторых людей самоубийство выражает чувство полного одиночества. Внутренние противоречия личности Кастро пролегли между его потребностями в автономии, неприкосновенности, конфиденциальности и независимости с одной стороны, и стремлениями к дружбе и принадлежности, — с другой. В течение своей жизни он не сумел разрешить их. На интеллектуальном уровне ему вполне доступно было различать страсть, любовь, секс, эрос и агапэ*,

* Агапэ (греч.) — любовь, в античной и христианской традиции понимаемая как всеобъемлющая, всепронизывающая и всепроникающая основа человеческого бытия. — Примеч. редактора.

однако в своем юношеском сердце он так и не смог овладеть потребностью в дружеских отношениях. Основная трудность состояла в том, что когда он странствовал между звездами или беседовал с Богом, ему совершенно не нужно было, чтобы кто-нибудь еще

находился рядом; он даже и представить себе не мог спутника по таким путешествиям. И в то же время его мучило одиночество. Вновь и вновь в письмах ко мне он возвращался к этому чувству.

Внутри себя я словно возвел крепостную стену для обороны. Но от чего? Она напоминает стену, окружающую мой дом. Стену из непробиваемой брони. Вероятно, это было делом всей моей жизни. И те части моего внутреннего Я, которые все еще удается увидеть людям, мелькают в разломах, образовавшихся в ней в результате причиненных разрушений, или появляются на мгновение во впадинах ее недостроенных участков. Настанет день, когда я завершу свою цитадель, но я совершенно не предусмотрел в своих строительных планах дверей. Ведь они делают возможным вторжение извне и нарушение внутреннего покоя. Но во что же я превращусь, очутившись за этой непроницаемой стеной? Казалось, внутри крепости я должен процветать, наслаждаясь знаниями и мудростью. Ведь когда она будет возведена до конца, никто не сможет проникнуть в мою твердыню уединения. Но, увы, все эти планы порождают лишь упадок сил и одиночество. <...> Теперь внутри меня длится новая война. Что-то подталкивает меня снова попытаться, а другой голос напоминает, что может произойти в этом случае. Мудрость подсказывает: вол медлителен, но земля терпелива. Мне кажется, что война завершится тем, что стены моей цитадели все же будут достроены. Тогда я поднимусь на них и взгляну сверху на земли, море людей, и приму решение — предпринять ли вылазку, ведущую к новым отношениям, или же вечно защищать себя и свою твердыню. <...> Не знаю, надолго ли сохранится у меня чувство безопасности в том положении, в котором я оказался, но в настоящее время в моей жизни наступили мир и покой. Надеюсь, Вы скоро напишете мне. Я буду с нетерпением ждать вестей от Вас. <...> Помогите мне. Ведь у меня нет готовых ответов. Я не знаю другого человека, который понимал бы меня, зная, через что я прошел. Пожалуйста, отзовитесь скорее. Ко мне должен вернуться контроль над собой, мне нужно найти выход. R.S. V.P.*

* R.S.V.P. (фр.) — "Просьба ответить на приглашение" (надпись на пригласительной карточке, по начальным буквам *Repondz S'il Vous Plait* — соблаговолите ответить). — Примеч. редактора.

<...> Я молю Вас о помощи. Моя душа больна. И мне очень необходимы Ваши приветливые слова, мудрые советы. Даже если временами помощь не доставляет удовольствия, все равно она оказывается с искренними добрыми намерениями. Прошу Вас, отзовитесь на мою беду. Как Вы предлагаете мне выплыть из этого наиболее бурного из всех времен? Я чувствую себя, будто стою на перекрестке, и один путь ведет вверх, к свету, другая же дорога — в пропасть, в кромешное одиночество, к отчаянию, порожденному бесконечной пустотой закрытой души, отрезанной не только от реальности, но и от меня самого. Пожалуйста, помогите мне, пока еще есть время. Наставьте меня. К кому же еще я могу обратиться?

Получив это письмо, я немедленно позвонил Кастро. Выяснилось, что душевный кризис возник из-за осложнений в отношениях с его нынешним любовником, и я предпринял все возможное, чтобы снять напряжение.

Затем возник перерыв в нашей переписке,

Я должен попросить прощения за то, что долго не писал Вам, но мне пришлось потратить уйму времени, чтобы привести в порядок свою домашнюю жизнь. Мне действительно кажется, что между нашей последней встречей и сегодняшним днем пролегла пропасть. С тех пор, как я возвратился домой, странное чувство одиночества не покидает меня, хотя обстоятельства остались прежними. Вероятно, произошло новое рождение моих чувств. Я очень тоскую по устойчивым дружеским отношениям. Днем стараюсь справиться с тоской тем, что постоянно чем-то занимаюсь. Ну а по ночам ничто не мешает призракам прошедшей любви приходить ко мне, чтобы напомнить, насколько я в самом деле одинок...

...И очередная горькая записка, написанная во время поступления в больницу для очередной операции:

Я всегда ненавидел порванные корни. Друзья, которые у меня есть сейчас и были раньше, всегда оказывались временными. Отношения с ними всегда продолжались меньше, чем мне того хотелось. Когда они прерывались, я остро чувствовал потерю чего-то важного. У меня никогда не было постоянного друга. Если кто-нибудь и оставался рядом со мной подольше, то отношения рано или поздно становились деструктивными. Мне неведомы были способы их укрепления. Поэтому я всегда чувствую вал одиночества.

Даже когда у меня заводились друзья, мне из-за моих проблем никогда не хватало на них времени. Мне самому нужно было время на раскрепощение своего внутреннего Я, с тем чтобы отогнать от себя одиночество. Так продолжалось до самого дня происшествия.

Я в целом немного боюсь в жизни. Большинство из моих страхов относятся к сфере чувств, а не связаны с чем-то материальным. Боязнь одиночества была одной из самых сильных стихий в моей душе. Смерть как таковая мне не страшна. Ведь она совершенно определенно приходит к каждому человеку в свой час. Мне кажется, что мой страх смерти слишком приближается к тому, что называется "смертью при жизни". И вместе с тем я совершенно не переношу одиночества и постоянно пытаюсь преодолеть его. Мой страх, прежде всего, состоит в том, что поражение в этом стремлении так или иначе настигнет меня, подобно злему року. И именно эта мысль гнетет меня по сей день.

Потребность в принадлежности и дружбе

Противоядием от одиночества является дружба и аффилиация. Наиболее очевидная альтернатива жизни в изоляции (которая не представляет никакого интереса даже для злого Рока) — это любовь к другим людям (но при этом возникает серьезный риск, что их может похитить судьба, а от вас потребуется немалый эмоциональный выкуп). Бедняга Кастро! Он ни с кем не был душевно близок, никого по-настоящему не знал.

С самого начала нашего знакомства я считал, что основным мотивом поведения Кастро была потребность в аффилиации и дружбе, а вторым по значимости — стремление к доминированию, неприкосновенности, сочувствию и пониманию. Более всего он нуждался в том, чтобы пребывать в обществе людей, близких ему по духу. Дружба являлась темой, чаще других возникавшей в его письмах. Он всей душой стремился к ней и тосковал без

нее. Фрустрация этой потребности была наиболее значимой для него. Именно из-за нее он и погиб.

Как нам уже известно, психологическая теория потребностей была разработана Генри Мюрреем. В своей работе "Исследование личности" он определил потребность в аффилиации как "положительный тропизм к людям". В каком-то смысле она является противоположностью нарциссизма, представляющего собой потребность в принадлежности, обращенную внутрь себя. В Кастро нетрудно разглядеть выраженный нарциссизм —

то, что придавало ему твердость и независимость — так же, как нетрудно увидеть и податливую, тоскующую часть его потребности в аффилиации. Вот что пишет о ней Г.Мюррей:

Аффилиация: проявляется в стремлении сблизиться и с удовольствием взаимодействовать или обмениваться с близким Другим; понравиться и завоевать привязанность катексированного*

* В ходе жизни индивид формирует то или иное отношение к объектам среды, которые могут помочь или помешать его стремлению удовлетворить свои потребности. Описывая это явление, З.Фрейд говорил, • что объекты приобретают положительный катексис, если удовлетворяют потребности индивида в восстановлении утраченного равновесия, или отрицательный катексис, если мешают удовлетворению потребностей. Положительный катексис указывает на то, что поддерживает жизнь, отрицательный — на опасность, ослабление поддержки или даже смерть. Объекты, наделенные позитивным катексисом, человек стремится присвоить, подобно юноше, стремящемуся жениться на объекте своей любви. То, что наделяется отрицательным катексисом, подлежит уничтожению или исчезновению из поля зрения. — Примеч. редактора.

Другого; сохранять отношения и оставаться лояльным к другу; иметь товарищей со сходными интересами; принадлежать к группе людей и создавать дружеские отношения; избегать причинения боли и успокаивать недоброжелателей; дружелюбно беседовать, делиться информацией, рассказывать истории, обмениваться чувствами; доверять, делиться секретами; общаться, разговаривать, звонить по телефону, писать письма. Целью потребности в аффилиации является создание приносящих взаимное удовольствие устойчивых отношений гармоничного взаимодействия и обмена с другими людьми: человеком равным себе, младшим воспитанником, учеником или учителем.

Можно увидеть, что отношение Кастро ко мне являлось проекцией, переносом, обыгрыванием и переживанием его потребности в аффилиации. Многие письма, которые он мне писал, начинались со слов "Друг мой", а завершались припиской "Ваш друг". Через несколько месяцев после происшествия он писал:

Те дни были наполнены душевной смутой, которую и словами-то полностью не опишешь. Они были наполнены людьми, которые, перекрикивая шум, взывали ко мне именно тем словом, которое требовалось больше всего: "ДРУГ!" Часто они высоко несли этот символ своего благородства, с гордостью демонстрируя его мне. Но во многих случаях этим они

лишь пытались скрыть свое предательство и расставленные сети стремления к личной выгоде.

Кастро напоминал мне стихотворение Эдвина Арлингтона Робинсона "Мех горносталя", а также интересную книгу Де Ружмона "Любовь в западном мире" — любопытное исследование средневековых и современных традиций романтической и куртуазной любви³. С моей точки зрения, Кастро почти безнадежно следовал романтической традиции — с ее склонностью к преувеличенным и драматизирующим коллизиям — и насыщал свои собственные фантазии определенными гиперболическими и мифическими образами. Они звучали и в его очаровательной, хотя и излишне чувствительной прозе, и в его навязчивой тяге к светловолосым, голубоглазым мужчинам, носящим одинаковое имя-талисман.

В ходе изложения его истории я воздерживался (и до сих пор стою на этой позиции) от того, чтобы навешивать на него ярлыки. Но называя вещи своими именами, очевидно следует отметить, что он отличался выраженными психопатическими чертами характера. Психоза, конечно, у него не было; можно сказать, что у него наблюдался своеобразный синдром Дон Кихота, волшебника Мерлина или трубадура, неустанно перебирающего струны своей гитары. Как бы там ни было, я совершенно убежден в одном — он был исключительно интересным, удивительно обаятельным и совершенно уникальным человеком.

Печальный постскриптум

На пятом году нашего знакомства был период длиною в несколько месяцев, когда мы не переписывались. Я считал, что у него все обстоит благополучно (ведь наступает момент, когда пациента пора оставить в покое) и что я встречу с ним, когда он очередной раз поступит в больницу для продолжения реконструктивных операций. Но однажды я был совершенно поражен известием, что его не стало; он погиб от огнестрельного ранения в голову — ровно через пять лет, почти день в день после своей первой попытки. Ему только исполнилось тридцать лет.

Через несколько недель после случившегося я получил письмо от врача-психиатра, работавшей в том отдаленном районе, где он проживал. Она писала:

Он встретил юношу по фамилии Хардинг и полюбил его больше всего на свете, без него он не видел смысла в жизни. Покой ему был нужен больше жизни, хотя и жизнь он тоже любил. Он постоянно фиксировался на мыслях о смерти, и в течение нескольких лет обыгрывал в них. Он замечал, что когда-нибудь закончит начатое дело, но только ему самому известно, когда это произойдет. После его смерти обнаружилось, что Хардинг нередко избивал его. У него часто появлялись синяки, которые он объяснял тем, что неловко упал.

Кастро похудел и ослабел. У него не было рта и нижней челюсти, на протяжении пяти лет после попытки застрелиться он не употреблял твердой пищи. (Его ежедневный рацион составляла жидкая питательная смесь "Изокал", которую он вливал через трубку в отверстие, сделанное на животе в области желудка.) Бицепсы и мышцы груди, которые

раньше были крепкими и хорошо развитыми, теперь атрофировались. Он был телесно слаб, измучен физической болью и вдобавок истощен эмоционально. Однако хуже всего оказалось то, что он еще раз переживал ссору, отвержение и одиночество — так, как это случилось в его жизни пять лет назад. И на этот раз выстрел оказался смертельным.

В промежутке между этими двумя выстрелами Кастро подвергся нескольким пластическим операциям, в ходе которых у него были взяты кожные лоскуты и костные трансплантанты для реконструкции нижней челюсти и лица. Я знаю, что он дни и ночи страдал от мучительных болей в бедре и груди, откуда брались участки кости, хряща и кожи.

Однажды, возвратившись домой после одной из многих операций, он писал:

Мужество, которое я должен проявлять и проявляю каждый день, доказывает, что оно и раньше существовало во мне. Оглядываясь на свое прошлое и размышляя о том, чего я мог добиться в жизни, я начинаю понимать, что действительно был способен на эти достижения. Ведь теперь все они кажутся такими простыми в сравнении с теми испытаниями, которые я переношу сегодня. Я не жалею о том, что для меня наступили тяжелые времена. Но мне было бы интересно знать, сколько людей, будучи на моем месте, смогли бы перенести то, что мне уже довелось и то, через что еще предстоит пройти. <...> Когда возвращаешься домой, то всегда испытываешь душевное облегчение. Ну, на этом я кончаю и с нетерпением жду Вашего ответа. Желаю Вам крепкого здоровья и благополучия. Ваш друг.

Однажды в День Ветеранов я приколот к лацкану пиджака маленькую орденскую планку, свидетельствующую о медали за боевые заслуги, полученной мной в молодости, во время второй мировой войны, в которой я участвовал в чине капитана. Кастро увидел ее и восхитился. Тогда я сходил в магазин, где продавали военные товары, и приобрел ему такую же планку, а на следующий день вручил ему в качестве награды за мужество, проявленное при лечении в больнице.

Разумеется, немало людей в больнице и по месту жительства работали с Кастро и стремились ему помочь. В их число входила лучшая бригада пластической ре конструктивной хирургии, медицинские сестры, социальные работники, работники специализированных агентств, штатные сотрудники правительственных учреждений и Института Брайля, словом, много хороших людей. За исключением редких случаев, когда с ним бывало трудновато (и в этом его можно легко понять), несмотря на массивное повреждение лица, он оставался обаятельным и привлекательным, а в некоторых случаях даже очень трогательным. Все, кто знал его при жизни, были очень опечалены его смертью. Эта глава посвящается его памяти.

Часть IV КАК ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

Глава 7 ОБЩИЕ ЧЕРТЫ САМОУБИЙСТВА

Подобно пище для голодающего или смене одеяния для узника, освободившегося из концентрационного лагеря, новые идеи дают новые надежды. Эта истина касается как человека с суицидальными мыслями, так и психотерапевта, работающего с ним. Для меня такой новой идеей стала мысль о том, что суицидальные пациенты — я имею в виду всех людей, совершавших самоубийства или суицидальные попытки, которых мне довелось наблюдать в течение многих лет, — независимо от различий в потребностях проявляют определенный набор психологических характеристик. Переважив эти данные в котле своих размышлений, я выделил 10 общих черт самоубийства*.

* Shneidman E. Definition of Suicide. New York: John Wiley & Sons, 1985

Под "общими чертами" самоубийств я понимаю те проявления, которые отмечаются по крайней мере у 95 из 100 лиц, совершивших суицид, и касаются мыслей, чувств или форм поведения, наблюдаемых почти в каждом случае самоубийства. Я не говорю о суицидах среди мужчин, негритянского населения Америки, у подростков или больных с маниакально-депрессивным психозом. Я говорю о самоубийстве вообще — любом самоубийстве. Мне хотелось обратить внимание не столько на возраст, пол, этническую принадлежность или психиатрический диагноз, сколько на конкретные случаи суицида, чтобы постараться понять личность самоубийцы — и, естественно, причины, заставившие его совершить столь экстремальный поступок.

Вот десять общих психологических характеристик самоубийств, которые я обнаружил в моих исследованиях (см. табл. 3).

Таблица 3
Десять общих черт суицида

- Общей целью суицида является нахождение решения. -- Общая задача суицида состоит в прекращении сознания.
- Общим стимулом к совершению суицида является невыносимая психическая (душевная) боль.
- Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности.
- Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность.
- Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.
- Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы.
- Общим действием при суициде является бегство.
- Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении.

-- Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему жизненному стилю поведения.

1. Общей целью суицида является нахождение решения. Самоубийство не является случайным действием. Оно никогда не совершается бесцельно. Оно представляется выходом из создавшегося положения, способом разрешения жизненной проблемы, дилеммы, обязательства, затруднения, кризиса или невыносимой ситуации. Для Ариэль, Беатрис, Кастро — да и всех прочих — идея самоубийства приобрела бесспорную логичность и стала несомненным побуждением к действию. Суицид является ответом, представляющимся единственно доступным из всех возможных решений, на почти неразрешимый вопрос: "Как мне из всего этого выбраться? Что же мне делать?". Цель каждого самоубийства состоит в разрешении проблемы, нахождении решения головоломной задачи, причиняющей человеку сильные страдания. Чтобы понять причину суицида, прежде всего следует знать, какую именно психологическую проблему пытается разрешить самоубийца. Как сказала Ариэль, ей необходимо было предпринять что-то, чтобы "...не было так мучительно больно". Кастро, со своей стороны, определял цель следующим образом: "Я хотел обрести покой, который я так давно искал".

2. Общей задачей суицида является прекращение сознания. Самоубийство легче всего понять как стремление к полному выключению сознания и прекращению невыносимой психической боли, особенно если это выключение рассматривается страдающим человеком как вариант выхода — и надо сказать, очень надежный вариант выхода — из насущных, болезненных жизненных проблем. В тот момент, когда мысль о возможности прекращения сознания становится для испытывающего мучения человека единственным ответом или выходом из невыносимой ситуации, тогда добавляется еще какая-то иницирующая искра, и начинается активный суицидальный сценарий. "Я предал себя в руки смерти" — так Кастро сообщает нам о своем желании, чтобы все прекратилось раз и навсегда.

3. Общим стимулом к совершению суицида является невыносимая психическая (душевная) боль. Если человек, имеющий суицидальные намерения, движется к прекращению сознания, то душевная боль — это то, от чего он стремится убежать. Детальный анализ показывает, что суицид можно легче всего понять как сочетание движения по направлению к прекращению своего потока сознания и бегства от нестерпимых чувств, невыносимой боли и неприемлемых страданий. Никто не совершает самоубийства, испытывая радость. Враг жизни — это боль. "Внутри я умер", "Я испытывала сильнейшую внутреннюю боль", "Захлестывающие волны боли бурлили во всем теле". Таким образом, боль можно считать квинтэссенцией самоубийства. Суицид является уникальной человеческой реакцией на невыносимую душевную боль — боль, порожденную человеческим страданием. Я полагаю, что если кому-то из нас представится благоприятная возможность завладеть вниманием суицидента, то приоритетным местом приложения наших терапевтических усилий должна стать боль. Если нам доведется хоть немного снизить интенсивность страдания другого человека, то вполне вероятно, что он увидит иные варианты решения проблемы помимо самоубийства, и выберет жизнь.

4. Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности. Как было видно из историй Ариэль, Беатрис и Кастро, самоубийство порождается нереализованными, заблокированными или неудовлетворенными психологическими потребностями. Именно они причиняют душевную боль и толкают человека на совершение суицидального действия. Чтобы в этом контексте понять самоубийство, вопрос следует поставить по возможности шире, а именно: какова

психологическая подоплека большинства человеческих поступков? Пожалуй, лучший, наиболее общий ответ на этот вопрос состоит в том, что в целом действия людей направлены на удовлетворение их различных потребностей. Поэтому естественно, что в большинстве суицидов задействованы комбинации различных фрустрированных потребностей. В силу этого на фундаментальном уровне человек, проявляющий суицидальные тенденции, полагает, что его самоубийство преследует определенную цель, направленную на преодоление фрустрации стремлений. Встречается множество бессмысленных смертей, но никогда не бывает немотивированных самоубийств, любой суицидальный поступок отражает ту или иную неудовлетворенную психологическую потребность.

5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность. В начале своей жизни ребенок испытывает некоторое количество эмоций (например, ярость или наслаждение), которые довольно быстро дифференцируются. В суицидальном состоянии, будь то подростка или взрослого, ощущается одно всеобъемлющее чувство беспомощности-безнадежности. "Я уже ничего не могу сделать [кроме совершения самоубийства], и никто не может мне помочь [облегчить боль, которую я испытываю]". Взгляды на суицид ранних представителей психоаналитической школы подчеркивали характерную для него бессознательную враждебность. Но сегодня суицидологи знают, что существуют другие, более глубокие базисные эмоции. Их ядром является чувство активной, бессильной внутренней опустошенности, унылое ощущение, что все вокруг совершенно безнадежно, а человек беспомощен что-либо изменить. Кастро пишет об этом так: "Утерян последний луч надежды".

6. Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность. Зигмунд Фрейд поведал нам незабываемую психологическую истину, которая нарушает поверхностное впечатление о стройности формальной логики, утверждая, что нечто может одновременно являться "А" и "не-А". Например, мы можем одновременно любить и ненавидеть одного и того же человека: "Я не могу решить, ненавижу я тебя или люблю". Ариэль как-то говорила мне: "Оказалось, что в действительности я любила отца. А я ведь думала, что ненавижу его". У нас часто имеется два противоположных мнения в отношении многих важных вещей в нашей жизни. Я полагаю, что люди, совершающие самоубийство, испытывают двойственное отношение к жизни и смерти даже в тот момент, когда кончают с собой. Они желают умереть, но одновременно хотят, чтобы их спасли. Как говорила мне молодая женщина, ходившая по железной балке между крышами больничных зданий: "Я надеялась, что хоть кто-нибудь увидит меня через одно из этих многочисленных окон; ведь все здание целиком сделано из стекла". Для самоубийства типично состояние, при котором человек перерезает себе горло и одновременно взывает о помощи, и оба эти действия являются искренними и непритворными. Амбивалентность представляет собой совершенно естественное состояние при самоубийстве: чувствовать, что ты должен совершить его, и одновременно желать постороннего вмешательства. Я не знаю ни одного человека, который бы на все 100% желал покончить с собой, не имея одновременно фантазий о возможном спасении. Люди были бы счастливы не идти на саморазрушение, если бы не "должны" были предпринять его. Именно эта всегда имеющаяся амбивалентность дает деонтологические основания для терапевтического вмешательства. И в самом деле, почему бы каждому цивилизованному человеку не выступить на стороне жизни в ее борьбе со смертью?

7. Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы. Я не принадлежу к сторонникам мнения о том, что самоубийство лучше всего трактовать в контексте психоза, невроза или психопатии. Я полагаю, что суицид можно правильнее определять как более или менее преходящее психологическое состояние сужения и

аффективной, и интеллектуальной сферы: "Мне ничего больше не оставалось"; "Единственно возможным выходом была смерть"; "Я могла только покончить с собой, одним-единственным способом — спрыгнуть с достаточной высоты". Все это примеры работы аффективносуженного сознания.

Синонимом сужения когнитивной сферы является туннельное сознание, заключающееся в резком ограничении выбора вариантов поведения, обычно доступных сознанию данного человека в конкретной ситуации, если его мышление в состоянии паники не стало дихотомическим (либо—либо). Либо я достигну некоего особенного (почти волшебного) разрешения всей ситуации, либо же перестану существовать. Все — или ничего.

Горький и настораживающий факт: в состоянии когнитивного сужения суицидент не просто пренебрегает жизненно важной ответственностью по отношению к любимым людям; хуже того — иногда они просто отсутствуют в поле его сознания. Совершающий самоубийство прерывает все связи с прошлым, объявляет себя в душе своеобразным банкротом, и это как бы лишает других права претендовать на его память и внимание. Воспоминания его уже не спасут; он находится вне пределов их досягаемости. Поэтому в случае любой попытки спасения в первую очередь следует направить терапевтические усилия на преодоление состояния суженного сознания. Цель и задачи представляются ясными: открыть перед человеком реальное присутствие иных возможностей, сняв с него психические шоры.

8. Общим действием при суициде является бегство (эгрессия). Эгрессией называется преднамеренное стремление человека удалиться из зоны бедствия или места, где он пережил несчастье. Вот примеры из суицидальных записок: "Покончив с собой, я избавлюсь от всего"; "Теперь, наконец, придет свобода от душевных мучений". Самоубийство является предельной эгрессией, на фоне которой меркнут все прочие виды бегства — уход из дома, увольнение с работы, дезертирство из армии или развод с супругом. Мы говорим о желании "отключиться" от повседневной жизни, когда уходим в отпуск или ныряем в увлекательную книгу, но большинство из нас все же проводят грань между желанием отстраниться от окружающей реальности на время и стремлением уйти из жизни навсегда.

9. Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении. Одним из наиболее интересных результатов, полученных при психологической аутопсии случаев смерти в результате несомненного самоубийства, проводившейся нами в Центре превенции суицидов в Лос-Анджелесе, было наличие в большинстве экспертиз предвестников приближающегося летального события. "Я умираю", — сказал Уильям Стайрон совершенно чужому человеку; Кастро писал: "Я начал прощаться с друзьями". Многие люди, намеревающиеся совершить самоубийство, несмотря на амбивалентное отношение к планируемому поступку, исподволь, сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия, как бы снабжая окружающих ключами к своему намерению, они стелются о своей беспомощности, вызывают о вмешательстве или ищут возможности спасения. Следует отметить печальный и в то же время парадоксальный факт, общее коммуникативное действие при самоубийстве — это не проявление вражды, ярости или разрушения, и даже не замкнутость или депрессия, а именно сообщение о своем суицидальном намерении. Естественно, эти словесные сообщения и поведенческие проявления часто бывают косвенными, но человек внимательный в состоянии заметить их.

10. Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему жизненному стилю поведения. Люди, умирающие от болезни (например, рака) на протяжении недель или месяцев, все это время в достаточной мере остаются сами собой,

свойственные им черты проступают даже в большей степени, чем обычно. Почти в каждом из этих случаев можно увидеть характерные формы (паттерны) поведения: проявление определенных чувств или использование защитных механизмов, соответствующих острым или долговременным реакциям на боль, опасность, неудачу, бессилие или утрату свободы действий. Они имеют отличия у каждого конкретного человека и соответствуют присущим ему формам поведения в предыдущих состояниях душевного волнения. Люди остаются чрезвычайно упорными в верности самим себе и выражают ее однотипностью своих реакций в схожих обстоятельствах на протяжении всей жизни. Однако при самоубийстве нас поначалу сбивает с толку тот факт, что оно по своей природе является действием, которого человек никогда ранее не совершал, и ему нет аналогов или прецедентов в личной истории. Тем не менее, существует какая-то преемственность с тем, как он раньше справлялся с подобными трудностями. Чтобы оценить индивидуальную способность человека переносить психическую боль, следует обратиться к предыдущим -состояниям душевного волнения, мрачным временам в его жизни. Немаловажно выяснить, нет ли у него склонности к состояниям сужения когнитивной сферы, дихотомическому мышлению или устоявшимся моделям бегства и агрессии, применявшимся в возникавших ранее критических ситуациях. Ответы можно получить, расспросив о деталях и нюансах того, каким образом происходило, например, увольнение с работы или развод, как удавалось справиться с душевной болью. Повторные тенденции к капитуляции, уходу, избеганию или агрессии являются, пожалуй, одним из самых красноречивых предвестников самоубийства.

Меня как-то пригласили принять участие в расследовании самоубийства одного старика восьмидесяти лет, болевшего запущенной формой рака, который извлек из своего тела все иглы и трубочки, каким-то образом опустил перила кровати и, собрав все оставшиеся силы, поднял тяжелую оконную раму в больничной палате, а затем выбросился из окна. Я долго размышлял над этим поступком (как и по поводу всех других случаев самоубийства). Что заставило его так поспешить? Даже если бы он ничего не предпринял, то все равно умер бы через несколько дней. Он был ветераном второй мировой войны, и поэтому сведения о его жизни оказались достаточно полными. Сравнительно немногочисленные данные о работе, супружестве, образовании и военной службе оказались особенно показательными. Этот человек был несколько раз женат, получил поверхностное образование в различных учебных заведениях, подолгу не задерживался ни на одном рабочем месте. При этом его не уволил ни один начальник и не бросила сама ни одна жена. Наоборот, именно он уходил с работы первым, если возникали какие-либо трения. Не жены покидали его, а он во всех случаях оставлял их. А во время прохождения военной службы, как только возникала малейшая опасность служебного расследования, он немедленно переводился в другую часть. Вся его жизнь напоминала череду спешных отъездов. Вот и смерти от рака ни в коем случае не удастся его настигнуть; он умрет, как сам того пожелает, и самостоятельно выберет для этого время. Его самоубийство было вполне предсказуемым, исходя из преобладания определенных форм поведения на протяжении жизни.

Итак, люди остаются весьма последовательными и верными самим себе. Но я хотел бы добавить, что ни одно возможное в будущем самоубийство не вырублено в камне, и способность к изменениям является уникальным отличительным признаком человеческого рода. Вероятно, практически невозможно вести себя, не соответствуя своему характеру, но изменения в характере, непрерывный процесс роста и созревания человека — это действительно реально и происходит постоянно. Кроме того, у человека имеется немало внутренних ресурсов, чтобы выстоять и пережить переходящую душевную боль.

В некоторых из наших самых любимых литературных произведений описывается самоубийство. Я, например, вспоминаю роман "Пробуждение" Кэйт Чопин, "Госпожу Бовари" Флобера, "Страдания юного Вертера" Гете, "Карлика" Лагерквиста, "Анну Каренину" Льва Толстого — и это далеко не все. Особый интерес в них (помимо других замечательных качеств) для суицидо-лога представляет цельность и последовательность характеров основных героев, а также наше отношение к их добровольной смерти как к практически закономерному концу их жизни. Суицидальный исход не является неожиданностью, свойственной новеллам Мопассана, а скорее представляет собой логическое завершение сюжета и вполне вытекает из особенностей характера героя. Его следует признать огорчительной, но психологически обоснованной "необходимостью", если принять во внимание неблагоприятные жизненные обстоятельства и человеческие слабости. Может ли любой человек совершить самоубийство? Вряд ли. Однако если вы являетесь Анной, Эммой или Эдной, то вам стоит переворачивать страницы своей жизни с осторожностью и беречься того угла, в который вы можете загнать себя.

Существуют определенные вопросы, которые следует задавать, чтобы уменьшить степень когнитивного сужения у человека в суицидальном состоянии. Что у Вас болит? Что происходит с Вами? С какой проблемой Вы стремитесь разобраться или покончить? Сложилось ли у Вас некие планы, как причинить себе вред, и каковы они? Что помогло бы Вам остаться в живых? Была ли у Вас когда-нибудь ситуация, похожая на нынешнюю, что Вы тогда предприняли и как она разрешилась?

Следует подумать о том, как помочь человеку с суицидальными намерениями в разработке альтернативы самоубийству, сначала вернувшись к обдумыванию (и переформулировке) проблемы, а затем рассмотрев и другие возможные варианты действий. Новые решения не всегда могут полностью разрешить проблему в том виде, как она была предъявлена, но создадут приемлемые варианты, с которыми человек будет в состоянии жить дальше. И именно в этом заключается основная цель терапевтической работы с суицидальным человеком.

Глава 8 ВЫБОР ПСИХОТЕРАПИИ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ЧЕЛОВЕКА

Теперь стоит сказать несколько слов о психотерапии.

Следствия из перечня 10 общих черт, присущих самоубийствам, для психотерапии суицидальных пациентов более чем очевидны: необходимо снижать интенсивность психической боли; снимать "шоры" сознания; ослаблять эмоциональное напряжение — все это хотя бы в небольшой степени. Рассуждая технологически (имея в виду отношения между смятением и летальностью), если снизить силу смятения человека (то есть, по сути, силу чувства, что все происходит не так, как следовало бы), то его летальность (стремление устранить эту ситуацию путем совершения самоубийства) тоже будет уменьшаться по мере уменьшения смятения. В этом-то как раз и заключается цель психотерапии суицидального клиента. В пределах разумного все способы, которые способствуют ее достижению, — в том числе применение лекарственных средств или временное помещение человека с суицидальными намерениями в больницу — несомненно, следует использовать при условии, что рекомендуемый их человек имеет продуманный терапевтический план действий.

В ходе психотерапевтического процесса важно обдумать и обсудить с клиентом альтернативы самоубийству; для этого вначале целесообразно повторно исследовать и определить имеющуюся проблему, а затем рассмотреть возможные варианты действий, способствующих ее разрешению, которые существуют помимо суицида. Хотя эти новые для клиента концептуальные подходы, возможно, не разрешат проблему полностью, в том виде, как он ее сформулировал, но тем не менее они обеспечат его вариантами иных, нелетальных точек зрения на проблему, рассмотрение которой станет возможным под другими ракурсами.

Психотерапия является особой ареной для уникальных действий, местом, дающим неповторимые возможности для специальных исследований и личностного роста. Всевозможные интересные и ценные события могут произойти в ее процессе. В пределах основной общей цели — спасения жизни пациента — в психотерапии следует выделить две стадии, направленные на ее достижение. На первой стадии терапевтические подходы подбираются и реализуются в соответствии с индивидуальным спектром психологических потребностей пациента. Это вполне достижимо и лишь требует умения и гибкости у терапевта и активного сотрудничества со стороны пациента. Вторая стадия состоит в достижении желательного долговременного исхода психотерапии — пересмотра и изменения тех психологических потребностей, которые наиболее угрожают жизни, не больше и не меньше.

Если рассмотреть любой обычный разговор между двумя равноправными собеседниками, то можно заметить, что в нем происходит ряд интересных событий. Существуют неписанные правила, своего рода невысказанная вслух договоренность, в соответствии с которой и ведется беседа. Например, двое собеседников словно условливаются степенно высказываться по очереди или, наоборот, допускают, чтобы один перебивал другого. Судя по воспоминаниям моего детства, в нашей семье во время оживленной застольной беседы, как бы принималось правило, что никому не удастся довести начатое предложение до конца; с другой сто-

роны, во время учебы в Гарварде я столкнулся с совершенно иными правилами. Другими неявными правилами могут стать способы изменить или развить тему разговора, изменить интонацию и настроение, свести разговор в шутку, расспрашивать и многие другие.

Содержание большинства обычных бесед, происходящих во всем мире, очевидно — то есть люди в ходе общения подразумевают то же самое, что и высказывают. Например, темами бесед могут стать дети, еда, деньги, политические события, известные личности, жизнь семьи, увлечение автомобилями и т.д., и т.п. Если ваш приятель интересуется, каким бензином вы заправляете вашу новую машину, то темой разговора, несомненно, являются именно средства передвижения и необходимое для них топливо.

Со своей стороны, психотерапевтическое общение нельзя отнести к числу обычных бесед. В нем существуют свои специфические правила, отличающиеся от правил других разговоров. Самыми главными являются два основных отличия. Во-первых, психотерапевтическая беседа строится в соответствии с определенной иерархией, то есть терапевт и клиент не равны; они не могут, как в обычной беседе, просто делиться информацией, говорить одинаковое время или по желанию меняться ролями. Роли, которые они принимают на себя, совершенно различные. Второе отличие между обычной беседой и сеансом психотерапии — содержание разговора. Он не ведется просто так, о машинах и бензине. Во время терапевтических отношений между двумя сторонами возникает довольно ясное понимание, что пациент (по крайней мере время от времени)

будет говорить о вещах, которые в обычном общении не упоминаются, и даже о том, что раньше ему и в голову не приходило. Парадокс психотерапевтической беседы заключается в том, что пациент по своей собственной воле приходит поговорить о том, что обычно обсуждать не желает и о чем раньше никогда не задумывался. Еще больший парадокс можно усмотреть в том, что это желание не только осуществляется, но и оказывается полезным.

В психотерапии существуют подходы, называемые мной "маневрами" — то есть особые приемы, которые использует терапевт для стимулирования процесса. Сфера психотерапии, естественно, имеет свой особый лексикон, собственный специфический набор необходимых терминов, таких как "перенос", "сопротивление", "механизмы психологической защиты" и тому подобное. Для описания всех важных понятий терапевтического процесса могут потребоваться сотни руководств, — но в этой книге нет места для столь пространственных рассуждений. Поэтому я намеренно ограничу себя перечислением двух дюжин технологических приемов, целью которых является выбор психотерапевтической тактики в соответствии со специфическими потребностями конкретного пациента. В Таблице 4 приведен примерный перечень этих маневров. Использование такого подхода позволяет терапевту подготовить своего рода "выкройку" и создать предварительный шаблон, учитывающий спектр психологических потребностей данного человека, тех стремлений, которые причиняют ему душевную боль и подталкивают к самоубийству.

Таблица 4
Психотерапевтические маневры

1. Установить
2. Сфокусировать
3. Избегать
4. Быть внимательным
5. Поощрять
6. Подкреплять
7. Осознавать
8. Воздерживаться
9. Выражать несогласие
10. Разъяснять
11. Побуждать к анализу
12. Организовать
13. Идентифицировать

14. Подчеркивать
15. Отслеживать
16. Связываться
17. Исследовать
18. Интерпретировать
19. Проявлять бдительность
20. Оценивать
21. Принимать оценку
22. Получать обратную связь, поддержку
23. Консультироваться
24. Отказываться

Примечание. Эти терапевтические приемы легко приспособить к любому человеку, и каждый из них можно соотнести с определенными фрустрированными психологическими потребностями.

Ниже приводится отрывок из терапевтического сеанса с Беатрис Бессен, способной студенткой колледжа, у которой отмечались суицидальные тенденции. Читая его, стоит обратить внимание на элементы противодействия и несогласия, содержащиеся в ее утверждениях.

Беатрис: Я отношусь с очень большим интересом ко всему, о чем вы говорите. Но у меня, правда, есть кое-какие личные сомнения в отношении некоторых из теорий. Во время изучения психологии они посещали меня нередко и касались определенных вопросов, которые мы проходили. Думаю, так случается с большинством людей, изучающих какой-либо предмет. Тем не менее, мне интересно то, что мы обсуждаем, и кажется, я была бы способна дать вам честный отчет в том, что я пережила и как это отозвалось в моей душе.

Э.Ш.: Мне бы хотелось, чтобы вы рассказали побольше о душевной боли.

Б.Б.: Вы правы. Да, конечно. Всю ту боль, которую я испытывала, скорее всего можно назвать именно психической, душевной. Мне всегда было трудно плакать или кричать, словом, так или иначе выразить свои эмоции, бежать куда-нибудь, бросаться на кого-то и тому подобное. Я проводила невероятно много времени в размышлении, обдумывая, воображая что-нибудь, нещадно анализируя свои действия, и в конце концов мне казалось, что от этого я схожу с ума. У меня есть какой-то прирожденный дар загонять себя в мысленные тупики. Мне кажется, все мои сомнения исходят от неразрешенного вопроса,

могут ли люди в самом деле изменяться, или нет. Я имею в виду, изменяться в чем-то очень важном, основном. По сравнению с тем, какой я была в средней школе, я изменилась лишь после того, как прошла через испытания. Наверное, и дальше во мне будут возникать изменения. Но тем не менее существуют такие фундаментальные вещи, которые мне так и не удалось изменить, сколько я ни старалась. Поэтому-то у меня и возникли сомнения в теории, что можно вот так просто взять и поменять взгляды на мир, которые существуют у людей.

Э.Ш.: Укажите мне, пожалуйста, хотя бы одну из фундаментальных вещей, которые, по-вашему, не подвержены изменениям.

Б.Б.: Полное доверие к кому-либо. Э.Ш.: Полное?

Б.Б.: Да, абсолютное. Безусловное. Я имею в виду даже полисе доверие к самой себе.

[Пауза]

Э.Ш.: О чем вы сейчас думаете?

Б.Б.: О крайностях. И о своей установке следовать принципу "все — или ничего".

Э.Ш.: Вы имеете в виду двойственность мира, его разделение на два противостоящих лагеря?

Б.Б.: Да нет. Ведь не все происходит так явно и неприкрыто. Если подвергаешься со стороны кого-то физическому насилию, избиению — это, конечно, сразу видно и не вызывает сомнений. И, думаю, в этом случае мне бы не составило труда разобраться в ситуации и как-либо из нее выйти — например, вызвать полицию или предпринять иные действия. Но, мне кажется, существуют более изощренные способы, с помощью которых люди в состоянии наносить друг другу тяжелые удары, но это не телесные истязания и их воочию нелегко увидеть.

Э.Ш.: Несомненно. Но ведь существуют также и преувеличения, в которые свойственно впадать людям — особенно что касается прошлого.

Б.Б.: У меня нет чувства, что мое прошлое уже ушло, что оно отдалилось или осталось где-то далеко позади. Я ощущаю, что оно постоянно здесь, со мной, теперь, что оно незримо присутствует в настоящем. Конечно, я умом понимаю, что оно прошло, однако не в состоянии почувствовать этого.

Э.Ш.: А можете ли вы взглянуть на прошлое несколько иначе? Нет ли оснований согласиться с тем, что ваше видение его не является единственно возможным вариантом? Что оно было не столь ужасным, каким представлялось?

Б.Б.: Конечно, логически рассуждая, я тоже так думаю. На уровне размышлений я не один раз пыталась убедить себя в том, что нет необходимости в деструктивных поступках, но этого никогда надолго не хватало. Очевидно, все дело в том, что когда произошла травма, мне было только восемь лет или что-то около того, и происшедшее воспринималось как вопрос жизни и смерти. Теперь, когда я, будучи взрослым и образованным двадцатилетним человеком, мысленно возвращаюсь в ту ситуацию, то, несомненно, осознаю, что вопрос вовсе не стоял о жизни и смерти. Но в том-то возрасте я этого не знала. То, что может понять взрослый человек, еще не дано восьмилетнему. Взрослый в

состоянии понять корни своего страха, ведь он уже проанализировал свое прошлое и как бы оставил его позади, умом он понимает, что его жизни непосредственно ничто не угрожает, и потому именно как взрослый он пытается овладеть ситуацией. Ему известно, какие следует предпринять меры предосторожности. Ведь иначе в нем может проснуться маленький восьмилетний ребенок. Я все время стремлюсь контролировать события, чтобы защитить себя, но меры, к которым я прибегаю, и способы, с помощью которых я создаю охранительную ситуацию, чтобы справиться, если во мне проснется маленький ребенок и почувствует угрозу для жизни, — все эти меры контроля в свою очередь являются опасными для меня. Я просто не могу жить таким образом изо дня в день. Не могу постоянно пребывать в состоянии ошеломляющего страха, в состоянии не покидающих сомнений, стоит ли умереть или остаться в живых. Конечно, это невероятно трудно. Но, тем не менее, я не отказываюсь от своих форм контроля. И, к сожалению, полагаю, не случайно я подобрала именно такие способы, которые в конце концов могут оказаться смертельными.

Э.Ш.: Вы могли бы назвать их?

Б.Б.: В настоящее время — это, прежде всего, соблюдение диеты. Но, бывало, я пользовалась и другими. Думаю, их можно назвать формами зависимости. Когда-то я употребляла наркотики. Меня постоянно преследовали навязчивые фантазии о самоубийстве. Естественно, я не могла умереть от копошащихся мыслей, но в них содер-

жалось разрушительное начало, ибо, в конечном счете, моей целью стало исполнение этих желаний.

Э.Ш.: Каким образом?

Б.Б.: По-разному. Было время, года три-четыре, когда я предавалась фантазиям буквально каждый день, ежевечерне перед сном придумывала все новые и новые способы самоубийства. Например, я мечтала истечь кровью и умереть. Мне, как и многим подросткам, почему-то втемяшилось в голову, что погибнуть от потери крови весьма поэтично и трагично. Вот я и воображала себе, как медленно истекаю кровью и жизнь оставляет меня. Это был один из мерещившихся мне видов смерти. Он казался наполненным романтическим духом, имеющим определенное отношение к любви. О нем упоминалось во многих песнях и книгах. Я настолько погрузилась в мысли о смерти, следовавшей за кровопотерей, что сама начала писать об этом песни и слагать стихи. Но не только песни, которые я сочиняла, а и все остальное в моей жизни стало частью этой готической фантазмагии. Я пользовалась ею как способом контроля, ибо расходовала всю энергию души, свою одержимость, чтобы уйти от того, что происходило в реальности. Это стало болезненным пристрастием. Думаю, что именно оно и привело меня к деструктивным результатам. Это такая же зависимость, как у человека, который беспрестанно прибегает к транквилизаторам каждый раз, когда нервничает или испытывает страх. Пристрастие бывает к лекарствам и к людям тоже.

Э.Ш.: Вы думаете, что это очень плохо?

Б.Б.: Я согласна, что люди порой нуждаются в том, чтобы зависеть от кого-то, и популярная психология, пожалуй, преувеличивает значимость проблемы взаимной зависимости, однако я в данном случае имею в виду нечто весьма злостное. Раньше я использовала другого человека с теми же намерениями, с какими ныне применяю диету, в качестве способа избавиться от страха. Я использовала людей до такой степени, что это уже нельзя было назвать естественной человеческой зависимостью. Дело доходило до

того, что меня просили уйти или, по крайней мере, немного отстраниться. Я переставала за мечать границу между нами, не сознавала, что мы являемся различными, отдельными друг от друга людьми. Мне кажется, что в этом присутствовало что-то болезненное. То, что я прибегала к подобным формам контроля, уже само по себе представляло проблему. Я также имею в виду, что мне не удалось от них отказаться. Полностью. Я злоупотребляла ими. Боялась прекратить принимать успокаивающие средства. Страшилась отпустить руку другого человека...

Теперь стоит рассмотреть, как можно конкретно использовать этот психотерапевтический подход с использованием 24 психологических маневров в трех описанных в этой книге суицидальных случаях — Ариэль, Беатрис и Кастро. (Только один из них, Кастро, действительно был моим личным пациентом.) Во время работы над этой книгой я консультировался по поводу этих случаев так, как если бы эти люди в самом деле были моими реальными пациентами. Мне повезло, что в Нейропсихиатрическом институте Лос-Андже-лесского университета (бывшего моим рабочим местом с 1970 года) на одном этаже со мной работал идеальный консультант — профессор психиатрии, д-р Роберт Паснау. Он изучил истории Ариэль, Беатрис и Кастро и в дальнейшем обсудил со мной, каким образом можно было бы использовать набор глаголов, чтобы организовать воображаемые терапевтические диалоги. В наши намерения входило применить эти приемы к каждому из троих людей. Мои беседы с доктором Паснау были, если можно так выразиться, серией посмертных психотерапевтических консультаций с целью помочь мне лучше разобраться, как можно было бы применить теоретические построения на практике — если бы в самом деле представилась возможность провести сеансы психотерапии с Ариэль и Беатрис.

Далее я представляю вашему вниманию шесть (из 24) психотерапевтических маневров, чтобы показать возможности их применения. Важно заметить, каким образом терапевтическая тактика вытекает из основных фрустрированных психологических потребностей пациента (и соответствует им) — как детали терапии приспособлены к потребности Ариэль быть любимой, потребности Беатрис в противодействии и потребности Кастро в аффилиации. Эти шесть примеров маневрирования были выбраны мной практически случайно.

Установить. Давайте начнем с первого маневра — установить, который, по-видимому, является неплохим началом для разговора. Совершенно очевидно, что прежде всего психотерапевт стремится создать доверительные взаимоотношения с каждым пациентом и достичь раппорта*.

* Раппорт — процесс построения и поддержания отношений взаимного доверия и понимания между двумя или более людьми, в ходе которого возникает терапевтическая возможность вызывать или изменять реакции других людей. Понятие "раппорт" широко используется в эриксоновском гипнозе и НЛП. Близкое ему по психологической сущности явление в школах аналитической и гуманистической психотерапии именуется "эмпатией" или "эмпатическим пониманием", когда психотерапевт ощущает чувства и личностные смыслы клиента в каждый момент времени как бы изнутри, так, как ощущает их сам клиент.

Однако установление раппорта не является простой формальностью. С точки зрения пациента он представляет собой чрезвычайно важную вещь. Ведь по своей сути раппорт (для испуганного, одинокого или склонного к суициду человека) означает, что он или она не брошены всеми, не оставлены на произвол судьбы.

В ходе психотерапевтического процесса могут возникать отношения более насыщенные и интенсивные, чем раппорт. Они именуется переносом, в частности, положительным переносом, под которым подразумевают усиление потока чувств доверия и теплоты в силу ожидания добра от другого. Этот "другой человек" часто принадлежит к числу авторитетных фигур, таких как, например, врач, преподаватель или даже служитель культа. "Пожалуйста, — говорите вы доброжелательному, внимательному и компетентному доктору, — помогите мне, ведь я верю вам". Или к знающему педагогу: "Научите меня. Скажите, как мне поступить". Или к психотерапевту: "Позаботьтесь обо мне. Помогите стать менее несчастным".

У Ариэль почти сразу возник положительный перенос в отношении меня — по собственной инициативе она подошла ко мне после лекции, а потом специально для меня охотно приготовила очень личные магнитофонные записи — все это важно отметить. Это, несомненно, можно было использовать для ее блага, если бы представилась возможность провести с ней психотерапию. В этих условиях она могла бы отработать и улучшить некоторые аспекты ее запутанных и причиняющих беспокойство отношений с умершим родным отцом, исследуя нюансы своих нынешних реакций на психотерапевта. Процесс переноса можно было бы применить не только к тому, о чем она говорила в ходе психотерапевтических сеансов, но и к тому, что реалистически или фантастически проецировала, о чем фантазировала в "реальном" мире. И тогда у нее появилась бы возможность проверить эти размышления как в особой реальности психотерапевтического кабинета, так и во взаимоотношениях в своей повседневной жизни.

У Беатрис проблема крылась как раз в переносе — а именно, в ее витальной неспособности по-настоящему доверять любой значимой фигуре взрослого. Если бы с ней проводились психотерапевтические сессии, то терапевту следовало ожидать лишь весьма прохладного отношения и основной акцент ставился бы на отрицательном переносе, проявлявшемся в Недоверии и изоциренной критике. Ниже приводится отрывок из беседы с ней.

Беатрис: Несомненно, моя активность снизилась в сравнении с подростковым возрастом. Жизнь стала более скучной и монотонной. Но и она кажется мне небезопасной. Как будто я собираюсь на операцию, не приняв перед этим никаких успокаивающих и обезболивающих, и никто не поддерживает меня за руку. Я ощущаю состояние комфорта только тогда, когда живу крайностями.

Э.Ш.: Вам бы хотелось это изменить?

Б.Б.: Да, конечно. Ведь я обнаружила, что впадать в крайности опасно.

Э.Ш.: Вероятно, вам свойственна захватывающая потребность в волнении, драме ради самой драмы. Если вы лишены ее, то испытываете скуку. В то время, когда вы почувствовали себя брошенной, вам пришлось в голову жить крайностями, чтобы, по крайней мере, развлечься или почувствовать в себе хоть какую-то жизнь. Она все-таки чересчур интересна, чтобы просто так от нее отказаться.

Б.Б.: Ну, это еще вопрос. Я не верю, что если человек расстается с жизнью, то он превращается в ничто, перестает существовать. Я считаю, что энергия лишь изменяет свою форму, но не умирает. Но это совершенно другая и важная тема. Интересно поразмыслить, что думали о смерти люди, пытавшиеся покончить с собой.

Э.Ш.: Разве самоубийство не относится к одному из способов совершенно напрасного прощания с жизнью? Отказа от той целостности, которой обладал человек, будучи личностью?

Б.Б.: И что?

Э.Ш.: Что это значит для вас — "И что"?

Б.Б.: Если уж человек на самом деле желает совершить самоубийство, то, мне кажется, для него не имеют никакого значения ни достижения всей прожитой жизни, ни что-либо другое. Вот вы можете утверждать, что никогда лично не позволите себе это сделать, поскольку не хотите расстаться со своим положением в глазах окружающих. Однако если бы вы действительно собирались покончить с собой, то, уверена, вам это было бы безразлично. И знаете, если бы вы так считали, то люди могли бы еще больше всерьез принимать вас, они бы убедились в том, что вы действительно очень многое знаете о суицидальном состоянии; что вам доступно настоящее понимание.

Э.Ш.: Как вы полагаете, останется ли ваше мнение неизменным, когда вам исполнится 40 лет?

Б.Б.: Мне кажется, что я не доживу до 40 лет, если у меня сохранится такое мнение. Вряд ли мне этого захочется...

Из этого отрывка становится понятно, что психотерапевтическая работа с Беатрис с самого начала превратилась бы в борьбу.

Теперь обратимся к третьему человеку. Кастро всю жизнь искал своего отсутствовавшего отца и эти поиски отразились в его амбивалентном, преимущественно положительном переносе на меня. Самый почетный титул, которого я удостоился, был "Друг". То есть я был в его глазах старшим товарищем, наставником, достойным доверия — вот и все, что он смог отыскать в себе. Существовал ли вообще кто-нибудь в его жизни, кого он называл "Отцом"?

С точки зрения психотерапевта, у положительного переноса есть одно замечательное качество — его не приходится заслуживать или достигать; он проецируется самим пациентом. И психотерапевту остается лишь продолжать вести себя таким образом, чтобы сохранить его.

Избегать. Третий маневр — избегать, — во многих случаях не следует терять из виду. В ряде бесед со мной д-р Паснау ясно указывал на различные конкретные моменты, которых следовало бы избегать при психотерапии у трех рассматриваемых личностей. Во время работы с Ариэль правильнее всего было бы воздерживаться от критических замечаний в отношении ее семьи или корней любых конфликтов с матерью. Независимость (от семьи) не являлась главным стремлением Ариэль, во всяком случае, не в начале психотерапевтического процесса. Ее потребность быть любимым членом семьи была во

сто крат важнее. Поэтому адекватным подходом к ней было бы проявление дружелюбия и заботы.

В случае с Беатрис было бы крайне нежелательным для психотерапевта стать тем человеком, который бы настаивал на госпитализации (при возникновении к ней показаний) или устанавливал в ее жизни какие-либо ограничения. Она бы и так внесла в процесс лечения столько противодействия, что для психотерапевта было бы совершенно излишним подливать масла в огонь.

В работе с Кастро следовало избегать темы гомосексуализма до тех пор, пока (и если) он сам не начнет ее открытое обсуждение. В дальнейшем не нужно было уточнять характер его сексуальных отношений со значимыми людьми, о которых он упоминал. В том, о чем он говорил (или писал), он являлся несомненным хозяином положения и диктовал свои условия. Он стремился к доверительному общению и постепенно затрагивал все новые и новые темы. Его не следовало подталкивать. В задачи психотерапевта входило присоединиться к Кастро; быть на его стороне, рядом с ним; не нажимать на него и не предлагать ему никаких новых предметов для обсуждения до тех пор, пока он не будет в состоянии их принять и "переварить". В качестве общего правила, лучше всего позволить самому пациенту задавать темп обсуждения, особенно если дело касается табуированных тем.

Осознавать. Что означает "осознавать"! Я полагаю, что психотерапевт должен отдавать себе отчет в существовании у Ариэль потребности в любви и одобрении. Не в притворной похвале, а в настоящем, искреннем принятии. У терапевта должна присутствовать изрядная толика положительного переноса в отношении Ариэль; ему необходимо заботливо относиться к ней и по-настоящему хотеть ей помочь, постоянно памятуя о ее психологических потребностях.

Естественно, проблемы Ариэль можно концептуализировать по-разному. Если бы она в качестве пациента обратилась (до попытки саможжения) в обычное психиатрическое учреждение, то ей был бы поставлен диагноз в соответствии с "Диагностической и статистической классификацией психических расстройств (DSM)", разработанной Американской психиатрической ассоциацией. При постановке психиатрического диагноза за ее пребывание в больнице платило бы страховое агентство. В этом случае ей наверняка были бы навешены такие диагностические ярлыки, как "эндогенная депрессия", "пограничная личность" (с нереальными и неумными требованиями внимания и любви), "инфантильная реакция" (immaturity reaction) или "нарциссическое расстройство". И, очевидно, она прошла бы курс медикаментозного лечения по поводу этих нарушений. (И нельзя исключить возможность того, что оно оказалось бы полезным.) В большинстве случаев именно так обычно и происходит.

Но для психотерапевта все равно осталась бы работа; ведь сохранялась бы не только психическая боль, лежавшая в основе всех этих нарушений, но и потребности, не получившие удовлетворения даже после приема "Прозака" или других лекарств. Если, образно выражаясь, человек выходит из чащи дремучего леса, где до этого опасно блуждал, и ему больше не угрожает опасность причинить вред себе или другим людям, психотерапевту следует начать и поддерживать диалог с ним, чтобы оба собеседника, каждый по-своему, могли осмотреть и исследовать его душевный ландшафт. Я убежден, что именно психологические потребности составляют существенную часть этого пейзажа, являются самым главным фактором в понимании людей, обнаруживающих суицидальные тенденции. Таким образом, в мои задачи входит создание таких терапевтических взаимоотношений, которые помогли бы выяснить, каким образом психологические

потребности определяли формирование личности Ариэль или любого другого человека. Лекарственному лечению и психотерапии, естественно, следует идти рука об руку. В идеальном случае психиатрическое учреждение, стационарное отделение или консультативный кабинет должны быть местом, куда люди с суицидальными проявлениями могли бы обращаться для клинического обследования и медикаментозного лечения и, одновременно, находить утешение в своей душевной боли и страданиях.

Я глубоко убежден в том, что в целом основной задачей психиатрического учреждения (и работающего в нем персонала), а также психотерапевтов является — естественно, после обеспечения необходимой защиты пациентов от собственных саморазрушающих импульсов — исследование и оценка психической боли в ее взаимосвязи с фрустрированными психологическими потребностями, а затем — конкретные действия, выполняющие роль болеутоляющего средства. Болеутоляющим можно назвать как лекарство, так и человека, облегчающего боль. Вот почему главная задача психотерапевта состоит в том, чтобы выступать в роли обезболивающего препарата, уменьшающего душевную боль — Ариэль или любого другого пациента. И для этого мы стараемся познать (и использовать) все, что может оказаться полезным в исполнении этой задачи.

Наш взгляд на Беатрис, естественно, имеет некоторые особенности. В этом случае следует осознавать ту роль, которую продолжает играть семья в ее жизни. Когда она была подростком, ей, вероятно, часто требовалось проявлять крайне сосредоточенную решимость, чтобы постоянно ощущать себя в состоянии яростной схватки с родителями. Или, быть может, она ваяла свой характер, следуя их воинственной модели. Так или иначе, по всей видимости она сознавала себя VIP — очень важной персоной — и образовала свое собственное королевство, хотя его знамя иногда и падало, если она терпела поражение. Когда в юности (после первой попытки самоубийства) она была госпитализирована, ей был установлен диагноз "пограничной личности", "расстройства аппетита" и "обсессивной личности". Несомненно, диагноз был достаточно точным, однако в нем не нашли отражения ее фрустрированные психологические потребности, порожденные и обостренные разводом родителей.

Существуют и другие профессиональные ярлыки, которые можно подобрать для квалификации состояния Беатрис, как, например, "анаклитическая депрессия". Прилагательное "анаклитическая" происходит от латинского слова "опираться". Часто бывает так, что зависимые дети и подростки тяжело переживают утрату привязанности, свою брошенность и покинутость близкими людьми. Если человек, служивший им опорой, по тем или иным причинам исчезает или отдаляется от них, они впадают в депрессию. Именно это, очевидно, произошло с Беатрис, но одновременно случилось и другое — она начала обороняться, "давать сдачи", и эта битва происходила, в основном, в ее собственной душе и теле.

Фрустрированная потребность Беатрис в противодействии — ее стремление уйти первой, до того, как другой человек, возможно, бросит ее — причиняла ей сильнейшую душевную боль, с которой она пыталась справиться, учиняя периодические атаки на собственное тело — в виде нервной анорексии или суицидальных попыток. В этом случае психотерапевтическая проблема касалась ее затруднений в проявлении базисного чувства доверия. Создание с ней преходящих рабочих отношений (например, чтобы провести психологическое тестирование и т.д.) было делом для меня достаточно легким и приятным. Однако формирование длительного положительного переноса, очевидно, потребовало бы гораздо больших терапевтических усилий, направленных на преодоление ее глубоко коренившейся склонности к недоверию.

Понятно, что Беатрис была цивилизованным человеком, обладала хорошими манерами и умела неплохо ладить с людьми. Однако — именно в этом и состоит суть проблемы — она воспитала в себе неспособность к доверию и любви. Вот и появляется драматическая коллизия: могла ли она жить с мужчиной после того, как он признался ей в любви и ожидал взаимности? И ее мир оказался полон людей, которые для нее просто не существовали — полное отсутствие психологически ключевых персонажей. Если человек запирает дверь перед каждым, кто пытается достучаться, то в конечном счете ему ничего не останется, как только беседовать с самим собой, ощущая себя сиротой.

Что касается Кастро, то его друг или психотерапевт должны были обязательно отдавать себе отчет в состоянии его телесного здоровья в свете того факта, что с момента попытки самоубийства он не принимал твердой пищи и постоянно терял в весе и физической силе. В течение нескольких последних лет он производил впечатление крайне изможденного и ослабленного человека, чего совсем не наблюдалось в период, непосредственно следовавший за суицидальной попыткой. Это еще одна вещь, которую необходимо учитывать в ходе терапии, следить за ней и проявлять должную озабоченность.

Выражать несогласие. Должны ли мы выражать несогласие с человеком, обнаружившим суицидальные тенденции? Возражение является рискованным и вызывающим беспокойство у любого пациента шагом, однако не подлежащий сомнению факт состоит в том, что определенные основные возражения или несогласия с пациентом являются краеугольным камнем в психотерапевтическом процессе. (Несогласие вовсе не означает спор или дискуссию.) Так, психотерапевт всегда в корне не согласен с самоубийцей; что можно было бы подумать о таком утверждении: "Ну конечно, я согласен, Вам следует покончить с собой". Напротив, он осознает, что этот человек обратился к нему именно потому, что переживает двойственные чувства, и какая-то важная часть его личности желает найти способ продолжить жизнь. Таким образом, несогласие как маневр занимает важнейшее место в психотерапии.

Вот несколько предложений, внесенных доктором Паснау в этом контексте. Он бы не согласился с рассказом Ариэль о ее предчувствиях смерти отца, якобы возникших еще до того, как она нашла тело. Случай, о котором она повествовала (как она заранее знала, что отец уже умер, прежде чем обнаружила его мертвым), по всей видимости, является ложным воспоминанием, отражавшим ее тревогу, сужение сознания и чувство вины из-за его самоубийства. Таким образом, параллельной целью психотерапии должно стать смягчение интенсивности ее вины за совершенный отцом суицид, мотивом которого, в свою очередь, были фрустрация и душевная боль.

В ходе психотерапевтической работы с Беатрис несогласие следовало выразить лишь с аргументами в пользу выбора наихудшего сценария в ее взаимоотношениях с людьми, а затем и его осуществления. Если бы с ней проводилась психотерапия, то было бы целе-

сообразно скрупулезно, деталь за деталью, проследить, как она строила взаимоотношения с людьми и как исподволь направляла их развитие в сторону неизбежного негативного исхода, а ее первоначальные подозрения, естественно, оправдывались. Очевидно, в психике Беатрис имела место некая тонкая настройка, позволявшая ей осуществлять этот стиль поведения.

С Кастро у меня была совершенно реальная возможность взаимодействия и, в некоторых случаях, проявления несогласия. В ходе сеансов это принимало форму своего рода интеллектуальной дискуссии. Одним из ее ключевых моментов стало мое замечание о том, что он строил свои взаимоотношения с людьми, особенно любовные, подобно военным

действиям. Он являлся генералом, а отношения — сражением. Все его метафоры были связаны с войной. (Очевидно, именно это обстоятельство влекло его к жизни римских цезарей.) В связи с этим я вспомнил интересную, но в то же время не во всем достоверную книгу Де Ружмона "Любовь в западном мире", в частности, главу о любви и войне. Я даже взял ее в университетской библиотеке и собирался обсудить с Кастро, но тем временем в нашей работе и его жизни происходили гораздо более важные вещи, и я никак не мог выбрать подходящего момента. Ему приходилось преодолевать сотни миль, чтобы приехать в университетскую клинику для пластических операций на сравнительно краткий период. Тогда находилось время и для наших встреч. Остальное наше взаимодействие происходило по почте или в ходе очень редких (в силу расстройства его речи) телефонных бесед.

Организовать. В состоянии ли мы что-либо организовать для этих людей? Я считаю, что важной задачей психотерапевта (или друга) является освоение роли поверенного, то есть человека, который оказывает пациенту практические услуги или, можно сказать, ведет его дела и помогает в некоторых тягостных жизненных обстоятельствах. В этом нет ничего нового. Единственная особенность, на которую я хочу обратить внимание и которая соответствует моим общим взглядам, состоит в том, что эти практические дополнения к психотерапии следует согласовывать с потребностями пациента. Соображения доктора Паснау полностью отвечали этому подходу. В случае Ариэль можно было бы организовать ее встречу с матерью и, возможно, договориться о совместной беседе втроем. При работе с Беатрис следовало обеспечить надежное "прикрытие" на случай, если бы психотерапевту пришлось пропустить несколько сеансов (например, из-за отпуска): оставить ей временные адреса, где его можно отыскать в это время и номера его телефонов или пейджера. В ее случае к необходимости отлучки психотерапевта важно было относиться серьезно. Что касается Кастро, то неплохими вариантами оказались бы организация наблюдения работниками социальных служб, а также контакты с Институтом Брайля для заказа там книг в магнитофонных записях, с колледжем по месту жительства и, возможно, с другими полезными учреждениями.

Проявлять бдительность. В чем суицидологам следует проявлять бдительность? В психотерапии одним из основных девизов является бдительность. Всегда надлежит проявлять настороженность в отношении усиления степени летальности пациента, отслеживать его намеки, которые могут подразумевать самоубийство ("Я больше не могу так жить"), и без малейших колебаний прямо спрашивать о них. В ходе психотерапевтического процесса следует соблюдать осторожность, чтобы у Ариэль не возникло впечатления, что ее жалеют, и избегать всего, что могло бы поставить под сомнение ее человеческое достоинство. Аналогично в случае Беатрис нужно учитывать, что она склонна верить современным популярным толкованиям причин нервной анорексии, например, что анорексия развивается вследствие недавно всплывших "воспоминаний" о пережитой в детстве сексуальной эксплуатации со стороны взрослого. А в случае с Кастро необходимо видеть опасность (и постоянно делиться с ним своими опасениями) в том, что у него имеется устойчивая тенденция строить невыигрышные отношения с каждым новым сексуальным партнером.

Сам по себе процесс чтения может стать особым опытом, душевным или даже духовным переживанием. По мере того, как вы читаете и размышляете о людях, упомянутых на этих страницах, вы одновременно можете задуматься о себе и своих близких. Вспоминая об Ариэль, Беатрис и Кастро, я надеюсь, что вы поставили на их место себя (или кого-то из ваших родственников, друзей или знакомых). Или же вам довелось знать по крайней мере кого-нибудь, кто размышлял о самоубийстве, и теперь у вас возникли основания в свою очередь поразмыслить о том, каковы были его насущные психологические потребности?

Каким образом вы заполнили бы "Бланк оценки психологических потребностей"? (Каким был бы ваш спектр?). Как вы оцениваете содержание каждого из 24 психотерапевтических маневров в отношении человека, о котором беспокоитесь? Или для себя самого? Если же существуют условия, при которых вы сами задумываетесь о самоубийстве, то каким образом вы могли бы обратиться за помощью к другу или психотерапевту?

Цель этой книги — пробудить у читателя мысли обо всех этих вопросах. Я предлагаю желающим изучить психотерапевтические маневры, а также психологические потребности и общие черты самоубийства — и посмотреть, что получится из этого интроспективного приключения. Поскольку каждый из нас является уникальной личностью, то следует поближе познакомиться, вступить в диалог и договориться с нашими собственными демонами, страхами; осознать условия, при которых нам удастся прожить предначертанные дни. Для этого полезно вооружиться всей доступной информацией о себе, которую только можно добыть, тем более, что в вопросах, касающихся самоубийства, знания оказывают эффективное профилактическое воздействие.

Глава 9 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ И РАССУЖДЕНИЯ

Акт самоубийства представляет собой одновременно бегство и приближение. Душевная, психическая боль является именно тем, от чего человек стремится бежать прочь; покой представляет собой ту стихию, которую он ищет и искренне желает обрести. В самоубийстве две эти цели сливаются в одну: бегство от душевной боли приносит облегчение, — именно в этом усматривается желанный покой. Невыносимая психическая боль разрешается успокоением; невыносимое страдание прекращается. По крайней мере, именно таким образом рассуждает и на это надеется самоубийца.

Человеку с суицидальными намерениями отсутствие сознания представляется состоянием полного и совершенного покоя, пустоты и забвения. Все проблемы не просто разрешены; их не существует вовсе, и более того, нет даже мысли о возможности возникновения в будущем проблем или чего-то в этом роде.

Самоубийство является попыткой "уйти от всего", представляет собой окончательное бегство. Современный французский ученый Жан Бэшлер в своей монографии "Самоубийства" в качестве основной темы обсуждает "эскапистские самоубийства". "Совершение самоубийства-бегства представляет собой изъятие своей жизни из ситуации, ощущаемой индивидом как невыносимая"*.

* Beachler J. Suicides. New York: Basic Books, 1979. P. 66

Акт суицида является уходом, расставанием с жизнью, причиняющей боль. Самоубийство как бы провозглашает: "В случае пожара (читай — невыносимых эмоциональных переживаний) пользуйтесь этим выходом".

Даже в аду это остается верным. Один из узников концентрационного лагеря впоследствии так писал о мыслях, посетивших его в застенках: "Я смотрел на повешенных и завидовал тому покою, который они познали". Мысль об аде в его религиозном понимании обычно не приходит в голову самоубийцам. Напротив, совершается

определенное число самоубийств — обычно вследствие душевной боли от утраты, — при которых самоубийца искренне рассчитывает воссоединиться с покинувшими его любимыми людьми в райских кущах или в каких-либо иных мирных и блаженных местах. Однако большинство суицидов (как выясняется при анализе большого числа предсмертных записок) могут разочаровать своим мирским характером. Их целью (или намерением) не является вовсе попасть куда-нибудь, а просто — уйти прочь. Их практическая задача состоит в остановке, прекращении невыносимого потока сознания, а не в продолжении жизни в загробном мире. "Бегство" не осуществляется человеком для перехода из одной камеры пыток в другой застенки. При самоубийстве конечная цель состоит именно в обретении покоя неодоушевленности.

Важная клиническая задача при работе с самоубийцами — с ней сталкивается любой потенциальный спасатель — состоит в преодолении того опасного положения вещей, когда цели бегства и достижения покоя видятся им обманчиво-привлекательными. Очевидно, иначе у них не возникало бы суицидальных тенденций. В то же время следует помнить и отрабатывать с пациентами тот факт, что продолжение жизни может автоматически вернуть человека к тяготам, обязанностям и боли.

С тех пор как в далекой молодости мне довелось впервые прочесть приведенный ниже отрывок, я не перестаю восхищаться гением немецкого писателя Томаса Манна, проявившимся в удивительно тонком изображении неустойчивого равновесия между жизнью и смертью. Это место — ключевое в его первом романе — "Будденброки", написанном в возрасте 25 лет.

Так обстоит дело с тифом: в смутных, бредовых сновидениях, в жару и забытии больной ясно слышит призывный голос жизни. Уверенный и свежий, этот голос доносится до него, когда он уже далеко ушел по неведомым, раскаленным дорогам, ведущим в тень, мир и прохладу. Встрепенувшись, человек прислушивается к этому звонкому, светлому, чуть насмешливому призыву повернуть вспять, который донесся до него из дальних, уже почти позабытых краев. И если он устыдится своего малодушия, если в нем шевельнутся сознание долга, отвага, если в нем вновь пробудятся энергия, радость, любовь, приверженность к глумливой, пестрой и жестокой сутолоке, которую он на время оставил, то как бы далеко ни завела его раскаленная тропа, он повернет назад и будет жить. Но если голос жизни, до него донесшийся, заставит его содрогнуться от страха и отвращения, если в ответ на этот веселый, вызывающий окрик он только покачает головой и отмахнется, устремившись вперед по пути ему открывшемуся, тогда — это ясно каждому — он умрет*.

* Манн Т. Будденброки. История гибели одного семейства / Пер. с нем. Н.Ман // Собр. соч.: В 10 т. М: ГИХЛ, 1959. Т. 1. С. 787.

Перед вами потрясающе точное описание внутренних споров, происходящих в душе самоубийцы, именно таким образом и осуществляется эта наводящая ужас работа.

Душевная боль является тем переживанием, от которого защищается человек. Однако при этом самыми существенными обстоятельствами остаются его нежелание переносить и терпеть боль, основные черты личности, делающие его самим собой, его чувство идентичности и, особенно, его идеальное Я и сознаваемая идеальная идентичность.

Иными словами, то, каким образом в действительности человек воспринимает себя, оставшись наедине с собой. Здесь мне хочется привести слова моего коллеги, Роберта Литмана:

Люди совершают самоубийство потому, что не в состоянии принять переживаемой боли, ибо она не согласуется с их концепцией своей личности, с их собственным идеалом. Поэтому я полагаю совершенно необходимым включать в долговременное лечение людей с хроническими суицидальными тенденциями помощь в изменении концепции своего Я, чтобы в конце концов они пришли к осознанию, что боль, представляющаяся им уникальной, на самом деле не имеет существенных отличий от той, которую переживают другие люди, и что их личность в своих основных чертах весьма сходна с личностными особенностями, свойственными остальным людям.*

* Litman R.E. Personal Communication. May 13 1995.

Ведь получается, что в реальной жизни многие люди, не имеющие суицидальных намерений, считают себя похожими на своих ближних. Однако самоубийцам бывает свойственно чувство, что испытываемая боль является в чем-то уникальной, что она не сравненно сильнее боли и страданий, которые переживают другие люди, и это отношение делает ее особенно невыносимой — владеющее ими чувство начинает граничить с идеями величия. Так происходит из-за того, что самоубийцы часто ограничивают общение с остальными людьми и беседуют лишь с самими собой. Они считают свои страдания и смерть уникальными. Им грезятся собственные похороны, плачущие родственники и близкие — то есть в некотором смысле они продлевают свое существование в этом мире, по крайней мере, на какое-то время после смерти; о них помнят и не забывают; они остаются живыми в душах других людей. _

Умирание — это очевидно, единственное в жизни, к чему человеку не приходится прилагать никаких особых усилий. Стоит лишь подождать требуемое время, и это произойдет само собой, без вашей помощи. И вместе с тем, умирание является, пожалуй, единственным действием, в котором нам заведомо придется участвовать. Говоря о смерти, нельзя сказать "если" (никакого "если" не существует). Единственные вопросы, касающиеся смерти, которые имеет смысл задавать, — когда, где и как это случится. Вот и самоубийство определяет для себя время, место и метод. Это, пожалуй, единственная форма ухода из жизни, при которой умерший человек своими руками готовит данные для будущего свидетельства о смерти. Самоубийство — для всех литературных героев-аристократов и всех этих то-масов чаттертонов, герцогов Рудольфов и сильвий плат*,

* Чаттертон Томас (1752—1770) — английский поэт, склонный к литературным мистификациям. На средневековом английском языке сочинял свои преимущественно таинственные и мрачные литературные произведения от имени вымышленного монаха XV века. Нужда и разоблачение собратьями по перу его мистификаций привели юного поэта к самоубийству.

Герцог Рудольф (1858—1889) — кронпринц, сын императора Франца Иосифа I, наследник престола Австро-Венгерской империи. Покончил жизнь самоубийством, предварительно убив свою любовницу. Драматические перипетии его жизни изложены в книге И.Барта

"Незадачливая судьба кронпринца Рудольфа" (М., 1990), а также в американской киномелодраме "Майерлинг".

Плат Сильвия (1932—1962) — английская поэтесса, чье творчество получило известность главным образом из-за преобладания мотивов одиночества, смерти и саморазрушения. Малоизвестная при ее жизни, поэзия С.Плат стала чрезвычайно популярной вскоре после совершенного ею самоубийства. В ее единственном романе "The Bell Jar" (1963) описана суицидальная судьба молодой девушки, студентки колледжа.

совершивших его — акт одиночества, отчаяния и ни в одном случае не вызвано насущной, жизненной необходимостью. Большинство людей думало или размышляет о нем. Оно затрагивает все слои общества, от самых высоких до самых низких, все расы, оба пола, любые возрастные группы, и каждый случай отличается своими особыми обязательствами.

Почти каждый из нас имеет в жизни серьезные обязательства, но существует лишь одно обязательное событие, которого избежать нельзя — смерть. Следует признать, что достойно умереть — это самое трудное. Погибнуть же от самоубийства означает уйти из жизни до предначертанного срока; эта смерть практически никогда не вызывает аплодисментов — если, конечно, не разыгрывается на сцене оперного театра. Самоубийство не является "изысканной" или "благородной" смертью, за исключением разве что случаев, когда оно совершается по указанию господина или сюзерена; однако суицид, предпринятый в соответствии с приказом, вряд ли типичен для нашего времени. В годы второй мировой войны Адольф Гитлер приказал фельдмаршалу Роммелю покончить с собой, но ответственность за это распоряжение лежит на безумном фюрере.

В любопытном контрасте с приведенным случаем, другой лидер наших противников времен той же войны, наоборот, выступил с заявлением, касавшимся превенции суицидов и, по-видимому, оказавшим на нее наибольшее влияние в нынешнем столетии, а возможно, и за все прошедшие времена, о которых сохранились письменные свидетельства. Я имею в виду рескрипт о капитуляции Японии от 14 августа 1945 года, который император Хирохито огласил по радио (случай беспрецедентный — практически никто из соотечественников никогда до этого не слышал его голоса). В нем, приказывая своим верноподданым сдаться, он дал им два противоядия самоубийству — чувство будущего и изменение оценки ключевого положения, определяемого человеком как невыносимое, неприемлемое, нестерпимое. Проявив недюжинный дар предвидения, император Хирохито, по сути, отдал команду всем членам своей нации-семьи: В соответствии с велением времени и судьбы мы приняли решение проложить дорогу великому миру для всех грядущих поколений, вынеся невыносимое и стерпев не стерпимое.*

* Hanson H.A., Henderson J.G., Langsdorf W.G. (Eds.). *Fighting for Freedom: Historic Documents*. Philadelphia: John C. Winson Co. 1947. P. 358

Он приказал своему народу жить.

Случается, что наиболее трудным испытанием в мире становится решимость вынести то, что преподносит жизнь. Но даже если выбора не существует, как в случае естественной смерти от старости, достойная смерть относится к одному из самых трудных жизненных

подвиг: смерть, в которой проявляются своего рода изящество, прощение, благопристойность и танатологическая воспитанность — особенно если человеку приходится испытывать страх или боль — может стать венцом его жизни. Естественно, телесную боль можно и должно лечить, однако не существует такого лекарства вроде морфия, которое, эффективно утолив психическую боль, не изменило бы в то же самое время душевной сущности человека. Естественная смерть рано или поздно настигает каждого, однако умереть достойно, принять свою смертность и не спешить умирать может оказаться наиболее трудным делом в жизни.

"Желать неизбежного" — эта фраза знаменитого психоаналитика Отто Ранка*

* Rank O. Art and Artist. New York: Alfred A.Knopf, 1932

означает, прежде всего, принятие неизбежных циклов Природы, особенно человеческой природы, и осознание (независимо от того, верите ли вы в присутствие экзистенциальной цели и смысла этой жизни или в загробное существование души) того, что никто, ни один человек не в состоянии избежать своей конечности и смертности. И если он, зная об этой жестокой данности, в дальнейшем примет и будет желать ее, не обрекая себя на парализующий страх, всеохватывающий ужас или отчаянный бунт против неизбежного, то это может стать для него выдающейся и во многих отношениях подлинно человеческой победой мужества и благородства.

В этой книге отстаивается мнение, что самоубийство порождается душевной болью, а она, в свою очередь, возникает из-за фрустрации психологических потребностей, спектр которых имеет индивидуальные отличия у каждого человека. Но у самоубийцы также присутствует желание или побуждение избавиться от невыносимой боли, причиняемой этими неудовлетворенными стремлениями. Какова же в этом случае "психологическая почва", на которой возникает злокачественный рост суицидального сознания? Центральную роль душевной боли в происхождении самоубийства можно считать доказанной, однако о причинах суицидальных реакций в душе человека следует поразмыслить дополнительно. Воспитываются ли соответствующие предпосылки с раннего детства, или же впервые появляются только у взрослого? Мы немало знаем о более или менее непосредственных психологических обстоятельствах, окружающих самоубийство. Однако, по-видимому, не существует простого и однозначного ответа на вопрос об "исходных причинах" сниженной устойчивости к психической боли, с которой связано самоубийство.

Я готов поверить, что взрослый человек, не выдержав душевной боли, вызванной горем из-за постигшей его утраты, может покончить с собой вне зависимости от того, как проходило его детство, хорошо или плохо заботились о нем родители. Но все же я более склонен придерживаться той точки зрения, что почва, исходные причины такой повышенной уязвимости к психическим травмам у взрослого скрываются в наиболее затаенных уголках личности и закладываются в очень раннем детстве. Эти рассуждения, очевидно, неплохо иллюстрируются тремя клиническими случаями, описанными в книге.

И Ариэль, и Беатрис, и Кастро — каждый из них сообщает, что чувствовал себя несчастным в детстве.

Более того, ключевыми моментами в любой жизни могут оказаться: "несчастье" и "детство". Самоубийство никогда не случается от переполненности счастьем. Напротив, оно совершается в условиях его полного отсутствия. В нынешнем столетии, особенно во второй его половине, немало людей зачастую склонны идентифицировать счастье с отсутствием боли и наличием материального благополучия — вкусной еды, изысканного вина или дорогой одежды. Что же касается самоубийства, то в этом случае представление о настоящем счастье приобретает экзистенциальную, почти магическую ауру. Или, иными словами, страдание напрямую указывает на потерянный рай несостоявшегося детства. Именно оно, в особенности его ранний период, является тем временем, когда ребенок, еще не ограниченный ориентированными на реальность правилами взрослых и прозой повседневной действительности, может беспрепятственно фантазировать о том, что бы могло случиться с ним, внутри него или в отношениях с родителями. Он свободно заключает тайные соглашения в своем внутреннем мире и наслаждается ими. Эти фантазии дарят маленькому человеку неповторимую магическую реальность, какое-то особенное счастье, волшебный экстаз и расточительное изобилие образов. Все это можно испытать лишь в условиях более или менее благо приятного детства.

"Сказочная мудрость детства" представляет собой исходно необходимый уровень; все, что располагается ниже, причиняет боль. И если счастливые фантазии детства будут трагическим образом утрачены или лишь на мгновение промелькнут перед ребенком, то он, не успев насладиться и пережить их, останется с глубокой раной в душе. Ее последствия могут оказаться такими заметными, что нередко до самого конца жизни человек будет не в состоянии оправиться от них. Задолго до того, как его лицо избороздят морщины, он начинает чувствовать себя постаревшим и отягощенным чрезмерным грузом; как писал Герман Мелвилл, дуновению рая не дано разгладить их*.

* В романе "Редберн" (глава II) Г.Мелвилл, угнетенный и потрясенный жизненной неудачей в возрасте 29 лет, следующим образом выразил свои переживания и психологические прозрения: "...Тогда весь мир казался мне холодным, промозглым, как декабрь, и ледящим, как порывы его ветра; нет худшего мизантропа, чем разочаровавшийся юноша; а я именно таким и был, с чувствительной душой, сокрушенной ненастьем. ... Не упоминайте о горечи зрелости или испытаниях загробной жизни; юноша в состоянии ощутить их и даже нечто большее, если его молодая душа вся оказывается покрыта плесенью; если плод, который у других под порывами ветра падает на землю созревшим, у него гниет уже во время цветения. Подобные удары судьбы уже невозможно исправить; они проникают слишком глубоко и оставляют после себя столь неизгладимые рубцы, что их не властно разгладить даже дуновение рая" (Melville H. Redburn. New York: Harper & Bros., 1849).

Хотя ребенка нельзя полностью лишить детства, но то, что случается в действительности, может оказаться не менее плачевным. К детству довольно часто проявляют варварское отношение. Есть основания предполагать — хотя я и не могу утверждать с точностью, — что любой человек, совершающий самоубийство в каком бы то ни было возрасте, чувствует себя жертвой поруганного детства, в котором подвергался психическому разбою и насилию, из-за чего важные для него потребности оказались растоптанными и задавленными злыми, слишком занятыми собой или недалекими взрослыми. Я склоняюсь к мысли, что в основе душевной боли, приводящей к самоубийству, лежит не отсутствие спокойствия, самообладания или счастья в зрелости, а насильственное лишение незабываемо волшебных радостей детства, преследующее человека всю жизнь.

Значение родителей, близких друзей, врачей, психотерапевтов, иных профессионалов, сведущих в своей области знания или ремесла, невольных помощников и добрых самаритян — и, если хотите, даже книг — в жизни любого человека совершенно ясно. Мы не смогли бы прожить без поддержки других людей. Но как только завершается младенчество, большая часть жизни человека проходит под девизом "сделай сам". Без малейшей натяжки можно утверждать, что даже при самой лучшей психотерапии роль пациента — особенно ее часть под девизом "не делай сам" — наиболее важна для успеха всего процесса лечения. В этой связи я предлагаю читателю (и это мое желание подразумевалось на протяжении всей книги) поразмыслить над собой, исследовать свои актуальные потребности, прислушаться к диалогу, который ведет с ними ваша душа, а затем прийти к плану самопомощи, вытекающему из такого интроспективного взгляда и основанному на концептуальном аппарате, представленном на страницах этой книги.

Говоря, что каждому из нас принадлежит решающая роль в поддержании своей жизни, я тем не менее не считаю противоречащим этому утверждение, что в ней случаются мгновения, когда человек оказывается не в состоянии самостоятельно сделать для себя нечто необходимое и важное. И в этих случаях само благоразумие подсказывает возможность обращения за помощью к другим. Одной из проблем, затронутых в этой книге, является то, что мы можем сделать многое, чтобы осознать собственные тенденции, мысли и побуждения к самоубийству, а затем направить усилия в сторону превращения этих саморазрушающих импульсов в жизне-сохраняющие знания о себе. Существенная часть подобных усилий состоит в обращении при необходимости за соответствующей профессиональной помощью, и как закономерное следствие — признание, что существуют определенные критические ситуации, с которыми человек не в состоянии эффективно справиться в одиночку.

Обнадеживающим фактом является то, что в мире продолжают жить тысячи людей, которые обратились за помощью, и их жизнь была спасена благодаря своевременному вмешательству психологов, психиатров, врачей других специальностей, работников служб превенции самоубийств и других профессионалов и добровольных помощников. Было бы печальным недоразумением после прочтения этой книги прийти к выводу, что в том, что касается самоубийства и его прискорбных последствий, нет реальной надежды на благоприятный исход.

В этой книге я изложил свой взгляд: самоубийство можно предотвратить, изменив восприятие кризисной ситуации и определение того, что считать невыносимым. Самоубийство может оказаться излишним, если человек приходит к пониманию существования других приемлемых взглядов на жизненные обстоятельства, изменяет отношение к невозможному, выносит невыносимое, справляется с горькой пилюлей стыда и вины. Жизнь Беатрис Бессен, к примеру, была спасена благодаря ее готовности, хотя и неполной, поразмыслить над пересмотром своего отношения к родителям и к их роли в ее жизни.

В Соединенных Штатах никогда не правил Император Божественного Солнца или тиран-диктатор, которому народ был бы приучен беспрекословно подчиняться с детства, и чей приказ выполнялся бы без малейших колебаний. Каждый из нас, живущих в этой стране, сам себе властелин. Пока жива демократия, с нами всегда будут слова Мелвилла: "Во мне живет царственная особа, которая в полной мере сознает свои королевские права". В них подчеркивается непреходящая ценность сознания личного Я, собственного взгляда на то, согласен ли человек мириться с невыносимой психической болью. Итак, мы преимущественно слушаем голос своей независимой личности, и если она на каком-то

жизненном изломе прикажет умереть, то мы обречены, разве что некая наша автономная часть Я не соберет в кулак свою волю и энергию, чтобы ответить: "Я не должен этого делать", или же кто-нибудь другой, знакомый или друг, вовремя не удержит нашу руку и не укажет дорогу к помощи.

Каждое без исключения самоубийство представляет собой действие, совершенное по приказу "диктатора" или "императора" в душе человека. Но в каждом подобном случае человек следует дурному совету, идущему от определенной части нашей души, своего рода внутреннего совета экспертов, которые могут в какой-то момент запаниковать и оказаться неспособными служить долговременным интересам человека. В тот самый момент наступает время обратиться к инстанциям, находящимися за пределами нашей царственной головы, за более продуманным и компетентным советом и послушать другие голоса, которые, поддерживая наше уникальное социальное Я, выступают на стороне жизни и, используя японскую метафору, настоятельно порекомендуют вам отдать предпочтение хризантеме, а не мечу.

Все сказанное здесь находится в согласии с моими глубинными убеждениями, которых я придерживался многие годы. Для меня несомненно, что самоубийство включает как душевное смятение, так и идею смерти как единственной формы избавления. Но в то же время здравый смысл противостоит совершению необратимого акта самоубийства в период преходящего душевного смятения. Суицид не является тем действием, которому следует отдавать предпочтение, если вы в смятении, а ваше мышление оказывается суженным. Бытует лаконичный афоризм, своего рода правило, запечатлевшее эту жизнеутверждающую истину: Никогда не убивайте себя в тот момент, когда вам этого очень хочется. Если это необходимо, можете размышлять о самоубийстве сколько душе угодно и позвольте мыслям о нем, о его возможности, пронести вас сквозь темную ночь. И так ночь за ночью, день за днем, — пока мысли о саморазрушении будут течь своим чередом, у вас сформируется новое отношение к фрустрированным потребностям, прояснится сознание, и вы, наконец, сможете принять реальные обстоятельства своей жизни, какими бы тяжелыми они ни были.