



ДУХОВНІ ВІДКРИТТЯ

Перемога над самотністю



Як пережити самогубство близької людини

Перемога над самотністю

Як пережити самогубство
близької людини

Тім Джексон

Один з моїх улюблених дитячих спогадів – це коли ми кожного різдвяного свята разом із татком та ненькою сідали біля телевізора й дивились чорно-білу версію фільму Френка Капра “Це чудове життя”. Тільки тепер я розумію, чому цей фільм так вражає і захоплює: завдяки головній темі, яка проходить крізь нього червоною стрічкою, і яку навряд чи молодий хлопчина (тобто я) здатний був по-справжньому оцінити й зрозуміти. Джордж Бейлі (його зіграв Джеммі Стюарт), що жив у 1945 році у маленькому містечку, втратив будь-яку надію; життя ставало неконтрольованим. Він вже був на межі того, щоб у різдвяну завірюху стрибнути з моста у крижану річку. Лише завдяки втручанням Кларенса – “новачка-ангела”, який мимрив, а не говорив – Джордж отримав бажане: побачив, яким було б життя інших людей, якби він ніколи не родився.

У 1989 році фільм “Суспільство мертвих поетів” знову підняв проблему суїциду. Цю сцену неможливо забути: містер і місіс Перрі прокидаються серед ночі через якийсь гук, вони схоплюються з ліжка, щоб на підлозі біля письмового столу господаря побачити бездиханне тіло сина в калюжі крові; поруч лежав пістолет містера Перрі. Біль та мука на обличчях батьків були незносними.

Тема суїциду з'являється у фільмах, тому що для багатьох людей це реальність, про яку, однак, не прийнято говорити. У світі кожні 30 секунд хтось зводить рахунки зі своїм життям. І всі ці люди – чиїсь діти, батьки, чоловіки, дружини чи просто друзі. Навіть якщо ми самі не зазнали трагедії, то може близькі нам люди чи серед наших знайомих є чимало таких, хто має цей гіркий досвід і намагається якось жити далі.

Батько Альберта Хсу не впорався з нищівним ударом життя й через три місяці заповдіяв собі смерть. Борючись з відчаєм втрати, Альберт написав такі слова:

“Багато тих, хто вчинили самогубство, відчували себе дуже самотніми, коли змагались із депресією та біллю – вважали, що ніхто не розуміє їхніх страждань. Можливо, усвідомлення того факту, що чимало інших людей переживають такі ж боріння як і вони, змагаються з тими ж думками, що й вони, і знають, що таке

бути в їхній шкірі, надавало б їм сили жити і відродило б надію. В оману “нас ніхто не розуміє” – не повинні вірити близькі люди, які залишились після них. Ми не самотні в цій трагедії. Інші також зазнали цієї душевної травми, теж пройшли крізь подібну життєву бурю. І якщо вони спромоглись якось жити далі, спроможемось і ми”¹.

Вкрай важливо знати, що ті, хто втратили близьку людину через суїцид, не самотні. Їм не потрібно приховувати свої страждання. Кожен, хто зазнав подібної трагедії, пережив такий гіркий досвід непосильного тягара. Якщо ви з їх числа, то розумієте, про що йдеться. Можливо, ви відкрили цю брошуру саме тому, щоб знайти відповіді на питання, що вас так непокоять.

Отже, ви не самотні. Існує багато людей, які переживають те ж саме. Вони пройшли той же шлях, що й ви, відчули те ж саме, що й ви, і зробили вибір (і постійно його роблять) жити

далі, що б там не було. І хоча, можливо, зазнають такого болю, якого і ворогу б не побажали, все-таки крок за кроком вчать жити так, щоб серце поступово зцілювалось, щоб вшановувалось ім'я коханих, яких втратили.

Читаючи ці сторінки, постійно пам'ятайте, що ця брошура аж ніяк не замінить індивідуального душеопікунства або участі у груповій терапії тих, хто зазнав подібної трагедії. Кожна людина, що пережила суїцид коханого, має свій заплутаний клубок психологічних проблем, які потребують використання усіх можливих джерел допомоги.

Масштаби проблеми

“Бо при многості мудрости множиться й клопіт, хто ж пізнання побільшує, той побільшує й біль!” (Екл. 1:18).

Ці слова стародавнього мудреця є також справедливими і по відношенню до тих, хто

починає розуміти сумні наслідки суїциду та його масштаби.

“Смерть названо було “новою непристойністю”, неприємною темою, на яку сьогодні жодна ввічлива людина не стане говорити прилюдно”². У такому випадку це символічно схоже на ситуацію, коли в кімнаті знаходиться величезний слон, якого всі намагаються не помічати. “Через те що суїциди звершуються десь на самоті, багато хто про них не здогадується”³.

По всьому світі щороку смерть собі заподіюють понад одного мільйону чоловік, залишаючи страждати від болю та шоку принаймні 6 мільйонів (а то й 10) близьких людей. Лише в США статистика приводить 32 000 випадків суїциду – тобто, кожних 17 хвилин, що ставить самогубство на 11 місце серед найбільш поширених причин смерті⁴. В США від суїциду гине більше людей, ніж від СНІДу чи вбивств⁵. Підраховано, що тільки в США понад 5 мільйонів людей втратили через самогубство

своїх коханих, у цьому році більше 12 тисяч дітей втратили через це когось із батьків⁶.

Як би не приголомшували ці цифри, ще більш засмучує, що на кожне здійснене самогубство маємо приблизно 25 спроб. Однак, якою вражаючою не була б ця статистика, вона й трішки не відкриває океан відчаю та болю, що скривається за цими цифрами.

Хто належить до категорії ризику? Хто більше за інших схильний до суїциду? Незважаючи на багато виключень, головними факторами тут є стать, раса та вік.

Стать. Хоча жінки втричі частіше за чоловіків намагаються заподіяти собі смерть, реально від суїциду гине в чотири рази більше чоловіків. Ця парадоксальність пояснюється тим фактом, що чоловіки використовують більш “ефективний засіб” – 60% з них вибирають для цього пістолет, у той час як жінки часто ковтають купу таблеток⁷.

Раса. Європеїдні американці мають вдвічі

більшу схильність звести рахунок з життям, ніж представники інших рас⁸.

Вік. Хоча кількість випадків суїциду дещо зменшилась після свого піку у 1992 році, все-таки самогубство залишається на третьому місці з причин смерті серед людей віком 15-24 років і на другому місці серед людей віком 22-34 років⁹.

Дивно, але з роками у людей збільшується схильність до суїциду. Дуже велика кількість випадків самогубств серед людей віком 65 років і старше – особливо серед тих, хто страждає від тілесного недугу, розведених, овдовілих¹⁰. Факти доводять, що ризик заподіяти собі смерть дуже великий серед білих чоловіків (в США), яким вже за 65.

Незважаючи на весь той відчай, що спонукає людей йти з життя, справжніми жертвами, однак, є не вони, а близькі люди, яких вони залишають, і які змушені жити з нестерпним тягарем болю. Їх так і називають “залишені”.

Хто страждає? Заподіяння собі смерті розбиває серця залишених коханих у тій же мірі, в якій воно руйнує тіла й душі самогубців. Ті, кого найбільше може торкнутись ця трагедія, відчувають не лише фізичний біль – суїцид близької людини призводить до цілковитого емоційного спустошення. Страждає також і вся громада.

Сім'я. Члени сім'ї самогубця, як можна здогадатись, першими стають жертвами суїциду. Одна жінка (тепер їй за сорок) розповідає про той неймовірний жах, коли вона побачила матір мертвою у ванній кімнаті – та повісилась через те, що донька прийшла з побачення із хлопцем, з яким вона не дозволяла зустрічатись. Дівчині було 17. З тих пір вона постійно й безжалісно картає себе за її смерть.

Один батько, перед тим як застрелитись дробовиком, залишив 12-річному синові записку, в якій наказував прибрати “після нього” у підвалі, щоб це не прийшлося робити матері, яка мала пізніше прийти з

роботи. Проминуло вже 50 років, а душевні рубці так повністю і не загоїлися. Він все ще згадує, як, обдираючи в кров руки, шкріб у підвалі підлогу й стіни. Та записка й досі лежить, запхнута подалі в одній із шухляд для одягу – йому легше від думки, що він, принаймні, виконав останнє прохання батька.

Однак члени сім'ї – не єдині жертви суїциду.

Громада. Суїцид також впливає і на тих людей, з якими працював чи вчився самогубець.

Коли, скажімо, учень заподіює собі смерть, це торкається кожного – не тільки учнів його класу, але й вчителів, адміністративних працівників та обслуговуючий персонал. Без перебільшення можна сказати, що вся школа стає громадою “залишених”.

Згадую, що пережив мій син (на той час другокурсник), коли під час весняних канікул один із випускників його гуртожитку заподіяв собі смерть. Повернувшись до кампусу, мій син відразу ж відчув, як там змінилась

Церква. Члени тієї общини, до якої належав самогубець, також задаються питанням: чому Бог не запобіг трагедії? – починають аналізувати власну віру й намагаються зрозуміти, що сталося з вірою самогубця, яка, очевидно, була недостатньою й безсилою. Скоєний суїцид також поставить питання про вічну долю самогубця, в якій немає ані прощення, ані надії.

Суїциди. Люди, з якими межував самогубець, також вразливі до наслідків суїциду, особливо якщо він стався вдома.

Пам'ятаю, як мені подзвонили батьки й повідомили, що заподіяв собі смерть сусід (вже похилого віку), який жив через вулицю, і якого я добре пам'ятав ще з дитинства. Він, колишній поліцейський, вже давно пішов на пенсію і доглядав свою хвору жінку. Мабуть, він втратив надію, що їхній шлюб має якесь майбутнє, тому якось увечері, коли вже хотувались до сну, застрелив свою дружину, а потім поціливав револьвером у себе.

Хоча я вже давно з ними не спілкувався і нас відділяла чимала відстань, я не зміг залишитись байдужим – через насильство та суїцид (з його наслідками) змінилось моє ставлення до колись тихої, спокійної вулиці, де проминуло моє дитинство. Несподіване та незворотне рішення самогубця надовго залишило в серцях моїх батьків (та інших сусідів) гіркий присмак смутку.

Буря в душі

“Суїцид не вгамовує біль – він лише перекладає його на плечі близьких людей з розбитим серцем”
(Анна-Грейс Шайнін).

Самогубство спричиняє залишеним неймовірно тяжкі рани – такі неочікувані й небажані. Вони просто не готові до подібних жажливих ударів життя.

Чоловік Карли Файн заподіяв собі смерть у своєму медичному офісі. Ось якими словами вона виразила той нестерпний біль, який відчувала разом

із іншими залишеними з групі підтримки:

“Це було схоже на корабельну аварію: втративши будь-яке керування, не усвідомлюючи цілком, що сталося, ми відвідували ці зібрання, сповнені відчуття провини за те, що не зуміли зберегти найдорожчих у житті людей; відчуваючи руйнівну самотність і сором, що живі, в той час як наші кохані – мертві. Ми були приголомшені власною безпомічністю і спантеличені гнівом, що проривався крізь сльози та стогін”¹¹.

Кожний знає, як небезпечно опинитися посеред бистрині. Під час великих штормів невгамовні велетенські хвилі, що мчать уздовж берега, створюють могутні течії, які все затягують, буквально засмоктують у несамовито бурхливе море. За такої ситуації навіть найкращі плавці дуже ризикують життям.

У психіці тих, хто пережив суїцид коханих, також є “підводні течії”,

і вони набагато небезпечніші. Емоційні сплески накривають їх хвиля за хвилиною, збиваючи з ніг і висмоктуючи всі душевні сили. Це жахливе відчуття охоплює їх з такою нестримністю, що вони втрачають будь-яку надію повернутися до здорового глузду і нормального життя.

Подібна буря в душі включає наступні етапи (звичайно, не обмежується ними):

Шок та відмова вірити. На початковому етапі після трагедії шок відіграє роль пом’якшувальної подушки. Як сказала одна жертва суїциду: “Проминуло аж кілька тижнів, перш ніж до мене повернулась здатність нормально реагувати та відчувати. Цей стан захищає від повного душевного спустошення, інакше ми просто б збожеволіли. Ти відчуваєш, що сталось щось жахливе, але наче крізь туман”¹².

Заціпеніння та дизорієнтація. Здається, все навколо двигается у вихорі, так що голова йде обертом. Хвилі болючої ре-

альності та емоційні сплески лише посилюють та ускладнюють це відчуття хаосу. Нормою стають заціпеніння та дезорієнтація. Клайв Льюїс говорить про це сум'яття у голові, як про “свого роду ковдру, що відділяє мене від навколишнього світу. Слова чуєш, але до свідомості вони майже не доходять”¹³.

Гнів та жаль. Людина відчуває водночас гнів та жаль – цей внутрішній конфлікт ускладнюється тим, що людина, на яку ви гніваєтесь за вбивство, є водночас і вашою найбільшою втратою в житті. В одну мить вас охоплює лють, а в наступну – впадаєте в глибоку тугу; такі коливання настрою повністю виснажують емоційно та фізично.

Відчуття, що тебе відштовхнули та покинули. Ніщо не викликає такого гіркого відчуття, що тебе відштовхнули й полишили, як суїцид коханого. Страждання досягають максимального рівня. Якщо коли-небудь до трагедії виникали сумніви щодо любові та вірності

збоку самогубця, рішення піти з життя й залишити близьку людину може просто зламати залишеного, ще більше переконуючи його, що він не заслуговує на любов – “якби мене любили, то не покинули б”.

Відчуття провини та повного краху. Ті, хто пережив суїцид коханого, до країв сповнені відчуттям власної нікчемності. Втративши життєві перспективи, вони постійно удаються до приблизно такого самобичування: “Якби я був кращим батьком (матір’ю, чоловіком, дружиною, другом, дитиною, тощо), він ніколи б не заподіяв собі смерть”. Це особливо боляче для тих, хто в тій чи іншій мірі опікувався самогубцем – скажімо, батьки, чоловік (дружина), лікар, нянечка, консультант, пастор.

Соціальне табу на суїцид ще більш руйнує і так зламану психіку залишених, посилюючи той біль, який бідолашні ледь переносять: “Ми не лише відчуваємо себе покинутими тими, хто пішов із життя; ми також

бачимо, що оточуючі відчужуються від нас, уникають, бо сам факт суїциду змушує їх почуватися ніяково”¹⁴.

Цю форму соціальної ганьби описує Маргарет Атвуд у своїй книзі “Сліпий вбивця”: “Я розумію, що вони ні в чому не винні, але вони – живі. Якщо ти живий, а своєму коханому дозволив піти з життя, ти вже винний – це звучить як усіма прийнята аксіома. Несправедлива, звичайно, але існує”¹⁵.

“Провина, що роз’їдає душу, є звичайним явищем після суїциду”¹⁶. Ті хто пережили суїцид коханої людини, часто почувуються винними просто тому, що живі, в той час як близька людина мертва. Цей жахливий стан ускладнюється ще й тим, що залишених постійно охоплюють жалкування (хибні по суті), коли вони пригадують і прокручують у голові всі можливі й неможливі “якби” та “якщо б тільки”, які, на їхню думку, могли б попередити абсурдну смерть близької людини. Вони беруть на

себе цілком безпідставно відповідальність за суїцид, що призводить до ще більшого самобичування. На щастя, через деякий час залишені починають потроху розуміти, що не причетні до смерті коханої людини, і відчуття провини зрештою вщухає.

Смуток, як реакція на втрату коханого, викликає нестерпний біль. І хоча багато що було написано про стадії цього смутку, почуття розбитого серця не можливо втиснути у якусь схему – може скластись спрощене враження про передбачуваність цього далеко неоднозначного процесу (ніщо не стоїть так далеко від істини, як такий погляд).

Клайв Льюїс так писав про нормальний прояв смутку: “Смуток не є чимось статичним та незмінним. Хтось намагається вийти із тієї чи іншої фази, але постійно до неї повертається. І так по колу – все завжди повторюється. Та чи дійсно я просто рухаюся по колу? Чи смію сподіватись, що це все-таки спіраль?”¹⁷ Якщо

це справедливо по відношенню до звичайного смутку, то при суїциді можете сміло помножити страждання людей на безкінечну кількість разів.

Смуток поглинає полишеного, тягнучи його на дно. Біль посилюється душевною травмою через той засіб, який кохана людина застосувала для заповідання собі смерті. Суїцид – річ несподівана, її ніхто не очікує, вона уривається в життя без попередження, як грім посеред ясного неба. Його жертви приголомшені втратою, відразу ж виникають незліченні “чому” – все це доводить, що людині потрібен досить тривалий час, щоб якось пережити втрату й повернутись до нормального життя. У тих, хто знайшов тіло коханого після суїциду, часто побачене надовго викарбовується в пам’яті. Жахлива картина переслідує їх вдень і жахає кошмарами вночі. Також на глибину отриманої душевної травми впливає рівень жорсткості, з яким було вчинене самогубство.

Найбільш жахливим для полишених є та

неймовірна жорстокість, коли самогубець примушує кохану людину споглядати за тим, як він заповдіює собі смерть. Таке навмисне спричинення болю з боку коханої людини настільки руйнує психіку залишених, що вражає: як хтось взагалі здатен пережити цей жах і не збожеволіти.

Але люди зносять і це. Вони продовжують жити, знову вчаться любові. Однак, цей процес зцілення ускладнюється вкрай болісними запитаннями, які не дають спокою і буквально перевертають душу.

Болісні питання

“Багато смертей ставлять перед близькими людьми ряд проблем та питань, але мало які з них можуть порівнятись в цьому з суїцидом”¹⁸.

Ті, хто пережив суїцид коханої людини приголомшені не лише несподіваною смертю. В душі зчиняють бурю важкі питання; на деякі з них можна знайти відповіді, на деякі – ні.

Чому це сталося? Що ми зробили не так? Коли почалось відчуження? Як ми могли ні про що не здогадуватись? – це лише деякі з болісних питань, що розривають серця приголомшених залишених. Відчайдушно намагаючись якось зрозуміти причини абсурдної, як нам здається, трагедії, ми шукаємо відповідей. Та навіть якщо й знайдемо деякі з них, на жаль, це не поверне нам кохану людину.

Кей Редфілд Джемісон так описує цей болісний процес, цю подорож у пошуках відповідей: “Смерть від суїциду – це не той випадок, коли люди у благоговійній скорботі збираються біля одра небіжчика. Самогубство вбиває клин між релігійними переконаннями та реальним життям, змушуючи залишених стати на болісний та виснажливий шлях душевних пошуків. Сенс цієї подорожі – болючі питання, коли залишені постійно допикають себе, чому справа дійшла до суїциду, і не знають як до цього ставитись, що тепер робити”¹⁹.

Чому люди вчиняють суїцид? “Чому?” – це питання більш за інші переслідує тих, хто пережив суїцид коханої людини. Чому коханий (чи кохана) вирішила дочасно піти з життя?

Альберт Камус, французький філософ та романіст, у своїй книзі “Міф про Сізіфа” писав: “Існує лише одна дійсно серйозна філософська проблема, і це – суїцид. Вирішувати – варто жити далі чи ні – якраз і стосується відповіді на фундаментальне питання філософії”²⁰.

Що найбільше виснажує залишених, коли вони роблять свій перший вимушений крок на болісному шляху пошуку відповідей, так це незчисленна кількість “чому”. Хоча жертви суїциду й не мають спочатку наміру відшукувати глибинні причини (підспудні “чому”) самогубства, поступово, з’ясовуючи ті чи інші обставини, вони змушені все глибше занурюватись у своє серце.

Альберт Хсу так описує свої пошуки відповідей після суїциду батька: “Ті

з нас, хто пережили самогубство коханих, опиняються на шляху пошуків конкретної події, яка спричинила самогубство. Ми вважаємо, що трагедія перестане бути приголомшливо незрозумілою, якщо знайдемо її причину. Але маємо відрізнити передумови від безпосередньої причини”²¹.

З цим погоджується і Національний центр з контролю за здоров’ям людей. В його директивах 1994 року для мас-медіа з питань суїциду наголошується: “Суїцид ніколи не є результатом якогось поодинокого фактору чи події; скоріше – комплексного поєднання багатьох факторів і зазвичай на фоні тривалої історії психічних та соціальних проблем”²². Те що часто ідентифікується як безпосередня причина суїциду, дуже рідко (а можливо й ніколи) є справжньою причиною самогубства.

Якщо бажаємо уникнути спрощених пояснень, чому деякі люди вирішують заповідати собі смерть, буде корисним зрозуміти

різницю між життєвими ударами, причинами та передумовами суїциду.

Життєві удари – це ті звичайні проблеми (іноді трагічні), з якими всі ми постійно стикаємося. Кожному з нас припадає на долю чимало тернин і осоту (Бут. 3:17-19) та страждань (Ів. 16:33). Втішає те, що, незважаючи на важкі життєві удари, люди зазвичай знаходять сили пережити розчарування і навіть справжні катастрофи, не удаючись до суїциду. І хоча такі нещастя як смерть коханої людини, розлучення, фінансова криза, хвороба, втрата роботи чи розривання стосунків і можуть підвести людину до суїциду, вони – лише остання крапля, що прискорює процес, а не головна причина.

“Життєві труднощі ніколи не спричиняють суїцид, а просто підштовхують до нього”, – писав у своїй передсмертній записці американський художник Ральф Бартон (він також вчинив самогубство)²³.

Причини суїциду нагадують внутрішню

операційну систему, своєрідний засіб програмування, який впливає на рішення, які приймають люди, реагуючи на життєві удари. Таких причин багато – не одна. Вони багатогранні, комплексні і вплітаються в серцевину нашого пізнання та сприйняття життя, себе і Бога. Визначальним фактором тут є такий принцип: все, що накопичується незримо всередині, рано чи пізно вибухне й вирветься назовні.

Та якими б важливими не були для розуміння суїциду життєві удари та причини, вони не становлять цілісну картину. Маємо ще дещо розглянути.

Передумови суїциду

стосуються темпераменту та генетичних уразливих особливостей, що роблять одних людей більш схильними до самогубних думок та поведінки. Якщо причини суїциду – це “програмне забезпечення”, то його передумови – “жорсткий диск”, на якому ця програма записана.

Всі дослідження в Європі, Азії та Австралії доводять, що 90-95% са-

могубств пов’язані з тими чи іншими формами психічних хвороб, які піддаються діагностиці: в тому числі (хоча це й не повний перелік) депресія, депресивна маніакальність, агресивно-антисоціальний розлад та шизофренія. Із них 50% здебільшого вражає депресія, яка в сім разів сильніша, ніж у звичайної людини, – ці душевні тортури і дають жахливий відсоток самогубств²⁴.

Боротьба з успадкованим нахилом до самогубства часто призводить до залежності від алкоголю чи наркотиків, якими людина зловживає, щоб якось контролювати свій внутрішній безлад. Однак замість допомоги ці засоби лише експоненціально збільшують їхню уразливість.

Хоча ці факти і викликають тривогу, втішає, що більшість людей, які страждають від такого розладу, все-таки не піддаються самогубним імпульсам.

Ця заплутана взаємодія між реакцією на життєві труднощі, причинами та передумовами суїциду така

складана, що рідко коли дає чіткі відповіді на питання, які так непокоять залишених.

Навіщо взагалі шукати відповіді на ці “чому”? Ті, чиї кохані заподіяли собі смерть, не можуть позбавитись запитань, принаймні деякий час. Маргарет Атвуд так описує цю постійну потребу залишених шукати відповідей:

“Головний мотив тут не цікавість: нами керує або любов, або смуток, чи ненависть. Ми, наче детективи, досліджуємо все, що стосується покійного: розкриваємо його листи, читаємо його щоденники, передивляємося книжки й зошити, плакаючи надію знайти хоч якийсь натяк, якийсь важливий запис, який би пояснив: чому він нас полишив. Але дуже часто уся інформативна спадщина небіжчика виявляється набагато біднішою, ніж ми це уявляли”²⁵.

Пошук ключів розуміння тих, хто вчинив суїцид, змушує полишених стави-

ти одне головне запитання: “Про що, можливо, думали чи відчували кохані, коли вирішили, що заподіяння собі смерті – єдина альтернатива, яка їм залишилась?”

Що спонукає людей вибирати суїцид? Ніхто не знає достеменно тих почуттів і думок, що штовхають людину на вчинення суїциду. Але жорстка чесність тих, хто почувається так зле, що шукає смерті, наводить на думку про *непереборний відчай та спотворену рішучість* – саме так можна виразити те, що твориться в душі таких людей.

Непереборний відчай.

Т.С. Еліот писав: “Людина не спроможна винести стільки реальності”²⁶.

І справді, реальність цього занепаłego світу така, що зрештою приведе нас або до Бога, або ж до відчаю.

Розпачлива реальність для тих, хто звів із життям рахунки, часто включає (хоча і не обмежується цим) те, що можна назвати нестерпним болем, непере- носною ізоляцією та гнітючою безнадією.

Нестерпний біль – це набагато жахливіше, ніж постійний фізичний біль. Ця внутрішня скруха є головною складовою суїциду. Коли людину спонукає діяти бажання вмерти – це крайня форма втечі від болю, що його спричиняють зруйновані мрії та нестерпні втрати.

Ще за 2000 років до Христа одна людина на ім'я Йов зазнала такого відчаю, що в серцях вигукнула:

“І нащо Він трудженому дає світло, і життя – гіркодухим, що вичікують смерти – й немає її, що її відкопали б, як скарби заховані, тим, що радісно тішилися б, веселились, коли б знайшли гроба... Бо зідхання моє випереджує хліб мій, а зойки мої полились, як вода, бо страх, що його я жахався, – до мене прибув, і чого я боявся – прийшло те мені”
(Йов 3:20-25).

Самогубні думки – це завжди боротьба між двома альтернативами: жити чи не жити, – причому остання на якомусь етапі набу-

ває більшої привабливості. Більшість із самогубців не те що б дуже бажали вмерти, вони просто не бажують жити і відчувати постійно біль, який дедалі все посилюється.

Непідсильна ізоляція також сприяє відчаю. Чимало наших прагнень та бажань пов'язані з глибокими відносинами в сім'ї, колективі, общині. Люди, що спокушаються суїцидом, часто почуваються самотніми у своєму болю; їм здається, що всі від них відвернулись – і Бог, і близькі люди, від яких вони чекають такої потрібної їм любові.

У Пс. 87 йдеться про жахливе відчуття, коли Бог наче залишає тебе в окутаній темрявою безодні, де немає близьких друзів (Пс. 87:6, 7, 9). Псалміст вигукує:

*“Для чого, о Господи, кидаєш душу мою, ховаєш від мене обличчя Своє?
...Друга й приятеля віддалив Ти від мене, знайомі мої – як та темрява!”* (Пс. 87:15, 19).

Навіть за допомогою інших досить важко

переносити біль – що вже казати про тих самотніх, ізольованих людей, що на межі суїциду. У таких щезає будь-яка надія.

Гнітюча безнадійність виникає тоді, коли вже несила зносити біль та життєві втрати, коли на тебе чекає неминуча ганьба (через якийсь гріх), коли відчуваєш, що земля йде з-під ніг; почуваєшся безпомічним та нікчемним.

Люди, яких спокушає суїцид, часто міркують приблизно так: “Скільки б я не докладав зусиль, нічого кардинально не зміниться. Я такий невдаха! Я не заслуговую на життя!” Це – введення в самооману – “нічого вже не подієш”, – замість того щоб чесно визнати, що потребуєш допомоги інших. Такі закриваються від оточуючих ковдрою презирства до себе, охоплені бажанням кудись щезнути. Як наслідок, суїцид стає єдиною надією втекти від болю та ізоляції.

“Схоже, що люди можуть зносити й терпіти депресію стільки часу, скільки вони вірять, що варто жити. Коли ж віра в це

руйнується та щезає, суїцид залишається для них єдиною альтернативою”²⁷.

Коли головні прагнення душі тривалий час не задовольняються, приходиться безнадійність, котра вражає розум і позбавляє бажання жити.

Спотворена рішучість. Самозбереження – це природне явище. Самопожертві потрібно вчитися. Але рішення заподіяти собі смерть – то результат помутніння доброго розуму, коли засліплена гнівом людина занурюється у відчай.

Потреба відчутти полегшення, коли життя стає безперервним нестерпним болем, є одною із очевидних форм рішучості до суїциду. Як було написано у передсмертній записці одного самогубця, “Певна річ, я не хочу вмирати, просто вже несила жити”²⁸.

Людина, яку спокушає суїцид, і яка втратила будь-яку надію на спасіння, не змагається з відчаєм, не кличе слізною про допомогу – просто опускає руки. Коли вона потребує негайного полегшення свого стану – це є зрештою гнівна

відмова страждати, замість того щоб чекати на Боже спасіння в цьому житті та майбутньому.

Крім того, рішучість до суїциду має ще більш чорну сторону: *бажання помститись*. Більшість із нас вважає, що люди вчиняють самогубство лише для того, щоб покласти край власному болю, а не щоб завдати болю іншим. Та це не завжди так.

Суїцид може бути крайньою формою “гримання дверима” – така собі демонстрація, що все кінчено, все пропало. З цієї точки зору суїцид стає найжахливішим проявом жорстокості та зневажання інших.

Як писав один із полишених: “Хоча ми і розуміємо, що наші кохані заподіяли собі смерть, намагаючись покласти край болю, часто ми почуваємося, наче той біль нікуди не дівся, а просто перейшов на нас”²⁹.

Треба зазначити, що ці успадковані муки інколи є результатом навмисності ніж випадковості. Бува, що місце, час та метод суїциду сплановані таким чином, щоб передати якийсь зміст.

Зрозумівши його, полишені постійно живуть, наче з ганебним тавром, якого вже ніколи не позбудуться. Їм здається, що кохані, вчинивши самогубство, наче кажуть їм: “Краще померти, ніж жити решту життя з тобою”, “Ти зробила недостатньо, щоб мене врятувати”, “Як ти міг завдати мені стільки болю!”

Коли кортить кинути в обличчя щось образливе та зневажливе, то суїцид має тут усі козири, адже назавжди залишає полишеним шрами на серці та ганебне тавро в суспільстві.

Постійна, невгамовна потреба у полегшенні болю та помсти відкривають, чим насправді керується людина на межі суїциду: *гнівною відмовою комусь коли-небудь довіряти*. цьому випадку самогубство є останнім відчайдушним актом бунтарства проти цього ворожого світу та жорстокого Бога: самогубець не дочекався ані від Нього, ані від людей, того що прагнув чи шукав.

На відміну від цього, цар Давид вбачав у стражданнях нагоду звернутись

до Господа, довіритись Йому й шукати від Нього спасіння, замість того щоб шукати негайного полегшення:

“В тісноті своїй кличу до Господа, і до Бога свого я взиваю, – Він почує мій голос із храму Свого, і доходить мій зойк до лиця Його в уші Йому! ...Він простяг з висоти Свою руку, узяв Він мене, витяг мене з вод великих... Він мене врятував, – бо вподобав мене!” (Пс. 17:7, 17, 20).

Де він тепер? За цим питанням криється бажання “того, хто вижив”, знайти утіху в сьогоденні та надію на зустріч у майбутньому. Проблему складає наявність свідомого гріха, з якою самовбивця іде з цього життя. Деякі церкви вчать, що ті, хто сам позбавив себе життя, не можуть потрапити на небеса; самогубство там вважається гріхом, який не підлягає прощенню. Проте в Біблії ми не знаходимо прямих вказівок на те, що такий гріх не може бути прощений і веде до вічної погибелі.

Самогубство, як і вбивство іншої людини, – це порушення заповіді “Не вбивай!” (Вих. 20:13; Повт. 5:17). Але грішник отримує прощення й порятунок по благодаті через особисту віру в Ісуса Христа як Сина Божого (Дії 2:38; 1 Ів. 1:9; Ів. 1:12; 3:16; Еф. 2:8-10). Друзям і родичам, однак, відомо далеко не все про життя людини, її віру та останні хвилини життя, а Бог знає все. Саме в Ньому ми знаходимо утіху і надію, знаючи, що “вельми Господь милостивий та щедрий” (Як. 5:11), “справедливий і праведний Він” (Повт. 32:4). Тому нам не варто поспішати з визначенням вироку передчасно загиблому брату чи сестрі, а краще сподіватимемося на Божу благодать і милість.

Християнин і страждання. Реальність життя така, що християни теж мають важкі переживання і знегоди. Іноді нестача віри виявляється в тому, що самогубство здається кращим виходом із ситуації. У Старому Заповіті

ми знаходимо приклади пророків Іллі та Йони. Вони знаходилися в такій скорботі, що, звертаючись до Бога, просили собі смерті. Але розв'язання цього питання вони довірили Тому, Хто Один має владу над життям і смертю. А праведний Йов, переживаючи невимовні муки, навіть саму думку про смерть як можливий вихід визнав божевільною, грішною (Йов. 2:9, 10).

Потрібно ясно розуміти, що думка про самогубство завжди приходить від диявола, і цю думку будь-яка людина всіма силами повинна гнати від себе і просити Бога позбавити від неї. Як би не було важко в житті, завжди є надія. Історії Йова, Іллі та Йони показують, що попереду є світло і майбуття. Бог щедро винагородив цих страждальців, і це втішає нас.

Спаситель попереджав, що ціль сатани – красти, убивати і нищити (Ів. 10:10). Тому автор Послання до євреїв гаряче переконує нас дивитися “на Начальника й Виконавця віри” (Євр. 12:2, 3), щоб

не знемогти і не ослабнути душею у всіх тяготах християнського шляху.

Чи буде життя коли-небудь таким як раніше? Ні, не буде. Ваше життя назавжди поділятиметься на “до” і “після” суїциду. У жертв суїциду завжди (принаймні в цьому житті) залишатиметься на душі порожнеча, яку нічим не заповниш, від якої ніколи нікуди не подінешся.

Найкраще цю істину підсумував один полишений: “Суїцид коханої людини змінює нас: наші погляди, все наше сприйняття життя розхитане тим гірким фактом, що нас свідомо й назавжди залишила людина, якою ми опікувались, на яку покладались, яку любовно виховували, годували... Тепер маємо справу не тільки з їх незворотним рішенням піти з життя, але з усіма тими невіршеними проблемами, які вона залишила нам у спадщину”³⁰.

Як можна знову довіряти Богові? Коли нас спіткає трагедія, ми часто запитуємось, як Бог міг це попустити, і що

благого може від цього бути.

У своїй книзі “Досліджуючи смуток” Клайв Льюїс писав: “Страждання в цьому світі аж ніяк не доводять Божу відсутність; скоріше, саме через ці страждання Бог і являє Свою присутність”³¹.


Бог найбільше прославляється, коли Його діти вірять, що Він проведе їх через пустелю смутку та відчаю до обітованої землі, де вони знову знайдуть радість і надію.

Життя триває: вчимось жити після суїциду

“Суїцид – це смерть, яка не схожа на усі інші, і ті, хто пережили самогубство коханої людини, змушені змагатися із болем, який не порівняти ні з чим”³².

Повернутися до нормального життя – це не означає забути. Але хоча біль через роковий та незворотний акт суїциду назавжди жеврітиме в

серці, він перестане контролювати життя. Повернутися до нормального життя – це позбутись комплексу полишеного і почати насолоджуватись свободою, знову вчитись жити.

*“Він зламаносер-
дих лікує, і їхні
рани болючі
обв’язує... Господь
любить тих...
хто надію складає
на милість Його!”
(Пс. 146:3, 11)* 

Як про це сказав один полишений: “Сумніваюсь, що хтось із нас забуде про порожнечу в душі – такого не станеться. Поступово це стане просто відчуттям втрати, яку всі відчувають, коли вмирає кохана людина – без зациклення на самому фактові суїциду. Але це нормальне ставлення до втрати стає можливим лише через занадто тривалий час – здається, так буває завжди після суїциду”³³.

Нелегко для полишених знову вчитися жити. Треба вчитись не відгороджуватись цілковито від минулого, а виплакувати горе; знову вчитися довіряти, знову йти на ризик і любити; вчитись знову сміятись і вшановувати пам'ять коханих, котрих втратили.

Відмовитись від цілковитої відгородженості від минулого. Щоб рухатись далі й знову вчитись жити, потрібно зрештою відмовитись від постійних всепоглинаючих пошуків відповідей.

Однак, Альберт Хсу показує, як полишені приходять до необхідності визнати неприємну реальність, що намагання все забути – це світ ілюзій та марних сподівань, від якого за краще буде відмовитись: “Можна сховатись в хатині від людей, але неможливо сховатись від спогадів про коханих. Втеча від минулого, яке немов тримаємо під замком в маленькій шкатулці – це зневажати пам'ять про коханих, яких втратили; робити вигляд, наче нічого не трапилось. Це є форма заперечування.

Навпаки, потрібно визнати й чітко усвідомлювати, що сталась трагедія, яка на-завжди змінила наше життя. Отже, потребуємо жити, як люди, у яких докорінно змінилися погляди на життя та смерть... Я отримав не склероз, а досвід Божої близькості”³⁴.

Виплакувати горе.

Звичні випадки смутку треба відрізнити від того, що відчують жертви суїциду. Багато хто з них має такі ж пост-травматичні реакції, як і постраждалі від війни, гвалтування та жорсткого насильства. Більшість полишених страждає на самоті, тому що бояться осудження – “чому не вберегли кохану людину”? Цей страх разом із тим тавром, які вони мають у суспільстві, змушує їх ізолюватись від оточуючих.

Що ж відрізняє душевну травму від звичного смутку? – непередбачувана поведінка (м'яко кажучи) та індивідуальність, унікальність кожного випадку. Часто жертви суїциду потребують кваліфікованої допомоги від тих, хто має

досвід праці з подібними людьми.

Зцілення душі рідко коли проходить в ізоляції. Так із цього стану можна вирватись завдяки спілкуванню з надійною групою підтримки тих полишених, які просунулись далі на шляху повернення до нормального життя. Адже Бог потіхи всілякої дає змогу тим жертвам суїциду, які вже отримали від Нього втіху, поділитись нею з іншими, підбадьорити тих, хто тільки-но розпочав цю важку подорож (2 Кор. 1:3-7). Павло запевняє, що Христова потіха ллється на інших через тих, хто зазнав такого ж болю і може розповісти про свій досвід. Такі свідчення дійсно здатні втішити, повернути полишеним надію.

Для цього рекомендують користуватись щоденником, в якому можна записати свою історію. Деяким набагато легше спочатку викласти все на папері, а вже потім ризикнути розповісти про своє життя віч-на-віч.

Ці щоденники часто набувають форми молитов, в

яких полишені починають демонструвати відновлену довіру Богові, виливаючи перед Ним своє серце (Пс. 61:9); починають розуміти, що тільки Він є надійний Притулок – Бог любові й сили (Пс. 61:12, 13).

Поступово кровоточива рана розбитого серця починає загоюватись, і на зміну гострого болю приходить тихий смуток і жаль через дочасну смерть тих, хто пішов із життя.

Ризик знову довіряти. Несподівано вражені суїцидом коханих, полишені часто вже не довіряють власним оцінкам та судженням – *особливо це стосується відносин*. Їх роз'їдають сумніви щодо своєї здібності взагалі розуміти людей, їхній стан – “Я навіть не здогадувався, що з ним коїться”, “Як сталося, що я нічого не бачив і не розумів?”

У взаємовідносинах кожна сторона завжди робить якісь помилки, але ці недоліки у стосунках ніколи не є справжніми причинами суїциду.

Після самогубства свого 20-річного сина Джек

Болтон писав: “Безперечно, ніщо не забрало у мене стільки років життя і, в той же час, не дало стільки надії для інших, як ця трагедія”³⁵.

Звичайні в цьому світі гіркі втрати та болісні переживання готують благодатний ґрунт для більш глибокої довіри Богові, Який Сам відчув наш біль та страждання (Євр. 2:10).

Ризик знову любити.

“Із попелу горя часто народжуються неочікувані дари”³⁶. Ісаїя зображає Боже бажання врятувати Свій народ та знову дарувати йому надію таким метафорами як “замість попелу дати їм оздобу”, “одежу хвали замість темного Духа” (Іс. 61:3).

“Суїцид змушує нас більше за інших відчувати всю хрупкість та цінність життя, спонукає піклуватися й берегти його, насолоджуватись відносинами максимально як тільки можемо і скільки можемо”³⁷.

Щоб любити інших – треба зблизитись із ними. А таке зближення потребує відповідного ризику. Та цього ризику неможливо

уникнути, якщо бажаємо любити інших так, як Бог полюбив був нас – Він більш за усіх ризикував, коли прийшов в цей світ і віддав Своє життя (Ів. 3:16; Рим. 5:8). Зрештою, саме завдяки Його любові ми взагалі можемо жити на землі і зважуватись на ризик знову любити (1 Ів. 4:10-12).

Вчимось знову сміятись. Прийде час, коли полишені знову будуть здатні сміятись і почуватись щасливими. Сміх є одним із перших ознак душевної відлиги; зима минає і на зміну плачу приходить радість – нова надія, нове життя.

Коли полишені несподівано для себе сміються, то часто відчують, наче цим зраджують коханим, що пішли з життя. Але радість та відчуття щастя не є зрадою; вони свідчать, що жертва суїциду повертається до нормального життя. Сміх людини, яка зазнала багато болю, ніколи не затьмарить надію.

Згадувати з пошаною. Процес зцілення означає, що ваші згадки про коханих

все більше будуть фокусуватись не стільки на тому якою смертю вони вмерли, а на тому, як вони жили. Коли починаєш детально пригадувати подробиці самогубства, це послаблює відчуття втрати такої дорогоцінної тобі людини.

Дуже важливо пам'ятати: чому саме ми сумуємо – страждаємо сильно, тому що любимо сильно. Якби так не любили, то й не страждали б так.

Якщо розповідаємо про своїх коханих, пригадуючи пам'ятні моменти їхнього життя, не приховуючи при цьому факту їхньої трагічної смерті, це нейтралізує силу ганебної тайни. Навпаки, чесна правда вшановуватиме тих, кого ви так любили; вшановуватиме вона і Бога, Який знову подарував вам надію посеред страждань.

Допомога жертвам суїциду

Що можна запропонувати тим, хто через суїцид втратив коханих? Не дозволяйте відчуттю

недосвідченості у таких справах відвернути вас від допомоги тим, хто так страждає. Вони потребують у першу чергу не порад та слів. Ви навіть не уявляєте як важливо просто побути з ними в їхньому горі. Просто бути поруч, коли людина приголомшена трагедією, – значить підставити плече під той тягар, якій їй занадто важко нести одній (Гал. 6:2).

Батько Чарльза Балларда заповдіяв собі смерть, коли той навчався у семінарії. Тепер, як пастор і жертва суїциду, він пропонує кілька корисних порад тим, хто бажає простягнути руку помічі подібним людям³⁸.

Будьте поруч. Просто бути поруч із ближнім в його нещасті – це набагато більше ніж слова.

Будьте чесними. Втеча від реальності ще нікому не допомогла. Якщо впливають якісь факти, кажіть про це прямо, але співчутливо.

Уважно вислуховуйте. Зважайте не тільки на слова, але й на їх емоційний фон.

Любіть безумовною любов'ю. Така любов надійно і зворушливо засвідчить їм, що Бог не кинув їх напризволяще.

Не звинувачуйте. Звинувачення викликають відчуття сорому. Не додавайте до їхнього і так важкого тягаря і захищайте від тих, хто це намагати-меться зробити.

Будьте терплячими. Зцілення душі потребує часу, – для одних набагато більше, ніж для інших.

Допомога людям, що спокушаються суїцидом

Що робити, якщо ви підозрюєте когось у самогубних намірах?

По-перше, не панікуйте. Ви маєте найефективнішу річ, яку можете запропонувати тому, хто змагається з бажанням заподіяти собі смерть: щирі зацікавленість в його долі – уважно слухайте, приймайте участь у його житті.

Зважайте на тривожні ознаки можливого самогубства.

Люди, що задумують суїцид, часто проявляють тривожні ознаки (прямі та непрямі), які можуть попередити уважного слухача про серйозну небезпеку. Ось деякі з цих характерних ознак:

- Балачки про суїцид чи смерть.
- Такі явні слова, як: “Мені хотілося б померти” або “Збираюся покласти всьому край”.
- Непрямі посилання на самогубство, такі як: “Який сенс у житті?”, “Скоро тобі не прийдеться про мене турбуватись” або “Якщо мене не стане, ніхто за мною не сумуватиме”.
- Ізоляція від друзів та родини.
- Натяки, що в житті немає сенсу, що нема на що надіятись.
- Роздавання улюблених та цінних речей.
- Різке та несподіване поліпшення настрою після глибокої депресії та усамітнення.

- Ігнорування особистої гігієни – не слідкує за своєю зовнішністю.

Ці ознаки особливо важливі, якщо людина має тривалу клінічну історію психологічних проблем: залежна від алкоголю, наркотиків, або в минулому намагалась (вона чи хтось з її рідні) заповідати собі смерть³⁹.

Навчіться розуміти їхнє серце. Не просто слухайте, що говорить людина. Навчіться розуміти, що криється за її словами – які почуття та наміри. Не чекайте від таких людей якоїсь логічної послідовності; у них інший тип міркування, їхня спроможність нормально мислити вже давно знаходиться у полоні емоцій.

Не витрачайте даремно часу, намагаючись підібрати правильні слова, щоб їх у чомусь переконати. Навпаки, намагайтесь розпитуваннями витягти з них як можна більше інформації про стан їхньої душі. Уважне слухання підготує ґрунт для того, щоб такі люди почувались все комфортніше, відкриваючись вам та довіряючи.

Зрозумійте та визнайте їхній біль. Існує два найважливіших питання для людей, що спокушаються суїцидом: “Що тобі болить?” і “Як я можу тобі допомогти?”⁴⁰. Пам’ятайте, більшість із них власне не бажає вмирати, вони просто намагаються припинити страждання. Якщо візьмете на свої плечі частку їхнього тягря (Гал. 6:2), якщо дозволите їм віддати вам частину свого болю, вони вже не з такою завзятістю прагнуть якихось крайніх заходів, щоб полегшити страждання.

Запропонуйте іншу альтернативу. Люди, що спокушаються суїцидом, часто почуваються наче загнаними до стінки бодем, обставинами, своїми рішеннями, тому не бачать іншого виходу окрім смерті. Якщо вам вдасться прочинити щільно зачинені двері безвихіддя (хоча б зовсім трішки), запропонувавши іншу альтернативу, це може похитнути їхню руйнівну впевненість, в яку вони так вчепились: що

смерть – єдиний шлях
полегшити страждання.

Не засуджуйте. Напевно, вони вже й до вас вислухали всі можливі звинувачення. Вони не почують нічого нового, якщо почнете дорікати їм: що заподіяти собі смерть – це неправильно і егоїстично. Вони й так добре розуміють, що це недобре.

Знаходьте час для спілкування. Більшість з людей, що спокушаються суїцидом, відчувають себе покинутими родиною, друзями, колегами і навіть членами церкви, з якими колись близько спілкувались. Вони втратили всі важливі зв'язки. Інколи вони самі в цьому винуваті, але якщо знайдете час вислухати їхню сповідь – жалоби про безнадію, самотність, біль, тощо – то для бідолашних може проблиснути іскра надії, і вони не залишаться у своєму маленькому світі вічної темряви. Якщо побачать, що хтось справді пройнявся до них співчуттям, це може пробудити в них надію, що вони ще комусь потрібні. Не виключно, що, упевнив-

шись у цьому, вони подумують, а чи не варто жити? – хай навіть за таких обставин, як у них.

Знайдіть кращого помічника. Не забувайте про свою обмеженість – не удавайте з себе героя чи консультанта. Якщо ви справді виявили деякі кричущі ознаки можливого самогубства, (про які ми згадували вище), то попередьте суїцид, залишаючись із бідолахою, доки не зведете його з кимось, хто дійсно розуміється на проблемах самогубства і може забезпечити як відповідний рівень безпеки, так і більш менш кваліфіковану допомогу.

Цим кваліфікованим помічником може бути пастор, якому ви довіряєте, консультант, соціальний працівник або лікар – передайте в їхні руки вашого підопічного. Якщо нікого з них не вдасться задіяти, подзвоніть на гарячу лінію 911. Тільки не залишайте його без нагляду, доки не заявиться хтось більш досвідчений у справах зниження ризику самогубства.

Причина, щоб жити

Цілковита втрата надії може підштовхнути людину до крайнього кроку. Ніхто не спроможний довго існувати без надії.

Апостол Павло помістив надію в центр трьох головних життєвих чеснот: “віра, надія, любов” (1 Кор. 13:13). Усі три й надають життю сенс. Справжня глибока віра дарує впевненість у Божій доброті, Його здатності зміцнити нас у періоди життєвих штормів та гірких втрат. Надія, вкорінена в цій вірі, надає нам стійкості. А любов? Згідно слів Павла, вона “найбільша між ними” (1 Кор. 13:13). Любов надає причину жити: жити заради блага інших, поки вони ще з нами, і заради їхньої честі, коли вони від нас підуть.

Хоча любов до тих, хто вирішив колись залишити нас, і спокушуватиме поринути у відчай, однак, маємо можливість, із Божою поміччю, вшанувати коханих, якщо будемо жити (нехай і без них) вірою, надією та любов’ю.

Якщо вас охопив смуток, і ви почуваетесь безсилими зарадити тим проблемам, що залишились у спадщину після суїциду, я палко закликаю вас кинутись в обійми Того, Хто сказав: “Я воскресення й життя” (Ів. 11:25) і “Прийдіть до Мене, усі струждені та обтяжені, – і Я вас заспокою! Візьміть на себе ярмо Моє, і навчіться від Мене, бо Я тихий і серцем покірливий, – і “знайдете спокій душам своїм” (Мт. 11:28, 29).

Один із шляхів, як Ісус допомагає тим, хто до Нього приходять, – привести їх туди, де до них виявлять справжню відчутну любов; де їх вислухають і попіклуються.

Якщо ви знаєте когось, кого непокоять самогубні думки, негайно шукайте шляхи, як їм допомогти. Подзвоніть надійному другу, пастору, консультанту, лікарю; подзвоніть у клініку або навіть у міліцію (у спеціальну службу, якщо є). Не припиняйте боротьби за людину, доки не побачите в ній проявів віри, надії та любові – цих головних причин жити.

Підтримка пастора

Серед тих, хто має психічні проблеми, вдвічі більше людей шукають допомоги саме від духовних лідерів, ніж від психотерапевтів⁴¹. Для людей природно звертатись до служителів, які з пасторською опікою провели б їх крізь численні життєві труднощі. Отже, такі люди відчують себе комфортніше, коли спочатку від них шукають допомоги, перш ніж життя почне руйнуватись і постане питання суїциду.

Через те що пастори є ключовими фігурами серед рятівників від суїциду, вони мають навчитись розпізнавати та виявляти випадки, коли є загроза самогубства, і володіти ефективною стратегією: як таких людей зупинити, як надати їм духовної та моральної підтримки. Вони, також, повинні знати, як швидко забезпечити підопічних професійною допомогою, щоб знизити ризик суїциду у тієї чи іншої людини.

Церковним лідерам потрібно мати детально опрацьований, записаний план, як піклуватись про тих, хто спокушається суїцидом. Він допоможе команді пастора узгоджувати свої дії (не заважати одне одному й не перескакувати через голови) і забезпечить належний та ефективний рівень турботи про тих, хто сподівається, що духовні лідери мудро й надійно проведуть їх серед підступних вирів самогубних думок.

Таке до-кризисне планування вимагатиме від команди пастора будування відносин з тими місцевими консультантами, соціальними робітниками, психологами та лікарями, за яких будуть упевнені, що вони не нашкодять, а допоможуть їхньому підопічному. Це також допоможе духовним лідерам зосередитись більше на власне духовних потребах страждаючої людини і скоріше вирішувати, до кого й коли можна звертатись за допомогою в момент кризи.

Примітка. Ця брошура за своїм змістом повинна вважатися ознайомлювальною і не може бути використана як заміна лікуванню чи душеплекуванню.

Посилання:

1. Albert Y. Hsu, *Grieving A Suicide* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2002), стр. 22.
2. J. I. Packer, *I Want To Be A Christian* (Wheaton, IL: Tyndale, 1977), стр. 62.
3. Fred C. Chay, "Pastoral Reflections On Suicide And The Local Church," in *Suicide: A Christian Response* (Grand Rapids, MI: Kregel Publications, 1998), стр. 443.
4. Kay Redfield Jamison, *Night Falls Fast: Understanding Suicide* (New York: Vintage Books, 1999), стр. 309.
5. Suicide Prevention Resource Center, *About Suicide* (www.sprc.org).
6. Там же.
7. Там же.
8. National Center For Injury Prevention And Control, (www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suifacts.htm).
9. SPRC, *About Suicide* (www.sprc.org).
10. NCIPC, (www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suifacts.htm).
11. Carla Fine, *No Time To Say Goodbye* (New York: Broadway Books, 1997), стр. 4.
12. Там же, стр. 157.
13. C. S. Lewis, *A Grief Observed* (New York: Harper & Brothers, 1961), стр. 19.
14. Hsu, стр. 32.
15. Margaret Atwood, *The Blind Assassin* (New York: Doubleday, 2000), стр. 473.
16. Jamison, стр. 294.
17. Lewis, *A Grief Observed*, стр. 75.
18. Dunne, McIntosh, and

Munne-Maxim, *Suicide And Its Aftermath* (Norton & Co., 1987) стр. 179.

19. Jamison, стр. 295.
20. Fine, стр. 214.
21. Hsu, стр. 78.
22. Jamison, стр. 280.
23. Там же, стр. 86.
24. Там же, стр. 100; SPRC, *About Suicide*, стр. 1; SPRC, *Role Of Clinical Social Workers And Mental Health Counselors In Preventing Suicide*, стр. 1.
25. Atwood, стр. 494.
26. T. S. Eliot quoted in *Suicide*, стр. 443.
27. Jamison, стр. 94.
28. Там же, стр. 83.
29. Fine, *No Time*, стр. 151.
30. Там же, стр. 215.
31. Lewis, *A Grief Observed*, стр. 76.
32. Jamison, стр. 292.
33. *Suicide And Its Aftermath*, стр. 107.
34. Hsu, рср. 136-137.
35. *Suicide And Its Aftermath*, стр. 89.
36. Fine, р. x.
37. Charles Ballard, "Pastoral Reflections On The Suicide Of A Family Member," in *Suicide: A Christian Response* (Grand Rapids, MI: Kregel Publications, 1998), стр. 451-455.
38. *Suicide And Its Aftermath*, стр. 158.
39. SPRC, *Recognizing The Warning Signs* (www.sprc.org).
40. Edwin S. Shneidman, *The Suicidal Mind* (Oxford University Press, 1996), стр. 6.
41. SPRDS, *The Role Of The Clergy In Preventing Suicide* (www.sprc.org).

Тім Джексон – ліцензований душеплекувальник у штаті Мічиган і співробітник відділення кореспонденції БРК.



Мета служіння “Хліб Наш Насущний” – зробити мудрість Біблії, яка змінює життя, зрозумілою і доступною для кожної людини.

Брошури серії “Духовні відкриття” презентують світу істину про Ісуса Христа через цікаві, збалансовані й доступні ресурси, що показують важливість Писання у всіх сферах життя. Всі брошури серії “Духовні відкриття” пропонуються безкоштовно для особистого читання та використання їх в малих групах і в євангелізаційному служінні.

Щоб стати нашим партнером у розповсюдженні Божого Слова, натисніть опцію “Пожертвувати”. Дякуємо вам за підтримку матеріалів “Хліб Наш Насущний” і “Духовні відкриття”.

Навіть маленькі пожертвування багатьох людей дають можливість місії “Хліб Наш Насущний” нести людям мудрість Біблії, яка змінює життя. Нас не фінансують і не підтримують на постійній основі будь-які релігійні групи або деномінації.

ПОЖЕРТВУВАТИ