

Я пишу об этом потому, что в последнее время сталкиваюсь с тяжелыми переживаниями людей, близкие которых покончили жизнь самоубийством. Самая главная особенность реакции на суицид близкого человека – это огромное чувство вины. Люди буквально раздавлены этой виной. Им кажется, что они могли бы что-то сделать, если бы узнали раньше, что этим может закончиться. Все они обвиняют себя, и почти все считают, что их обвиняет общественное мнение (родственники, соседи, друзья). Надо ли говорить, что это всего лишь проекция собственного чувства вины на других. Еще одна наиважнейшая особенность реакции на суицид – это тотальное вытеснение чувства злости на того, кто решил свести счеты с жизнью. Люди всегда испытывают злость на тех, кто их покидает, если они все еще хотят сохранять связь. Их внутренний ребенок страдает и злиться от того, что теперь он остался один, теперь не с кем будет проводить время, некому будет о нем заботиться, или играть в любые другие игры, даже если это была игра в жертву и преследователя, и преследователь, наконец-то, вышел из игры. Все, кто, так или иначе, важен для человека, уходя из жизни, оставляют его на самого себя. Они перестают играть в жизни близких те роли, которые играли раньше, или те, которые им предписывали. С человеком, который убил себя, уже нельзя поскандальить и помириться, его нельзя приблизить и отдалить, нельзя обвинить в своих бедах и нельзя простить ему мелкую шалость. Он кончился для близких в привычной форме. И для тех, кто остается, это как минимум, связано с тем, что нужно либо менять игру, либо приглашать на роль другого человека. «На кого же ты нас покидаешь?» - это известная фраза из причитания об умершем. Об умерших в нашей культуре или хорошо или ничего, и поэтому детская эгоистическая реакция гнева и злости вытесняется. А уж если был суицид – то и подавно. Ведь по мнению выжившего, человек и так сильно пострадал, заплатил страшную цену, наказал себя сам – отдал жизнь, как же на него еще и злиться за это? Но, здесь есть одно но. Злость того, кто остался жить, увеличивается пропорционально вине. А вина огромна. Ибо всегда кажется, что что-то такое можно было сделать, чтобы предотвратить. Если близкий болел – можно лечить, если были плохие отношения – можно было как-то их улучшать. В этом процессе есть участие своими силами. А самоубийство тяжело переживается именно потому, что оно непоправимо. Уже ничего нельзя сделать в привычной форме. Никакие действия не могут поправить произошедшего: человек ушел из своей жизни, и из жизни близких, ушел по своей воле, и не спросил, что они думают по этому поводу. Под отношениями подведена жирная черта. Суицид – это всегда про некую безответность. Оставшимся нечем ответить на этот акт аутоагрессии. И те, кто остается жить, остаются с этим грузом, с ощущением непоправимости произошедшего. Отношения могли быть плохими, люди могли годами не общаться, либо время от времени переругиваться, считать друг друга негодными отцами, сыновьями, матерями, братьями или сестрами, но когда кто-то в семейной системе совершает суицид, то какими бы ни были отношения до того, чувство вины, а следовательно, и вытесненное чувство злости, будет огромным. Почему так? Потому что уже никак нельзя изменить баланс брать-давать в отношениях в привычной форме, так как одна из сторон вышла из них без предупреждения. И уже ничего нельзя ни дать, ни взять в этих отношениях. Отношения – это связь. Связь не исчезла, но ее качество резко поменялось. Люди обычно к этому оказываются не готовы. Не готовы к тому выбору, который сделал близкий человек, решив уйти из жизни. Поэтому суицид – это проявление не только аутоагрессии, но и скрытой агрессии по отношению к тем, кто остается. Ткань жизни нарушается, общее информационное тело рода страдает.

Суицидом можно наказать остающихся. Их наказание – это груз вины, и не только вины за действительные проступки, нанесенные обиды, которые уже нельзя компенсировать, а еще и груз вины выжившего.

В христианстве самоубийство – это грех. Покушаясь на свою жизнь, человек покушается на божий замысел. Я не религиозна и ни к какой конфессии не принадлежу. Я знаю то, что знаю, благодаря своему пути в жизни, большому опыту трансперсональных переживаний, умению читать поле, и расстановочной практике. А практика показывает следующее – бог милосерден настолько, насколько мы допускаем. Если в сознании человека живет карающий бог, который запрещает хоронить самоубийц в пределах кладбищенской ограды, то его картинка мира будет побуждать к страданиям на эту тему. Те мои клиенты, у которых в голове была такая картинка, очень страдали и мучились, что душа их близкого человека не упокоена. Работая с запросами про преодоление тяжелых динамик после суицида кого-то из членов семьи, я выяснила, что далеко не всегда душа тех, кто свел счеты с жизнью не спокойна. Напротив, в ряде случаев это выглядело так, как будто наконец-то, души обрели покой и место. Я помню лишь одну работу, в которой душа не могла прийти в место покоя. Это был случай, в котором из-за самоубийства, в момент его сильно пострадал другой человек. И в этом баланс был нарушен. В большинстве случаев, очень беспокойны были души оставшихся жить. И им требовалось время и глубокое самоисследование, чтобы разобраться в том, что происходит, и как с этим быть. У тех, кто остался, наблюдался страх смерти, сниженный фон, эмоциональное замерзание, депрессии, им снились сны, в которых они проживали те чувства, которые проживал тот, кто покончил жизнь самоубийством. Во всех случаях требовалась не только проработка переплетения, приведшего к самоубийству, но проработка вины выжившего. Именно это чувство ввергало человека в новое переплетение с тем, кто убил себя. И во всех случаях, именно это переплетение служило связи. То есть через него, именно таким страдательным способом человек переживал связь со своим ушедшим близким, и этой связью себя наказывал. То есть я хочу сказать, что при самоубийстве имеет место дальнейшая трансляция динамики жертва-палач, а вина выжившего – тот клей, который крепит программу к другому человеку. И пока человек эмоционально прикреплен к переживанию чужой смерти, он не может жить свою жизнь.

Расстановки обнаруживают, что самоубийство – это системная динамика, при которой самоубийца эмоционально переплетен одновременно с жертвой и палачом. И внутри него они по-прежнему противостоят, потому часто имеет место расщепление личности. Иногда бывает динамика «ты умер/ла – и я иду за тобой», если у того, кто кончил с собой, была сильная привязанность к кому-то, и он болезненно переживал потерю любимого человека. Но, все равно в более глубоком слое было эмоциональное переплетение с тем, кого убили, и тем, кто убивал. В тех ситуациях, с которыми я работала, в генограммах людей всегда есть динамики жертва-палач внутри рода либо внутри супружеской пары, либо между родителями и детьми. Кто-то из супругов покушался на жизнь другого, либо убил. Кто-то убил кого-то по неосторожности. Еще есть множественные аборт или аборты, сделанные на очень большом сроке. Еще есть много ситуаций, в которых предки испытывали вину выживших. Это военное время, и кто-то выживал, а кто-то погибал, это голодомор, когда одни выживали за счет того, что другие умирали. И там часто вместо благодарности есть вина выжившего, которая часто у потомков ведет к самонаказанию. Часто вина выжившего основана на убежденности в

том, что ты своим присутствием отобрал место у другого, и это про то, что человек мыслит себя палачом. И тогда суицид – это про то, чтобы лишить места себя самого, уравнявшись с жертвами, теми, кто из-за тебя потерял свое место в жизни. Через суицид человек пытается выровнять баланс брать-давать: «Ты потерял возможность жить, и я ее потеряю». Несколько раз мне приходилось иметь дело с историями, когда люди свели счеты с жизнью весьма изощренными способами. Так, как будто хотели умереть несколькими разными смертями. В расстановке обнаруживалось, что они бессознательно повторяли смерть предков. Одного из предков повесили в камере, другой порезал себе вены, третий отравился. Самоубийца воспроизвел все три способа при том, что не был в курсе своей родовой истории. В курсе были другие члены рода. Была история, в которой самоубийца утопился. В расстановке открылось сильное переплетение с исключенным из рода отцом, которого убили и сбросили в карьер с камнем на шею. Его сын не знал об этом, так как мать не давала эту информацию. Отец в свою очередь имел переплетение со своим дядей, который по пьянке убил своего сына. При переплетении с предками люди часто ощущают, что живут не свою жизнь, не могут найти себе места в роду и в социуме, впадают в депрессию. Их душа не на месте, ибо они переживают много не своих чувств, а чувств тех, с кем они сильно связаны, кроме того, чувства эти очень противоречивы, внутренние части конфликтуют, и люди не могут их примирить. Несколько раз мне пришлось работать с программой скрытого суицида. Женщины отказывались лечить онкологическое заболевание на той стадии, когда его можно вылечить. Во всех случаях была динамика переплетения с женщиной-предком, которая сделала аборт на большом сроке (заливку). После расстановки женщины обретали мотивацию к лечению, которой до того не было, кто бы и что бы им ни говорил. При самоубийстве одна часть личности переплетена с жертвой, например, абортированными детьми, другая – с их матерью, сделавшей аборт. И примирение частей невозможно. Тогда смерть бессознательно переживалась, как выход, как уравнение баланса между жертвой и палачом, как символическое искупление. Но, в расстановке можно видеть движения души и свои эмоциональные связи, и можно обойтись с этим содержанием по-другому. Расстановки помогают примирить жертву и палача в себе не путем суицида, а путем отсоединения перенятого содержания, уяснения динамик, принятия системного места, положения, и личной судьбы и ответственности участников конфликта. В расстановке можно понять, что твое, а что не твое, увидеть свои и чужие границы, принять правильные решения, как оптимально распорядиться той энергией и тем софтом, который вам достался. Суицид близких – это всегда вызов, так как оставшимся придется научиться балансировать родовые энергии иначе, чем это делали предки. Как правило, включение в расстановку чего-то большего (Бог, Творец), расширение контекста, путем больших фигур (Судьба, Смерть, Жизнь, Род) помогает человеку понять свое скромное место в ряду, склонить голову перед тем, на что он не может влиять, принять свои ограничения, возможности и ответственность, и принять выбор других. Самое трудное – принять выбор значимых других, если это выбор направлен в сторону смерти. Но, это единственное, что позволяет сделать свой выбор своим, и обратить свое внимание в сторону жизни, чтобы сделать с ней что-то хорошее. Главное, что я заметила во всех работах на эту тему, что Бigger, Бог, Единое, какими бы тяжелыми не были системные динамики, всегда заинтересовано в возможностях расширения сознания.