



**Как быть,
если не хочется жить?**

Как быть, если не хочется жить

«Автор»

2010

Как быть, если не хочется жить / «Автор», 2010

ISBN 978-5-906-303-03-5

Любая смерть связана с определенными эмоциональными переживаниями: одиночеством, сердечной болью... В случае суицида эти эмоции достигают невероятной силы и становятся невыносимыми. Люди с суицидальными намерениями находятся в состоянии чрезвычайного психического напряжения, которое они не в силах разрешить сами. Тогда на помощь приходят научная психология, психиатрия и религия. Именно когда они идут рука об руку, такое сотрудничество дает превосходные результаты.

ISBN 978-5-906-303-03-5

, 2010

© Автор, 2010

Содержание

От составителя	5
Диалоги с самоубийцами	7
«Ужасно несчастливый и некрасивый»	7
«Ощущаю себя лишним»	13
Осталась без работы в 55 лет	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Как быть, если не хочется жить?

Составитель – Дмитрий Семеник

От составителя

В момент, когда уныние и мысли о самоубийстве одолевают человека, ему нередко кажется, что ситуация действительно неразрешима и суицид – вполне реальный выход из трудного положения. «Нет человека – нет проблемы».

Но проблема есть. Она заключается в том, что в подобные моменты мы видим ситуацию не такой, какова она на самом деле. Всегда – без какого-либо исключения! – в такие мгновения разум человека несколько помрачен, нетрезв. Мы не видим в подобных обстоятельствах ни настоящего отношения людей к нам, ни причин такого отношения, ни подлинных глубинных оснований столь тяжелого нашего состояния, не представляем выхода из него.

А между тем помощь рядом. Стоит нам поговорить с близким или просто неравнодушным человеком, он не только поможет понять, как важен ты, твоя жизнь, твоя личность для других людей, но и развеет туман помрачения, чтобы увидеть ситуацию более объективно. Тут же найдется выход из положения, которое казалось безвыходным. И вот через день, через месяц или через год человек чувствует себя вполне счастливым и с ужасом думает о том, какую страшную и непоправимую ошибку он мог совершить.

Но не всегда рядом есть человек, который тебе близок, тебя понимает. Тогда эта книга, по крайней мере на время, заменит вам такого человека. Она будет вам собеседником, неравнодушным и понимающим. Потому что в ней содержатся мысли многих людей, хотевших или даже пытавшихся покончить с собой, а также опыт специалистов, которые имели дело с тысячами самоубийц или людей, переживших уныние (депрессию). Мы не хотим, чтобы вы ограничивали решение своих проблем этим изданием и держали свои переживания втайне от близких. Нет, делитесь с близкими людьми! Но в некоторых случаях помощь этой книги действительно будет даже более успешной, чем разговор с самым близким человеком, но подчас далеким от темы отчаяния и суицида.

Данное издание основано на материалах сайта «Победишь. ру» (www.pobedish.ru), который является крупнейшим в России антисуицидным проектом. Он является антисуицидным не в том смысле, что предлагает, вопреки всем трудностям, отказаться от суицида, жить и мучиться. Нет, он помогает жить и радоваться. Потому что не бывает таких ситуаций, которые не разрешимы ни на каком уровне. Если ситуация не разрешима на внешнем уровне (например, неизлечимая болезнь или безответная влюбленность), она разрешима на внутреннем. То есть, изменив отношение к жизни, можно перестать страдать. У человека гораздо больше возможностей по управлению своим внутренним состоянием, чем это кажется многим людям.

Книга включает в себя истории самоубийц, диалоги добровольцев с ними, а также беседы специалистов по разным, наиболее актуальным моментам рассматриваемого вопроса. Любой человек, который испытывает уныние, отчаяние, найдет для себя в этой книге много близкого и интересного.

Подчас кажется, что Ваша ситуация – единственная и неповторимая и Ваших мук или Вашего кризиса отсутствия смыслов никто раньше не переживал. На самом деле, глубинных причин суицида совсем немного, миллионы людей испытывают аналогичные страдания по очень схожим причинам. И методы разрешения этих ситуаций тоже похожие – и абсолютно действенные.

Если Вам понравится наш подход и Вы захотите с нашей помощью разрешить свою конкретную кризисную ситуацию, возможно, Вам стоит обратиться на соответствующий наш сайт.

Сайт perejit.ru помогает в ситуации расставания, memoriam.ru – в ситуации смерти близкого человека, vetkaivi.ru помогает разрешить последствия пережитого насилия. А самые заинтересованные в решении своих душевных проблем оценят наиболее удобный для пользователей из всех наших проектов – Заочную школу Любви (shkola.realove.ru).

Диалоги с самоубийцами

«Ужасно несчастливый и некрасивый»

Я ужасно несчастлив. Мне 19 лет. Я думаю о самоубийстве уже шесть лет и давно совершил бы это, если бы не мысли о родных. Я уже придумал план, который стопроцентно убьет меня, и меня никто не найдет после этого, а родным скажу, что уехал в другую страну.

Я долго думал, почему хочу этого. Вот несколько причин:

1) Несчастливое детство и семья. С 10 моих лет отец начал сильно пить и, приходя домой, постоянно матерился (очень мерзкими словами), бил иногда маму. Это сыграло огромную роль в моем подсознании и развитии, сейчас они в разводе, и я с отцом не общаюсь.

2) Бедные всю жизнь. Никогда не хватало денег, а когда смотрел на знакомых, у которых все есть, становилось еще хуже.

3) Некрасивая внешность, с 14–15 лет я понял, что в буквальном смысле уродлив. После некоторых попыток (неудачных) завязать дружбу с девушкой я просто смирился с тем, что у меня не будет любимой. Сейчас меня напрягает даже просто выход на улицу, я не хочу портить этот мир своим присутствием и уродством. Когда ко мне приглядываются люди, я сразу понимаю, почему они это делают. Если конкретнее, то у меня непропорциональные голова и тело: сам худой, голова больше, чем должна быть; горбатый нос, маленькие глаза, растопыренные уши, широкое лицо, некрасивый подбородок. Пытался много раз измениться, но физически измениться мне не по силам, прически не помогают. Писал на других форумах о своих проблемах, почти все отвечали, что нужно любить себя. Но как, скажите, как можно любить себя, если ты такой?

Еще я люблю зиму, потому что зимой шапка с курткой хоть как-то компенсируют эту ужасную внешность.

4) Постоянные упреки от других людей давят морально. Со стороны покажется, что я абсолютно безразличен к их словам, но внутри все это съедает твое сердце, дыхание как будто останавливается, и ты стараешься, чтобы это быстрее закончилось, может быть, и уходом из дома на несколько дней.

И после всего этого я нашел место, где мне уютно и безопасно. Это Интернет. Я могу сидеть за компом сутками, лишь бы меня никто не тревожил и не видел. С работы стараюсь уйти побыстрее, и есть только один мотив работать – это дом, спокойный, уютный.

Я думал, что в конце прошлого года сделаю это, но внезапно появилась безумная девушка, которая начала писать мне. Я думал, это очередная туфта, даже выбросил свой старый номер, чтобы она не беспокоила. Но она появилась снова, через месяц, я пригласил ее на свидание (жалкое подобие), на котором ощутил всю прелесть жизни и любви. Мы целовались с ней в темном парке, и это дало мне уверенность (хоть какую-то) в себе. Тот день был незабываемым, хотя я и не влюбчивый, но при виде этой девушки снова и снова замирает сердце. И все бы хорошо, но недавно я заметил, что она стесняется меня при людях, то есть, когда никого нет, она позволяет себя целовать, держать за руку, обнимать. Я отчаялся в тысячный раз за свою недолгую жизнь, затем она перестала отвечать на SMS, и вот сижу сейчас, пишу и понимаю, что мне нечем помочь.

Я хотел вам задать единственный вопрос: как же лучше и стопроцентно совершить самоубийство? Я хотел вколоть себе... (удалено. – Ред.). Но достать этот препарат было невозможно для меня. Главное, чтобы быстро и небольно.

И еще: я – атеист.

Никто, 19 лет

Отклики

Я тоже атеист. Но кончать с жизнью – не вариант. Этим проблему не решить, это ведь просто ловкий уход от нее. Всем назло добиться всего? Тоже не подходит.

Я живу не результатом, а процессом. Каждую секунду своей жизни пытаюсь превратить в неповторимый момент, поражаю самого себя. И не думаю, что мне скажут другие. Они сначала злились немного (как это я все делаю, как душе моей угодно), а теперь... Даже не знаю. Не спрашивал и не замечал. Появились новые знакомые, друзья. И тут понял такую вещь: жить надо не ради чувств, не ради красивых результатов (добиваешься – становится легче, но ненадолго, бесполезное дело, в общем), жить нужно ради любви.

Уже слышу: «Что? Какая любовь?» Любовь есть разная. Наверно, в твоей жизни есть то, что ты любишь делать, что приносит радость или удовольствие. Кто-то любит теплый летний ветер, кто-то – лесной кедр, а кто-то – учиться с утра до вечера. Вариантов бесчисленное множество. Ты можешь сказать, что это мелочи, к чему я об этом. Но ведь из этих малых приятных мелочей состоит жизнь, и она имеет смысл. Давай дерзай.

Неодинокый одиночка, 17 лет

Бедность... Так можно сказать про многие семьи. Конечно же проще, когда материальную поддержку и стартовый капитал, а может, и весь «шоколад» жизни ты получаешь от родителей, но ведь намного лучше, интереснее и поучительнее добиться всего самому.

Красота является весьма относительным понятием. Все мы разные, и у каждого человека свой вкус – некоторым нравятся худые мужчины невысокого роста, а некоторым – полные и высокие. Только когда тебе 19, красота играет большую роль. Мы все стареем, и красота внешняя увядает, а остаются внутренняя красота, твой жизненный опыт и твои поступки.

Уйти, не попробовав ничего в этой жизни, – самое простое. Только это сделает твоей маме больно и заставит ее страдать. А она, думаю, и так уже страдала много в этой жизни, поэтому ты должен ей приносить только радость – своей улыбкой, своими рассказами о том, как прошел день, своей помощью в хозяйстве, своей моральной поддержкой. Как только ты станешь уверенным в себе мужчиной и лидером в глазах мамы (внутри семьи) – девушки, друзья и коллеги заметят твою силу, твой позитив и твой сильный дух. Они пойдут за тобой!

FlowerBlue, 25 лет

Привет! Повторяю вновь и вновь. Для мужчины не внешность главное! И это тебе скажут большинство женщин. Почему ты не можешь поверить в то, что девушка тобой искренне заинтересовалась? Ты ее можешь оттолкнуть не внешностью, а неуверенностью в себе.

Ты парень неглупый, судя по письму. Тебе мешает одно – ты постоянно сравниваешь себя с другими. А ты перестань себя сравнивать, у тебя свой путь, понимаешь? И каким он будет, зависит от тебя. Так что хватит завидовать другим. Лучше подумай, какие у тебя есть достоинства. Уверена, что их немало. Проблема денег тоже решается – устраивайся на работу. Это лучше, чем виснуть в Интернете целыми днями.

И с девушками все будет ОК. Если с этой девушкой не получится, поблаговари ее мысленно и восприми это как опыт.

Удачи тебе!

Ульяна, 35 лет

Знаешь, прочитал твой рассказ, но почему-то не смог увидеть тех причин, из-за которых ты хочешь себя убить.

Во-первых, детство уже прошло. Да, оно могло быть ужасным, но это же не значит, что нужно на нем заикливаться, правда? Пишешь, что отец твой стал сильно пить и прочее. Мне

кажется, что подобные вещи происходят из-за непонимания. Ведь по своей сути алкоголизм тоже самоубийство, только медленное. Попробуй поговорить с отцом, восстановить утраченные когда-то отношения. Думаю, ему тоже нужна помощь. А даря любовь и добро людям, тем более родным, и сам наполняешься этой любовью и радостью, поверь.

Во-вторых, бедность. У нас половина страны в бедности и нищете живет, но живет же и о самоубийстве не помышляет. А святые? Они вообще о деньгах, имуществе каком-либо и не думали. Его ведь не возьмешь «туда». Только душа твоя с тобой останется.

В-третьих, Бог создал человека по своему образу и подобию, и как после этого можно быть «уродом»? Пишешь, что люди к тебе приглядываются. Что происходит с тобой, когда ты видишь что-то отвратительное? Ты продолжаешь смотреть на это? Не думаю. Поразмысли над этим.

В-четвертых, очень часто эти упреки справедливы. Они открывают нам правду о нас. Просто не нужно им противиться, выказывая свою гордость. Необходимо прислушиваться к подобным вещам и спрашивать себя, отвечая честно: правда ли это подходит мне? И если подходит, а зачастую так оно и есть, нужно думать над тем, как измениться, стать лучше.

Интернет – не выход из этой ситуации. Ты просто забываешь о проблемах, которые нужно решать, и как можно скорее. Тут можно сравнить себя с пьяницей, который горе свое топит в вине. Но проблемы-то никуда не уходят, а время убегает, и его уже не вернуть.

Девушка же не иначе как была послана Богом, чтобы отвратить тебя от самоубийства.

И самое главное – пишешь, что ты атеист. А ты хорошо в этом вопросе разобрался? Просто в мире сейчас полно таких атеистов, которые даже не размышляли о жизни, своем месте в ней, но гордо называют себя атеистами.

Господь верит в тебя и любит тебя, несмотря на то что ты не любишь Его и даже не веришь в Него.

Подумай над этим. Почитай статьи, что есть здесь, на сайте. Думаю, много нового и чудесного откроешь для себя. И надеюсь, изменишь точку зрения о себе и на жизнь.

Да хранит тебя Господь!

Александр, 18 лет

Привет! Давай начнем разбирать твои заблуждения по пунктам, которые ты указал, как причины для того, чтобы не жить, потому что советов, как лучше уйти из жизни, мы здесь не даем.

1) Детство закончилось, отца рядом нет, уже нет необходимости терпеть его незаконное поведение. Ты теперь взрослый человек, пенять на то, что якобы в детстве тебя чему-то не тому научили или недоучили, вечно ведь не будешь, правда? Ломать нехорошие стереотипы необходимо, благо дурной пример есть перед глазами. Ты в состоянии развиваться самостоятельно, как и любой другой человек, меняться. Не подсознание должно управлять тобой, а ты – подсознанием. Тем более что ты довольно молод, у тебя развита гибкость к переменам. Как видишь, этот пункт не причина, чтобы умирать.

2) Довольствоваться надо тем, что есть на данный момент, а не сгорать от зависти к материальному благополучию знакомых. Зависть – страстишка глупая и неконструктивная. А деньги что? Деньги – навоз, сегодня нет, завтра воз. Жизнь может измениться неожиданно, в любой момент. Ты – не больной старик, живущий на нищенскую пенсию. У тебя все впереди, на себя заработаешь, и, может, еще немало.

Усталость от бедности понятна, многие через это проходят. Но, на мой взгляд, бедность – это дар от Бога. Живущий в бедности получает бесценный дар по-другому взглянуть на жизнь, начать более ценить ее самые незначительные радости, смирить себя и выйти на высокий духовный уровень, практически недоступный тем, кто пребывает в материальном благополучии. Важно лишь то, как ты к этому относишься. Если смиряешься, принимаешь безде-

нежью как волю Бога, то с тобой все будет в порядке, если нет, то только злишься, унываешь и отравляешься ядом зависти. В любом случае, если на столе только хлеб, даже без масла, это не повод, чтобы расплакаться от жалости к себе и лишиться себя жизни, согласен?

3) Человек создан по образу и подобию Божию. Бог не создавал ничего несовершенного. «Господи, дивно устроен я», – сказал в восхищении псалмопевец Давид. Так что несовершенных людей не бывает. Каждому человеку дана уникальная внешность, каждому – своя. Да, кто-то кажется внешне красивее, кто-то менее. Но не надо придавать внешней красоте первостепенное значение. Гораздо важнее красота внутренняя, красота души, которая и есть красота подлинная. Да, плотскому человеку, который не имеет об этом понятия, форма собственного носа может причинять невероятные страдания (у меня он вообще длинный, переломан и набок свернут). Но так ли это важно? Каким бы человек раскрасавцем ни был, если внутри душа гнилая и смердит, потянутся ли к такому человеку люди? Вряд ли. А у тебя и девушка появилась, здесь все прекрасно. И поверь, окружающим безразлично, как ты выглядишь, они другим озабочены, им некогда тебя замечать. Это лишь твои мнительность, самомнение и гордость.

От окружающих ты «сбежал» в виртуальность. Мне кажется, что не от них ты бежишь, а от себя. А от себя не сбежишь никуда. Рано или поздно говорить с голосом своей совести придется.

Почему ты решил, что девушка на людях стесняется именно тебя? Возможно, она по свойству своего характера не хочет показывать при других свои чувства. Ее скромность ты принял за негативное отношение к себе. Да и надо ли выставлять свои чувства напоказ? Вероятно, твое желание это делать могло оттолкнуть ее. Но ты не отчаивайся. Это не последняя твоя девушка, уж поверь. Просто ты еще для отношений не созрел.

Иван, 28 лет

Милый! Извиняюсь за фамильярность, не имею права тебя так называть, но в голове крутится только это слово. Я случайно зашла на этот сайт и сейчас с трудом подбираю слова, в голове хаос. Мой отец покончил с собой, когда мне было два года. Мать сошла с ума от горя. Я ее больше не видела. Страдающий дух отца, скорее всего, под чужой волей, пытался забрать меня на тот свет. Меня сбивали машины, я тонула. А потом я поняла, что, если бы этому мирузданию по какой-то непонятной причине не была нужна моя жизнь, ее бы уже не было. Боль от утраты близкого мне человека не отпускает. Родная бабушка, воспитавшая меня, долгое время не говорила мне правду, но я знала ее с самого детства. Потому что стоило мне погрузиться в сон, и начинался ад – действительный и неизбежный. Но это для атеиста, я думаю, пустые слова, а из-за этого я и вовсе перестаю понимать, о чем писать дальше...

Мне сложно, хотя я вижу тысячи аргументов, которые могла привести. Смейся, но Я НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ УМИРАЛ. О том, какое решение ты принял, я все равно никогда, наверное, не узнаю, но, понимаешь, от самоубийства должна оградить хотя бы мысль о родственниках. Это будет не твой крест, и не тебя надо будет жалеть, и никакое это не решение, а страшная действительность, которая будет тянуться для них всю жизнь. Ты возьмешь комочек своей боли, удесятеришь ее и навалишь на их плечи. Всё.

Ты пишешь, что они не узнают. Бред. В детстве я просыпалась от крика, когда в моем кошмарном сне неизвестный мне тогда еще мужчина затягивал петлю на своей шее.

«Бедные всю жизнь». А ты знаешь, каким бы ты был, если бы был богат? Говорю прямо и цинично: тебе бы лгали. Ты пишешь о девушке, которая целовала тебя тайком и искренне. Так вот, если бы ты богат, то был бы навсегда ослеплен. И ложь оведала бы тебя со всех сторон. Это не лучше. Тебе была показана ИСКРЕННОСТЬ, пусть даже все ушло, а ты ноешь. Ведь были и есть люди, которые не слышали НИ ОДНОГО доброго слова или никогда не видели ласки.

А ты когда-нибудь забывал о своих страданиях, чтобы увидеть чужие? Любой красавец, больной раком, поменялся бы с тобой местами.

Я хочу сказать еще одну вещь, но чувствую, что вот этому-то ты точно не поверишь. Да, девушки (особенно красивые) часто подсмеиваются над страшенькими парнями. Но только когда те робеют. Когда молодой человек не теряет себя, в нем есть какая-то мужественная спокойная уверенность, его перестают подкалывать, даже если у него уши на попе и рот на спине. И еще – в наш тупой век гламурных подонков мужчины стали так любить свои физиономии, что становится страшно. Я далеко не дурнушка, все мои подруги привлекательные и милые девушки. И что самое интересное, НИ ОДНА из них не влюбилась в красивого молодого человека. Обычные люди. Мне так вообще повезло – единственной любовью для меня был невероятно некрасивый человек с богатым внутренним миром. А он просто побоялся ко мне подойти. (Я рада, что Интернет дает возможность просто рассказать правду незнакомому человеку, в жизни мне было бы неудобно так выворачивать душу.)

«Думал, это очередная туфта». Поверь, мир не так зол... Ты еще будешь счастлив, а может, даже очень. Подумай, ведь чем-то ты привлек ту девушку, она же хорошее видела, не урода она поцеловала.

У тебя ведь тоже есть какое-то призвание, ты что-то умеешь, кем-то работаешь. И это не бессмысленное верчение винтика в колесе, а то, чего ты сам добился.

Я хочу написать тебе добрые и хорошие слова, но боюсь. Если я начну успокаивать, получится или неискренне, или ты не поверишь; начну говорить, что бывает и хуже – и ты совсем озлобишься. Сейчас перечитываю то, что тебе написала, сумбурно жутко, но по-другому не получилось. Полдня сижу и, как дура, набиваю письмо незнакомому человеку. Как будто это моя жизнь, а не твоя.

Маргарита, 18 лет

1. Насчет большой головы не волнуйся. Это говорит лишь о том, что когда ты возмужаешь, то будешь крупным. Это мое личное наблюдение. А к 28–30 годам будешь вообще отлично выглядеть.

2. Насчет девушек запомни раз и навсегда: девочки точно так же сидят дома в комплексах, ломая голову – ну как же понравиться? Еще пару лет – и у тебя будет даже выбор. Но к этому не стремись, а стремись к самосовершенствованию.

Девочкам важны твоя уверенность, забота о них, твой взгляд (а не глаза), твои слова (а не красота твоего рта).

3. То, что отец был «не очень» – прости и постарайся быть человеком лучше него. Уверена, в тебе есть все, что нужно, чтоб состояться.

Меня до сих пор называют красивой женщиной (мне 35), а в 19 я была просто красавицей. Но я сидела в такой депрессии, что не могла выбраться из нее. Сейчас понимаю, как это было глупо. Так что не волнуйся, это пройдет. Это период жизни, в котором тебе важно чему-то научиться. А самое лучшее – иди учиться. Куда угодно, хоть что-то, но нужно освоить. Хоть столярное дело или что-то еще. Так, может, хобби появится. И девочкам очень нравятся увлеченные мальчики. И в процессе учебы неважно, какая у тебя внешность. Да, ты такой! Но ты особенный, такого больше нет!

Вероника, 35 лет

Как с меня списано. Только я женщина. Познакомилась я с девушкой, такой некрасивой! Даже волосы – ужас! Но какой у нее характер! Какой доброты человек! Когда увидела ее мужа, просто в ступоре была! Красивый, высокий, стройный, а джентльмен какой! Да военный! Две дочки у них. К чему это? Внешность никакой роли не играет! А особенно у мужчин! Ни одна женщина не вытерпит красавца – наглеца и садиста и т. д.

Еще пример. За подругой очень настойчиво ухаживал парень, прохода не давал. Говорила: «Выйду за него, годик поживу да разойдусь». Прожила лет 15 с ним и говорит, что никому не отдаст!

Работающая над собой, 39 лет

Пойдем в ХОСПИС работать волонтерами бесплатно. Насмотришься – перевернутся у тебя небо и земля. Там умирающие, и они нуждаются в твоей поддержке. А весь суицидный «геморрой» убежит от тебя.

Иван, 30 лет

«Ощущаю себя лишним»

Мне 22 года, и, как мне кажется (я могу и ошибаться, но в данный момент это так), у меня нет будущего. Я на отлично закончил вуз, но не могу найти нормальную работу по специальности. Меня постоянно этим попрекает мать, ставя мне в пример других людей. Я безумно устал от этого. Я устал от постоянных скандалов в семье. Я устал от того, что мать постоянно называет меня идиотом, ни на что не способным. Я начинаю понимать, что все, к чему я стремился всю свою жизнь до этого момента, – знания, честность, верность – никому не нужны сейчас, а быть хитрым и изворотливым я просто физически не могу – для меня неприемлема неправда. Не зря сестра говорит, мол, ты пришел из какого-то другого времени со своим кодексом чести.

Я, откровенно говоря, ощущаю себя лишним. Я люблю своих так называемых друзей, но им на меня плевать – они вспоминают обо мне только тогда, когда им что-то надо от меня, и у меня все сильнее ощущение, что я им чужой. Я чужой даже для собственной любимой девушки – ей плевать на мои интересы, хотя я стараюсь разделять с ней то, что интересно ей. Нам уже не о чем говорить – общие темы как-то иссякают сами собой, и я чувствую, что надоедаю ей. Она абсолютно чужая мне по интересам, увлечениям, мировоззрению, но я ее ОЧЕНЬ люблю и не хочу терять.

Меня уже давно ничего не радует, и каждое утро начинается с мысли: «Еще один бесцветный день в череде таких же безликих дней». И все чаще в голове мысль: «хочу уснуть и никогда больше не просыпаться», и мир не заметит, что я когда-то существовал. Пока у меня только один выход – музыка немного заполняет эту пустоту, но и она уже не радует, как раньше.

Когда-то я мечтал стать ученым или высококлассным инженером – но не могу устроиться даже на рабочую специальность со своим красным дипломом, потому что нет опыта работы. Просто я не нужен и потратил пять лет своей жизни впустую, а сидеть на шее у матери невыносимо. Проходил переобучение на другие специальности, но в нашем регионе найти нормальную работу сложно, не идти же в преступники, а быть торгашом я не могу по своим принципам. Я просто устал от всего этого. Устал быть чужим и непонятым для людей, обузой для семьи. И часто думаю о том, что только мешаю (матери, сестре, девушке, «друзьям»), и если бы меня не было – всем было бы лучше. Буду рад любой помощи, чтобы выбраться из этого болота.

Иван-дурак, 22 года

Отклики

Глубокоуважаемый Иван-дурак, наверное, нескромно ставить себя в пример, но тем не менее. В 21 год я стал встречаться с девушкой, которую любил, но мои интересы были ей чужды. Мало того, у нее был крайне скверный характер. И еще хуже было то, что она курила. Пришлось все это ломать: выкидывать из сумки сигареты, запрещать общаться с некоторыми подругами, водить в церковь, водить на футбол, но главное – серьезно работать над собой, не давать себе слабину.

Да, конечно, с ее характером я не справился (это делается до трех лет), но все остальное выправил. Теперь она моя жена.

По работе тоже. Первого июля я получил диплом, а второго июля созвонился и рванул в Москву. По тем временам получал неплохую зарплату. Да, трудно, да, сложно, зато и вякнуть никто не успел, что я бездельничаю (в институтские годы ох как наслушался о своей никчемности и тунеядстве). Меня, молодого специалиста, поставили на самый хреновый участок в болоте, и, поверь, люди, рабочие, меня очень хорошо приняли как руководителя, потому как, чем хуже обстоятельства, тем лучше взаимопонимание, надо просто самому быть человеком по отношению к другим, и это ценится даже в наше время.

Между вахтами я женился. Думаю, это правильный поступок по отношению к девушке, которую любишь. Этому с ее стороны была дана правильная оценка, она стала охотней под меня подстраиваться. Да, штамп в паспорте накладывает дополнительную ответственность за серьезность отношений, появилось значительно больше общих интересов. Оказалось, что зимой она любит лыжи, а летом – речку. Ты же любишь лыжи и речку? Вот тебе и общие интересы. Не знаю, как сложится моя судьба, может, я слишком самоуверен, но хочу дать тебе совет: ничего не бойся и совершай правильные поступки, соответствующие «кодексу чести». Поступай твердо, без сомнений, поэтому, даже если что и не получается, всегда будешь спокоен: ты все делал правильно. Что сделал, о том уже не сожалей. Удачи тебе, и смени ник.

Дмитрий CAESAR, 31 год

Дружище, что тебе сказать? Вот читаю твои строки и узнаю свои же мысли: «Еще один бесцветный день в череде таких же безликих дней», «Хочу уснуть и никогда больше не просыпаться». Но мне 34 года, и у меня трое детей. У тебя никаких обязательств ни перед кем нет. У тебя все хорошо. Тебе всего 22 года. С этого потихоньку все и начнется. Ты мужчина и зарабатываешь деньги, вот что тебя должно волновать в этот момент. Просто пойми, что ты самодостаточный человек. Тяжело делать всегда первый шаг. Если бы мне сейчас было столько лет, сколько тебе, уж поверь, я такого наворотил бы...

Леонид, 34 года

Здравствуй, Ваня! Насчет работы – наверняка можно найти что-нибудь. И по рабочим специальностям – у ученика, правда, зарплата сперва очень маленькая, зато появится опыт, и зарплата станет больше. Пока молодой, можно поработать и за маленькую зарплату – потом, когда женишься, это будет сложнее сделать.

А насчет моральных принципов – держись их, хотя это и сложно. Но не нужно смотреть на других. Люди обычно думают: вот когда все вокруг будут соблюдать эти принципы, тогда и я буду. Неправильно это. Начни сам первый соблюдать – и хороших людей вокруг станет больше!

Обратись к Богу, начни ходить в храм, там ты найдешь больше людей, которые поймут тебя, хотя верующие – не значит ангелы.

Я верю, у тебя все получится!

Счастья тебе и помощи Божьей!

Михаил, 42 года

Корень проблемы я вижу в следующем. Была цель – получить образование, на это делались большие ставки, отдано много сил. В итоге цель достигнута, а где результат? Как реализоваться? Да, сейчас тяжело, не имея опыта, устроиться по специальности. А где его взять?

Я работала с 19 лет и училась заочно, получала высшее образование. Жили мы в то время небогато, иногда думала – домой на маршрутке поехать или пешком прогуляться? Экономила. Помню, как было стыдно стоять за прилавком рыбного магазина (боялась, что знакомые увидят; когда заходили, хотелось сквозь землю провалиться). Приходилось и уборщицей подрабатывать, и унитазы мыть.

Сейчас конечно же я смотрю на это по-другому. Это просто определенная ступенька, которую нужно было пройти, чтобы подняться. Потом предложили работу другого плана, более близкую к моей специальности. Только начав понемногу набираться опыта, ушла в декретный отпуск. Госэкзамены я сдавала на седьмом месяце беременности, диплом защищала через неделю после родов. Через два года пришло время выходить на работу. На старое место не пошла, так как хотелось работать по специальности, а опыта как такового нет, еще и маленький ребенок на руках, который постоянно болел. Но тем не менее нашла. Была уже работа по специальности, правда, условия и зарплата не устраивали, но я понимала, что это тоже опреде-

ленная ступенька. Сейчас, я могу сказать, что добились своей цели. Но, если честно, все равно хочется большего.

У меня есть знакомый, который, имея два высших образования, а также владея английским, так и не смог найти достойную работу, и сложность была в том, что он хотел все и сразу.

Конечно, плохо, что родные упрекают, не поддерживают. Поддержка тебе сейчас очень нужна. Не отчаивайся. Не опускай руки. Желаю тебе в первую очередь УПОРСТВА! Не останавливаться на полпути! Удача обязательно тебе улыбнется!

Кира, 32 года

Вань, ты зачем себя дураком называешь? Ты знаешь такое – как корабль назовешь, так он и поплывет!

Мне тоже 22 года, закончила институт с красным дипломом и уверена, что он нужен только мне и больше никому. Найти работу по моей специальности без опыта невозможно. Ну, я не отчаялась, переехала в другой город, нашла работу. Да, пусть не по специальности, но нашла.

На мой взгляд, у тебя нет любимого дела, во что бы ты вкладывал душу. Иначе каждое утро тебе не казалось бы таким серым, потому что у тебя уже были бы планы на этот день!

Ставь цели и иди к ним! Составь список дел или желаний на новый месяц и реализовывай их! Мы живем один раз, делай свою жизнь интересной, все в твоих руках. Ищи плюсы во всем, чтобы с тобой ни происходило!

Насчет мамы: необходим разговор, спокойный разговор, в котором бы ты дал ей понять, что тебе неприятно слышать от нее, любимого человека, такие слова. Скажи, что любишь ее и очень ждешь ее поддержки...

Любимая девушка. Ответь себе на вопрос, хочешь ли ты с ней быть, если «ДА!», то поставь себе эту цель и реализовывай ее!

София, 22 года

Здравствуй, брат! Каждый человек уникален. То, что может один, не сделает другой, и наоборот. У кого-то получается торговать и изворачиваться? Что ж, молодец, только поверь, это не самое главное в жизни. Бывают в жизни ситуации, когда все это становится не важно. Бывают моменты, когда вся твоя суть проверяется огнем. Вот тогда-то все решает наш кодекс чести, наш характер. Сам военный и иногда такое испытывал. В такие моменты просто переступаешь через свою немощь, страх и т. д. В такие моменты тебя не спасут деньги, знакомые и все остальные навороты. У кого нет такого внутреннего понимания, тот сдастся и уходит. Поверь, в том, что ты имеешь свои принципы, – твоя сила.

Пока тебе трудно, потому что тебя не понимают даже твои близкие. Не сердись за это на них. И в любом случае прощай, сильные прощают. Не отступайся от своего понимания хорошего и плохого в этом мире. Пишу тебе это, потому что сам пробовал по-разному, пробовал отступать от своей совести, своей сути. Итог – через боль, страдания душевные и телесные опять пришел к тому, в чем иногда сомневался из-за уговоров знакомых. Наверное, нужно было через это пройти, чтобы уже не сомневаться. Если ты пришел к этому своим сердцем, через непонимание и страдания, твои принципы только закалятся. Потом тебя уже не возьмешь «на слабо», ты крепче будешь держаться своей совести.

Поэтому, брат, не сдавайся. Пойми, у каждого свой путь. Твой путь такой. Другие, возможно, будут крутить палец у виска, говорить, что типа такой вот честный, джентльмен или просто дурак и т. д., только поверь, спокойная совесть – лучшая награда. Да и Бог все видит. У Него тоже есть награда для нас. Поэтому не надо чувствовать свою вину за такое поведение. Ты поступаешь по совести, по своему внутреннему мерилу правды – так поступай открыто и ничего не бойся!

То же самое и в общении с девушкой. Она должна тебя уважать, а бояться, что она тебя бросит, не надо. Девушки часто этим пользуются. Вообще, ты толковый парень. Уверен, все у тебя сложится как надо. Не сдавайся, брат, и, главное, умей терпеть.

Сергей К., 28 лет

Осталась без работы в 55 лет

Я тоже думаю о добровольном уходе из жизни. Но не от несчастной любви – от глупой, бессмысленной потери любимой, прекрасной работы. Мне 55 лет. Психанув, написала заявление и ушла. Сейчас понимаю, что не было ни одной серьезной причины уходить.

В депрессии уже 6 месяцев. Довела мужа и дочь. Муж – сердечник. У меня была стабильная работа, и я должна была помогать дочери, у нее ипотека. Теперь ничем помочь не могу. Другую работу тоже не могу найти. Никто не берет «пенсионеров».

Моя жизнь превратилась в кошмар. Чувства вины и никчемности сожрали меня изнутри. Денег нет, работы нет. Я не ем, не сплю и почти не выхожу из дома. Превратилась в живую мумию. В больнице уже лежала, там мне делали уколы, и я спала. После больницы ничего не изменилось, все так же. ПОМОГИТЕ! Как уйти из жизни и избавить своих близких от себя? Ведь я сама добровольно создала эту ситуацию, не подумав о последствиях.

Анна, 55 лет

Отклики

Господи, что ни делается, все к лучшему! Почему Вы решили, что ипотеку дочери должны тянуть именно Вы? Она уже большая девочка, не пора ли ей повзрослеть? По моим наблюдениям, чем раньше человек начинает думать обо всем самостоятельно, тем лучше для него.

Кто-то в шестнадцать лет полком командует, а кто-то – за ручку с мамой к доктору ходит... Что лучше, как Вы думаете?

Успокойтесь, бога ради. Вы не должны отвечать за все на свете, даже если муж – сердечник, а у дочери ипотека. А раз у дочери ипотека, значит, наверное, не одна она живет, а с мужчинкой. Так? Разберутся. А вдруг скоро внуки будут? Готовьте улыбки и сю-сю. Звание бабушки – это здорово, и оно не за горами.

Елена Обыкновенная, 36 лет

Дорогая Анна, я почти Ваша ровесница. Мне 56 лет. И мне хорошо знакомо чувство, в плену которого Вы сейчас находитесь. Разберем его по молекулам.

Во всех без исключения людях нашего поколения глубоко внутри засел «совок». Что это означает? А это означает выстроенную системой заданность человеческой жизни, при которой человек извне управляется как марионетка: в 8 лет он должен стать октябренок, в 10 – пионером, в 14 – комсомольцем. Не вступил в партию? Тогда тебе никакой карьеры. В 22 должен закончить вуз, три года должен отработать по распределению, в 55 лет обязан уйти на пенсию, куда тебя торжественно проводят, то есть «спишут» из активной жизни, для того чтобы «конвейер» не застаивался.

Мне потребовалась целая жизнь, чтобы сломать внутри себя и выкорчевать арматуру этой заданности, потому что она стирает до безликости человеческую индивидуальность, зомбирует психику, подчиняя ее целям и задачам кого угодно, только не самого человека – неповторимого и единственного в своем роде.

Кто сказал, что 55 лет – предел человеческого ресурса для активной деятельности? К 55 годам, если хотите знать, человеческий организм, а в особенности – женский, достигает апогея своего расцвета во всех смыслах: интеллектуальном, творческом, эмоциональном. У человека, вырастившего детей, полностью высвобождается энергия для созидательного труда, накоплен громадный опыт, позади и время, связанное с вынашиванием и вскармливанием младенцев,

и недомогания, связанные с инволюционной перестройкой. Сколько сил, желаний, возможностей!

Мы, конечно, большая по размерам страна, но чередой исторических катаклизмов изуродовала ее облик, вывернула набекрень мозги граждан, исковеркала систему ценностей, привнесла много наносного и навязанного. Что поделаешь – в борьбе за ресурсы все средства хороши.

Умный работодатель, который строит долговременное дело, никогда не откажется от опытного специалиста высокого класса и не посмотрит на его возраст. Для него убедителен не только послужной список, но и блеск в глазах, и тот кураж, с которым кандидат обсуждает с ним перспективы будущей работы. А вот от человека с неадекватным психическим и поведенческим рисунком и непредсказуемыми реакциями отстраниться может не только он, но и прохожие на улице начнут шарахаться.

Поэтому выводы из первого блока рассуждений:

1. Пауза в работе Вам действительно необходима. И это даже очень хорошо, что Вас на работе не видели в динамике Вашей депрессии. Это не прибавило бы Вам авторитета.

2. Свою жизнь в кошмар Вы превратили сами ДО того, как уволились с работы, потому что взвалили на плечи неподъемную ношу, решив, что «пионер в ответе за всё». Нет, не за всё. Вашей дочери после того, как Вы ее вырастили и поставили на ноги, Вы больше ничего не должны. Теперь должна она. Прежде чем брать кредит, человек должен просчитать все риски и взвесить, по силам ли его отдавать на тех условиях, на которых сейчас работают наши банки, удивляя всю мировую общественность.

3. Вас не берут на работу не из-за возраста. Поверьте человеку, который сам по роду деятельности участвует в собеседованиях с кандидатами. Работодателей и кадровиков отпугивают Ваше состояние и тот надлом, который в Вас сидит. В этом своем состоянии Вы не только не готовы к нормальной трудовой деятельности, но и наносите себе еще больший вред.

Поэтому цель номер один – не ипотека дочери, а восстановление собственного здоровья и психологического состояния. Самая лучшая помощь, которую Вы сейчас можете оказать своим близким, – перестать их напрягать и убрать из их души тревогу.

4. Чувство вины является проявлением болезни. На самом деле, ему нет места. Оно безосновательно.

Если сорвались до такой степени, что аж уволились с работы, значит, дошли до ручки. Это уже крик организма о помощи. У Вас сильнейшее нервное истощение, во многом вызванное бесконечным давлением взятых на себя непосильных обязательств. Как мне кажется, чувство вины должны в большей степени испытывать Ваши домочадцы, которые Вас впрягли в ярмо, в частности великовозрастная дочь.

Вам необходимы отдых не менее года, отвлеченность от проблем и системное лечение у невролога.

А дочка пусть сама решает свои проблемы. Большая уже. Справится. В другой раз будет лучше думать, прежде чем влезать в обязательства, к которым не готова.

Анна, после 50-летнего рубежа мне достались такие жизненные встряски, что можно снять триллер. Я знаю вкус депрессии, знаю, что такое жить на пособие по безработице в 4900 рублей без поддержки мужа. Знаю, каково это остаться совсем без помощи. Но я знаю также и то, что ресурсы человеческого организма неисчерпаемы. Просто ему иногда надо немножко помочь восстановиться. Вернувшись в нормальную психологическую форму, Вы сможете наверстать упущенное и сделать новый рывок. Поверьте.

Из-за тяжелой болезни обоих родителей мне пришлось уволиться и полтора года не работать как раз перед пенсией. К этому моменту я еще полностью не отошла от недавнего разрыва с мужем, с которым прожила 30 лет. Мне казалось, что моя жизнь кончена, я была на грани, сидела на таблетках. Но потом взяла себя в руки, мобилизовалась и распланировала

свою жизнь в новых реалиях. Я лечила себя от отчаяния активной деятельностью, не давая себе возможности пребывать в состоянии бездеятельности. Поступила на учебу в институт по программе второго высшего. Просто чтобы иметь отдушину. Перестроила себя психологически, когда ухаживала за своими родителями, когда приходилось делать не очень приятные вещи. Но убеждала себя в том, что каждое из моих прикосновений исцеляет родителей. И так в это поверила, что стали происходить настоящие чудеса: пораженные черными гангренозными диабетическими язвами ступни отца начали активно рубцеваться, а багровый цвет воспаленной кожи обретал нормальный розовый цвет, едва я прикасалась ладонями к ногам, чтобы начать обработку. Человеческая психика – одна из самых больших загадок. А человеческий разум – космос.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.