

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой читатель! Вы взяли в руки необычную книгу. Она не проста для чтения. В ней поднимаются сложные и трагические вопросы. Знакомство с этой книгой потребует от вас определенного мужества. Но ее надо прочитать. Прочитать, чтобы понять и осмыслить одну из наиболее тяжелых проблем человечества — проблему самоубийства. Возможно, вам покажется, что знать эти вопросы — удел специалистов. Зачем портить себе настроение, ведь лично к вам это не относится. Что ж, береги вас Бог! Однако гарантий, что это страшное событие никогда не коснется ни вас, ни ваших близких, друзей, знакомых, не даст никто. К сожалению, суицид — явление не столь уж редкое.

Сухая статистика: каждый год на Земле по своей воле уходят из жизни около одного миллиона человек, еще 20 миллионов совершают покушение на самоубийство. Следующая попытка для многих из них станет фатальной. Среди самоубийц много подростков и детей, много людей в самом расцвете сил. Суициды занимают первое место среди всех причин насильственной смерти, включая убийства, несчастные случаи и даже гибель на войне.

Что же заставляет человека самостоятельно уйти из жизни — высшего и лучшего, что дано ему Богом? Как и почему это случается? Что можно сделать, чтобы предотвратить это противоречащее самой природе человека действие, чтобы спасти своего любимого человека? Этот вопрос не только и не столько к специалистам, сколько к каждому из нас. Ибо мы, несущие в своей

душе Бога, не можем оставаться равнодушными. От нас зависит очень многое!

Автор этой книги — прекрасный, умный, интеллигентный человек, выросший в благополучной, дружной и заботливой семье, на долю которой неожиданно выпало, пожалуй, самое тяжелое жизненное испытание — самоубийство близкого человека. Достоинно пережить такую трагедию — удел сильной личности. Именно такова Лиана Алавердова. Она не только выдержала это испытание, но и сумела найти в себе мужество обратиться к поиску причин случившейся беды, постараться ответить на многие вопросы, зачастую сложные даже для специалистов. Результатом этой работы стала книга, которую вы держите в руках. И это не исповедь отчаявшегося человека, это — искренняя попытка разобраться в причинах трагедии, не жалея своих еще не заживших душевных ран.

Меня как ученого, врача, занимающегося проблемами суицида, потрясло, насколько тщательно автор анализирует жизнь своего брата, пытаясь найти те причины, те факторы, которые привели его к трагическому исходу. Лиане удалось каким-то непостижимым образом соединить в этом анализе научную беспристрастность с болью и горечью личной утраты. При этом автор оперирует самыми современными научными сведениями из области суицидологии и делает это на уровне специалиста самого высокого уровня. В книге доступным языком рассказывается о множестве факторов, способствующих возникновению суицидального поведения, ведь самоубийство — это не гром среди ясного неба, это не какое-то неожиданное событие. Суицидальное поведение — это процесс, который может длиться значительную часть жизни, а собственно суицид становится лишь его трагическим финалом. Автор представляет все эти важные сведения через призму воспоминаний о жизни своего брата, что наполняет глубоким смыслом научную информацию.

Основное внимание в книге (и в этом ее главное достоинство) уделено тому, как себя вести при первых признаках надвигающейся беды, что предпринять в этом случае, к кому обращаться за помощью, а также другим исключительно важным для людей советам. Эта информация очень важна, ведь ее знание — залог спасения жизни человека!

Лиана Алавердова не ограничивается только этими рекомендациями. Учитывая, что книга может попасть в руки людей, уже

переживших подобную трагедию, и базируясь на собственном тяжком опыте и опыте других, автор дает очень важные советы о том, как родственникам погибшего пережить трагедию, как найти смысл в дальнейшей жизни, как уйти от тяжести собственной вины в случившемся (которой, как правило, и не существует).

Хочется особо отметить, что несчастье не сделало Лиану обиженной на существующий мир — оно заставило ее полюбить этот мир еще больше! Ибо любовь и доброта есть высшая форма нашей духовности, существования Человека с большой буквы! Эта книга важна для тех, у кого возникают мысли о досрочном завершении своей жизни. Эта книга важна для родственников и близких, у которых всегда есть шанс оказать помощь в подобной ситуации. Эта книга важна для множества людей, которые пережили подобную трагедию. Эта книга написана во Спасение! Прочитайте ее, она того заслуживает!

В заключение хочется сказать, что у вас в руках третье, переработанное и дополненное, издание книги, выходящей под новым названием. Автор впервые делится своим многолетним опытом участия в волонтерской работе по предотвращению суицидов, разнообразными формами помощи людям, потерявшим близкого человека, а возможно, и привлечет оставшихся в живых и их родственников к благородной волонтерской деятельности.

Борис Положий,

*доктор медицинских наук, профессор, заслуженный
деятель науки России, руководитель Отделения суицидологии
Московского НИИ психиатрии — филиала Национального
медицинского исследовательского центра психиатрии
и наркологии им. В. П. Сербского, научный координатор
Сотрудничающего центра ВОЗ по проблемам суицидологии
в РФ, почетный член Немецкой академии психоанализа (DAP)*

Автор сердечно благодарит российских психологов Бориса Сергеевича Положего и Евгения Борисовича Любова за понимание и поддержку.

ОТ АВТОРА. ПОЧЕМУ Я ВЗЯЛАСЬ ЗА ЭТУ КНИГУ

Пятнадцать лет назад, 3 декабря 2004 г., мой единственный любимый брат Вадим, Вадик, как его звали друзья и домашние, покончил с собой. Это событие было самым ужасным, что произошло в моей жизни. Оно раскололо ее на «до» и «после» и во многом изменило меня как личность. Прошло какое-то время, и я, пытаясь объяснить себе и окружающим, что произошло, написала книгу. Самый первый, сырой вариант вышел в интернет-журнале «Популярная психология» под названием «Мальчик с мечом деревянным». Переработанный текст стал книгой «Самоубийство: до и после. Для тех, кто переживает утрату». Книга стала своего рода психотерапией, она помогала мне справляться с моим горем, проговаривая то, что было невыносимо и непредставимо для меня всю мою предыдущую жизнь. Написать эту книгу подвигло меня еще и то обстоятельство, что на русском языке, насколько мне известно, почти отсутствует литература, рассчитанная на рядового читателя, на такую мрачную тему, как самоубийство, а тем более не найти книги в помощь тем, кто пережил самоубийство близкого человека. Существует по крайней мере несколько объяснений (или оправданий?) дефицита литературы по данному вопросу. Не вдаваясь в подробности, скажу, что была и остается такая причина, как стигматизация психических заболеваний

и самоубийства. Тема эта настолько болезненная, что люди избегают говорить о ней, скрывают или отрицают случившееся.

А между тем Остров под названием «Самоубийство любимого человека» обитаем. Он заселен душами тех, кто страдает от чувства утраты и вины, кто задается вопросами «почему» и гадает «а если бы». Этим душам надо дотянуться друг до друга, услышать друг друга и понять, что они не одни в мире. Я пыталась рассказать, что и как происходило со мной и с другими, чтобы на этих примерах читатель мог увидеть, как выжить, преодолеть горе.

Уже не верила, что найду российских специалистов, кого моя книга могла бы заинтересовать, как вдруг, на мое счастье (о чудо!), книгу поддержал Борис Сергеевич Положий, профессор, доктор медицинских наук, заслуженный деятель науки Российской Федерации, руководитель Отделения суицидологии Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского Минздрава России. С его предисловием книга вышла в 2013 г. в Чикаго. Все же меня терзала неудовлетворенность, что российский читатель не может держать в руках книгу. Ведь писала я на русском языке, для русскоязычного читателя. В США, где я живу, издано немало книг на тему потери близких от самоубийства, есть мемуары, есть советы, как помочь тем, кто мучается от депрессии, словом, целая гора литературы создана на эту табуированную и тяжелую тему, противную человеческой природе и естеству. В России же, насколько мне известно, картина другая. Частотность самоубийств на душу населения не меньше, а выше, чем в Америке, а говорить об этом вслух не хотят. Издательства отказывались издавать мою книгу. Причины? Слишком мрачная тема; не соответствует профилю издательства; кем был мой брат, чтобы вызвать специфический интерес? Некоторые отказывали и вовсе без объяснения причин.

В декабре 2013 г. в Москве состоялся 5-й Национальный конгресс по социальной и клинической психиатрии, организованный Государственным научным центром социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского. Меня пригласили выступить и рассказать об опыте волонтерской работы в США, и я приехала в Россию «двадцать лет спустя». Рассказывая на конгрессе о волонтерской работе в помощь тем, кто пострадал от самоубийства близких, я упомянула, что, к моему глубокому сожалению, ни одно издательство в России не заинтересовалось изданием моей книги. И вдруг я слышу выкрик из зала: «А меня вы заинтересовали!»

Это был профессор Евгений Борисович Любов, в те годы заведующий отделом суицидологии Московского НИИ психиатрии. Так завязалась наша переписка, результатом которой стала книга «Брат мой, брат мой». Если бы не профессор Евгений Любов, сподвигнувший меня на дополнительную работу над текстом книги и сам его изрядно перелопативший, то в России этот материал не увидел бы свет. С помощью профессора и под его редакцией книга вышла измененной, переработанной и под другим названием — «Брат мой, брат мой... Горюющим после самоубийства близкого» — в издательстве «Новые возможности» (2014). Я глубоко благодарна Борису Сергеевичу Положему и Евгению Борисовичу Любому, Нелли Борисовне Левиной — председателю правления московской организации «Новые возможности», а также спонсору проекта Евгению Хрусталеву. Книга была набрана вручную членами московского отделения общероссийской общественной организации самопомощи «Новые возможности». Капля в море, вернее, в океане горя и слез. Интересующихся отсылаю на сайт, где книга находится в свободном доступе. (Режим доступа: <http://nvm.org.ru/nashi-izdaniya-3/brat-moy-brat/> (дата обращения: 29.08.2020)).

Прошло еще несколько лет. Книгу многие прочли, я получала иногда совершенно неожиданные письма с выражениями благодарности, как и письма от тех, кто претерпел сходную катастрофу. Сегодня существенную роль в моей жизни играет волонтерская работа — помощь тем, у кого близкие погибли от суицида. Я посчитала нужным поделиться своим опытом в надежде, что с книгой ознакомятся люди, находящиеся в том же положении, в котором некогда оказалась я. Мне захотелось переделать книгу, включив в нее материалы о том, как выжившим после катастрофы не просто влачить существование, а жить полнокровной жизнью, ценя каждый ее миг. Эту новую книгу я и предлагаю российскому читателю.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**САМОУБИЙСТВО:
НЕПРЕДСТАВИМОЕ
И НЕПОПРАВИМОЕ**

ОБ ЭТОМ НАДО ЗНАТЬ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) каждый год отмечает Международный день предотвращения суицида. Взгляните на статистику, представленную в докладе ВОЗ¹. К несчастью, самоубийство остается огромной проблемой в мировом масштабе. За последние 45 лет число самоубийств в мире возросло на 60%. Миллион человек ежегодно кончают с собой, то есть каждые 40 секунд кто-то умирает от суицида, что приблизительно составляет 800 тыс. человек в год. Это больше, чем погибают от войн, от рака груди, от бандитизма и драк. У молодых людей от 15 до 29 лет смертность от суицида стоит на втором месте после причины № 1 — дорожно-транспортных происшествий. Мужчины кончают с собой чаще, чем женщины, зато у женщин больше попыток самоубийства².

В докладе ВОЗ подсчитывается частота смертности от суицида на 100 тыс. населения. Россия, Литва, Украина, Белоруссия, Казахстан имеют высокие показатели, превышающие, к примеру, американские. Если в США показатель суицида в 2016 г. был 15,3% (обоих полов), а мужчин — 23,6%, то в России — 31% (обоих полов), а мужчин — 55%. За последние годы

¹ Предотвращение самоубийств. Глобальный императив. Всемирная организация здравоохранения. Европейское бюро, 2014. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tinyurl.com/rlbwjoo> (дата обращения: 27.08.2020).

² Suicide in the World. Global Health Estimates. World Health Organization, 2019. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326948/WHO-MSD-MER-19.3-eng.pdf> (дата обращения: 27.08.2020).

в Америке наблюдается рост числа самоубийств, и во многом это связано с так называемым опиоидным кризисом, то есть передозировкой наркотиков.

Как считают специалисты, на каждого покончившего с собой приходится от 8 до 14 человек ближайшего окружения, а число тех, кто знал погибшего и на кого самоубийство негативно подействовало, доходит до 135. Я уж не говорю о знаменитостях, весть о кончине которых облетает весь мир. Словом, актуальность этой проблемы не нуждается в дополнительных аргументах.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТОМ, КАК ЭТО ПРОИЗОШЛО

Ночью 3 декабря 2004 г. мой брат, Вадим Алавердов, встал с постели, которую заботливо постелила для него мать, снял цепочку со Звездой Давида, подаренную ею же, положил цепочку в ящик компьютерного стола, стоявшего в его комнате, тихо, чтобы не разбудить спящих в спальне родителей, прошел на балкон и выбросился с балкона 10-го этажа бруклинского 16-этажного дома. Эта ночь — самая страшная ночь моей жизни. Голос матери, позвонившей мне по телефону, мне не забыть никогда, куда моя жизнь и/или моя память не покинут меня.

Вадик был моим младшим и единственным братом. 31 января, почти через два месяца после этого последнего прыжка, ему бы исполнилось 43 года. Он был красив, физически крепок, окружен любящими его родителями, племянницами, которые его обожали и называли «самым веселым дядей в мире», имел сына-подростка, оставшегося на Украине, которым очень дорожил, был талантливым программистом, практически самоучкой освоившим это нелегкое дело, был окружен друзьями, любящими его с детства. Брат, я верю, тоже любил своих близких, был добр и щедр, полон юмора. Он дорожил любой жизнью, даже комариной. Как оказалось, только не своей.

После того, что случилось, сместилась моя система координат, жизнь представилась иллюзорной и хрупкой, чем-то вроде

оболочки мыльного пузыря, исчезла опора под ногами. Наша прежняя жизнь откололась от нас и легендарной Атлантидой опустилась на дно океана.

Накануне вечером я говорила с мамой по телефону. Как обычно, спросила о брате: «Как Вадик?» Мама ответила, что все в порядке, он, вроде, успокоился и сейчас спит. Это было в девять часов вечера. «Молодец! — сказала я. — Нам надо брать с него пример. А то мы все крутимся, крутимся допоздна». Затем я, мой муж и наши три дочери пошли спать. Где-то в час ночи меня разбудил звонок. Я подумала, что это либо ошибка, либо кто-то звонит из-за границы, «перепутав» время. Когда я взяла трубку, услышала материнский голос, страшный, как никогда. «Папа?» — спросила я первое, что показалось мне наиболее вероятным, так как сразу же подумала, что стряслась беда с отцом.

За год до того, как произошло это событие, возраст отца перевалил за 70. У него избыточный вес, повышенное давление, и он к тому времени пережил инфаркт. Когда мама мне сказала, что сделал брат, я закричала, но этого не помню (о том, что кричала, мне позднее сказал муж). Знаю только, что своим криком разбудила детей, они вскочили с кровати: «Что случилось?» — «Тихо, тихо, у дяди Вадика сердечный приступ, его забирают в больницу. Мы с папой поедem к бабушке». Я не могла среди ночи сказать детям, что стряслось с их дядей, а потом убежать, оставив их зареванными. Я не думала о том, что я им скажу или не скажу потом. Главное, что в эти страшные минуты мне нужно было быть рядом с моими родителями, как во время урагана, держаться друг за друга... Чувство нереальности происходящего меня не покидало. Я помню, что надела зеленую бархатную кофту, шерстяные брюки. Была холодная декабрьская ночь, и мы оделись по сезону. Казалось диким и страшным, что мы двигаемся, одеваемся, ведем себя «нормально» в ненормальных обстоятельствах. Я не рассыпалась, не разбилась на мелкие куски... Как можно???

Когда мы приехали, в квартире находились двое полицейских, которые не пускали родителей на балкон, как те ни просили. Надо отметить, что нью-йоркские полицейские поразили меня своим тактичным и мягким отношением к нам. Если они и следовали инструкциям, то эти инструкции были очень гуманными и разумными. Полицейские также не разрешили нам сразу спуститься вниз и подойти к телу брата. Полиция ждала

приезда *medical examiner* (врача, в обязанности которого входит засвидетельствовать смерть при любых необычных обстоятельствах вне врачебного присутствия. — Прим. автора). Только через какое-то время после наших просьб нам разрешили спуститься. Брат был прикрыт простыней и лежал за невысокой оградой под балконом. Мы не могли себя заставить (или нас не пустили, не помню точно) перелезть через ограду и подойти к нему. Я была в шоке и не помню этих деталей, зато помнит мой отец. Потом, когда тело брата вынесли из-за ограды, он лежал завернутый в большой белый мешок. Мама просила открыть его, чтобы поглядеть на сына в последний раз. Ей этого не разрешили — видимо, тоже действуя по инструкции, чтобы избежать страшной реакции. Помню, как я и мама стояли, дрожа от холода и глядя на тело через белый покров. Тогда и приехал с Манхэттена *medical examiner*. Мне показали фотографии брата для освидетельствования. Я не знаю, когда их сделали: возможно, когда полиция только приехала по сигналу о том, что чей-то труп лежит около дома. Его лицо не было изуродовано, только две-три ссадины. *Medical examiner* спросил меня: как я думаю, что произошло. Я сказала, что брат был безработным, находился в состоянии депрессии. Эксперт все это записал. Затем тело забрали в машину, так и не показав его нам, а мы вернулись в дом. Полицейские ушли, мы остались. Наступал рассвет. Это был наш первый рассвет без Вадика, рассвет, который он не смог увидеть. Это было дико. Мне и мужу надо было возвращаться домой, чтобы проводить детей в школу.

Мы не хотели говорить детям сразу же, что произошло: надо было идти договариваться о похоронах. Поэтому мы сказали им, что дядя Вадик в больнице и мы поедem к нему. Собрав детей в школу (моей младшей было тогда 11 лет, средней только исполнилось 16, а старшей, студентке университета, — 18), мы отправились в похоронный дом. Несчастные мои родители! Не дай бог кому-нибудь пережить такое: родителям говорить о могиле сына, договариваться о том, каким будет гроб, когда и как похоронят. Покончив с ужасными делами, мы вернулись домой, чтобы встретить детей. Они были удивлены, почему мы не на работе. Опять был разговор о больнице. Вернулась старшая дочь из университета.

После ужина дети подступили ко мне с расспросами: «Есть ли надежда?» Я сказала, что надежда очень слабая, можно

сказать, почти нет. Затем я сказала, чтобы они приготовились к худшему. Я сказала им, что у них больше нет их любимого дяди. Мы обнялись и заплакали все вместе, став единым клубком боли. Я не могла и не хотела вводить в заблуждение своих девочек и плести им какие-то истории о больном сердце. Я сказала им правду.

МИФЫ О САМОУБИЙСТВЕ

Специалисты «разоблачают» ряд мифов о самоубийстве, и неверных, и вредных³.

1. Люди, говорящие о самоубийстве, не совершают его. В реальности более 80% совершивших самоубийство делились своими планами. Это скрытая мольба о помощи.

2. Самоубийство происходит совершенно неожиданно. Люди, которые убивают себя, часто говорят о смерти, приводят денежные дела в порядок, раздают то, чем дорожили, теряют аппетит, злоупотребляют спиртным и/или наркотиками, избегают тех, кто мог бы им помочь. Эти изменения образа жизни потенциальных самоубийц зачастую не улавливаются их близкими как сигналы будущей трагедии.

3. Суицидальные натуры хотят умереть, и их невозможно остановить. Люди двойственно относятся к смерти. Они хотят не столько умереть, сколько прекратить страдания. Немедленная помощь может спасти человека.

4. Самоубийство связано с социально-экономическим положением. Самоубийство охватывает все слои общества, богатых и бедных, не делает различия между расами и национальностями.

5. Все совершающие самоубийство — «сумасшедшие». Почти 90% взрослых, покончивших с собой, либо страдали психическим

³ Granello D.H., Granello P.F. Suicide: An Essential Guide for Helping Professionals and Educators. Boston: Pearson Education Inc., 2007.

расстройством, либо употребляли спиртное и наркотики. Однако большинство психически больных не совершают и не пытаются совершить самоубийство. Не все психически нездоровые люди кончают с собой, но у большинства убивающих себя — одно из психических заболеваний, включая депрессию. Очевидно одно: убивающие себя в момент самоубийства не находятся в здоровом состоянии рассудка, их поведение противоречит одному из базовых инстинктов человека — инстинкту самосохранения, хотя все остальное время жизни самоубийцы могли быть вполне адекватными людьми.

6. Угрожающие самоубийством хотят привлечь к себе внимание. В реальности надо принимать всерьез любые слова о самоубийстве, не бывает «случайных» попыток.

7. Большинство самоубийств приходится на праздники. Трагедии круглогодичны, но нередко их «привязка» к социально либо индивидуально значимым для погибшего датам.

8. Суицидальное поведение непременно передается генетически. Семьи, где произошло самоубийство, находятся в группе повышенного риска. Во-первых, могут наследоваться некоторые психические заболевания. Во-вторых, дополнительным фактором риска служит пример самоубийства в семье, когда поступок члена семьи побуждает других смотреть на прежде немыслимое как на приемлемый вариант поведения. Так или иначе, у совершающих самоубийство в 2–3 раза больше вероятность самоубийц в роду, чем у остального населения⁴.

9. Разговор о самоубийстве опасен, так как может подтолкнуть к самоубийству. Как говорят, с точностью до наоборот: если говорить об этом должным образом, риск самоубийства снижается. Нельзя шутить по этому поводу, возвеличивать подобный поступок или рассматривать как разумную альтернативу для кого бы то ни было. Разговоры о самоубийстве не служат причиной самоубийства⁵.

10. Если суицидальный кризис прошел, опасность миновала. И это неправда. Около 10% пытавшихся покончить с собой приводят план в исполнение, чаще в течение первых трех месяцев

⁴ Jamison K. R. Night Falls Fast. NY: Alfred A. Knopf, 1999, p. 169.

⁵ American Association of Suicidology. Some Facts about Suicide and Depression, June 23, 2009, p. 2. Режим доступа: www.gulfbend.org/images/clientid_199/suicideanddepression.pdf (дата обращения: 27.08.2020).

после кризиса. Как только психическое состояние улучшается, у человека появляются силы совершить задуманное.

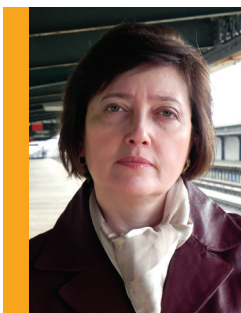
11. Самоубийство безболезненно, если совершено «правильно». Многие суицидальные методы вовсе не «чистый и аккуратный» способ уйти из жизни, они приводят к страшным травмам, тяжелой участи несчастного, если он сумел выжить после суицидальной попытки.

12. «Хорошие» люди не убивают себя, и самоубийств не бывает в заботливых, любящих семьях. Этот миф уродует судьбы оставшихся в живых, искажает память о погибших. Самоубийство редко основано на стремлении причинить боль кому-либо, но чаще — на желании избавиться от невыносимой душевной боли.

*Как можно так уйти, любя?
Украдкой, по-воровски,
и не оставив второпях
записки. Память — на куски.
Улыбки и слова, весь путь
перечеркнув и обломав,
все письма, радости (о жуть!),
всей жизни трепетный анклав
и — вдребезги, как ничего
не значит прошлое, ничуть.
Без объяснения. Нет его.
Пусть кто-нибудь ответит! Пусть!*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	6
От автора. Почему я взялась за эту книгу.....	9
Часть первая	
САМОУБИЙСТВО: НЕПРЕДСТАВИМОЕ И НЕПОПРАВИМОЕ	
Об этом надо знать.....	14
Несколько слов о том, как это произошло.....	16
Мифы о самоубийстве.....	20
Факторы риска.....	23
Почему он это сделал?.....	24
Диагностированное психическое заболевание, включая депрессию.....	25
Так что же такое депрессия?.....	26
Симптомы депрессии.....	28
Депрессивные больные — о себе.....	31
Факторы риска самоубийства у больных депрессией.....	36
Группы риска.....	47
Услышать шаги беды, или Признаки приближающегося суицида.....	49
Если вы думаете о самоубийстве.....	51
Если у близкого человека опасные планы.....	52
Часть вторая	
«И ЖИВЫЕ ПОЗАВИДУЮТ МЕРТВЫМ...»	
Когда погиб ваш близкий человек.....	56
Смерть и я.....	71
Духовная связь с умершими.....	80
Как помочь себе и другим.....	82
Если бы и почему.....	95
Часть третья	
ИЗ ТЬМЫ — К СВЕТУ!	
Что происходит после? Приказано — выжить!.....	100
Из тьмы — к свету, или Марш против суицида (<i>Out of the Darkness</i>).....	107
Не могу молчать!.....	111
Группа поддержки для тех, кто пережил суицид близкого человека.....	116
Международный день людей, переживших самоубийство близкого человека (<i>International Survivors of Suicide Loss Day</i>).....	126
Международный день в Бруклине — наконец-то!.....	129
Что мешает людям обращаться за помощью.....	136
Не только выживание, но и.....	139



Лиана Алавердова — автор девяти книг стихов и документальной прозы, имеет множество публикаций в периодической печати. Она заведует одним из отделений Публичной библиотеки Бруклина в Нью-Йорке и является волонтером Американского фонда по предотвращению самоубийств. Более пяти лет Л. Алавердова ведет группу поддержки для тех, кто пережил самоубийство близкого человека.

Книга написана для тех, кто пережил суицид близкого, и призвана не только облегчить их страдания, но и помочь, если они решат заниматься волонтерской работой, поддерживая тех, кто потерял близких. Она будет полезна также широкому кругу всех интересующихся и равнодушных к трагедии суицидов, содержит информацию о депрессии, помогает понять признаки надвигающейся катастрофы и, возможно, предотвратить ее. Книга написана на основе личного опыта: брат Лианы покончил с собой 16 лет назад. Рукопись получила одобрение и поддержку ведущих российских специалистов в области суицидологии.

«Эта книга — одна из соломинок, которая спасла меня в самое страшное время, в безвременье — когда погиб сын... Все в этой книге было созвучно мне, моим разодранным чувствам... Благодаря Богу, друзьям и Вашей книге собрала свою жизнь опять в целое...»

М. Ц., Россия

«Спасибо за книгу... она поможет мне выжить... 9 месяцев назад я потеряла любимого, мужа, отца четверых детей...»

О. А., Филадельфия (США)

«СПАСИБО! На каждой странице, на каждом слове моя душа кричала: "ДА! ДА! ДА! Это про меня! ПРО НЕГО! ПРО НАС!" Вы как будто подвели итог моих годовалых мучений... И рассказали все, и объяснили... Легче — нет, не стало... Но зато стало светлее немного...»

А. К., Москва

