

MITURI DESPRE SINUCIDERE

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI


COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

Colecție distinsă cu DIPLOMA DE EXCELENȚĂ
— Cea mai bună colecție a anului —
la Gala Industriei de Carte din România, 2013

THOMAS JOINER

MITURI
DESPRE
SINUCIDERE



TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Cătălina Necula

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI
PPT

3
TREI

EDITORI

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL

Magdalena Mărculescu

REDACTOR

Raluca Hurduc

DESIGN

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Eugenia Ursu

CORECTURĂ

Lorina Chițan
Roxana Samoilescu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României**
JOINER, THOMAS

Mituri despre sinucidere /
Thomas Joiner ; trad.: Cătălina Necula.
- București : Editura Trei, 2013
Bibliogr.
ISBN 978-973-707-747-9

I. Necula, Cătălina (trad.)

616.89-008.441.44

ISBN 978-973-707-747-9

Titlul original : Myths About Suicide

Autor: Thomas Joiner

Copyright © 2010 by the President and
Fellows of Harvard College

Copyright © Editura Trei, 2013
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

În amintirea tatălui meu și bunicului matern,
pentru prietenii mei,
în amintirea lui John Kalafat și,
din toată ființa și fără margini,
pentru familia mea, ca întotdeauna.

CUPRINS

<i>Introducere. Spaima noastră primară și cele mai tragice gânduri ale noastre.....</i>	9
1. Mentea suicidară	21
2. Comportamentul suicidar	118
3. Cauze, consecințe și subpopulații	207
<i>Concluzie. Stigmatizarea — viitorul unei iluzii parțiale</i>	272
<i>Bibliografie</i>	277
<i>Mulțumiri</i>	284

INTRODUCERE

SPAIMA NOASTRĂ PRIMARĂ ȘI CELE MAI TRAGICE GÂNDURI ALE NOASTRE

Care a fost, de-a lungul istoriei și în toate culturile, cel mai stigmatizat dintre comportamentele umane? Care comportament este condamnat și de islamism, și de creștinism, de exemplu? Nu e vorba de a avea sclavi, fapt care s-a petrecut cel puțin în timpul ultimelor treizeci de secole, de obicei cu acordul a numeroase segmente ale societății. Biblia, de pildă, abia dacă privește acuzator sclavia (dacă te îndoiești, vezi Leviticul 25:44–46, sau, dacă preferi Noul Testament, Efeseni 6:5). Și nu este vorba nici de crimă, care a fost apărută masiv de numeroase regimuri politice, ca fiind necesară și bună, adesea având sprijinul popoarelor lor și beneficiind de consolarea facilă oferită de textele religioase. De exemplu, în Deuteronom se recomandă ca erezia să fie degrabă pedepsită, inclusiv cu moartea, în mod explicit în cazurile în care ereticul este propriul fiu sau propria fiică.

Dacă nu e vorba despre sclavie sau ucidere, fie ea a propriului copil, atunci despre ce e? Un răspuns plauzibil pentru întrebarea aceasta este sinuciderea. Subiectul a provocat repulsie și dezgust de-a lungul timpului în toate culturile. Coranul (4:29) dictează: „Nu vă ucideți pe voi înșivă“, iar suicidul este *haram* — strict interzis — în hadith (colecție de vorbe atribuite

profetului Mohammed și anecdote despre el). Începând din secolul al IV-lea, învățații creștini au fost unanimi în privința condamnării suucidului, denumit „păcatul împotriva Sfântului Duh“ (nu este clar de ce tocmai împotriva acestei entități a Treimii). Într-adevăr, conform *History of Suicide (Istoria sinuciderii)* a lui George Minois, unii teologi, începând din secolul al IV-lea, au susținut că Iuda Iscarioteanul a fost mai damnat pentru că s-a sinucis decât fusese pentru că l-a trădat pe Iisus (p. 235) — trădare pe care, că tot veni vorba, a aranjat-o Iisus Însuși, cel puțin conform unei interpretări a recent descoperitei învățături a lui Iuda.

Influențat fără îndoială de aceste atitudini creștine timpurii, Dante a scris în *Infernul* că al șaptelea cerc al iadului îi cuprinde pe cei care au murit prin sinucidere. „Pe-un suflet mânios, când își răpune/ el singur al său trup ce-i fu copacul/ Minos aci-ntr-a șaptea gură-l pune“¹ (Cântul XIII). Chiar mai jos de ereticii arzând și de criminalii care se perpelesc într-un râu de sânge fierbinte (cu excepția, se presupune, a ucigașilor de eretici), sufletele celor care mor în urma sinuciderii iau forma unor spini încovoiați și otrăvitori. În Ziua Judecății de Apoi, celor care nu vor fi fost condamnați la iad li se vor reuni trupurile cu sufletele în paradis, însă trupurile celor care mor în urma sinuciderii vor atârna în spini pe veci.

Desigur, atitudinile au evoluat din vremea lui Dante. Se poate ca în unele părți lucrurile să stea așa, dar oamenii continuă să spună și să creadă lucruri șocante despre cei care se sinucid. Cei care au pierdut recent pe cineva drag care s-a sinucis sunt uluiți de multe lucruri după ce îl pierd, inclusiv de schimbarea profundă din agendele lor telefonice — prietenii, odată de încredere,

¹ Dante Aligheri, *Infernul*, în *Divina comedie*, trad. George Coșbuc, Ed. Adevărul Holding, București, 2010, p. 82. (N.t.)

se depărtează după ce ignoră sinuciderea cuiva drag sau după ce își spun vorbe dureroase și îngrozitor de nesincere, cum ar fi „Așa a vrut Domnul“. Dintre numeroasele anecdote ale supraviețuitorilor, care m-au atins și mișcat de-a lungul anilor, una memorabilă a venit din partea unui bărbat din sud, care fusese „consolat“ spunându-i-se că moartea fiului său, care se sinucisese, fusese voia Domnului. La rîndul său, a bubuit cu glas tăragănat:

— NU a fost voia Domnului să se împuște în cap fiul meu cel multiubit.

Și bine că a răspuns în felul acesta; eu mi-aș dori să fi spus mai des astfel de lucruri (deși am zis, fără îndoială) drept replică la gogomăniile pe care le-am auzit după ce tata și-a pus capăt zilelor. În piesa *Hamlet* a lui Shakespeare, după moartea Ofeliei, un preot îi refuză dreptul la o slujbă de înmormântare completă fiindcă se sinucisese. Fratele ei răspunde:

„Preot hain./ În iad când ai să urli, sora mea/ Va sta cu îngerii“².

Cei mai mulți îndoliați în urma sinuciderii cuiva se pot regăsi în acest sentiment.

Un caz petrecut în Oklahoma în luna mai 2007 implica familia unei tinere care murise în urma unei răni la cap provocate de o armă de foc. Nu era clar dacă rana fusese sau nu autoprovocată, însă familia s-a simțit obligată să arate că nu era așa și să obțină de la o companie de asigurări plata asigurării de deces. Un judecător a decis că avocatul companiei de asigurări nu a demonstrat corespunzător că moartea s-a produs din cauza sinuciderii și a ordonat ca familia să fie despăgubită (lucru care oricum trebuia să se întâmple, cu condiția ca decesul cauzat de sinucidere să fi avut loc la mai mult de

² William Shakespeare, *Hamlet*, trad. Șt. O. Iosif, Editura Adevărul Holding, București, 2009, p. 293. (N.t.)

doi ani de la data încheierii poliței. În orice caz, aceasta e politica standard). Avocatul familiei a fost citat:

„Nu de bani era vorba... Este vorba de reabilitarea numelui unei fiice care purta stigmatul de a se fi sinucis.“

Așa să fie oare? E vorba mai degrabă de reabilitarea de sub povara stigmatului decât de găsirea criminalului real al femeii?

Psihatrii și psihologii — profesioniști din domeniul sănătății mentale extrem de bine pregătiți, de nivel doctoral — șușotesc uneori sau intră în panică sau se dau în lături să vorbească despre problema sinuciderii, averșiune care pe mine m-a mirat mereu și care mi se pare că seamănă cu aceea a unui chirurg care se teme de sânge. Cunosc și perspectiva aceasta: sunt psiholog clinician specializat în înțelegerea și tratarea comportamentului suicidar. De ce acest stigmat profund? Pentru oricare stigmat, ingredientele obișnuite sunt frica și ignoranța. Dacă suicidul este special prin prisma măsurii în care este stigmatizat — iar eu cred, împreună cu alții, că ar putea fi —, atunci este numai din cauză că teama și ignoranța sunt atât de puternice. Stigmatul sinuciderii trebuie micșorat, desigur, iar cartea de față își propune să facă și asta, însă eu sunt de părere că trebuie micșorat printr-o scădere a nivelului de ignoranță, nu de frică. Aș prefera ca teama de moartea prin sinucidere să rămână pe cât posibil intactă. Frica poate fi chiar sănătoasă, iar lipsa ei poate fi perturbatoare. Unii dintre oamenii care nu se tem în mod constant sunt cei mai periculoși și mai tulburați.

Teama de răni și de moarte, și de autorănire și de sinucidere în special, este naturală și normală. Teama este substratul autoconservării. În biografia lui Jack London, Alex Kershaw îl descrie astfel pe scriitor: „Era conștient că groaza omenirii a fost dintotdeauna emoția

sa elementară... are rădăcini cu mult mai adânci decât ale iubirii, trăgându-se din vremuri imemorabile, când omul nu era decât un alt barbar înspăimântat“.

Instinctul de autoconservare este înăscut și puternic și, așa cum a înțeles Voltaire cu secole în urmă, relevant atunci când vine vorba despre înțelegerea comportamentului suicidar. Voltaire a scris despre sinuciderea oratorului roman Cato: „Pare destul de ridicol să spui că slăbiciunea a fost mijlocul prin care s-a sinucis Cato. Numai un bărbat puternic poate învinge cel mai puternic instinct al naturii“. Însă, cu câteva secole mai devreme, istoricul evreu Flavius Josephus înțelesese și el; acesta scria că sinuciderea „este împotriva instinctelor împărțite de toate viețuitoarele“. Perspectiva se regăsește și în *Mitul lui Sisif* de Camus, unde acesta notează: „Judecata trupului nu-i întru nimic mai prejos decât cea a spiritului, și trupul dă îndărăt în fața propriei distrugerii“³. Ideea simplă, dar convingătoare, care le-a venit lui Voltaire, Josephus și Camus este că trebuie mai întâi să te lupți cu forțele cele mai puternice ale naturii — autoconservarea — înainte de a-ți putea pune capăt zilelor.

În parte pe baza acestei idei, am elaborat o nouă teorie a comportamentului suicidar (în cartea apărută în 2005, *Why People Die By Suicide — De ce se sinucid oamenii*). După părerea mea, oamenii își iau viața pentru că au și puterea, și dorința de a face acest lucru. Poate părea frivol sau superficial, și, dacă lucrurile ar rămâne în punctul acesta, așa ar fi. Ce înseamnă puterea de a-ți pune capăt zilelor și la cine și cum se dezvoltă ea? Ce înseamnă dorința de a te sinucide, care sunt elementele sale componente și la cine și cum se dezvoltă ele?

Autoconservarea este un instinct suficient de puternic, încât puțini sunt cei care reușesc să îl învingă

³ Albert Camus, *Mitul lui Sisif*, trad. Irina Mavrodin, Ed. Rao, București, 2011, p. 116 (N.t.)

prin puterea voinței. Puținii oameni care pot face asta sunt cei care și-au dezvoltat curajul în fața durerii și morții printr-un proces numit „adaptare”. În trecut, adaptarea se definea ca „o reducere a reacției datorată stimulării repetate”. Mai puțin formal, se poate defini ca „a te obișnui cu ceva”. În *Amintiri din casa morților*, Dostoievski scria: „Da, rezistent mai este omul! Este singura ființă care se poate adapta la orice, și aceasta-i fără doar și poate cea mai bună definiție a lui”⁴.

A te obișnui cu durerea, rănilor și moartea — a nu te mai teme de ele — reprezintă, conform teoriei mele, o condiție necesară pentru comportamentul suicidar grav. Oamenii se obișnuiesc cu astfel de lucruri trăindu-le ei înșiși în mod repetat, însă la acestea contribuie și alte experiențe dureroase. O consecință a acestei viziuni este că înclinația spre autoconservare — teama de durere, rănire și moarte — îi apără pe oameni de moartea prin sinucidere (motiv pentru care teama aceasta ar trebui să rămână mai mult sau mai puțin intactă). Consecința este ilustrată iar și iar de cazurile oamenilor care declară că au vrut realmente să moară sinucigându-se, dar că trupurile lor nu le-au permis (de exemplu, oameni care și-au tăiat venele ore în șir, pentru a ceda într-un final în fața abilității trupului lor de a-și închide rănilor).

Cine dorește sinuciderea? Sunt de părere că, atunci când oamenii au în minte două stări psihologice specifice, simultan și pentru suficient de mult timp, dezvoltă dorința de a muri. Aceste două stări sunt percepția de a fi o povară și sentimentul lipsei de apartenență, pe care, în cartea aceasta și în alte lucrări, le numesc *povară simțită* și *un sentiment al apartenenței reduse*. Povara simțită se referă la concepția conform căreia

⁴ F.M. Dostoievski, *Amintiri din casa morților*, trad. Antoaneta-Liliana Olteanu, Ed. Adevărul Holding, București, 2011, p. 15 (N.t.)

propria existență înseamnă o povară pentru familie, prieteni și societate. Această perspectivă duce la ideea că „moartea mea o să valoreze mai mult decât viața mea pentru familie, prieteni și societate“. Același calcul mental îi motivează și pe cei care mor în propriile case din cauza unor împușcături autoprovocate, precum și pe cei care pleacă de acasă pentru a se arunca în aer pe ei și pe alții, într-un gest de martiriu religios. Le motivează și pe insectele care se sacrifică în anumite condiții (de exemplu, când sunt infectate cu un parazit care ar distruge întreaga colonie) — condiții în care moartea lor ar valora mai mult decât viața pentru genele lor (ce se află în alte insecte cruțate de infestare). Este, de asemenea, caracteristică și pentru un scenariu avut în vedere de NASA pentru un zbor spre Marte. Când ar trebui să i se refuze îngrijirea unui astronaut aflat în stare critică, astronaut care consumă resurse prețioase ca oxigenul și apa, punând astfel în pericol restul echipajului în decursul lungii călătorii de pe Pământ pe Marte? În mai 2007, *New York Times* a citat opinia unui bioetician despre această chestiune; el afirma că „se poate să vină un moment în care riscul semnificativ de a muri trebuie pus în balanță cu succesul misiunii. Ideea cum că vom alege întotdeauna bunăstarea unei persoane în detrimentul succesului misiunii sună bine, dar se dovedește că nu este neapărat modul în care se iau deciziile întotdeauna“. Mai precis, moartea unui astronaut ar putea valora mai mult pentru misiune decât viața sa. Faptul că aceeași afirmație pare să se aplice deopotrivă insectelor și astronautilor în drum spre Marte — ceea ce preeminentul psiholog Paul Meehl ar fi numit „o coincidență a naibii de ciudată“ — conferă o oarecare credibilitate acestei perspective, zic eu.

Dar punctul aceasta de vedere poate fi greșit înțeles, iar pentru mine este foarte important să nu fie așa.

Accentul trebuie pus pe termenul *simțită* din sintagma „povară simțită“. Mesajul este că asta percep oamenii cu înclinație spre suicid, nu că asta sunt de fapt oamenii cu înclinație spre suicid. Sentimentul împovărării, deși greșit, se poate dovedi letal. Distincția dintre împovărarea reală și cea percepută nu necesită accentuare. Pentru a înțelege, gândește-te că în decembrie 2004, un membru al Parlamentului britanic, din Camera Lorzilor, a susținut că oamenii în vârstă au nu doar dreptul, ci și obligația de a se sinucide în loc să devină „o pacoste“.

Pe lângă povara simțită, cealaltă stare psihologică importantă din cadrul modelului meu de comportament suicidar este sentimentul lipsei de apartenență — sentimentul alienării de ceilalți, sentimentul că nu ești parte integrantă din familie, cercul de prieteni sau un alt grup apreciat. Două exemple uluitoare de legătură între apartenență și comportament suicidar au apărut în urma unor studii efectuate pe două populații distincte. Un studiu din Norvegia a implicat aproximativ un milion de femei, urmărite vreme de cincisprezece ani. Peste 1 000 de femei s-au sinucis în timpul acesta. Una dintre descoperirile cele mai importante ale studiului a fost că femeile cu copii înregistrează o rată mai mică a sinuciderii, comparativ cu femeile care nu au copii. Cu cât aveau mai mulți copii, cu atât era diferența mai mare: femeile cu șase sau mai mulți copii aveau un risc de sinucidere de 20% față de alte femei (Hoyer & Lund, 1993).

Să facem o pauză pentru a evalua această ultimă propoziție. Femeile al căror nivel de stres trebuie să fie extrem — aveau cel puțin șase copii! — aveau un risc de 20%. Nu jumătate sau o treime, ci o cincime. Cum ar putea, totuși, femeile care trăiesc un nivel ridicat de stres să înregistreze o rată a suicidului semnificativ mai mică? Răspunsul meu este că ele erau protejate de

sentimentul apartenenței, inerent calității de mamă cu mulți copii.

O logică similară se aplică în cazul gemenilor identici, care înregistrează, în medie, rate ușor mai mari de tulburări psihice comparativ cu restul populației. Afecțiunile psihice constituie un factor clar de risc pentru comportamentul sinucigaș. (Motivul pentru care, în cazul gemenilor, se înregistrează o rată ușor crescută a tulburărilor psihice, nu este pe deplin clar, dar ar putea avea legătură cu rezultatele neurobiologice ale împărțirii uterului.) Și totuși, la gemeni se înregistrează un număr mai mic de sinucideri decât la alții. Însă de ce ar înregistra o rată redusă a sinuciderii un grup cu un factor clar de risc de suicid? Sentimentul de apartenență, inerent gemenilor, oferă un beneficiu protector.

Teoria mea susține că, atunci când, pentru o perioadă mai lungă, oamenii cred că nu își au locul și că îi împovărează pe cei din jur, își pierd dorința de a trăi. Altfel spus, teoria mea afirmă că pentru dorința de a trăi sunt necesare contribuția și conexiunea cu alții și că împiedicarea acestora este suficientă pentru a da naștere dorinței de a muri. Perspectiva aceasta se încadrează într-o mulțime de cadre conceptuale, inclusiv cel al lui Sigmund Freud, care, printre altele, a subliniat aspectele instinctuale ale înclinațiilor spre iubire și muncă. Perspectiva este de asemenea consecventă cu abordările care merg de la activitatea lui Henry Murray, din anii 1930, cu privire la diferitele nevoi psihologice, la activitatea caracteristică psihologiei sociale de secol XX, cu privire la singurătate, cum este, de exemplu, cea rezumată în lucrarea din 2008 a lui John Cacioppo, *Loneliness (Singurătatea)*.

Colecția faptelor despre sinucidere este uimitor de diversificată, la fel cum sunt pervertirile adevărului țesute în jurul acestei colecții. Sper ca, folosindu-mi

teoria drept ghid și fir unificator, să pot spulbera neînțelegerile și să pot încuraja înțelegerea corectă a sinuciderii, lăsând în același timp intactă teama sănătoasă de aceasta. Desigur, teoria mea nu este singura teorie cu privire la comportamentul suicidar, dar am ales-o drept cadru de referință pentru această carte deoarece combinația dintre specificitatea ei și caracterul cuprinzător îi permit să facă lumină în privința unei game largi de fenomene asociate suicidului și pentru că este fundamentată empiric (Van Orden *et al.*, 2008), precum și compatibilă la nivel conceptual cu alte cadre de referință importante (de exemplu, Shneidmann, 1996).

Urmează trei capitole: unul despre mintea suicidară, unul despre comportamentul suicidar și unul despre cauze, consecințe și subpopulații. În fiecare dintre capitole sunt descrise și apoi demontate, disipate sau pur și simplu explicate opt sau nouă mituri ori subiecte înțelese greșit, în funcție de situație. Cele pe care eu le consider mituri sunt marcate cu ghilimele (de exemplu, „Sinuciderea este o cale de scăpare facilă, pe care o folosesc lașii!“), iar subiectele înțelese greșit sunt prezentate fără ghilimele și cu mai puțină pasiune (de exemplu, sinuciderea și genetica).

Aceste mituri și neînțelegeri vor servi drept modalități de a preda și explora o colecție diversificată de aspecte ale sinuciderii, despre care eu cred că aprofundează înțelegerea sinuciderii, morții și dorinței de a trăi — și, astfel, a însăși naturii omenești. Acceptarea miturilor și neînțelegerilor are un potențial efect nedorit, trebuie recunoscut acest lucru, prin materializarea nehibzuită tocmai a noțiunilor care se doresc dispersate. Însă „adevărul va ieși la iveală“, iar eu sper că procesul acesta ne va permite să înțelegem, cu compasiune, sinuciderea așa cum este — o tragedie omenească profundă și înfricoșătoare. Este o tragedie

fiindcă are cauze ușor de urmărit, care pot fi înțelese și, deci, contracarate (dar nu sunt în prezent, cel puțin, nu suficient); este înfricoșătoare pentru că impune o abandonare a naturii noastre elementare de ființe înzestrate cu spirit de autoconservare, fiindcă ucide în lume un milion de oameni în fiecare an și fiindcă nimeni nu ar trebui să moară singur în mizerie, într-o baie de hotel, în spatele unei dubițe sau pe o bancă din parc, crezând în mod greșit că lumii îi va fi mai bine fără el. La fel ca orice lucru periculos și letal, care provoacă suferință omenească, suicidul trebuie înțeles, pentru a-i gestiona și reduce caracterul înfricoșător — supraviețuitorii merită această înțelegere (ca să nu mai vorbim de compasiune). La fel și cei care și-au pus capăt zilelor — pe care îi cinștim înțelegând și combătând motivul pentru care au murit. Înlăturarea miturilor și înțelesurilor greșite despre sinucidere pare a fi un bun punct de pornire.

1

MINTEA SUICIDARĂ

Ce-o fi fost în capul lui? Întrebarea aceasta îi bânuie pe supraviețuitori, fie ei membri ai familiei, prieteni sau profesioniști din domeniul sănătății mentale. Deși nu putem recompune cu exactitate gândurile și sentimentele unei persoane care s-a sinucis, o serie de percepții greșite au devenit obișnuite. În cadrul acestui capitol voi face tot ce-mi stă în puteri pentru a arăta ce *nu* este mintea suicidară; de exemplu, nu este caracterizată în primul rând de lașitate sau furie. În al doilea rând, deși le dau dreptate teoreticienilor din trecut, care susțineau că nefericirea profundă este, desigur, implicată în comportamentul sinucigaș grav, îmi doresc să dau mai multe detalii în privința surselor și naturii acelei nefericiri. După cum vor indica unele dintre miturile și neînțelegerile pe care le voi avea apoi în vedere, durerea sinucigașilor este cauzată de sentimentul alienării și ruperii de ceilalți și convingerii că propria moarte — vom vedea în curând că uneori e o moarte îngrozitoare — va aduce beneficii celorlalți. O înțelegere aprofundată și corectă a minții sinucigașilor, sper eu, nu doar că va îmbunătăți perspectivele intelectuale

asupra suicidului, ci va inspira și compasiune pentru cei care trăiesc o adevărată agonie.

„SINUCIDAREA ESTE O SCĂPARE UȘOARĂ, PE CARE O ALEG DOAR LAȘII”

Dacă e așa de ușor, atunci de ce e atât de greu de înfăptuit? De ce oare sunt atât de puține tentative în fapt letale (proporția acceptată fiind de o moarte pentru fiecare douăzeci de tentative)?

În martie 2007 s-a răspândit vestea că, în urmă cu câțiva ani, actrița Halle Berry ar fi încercat să se sinucidă din cauza unei relații eșuate, intoxicându-se cu monoxid de carbon în mașina sa. Nu-și putuse duce fapta la bun sfârșit și a comentat ulterior: „Mi-am promis că nu am să mai fiu nicicând lașă.” Ironia comentariului lui Berry este că a decis să nu mai fie vreodată lașă, respectiv, că nu va mai încerca vreodată să se sinucidă, omițând faptul că a fost lașă în privința tentativei sale de suicid.

Mulți sunt așa... iar asta nu face decât să fundamenteze imperativul autoconservării dictat de natură. Iată, de exemplu, comentarii extrase dintr-un raport clinic de caz al unei femei care a încercat să se sinucidă tăindu-se pe brațe. Aceasta afirma: „Îmi dau acum seama că tăiatul venelor nu a fost pe atât de poetic sau de ușor pe cât îmi imaginam eu. Dat fiind că sângele se coagulează și își reduce volumul, este de fapt greu să mori din cauza rănilor ăstora. Timpul abia se scurgea în seara aceea, iar eu mă ocupam cu redeschiderea venelor, al căror sânge se încăpățâna să se coaguleze. Am avut răbdare și am insistat și m-am tăiat mai mult de o oră. Lupta pentru

moarte cu trupul meu a fost neașteptată și, după o luptă ca la carte, am leșinat.“

Sau gândește-te la moartea lui Meriwether Lewis, din celebrul cuplu de exploratori Lewis și Clark. În biografia lui Lewis, *Undaunted Courage (Curaj neînfricat)* (a se observa titlul), Stephen Ambrose susține că, în noaptea de dinainte să se sinucidă, Lewis se plimbase de colo-colo — fusese auzit mergând dintr-o parte în alta pe podeaua de lemn. Întâmplător, acesta e un amănunt important. Agitația (al cărei indiciu comportamental este mersul de colo-colo) este un factor de risc acut pentru comportamentul suicidar, lucru asupra căruia voi reveni în mai multe locuri de-a lungul cărții. După ce s-a plimbat de colo-colo toată noaptea, Lewis s-a împușcat de două ori, niciuna dintre răni nefiindu-i fatală la momentul respectiv. Servitorii și ceilalți au dat buzna și l-au găsit „ocupat să se taie din cap până-n picioare“ cu o lamă. Lewis i-a privit și le-a spus:

— Nu sunt laș, dar sunt puternic și e greu să mor.

Lewis, un erou american, a murit din cauza rănilor, câteva ore mai târziu.

Mi se pare că întâmplările acestea, diferite cum sunt, contrazic ideea cum că sinuciderea ar fi o scăpare facilă, refugiu și domeniu specific lașilor. Oameni diferiți precum Voltaire („numai un bărbat puternic poate învinge cel mai puternic instinct al naturii“) și muzicianul Marilyn Manson par a înțelege această contradicție. Cel de-al doilea, explicându-și criza suicidară, a fost citat în mai 2007: „Eram clar pe punctul de a renunța și nu că n-aș fi avut motivația [să mă sinucid], dar parcă nu eram în stare să ajung la o concluzie... Dacă am vrut să mă sinucid? Da. Am fost aproape s-o fac? Mai mult decât mi-ar plăcea să cred. Singurul lucru pe care-l pot spune este că am sentimentul că poate nu am fost destul de puternic să aleg asta“.