

# ИРВИН ЯЛОМ

## ВГЛЯДЫВАЯСЬ В СОЛНЦЕ

*жизнь без страха смерти*



**Ирвин Дэвид Ялом**  
**Вглядываясь в солнце.**  
**Жизнь без страха смерти**  
Серия «Ирвин Ялом.  
Легендарные книги»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38839895](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38839895)*

*Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти:*

*ISBN 978-5-699-83823-3*

### **Аннотация**

Новое издание бестселлера известного американского психотерапевта и писателя Ирвина Ялома. Тема, поднятая в этой книге, остра и болезненна, она редко выносится на открытое обсуждение. Но страх смерти в той или иной форме есть у всех людей, просто обычно мы стараемся выкинуть мысли о конечности нашей жизни из головы, не думать, не помнить об этом. Теперь у вас в руках очень действенный инструмент борьбы с мучительными страхами. Эта книга учит понимать и принимать условия человеческого существования и сполна наслаждаться каждой минутой жизни. При всей серьезности темы книга захватывает и увлекает благодаря мастерству великолепного рассказчика – доктора Ирвина Ялома. Бонус – одновременно

рвущий и исцеляющий душу гениальный рассказ «Я позову полицию!».

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет.*

# Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
Предисловие и благодарности	9
Глава 1	11
Глава 2	22
Открытый страх смерти	24
Скрытый страх смерти	34
Беспричинный страх – одна из форм страха смерти	36
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Ирвин Ялом

## Вглядываясь в солнце.

## Жизнь без страха смерти

*Посвящается моим наставникам – Джону Уайтгорну, Джерому Франку, Давиду Гамбургу и Ролло Мэю. Через меня они наставляют и моих читателей*

*Ни на солнце, ни на смерть нельзя смотреть в упор.*

*Франсуа де Ларошфуко, максима 26*

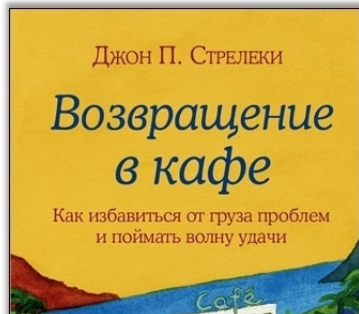
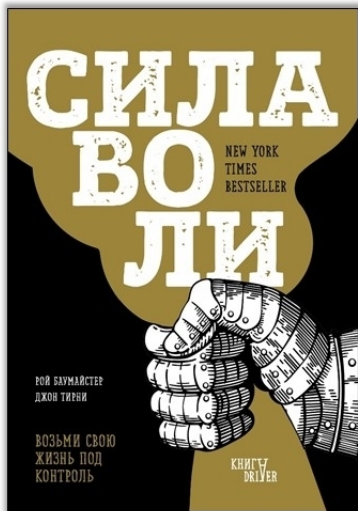
© Петренко А., перевод на русский язык, 2012

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

\* \* \*

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



## **Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье**

Почему мы совершаем одни и те же ошибки раз за разом? Где искать причины наших неудач? В своей книге ведущие американские психотерапевты Джеффри Янг и Джанет Клоско поделятся уникальными фактами о паттернах поведения и расскажут, как разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему.

## **Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль**

Считаешь, что натренировать силу воли невозможно? Думаешь, что самодисциплина не относится к числу твоих талантов? Дж. Тирни и Р. Баумастер предлагают простую систему самовоспитания, которая не потребует запредельных усилий. Авторы делятся целым набором способов «перехитрить» себя и постепенно, день за днем, сделать силу воли и самоконтроль естественной частью повседневной жизни. Их подход – тот редкий случай, когда проблему предлагается решать не в лоб, а используя обходные пути.

## **Возвращение в кафе. Как избавиться от груза проблем и поймать волну удачи**

Если суeta повседневной жизни угнетает, если вы не знаете, как освободиться от груза проблем, если тяжело на душе, пора все поменять! Это новый роман от Джона Стрелеки, автора бестселлера «Кафе на краю земли», о том, как найти свой путь и следовать за своими желаниями. Чудесная атмос-

сфера добра и искренности, увлекательные истории о нашей роли в этом мире и ответы на самые главные вопросы о цели жизни навсегда изменят ваше отношение к реальности и откроют путь к переменам.

## **Палач любви и другие психотерапевтические истории**

«Палач любви» – одно из ключевых произведений известного американского психотерапевта. Проблемы, с которыми сталкиваются пациенты Ирвина Ялома, актуальны абсолютно для всех: боль утраты, неизбежность старения и смерти, горечь отвергнутой любви, страх свободы. Читателя ждет колоссальный накал страстей, откровенные признания и лихо закрученный сюжет, который держит в напряжении до последней страницы.



# Предисловие и благодарности

Хотя на протяжении тысячелетий все мыслящие писатели обращались к теме смертности человека, все же эта книга – не просто собрание чьих-то мыслей о смерти, и не может им быть.

Совсем наоборот, это глубоко личное произведение, уходящее корнями в мою собственную конфронтацию со смертью. Как и любой человек, я тоже испытываю страх смерти: от этой темной тени не избавиться ни одному из живущих. На этих страницах я делюсь с вами способами преодоления страха смерти – по опыту пациентов и своему собственному, – а также мыслями писателей и философов, которые повлияли на мое мировоззрение и мою работу в качестве психотерапевта.

Я благодарен всем тем людям, которые помогли появиться на свет этой книге. Мой литературный агент Сэнди Дижкстра и мой издатель Алан Ринцлер помогли придать книге форму, сохранив ее содержание. Множество друзей и коллег прочли отрывки рукописи и поделились своими соображениями. Это Давид Шпигель, Герберт Котц, Джин Роуз, Рутэллен Джосселсон, Рэнди Вайнгартен, Нейл Браст, Рик Ван Ринен, Элис Ван Гартен, Роджер Уолш. Филипп Марчал познакомил меня с максимой Ларошфуко, которую я сделал эпиграфом. Также я благодарен своим друзьям Ван Хар-

вею, Роджеру Сокелю и Дагфину Фоллесдалу, которые долгое время были моими учителями в области истории человеческой мысли. Феб Хосс и Мишель Джоунс замечательно отредактировали книгу. Все четверо моих детей – Ив, Рейд, Виктор и Бен давали мне поистине бесценные советы, а моя жена Мэрилин, как обычно, заставляла меня писать лучше.

Но больше всего я обязан самым главным своим учителям – пациентам. Я изменил их имена, но каждый из них узнает себя в этой книге. Они доверили мне свои самые глубокие страхи, разрешили использовать их истории, помогли тщательно замаскировать черты реальных личностей, прочли мою рукопись – кто часть, а кто целиком – и дали много полезных советов. И еще я благодарен им за то удовольствие, которое мне приносит следующая мысль: их опыт и знания, словно волны, дойдут теперь и до моих читателей.

# Глава 1

## Смертельная рана

*Грудь моя исполнена скорбью.  
Я смерти боюсь.*

*Поэма о Гильгамеше*

Самоосознание – это величайший дар, сокровище, равное самой жизни. Именно оно делает человека человеком. Однако цена его высока – это боль от понимания того, что мы смертны. Знание о том, что мы вырастем, расцветем и неизбежно увянем и умрем, – извечный спутник нашей жизни.

Осознание своей смертности преследовало человечество с самого зарождения истории. Четыре тысячелетия назад герой вавилонского эпоса Гильгамеш рассуждал о смерти своего друга Энкиду: «Друг возлюбленный мой грязи теперь подобен, /И не лягу ли я, как он, чтоб вовек не подняться? Грудь моя исполнена скорбью, /Я смерти боюсь».

Гильгамеш выразил мысль, знакомую каждому живущему. Как боялся смерти Гильгамеш, так боимся ее и мы: мужчины, женщины, дети – все и каждый. У одних этот страх существует неявно, в виде неясного общего беспокойства, или маскируется под иную психологическую проблему. У других он проявляется открыто, а у некоторых людей перерастает

в настоящий ужас, способный уничтожить счастье и удовлетворение от жизни.

Испокон веков философы и мыслители пытались смягчить боль от осознания смертности и привнести в нашу жизнь гармонию и покой. За время своей психотерапевтической практики я встречал множество пациентов со страхом смерти и понял, что древняя, особенно греческая, мудрость и сегодня не потеряла своей значимости.

В своей работе я опираюсь в основном на труды не великих психологов и психиатров конца XIX – начала XX века (Пинель, Фрейд, Юнг, Павлов, Роршах и Скиннер), но древнегреческих философов, в особенности Эпикура. Чем больше я узнаю об этом великом афинском мыслителе, тем четче осознаю, что Эпикур был своего рода протоэкзистенциальным психотерапевтом. В этой книге я буду часто цитировать его мысли.

Эпикур родился в 341 году до н. э., вскоре после смерти Платона, и умер в 270 году до н. э. Большинство людей знают его имя благодаря слову «эпикурец», обозначающему человека, который не мыслит своей жизни без утонченных чувственных удовольствий (в первую очередь вкусной еды и питья). Однако историческая реальность такова: Эпикур был не приверженцем чувственных удовольствий, но размышлял о достижении состояния безмятежности (атараксии).

Эпикур занимался «медицинской философией» и настаивал на том, что, как врач лечит тело, философ призван

лечить душу. По его мнению, философия имеет лишь одну цель: облегчить человеческие страдания, корнем которых Эпикур считал вездесущий страх смерти. Пугающее видение неизбежной смерти, говорил Эпикур, смешивается с удовольствием от жизни и отравляет все позитивные моменты. Для облегчения страха смерти он создал несколько действенных мыслительных техник, которые помогли мне преодолеть собственный страх смерти и которые я использую в своей психотерапевтической работе.

Мой личный опыт и медицинская практика показали мне, что страх смерти цикличен: он то возрастает, то ослабевает на протяжении жизни. Маленькие дети невольно выхватывают проявления человеческой смертности из того, что их окружает, сухие листья, мертвые насекомые и животные, «исчезнувшие» дедушки и бабушки, горе родителей, нескончаемые ряды могильных камней. Дети наблюдают за всем этим, но, следуя примеру родителей, молчат о том, что видят. Если же они выражают свой страх открыто, родители заметно теряются, и, конечно, спешат успокоить их. Иногда взрослые стараются найти слова утешения, а иногда пытаются перевести разговор в плоскость далекого будущего или начинают рассказывать истории о воскрешении, вечной жизни и воссоединении на небесах.

Страх смерти обычно не проявляет себя, пока человек не достигает пубертатного периода (эти же возрастные рамки обозначены Фрейдом как период латентной сексуальности).

Когда человек достигает отрочества, страх смерти заявляет о себе в полный голос: подростки часто начинают беспокоиться, размышляя о смерти, некоторые даже подумывают о самоубийстве. Сегодня многие подростки противопоставляют этому страху свою виртуальную личность: в жестоких компьютерных играх они ощущают себя властителями смерти. Другие становятся дерзкими, глумятся над смертью, распевают высмеивающие ее песенки, смотрят фильмы ужасов. В раннем отрочестве я дважды в неделю ходил в кинотеатр неподалеку от отцовского магазина. Вместе с друзьями я вопил от страха на сеансах «ужастиков» и снова и снова пялился в экран, на котором оживали ужасы Второй мировой войны. Я помню, как вздрагивал от страха: что, если бы я родился не в 1931 году, а на четыре года раньше, как мой двоюродный брат Гарри, погибший во время Нормандской операции?

Некоторые подростки бросают вызов смерти, идя на безрассудный риск. Один из моих пациентов, страдающий множеством фобий и глубоким страхом, что в любой момент его жизнь может оборваться из-за какой-то ужасной случайности, рассказал мне, как в 16 лет он занялся парашютным спортом и совершил несколько десятков прыжков. Сейчас, оглядываясь назад, он считает, что это был его способ борьбы с навязчивым страхом бренности своего существования.

С годами подростковый страх смерти оттесняется двумя основными жизненными задачами молодых взрослых людей

– построением карьеры и созданием семьи. Еще три десятилетия спустя, когда дети уходят из родительского дома и вдали показывается окончание трудовой деятельности, разражается кризис среднего возраста, и страх смерти обрушивается на нас с новой силой. Достигая вершины жизни, мы смотрим на тропу перед собой и понимаем, что теперь эта тропа ведет не наверх, а вниз, к закату и исчезновению. С этой минуты беспокойство о смерти уже никогда не покидает нас.

Жить, постоянно осознавая собственную смертность, нелегко. Это все равно что пытаться вглядываться в солнце – выдержать можно лишь до определенного момента. Жить, вечно цепenea от ужаса, невозможно, поэтому мы изобретаем способы смягчить страх смерти. Мы оставляем себя в будущем с помощью своих детей, становимся богатыми и знаменитыми, придумываем целые защитные ритуалы и придерживаемся нерушимой веры в чудесного спасителя.

Некоторые люди, в основном убежденные в собственной неуязвимости, действуют в жизни как герои, часто не задумываясь о других людях и о собственной безопасности. Другие же пытаются преодолеть болезненное чувство одиночества перед лицом смерти, используя слияние – с любимым человеком, с общим делом, с тем или иным сообществом или даже с Богом. В конечном итоге именно страх смерти лежит в основе всех религий, и каждая из них по-своему стремится смягчить боль осознания конечности бытия. Понимание

Бога сходно во всех культурах: Он не только избавляет от смертной тоски через понятие вечной жизни, но и смягчает прочие экзистенциальные страхи, предлагая свод правил, обеспечивающих структуру и четкий план осмысленного существования.

Однако, несмотря на сверхнадежные, освященные веками способы защиты, человек никогда не может полностью победить страх смерти. Он всегда присутствует в нашем разуме, только порой прячется в его дальнем уголке. Возможно, как сказал Платон, мы не можем лгать глубокой части самих себя.

Если бы я был жителем древних Афин в 300-х годах до Рождества Христова (период, который часто называют Золотым веком философии) и пережил бы приступ страха смерти или ночной кошмар, к кому бы я обратился, чтобы очистить разум от паутины страха? Скорее всего, я отправился бы на агору, рыночную площадь древних Афин, где располагались многие влиятельные философские школы. Я прошел бы мимо Академии, основанной Платоном (в то время ее возглавлял его племянник Спевсипп), миновал бы Лицей Аристотеля – ученика Платона, из-за разности взглядов не ставшего его преемником. Я прошел бы и школы стоиков, и киников, не обратил бы внимания на бродячих философов, что ищут себе учеников. Наконец я достиг бы Сада Эпикура и там обрел бы долгожданную помощь.

Но куда сегодня могут обратиться люди, снедаемые



неуправляемым страхом смерти? Кто-то ищет поддержки у семьи и друзей, другие обращаются к религии, третьи – к психотерапевтам. Однако кто-то может искать помощи в книге – такой, как эта. Я работал со многими людьми, страдающими страхом смерти. Думаю, что наблюдения, размышления и способы воздействия, которые я вынес из многолетней терапевтической практики, могут значительно помочь всем тем, кто боится смерти и не может самостоятельно справиться с этим страхом.

В главе 1 я хочу обратить внимание на то, что страх смерти является первопричиной проблем, которые на первый взгляд не имеют отношения к ощущению смертности. У страха смерти длинные руки, часто его влияние остается скрытым. Тем не менее он может сковывать жизнь человека, никак не проявляясь или выражаясь в симптомах, которые будто бы не имеют ничего общего с ощущением смерти.

Фрейд считал, что многие психические патологии человека проистекают из подавления сексуальности. Я считаю, что этот взгляд слишком узок. За мою врачебную практику я пришел к пониманию того, что человек может подавлять не только сексуальность, но и осознание конечности своего существования.

В главе 2 я расскажу о том, каким образом распознать скрытый страх смерти. Многих людей мучают тревоги, депрессии и другие симптомы, в основе которых лежит страх смерти. В этой главе, равно как и в следующих, я буду иллю-

стрировать свои взгляды случаями из врачебной практики, а также ситуациями из фильмов и книг.

В главе 3 я расскажу, что взгляд в лицо смерти необязательно вызывает отчаяние, стирающее всякий смысл жизни. Наоборот, такой взгляд может стать стимулом к более полному ощущению жизни. Основная идея этой главы заключается в следующем: физиологическая природа жизни уничтожает нас, идея же смерти дарует нам спасение.

Глава 4 посвящена развитию и объяснению идей философов, терапевтов, художников и писателей, предложенных ими для преодоления страха смерти.

Однако, как будет показано в главе 5, для преодоления страха смерти недостаточно одних идей. Самое действенное лекарство от него – это синергетическое воздействие всех идей и установление глубокого контакта с другими людьми. Я предлагаю много практических приемов, которые помогут реализовать эти идеи в нашей повседневной жизни и установить контакты с людьми.

В основу этой книги были положены мои взгляды, ставшие результатом наблюдений за людьми, обращавшимися ко мне за помощью. Однако, поскольку наблюдатель всегда так или иначе воздействует на наблюдаемых, в главе 6 я расскажу и о наблюдателе – поделюсь собственным опытом отношений со смертью и моими взглядами на конечность нашего существования. Я тоже вступал в схватку с идеей смерти. Как профессионал, посвятивший свою карьеру преодолению

этого страха, и как человек, родившийся в 1931 году, я намерен изложить свои мысли о страхе смерти максимально откровенно и четко.

Глава 7 содержит рекомендации для психотерапевтов, большая часть которых избегает напрямую работать со страхом смерти. Может быть, это связано с их нежеланием признать собственный страх. Однако большую роль здесь играет тот факт, что в профильных учебных заведениях практически не обучают экзистенциальному подходу, и молодые психотерапевты часто говорят мне, что они никогда не пытались расспрашивать пациентов о страхе смерти, так как попросту не знали, что им делать с полученными ответами. Чтобы помочь пациентам, которых терзает этот страх, психотерапевтам необходимы новые идеи и новый способ взаимодействия с пациентами. Однако, хотя эта глава адресована психотерапевтам, я практически не использую профессиональную лексику и надеюсь, что мой слог будет понятен широкому кругу читателей.

Но зачем вообще, спросите вы, касаться этой неприятной, пугающей темы? Зачем вглядываться в солнце? Почему бы не последовать совету корифея американской психиатрии Адольфа Майера, который еще сто лет назад предупреждал психиатров: «Не чешите там, где не чешется!» (1). Зачем сражаться с наиболее ужасной, темной и совершенно незыблемой стороной жизни? Действительно, в последние годы мы наблюдаем нашествие регулируемого медицинского

обслуживания, кратковременной терапии, контроля симптомов и техник изменения ментальных паттернов, что лишь укрепляет эту ограниченную точку зрения.

Однако вопрос о смерти все-таки «чешется»... И «чешется» беспрерывно, не оставляя нас ни на миг; стучится в дверь нашего существования, тихонько, едва уловимо шелестя у самых границ сознательного и бессознательного. Спрятанный, замаскированный, пробивающийся наружу в виде разнообразных симптомов, именно страх смерти является источником многих беспокойств, стрессов и конфликтов. (2)

Как человек, который в один прекрасный день умрет – и день этот уже недалек, – и как психотерапевт, посвятивший работе со страхом смерти не один десяток лет, я абсолютно убежден, что противостоять ему – не значит с отвращением открыть ящик Пандоры. Это означает возможность заново войти в поток жизни, научившись воспринимать его полнее и с большим состраданием.

Эта книга – лучик надежды. Я верю, что она поможет вам взглянуть смерти в лицо и не только смягчить страх, но и сделать вашу жизнь богаче.

## **ПРИМЕЧАНИЯ**

1. Слова Адольфа Майера цитируются в пересказе Джерома Франка (из личного общения).
2. В настоящее время активно проводятся эксперимен-

тальные исследования страха смерти (в основном по инициативе сторонников теории управления страхом), которые доказывают, что страх смерти вездесущ и оказывает значительное влияние на самооценку и на самые разные аспекты личности, ее убеждения, поведение, стойкость мировоззрения и приверженность общепринятым стандартам. // Solomon, S., Greenberg, J., and Pyszczynski, T. «Pride and Prejudice: Fear of Death and Social Behavior». *Current Directions in Psychological Science*, 2000, 9(6). 200–204; Pyszczynski, T. // Solomon, S., and Greenberg, J. *In the Wake of 9/11: The Psychology of Terror*. Washington, D.C.: American Psychological association, 2002.

## Глава 2

# Учимся признавать страх смерти

*Смерть – это все.*

*Смерть – это ничто.*

*И будут черви грызть твой труп.*

*Старинная детская песенка*

Каждый человек по-своему боится смерти. Для некоторых этот страх – фоновая музыка жизни, и чем бы они ни занимались, их преследует мысль, что тот или иной момент никогда не повторится. Даже старые фильмы отдаются болью в душе тех из нас, кто ни на минуту не перестает думать: ведь все эти актеры обратились в прах...

У других это переживание интенсивнее, оно неуправляемо и в любой момент грозит вырваться наружу, обрекая людей на удушливый страх перед призраком смерти. Их преследует мысль, что и они скоро умрут, как и все вокруг.

Есть люди, которых мучает конкретное видение надвигающейся смерти: наставленное на них дуло пистолета, отряд нацистов, готовящийся к расстрелу, поезд, с грохотом мчащийся прямо на них, падение с моста или с верхнего этажа небоскреба.

Существуют и другие страхи. Люди боятся оказаться в

гробу, с ноздрями, забитыми землей; они мертвы, но тем не менее осознают, что навсегда останутся лежать в этой тьме. Люди боятся никогда больше не увидеть и не услышать других людей, никогда до них не дотронуться. Люди боятся находиться в земле, в то время как все их друзья остались на ней. Наконец, людям больно от мысли, что жизнь будет идти своим чередом, а они никогда не узнают, что произошло с их семьями, друзьями, со всем их миром.

Каждый из нас ощущает вкус смерти под наркозом или просто при погружении в ночной сон. Смерть и сон, Танатос и Гипноз в греческой мифологии, – братья-близнецы. Чешский писатель-экзистенциалист Милан Кундера считает, что мы можем предошущать этот опыт через забвение. «В смерти больше всего страшит не потеря будущего, но потеря прошлого. В сущности, забвение – это форма смерти, которая всегда присутствует в жизни» (1).

У многих людей страх смерти существует открыто, его легко обнаружить, и он приносит настоящую муку. У других же этот страх скрыт, едва уловим, прячется под маской других проблем, и распознать его можно только при тщательном исследовании, иногда очень глубоком.

# Открытый страх смерти

Многие люди смешивают страх смерти с ужасом перед злом, покинутостью, исчезновением. Других потрясает пространство вечности, им страшно исчезнуть навсегда, на веки вечные. Третьим невыносима мысль о небытии, они мучительно размышляют, где окажутся после смерти. Кто-то приходит в ужас оттого, что исчезнет весь их мир, а кто-то бьется над проблемой неизбежности смерти, как одна 32-летняя женщина, приславшая мне следующее письмо:

Думаю, что самые сильные чувства вызывает осознание того, что умрет не Я-Старушка и не Я-Смертельно-Больная и Готовая к смерти – умру просто Я. Кажется, я всегда думала о смерти очень обтекаемо, как о чем-то, что может случиться, а не обязательно случится. После острого приступа страха смерти я несколько недель думала о ней более предметно и теперь понимаю, что смерть – это не то, что может случиться. Я чувствую, что осознала эту ужасную истину и больше никогда ее не забуду.

Некоторых людей страх подводит к невыносимому выводу: ни их мир, ни их воспоминания не будут существовать НИГДЕ. Их улица, семейные встречи, родители, дети, летний домик, школа, любимое место отдыха – с их смертью все это тоже исчезнет. Нет ничего постоянного, ничего вечного.



Какой же смысл может иметь жизнь, обреченная на такое исчезновение? Вернемся к письму:

Я действительно осознала бессмысленность всего – ведь все, что мы делаем, обречено на забвение, и сама Земля рано или поздно исчезнет. Я представляла себе смерть моих родителей, сестер, любимого, друзей. Часто я думаю и о том, что однажды МОИ, а не абстрактные кости и череп окажутся не внутри моего тела, а снаружи. Эта мысль выбивает из колеи. Возможность существования за пределами тела не кажется мне убедительной, поэтому я не могу утешиться идеей бессмертия души.

В рассказе этой девушки можно выделить несколько ведущих тем. Во-первых, смерть стала для нее персонализированной, теперь это не то, что могло бы случиться или случается с другими. Во-вторых, неизбежность смерти делает бессмысленным все наше существование. Девушка расценивает идею о вечной жизни души за пределами физического тела как неубедительную и не может успокоиться мыслью о жизни после смерти. Кроме того, она ставит вопрос: сродни ли беспмятство, в которое мы впадаем после смерти, тому, в котором мы пребываем до рождения? (Это очень важный момент, и мы вернемся к нему, когда будем обсуждать взгляды Эпикура.)

Пациентка, страдающая приступами страха смерти, на первом же сеансе дала мне прочесть стихотворение:

Смерть наступает, Смерть – везде,  
У смерти я в плену.  
Она влечет меня к себе,  
И я кричу, кричу в тоске.

Исчезновения туман  
Маячит день за днем.  
И я хочу оставить след,  
Чтоб смысл был во всем.  
И жить – сегодняшним лишь днем,  
Дороги лучше нет.

Но под защитной пеленой,  
Что я себе плету,  
Таится смерть, таится смерть,  
И я в ее плену.

Своей заботливой рукой,  
Поправлю пелену,  
Как одеяльце малыша.  
Но в час ночной  
Приходит ужаса туман,  
Его пропустит пелена.

Мы обратимся в прах и тлен.  
Меня не будет, нет, совсем!  
Я не смогу дышать,  
Не буду чувствовать, грустить,  
Ошибки исправлять.

Невыносимо жизнь терять,  
хотя утрату эту  
нельзя и осознать.  
Смерть – это все.  
И смерть – ничто.

Эту пациентку особенно мучила мысль, выраженная в последних строках стихотворения: «Смерть – это все. И смерть – ничто».

Девушка объясняла, что мысль о том, что она обратится в ничто, поглотила ее, закрыв весь мир. Однако в стихотворении есть две важные утешительные мысли: жизнь может обрести смысл, если постараться оставить свой след, и самое лучшее, что она может сделать, – это жить настоящим.

## **История Дженнифер. Страх смерти – это не маскировка иных проблем**

Психотерапевты нередко ошибочно полагают, что открытый страх смерти на самом деле таковым не является, а служит маскировкой какой-либо иной проблемы. Так произошло с Дженнифер, риелтором, 29 лет. Ночные приступы страха смерти, которые преследовали ее всю жизнь, не принимались всерьез психотерапевтами, у которых она лечилась. На протяжении всей жизни Дженнифер просыпалась среди ночи, вся в поту, с широко распахнутыми глазами,

ее трясло от мысли о собственном исчезновении. Женщина представляла, как, позабытая всеми живущими, она пропадает, навечно уходя в темноту. Дженнифер говорила себе, что ничто не имеет значения, если в конечном итоге обречено на умирание.

Подобные мысли изводили ее с раннего детства. Дженнифер ясно помнит первый случай, ей было тогда пять лет. Она прибежала в спальню родителей, дрожа от ужаса, который вызвала в ней мысль о смерти. Дженнифер до сих пор помнит то, что сказала ей мать:

«У тебя впереди долгая жизнь, и нет смысла думать о смерти сейчас. Когда ты станешь старенькой и смерть будет близко, ты или смиришься с ней, или будешь тяжело больна. В любом случае, она покажется тебе желанной».

Дженнифер всю жизнь успокаивала себя словами мамы и придумала свои способы борьбы с приступами страха. Она напоминает себе о том, что всегда есть выбор, думать о смерти или не думать. Можно пытаться переключиться на приятные воспоминания – о том, как она смеялась в компании друзей детства, любовалась зеркальной поверхностью озера, касалась облаков, путешествуя с мужем по горам, целовала светящиеся личики своих детей.

Тем не менее страх смерти не оставлял ее в покое и обесценивал значительную часть ее жизни. Дженнифер консультировалась с несколькими докторами, которые не слишком помогли ей. Различные лекарства облегчали приступы стра-

ха, но не делали их реже. Ее врачи никогда не заостряли внимание на страхе смерти как таковом, потому что считали, что он лишь маскирует какой-то другой страх. Я решил не повторять их ошибок. Мне кажется, их вводил в заблуждение один повторяющийся сон, который впервые приснился девочке, когда ей было пять.

Вся семья на кухне. На столе стоит миска, в ней — дождевые черви. Отец заставляет меня взять горстью червей, раздавить их и выпить «молоко», которое из них выйдет.

Всем психотерапевтам казалось, и не без оснований, что образ червяков, которых давят, чтобы получить «молоко», связан с пенисом и семенной жидкостью, и из-за этого врачи начинали выяснять, не имел ли место факт сексуального насилия со стороны отца. Я тоже в первую очередь подумал именно об этом, однако этот след вел в ошибочном направлении: хотя отец Дженнифер вызывал у нее страх и частенько использовал словесные оскорбления, ни она, ни ее сестры не припоминают случаев сексуального насилия.

Ни один из прежних врачей Дженнифер не исследовал степень и значение ее вездесущего страха смерти. Эта распространенная ошибка весьма традиционна, корни ее можно обнаружить в самой первой работе по психотерапии «Исследования истерии» Фрейда и Брюера (1895). При внимательном прочтении этого текста становится ясно, что в жизни пациентов Фрейд присутствовал постоянный страх смерти

(2). Отказ Фрейда исследовать этот страх мог бы показаться странным, если бы не его более поздние работы. В них он объясняет, что его теория происхождения невроза строится на предположении о конфликте различных примитивных бессознательных инстинктивных начал. Смерть же не может влиять на образование невроза, пишет Фрейд, поскольку не имеет отображения в бессознательном. Этот последний факт он обосновывал следующим образом: во-первых, у нас нет личного опыта смерти, во-вторых, мы не способны осмыслить собственное небытие (3).

Хотя Фрейд мудро и иронично писал о смерти в ряде разрозненных эссе (например, «Мы и смерть») (4), созданных в период после Первой мировой войны, его «обессмерчивание» (как это назвал Роберт Джей Лифтон) (5) в формальной теории психоанализа повлияло на последующие поколения психотерапевтов. Вслед за Фрейдом они рассматривали не смерть, но ее отображения в сфере бессознательного (оставление и кастрация). В самом деле можно доказать, что акцент психоанализа на прошлом – это уход от будущего и от конфронтации со смертью (6).

В самом начале моей работы с Дженнифер я сосредоточился на подробном изучении ее страхов, связанных со смертью. Такой подход не встретил сопротивления: Дженнифер сама страстно желала этого и обратилась ко мне именно потому, что читала мою работу «Экзистенциальная психотерапия» и стремилась к конфронтации с экзистенциальными

фактами жизни. На наших сеансах мы концентрировались на ее мыслях, переживаниях, снах и фантазиях, связанных со смертью. Я попросил ее тщательно записывать свои сны и мысли, которые приходили к ней во время приступов страха смерти.

Ждать пришлось недолго. Буквально через несколько недель Дженнифер испытала острый приступ страха смерти, вызванный просмотром фильма об эпохе нацизма. Она была глубоко напугана полнейшей незащищенностью жизни, изображенной в фильме. Невинных людей брали в заложники и безжалостно убивали. Опасность была повсюду, и нигде нельзя было спрятаться. Дженнифер поразило сходство с ситуацией в родительском доме: опасность, идущая от непредсказуемых вспышек отцовского гнева, ощущение того, что спрятаться негде, ощущение того, что единственное спасение – это стать невидимкой, то есть как можно реже о чем-то просить и вообще что-либо говорить.

Вскоре после этого она поехала в родной город. Я посоветовал ей навестить могилы родителей и там подумать обо всем. Этот совет может показаться радикальным, однако в 1895 году Фрейд давал своим пациентам именно такие указания (7). У могилы отца Дженнифер вдруг пришла в голову странная мысль: «Как ему, наверное, холодно в этой земле...»

Мы обсудили эту нелепую мысль. Складывалось впечатление, что ее детское видение смерти, включающее в себя

иррациональные компоненты (например, предположение о том, что мертвые могут чувствовать холод), все еще жили в ее воображении, бок о бок со взрослыми рациональными представлениями.

По дороге домой Дженнифер внезапно вспомнила песенку, которая была популярна в ее детстве. Она начала напевать ее, с удивлением понимая, что прекрасно помнит слова.

Когда по улице твоей  
Проедет катафалк, гудя,  
Подумай, что всего скорей  
Он завтра повезет тебя.

Наденут саван на тебя,  
Положат в черный ящик,  
Возьмет тебя к себе земля,  
Как ты ни прячься, мальчик.

С недельку будет все тип-топ,  
Ну а потом начнется вдруг —  
Ведь станет протекать твой гроб,  
И будут черви грызть твой труп.

Один глазастый жирный червь  
Вползет в твои кишки,  
Сгрызет нутро, потом назад  
Полезет из башки.



Отвратный, склизкий, мерзкий гной  
Польется из ноздрей, бурля.  
Едим хлеб с маслом мы с тобой,  
А черви будут есть тебя.

Во время пения Джейн стала думать о своих старших сестрах, которые жестоко дразнили ее. Они постоянно пели эту песню, не обращая никакого внимания на то, что причиняют ей страдание, хотя оно было очевидно и почти осязаемо.

Воспоминание об этой песенке стало для Дженнифер прозрением – оно помогло ей понять, что повторяющийся сон о молоке из червяков был связан не с сексом, но со смертью, и тем чувством незащищенности и опасности, которое она испытывала в детстве.

Это озарение – что все это время в ней дремало детское видение смерти – открыло для Дженнифер новые перспективы в терапии.

# Скрытый страх смерти

Для того чтобы извлечь на поверхность скрытый страх смерти, может потребоваться кропотливое исследование, но часто человек независимо от участия психотерапевта может обнаружить его, прибегнув к саморефлексии. Мысли о смерти могут проникать в сны, находясь при этом сколь угодно далеко от нашего сознания. Любой ночной кошмар – это проявление страха смерти, который покинул свое укрытие и угрожает спящему.

Ночные кошмары будят спящего, рисуя ситуации, в которых его жизнь подвергается опасности. Эти сны могут быть разными: человек спасается от преследования, падает с большой высоты, пытается спрятаться от смертельной опасности или видит себя умирающим или уже умершим.

Смерть часто появляется во снах в аллегорической форме. Например, мужчина средних лет, страдающий желудком и подозревающий у себя рак, во сне видит себя со своей семьей в самолете, они летят на экзотический курорт на Карибском море. В следующий момент он уже лежит на земле, скорчившись от боли в желудке. В ужасе он просыпается и тут же понимает, почему он не в самолете и не летит на экзотический курорт: он уже умер от рака желудка, и жизнь продолжается без него.

Наконец, определенные жизненные ситуации почти все-

гда провоцируют страх смерти: например, собственная тяжелая болезнь, смерть близкого человека или серьезная угроза личной безопасности, которая кажется неизбежной, – изнасилование, развод, пожар, уличное ограбление. Размышления об этом обычно приводят к проявлению страха смерти.

# **Беспричинный страх – одна из форм страха смерти**

Много лет назад психолог Ролло Мэй язвительно заметил, что беспричинный страх силится отыскать себе причину. Иными словами, необоснованный страх быстро «прикрепляется» к тому или иному реальному объекту. История Сьюзен иллюстрирует идею о том, что человек может испытывать неоправданно сильный страх перед тем или иным возможным событием.

Сьюзен, приятная женщина средних лет, бухгалтер по профессии, обратилась ко мне после конфликта со своим начальником. Мы встречались с ней на протяжении нескольких месяцев, и в конце концов она ушла с этой работы и основала собственную фирму, дела в которой пошли более чем успешно.

Несколько лет спустя она позвонила мне с просьбой о срочной встрече, и я с трудом узнал ее голос. Обычно оптимистично настроенная и отлично владеющая собой Сьюзен, казалось, была в панике, голос ее дрожал. Мы встретились в тот же день, и меня встревожил ее вид: обычно спокойная, стильно одетая, она была какой-то растрепанной и взволнованной. Лицо ее покраснело, глаза были заплаканы, на шее виднелась не вполне чистая марлевая повязка. Она

сбивчиво рассказала мне свою историю. Ее уже взрослый сын Джордж, серьезный молодой человек с хорошей работой, попал в тюрьму по обвинению в продаже наркотиков. Полиция остановила его за небольшое нарушение правил дорожного движения, в машине обнаружили кокаин. Тест показал и наличие кокаина в крови. Это был уже третий случай, связанный с наркотиками. В тот момент Джордж проходил программу восстановления, поддерживаемую государством, и суд приговорил его к месяцу тюремного заключения и обязал пройти годовой реабилитационный курс.

Сьюзен проплакала четыре дня подряд. Она не могла ни спать, ни есть. Впервые за двадцать лет она не смогла пойти на работу. По ночам ее мучили жуткие сны: Джордж, весь в грязи, с гнилыми зубами, с жадностью пьет что-то из бутылки, завернутой в бумажный пакет. Ей снилось, что он умирает в сточной канаве.

– Он умрет там, в тюрьме! – сказала она и начала говорить о том, как она вымоталась, пытаясь всеми правдами и неправдами добиться его освобождения. Ее очень расстроил просмотр детских фотографий Джорджа – ангельское личико, вьющиеся светлые волосы, задумчивый взгляд. Казалось, впереди у него – многообещающее будущее.

Сьюзен всегда считала себя очень изобретательной. Эта женщина сделала себя сама, она добилась успеха, вопреки неблагоприятной ситуации в доме родителей. Но на этот раз она чувствовала себя абсолютно беспомощной.

– Почему он так поступил со мной? – спрашивала Сьюзен. – Это бунт, планомерное разрушение моих планов на его будущее. А что же еще? Разве я не дала ему все, что помогло бы ему добиться успеха? Лучшее образование, уроки тенниса, фортепиано, верховая езда! И вот его благодарность? Если мои друзья об этом узнают, я умру со стыда!

Сьюзен просто сгорала от зависти, когда думала об успешных детях своих друзей.

Первым делом я напомнил Сьюзен о том, что она уже знала. Сон о сыне в сточной канаве – это иррациональное видение, не имеющее ничего общего с реальностью. Я подчеркнул, что, в общем и целом, Джордж уже на пути к избавлению: он проходит реабилитационную программу, и, кроме того, с ним работает отличный частный психотерапевт. Избавление от наркотической зависимости редко проходит гладко: рецидивы здесь неизбежны, иногда их бывает много. Конечно, Сьюзен прекрасно знала об этом: она только недавно посвятила целую неделю курсу семейной терапии в рамках реабилитационной программы сына. Более того, муж вообще не разделял ее тревог о судьбе сына.

Знала Сьюзен и то, что ее вопрос «Почему Джордж так поступил со мной?» не имеет никакого смысла, и согласилась с моим предложением исключить саму себя из всей этой картины. Его срыв не имел к ней никакого отношения.

Любая мать была бы огорчена, если бы ее сын снова начал употреблять наркотики или попал в тюрьму. Но все же реак-

ция Сюзен казалась чрезмерной. Я начал подозревать, что львиная доля ее страхов происходит из другого источника.

Особенно меня поразило ее глубочайшее ощущение беспомощности. Она всегда думала о себе как об очень изобретательном человеке, но теперь этот образ пошатнулся. Сюзен ничем не могла помочь своему сыну (разве что исключить себя из картины его жизни).

Но почему Джордж занимал в ее жизни столь важное место? Конечно, это ее сын. Однако не все было так просто. Он значил для Сюзен слишком много. Складывалось впечатление, что вся ее жизнь зависит от его успехов. Я рассказал ей, что для многих родителей дети зачастую являются залогом их вечной жизни. Сюзен заинтересовалась этой мыслью. Она признала, что надеялась продлить свою собственную жизнь за счет Джорджа. Теперь она поняла, что не должна больше об этом думать.

– Он не подходит для этого, – сказала Сюзен.

– Ни один ребенок не подошел бы для этого, – ответил я. – Кроме того, Джордж никогда и не претендовал на такую роль. Его поведение, его срывы – все это не имеет никакого отношения к вам.

Ближе к концу сеанса я спросил Сюзен о повязке у нее на шее. Она рассказала, что недавно сделала себе операцию по подтяжке кожи. Чем больше я расспрашивал о подробностях операции, тем заметнее нервничала женщина и в конце концов перевела разговор на сына. Ведь она обратилась ко

мне именно из-за него, напомнила Сьюзен.

Однако я не дал ей сменить тему.

– Расскажите мне, почему вы решили сделать операцию?

– Меня бесит то, что возраст вытворяет с моим телом. Что стало с моей грудью, с лицом... Но особенно меня раздражала дряблая шея. Эта операция – мой подарок себе на день рождения.

– Какой по счету день рождения?

– О, это день рождения с большой буквы Д. Шесть Ноль. На прошлой неделе...

И она начала говорить о том, что это значит – когда тебе 60 лет, когда ты понимаешь, что время уходит сквозь пальцы. А я рассказал ей о том, как ощущает себя человек в 70 лет.

Затем я заметил:

– Я уверен, что вы понимаете: ваш страх избыточен. Ведь в глубине души вы очень хорошо знаете, что при лечении наркотической зависимости срывы неизбежны. Думаю, что часть вашего страха – иного рода, хотя и проецируется на Джорджа.

Сьюзен подтвердила мои слова энергичным кивком, и я продолжал:

– Вы боитесь не столько за Джорджа, сколько за саму себя. Ваш страх связан с вашим шестидесятилетием, с осознанием своего возраста – и со смертью. Мне кажется, что где-то в глубине вы пытаетесь разрешить важные вопросы. Как мне



распорядиться оставшейся частью моей жизни? Что наполнит мою жизнь смыслом, особенно сейчас, когда стало ясно, что Джордж не собирается выполнять эту роль?

Поведение Сьюзен изменилось: на место нервозности пришел живой интерес.

– Я не слишком много думала о старении и о том, что время уходит. Мы никогда раньше не обсуждали этого с вами. Но я начинаю понимать, что вы имеете в виду.

В конце сеанса Сьюзен взглянула на меня и сказала:

– Я не совсем представляю, чем мне поможет то, о чем вы сейчас говорили. Но я должна сказать: вы завладели моим вниманием на эти пятнадцать минут. За четыре дня это самый долгий период, на который Джордж покинул мои мысли...

Мы договорились о консультации на следующей неделе, рано утром. Из нашего предыдущего общения Сьюзен знала, что я предпочитаю оставлять утренние часы для писательской работы, и удивилась, что я нарушаю традицию. Я объяснил ей, что на следующей неделе работаю не по графику, так как мне нужно будет на несколько дней уехать – у моего сына свадьба.

Мне хотелось сказать что-то еще, и я добавил:

– Сьюзен, мой сын женится второй раз. Я помню, как тяжело было, когда он разводился. Я, его отец, ничего не мог для него сделать. Поэтому я по собственному опыту знаю, как плохо вам сейчас. Желание помочь своим детям всегда

присутствует в нас.

Следующие две недели мы обсуждали не столько Джорджа, сколько ее собственную жизнь. Страх за Джорджа стремительно рассеивался. Врач Джорджа предложил, чтобы Сьюзен на время прекратила общение с сыном – по его мнению, это пойдет на пользу им обоим. Я поддержал это предложение. Сьюзен просила меня рассказывать ей о страхе смерти и о том, как с ним справляться. Я поделился с ней идеями, многие из которых изложены в этой книге. К началу четвертой недели она сообщила, что возвращается к нормальному состоянию, и мы договорились провести заключительный сеанс через пару недель.

На последней встрече я спросил Сьюзен, какой из наших сеансов оказался для нее наиболее полезным. Она провела четкую грань между идеями, которыми я с ней поделился, и плодотворным общением, которое сложилось в процессе нашей работы.

– Самое ценное для меня, – отметила Сьюзен, – это то, что вы рассказали мне о своем сыне. Меня очень тронуло то, что вы поделились со мной этим. Да и другие моменты, на которых мы останавливались, – как я переносила на Джорджа опасения по поводу моей собственной жизни и смерти – определенно захватили мое внимание. Я думаю, что вы были совершенно правы, но кое-какие ваши идеи... ну, например, то, что вы рассказывали из Эпикура... для меня они слишком сложны. Даже не знаю, сильно ли они помогли мне. Но

вот тот контакт, который возникал во время сеансов, однозначно пошел мне на пользу.

Разделение, которое Сьюзен сделала между идеями и установлением контакта – это ключевой момент (подробнее об этом в главе 5) (8). Какими бы полезными ни были идеи, лишь глубокий контакт с другими людьми может реализовать потенциал этих идей.

В конце сеанса Сьюзен сделала удивительное признание о важных изменениях в жизни. «У меня есть одна проблема – я слишком погружена в работу. Я слишком долго была бухгалтером, большую часть своей сознательной жизни. А теперь я начинаю думать, что эта работа была вовсе не по мне. Я экстраверт, а занимаюсь тем, что больше подошло бы интровертам. Я люблю болтать с людьми, заводить знакомства, а эта работа напоминает заключение в монастырь. Мне нужно сменить сферу деятельности, и последнее время мы с мужем серьезно обсуждаем планы на будущее. У меня еще есть время начать делать что-то другое. Нет ничего хуже, чем, оглядываясь на свою жизнь, понять, что я даже не попробовала ничего другого.

Затем она рассказала мне, что раньше они с мужем частенько шутили, что их мечта – купить пансион в Долине Напа. Но теперь вдруг это перестало быть шуткой. На прошлых выходных они уже встречались с риелтором и начали подыскивать подходящую гостиницу.

Спустя полгода я получил весточку от Сьюзен. Текст был

написан на обороте фотографии прекрасной домашней гостиницы в Долине Напа. Сюзен приглашала меня приехать к ним. «Вы будете нашим первым гостем!» – писала она.

История Сюзен иллюстрирует несколько идей. Во-первых, ее неоправданно сильный страх. Разумеется, она была расстроена из-за того, что ее сын попал в тюрьму. Да и кто на ее месте не был бы расстроен? Но реакция Сюзен достигала масштабов катастрофы. Кроме того, у ее сына уже много лет были проблемы с наркотиками, и этот срыв был не первым в его жизни.

Верная догадка пришла ко мне, когда я обратил внимание на повязку у нее на шее – след вмешательства пластического хирурга. В общем, риск ошибиться был невелик, ведь ни один человек ее возраста не может избежать беспокойства из-за старения. Пластическая хирургия и недавно пройденная отметка «60» помогли обнаружить сильный страх смерти, который она перекладывала на своего сына. На наших сеансах я помог ей понять первопричину этого страха и попытался помочь противостоять ему.

Сюзен удалось сделать несколько открытий. Она осознала, что ее тело стареет, что сын был в ее глазах способом обеспечить собственное бессмертие и что она может воздействовать на обе ситуации лишь в определенных пределах. В конце концов понимание того, что всю жизнь она копила разочарования и сожаления, подвигло ее на важные измене-

ния в жизни.

Вот один из многочисленных примеров, которые доказывают, что мы способны сделать больше, чем просто смягчить страх смерти. Осознание смерти может послужить позитивным импульсом, сильнейшим катализатором серьезных жизненных изменений.

# 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.