

И.А. Басов

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПРОЦЕССА УМИРАНИЯ**

учебно-методическое пособие

экзистенциальные и
холистические аспекты

16+



Илья Андреевич Басов

Психологическое сопровождение процесса умирания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67743668

SelfPub; 2022

Аннотация

В учебно-методическом пособии представлен как процесс психологического сопровождения самого умирающего, так и его родственников. Труд включает в себя анализ экзистенциально-психологических аспектов смерти, её классификацию, практические следствия восприятия человеком смерти (рассмотрены пласты самоидентификации и та внутренняя работа, которая позволяет преодолеть пределы смерти) и затрагивает весь спектр непростых тем данного процесса от материальных до духовных. Работа наполнена жизненными примерами и представляет интерес и для специалистов, и для любого человека имеющего смелость осмыслить «закат».

Содержание

Экзистенциально-психологические аспекты смерти	4
Целостный подход к устройству личности	16
«Прагматическая» классификация видов смерти	19
Основные положения психологического сопровождения процесса умирания	29
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Илья Басов

Психологическое сопровождение процесса умирания

Экзистенциально- психологические аспекты смерти

В массовом сознании (и наша культура не исключение) тема смерти табуирована и представлена как нечто однозначно негативное, а к процессу умирания, скажем так, относятся без должного уважения. Вместе с тем, смерть есть неизбежная часть жизненного пути, и имеет огромный смысловой потенциал, многие из пластов которого будут представлены в данной главе.

Как отмечалось нами ранее¹, отношение к смерти (распаковка её смыслов) в позднем возрасте является одной из главных экзистенциальных задач. Остановимся на ней подробнее.

¹ Басов И.А. Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в период поздней зрелости (результаты диссертационного исследования) / И.А. Басов – Москва: ЛитРес: Самиздат, 2019.

С.А. Белорусов рассматривает глубинное и затаенное чувство страха смерти как то, что делает человека человеком, а его преодоление, встречу с ним, как путь к подлинной, осмысленной и полноценной жизни. Встреча с этим таящимся в душевных недрах страхом происходит всегда один на один, наука, культура, идеология, «глубокомысленные» рассуждения не могут спасти и помочь.

Как полагает Белорусов, мир бежит от смысла жизни и смерти в «бессмысленное механическое ускорение с полным притуплением чувства духовного голода»², превращая ее в проблему, а не таинство, каковой она является. Выдающийся философ М. Хайдеггер писал о мистическом смысле смерти: «Смерть вызывает тревогу, потому что затрагивает самую суть нашего бытия. Но, благодаря этому, происходит глубокое осознание себя. Смерть делает нас личностями»³.

Белорусов различает три вида смерти:

- биологическая (прекращение физиологических функций организма);
- социальная (утрата места в обществе);
- духовная (сознательное отвержение себя, мира и Бога).

Разрыв привычных связей (когда отделяются наши способности, здоровье, дети, коллеги, друзья) во взрослой

² Психология старости: хрестоматия: учебное пособие по психологии старости: для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы / ред.-сост. Д.Я. Райгородский – Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2004, с. 700.

³ Цит. по С.А. Белорусов, Психология старости, 2004, с. 701.

взрослости глубоко ранит, но освобождает человека для внутреннего роста, и встреча со смертью (когда уходят любимые и дорогие люди) вырывает из пучины обыденности, заставляет задуматься о жизни, её истинных тайнах (например, антиномичность истины духовной сферы), приблизиться к своей истинной сути (набирает силу то, что не подвержено смерти).

В. Франкл писал о том, что человек должен быть открыт всему, что ждет его на пути, а без страдания и смерти жизнь не полна, ущербна. Белорусов пишет, что осознанное принятие факта собственной конечности есть критерий духовной зрелости, открывающий четыре смысла смерти:

1. она смиряет человека, освобождая от гордыни и устанавливая диалог с миром и Богом;
2. облагораживает жизнь, не позволяя утонуть (потерять себя) в суете, учит принимать все дары бытия (которые могут быть и условно негативными: неудача, болезнь, одиночество и т.д.);
3. смерть объединяет, дает возможность осознать глубинную причастность к человечеству и позволяет подвести итоги, раскрывает подлинные, не подверженные тлению смыслы жизни. Как писал В. Франкл, положивший поиск смысла жизни человеком в основу психотерапии: «В жизни человек всегда в процессе, в становлении. В каждую минуту о нем можно только сказать, что он «был», он уже не такой, как мгновение назад. Только в момент смерти он «есть». Он есть

то, кем он был в этой жизни»⁴;

4. «Смысл смерти – в ее преодолении. Смерть преодолевается любовью»⁵. Этот смысл Белорусов считает основным, т.о. подчеркивая, что трансцендентные смыслы жизни выводят человека к истинной зрелости, благу, преодолевая саму смерть.

Индивидуальное отношение к смерти, её понимание и степень принятия, во многом определяет отношение к старению. Вхождение в последний из возрастов может быть негативным (страх, «игра в прятки» со смертью, бегство от старости, самообман) и позитивным (смирение с фактом усталости от жизни, принятие завершенности, отпускание жизни, отказ обременять её и себя должествованием, удаление от суеты повседневности). При негативном сценарии старения человек направляет энергию во внешний мир, доказывая свою нужность, пытаясь приспособиться к быстрому ритму жизни, в изводящей погоне за молодостью истощает ресурсы, приходя к чувству безнадежности, отчаяния, беспомощности. И напротив, при позитивном сценарии человек осознаёт саму жизнь как надличностное экзистенциальное благо, не требующее ушедшей социальной востребованности и активности. «Благо старости... состоит в том, что

⁴ цит. по С.А. Белорусов, Психология старости: хрестоматия: учебное пособие по психологии старости: для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы / ред.-сост. Д.Я. Райгородский – Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2004, с. 716.

⁵ Там же, с. 716.

старость помогает человеку хотя бы в последние годы жизни освободиться от своей нужности... Экзистенциальные возможности старости лежат не в плоскости «гонки за временем», а в особой близости стариков к вечности... Они нужны как раз тем, что они не с нами»⁶.

В исследовании пожилого возраста и старости Г.Абрамовой можно выделить три взаимосвязанных, переплетаемых друг с другом экзистенциальных задачи. Вместе с подведением итогов (смысла прожитых лет), которая окрашивает чувствами дни и дни, идёт задача ожидания смерти, боясь которой (сознательно или бессознательно) человек подводит нравственный итог своей жизни, и «умение сказать жизни «прощай» без отчаяния и ужаса, с чувством законченного дела – это еще одна встреча человека с его собственной экзистенциальностью, встреча, которая есть великое таинство»⁷.

Сам процесс старения (и умирания⁸), как считает Н.Ф. Шахматов, связан в первую очередь со снижением физических возможностей, а старость (и смерть⁹) отражается в сознании пожилого человека как преимущественно физический недуг. Однако по мере старения отношение к физиче-

⁶ Лишаев С.А. Старое и ветхое. Опыт философского истолкования. – СПб.: Алетейя, 2010, с. 177, 196.

⁷ Психология старости: хрестоматия: учебное пособие по психологии старости: для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы / ред.-сост. Д.Я. Райгородский – Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2004, с. 489.

⁸ Генерализация наша – И.Б.

⁹ Генерализация наша – И.Б.

скому состоянию ощутимо разнится: от истощающих переживаний по поводу здоровья, до терпимого или безразличного отношения к физическим недугам. Такое отражение, к времени позднего возраста, находит, по Н.Ф. Шахматову, принятие или непринятие старческого бытия (умирания). Во внутреннем плане, в гармоничном (положительном) варианте развития старости, человек приходит к созерцательной, спокойной, самодостаточной жизненной позиции путем пересмотра рожденных в прошлых возрастах жизненных установок, взглядов, ценностей и смыслов. Именно такая позиция, рожденная в результате активной творческой работы, приносит с собой удовлетворенность настоящим и самим собой. «Отношение к собственному старению – активный элемент психической жизни человека в позднем возрасте. По сути это тот принцип, по которому можно разграничить благоприятные и неблагоприятные формы психического старения. Хорошее здоровье, умеренный характер возрастных изменений, сохранение деятельного образа жизни, наличие семьи, материального достатка, так же, как и прошлые заслуги, награды, звания, не являются залогом осознания старости как интересного, полноценного периода жизни»; равно как и осмысления тайны смерти, подготовки к ней. «И при наличии всего перечисленного человек в период поздней зрелости и старости может считать себя ущербным, обделенным, больным, убогим и несчастным», а свою смерть воспринимать как пугающую, разделяющую, бессмысленную,

ставящую окончательную точку (безысходность и отсутствие возможности её преодоления). «Принятие собственного старения (а значит и смерти) есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей»¹⁰.

В готовности и переходе к созерцательной позиции нетрудно увидеть сомато-психологическое единство, создающее гармонию физического и психологического, позволяя стареющему человеку спокойно относиться к прошлому, настоящему и будущему. На фоне снижения физической силы, постоянного ощущения физического недомогания, в преддверии завершения жизненного пути такая позиция отражает «... *основные вопросы о смысле человеческого существования, познании самого себя*... такой поворот психологической жизни в период поздней зрелости и старости оказывается для человека счастливой формой психического старения, обеспечивающей «согласие» со старческими изменениями физического и психического состояния, удовлетворенность сегодняшней жизнью, полное принятие окружающего»¹¹.

Духовное и экзистенциальное понимание жизни, её отдельных этапов ведет личность к совладанию со страхом смерти, к «перерастанию» мысли о том, что она сводит на нет любые достигнутые успехи и предпринимаемые усилия.

¹⁰ Там же, с. 686, 689.

¹¹ Там же, с. 693, выделение автора – И.Б.

Наполнение смыслом жизненных фрагментов, прожитых ее частей, понимание их ценности, создаёт у человека субъективное ощущение правильности, истинности пути, а также открывает и определенные фрагменты в будущем, выстраивая внутренние, изначально не проявленные для личности связи, которые во многом поддерживают желание жить и интерес к самому себе (т.е. рассматривая выход на духовные смыслы как экзистенциальную задачу взрослой взрослости, мы можем увидеть проявление её решения во внутреннем гармоничном состоянии личности, принятии экзистенциальных данностей). Выполнения экзистенциальной задачи осмысления своей жизни (общие принципы и пример осмысления жизни, в научно-популярном формате, приведены так же в приложении №2) включает понимания заложенных смыслов и тех фрагментов жизни, которые человек оценивает негативно, как неблагоприятные, подвергая их вторичной (третичной и т.д.) смысловой переработке выходя в итоге к принятию своей персональности и жизни в целом (т.е. включая смерть), приходя к выводу, что «всё это было не зря», «это было не напрасно». Такое осмысление (открытие не явной значимости некоторых моментов жизни), своеобразное паломничество в собственное Я, безусловно, требует от личности развитой рефлексии и опыта самосозерцания, а невыполнение этой задачи лишает человека экзистенциальной полноты и бытийной радости.

Как мы отмечали ранее¹², проводя описанную здесь и далее духовную работу человек создаёт следующее: по мере познания самого себя, он перерастает границы эго – связывает свою глубинную сущность с чем-то большим, чем он сам, «с надчеловеческими началами своей природы, меняет масштаб самовосприятия и формирует новое отношение к своим деяниям, выборам и жизни в целом. Каждая добытая крупица самопознания переживается им как шаг в направлении личностного роста, конгруэнтности Я и мира. Такая самоидентификация и обнаружение ценности Я, необходимости себя в бытии – значимое условие человеческого существования – *одна из основ переживания внутреннего благополучия*»¹³. Как писал М.М. Бахтин, «осознавать себя самого активно – значит освещать себя предстоящим смыслом»¹⁴, который можно обнаружить и за видимыми пределами смерти (прекращением функционирования физического тела).

К личностным новообразованиям пожилого возраста И.С. Пряжников относит смену ценностных ориентаций с выходом на экзистенциальные вопросы, поиск смысла в новой жизнедеятельности, подведение итогов (раскрытие

¹² Басов И. А. Экзистенциальные задачи позднего возраста // EuropeanSocialScienceJournal (Европейский журнал социальных наук). 2017г. № 10. – С. 508-518.

¹³ Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. – М.: Смысл, 2013, с. 534, выделение автора – И.Б.

¹⁴ Цит. по Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. – М.: Смысл, 2013, с. 575.

смыслов) прожитой жизни. С выходом на пенсию, человек может прийти к особому счастью, для части людей, оно может заключаться в «стремлении спокойно осмыслить всю прожитую жизнь» (в этом случае самоопределение будет носить ретроспективный характер, осознание смысла прожитой жизни). Личностным новообразованием в этом случае будет чувство целостности и гармоничности, либо, если смыслы не обнаружены, – чувство негармоничности, незавершенности.

В период собственно старости одним из ведущих видов деятельности И.С. Пряжниковым выделяется подготовка к смерти, которая может выражаться в подготовке завещания, приобщении к религиозным или эзотерическим знаниям. Личностное новообразование носит дуальный характер: «либо это укрепляющееся чувство собственного достоинства, когда старый человек вопреки всем обстоятельствам находит для себя важный смысл своей жизни, либо это чувство отчаяния, когда такой смысл не находится и старый человек растрчивает свои силы по мелочам, буквально «угасая на глазах»»¹⁵.

Все учащающиеся в период поздней взрослости и старости моменты осознания недостижимости полноты самовоплощения тесно связаны с мыслями о смерти (неизбеж-

¹⁵ Психология старости: хрестоматия: учебное пособие по психологии старости: для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы / ред.-сост. Д.Я. Райгородский – Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2004, с. 456.

ной экзистенциальной данностью существования). Когда человек конструктивно преодолевает «кризис старения», то при ретроспективном погружении в прошлое, он переживает «исполненность» смыслов жизни, находя в нем моменты счастья, самоактуализации, моменты самовоплощения и полноты бытия. Если же страх смерти захлестывает личность, то обращение к прошлому происходит скорее принудительно, с целью найти оправдания не воплощения смыслов, происходит проекция осуждения себя на других, на доставшиеся обстоятельства и ведёт к негативным переживаниям, ощущению субъективного неблагополучия.

Таким образом, как «кризис старения», так и то, что можно обозначить как «кризис смерти» человек фиксирует в каком-то смысле сам, как линию, когда воплотить нечто задуманное, придающее оправданный смысл уже нет ресурсов, времени и сил, и жизнь пройдет без этого. Но чтобы это переживалось как трагедия, необходимо подкрепить его представлениями о несостоятельности прошлой жизни (о «напрасно и бессмысленно потраченном времени») и несостоятельности постигнуть некую критическую величину смыслового спектра смерти. Однако первое всё-таки происходит не так часто, поскольку переосмысление жизненного пути, обращение к прошлому опыту, всегда имеет шанс найти ценное, важное, правильное в жизни, как минимум приемлемые смыслы, «версии себя». В этом плане будет уместно привести слова Сапоговой: «молодость можно соотнести с экзи-

экзистенциальной «готовностью/мужеством стать» (в потенции – всем, чем человек захочет и сможет), зрелость – с «готовностью/мужеством быть» (то есть жить таким, каким стал, или меняться, чтобы снова быть), то последующие возрасты – с «готовностью/мужеством понять», состояться в своем уже «ставшем» качестве и принять реализованные смыслы своего становления и бытия»¹⁶.

Когда человек выходит на восприятие старости, умирания и смерти как «дара, преподносимого самому себе»¹⁷, тогда внешние пугающие атрибуты предстают в более объёмном виде, а не только как «знак беды». Достижение такого уровня, безусловно, требует от человека актуализации герменевтических (внутренних) ресурсов, проявление полноты «человеческого» и их направление на выстраивание смыслов, такая работа есть акт большого человеческого мужества (причём большего, чем в молодости или во взрослости). Как точно выразился Ф. Петрака «старость есть время обнажения смысла всех человеческих целей, демонстрирующего их благородство или ничтожность»¹⁸.

¹⁶ Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. – М.: Смысл, 2013, с. 710-711.

¹⁷ Хайдеггер М. Бытие и время. – М.: Ad marginem, 1997, с. 305.

¹⁸ Цит. по Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. – М.: Смысл, 2013, с. 723.

Целостный подход к устройству личности

Здесь нам необходимо сделать отступление от заявленной темы, поскольку дальнейший материал будет опираться на ряд тезисов, без хотя бы краткого освещения которых его рассмотрение представляется затруднительным (более развёрнуто они (тезисы) были представлены нами на LIX Международной научно-практической конференции «World science: problems and innovation»¹⁹).

Мы полагаем, что правильно рассматривать личность человека как триединую структуру: тело-мысли-чувства (очевидно, что мы нечто думаем – можно наблюдать мысли; нечто переживаем, например, любовь, обиду; и нечто делаем (кликнем мышью, листаем страницы). Эти взаимопересекающиеся измерения образуют личность, где обитают, в частности, наши комплексы, установки, роли; которые (и в этом мы видим взаимосвязь, единство) проявляются через тело, мысли и чувства.

Ум и чувства имеют двойственную структура; так фундаментальное свойство мозга способность обосновать что

¹⁹ Басов И.А. Холистический взгляд на дуальную природу личности (первые тезисы) // Сборник статей LIX Международной научно-практической конференции «WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS». – С. 294-297. (публикация представлена в приложении№1).

угодно²⁰, в том смысле, что какую бы позицию личность не занимала (например, «за» аборт или «против») она приведёт доводы и будет на них настаивать. В действительности же, на каждую мысль и чувство в личности имеется противоположное убеждение и желание (которые идут как бы комплектом), однако на сознании в один промежуток времени человек воспринимает что-то одно и отождествляет себя с ним.

Чем сильнее дисгармония когнитивных составляющих (которую можно обозначить как войну полюсов одной и той же шкалы), чувств/состояний (любви-ненависти, радости-печали, злости-доброжелательности, притяжения-отторжения) тем сильнее это отражается на теле (психосоматика, заболевания, травмы). Также, чем сильнее внутренняя дисгармония, т.е. чем больше человек настаивает на правде одной стороны (своей полуправде), тем больше он осуждает приверженцев противоположности (а на самом деле испытывает вину пред своей же непринятой частью).

В целом мы можем уверенно заявить, что если действительно есть намерение понять нечто корневое (фундаментальное) о происходящем с человеком, то искать нужно согласованную дуальность, а выходом (в т.ч. из страдания) является гармонизация двойственности (понимание важности обеих сторон, переход из вражды в сотрудничество).

²⁰ Курпатов А.В. Как начать мыслить эффективнее? Феномен противоречия. [видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=TsrZCj7cJ0M>. Time 12:40.

Мы полагаем, что ясное видение механики работы двойственности личности и переход из «игра играет вами» в позицию свободного выбора возможно только через ноэтическое измерение, через те высшие смыслы и ценности которые там находятся. К такому смыслу (или не переходящей, беспроектной ценности) мы относим осознанность – ясное понимание самого себя («кто ты есть и зачем»). Т.е. рассматривать человека только как личность (эго), т.е. как набор неких физических, мыслительных, чувственных компонент и переменных – значит унижать его, помещать в Прокрустово ложе и лишать самого ценного, важного, возможно, самой жизни в глубинном её понимании – переводить его из сферы жизни в существование.

Именно взгляд из ноэтического измерения обеспечивает нам понимание и ответы на самые непростые и болезненные события в жизни человека (например, потеря ребёнка, крах жизненных ценностей, переживание смертельной болезни). Если мы рассматриваем человека только как структуру тело-ум-чувства, обозначенную здесь как личность или эго, то ответы будут носить объяснительный, поверхностный характер.

«Прагматическая» классификация видов смерти

Далее в нашем исследовании мы будем придерживаться менее академического²¹ руслу изложения (что не означает меньшую научную ценность работы) как по причине некоторой «нелепости» попыток упаковать содержание таинства последнего этапа жизненного пути человека в «сухой» язык науки, так и с целью повышения практической применимости труда, делания его более «живым».

Можно предложить, скажем так, две авторские классификации видов смерти с выходом на некую эмпирику, прагматичность:

1. Внезапная, т.е. та которую человек не ожидает, не прогнозирует. Например, это может быть сердечный приступ, автомобильная катастрофа, «кирпич на голову». И здесь, в ракурсе проводимого исследования, мы можем только сказать, что «мудрый человек думает о тех вещах, о которых глупец предпочитает не думать (боится)». Распаковывая тезис, можно обрести крайне важное, существенное понимание, что человек в действительности не знает, будет ли он

²¹ Материалы приводятся с опорой на нашу публикацию: Басов И.А. Основы психологического сопровождения процесса умирания (экзистенциальные и холистические аспекты) // Сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса «ADVANCED SCIENCE 2021». – С. 72-76.

жить завтра, мы это только предполагаем и в один прекрасный день ошибаемся. Понимание конечности нашего пребывания на земле дарит как печаль (очевидное, пребывающее на сознании), так и радость (подсознание), освобождение; а так же, при проведении труда осмысления, дарит концентрацию на действительно важном и ставит на должные позиции вещи более суетные, тленные. В нашем видении существенным, приоритетным является содержание ноэтического измерения: продукты осмысления полученного опыта и самопознания. По поводу психологического сопровождения родственников в случае внезапной смерти/гибели человека информация представлена в соответствующем разделе приведённом ниже.

2. Болезненная, сопровождаемая в первую очередь физическими страданиями и болью. Для человека (его «земной» составляющей) нормально стараться избегать боли. Так, мало кто из нас идёт к стоматологу с радостью, и чаще туда следует, когда зуб уже болит или в страхе (профилактике) ожидаемой боли. Вместе с тем именно негативное в потенциале несёт самые большие подарки осознания и прежде чем из боли и страдания убежать, нужно к нему прикоснуться, войти в неё, понять зачем (а не почему и за что) она к вам пришла. Но есть и уровни боли такой силы, что оставаться в сознании просто не представляется возможным (чаще всего это запущенные варианты, которые приходили ранее к человеку в гораздо более слабых сигналах, которым он выбрал

не уделять должного внимания²²). История знает примеры, когда человек выносил нечеловеческие испытания, так один генерал играл с другом в шахматы, пока врач на живую ампутировал ему руку. Однако, скорее всего это не про нас с тобой, мой уважаемый читатель, во всяком случае автор к таким титанам себя не относит.

3. Осмысленная и нет (на наш взгляд, это критически важный аспект смерти и умирания). Это вариант, когда человек имеет предчувствие, сознательно готовится к смерти. На одной из встреч в группе, которая "удачно совпала" (смысловая синхрония) с днём матери, мы прорабатывали две из четырёх данностей бытия И. Ялома²³, одной из которых была смерть. Участники почтенного возраста вспоминали как уходили из жизни их бабушки и дедушки и пропасть между нынешним отношением к умиранию и "тем" чувствовалась почти осязаемо. Если "тогда" человек предчувствовал, что скоро уйдет, то ложился на кровать, давал последние распоряжения, говорил последние, важные слова, прощался и покидал этот свет (причем без сокрушений ни с чьей стороны, без борьбы за жизнь с помощью реанимации, без "уберите детей", со всем пониманием и почтением к моменту); то "теперь" она воспринимается как нечто крайне нежелательное, что нужно поскорее спрятать в землю (как котик, который

²² Это не обвинение! Просто прямой результат выбора, который нужно уметь видеть.

²³ Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия. М.: Римис, 2008.

забрался под половику и думает, что раз он ничего не видит, то и его не видно), а чувства и переживания остаются непонятыми, неотреагированными (стараются утешить, а не побыть с печалью и услышать слёзы). Как «тогда», так и сейчас можно наблюдать разные, диаметрально противоположные позиции. Например, бездумность («ну будет и будет», «зачем думать о плохом»), или же напротив, как самурай – рассматривать смерть ключевым моментом бытия, который если профукать, то вся жизнь обнуляется, нивелируется её значение. Соответственно условно негативный край спектра не предполагает работы на осмысление, это скорее бегство от экзистенциальных задач бытия и от себя самого (усилия забиться). Противоположная часть спектра требует от человека очень существенной внутренней работы, внимания к самому себе в ноэтическом измерении, связи с тем, что можно обозначить как Душа. Здесь требуется не убегать от смерти и всего, что с ней связано, но сознательно²⁴ идти к ней на встречу – в этом есть свобода, выбор, мужество, принятие, понимание. Ты выпил чашу жизни, решил те задачи которые она перед тобой ставила, ты познал тысячу и одну вещь; понял то, что нужно понять в радости, понял то, что нужно понять в горести, постиг красоту одиночества и красоту встречи; нужность и не нужность... теперь осталось сделать последний шаг, он неотвратим, но у каждого есть свобода в том, в каком состоянии его сделать, в какой глубине пони-

²⁴ Не специально, а именно сознательно.

мания — это и есть самое основное.

Очевидно, что к смерти болезненной или реализуемой в негативном отклонении от ожиданий (той картинке, что рисует себе человек в своих светлых представлениях: на атласных простынях, в окружении любящих родственников и друзей) как-то занимать мудрую позицию принятия последней страницы является делом весьма не лёгким. Но с другой стороны, когда человеку хорошо и вкусно, то он к глубоким постижениям расположен весьма слабо. Поэтому любой разворачивающийся сценарий не является однозначно положительным или отрицательным. Доминантой выступает то, что находится внутри — какую позицию, отношение человек выберет сам, насколько глубокое осмысление он сможет провести.

Другой классификацией видов смерти, дающим иное (но созвучное вышепредложенному) смысловое и практическое наполнение исследуемой темы, можно предложить следующее:

1. Физическая. Телесный аспект было бы грешно упускать из виду, тем более что он несёт в себе богатейший ресурс. Так, людям имеющим в своём распоряжении даже несколько недель жизни, будет большой помощью (ценностью) такая казалось бы незначительная деталь как запах домашнего печенья, или вид любимого цветка в горшке на тумбочке у кровати, или погладить кота, съесть кусочек какого-ни-

будь гастрономического изыска и т.п.²⁵ Возможны варианты, когда человек решается сделать нечто, что всегда хотел сделать; т.е. успеть реализовать желание, которое откладывал или считал невыполнимым²⁶. В таких случаях спорным моментом нередко выступают медицинские противопоказания... о чём следует поговорить с человеком и поддержать/понять/принять тот выбор, который он сделает.

2. Когнитивная (в народе обозначаемая как «овощ»). Это лишь позиция автора, но упоминаемая здесь работа в доме-интернате показала, что это самое печальное зрелище. Когда у человека, например, не работают руки или ноги, или их нет, или он полностью зависим от постороннего ухода, но когнитивные функции сохранены, то это ещё полбеда. А вот когда угасает разум, и даже если тело при этом полностью исправно, то это «труба». Давайте сохранять, заботиться и ценить способность мыслить... и чувствовать... и двигаться. Вместе с тем, если смотреть из ноэтического измерения... мы не знаем какой опыт и зачем «заказала» душа такого человека, но можем предположить, что за это происходит, то зачем-то это нужно²⁷.

²⁵ Вспоминается притча, когда за путником гнался тигр, и он повис на ветке над пропастью. Над ним тигр, а внизу камни. И вот он увидел ягодку земляники, сорвал её и съел... какой же она была вкусной!

²⁶ Как, например, в фильме «достучаться до небес».

²⁷ Буквально на днях (относительно написания данных строк) у нас «угасла» проживающая, мы прямо могли видеть как это произошло, потому как это длилось всего несколько часов – угасание сознания. Больше она в него не придёт.

3. Социальная. По наблюдениям, люди в период физической неполноценности или замыкаются (например, по причине того, что не хотят быть обузой) или погружаются в «нытьё» (беспрерывно описывая как им плохо²⁸), обвинения²⁹ (дескать вот, какие они нехорошие, не уважают, не ценят старика, не холят, не лелеют, не балуют). Т.е. человек сам создаёт такую «ауру», когда находиться с ним сколь-нибудь продолжительное время чревато нервным срывом. Мы все когда-нибудь уйдём, но как мы это сделаем зависит от нас³⁰. Общение крайне важно (на том почему важно, полагаем, останавливаться излишне), и это именно вопрос общения, его качества, его человечности, взаимного в нём обогащения и мега уровень – если оно хоть временами будет проходить в атмосфере духовности.

4. Духовная. Есть такое страшное по смысловому наполнению ругательство – «бездушный». Обозначающее примерно следующее: лишенный человечности, доброты, роботизированный, бесчувственный, нравственно пустой, холодный, «мёртвый». Вероятно, это и есть самая страшная смерть, которая бывает случается (выбирается) ещё при жизни. Мы не знаем, что происходит с душой человека, когда он становится

Т.е. тело здесь, а человек, как мы его знали, уже нет.

²⁸ И мы это не подвергаем сомнению.

²⁹ А вот это мы уже сомнению подвергаем, нещадно.

³⁰ В этом нет обвинения. Здесь не о том, что если около тебя никого нет, то потому что ты сам дурак.

ся «овощем»; но вновь предполагаем (уже с большей уверенностью), что когда наступает смерть духовная (расторжение, или правильной – предательство, ноэтического измерения), душа переживает нечеловеческие страдания. Приминительно к самому человеку можно говорить о *Bushi chumai*³¹, в аспекте психологического сопровождения – это «борьба» за духовное: тихое предложение «помолиться» на закате жизни, некое напоминание самим собой о приоритете духовного³².

Отдельно остановимся на вопросе свободы ухода из жизни. Сама эта свобода объективно не принадлежит безраздельно самому человеку, в том смысле, что она подвластна внешнему миру. Собственно поэтому в мире существует два лагеря «за» и «против», которые воюют и приводят свои аргументы, полуправды. Мы поддерживать эту разделённость намерения не выразим, в том числе, по причине того, что какую позицию (полюс) не занимай, всё равно окажешься врагом и продолжишь войну.

В целом можно сказать, что, например, дети не обязаны

³¹ Или «Бошетунмай» В.Цоя – не продавайся.

³² Не раз подчёркнём, что здесь работают далеко не столько слова, сколько внутренний мир, содержание самого психолога (или человека, который выбрал быть рядом); и мы говорим не о фанатичной приверженности экзистенциальной психологии, а о резонансе её идеям (см. подробнее: Басов И. А. Психологическое сопровождение людей в позднем возрасте (на примере программы психологического сопровождения проживания престарелых и инвалидов в доме-интернате на основе экзистенциального подхода): Учебно-методическое пособие. / И. А. Басов – СПб.: НИЦ АРТ, 2017.).

соглашаться с выбором их родителя сделать эвтаназию, но и не признавать такого права на свободу это тоже как? Приведу здесь сухой остаток своего живого опыта с которым имел счастье-несчастье соприкасаться и проходить. Нет желания приводить примеры с людьми, поскольку по ощущению это как будто их оголяет, а разрешение уже не спросить; так что не буду их тревожить. А вот привести очень и очень показательную аналогию с хомячком мне совесть позволит. Как-то заболел любимый и милый сердцу хозяйки домашний питомец – хомяк. Его конечно же лечили, возили к ветеринару, кормили таблетками, ставили уколы... но не помогало. И такие мучения переживал, такие боли испытывал, что отгрыз себе бедный хомячок две лапки. Прочувствуем пожалуйста... как зверски сильно было животному больно, насколько невыносимы были страдания, что он огрыз свои лапы... Почему хозяйка так не хотела его отпускать, не решалась усыпить? Это была любовь и забота о животном? Или же это привязанность, эгоистичное желание реализовать безнадежно ускользающую возможность ещё раз испытать радость и умиление с удивительным образом выздоровевшим хомячком?.. И если бы вмешались защитники животных, то что бы оказалось мучением: оставить хомяка в живых или усыпить и прекратить мучение?

Целостный же взгляд на проблематику эвтаназии предполагает понимание обоих полюсов: с одной стороны можно сказать, что это бегство от жизни – страх остаться; однако ес-

ли смотреть из другого полюса, то это те кто остаются боятся уйти. Та же картина в любых противоборствующих взглядах (любом фрагментарном восприятии), например: эгоист тот, кто уходит или те, кто не дают уйти? Это тот кто хочет уйти не понимает тех, кто запрещает ему это сделать или же это те кто препятствуют уходу отказываются понимать того кто прибегает к эвтаназии?

Основные положения психологического сопровождения процесса умирания

В этом разделе мы разберём основы психологического сопровождения процесса умирания (ПСПУ), которые будут полезны, как нам это представляется, каждому. Исходная позиция того, кто рядом на последнем этапе – так сказать, без понтов; это присутствие, экзистенциальная встреча, аутентичность, искренность, открытость. Здесь не надо учить и вещать как было бы правильно и мудро действовать, и если тебе, допустим, тоже страшно, скажи об этом (если я сижу рядом с матерью у постели умирающего отца, а мне как и маме больно признать, что ему осталось жить несколько дней, то к чему будут "ну ничего, ничего, не плач мам"?). Уходит из жизни близкий, родной человек, ты переживаешь печаль, так имей смелость эту печаль проживать; в страдании заложен потенциал развития, это не то, от чего нужно поскорее избавиться, это то, что нужно осмыслить.

Вспоминается эпизод из работы в доме-интернате для пожилых и инвалидов, там умирали не редко, в том числе те, с кем успел сблизиться. И чаще бывало так, что уходящего старались избегать (что тоже можно понять); и вот в понимании этого ты садишься у кровати и просто берешь чело-

века за руку, он ничего не говорит, ты ничего не говоришь, это длится меньше пяти минут, но это внешне простое и возможно для кого-то бессмысленное действие имеет огромное значение и глубину.

Как в педагогике учитель сам и есть инструмент, он сам и есть методология, так и в сопровождении умирания будет работать сам внутренний мир человека, ничего особо специального и искусственного делать не нужно. Хочешь сказать, что «я рядом» – скажи «я рядом»; если искренне веришь, что человек уходит в лучший из миров – скажи; хочется верить – скажи, «я хочу верить»; если человек считает, что он прожил пустую жизнь и многое не успел, сделал не правильно, а ты с этим не согласен – «я понимаю, что тебе кажется, что это не имело особого смысла, но я не могу с этим согласиться, мне бы очень хотелось рассказать, почему я так считаю, ты получил важный опыт... твоя живая жизнь священна... есть высшие, духовные пласты бытия...». Бережно вырази себя, бережно услышь того, кто рядом с тобой, кто собирается в последний путь.

Очень стоящий опыт сопровождения процесса умирания представлен в дзен-хосписе³³, где реализован подход уважительного отношения к последней странице жизненного пути. В нём созданы условия и возможности для глубинного контакта с собой, своей смертельной болезнью, своими пережи-

³³ What-really-matters-at-the-end-of-life-or-BJ-Miller. [видеозапись] // YouTube. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=apbSsILLh28&t=30s>

ваниями, некими завершающими действиями и событиями; без бегства, прятков, человек встречается с тем, что есть. Одним из важных ритуалов (больше я такого ни в каких учреждениях подобного типа не встречал), когда человек ушёл, тело не стремятся поскорее убрать и лучше так, чтобы никто этого не видел. Напротив, его медленно и почтительно выносят через сад, где каждый желающий, будь то кто-то из персонала или других пациентов может подойти попрощаться, что-то сказать, выразить себя, допустим, в слезах.

Мы полагаем, что между людьми есть некие невидимые энергетические каналы, некая неосознанная коммуникация. Вспоминается пример из книги «Монстры и волшебные палочки» (это ещё и про то, что уходят весьма не всегда в преклонном возрасте). Там умирал младенец (нежеланный ребёнок), врачи были бессильны, пришёл к этой крохе психолог (не академический) и стал с ним говорить. Говорил о том, что он понимает, что ему кажется, что он никому не нужен, говорил о том, что и ему самому было бы больно, не хотелось бы жить... говорил о том, что в этом мире много людей, в том числе добрых и хороших, что в нём есть множество прекрасных вещей ради которых стоит жить, таких как любовь, красота, природа... И вот психологу стало казаться, что зеленоватая мордашка ляльки порозовела... Ребёнок пошел на поправку, он выбрал жить.

Вопрос: что будет, если те же самые слова сказал бы другой человек, который относился бы безразлично к дальней-

шей судьбе младенца, который был бы внутренне несогласен с этими словами?... Работает само наше смысловое пространство, само наше отношение, наша открытость, искренний интерес, способность к экзистенциальной встрече. И то, что каждый есть индивидуальность, не означает, что мы не связаны, не означает, что мы не можем быть одним целым. Наше заблуждение о разделённости внутри есть следствие видимой физической разделённости, отдельности наших физических тел и человеческого эгоизма. Постигание отчуждения³⁴ себя от мира как вопроса личного выбора, перерастание себя как эго есть ключевой момент распаковки смыслов смерти.

Полагаем, что этот же пример подходит к иллюстрации следующего вопроса данной главы – преодолению смерти смыслом, к выходу за её пределы. Мы уже рассматривали два его ключевых аспекта в книге «Новые горизонты старости»: единство (связи всего со всем) и ответ на вопрос «Кто я?». И если первый аспект красноречиво отражён в примере с младенцем (и скорее всего вы, мой читатель, сами сможете вспомнить подтверждения из своей жизни), то второй есть продолжение вопроса о свободе выбора восприятия и его сугубо прикладном характере.

Если некто утверждает, что завершением человеческого бытия является смерть тела, то о чём это говорит? Очевид-

³⁴ Об отчуждении подробнее см.: Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение // Культурно историческая психология 2007. № 4.

но, что не о том, что это так и есть, что это правда или не правда; но это точно говорит нечто о восприятии этого человека, о том, как он выбрал видеть себя и мир (он выбрал быть атеистом, материалистом, может быть считает себя потомком обезьян или что-то вроде того). Как в этом случае предлагается выходить за пределы такой конечности бытия – социально (оставь потомство, сделай вклад в развитие науки, принеси пользу обществу и плоды деяний тебя переживут). На смысловую сферу такой взгляд конечно ставит некие ограничения, поскольку на вопрос вопросов о смысле жизни внятного ответа так и не получено.

Хотя мы здесь не ставим задачу отследить корни того или иного отношения к смерти и её восприятия, тем не менее отметим, что после трёх лет³⁵ человек отождествляется с логикой мышления, которая присуща социуму. Т.е. она не вырабатывается, а усваивается; с известной долей достоверности можно говорить, о человеке как о продукте социальной логики. К её содержанию относится, в том числе и смерть, под которой понимают смерть всего человека: смерть тела – это тотальное исчезновение из бытия. У ребёнка изначально нет такого понимания, допустим, если ему сказать, что папа умер, то в сознании дитя это представлено примерно так

³⁵ То, что в психологии отражено как «Кризис 3-х лет», когда ребёнок «открывает», что он такой же человек, как другие, а в его речи появляется местоимение «Я». Т.е. до этого периода ребёнок ещё не отождествляет себя с телом, с личиной; он говорит, например, «Илья хочет кушать, Илья упал, Илья играет с машинкой».

«ну умер и умер, а что он завтра ко мне на день рождения разве не должен прийти?». Важно понимать, что существуют и другие варианты логики (например, в Индии), где «папа умер» будет означать, что «папа теперь как бы в соседней комнате, и мы сохраняем с ним отношения, он всё равно с нами, но по-другому».

Логика ума (в которой очевидно, что смерть тела явственно свидетельствует, что человека больше нет) противостоит логике сердца – логике веры, доверию внутренним ощущениям, переживаниям, интуитивному познанию (тело прекратило функционирование, но я чувствую, что он жив, что он незримо присутствует в бытии). Столь «презрительное» отношение современного мира, технического прогресса к эмоциональному интеллекту не может не оказывать пагубного влияния на таинство смерти (ведь можно видеть в ней и великую загадку, и равноценную сестру жизни).

Варианты преодоления пределов смерти представлены ощутимо дальше в мировых религиях (да и в огромном многообразии эзотерических школ и течений). И хотя в современных реалиях (как мы уже отметили выше) при развитии рационального, критичного мышления у человечества закономерно возникает множество вопросов (рассмотрение которых нам представляется излишней и малопродуктивной задачей) это не умаляет достижений духовных поисков, плюс к тому очень расширяет (добавляет варианты) того, что логика ума представляет как единственно реальное (смерть хра-

ма души есть гибель ноэтического и равно ему, на том основании, что душу нельзя «потрогать»).

И наконец, помощь в преодолении смерти смыслом (совладения с ней) предлагает и психология³⁶. Здесь нужно чётко оговорить, что есть когнитивный уровень, ментальный, уровень знаний (допустим человек узнал, что у него есть душа и вот он имеет такую информацию и может её воспроизвести) и чувственный уровень, когда человек обладает неким живым опытом («нутром чувствую, что это так»). Оба уровня являются важными, так, допустим, человек может с помощью разума как-то для себя конкретизировать свой более глубокий запрос (например, страх смерти), и искать ответы в книгах или беседах. Однако в такой работе доминантой является «уровень сердца», а ум является обслуживающим инструментом. Так, в психологической реальности ушедшие родные и близкие люди никуда не деваются, они продолжают влиять на жизнь человека (временами даже сильнее чем при жизни). Человек продолжает вести с ними диалоги, что-то доказывать, спрашивать советы и т.д. И если некто имеет очень явственный опыт такого общения, то для него он может стать дверью к постижению неких новых, незримых измерений.

Приведу пример из занятий. Одна участница, допустим Светлана, 68 лет, рассказывала, что ещё в атеистическую мо-

³⁶ В которой мы бы особо выделили, и даже отдали пальму первенства, экзистенциальной школе

лодость имела опыт общения с бесом, который предлагал ей богатство и успех в обмен на душу. Она показала ему кукиш, за которым последовала череда неприятностей, потерь, проблем со здоровьем. Однако Светлана о сделанном выборе не жалеет и со смертью у неё отношения доброжелательные. Ещё раз повторимся, что здесь мы не говорим о том, так это или не так «на самом деле», плохо это или хорошо, прав тот или другой³⁷. Мы проводим исследование, с целью максимально приблизится и чётко увидеть то, что есть, так, как оно есть.

В предлагаемом подходе, который мы относим (ближе всего) к экзистенциальной психологии, мы исходим из следующей аксиомы:

смерть является частью жизни (пожалуй, это единственная её гарантия) и, как любой её этап или ступень, она заключает в себе вполне определенную задачу – сказать в максимально возможной полноте осмысленности жизни прощай, с благодарностью уйти из неё. Как показывает теоретический анализ литературы (который в этом вопросе мало кого волнует), практика работы и само бытие (проводы родных и близких) выполнить данное экзистенциальное задание возможно лишь при соблюдении ряда условий. А именно:

³⁷ Что привело бы к разделённости, продолжению внутренней и внешней войны, уходу с холистической позиции (утрате целостного видения).

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.