

ВІД АВТОРА БЕСТСЕЛЕРІВ

«Коли Ніцше плакав», «Шопенгауер як ліки»,
«Брехуни на кушетці» та «Ліки від кохання»

ІРВІН ЯЛОМ — жива легенда психоаналізу, засновник школи екзистенціальної психології, доктор медичних наук і професор Стенфордського університету, за чиїми підручниками навчаються тисячі майбутніх лікарів у всьому світі. Доктор Ялом створив новий жанр навчальної оповіді, у якій щиро й захопливо розповідає про випадки зі своєї психіатричної практики.

Як почати цінувати життя та насолоджуватися кожною його хвилиною? Страх смерті однаково переслідує і молодих, і старих. Ірвін Ялом знає, як притлумити ці деструктивні та похмурі роздуми і прийняти життя в його немінучій скінченності. З гумором і теплотою автор аналізує причини й наслідки, знаходить інструменти для боротьби з потаємними демонами та страхами. Він вчить нас упевнено вдивлятися у майбутнє, приймаючи життя таким, яким воно є, і знаходити в цьому найбільше задоволення. Захоплива й цікава розповідь від майстерного оповідача та професіонала своєї справи.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5773-3



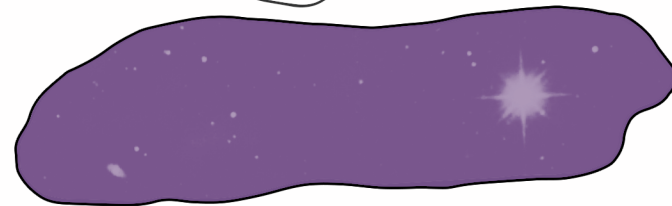
9 786171 257733

ІРВІН
ЯЛОМ

ВДИВЛЯЮЧИСЬ У СОНЦЕ
ДОЛАЮЧИ СТРАХ СМЕРТІ



ІРВІН ЯЛОМ



ВДИВЛЯЮЧИСЬ У СОНЦЕ

ДОЛАЮЧИ СТРАХ СМЕРТІ



IRVIN D. YALOM

STARING AT THE SUN
OVERCOMING THE TERROR OF DEATH

 **JOSSEY-BASS**
A Wiley Imprint
www.josseybass.com

ІРВІН ЯЛОМ

ВДИВЛЯЮЧИСЬ У СОНЦЕ
ДОЛАЮЧИ СТРАХ СМЕРТІ

УДК 159.9
Я51

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:
Yalom I. D. Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death :
A Novel / Irvin D. Yalom. — San Francisco : Jossey-Bass, 2009. — 321 p.

Вперше опубліковано Jossey-Bass, A Wiley Imprint

Переклад здійснюється з дозволу Sandra Dijkstra Literary Agency

Переклад з англійської *Наталії Михаловської*

Дизайнер обкладинки *Ярина Сасенко*

ISBN 978-617-12-5773-3
ISBN 978-0-470-40181-1 (англ.)

© Irvin D. Yalom, Dr, 2008
© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

Зміст

Вступ і подяки.....	11
РОЗДІЛ 1. РАНА СМЕРТНОСТІ	13
РОЗДІЛ 2. РОЗПІЗНАВАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ	23
Явний страх смерті	24
Страх смерті не затуляє інших страхів	28
Прихований страх смерті	33
Страх перед нічим насправді є страхом смерті	34
РОЗДІЛ 3. ДОСВІД ПРОБУДЖЕННЯ	43
Різниця між «якими є речі» та «речі існують»	45
Пробудження в кінці життя: Іван Ілліч Толстого	46
Туга як досвід пробудження	49
Значуще рішення як досвід пробудження	68
Життєві віхи як досвід пробудження	72
Сни як досвід пробудження.....	79
Кінець терапії як досвід пробудження	86
РОЗДІЛ 4. ПОТУГА ІДЕЙ	89
Епікур і його понадчасова мудрість	89
Могутні думки, що допомагають подолати страх смерті	104
Есеїстична трилогія Шопенгауера: ким людина є, що людина має, який у людини вигляд	124
РОЗДІЛ 5. ДОЛАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ ЗАВДЯКИ МІЖЛЮДСЬКИМ ЗВ'ЯЗКАМ ...	127
Міжлюдські зв'язки	131
Сила присутності	137

Саморозкриття.....	142
Поширення хвиль у дії.....	145
Відкриття власної мудрості.....	149
Наповнити своє життя.....	152
Пробудження.....	158
РОЗДІЛ 6. УСВІДОМЛЕННЯ СМЕРТІ.....	160
Спогади.....	160
Перед лицем смерті.....	161
Мої особисті зустрічі зі смертю.....	170
Повне використання свого потенціалу.....	172
Смерть і мої ментори.....	176
Як я сам змагаюся зі смертю.....	188
Релігія та віра.....	197
Стосовно написання книжки про смерть.....	207
РОЗДІЛ 7. ЗВЕРТАННЯ ДО СТРАХУ СМЕРТІ.....	211
Поради психотерапевтам.....	211
Що означає «екзистенціальний»?.....	212
Розрізнення змісту й процесу.....	215
Сила взаємозв'язку для подолання страху смерті.....	218
Робота «тут і тепер».....	234
Саморозкриття терапевта.....	255
Сни: королівська дорога до «тут і тепер».....	278
Післямова.....	288
Примітки.....	291
Про автора.....	295
Провідник читача книжки «Вдивляючись у сонце».....	296

Присвячується моїм наставникам, хвилі яких
завдяки мені дістаються до моїх читачів:

Джонові Вайтгорну, Джеромові Франку,
Дейвідові Гамбургу та Ролло Мею

Ні сонцю, ні смерті не можна вдивлятися в обличчя.

Франсуа де Ларошфуко, максима 26

Вступ і подяки

Хоча впродовж тисячоліть кожен серйозний письменник займався людською смертністю, ця книжка не є й не може бути збіркою думок про смерть.

Натомість це глибоко особиста книжка, що постала з моїх зіткнень зі смертю. Я поділяю властивий кожній людині страх перед смертю: це наша темна тінь, якої ніколи не позбутися. Ці сторінки містять те, що я дізнався про долання страху смерті на власному досвіді, завдяки праці з пацієнтами й думкам письменників, які тут викладено.

Я вдячний тим численним людям, які допомогли мені в цьому. Мій літературний агент Сенді Дійкстра й редактор Алан Рінцлер допомагали формувати та збирати цю книжку. Група друзів і колег читали фрагменти книжки та пропонували власні міркування. Це Дейвід Шпігель, Герберт Котц, Джин Рос, Рутелен Джоселсон, Ренді Вайнґартен, Нейл Браст, Рік Ван Рінен, Еліс Ван Гартен, Роджер Волш, Роберт Бергер і Морін Ліла. Філіпп Маршал познайомив мене з максимою Ларош-фуко, зазначеною на титульному аркуші. Я вдячний Ван Гарвею, Волтерові Сокелу, Даґфіну Фоллесдалові — моїм дорогим друзям і багатолітнім учителям інтелектуальної історії. Феб Госс і Мішель Джонс здійснили чудове редагування. Четверо моїх дітей, Ів, Рейд, Віктор і Бен,

були неоціненними порадиниками, а дружина Мерилін, як зазвичай, змушувала мене писати краще.

Та передусім я вдячний своїм головним учителям — пацієнтам, які повинні залишатися безіменними (але знають, хто вони). Ці люди зробили мені честь, поділившись своїми найглибшими страхами, дозволили використовувати їхні історії, допомагали якнайкраще приховати їхні особисті дані, частково чи повністю прочитали рукопис, давали поради й черпали приємність із думки про те, що їхні досвід і мудрість стануть доступними моїм читачам.

Розділ 1

Рана смертності

*Туга в утробу мою проникла,
Смерті жахаюсь, біжу в пустелю.*
Гільгамеш*

Самоусвідомлення — найвищий дар, скарб, що за цінністю не поступається самому життю. Це воно робить нас людьми. Але самоусвідомлення має високу ціну — рану смертності. Наше існування завжди затьмарене знанням того, що ми зростатимемо, розквітатимемо, а тоді неодмінно настане занепад і смерть.

Усвідомлення смертності переслідує нас від початку історії. Чотири тисячі років тому вавилонський герой Гільгамеш роздумував про смерть свого друга Енкіду словами з епіграфа до цього розділу: «Став ти нині темний, мене не чуєш. Чи я не так само помру, як Енкіду? Туга в утробу мою проникла. Смерті жахаюсь, біжу в пустелю». Гільгамеш промовляє від імені нас усіх. Як він боявся смерті, так боїмося її ми всі — кожен чоловік, жінка, дитина. У декого з нас страх смерті проявляється лише

* З «Епосу про Гільгамеша», пер. І. Дьяконова та М. Москаленка. (Тут і далі примітки, позначені астерисками, — від перекладачки. Примітки автора позначено цифрами і подано в кінці книжки.)

приховано, як загальний неспокій або ж маскуєчись під інші психологічні симптоми. У досвіді частини людей існує виразний і усвідомлений струмінь тривоги перед смертю, а для деякого ця тривога перероджується в жах, що зводить нанівець будь-яке щастя й задоволення.

Упродовж століть вдумливі філософи намагалися прикрасити рану смертності та допомогти нам сформувати життя так, щоб воно протікало в гармонії та спокої. Як психотерапевт, що допомагав багатьом змагатися зі страхом смерті, я виявив, що древня мудрість, особливо ж мудрість давньогрецьких філософів, актуальна й сьогодні.

І справді, у терапевтичній практиці я вважаю своїми інтелектуальними попередниками не так великих психіатрів і психологів кінця XIX — початку XX століть — Пінеля, Фрейда, Павлова, Роршаха і Скіннера, — як класичних грецьких філософів, особливо Епікура. Що більше я довідуюся про цього незвичайного грецького мислителя, то сильніше розпізнаю в ньому протоекзистенціального психотерапевта. У цій праці я використовуватиму його ідеї.

Народився він 341 року до н. е., невдовзі після смерті Платона, а помер 270 року до н. е. Сьогодні більшість людей знає його ім'я завдяки словам «*епікуреєць*» і «*епікурейський*», якими окреслюють особу, цілковито поглинуту витонченими чуттєвими радощами (особливо доброю їжею й напоями).

Але в історичній дійсності Епікур не був речником чуттєвих насолод — куди більше він переймався досягненням душевного спокою (атараксії).

Епікур практикував «медичну філософію» та підкреслював: як лікар зцілює тіло, так філософ повинен зцілювати душу. На його думку, існує лише одна справжня мета філософії — полегшення людських страждань.

А в чому ж корінь цих страждань? Як вважав Епікур, це *наш усюдисущий страх смерті*. За його словами, жахаюче видіння неunikної смерті заважає втішатися життям і руйнує будь-яку приємність. Щоб полегшити страх перед смертю, він опрацював кілька потужних методик мислення, що й мені особисто допомогли перебороти страх перед смертю й дали знаряддя, за допомогою яких я можу допомогти моїм пацієнтам. Далі я часто вдаватимуся до цих цінних ідей.

Особистий досвід і клінічна праця навчили мене, що страх смерті то наростає, то спадає впродовж усього життєвого циклу. Малі діти не можуть уникнути проблисків довколишньої скінченності — засохлого листя, мертвих комах чи домашніх тварин, зниклих дідусів і бабусь, зажурених батьків, нескінченних рядів могил на цвинтарі. Діти можуть просто спостерігати, замислюватися й, за прикладом батьків, мовчати. Якщо вони відверто виражають свою тривогу, батьки почуваються незручно і, очевидно, поспішають їх розрадити. Інколи дорослі намагаються знайти заспокійливі слова, перенести пояснення на далеке майбутнє або ж угамувати дитячий неспокій розповідями, які заперечують смерть, — про воскресіння, вічне життя, небеса й з'єднання там з рідними.

Страх перед смертю зазвичай не проявляється від шести років до пубертатного періоду. Цей вік Фройд окреслив як час прихованої, латентної сексуальності. Пізніше, одночасно з дозріванням, страх смерті різко наростає. Підлітків часто поглинає питання смерті, де-хто роздумує про самогубство. Сьогодні багато підлітків може реагувати на страх перед смертю, стаючи володарями й роздавачами смерті у своєму другому житті — у жорстоких комп'ютерних іграх. Інші протиставляють смерті чорний гумор і пісеньки, що її висміюють, або ж перегляд разом з приятелями фільмів жахів. У юності я двічі на тиждень ходив до маленького кінотеатрика за рогом батькової крамниці й там спільно з друзями верещав під час страшних фільмів і витріщався на нескінченні кінострічки, що зображали варварство Другої світової війни. Пам'ятаю, як мовчки здригався від думки: а якби я з примхи випадку народився не 1931 року, а на п'ять років раніше й був ровесником мого кузена Гаррі, який загинув у ході різні після висадки в Нормандії?

Деякі юнаки переборюють смерть сміливими ризиками. Один з моїх пацієнтів, що страждав від численних фобій і постійного передчуття катастрофи, яка могла настати будь-якої миті, розповідав, як він у шістнадцятилітньому віці зайнявся парашутним спортом і наразі вже виконав десятки стрибків. Тепер, оглядаючись назад, він вважав, що це було способом упоратися з постійним страхом перед власною смертю.

Але з роками притаманний підліткам інтерес до смерті відходить у тінь, відсунутий двома головними завданнями молоді дорослої людини: вступом у професійне життя і створенням сім'ї. Потім, трьома десятиліттями пізніше, коли діти покидають дім і перед нами маячить уже кінець професійної кар'єри, вибухає криза середнього віку, а страх смерті спалахує заново і з великою силою. Сягнувши вершини життя й дивлячись на стежку попереду, ми усвідомлюємо, що цей шлях уже не здійснюється вгору, а веде вниз, до занепаду і зменшення. Відтоді занепокоєність смертю ніколи вже не покидає надовго наших думок.

Нелегко жити, щомиті цілковито усвідомлюючи смерть. Це наче намагатися вдивлятися в сонце: можна витримати лише так довго, як удасться. Оскільки ж ми не можемо жити, застигаючи від страху, то створюємо методи пом'якшити страх смерті. Проектуємо себе в майбутнє через наших дітей; збагачуємося, стаємо знаменитими — що далі, то значнішими; розвиваємо компульсивні захисні ритуали або ж приймаємо непохитну віру в остаточного спасителя.

Деякі люди — цілковито певні своєї невразливості — живуть героїчно, часто не зважаючи на інших і на власну безпеку. Інші намагаються переступити через межу болісної відокремленості смерті завдяки поєднанню — з коханою людиною, справою, спільнотою, Божественною Істотою. Тривога перед смертю є матір'ю всіх релігій, які в той чи інший спосіб намагаються згладити муку нашої скінченності. Бог, як його розуміють у всіх

релігіях, не лише пом'якшує біль смертності через якусь концепцію вічного життя, а й заспокоює наповнену страхом самотність, пропонуючи вічну присутність та ясний план надання життю сенсу.

Але попри найнадійніші, найповажніші захисні системи ми ніколи не можемо повністю подолати страх смерті — він завжди тут, зачаєний у якійсь прихованій улоговині свідомості. Можливо, як казав Платон, ми не спроможні обманути найглибшу частку нас самих.

Якби я був громадянином стародавніх Афін близько 300 року до н. е. (час, який нерідко називають золотим віком філософії) й відчув паніку, подумавши про смерть або побачивши вві сні нічне жажіття, куди б я звернувся, щоб звільнити розум від павутиння страху? Імовірно, поплентався б до агори — частини стародавніх Афін, де розташовувалося багато важливих філософських шкіл. Я пройшов би повз Академію, засновану Платоном, а зараз керовану його небожем Спевсіппом; тоді повз Ліцей Аристотеля, що був колись Платоновим учнем, але надто відійшов від філософії свого вчителя, щоби вважатися його наступником. Я проминув би школи стоїків і кініків, проігнорував усіх мандрівних філософів, які шукали учнів. Зрештою дістався б Епікурового саду й, думаю, знайшов би там допомогу.

До кого в наші дні можуть звернутися люди, що потерпають від некерованого страху смерті? Дехто шукає допомоги у своєї сім'ї та друзів; інші — у своїй церкві чи в лікаря, ще хтось може порадитися з книжкою —

такою, як ця. Я працював з багатьма особами, яких жахала смерть. Сподіваюся, що спостереження, роздуми й лікувальні прийоми, які я втілював чи розвинув упродовж терапевтичної практики, можуть запропонувати відчутну допомогу та розуміння тим, які не здатні самотійно подолати страх смерті.

У цьому першому розділі я прагну підкреслити, що страх смерті створює проблеми, які на перший погляд не здаються безпосередньо пов'язаними з нашою смертністю. Смерть має довгий засяг дії, а вплив її часто є прихованим. Хоча страх перед смертю може цілком паралізувати деяких людей, нерідко він буває завуальованим і виражається в симптомах, які начебто не мають нічого спільного з чиеюсь смертністю.

Фройд вважав, що багато психічних патологій породжені пригніченням сексуальності. На мою думку, цей погляд надто вузький. Під час клінічної практики я зрозумів, що можна пригнітити не лише сексуальність, а й усі аспекти свого «я», особливо ж його скінченну природу.

У другому розділі я обговорюю способи розпізнавання прихованого страху смерті. Багато хто відчуває тривогу, депресію та інші симптоми, підживлювані страхом перед смертю. У цьому розділі, подібно до наступних, я проілюструю свої тези прикладами клінічних історій і техніками зі своєї практики, а також розповідями з фільмів і літератури.

У третьому розділі я покажу, що зіткнення зі смертю не мусить вести до розпачу, який позбавляє сенсу все

життя. Навпаки, може бути досвідом, що спонукає до повнішого життя. Головна теза цього розділу така: *хоча фізично смерть нас нищить, ідея смерті нас рятує.*

Четвертий розділ описує та обговорює деякі потужні ідеї філософів, психотерапевтів, письменників і митців, які покликані перебороти страх смерті. Але, як показує п'ятий розділ, самих ідей може бути недостатньо, щоб перемогти цей страх. Саме синергія ідей і міжлюдських зв'язків є нашою наймогутнішою допомогою під час споглядання в очі смерті. Я пропоную багато практичних способів застосування цієї синергії в нашому щоденному житті.

Ця книжка представляє погляд, який базується на моїх спостереженнях за тими, що прийшли до мене по допомогу.

Але, оскільки спостерігач завжди впливає на об'єкт спостереження, я переходжу до шостого розділу, щоб придивитися до спостерігача й запропонувати спогад про власний досвід зі смертю та мої погляди на тему смертності. Я теж змагаюся з відчуттям смертності — і як професіонал, що впродовж усієї своєї кар'єри працює зі страхом смерті, і як людина, до якої смерть підступає все ближче. Тож хочу щиро та ясно викласти власний досвід, пов'язаний зі страхом смерті.

Сьомий розділ містить вказівки для психотерапевтів. Переважно терапевти уникають безпосередньої праці зі страхом смерті. Можливо, це тому, що вони остерігаються глянути в обличчя власному страхові. Але ще важливіше те, що професійні навчальні закла-

ди пропонують дуже незначну підготовку стосовно екзистенціального підходу або ж не пропонують її взагалі: молоді психотерапевти розповідали мені, що вони не ставлять пацієнтам надто багато запитань про страх перед смертю, бо не знають, що робити з отриманими відповідями. Щоб допомогти клієнтам, які страждають від страху смерті, лікарі потребують нового комплексу ідей і нового типу стосунків зі своїми пацієнтами. Хоча цей розділ адресований лікарям, я намагаюся уникати професійного жаргону і сподіваюся, що його стиль є достатньо ясным, щоб бути зрозумілим усім читачам.

Ви можете запитати, чого я беруся за цю неприємну страшну тему. Навіщо вдивлятися в сонце? Чому не піти за порадою достойного корифея американської психіатрії Адольфа Мейєра, який сто років тому застерігав психіатрів: «Не роздряпуйте там, де не свербить»¹? Навіщо змагатися з найстрашнішим, найтемнішим і найбільш незмінним аспектом життя? Поява за останні роки «регульованого медичного обслуговування», короткочасної терапії, утримування симптомів під контролем і спроб змінити взірці мислення лише підсилила цей вузький погляд.

Однак страх смерті *свербить*. Свербить постійно; він ніколи нас не полишає, шкребучись у якісь внутрішні двері, тихесенько, ледь чутно, відразу ж під мембраною свідомості. Прихований і закамуфльований, він просочується назовні у вигляді різних симптомів,

є джерелом багатьох наших тривог, страхів і конфліктів².

Я — людина, яка й сама помре в не надто далекому майбутньому, і психіатр, що впродовж десятиліть займався страхом перед смертю, — цілковито впевнений: зіткнення зі смертю дозволяє нам не відкривати якусь огидну скриньку Пандори, а повертатися до життя — багатшого, повнішого співчуттям.

Отже, я пропоную цю книжку з оптимізмом. Сподіваюся, вона допоможе вам дивитися смерті в обличчя, а завдяки цьому не лише пом'якшить страх, а й збагатить ваше життя.

Розділ 2

Розпізнавання страху смерті

Смерть — це все
І ніщо.

Черви вповзають, черви
виповзають.

Кожен боїться смерті по-своєму. Для когось страх перед смертю — музичний фон життя, а будь-яка дія викликає думку, що ця мить ніколи вже не повториться. Навіть стара кінострічка болісно вражає тих, які не можуть відігнати думку, що всі актори вже стали прахом.

Для інших тривога є гучнішою, нестримною, часом вибухає о третій над ранок, змушуючи їх задихатися, бачачи примару смерті. Такі люди постійно думають про те, що вже невдовзі будуть мертвими — як і всі довкола них.

Когось переслідує якась особлива фантазія про наближення смерті: націлений у їхню голову пістолет, нацистська розстрільна команда, локомотив, що з гуркотом мчить йому назустріч, падіння з мосту або хмарочоса.

Сценарії смерті набувають живих форм. Декому здається, що він зачинений у труні, із забитими землею

ніздрями, усвідомлюючи, що вічно лежатиме в темряві. Інші бояться, що ніколи не побачать, не почують або не торкнуться коханої людини. Ще комусь боляче перебувати під землею, тимчасом як усі їхні друзі — на ній. Життя йтиме далі, а вони не матимуть жодної можливості довідатися, що трапиться з їхньою сім'єю, друзями і всім світом.

Кожен з нас відчуває смак смерті, засинаючи щонаочі або під наркозом. Смерть і сон, Танатос і Гіпнос грецької міфології, були близнятами. Чеський письменник-екзистенціаліст Мілан Кундера вважає, що акт забуття дає нам передсмак смерті: «Найстрашнішою у смерті є не втрата майбутнього, а втрата минулого. Насправді забуття є формою смерті, яка завжди присутня в житті»¹.

У багатьох людей страх смерті є явним і його легко розпізнати, хоча й нелегко витримати. В інших він витончений, замаскований і прихований під іншими симптомами, а розпізнають його лише завдяки дослідженням, таким глибоким, що це вже майже розкопки.

Явний страх смерті

Багато хто з нас плутає страх смерті зі страхом перед злом, самотністю чи знищенням. Декого приголомшує велич вічності, буття мертвим назавжди й навки віків; інші не спроможні збагнути стан небуття та розмірковують, де вони перебуватимуть після смерті. Дехто осо-

бливо жахається, що зникне весь його особистий світ. Інші змагаються з питанням неунікності смерті — саме його виражає електронний лист, написаний тридцятидворічною жінкою з нападами страху смерті:

Гадаю, що найсильніші відчуття викликає в мене усвідомлення того, що це Я помру, а не якась інша істота, як, наприклад, Я-Літня-Пані чи Я-Тяжко-Хвора-І-Готова-Померти. Припускаю, що я завжди думала про смерть непрямю, як про щось, що може трапитися, але не мусить. Після сильного нападу паніки я кілька тижнів думала про смерть інтенсивніше, ніж будь-коли досі, і тепер уже знаю: це вже не є чимось, що може трапитися. Я почувалася так, наче прокинулася з усвідомленням цієї страшної правди, і вороття нема.

Деяких людей такий страх приводить до дальшого нестерпного висновку, що ні їхній світ, ні жодні їхні сподаги не існуватимуть ніде. Їхня вулиця, їхні сімейні зустрічі, батьки, діти, пляжний будиночок, школа, улюблені місця відпочинку — це все випарується одночасно з їхньою смертю. Нема нічого стабільного й тривалого. Яке значення може мати таке зникоме життя? Продовження електронного листа:

Я зненацька усвідомила: усе, що ми робимо, приречене на забуття та остаточне знищення разом зі всією планетою. Я уявила смерть моїх батьків, сестер, хлопця і всіх друзів. Часто думаю про те, що певного дня МОЇ

череп і кості, а не гіпотетичний або ж уявний комплект з черепа та костей опиняться назовні, а не всередині мого тіла. Ця думка викликає дуже велике сум'яття. Можливість існування окремо від тіла не здається мені реальною, тому я не можу знайти втіхи в ідеї незначності душі.

У висловлюванні цієї молоді жінки є кілька головних тем: смерть стала для неї особистою; це вже не щось таке, що може трапитися або ж трапляється лише з іншими; неунікність смерті позбавляє життя значимості. Ідея безсмертної душі, відокремленої від її фізичного тіла, видається їй не дуже правдоподібною, тому жінка не може знайти розради в концепції життя після смерті. Вона також ставить собі запитання: чи забуття після смерті є тим самим, що й забуття перед народженням (це важливий пункт, який пізніше з'явиться знову в наших міркуваннях на тему Епікура)?

Пацієнтка з нападами панічного страху смерті на нашому першому сеансі дала мені такий вірш:

Смерть насувається,
Присутність її мучить,
Хапає мене, волочить,
Я кричу. Я терплю.

Знищення щодня маячить.
Я намагаюся залишити слід,
Що міг би мати значення.

Повністю включатися в сьогодніня —
Це найкраще, що я можу зробити.

Але смерть чаїться відразу
За стіною цієї твердині,
У якій я ховаюся,
Мов дитина під покривальцем.
Покривальце не захищає
Від повернення страхів
У нерухомості ночі.

Більше мене не буде,
Щоб вдихати красу природи,
Щоб виправляти помилки,
Відчувати солодкий смуток.
Це нестерпна втрата,
Хоч її й не усвідомиш.

Смерть — це все
І ніщо.

Її особливо переслідувала думка, висловлена у двох останніх рядках: «Смерть — це все / І ніщо». Жінка пояснювала, що думка про перетворення на ніщо повністю її поглинула й стала геть усім. Але вірш містить дві важливі думки, які несуть розраду: її життя здобуває значення, коли вона залишає слід після себе, і найкраще, що вона може зробити, — це повністю включитися в сьогодніня.

Страх смерті не затуляє інших страхів

Психотерапевти часто вважають, що відкритий страх смерті насправді є не страхом смерті, а лише маскує іншу проблему. Однак такий засновок помилковий. Так було у випадку Дженніфер — двадцятисемилітньої ріелторки. Її довгі роки мучили напади страху перед смертю, проте попередні лікарі не займалися ними. Упродовж усього життя Дженніфер часто прокидалася вночі, укрита потом, із широко розплющеними очима, тремтячи від думки про своє знищення. Думала, як вона зникає, вічно спотикаючись у темряві, цілковито забута світом живих. Переконувала себе: ніщо насправді не має значення, якщо все остаточно приречене на цілковите згасання.

Такі думки переслідували її від раннього дитинства. Вона яскраво пам'ятала перший такий епізод, коли їй було п'ять років. Тремтячи від страху перед смертю, дівчинка побігла до спальні батьків. Її заспокоїла мати, сказавши дві речі, яких вона ніколи не забула:

«У тебе попереду довге життя, і нема сенсу думати про це зараз».

«Коли станеш дуже старою й наблизитися до смерті, то або здобудеш душевний спокій, або будеш дуже хворою. Так чи інакше, смерть не буде непрошеною гостею».

Дженніфер усе своє життя шукала розради в словах матері, а ще виробила власні методики пом'якшення

нападів. Вона нагадувала собі, що завжди має вибір — думати про смерть чи ні. Або ж намагалася видобути зі сховища своєї пам'яті добрі спогади — як вона сміється з друзями дитинства, милується дзеркальною поверхнею озера чи клубками хмар, подорожуючи з чоловіком у Скелястих горах, як цілує ясні личка своїх дітей.

Утім, страх смерті далі її переслідував і відбирав значну частку життя. Вона консультувалася в кількох лікарів, які не надто їй допомогли. Різні ліки зменшили інтенсивність нападів, але не їхню частоту. Лікарі ніколи не приділяли належної уваги її страхові перед смертю, бо вважали, що це лише маска іншого страху. Я вирішив не повторювати помилок своїх попередників. Припускаю, що їх збив з пантелику сильний кошмар, який уперше примарився Дженніфер у віці п'яти років, а потім постійно повертався.

Уся моя сім'я в кухні. На столі лежить миска дощових черв'яків, а батько змушує мене, щоб я взяла жменю, стиснула їх, а потім випила витиснуте з них молоко.

Зрозуміло, що кожен лікар, до якого зверталася Дженніфер, пов'язував образ витискання черв'яків з пенісом і спермою. Унаслідок цього намагався з'ясувати, чи не мало місця сексуальне насильство з боку батька. Це було й моєю першою думкою. Але я відкинув її, почувши від Дженніфер, як такі запитання призвели до хибного напрямку лікування. Хоча батько викликав у неї страх і часто вдавався до словесних образ, усе ж

ні вона сама, ні інші діти з її сім'ї не могли згадати жодного випадку сексуального насильства.

Ніхто з дотеперішніх психотерапевтів Дженніфер не досліджував глибини і значення її всюдисущого страху смерті. Ця загальна помилка має поважну традицію, корені якої сягають першої публікації в царині психотерапії: Фройд і Броер, 1895 рік, «Дослідження істерії». Уважне читання цього тексту виявляє, що життя пацієнтів Фрейда наповнював страх смерті². Це ігнорування страху перед смертю в дослідженнях могло б дивувати, якби не пізніші роботи вченого. Вони демонстрували, як Фрейдова теорія походження неврозу спирається на припущення про конфлікт між різними несвідомими, примітивними, інстинктивними силами. На думку Фрейда, смерть не могла б відіграти жодної ролі в генезисі неврозу, оскільки вона не представлена в несвідомому. Фройд висунув дві причини цього³: по-перше, ми не маємо особистого досвіду смерті, по-друге, не можемо збагнути нашого небуття.

Хоча Фройд проникливо й мудро писав про смерть у своїх коротких несистематичних есе, таких як «Наше ставлення до смерті»⁴, що були створені після Першої світової війни та мали досліджувати її наслідки, його «знесмертнення», як назвав це Роберт Джей Ліфтон⁵, позбавлення смерті значення у формальній теорії психоаналізу справило значний вплив на кілька поколінь психотерапевтів. І стало причиною зміни напрямку досліджень у бік ігнорування смерті та зосередження уваги на тому, що, як вони вірили, представляє смерть

у несвідомому, особливо ж самотності та кастрації. Тим часом можна твердити, що психоаналітичне підкреслення минулого насправді є униканням майбутнього та зіткнення зі смертю⁶.

Від самого початку моєї праці з Дженніфер я зосередився на її страху перед смертю. Пацієнтка не чинила опору: потребувала такої терапії; вибрала мене, бо читала мою книжку «Екзистенціальна психотерапія» та прагнула конфронтації з екзистенціальними фактами життя. Наші терапевтичні сеанси концентрувалися на її думках про смерть, спогадах і фантазіях. Я попросив пацієнтку занотовувати сни та думки під час нападів паніки.

Їй не довелося довго чекати. Уже за кілька тижнів пережила тяжкий панічний напад, викликаний переглядом фільму про період правління нацистів. Вона була глибоко вражена цілковитою непередбачуваністю життя, показаною в цьому фільмі. Навмання обираються безневинні заручники й так само навмання знищуються. Небезпека повсюдно; ніде не можна було знайти захисту. Її приголомшила схожість цієї ситуації із ситуацією в домі її дитинства: небезпека, викликана непередбачуваними епізодами батьківського гніву, брак місця схованки та пошук рішення виключно в невидимості, себто в тому, щоб озиватися чи просити чогось настільки мало, наскільки це можливо.

Незабаром вона відвідала дім свого дитинства й, за моєю порадою, розмірковувала біля могил своїх батьків. Така порада може видатися надто радикальною, але ще 1895 року Фройд описав, як давав пацієнтам саме такі

вказівки⁷. Коли Дженніфер стояла біля могили батька, їй зненацька спала на думку дивна ідея: «Як же холодно має бути йому в могилі». Ми обговорили цю дивну думку. Видавалося, що її дитячий погляд на смерть з притаманними йому ірраціональними складниками (наприклад, тим, наче мертві можуть відчувати холод) постійно жив у її уяві поруч з дорослими раціональними засадами.

Коли Дженніфер поверталася додому із сеансу, до її мозку прокралася популярна за часів її дитинства мелодія, і вона почала співати, вражена тим, що пам'ятає всі слова.

*Як бачиш похорон чи думаєш про те,
Що смерть тебе у одну мить змете,
Тебе у саван білий загорнуть,
В великий чорний ящик покладуть.
І от глибоку яму вже копають,
Землею і камінням засипають,
Спокійно тиждень будеш ти лежати,
А там труна почне вже протікати.
Черви вповзають, черви виповзають,
Тобі на писку герці виправляють,
Вони тобі зжирають очі й ніс,
А от один до живота заліз.
Великими очима обертає,
Вліз у живіт, з очниць вже вилізає,
А скоро вже твій шлунок загниється,
Зелений слиз тоді з нього поллється.
Його на кромку хліба намасти,
Це маєш їсти, коли мертвий ти.*

Популярне видання

ЯЛОМ Ірвін

**Вдивляючись у сонце.
Долаючи страх смерті**

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. В. Приходченко*
Редактор *Л. М. Шуст*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. Є. Шишацький*

Підписано до друку 28.10.2020. Формат 70x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 15,96.
Наклад 5000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

ІРВІН ЯЛОМ



ШОПЕНГАУЕР ЯК ЛІКИ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ РОМАН

Звичайний психотерапевт Джуліус Герцфельд дізнається, що в нього виявили меланому і жити йому залишається щонайбільше рік. Кардинально переосмисливши своє минуле, він раптово вирішує дізнатися, як склалося життя тих пацієнтів, яким він не зміг допомогти. Зокрема життя Філіпа Слейта — сексуально одержимого хіміка-соціопата. Під час зустрічі Джуліус розуміє, що Філіпу вдалося вилікуватися самотужки завдяки... філософії Артура Шопенгауера. Тепер лікар та пацієнт у певному сенсі міняються місцями...



Насправді цього діалогу між доктором Йозефом Броєром та дівчиною Лу Саломе ніколи не було. І Ніцше не був пацієнтом відомого віденського лікаря, а Фройд не випробовував свого гіпнозу на Броєрові.

Але припустімо, що ця історія не вигадана й тасмні переживання найвідоміших постатей психоаналізу таки справжні. Перед читачем відкриваються карколомні перипетії, невідомі зустрічі, бентежні мандрівки в глиб душі. Тут і доктор Броєр із власними моральними проблемами, і допитливий юнак Зіґмунд Фройд, і те, про що говорили ці двоє в той час, коли Ніцше плакав...

ІРВІН ЯЛОМ



БРЕХУНИ НА КУШЕТЦІ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ОПОВІДІ

Затишний кабінет. Навпроти вас на м'якій та зручній кушетці сидить він — психотерапевт, той, хто вислухає історію ваших страждань, допоможе... Йому ви готові повністю довіритися. А як щодо нього? Чи так само ваш лікар відвертий з вами? За допомогою історії Ернеста Леша, досвідченого фахівця, автор відкриває перед читачем загадковий і не завжди привабливий зворотний бік психотерапії. Які таємниці минулого приховує Ернест, про що він думає під час чергового сеансу, дивлячись на свого пацієнта? І, зрештою, хто такий терапевт: бог чи людина зі своїми хибами та слабкостям? Перед вами — психотерапія без прикрас.