

## 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 маскуючись під інші психологічні симптоми. У досвіді частини людей існує виразний і усвідомлений струмінь тривоги перед смертю, а для декого 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 кіно-театрика за рогом батькової крамниці й там спільно з друзями верещав під час страшних фільмів і витрищався 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 уловині 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 жахіття, 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 ясним, 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 Мейера, який сто років тому застерігав психіатрів: «Не роздряпуйте там, де не свербить»<sup>1</sup>? 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 конфліктів<sup>2</sup>.

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.