

Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті
Ірвін Ялом

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 неминучій 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.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Ірвін Ялом

Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті

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 долаання 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 Дікстра 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 Вайнгартен, Нейл Браст, Рік Ван Рінен, Еліс Ван Гартен, Роджер Волш, Роберт Бергер і Морін Ліла. Філіпп Маршал познайомив мене з ма?ксимою Ларошфуко, зазначеною на титульному аркуші. Я вдячний Ван Гарвею, Волтерові Сокелу, Дагфіну 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 радниками, 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[1 – 3 «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.)]

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 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 проблизків 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 возз'єднання там з рідними.

Страх перед смертю зазвичай не проявляється від шести років до пубертатного періоду. Цей вік Фрейд окреслив як час прихованої, латентної сексуальності. Пізніше, одночасно з дозріванням, страх смерті різко наростає. Підлітків часто поглинає питання смерті, дехто 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 різни 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 смертністю.

Але з роками притаманний підліткам інтерес до смерті відходить у тінь, відсунутий двома головними завданнями молодшої 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 своїй 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 жакіття, 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 своїй 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 цілковито 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 обговорю 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 розпаду, 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 широко 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 заклади 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 Мейера, який сто років тому застерігав психіатрів: «Не роздряпуйте там, де не свербить»[1 – Адольф Мейер сказав це Джерому Франку в особистій розмові 1979 року.]? 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 закамфльований, він просочується назовні у вигляді різних симптомів, є джерелом багатьох наших тривог, страхів і конфліктів[2 – Проводяться значні та дуже активні експериментальні дослідження страху смерті (переважно з ініціативи прибічників «Теорії керування страхом»), які показують поширеність цього почуття та його величезний вплив на самооцінку і – значною мірою – на особисті риси, переконання, поведінку, а також на сталість культурного світогляду й системи норм і стандартів. Див., наприклад, 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.].

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 щоночі 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»[3 – Quoted in Roth, P. "Shop Talk: A Writer and His Colleagues and Their Work." Boston: Houghton Mifflin, 2001, p. 97.].

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 навіки віків; інші не спроможні збагнути стан небуття та розмірковують, де вони перебуватимуть після смерті. Дехто особливо 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 непрямо, 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 спогади 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 незнищенності душі.

У висловлюванні цієї молододі 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 включитися в сьогоднішнє –
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 сьогоднішнє.

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 смерті[4 – Детальніше дивись мою передмову до останнього видання Freud, S., and Breuer, J. "Studies on Hysteria" (J. Stracey, ed. and trans.). New York: Basic Books, 2000. (Originally published 1895.)]. 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 цього[5 – Freud, S. "Inhibitions,

Symptoms, and Anxiety" (J. Stracey, trans.). London: Hogarth Press, 1936. (Originally published 1926.)): 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»[6 – Freud, S. "Thoughts for the Time on War and Death: Our Attitudes Toward Death." Collected Papers of Sigmund Freud. Vol. 4. London: Hogarth Press, 1925; see also Yalom, I. D. "Existential Psychotherapy." New York: Basic Books, 1980, pp. 64-69.], що були створені після Першої світової війни та мали досліджувати її наслідки, його «знесмертнення», як назвав це Роберт Джей Ліфтон[7 – Lifton, R. J. "The Broken Connection." New York: Simon & Schuster, 1979.], 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 смертю[8 – Spiegel, D. "Man as Time-keeper: Philosophical and Psychotherapeutic Issues." American Journal of Psychoanalysis, 1981, 41(5), 14.].

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 вказівки[9 – Freud and Breuer, 1895/2000.]. 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 маеш їсти, коли мертвий ти.

Співаючи це, згадала своїх сестер (Дженніфер була наймолодшою), які немилосердно її дражили, часто співаючи цю пісеньку, хоча видно було, що вона дуже лякає дівчинку і спричиняє в неї очевидний стрес.

Спогад про цю пісеньку став для Дженніфер прозрінням. Завдяки цьому вона зрозуміла, що її постійний сон про пиття молока черв'яків стосувався не сексу, а смерті, могильних черв'яків і небезпеки та браку захисту, яких вона зазнала в дитинстві. Здогад про те, що в її думках застигло дитяче видіння смерті, відкрив перед нею нові перспективи терапії.

Прихований страх смерті

Щоб викрити прихований страх смерті, можуть бути потрібними глибокі дослідження, але часто будь-хто – чи в ході терапії, чи й без неї – здатен його виявити завдяки авторефлексії. Думки про смерть можуть просочуватися і проникати в наші сни, незалежно від того, наскільки вони приховані від свідомих думок. Кожен нічний кошмар – це сон, у якому страх смерті втік зі свого загону та загрожує сновидцю.

Нічні кошмари будять сплячого й зображають небезпеки його життя: втечу від убивці, падіння з великої висоти, пошук схованки від смертельної загрози, картину смерті чи буття мертвим.

Часто смерть з'являється в снах у символічній формі. Наприклад, чоловік середнього віку, що мав проблеми з травленням та іпохондричні симптоми, які стосувалися раку шлунку, бачив такий сон: він зі всією сім'єю сидить у літаку в дорозі до екзотичного курорту на Карибах. Тоді у наступному кадрі він опиняється на землі, зігнувшись навпіл від болю в шлунку. Прокидається з жахом і відразу ж розуміє сенс сну: він помер від раку шлунку, а життя триває далі без нього.

Зрештою, певні життєві ситуації майже завжди стають причиною страху перед смертю, наприклад тяжка хвороба, смерть близької людини чи серйозна невідворотна загроза основоположній безпеці – зґвалтування, розлучення, пожежа, вуличний розбій. Роздуми про такі події загалом призводять до появи явних страхів перед смертю.

Страх перед нічим насправді є страхом смерті

Багато років тому психолог Ролло Мей жартував, що страх перед нічим намагається стати страхом перед чимось. Іншими словами, страх перед нічим швидко чіпляється до відчутного об'єкта. Історія Сюзан ілюструє корисність цієї концепції, коли певна особа може відчувати непропорційно сильний страх перед якоюсь подією.

Сюзан, педантична й працьовита бухгалтерка середнього віку, звернулася до мене з приводу конфлікту зі своїм працедавцем. Ми зустрічалися кілька місяців. Урешті вона покинула цю роботу та заснувала власну конкурентну й дуже успішну фірму.

Коли за кілька років вона зателефонувала мені, щоб попросити про негайну зустріч, я насилу впізнав її голос. Зазвичай Сюзан була оптимістично настроєною й цілком адекватною, але сьогодні її голос панічно тремтів. Пізніше того ж дня я побачив Сюзан і був занепокоєний її виглядом: завжди спокійна й зі смаком одягнена, сьогодні вона була непричесаною та схвильованою, обличчя червоне, очі підпухлі від сліз, шия забинтована, причому пов'язка не надто чиста.

Запинаючись, Сюзан виклала свою історію. Її дорослий син Джордж, відповідальний молодий чоловік на добрій посаді, потрапив до в'язниці за звинуваченням у зберіганні наркотиків. Поліція затримала його за дрібне порушення правил вуличного руху і знайшла в машині кокаїн. Тест на наркотики дав позитивний результат. Оскільки це був уже третій випадок такого штибу і Джордж проходив спонсоровану державою програму лікування осіб, що вже притягалися до кримінальної відповідальності через наркотики, його засудили до місячного ув'язнення та дванадцяти місяців реабілітації.

Чотири дні Сюзан безперервно плакала. Не могла спати, їсти, уперше за двадцять років неспроможна була вийти на роботу. Уночі її мучили жадливі видіння про сина: як він жадібно п'є щось із пляшки, загорнутої в коричневий паперовий пакет, який хлопець брудний, його зуби зіпсовані і, врешті він помирає в придорожній канаві.

– Він помре у в'язниці, – сказала мені Сюзан і описала, як вона виснажилась, удаючись до всіх засобів впливу та всіх способів домогтися його звільнення. Її цілковито розчавив перегляд дитячих фотографій сина: ангельське личко, біляві кучері, натхненні очі. Здавалося, на нього чекає прекрасне перспективне майбутнє.

Сюзан вважала себе самостійною жінкою, що може добре з усім упоратися. Сама побудувала своє життя попри те, що батьки її не відзначалися ні

характером, ні успішністю. Але в цій ситуації вона почувалася геть безпорадною.

– Навіщо він зробив це мені? – питала вона. – Це бунт, навмисний саботаж моїх планів щодо нього. Чим же іншим це може бути? Хіба ж я не дала йому всього, що потрібно для здобуття успіху: найкращої освіти, уроків тенісу, гри на піаніно, кінної їзди? І це так він мені віддячив? Який сором – уявіть собі, що про це довідаються мої знайомі.

Сюзан згоряла від заздрощів, лише думаючи про успішних дітей її друзів.

Перше, що я зробив, – нагадав їй речі, про які вона вже знала. Візія сина в придорожній канаві була повністю ірраціональною, примарою катастрофи там, де її не було. Я звернув увагу Сюзан на те, що загалом її син досяг значного прогресу. Він проходить добру реабілітаційну програму, а також приватне лікування в чудового психотерапевта. Лікування від наркотичної залежності рідко обходиться без ускладнень: рецидиви, часто неодноразові, є неunikними. І, звичайно, вона це знала. Нещодавно повернулася з тижневого курсу сімейної терапії, що входив до реабілітаційної програми Джорджа. І чоловік Сюзан не поділяв її надмірних гризот через сина.

Також вона знала, що її запитання «Навіщо він зробив це мені?» було ірраціональним. Кивнула головою на знак згоди, коли я сказав, що вона повинна виключити себе з цієї картини. Рецидив сина не мав стосунку до неї.

Будь-яка мати була б занепокоєна наркотичним рецидивом сина й думкою про нього в ув'язненні, але реакція Сюзан видалася мені надмірною. Я почав підозрювати, що її неспокій значною мірою переміщений і насправді походить з іншого джерела.

Особливо вразило мене її глибоке почуття безпорадності. Жінка завжди думала, що може впоратися геть з усім, а тепер це уявлення було розбите: вона нічого не могла зробити для свого сина (окрім як усунутися з його життя).

Але чому Джордж аж настільки був центром її життя? Так, був її сином. Але це щось більше. Був надміру центральним. Так, наче все її життя залежало від його успіху. Я розповів їй, що для багатьох батьків діти часто є втіленням проекту безсмертя. Ця думка викликала в неї інтерес. Сюзан зізналась у своїй надії, що їй вдасться продовжити себе в майбутньому завдяки Джорджу. Але тепер зрозуміла, що мусить позбутися цієї думки.

– У нього замало сил для такого завдання, – сказала вона.

– Хіба ж якась дитина має достатньо сил для цього? – спитав я. – Ба більше: Джордж ніколи й не зобов'язувався виконувати таку роботу, тож його поведінка, його рецидив вас не стосується!

Ближче до кінця сеансу я спитав про пов'язку на її шиї. Вона розповіла, що саме зробила пластичну операцію, щоб підтягти шкіру на шиї. Коли я далі розпитував про операцію, вона занервувалася й намагалася повернутися до розмови про сина. Зауважувала, що саме з цієї причини зустрілася зі мною.

Але я наполягав.

– Розкажіть мені більше, чому ви зважилися на операцію.

– Ну що ж, я ненавиджу те, що старіння зробило з моїм тілом – грудьми, обличчям, шкірою на шиї, яка обвисла. Операція – це мій подарунок самій собі на день народження.

– Який це день народження?

– З великої літери Д! Число шість нуль. Минулого тижня.

Вона розповідала, що їй шістдесят і вона усвідомлює, що її час добігає кінця (а я розповідав про свої сімдесят). Тоді я підсумував:

– Я впевнений, що ваша тривога надмірна, оскільки якась ваша частка чудово знає: під час лікування наркотичної залежності майже завжди трапляються рецидиви. Мені здається, що ця тривога походить з інших джерел і була переміщена на Джорджа.

Оскільки Сюзан енергійно кивнула на знак згоди, я вів далі:

– Я думаю, що ви тривожитеся через себе саму, а не через Джорджа. Це пов'язано з вашим шістдесятим днем народження, усвідомленням вашого старіння й зі смертю. Мені здається, що на глибокому рівні ви зараз напевно обмірковуєте кілька важливих запитань: «Що робити з рештою життя? Що дасть йому сенс, особливо ж тепер, коли впевнилися, що Джордж не виконає цього завдання?»

Ставлення Сюзан до розмови поступово змінювалося з нетерплячості на інтенсивний інтерес:

– Я ніколи не думала надто довго про старіння і збігання часу. Під час попередньої терапії ця тема ніколи не з'являлася. Але я розумію, про що йдеться.

Під кінець годинного сеансу вона глянула на мене:

– Не можу уявити, як би ваші думки мали мені допомогти, але скажу це так: ви втримали мою увагу впродовж останніх п'ятнадцяти хвилин. За ці чотири дні це найдовший час, який я могла присвятити думкам про щось інше, крім Джорджа.

Ми домовилися про зустріч наступного тижня, рано-вранці. З нашої попередньої співпраці Сюзан знала: щоранку я пишу – і зауважила, що розпорядок змінився. Я пояснив, що не матиму іншого часу, бо наступного тижня вирушаю в подорож – на весілля сина.

Бажаючи допомогти їй ще чимось, я докинув пізніше, на прощання:

– Це другий шлюб мого сина, Сюзан, і я пам'ятаю, що пережив тяжкий період під час його розлучення – жахливо почуватися таким безпорадним батьком. Отже, я з власного досвіду знаю, як вам зараз важко. Ми запрограмовані на бажання допомогти своїм дітям.

Упродовж наступних двох тижнів ми значно менше уваги приділяли Джорджеві, натомість значно більше – особистому життю Сюзан. Її страх за сина різко зменшився. Його психотерапевт порадив (а я з цим погодився), що найкращим для Сюзан і Джорджа було б на кілька тижнів припинити спілкування. Вона хотіла довідатися більше про страх перед смертю, про те, як більшість людей справляється з ним, а я поділився з нею багатьма своїми думками про страх смерті, викладеними на сторінках цієї книжки. На четвертий тиждень вона сповістила, що повертається до нормального самопочуття. Ми запланували контрольний сеанс за кілька тижнів.

Коли на цьому останньому сеансі я спитав Сюзан, що в нашій спільній праці найбільше їй допомогло, вона чітко розділила думки, якими я з нею ділився, і значущість нашого з нею спілкування.

– Найціннішою річчю, – сказала вона, – було те, що ви мені розповіли про вашого сина. Я була дуже зворушена тим, як ви намагалися достукатися до мене в цей спосіб. Інші питання, на яких ми зосереджувалися, – як я перемістила тривогу через власне життя і смерть на Джорджа, – безумовно, привернули мою увагу. Я вважаю, що ви маєте рацію. Але деякі з цих ідей – наприклад, ті, які ви запозичили в Епікура, – були дуже. гм. інтелектуальними, і я не можу сказати, щоб вони насправді допомогли. Та немає жодного сумніву, що під час наших зустрічей відбувалося щось дуже ефективно.

Ця розділова лінія, яку вона провела між ідеями й нашим контактом[10 – Необхідність синергії ідей і міжлюдських контактів є головною темою моєї книжки «The Schopenhauer Cure». New York: HarperCollins, 2005[26 – Українською мовою вийшла під назвою «Шопенгауер як ліки» (видавництво КСД, 2017).].], є ключовим питанням (див. розділ 5). Хоч якими дієвими могли бути ідеї, втілитися в життя вони можуть лише завдяки особистим зв'язкам з іншими людьми.

Під кінець сеансу Сюзан зробила приголомшливе зізнання про значні зміни в її житті:

– Однією з моїх найбільших проблем є те, що я занадто замкнена в рамках своєї роботи. Я надто довго була бухгалтером, більшу частину дорослого життя, а тепер я задумалася над тим, що це мені не пасувало. Я екстраверт з інтровертною професією. Я люблю балакати з людьми, нав'язувати контакти. А життя бухгалтера надто монастирське. Я повинна змінити те, чим займаюся, а останніми тижнями ми з чоловіком серйозно розмовляли про наше майбутнє. Я все ще маю час на іншу кар'єру. Мені не хотілося б постаріти, озирнутися й зрозуміти, що я ніколи не намагалася робити щось інше.

Сюзан розповіла мені, що вони з чоловіком часто напівжартома планували купити готельчик у Долині Напа. Раптом ця думка стала серйозною, і вони провели минулий вікенд з ріелтором, оглядаючи різні виставлені на продаж готелі.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<https://www.litres.ru/irvin-yalom-11637115/vdivlyauchis-u-sonce-dolauchis-strah-smerti/?lfrom=362673004>) 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.

notes

Примечания

Примечания

1

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.)

26

Українською мовою вийшла під назвою «Шопенгауер як ліки» (видавництво КСД, 2017).

Комментарии

1

Адольф Мейер сказав це Джерому Франку в особистій розмові 1979 року.

2

Проводяться значні та дуже активні експериментальні дослідження страху смерті (переважно з ініціативи прибічників «Теорії керування страхом»), які показують поширеність цього почуття та його величезний вплив на самооцінку і – значною мірою – на особисті риси, переконання, поведінку, а також на сталість культурного світогляду й системи норм і стандартів. Див., наприклад, 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.

3

Quoted in Roth, P. "Shop Talk: A Writer and His Colleagues and Their Work." Boston: Houghton Mifflin, 2001, p. 97.

4

Детальніше дивись мою передмову до останнього видання Freud, S., and Breuer, J. "Studies on Hysteria" (J. Stracey, ed. and trans.). New York: Basic Books, 2000. (Originally published 1895.)

5

Freud, S. "Inhibitions, Symptoms, and Anxiety" (J. Stracey, trans.). London: Hogarth Press, 1936. (Originally published 1926.)

6

Freud, S. "Thoughts for the Time on War and Death: Our Attitudes Toward Death." Collected Papers of Sigmund Freud. Vol. 4. London: Hogarth Press, 1925; see also Yalom, I. D. "Existential Psychotherapy." New York: Basic Books, 1980, pp. 64-69.

7

Lifton, R. J. "The Broken Connection." New York: Simon & Schuster, 1979.

8

Spiegel, D. "Man as Time-keeper: Philosophical and Psychotherapeutic Issues." American Journal of Psychoanalysis, 1981, 41(5), 14.

9

Freud and Breuer, 1895/2000.

10

Необхідність синергії ідей і міжлюдських контактів є головною темою моєї книжки «The Schopenhauer Cure». New York: HarperCollins, 2005[26 - Українською мовою вийшла під назвою «Шопенгауер як ліки» (видавництво КСД, 2017).].