

И Р В И Н

# ЯЛОМ

ВГЛЯДЫВАЯСЬ  
В СОЛНЦЕ

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАХА СМЕРТИ

3

ИЗДАНИЕ

+ ПОДАРОК ЧИТАТЕЛЮ  
РАССКАЗ «Я ПОЗОВУ ПОЛИЦИЮ!»



Московский  
Институт  
ПСИХОАНАЛИЗА

РЕКОМЕНДУЕТ

Практическая психотерапия

Ирвин Ялом

**Вглядываясь в солнце.  
Жизнь без страха смерти**

«ЭКСМО»

2008, 2009

УДК 159.9  
ББК 88.3

**Ялом И. Д.**

Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Д. Ялом —  
«Эксмо», 2008, 2009 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-699-83823-3

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

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-699-83823-3

© Ялом И. Д., 2008, 2009

© Эксмо, 2008, 2009

## Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
Предисловие и благодарности	8
Глава 1	9
Глава 2	13
Открытый страх смерти	14
Скрытый страх смерти	19
Беспричинный страх – одна из форм страха смерти	20
Глава 3	24
Различие между «каковы вещи?» и «вещи существуют»	25
Пробуждение в конце жизни	26
Горе как пробуждающее переживание	27
Важное решение как пробуждающее переживание	35
Жизненные вехи как пробуждающие переживания	37
Сны как пробуждающие переживания	40
Окончание терапии как пробуждающее переживание	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Ирвин Ялом**  
**Вглядываясь в солнце.**  
**Жизнь без страха смерти**

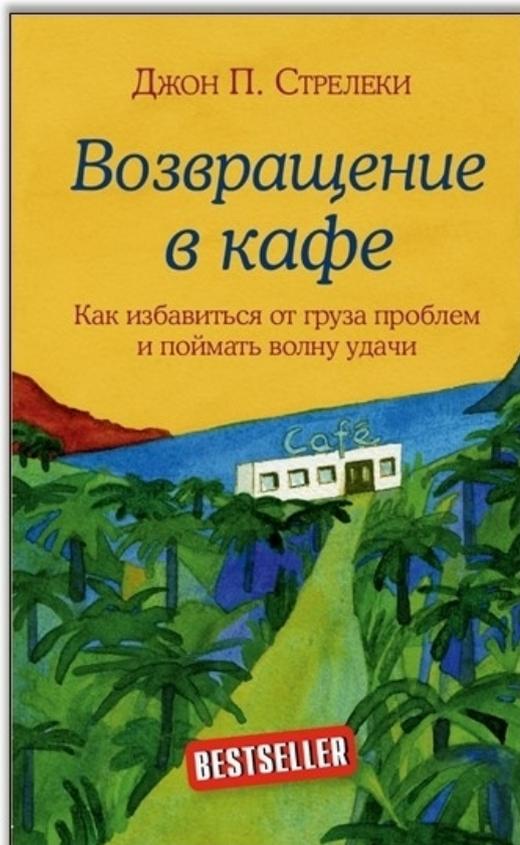
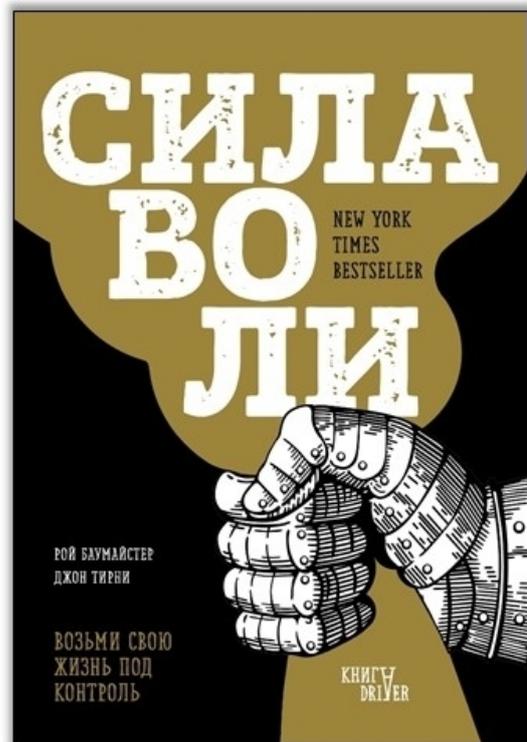
*Посвящается моим наставникам – Джону Уайтгорну, Джерому Франку, Давиду Гамбургу и Ролло Мэю. Через меня они наставляют и моих читателей*

*Ни на солнце, ни на смерть нельзя смотреть в упор.  
Франсуа де Ларошфуко, максима 26*

© Петренко А., перевод на русский язык, 2012  
© Мельник Э., перевод на русский язык, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

\* \* \*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



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

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

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

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

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

Если суета повседневной жизни угнетает, если вы не знаете, как освободиться от груза проблем, если тяжело на душе, пора все поменять! Это новый роман от Джона Стрелеки, автора бестселлера «Кафе на краю земли», о том, как найти свой путь и следовать за своими желаниями. Чудесная атмосфера добра и искренности, увлекательные истории о нашей роли в этом мире и ответы на самые главные вопросы о цели жизни навсегда изменят ваше отношение к реальности и откроют путь к переменам.

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

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

## Предисловие и благодарности

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

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

Я благодарен всем тем людям, которые помогли появиться на свет этой книге. Мой литературный агент Сэнди Дижкстра и мой издатель Алан Ринцлер помогли придать книге форму, сохранив ее содержание. Множество друзей и коллег прочли отрывки рукописи и поделились своими соображениями. Это Давид Шпигель, Герберт Котц, Джин Роуз, Рутэллен Джосселсон, Рэнди Вайнгартен, Нейл Браст, Рик Ван Ринен, Элис Ван Гартен, Роджер Уолш. Филипп Марчал познакомил меня с максимой Ларошфуко, которую я сделал эпиграфом. Также я благодарен своим друзьям Ван Харвею, Роджеру Сокелю и Дагфину Фоллесдалу, которые долгое время были моими учителями в области истории человеческой мысли. Феб Хосс и Мишель Джоунс замечательно отредактировали книгу. Все четверо моих детей – Ив, Рейд, Виктор и Бен давали мне поистине бесценные советы, а моя жена Мэрилин, как обычно, заставляла меня писать лучше.

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

# Глава 1

## Смертельная рана

*Грудь моя исполнена скорбью.  
Я смерти боюсь.*

### *Поэма о Гильгамеше*

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

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

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

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

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

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

Эпикур занимался «медицинской философией» и настаивал на том, что, как врач лечит тело, философ призван лечить душу. По его мнению, философия имеет лишь одну цель: облегчить человеческие страдания, корнем которых Эпикур считал вездесущий страх смерти. Пугающее видение неизбежной смерти, говорил Эпикур, смешивается с удовольствием от жизни и отвлекает все позитивные моменты. Для облегчения страха смерти он создал несколько действенных мыслительных техник, которые помогли мне преодолеть собственный страх смерти и которые я использую в своей психотерапевтической работе.

Мой личный опыт и медицинская практика показали мне, что страх смерти цикличен: он то возрастает, то ослабевает на протяжении жизни. Маленькие дети невольно выхватывают проявления человеческой смертности из того, что их окружает, сухие листья, мертвые насекомые и животные, «исчезнувшие» дедушки и бабушки, горе родителей, нескончаемые ряды

могильных камней. Дети наблюдают за всем этим, но, следуя примеру родителей, молчат о том, что видят. Если же они выражают свой страх открыто, родители заметно теряются, и, конечно, спешат успокоить их. Иногда взрослые стараются найти слова утешения, а иногда пытаются перевести разговор в плоскость далекого будущего или начинают рассказывать истории о воскрешении, вечной жизни и воссоединении на небесах.

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

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

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

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

Некоторые люди, в основном убежденные в собственной неуязвимости, действуют в жизни как герои, часто не задумываясь о других людях и о собственной безопасности. Другие же пытаются преодолеть болезненное чувство одиночества перед лицом смерти, используя слияние – с любимым человеком, с общим делом, с тем или иным сообществом или даже с Богом. В конечном итоге именно страх смерти лежит в основе всех религий, и каждая из них по-своему стремится смягчить боль осознания конечности бытия. Понимание Бога сходно во всех культурах: Он не только избавляет от смертной тоски через понятие вечной жизни, но и смягчает прочие экзистенциальные страхи, предлагая свод правил, обеспечивающих структуру и четкий план осмысленного существования.

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

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

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

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

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

В главе 2 я расскажу о том, каким образом распознать скрытый страх смерти. Многих людей мучают тревоги, депрессии и другие симптомы, в основе которых лежит страх смерти. В этой главе, равно как и в следующих, я буду иллюстрировать свои взгляды случаями из врачебной практики, а также ситуациями из фильмов и книг.

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

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

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

В основу этой книги были положены мои взгляды, ставшие результатом наблюдений за людьми, обращавшимися ко мне за помощью. Однако, поскольку наблюдатель всегда так или иначе воздействует на наблюдаемых, в главе 6 я расскажу и о наблюдателе – поделюсь собственным опытом отношений со смертью и моими взглядами на конечность нашего существования. Я тоже вступал в схватку с идеей смерти. Как профессионал, посвятивший свою карьеру преодолению этого страха, и как человек, родившийся в 1931 году, я намерен изложить свои мысли о страхе смерти максимально откровенно и четко.

Глава 7 содержит рекомендации для психотерапевтов, большая часть которых избегает напрямую работать со страхом смерти. Может быть, это связано с их нежеланием признать собственный страх. Однако большую роль здесь играет тот факт, что в профильных учебных

заведениях практически не обучают экзистенциальному подходу, и молодые психотерапевты часто говорят мне, что они никогда не пытались расспрашивать пациентов о страхе смерти, так как попросту не знали, что им делать с полученными ответами. Чтобы помочь пациентам, которых терзает этот страх, психотерапевтам необходимы новые идеи и новый способ взаимодействия с пациентами. Однако, хотя эта глава адресована психотерапевтам, я практически не использую профессиональную лексику и надеюсь, что мой слог будет понятен широкому кругу читателей.

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

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

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

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

## ПРИМЕЧАНИЯ

1. Слова Адольфа Майера цитируются в пересказе Джерома Франка (из личного общения).

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

## Глава 2

### Учимся признавать страх смерти

*Смерть – это все.  
Смерть – это ничто.  
И будут черви грызть твой труп.*

#### *Старинная детская песенка*

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

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

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

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

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

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

## Открытый страх смерти

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

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

Некоторых людей страх подводит к невыносимому выводу: ни их мир, ни их воспоминания не будут существовать НИГДЕ. Их улица, семейные встречи, родители, дети, летний домик, школа, любимое место отдыха – с их смертью все это тоже исчезнет. Нет ничего постоянного, ничего вечного. Какой же смысл может иметь жизнь, обреченная на такое исчезновение? Вернемся к письму:

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

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

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

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

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

Дороги лучше нет.

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

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

Мы обратимся в прах и тлен.  
Меня не будет, нет, совсем!  
Я не смогу дышать,  
Не буду чувствовать, грустить,  
Ошибки исправлять.  
Невыносимо жизнь терять,  
хотя утрату эту  
нельзя и осознать.  
Смерть – это все.  
И смерть – ничто.

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

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

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

Психотерапевты нередко ошибочно полагают, что открытый страх смерти на самом деле таковым не является, а служит маскировкой какой-либо иной проблемы. Так произошло с Дженнифер, риелтором, 29 лет. Ночные приступы страха смерти, которые преследовали ее всю жизнь, не принимались всерьез психотерапевтами, у которых она лечилась. На протяжении всей жизни Дженнифер просыпалась среди ночи, вся в поту, с широко распахнутыми глазами, ее трясло от мысли о собственном исчезновении. Женщина представляла, как, позабытая всеми живущими, она пропадает, навечно уходя в темноту. Дженнифер говорила себе, что ничто не имеет значения, если в конечном итоге обречено на умирание.

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

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

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

Тем не менее страх смерти не оставлял ее в покое и обесценивал значительную часть ее жизни. Дженнифер консультировалась с несколькими докторами, которые не слишком помогли ей. Различные лекарства облегчали приступы страха, но не делали их реже. Ее врачи никогда не заостряли внимание на страхе смерти как таковом, потому что считали, что он лишь маскирует какой-то другой страх. Я решил не повторять их ошибок. Мне кажется, их вводил в заблуждение один повторяющийся сон, который впервые приснился девочке, когда ей было пять.

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

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

Ни один из прежних врачей Дженнифер не исследовал степень и значение ее вездесущего страха смерти. Эта распространенная ошибка весьма традиционна, корни ее можно обнаружить в самой первой работе по психотерапии «Исследования истерии» Фрейда и Брюера (1895). При внимательном прочтении этого текста становится ясно, что в жизни пациентов Фрейда присутствовал постоянный страх смерти (2). Отказ Фрейда исследовать этот страх мог бы показаться странным, если бы не его более поздние работы. В них он объясняет, что его теория происхождения невроза строится на предположении о конфликте различных примитивных бессознательных инстинктивных начал. Смерть же не может влиять на образование невроза, пишет Фрейд, поскольку не имеет отображения в бессознательном. Этот последний факт он обосновывал следующим образом: во-первых, у нас нет личного опыта смерти, во-вторых, мы не способны осмыслить собственное небытие (3).

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

В самом начале моей работы с Дженнифер я сосредоточился на подробном изучении ее страхов, связанных со смертью. Такой подход не встретил сопротивления: Дженнифер сама страстно желала этого и обратилась ко мне именно потому, что читала мою работу «Экзистенциальная психотерапия» и стремилась к конфронтации с экзистенциальными фактами жизни. На наших сеансах мы концентрировались на ее мыслях, переживаниях, снах и фантазиях, связанных со смертью. Я попросил ее тщательно записывать свои сны и мысли, которые приходили к ней во время приступов страха смерти.

Ждать пришлось недолго. Буквально через несколько недель Дженнифер испытала острый приступ страха смерти, вызванный просмотром фильма об эпохе нацизма. Она была глу-

боко напугана полнейшей незащищенностью жизни, изображенной в фильме. Невинных людей брали в заложники и безжалостно убивали. Опасность была повсюду, и нигде нельзя было спрятаться. Дженнифер поразило сходство с ситуацией в родительском доме: опасность, идущая от непредсказуемых вспышек отцовского гнева, ощущение того, что спрятаться нигде, ощущение того, что единственное спасение – это стать невидимкой, то есть как можно реже о чем-то просить и вообще что-либо говорить.

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

Мы обсудили эту нелепую мысль. Складывалось впечатление, что ее детское видение смерти, включающее в себя иррациональные компоненты (например, предположение о том, что мертвые могут чувствовать холод), все еще жили в ее воображении, бок о бок со взрослыми рациональными представлениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Скрытый страх смерти

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

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

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

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

## Беспричинный страх – одна из форм страха смерти

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

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

Несколько лет спустя она позвонила мне с просьбой о срочной встрече, и я с трудом узнал ее голос. Обычно оптимистично настроенная и отлично владеющая собой Сьюзен, казалось, была в панике, голос ее дрожал. Мы встретились в тот же день, и меня встревожил ее вид: обычно спокойная, стильно одетая, она была какой-то растрепанной и взволнованной. Лицо ее покраснело, глаза были заплаканы, на шее виднелась не вполне чистая марлевая повязка. Она сбивчиво рассказала мне свою историю. Ее уже взрослый сын Джордж, серьезный молодой человек с хорошей работой, попал в тюрьму по обвинению в продаже наркотиков. Полиция остановила его за небольшое нарушение правил дорожного движения, в машине обнаружили кокаин. Тест показал и наличие кокаина в крови. Это был уже третий случай, связанный с наркотиками. В тот момент Джордж проходил программу восстановления, поддерживаемую государством, и суд приговорил его к месяцу тюремного заключения и обязал пройти годовой реабилитационный курс.

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

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

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

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

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

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

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

Любая мать была бы огорчена, если бы ее сын снова начал употреблять наркотики или попал в тюрьму. Но все же реакция Сьюзен казалась чрезмерной. Я начал подозревать, что львиная доля ее страхов происходит из другого источника.

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

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

– Он не подходит для этого, – сказала Сьюзен.

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

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

Однако я не дал ей сменить тему.

– Расскажите мне, почему вы решили сделать операцию?

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

– Какой по счету день рождения?

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

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

Затем я заметил:

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

Сьюзен подтвердила мои слова энергичным кивком, и я продолжал:

– Вы боитесь не столько за Джорджа, сколько за саму себя. Ваш страх связан с вашим шестидесятилетием, с осознанием своего возраста – и со смертью. Мне кажется, что где-то в глубине вы пытаетесь разрешить важные вопросы. Как мне распорядиться оставшейся частью моей жизни? Что наполнит мою жизнь смыслом, особенно сейчас, когда стало ясно, что Джордж не собирается выполнять эту роль?

Поведение Сьюзен изменилось: на место нервозности пришел живой интерес.

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

В конце сеанса Сьюзен взглянула на меня и сказала:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спустя полгода я получил весточку от Сьюзен. Текст был написан на обороте фотографии прекрасной домашней гостиницы в Долине Напа. Сьюзен приглашала меня приехать к ним. «Вы будете нашим первым гостем!» – писала она.

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

Верная догадка пришла ко мне, когда я обратил внимание на повязку у нее на шее – след вмешательства пластического хирурга. В общем, риск ошибиться был невелик, ведь ни один

человек ее возраста не может избежать беспокойства из-за старения. Пластическая хирургия и недавно пройденная отметка «60» помогли обнаружить сильный страх смерти, который она перекладывала на своего сына. На наших сеансах я помог ей понять первопричину этого страха и попытался помочь противостоять ему.

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

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

## ПРИМЕЧАНИЯ

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

2. Более подробно см. мое предисловие к последнему изданию «Исследований истерии», а также Freud, S., and Breuer, J. Studies on Hysteria (J.Strachey, ed.and trans.) New York: Basic Books, 2000 (Originally published 1895).

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

4. 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; Yalom, I.D. Existential Psychotherapy, New York: Basic Books, 1980, p. 64–69.

5. Lifton R.J., The Broken Connection, New York: Simon and Schuster, 1979.

6. Spiegel, D. «Man as Timekeeper: Philosophical and Psychotherapeutic Issues». American Journal on Psychoanalysis, 1981, 41(5), 14.

7. Freud, S., and Breuer, J. Studies on Hysteria, 1895/2000.

8. Синергии идей и человеческого общения посвящена моя книга «Шопенгауэр как лекарство». Yalom I.D. The Schopenhauer Cure. New York: HarperCollins, 2005.

## Глава 3

### Пробуждающее переживание

Один из самых известных героев мировой литературы – Эбенезер Скрудж, нелюдимый, скупой старик из повести Чарльза Диккенса «Гимн Рождеству». Однако в романе с ним произошла удивительная метаморфоза. Его ледяное спокойствие вдруг растаяло, и он превратился в щедрого, добросердечного человека, всегда готового помочь ближнему.

Что же произошло? Что вызвало эту метаморфозу? Не его совесть, и не сердечность святочных поздравлений. На самом деле он испытал на себе экзистенциальную шоковую терапию, или, как я буду называть ее далее, пробуждающее переживание (1). Скруджа посетил Призрак Будущего (Призрак Наступающего Рождества) и устроил ему хороший сеанс шоковой терапии, предложив заглянуть в будущее. Скрудж видит собственную смерть, наблюдает, как незнакомые люди дерутся за его вещи, даже за простыни, и слышит, как легко и непринужденно обсуждают его смерть. Затем Призрак Будущего ведет Скруджа на церковный двор и показывает его собственные похороны. Скрудж в ужасе смотрит на надгробие, ощупывает свое имя на камне, и в этот момент его личность изменяется. Буквально в следующей сцене Скрудж предстает перед нами новым человеком, способным на сочувствие и сострадание.

В литературе и кинематографе много примеров пробуждающих переживаний – конфронтаций со смертью, обогащающих нашу жизнь. Пьер Безухов, герой эпопеи Толстого «Война и мир», встречается со смертью в плену у французов, когда на его глазах расстреливают его товарищей, а ему чудом удается избежать гибели. После этого случая Пьер, заблудшая душа, полностью меняется и до конца романа действует как человек, ощущающий полноту и смысл жизни. (Достоевский реально пережил похожую ситуацию в возрасте 28 лет, когда буквально в последний момент смертный приговор был заменен каторгой. После этого его жизнь тоже изменилась.)

Задолго до Толстого мыслители древности напоминали нам о взаимозависимости жизни и смерти. Стоики (например, Хрисипп, Зенон, Цицерон, Марк Аврелий) говорят о том, что научиться правильно жить – значит научиться правильно умирать, и наоборот: умение правильно умирать – это умение правильно жить. Цицерон писал, что философствовать – значит готовиться к смерти, а святой Августин отмечал, что душа человека рождается только перед лицом смерти. Многие средневековые монахи хранили в своих кельях человеческие черепа, чтобы сосредоточиваться на мысли о смерти и на том, чему она учит живущих. Монтень говорил, что окна кабинета писателя должны выходить на кладбище – это делает мысли отчетливее.

Вот таким образом великие учителя сквозь тьму веков напоминают нам о том, что, хотя физически смерть нас уничтожает, идея смерти дарует нам спасение.

Итак, если физически смерть нас уничтожает, то идея смерти дарует нам спасение – давайте более пристально рассмотрим эту мысль. Что значит «дарует спасение»? Спасение от чего? И каким образом идея смерти может нас спасти?

## **Различие между «каковы вещи?» и «вещи существуют»**

Диалектика, предложенная Хайдеггером, немецким философом XX века, проливает свет на этот парадокс. Он высказал идею о двух модусах существования: повседневном и онтологическом (онтология – от греч. *ontos* – бытие, существование, т. е. наука о бытии). В повседневном модусе мы поглощены тем, что вокруг, и интересуемся, «каковы вещи». В онтологическом же модусе (в модусе осознания бытия) мы сосредоточиваемся на чуде бытия как такового и восхищаемся уже тем, что вещи (и мы сами) есть, то есть существуют, обладают бытием.

Здесь пролегает ключевое различие между подходами: «каковы вещи» и «вещи существуют». Поглощенные повседневным модусом, мы обращаем внимание на такие незначачие моменты, как внешность, стиль одежды, богатство, престиж. С другой стороны, живя в онтологическом модусе, мы не только лучше осознаем бытие, смерть и другие неотъемлемые свойства жизни, но приобретаем больше желания и возможности значительно изменить мир. Мы готовы взять на себя основную задачу человека – построить истинную жизнь, наполненную смыслом, деятельностью, основанную на чувстве связанности с людьми и ведущую к самореализации.

В пользу этой точки зрения говорят многочисленные рассказы о резких и бесповоротных изменениях, вызванных ситуацией конфронтации со смертью. В течение десяти лет я активно работал с пациентами, которым грозила смерть от рака. Я обнаружил, что, вместо того чтобы погрузиться в парализующее отчаяние, многие из таких больных, напротив, резко менялись в лучшую сторону. Они перестраивали свою жизнь, меняя приоритеты, начинали относиться к мелочам так, как они того заслуживают. Эти люди почувствовали себя вправе НЕ делать того, чего им на самом деле не хотелось. Они начали глубже общаться с теми, кого любили, и по-настоящему ценить самые простые явления жизни – смену времен года, красоту природы, прошедшее Рождество или Новый год.

Многие люди рассказывали, что стали меньше бояться других людей, более охотно шли на риск, меньше боялись быть отвергнутыми (2). Один из моих пациентов в шутку заметил, что «рак излечивает психоневроз», а другой сказал так: «Как жаль, что для того, чтобы научиться жить, мне понадобился рак, исковеркавший мое тело!»

## Пробуждение в конце жизни

Главный герой повести Льва Толстого – чиновник средних лет, не представляющий собой ничего особенного, но заносчивый и поглощенный собой, – долго и мучительно умирает от болезни желудка. Чувствуя приближение смерти, Иван Ильич понимает, что всю свою жизнь он заслонял свое сознание от идеи смерти, заботясь о внешности, деньгах и престиже. Каждый, кто высказывает безосновательные надежды на его выздоровление, приводит Ивана Ильича в ярость, потому что продлевает эту ложь.

Однажды, ведя удивительный разговор в самой глубине своего «Я», Иван Ильич внезапно осознает с потрясающей ясностью, что он плохо умирает потому, что плохо жил.

Вся его жизнь была неправильной. Скрываясь от смерти, он скрывался и от самой жизни. Иван Ильич сравнивал свою жизнь с ощущением, которое часто испытывал в железнодорожном вагоне: в то время как ему казалось, что он движется вперед, вагон на самом деле катился назад. Короче говоря, Иван Ильич испытал «осознание бытия».

Чувствуя приближение смерти, он обнаруживает, что у него еще есть время. Он начинает понимать, что не он один – все живые существа должны умереть. Он открывает новое для себя чувство – сострадание. Начинает чувствовать нежность к другим людям: к маленькому сыну, который целует его руку, к молодой жене. Ему жаль, что он обрекает их на страдания, и когда к нему наконец приходит смерть, он встречает ее уже не с болью, но с радостью сострадания.

Эта повесть – не только литературный шедевр, а еще и очень эффективный урок. Ее необходимо перечитывать тем людям, которым предстоит находить слова утешения для умирающих.

Но если подобное состояние «осознанности бытия» ведет к важным изменениям личности, то как же можно перейти от модуса повседневности к модусу готовности к переменам?

Мало просто хотеть, не всегда помогает и упорное стремление. Как правило, переход из повседневного модуса в онтологический совершается в результате экстраординарного и необратимого события, переживаемого человеком. Именно это я называю «пробуждающим переживанием».

Но где же взять такое переживание в нашей обыденной жизни, ведь не каждому из нас грозит расстрел и не каждого посещает Призрак Будущего? Из своего опыта я сделал вывод, что лучшими катализаторами пробуждающих переживаний выступают следующие экстремальные события:

- горе от потери любимого человека;
- смертельная болезнь;
- разрыв любовных отношений;
- жизненная веха – например, 50-, 60-, 70-летие;
- тяжелое потрясение – пожар, изнасилование, ограбление;
- уход из дома выросших детей (ситуация «пустого гнезда»);
- потеря работы, смена сферы деятельности;
- уход на пенсию;
- переезд в дом престарелых;
- необычные по силе сновидения, передающие послание из глубин нашего «Я».

Случаи, взятые из моей практики, показывают, что пробуждающее переживание может принимать самые разные формы. Все способы, которые я предлагаю своим пациентам, доступны каждому: вы можете выбрать один из них, изменить его по вашему желанию и помочь не только себе, но и тем, кого любите.

## Горе как пробуждающее переживание

Горе и тяжелая потеря часто могут вызывать осознание бытия. Это произошло с Элис, которой пришлось справляться не только со смертью мужа, но и с переездом в дом престарелых; с Джулией, чье горе от потери друга подняло на поверхность ее страх смерти; с Джеймсом, годами носившим внутри скрытую боль от смерти своего брата.

### История Элис: извечное непостоянство

Элис долгое время была моей пациенткой. Насколько долгое? Держитесь крепче, мои молодые читатели, которым знакома краткая терапевтическая модель последних лет. Я работал с ней более тридцати лет!

Конечно, не тридцать лет подряд (хотя я уже говорил, что некоторым людям действительно необходимо длительное поддерживающее лечение). Элис впервые обратилась ко мне в возрасте 50 лет. Они с мужем держали магазин музыкальных инструментов. Причиной обращения ко мне стали нарастающие конфликты с сыном, а также с некоторыми друзьями и покупателями. Мы встречались с ней один на один в течение двух лет, а потом она еще три года участвовала в групповой терапии. Хотя терапия значительно помогла Элис, в течение следующих 25 лет она несколько раз вновь обращалась ко мне в периоды значительных жизненных кризисов. В последний раз я посетил ее на смертном одре, ей было 84 года. Ситуация Элис многому научила меня. Я многое узнал о кризисных этапах второй половины жизни.

То, о чем я хочу рассказать, произошло во время нашего последнего курса терапии. Когда мы начали работать, Элис было 75 лет. Курс продлился четыре года. Элис обратилась ко мне, когда у ее мужа обнаружили болезнь Альцгеймера. Она нуждалась в поддержке: вряд ли есть что-то ужаснее этого испытания – наблюдать, как медленно, но неуклонно разрушается разум вашего спутника жизни.

Элис страдала, видя, как ее муж неотвратно продвигается по пути болезни: вначале – полная потеря кратковременной памяти, и, как следствие, постоянно теряющиеся ключи и бумажники; дальше он стал забывать, где поставил машину, и Элис приходилось носиться по городу в поисках автомобиля; потом начал блуждать по кварталу и не мог отыскать собственный дом без помощи полиции; затем перестал ухаживать за собой; потом пришла полная «зацикленность» на себе и потеря всяческого сочувствия. Последней каплей для Элис стало то, что ее 55-летний муж перестал узнавать ее.

После смерти Альберта мы работали с чувством скорби, и больше всего – с тем напряжением, которое она чувствовала, когда горе от потери мужа, которого она знала и любила с ранней юности, смешивалось с чувством облегчения: ей больше не нужно было нести груз заботы о том совершенно чужом человеке, в которого он превратился.

Через несколько дней после похорон, когда друзья и близкие вернулись к своим делам и заботам и она осталась одна в пустом доме, пришел новый страх: Элис стало казаться, что среди ночи в дом ворвется незнакомец. Этому не было никаких видимых причин: ее добропорядочный квартал уровня среднего класса оставался таким же безопасным, каким был до сих пор. Элис была хорошо знакома с соседями, один из них был полицейским. Возможно, женщина чувствовала себя незащищенной из-за отсутствия мужа: хотя уже много лет он был физически недееспособным, его присутствие вызывало у нее чувство безопасности. Источник страхов был обнаружен с помощью одного сновидения.

Я сижу на бортике бассейна, ноги свисают в воду. Вдруг я вижу огромные листья, которые тянутся ко мне из воды, и начинаю дрожать от страха. Я

чувствую, как они трутся о мою ногу... Господи, даже сейчас, вспоминая об этом, я начинаю дрожать. Они – черные и по форме напоминают яйцо. Я пытаюсь двигать ногами, чтобы создать волны и отбросить эти листья, но к ногам привязаны мешки с песком, они тянут их вниз. А может быть, в этих мешках – известь.

– Вот тогда у меня началась паника, – рассказывает Элис, – и я с криком проснулась. Я еще долго боялась заснуть, чтобы снова не увидеть этот сон.

Истолковать значение сна помогла одна ассоциация.

– Мешки с известью? Как вы думаете, что это значит? – спросил я.

– Похороны, – ответила Элис. – Разве не известь бросали в те общие могилы в Ираке? И в Лондоне, во время эпидемии чумы?

Итак, незнакомцем, который мог вломиться в ее дом, была смерть. Ее смерть. Смерть мужа сделала ее беззащитной перед лицом смерти.

– Если умер Альберт, значит, могу умереть и я. Значит, я тоже умру, – говорила Элис.

Спустя несколько месяцев после смерти мужа Элис решила покинуть дом, в котором прожила сорок лет, и переехать в дом престарелых. Там предлагалось медицинское обслуживание, в котором Элис очень нуждалась, – у нее была тяжелая гипертония и серьезные проблемы со зрением.

Приняв это решение, Элис стала беспокоиться о том, как распорядиться своими сбережениями. Она не могла думать ни о чем другом. Переезд из большого дома с четырьмя спальнями, где было много мебели, старинных музыкальных инструментов, а главное – воспоминаний, разумеется, означал, что ей нужно как-то распорядиться всеми этими богатствами. Единственный ребенок Элис, вечно странствующий сын, в тот момент работал в Дании. Он жил в маленькой квартирке, и там не было места для ее вещей. Особенно трудно было решить, что делать с музыкальными инструментами, которые они с Альбертом коллекционировали на протяжении всей совместной жизни. Часто, оставаясь наедине со своей ускользающей жизнью, она слышала призрачные звуки – был ли это ее дед, играющий на виолончели Паоло Тесторо 1751 года, или муж, играющий на английском клавесине 1775 года, который она так любила. А затем возникали звуки английского концертино или мелодии с диска, подаренного родителями на ее свадьбу.

Каждая вещь в доме рождала море воспоминаний, которые ей не с кем было разделить. Элис говорила мне, что все эти вещи попадут в руки чужих людей, которые никогда не узнают их историю и никогда не будут любить их так, как она. В конечном итоге ее смерть сотрет все эти богатые воспоминания, живущие в клавесине, виолончели, во флейтах, дудочках и других предметах. Ее прошлое умрет вместе с ней.

День ее переезда все приближался. Мало-помалу мебель и другие вещи исчезали из дома, что-то было продано, что-то подарено друзьям или просто незнакомым людям. Дом потихоньку пустел, и паника Элис росла.

Особенно тяжелым был последний день дома. Новые владельцы собирались делать полную перепланировку и настаивали на том, чтобы дом был оставлен абсолютно пустым. Даже книжные шкафы пришлось убрать. Глядя на то, как отодвигают от стены книжные полки, Элис с удивлением обнаружила голубые полосы краски за ними.

Голубые, как яйца дрозда! Внезапно Элис вспомнила этот цвет. Сорок лет назад, когда она только переехала в этот дом, стены были именно такого цвета. Впервые за все эти годы она припомнила лицо женщины, у которой купила дом. Измученное лицо тоскующей, безутешной вдовы, которой, как и Элис сейчас, очень не хотелось покидать свой дом. Теперь Элис тоже была вдовой, такой же безутешной, и ей так же была ненавистна мысль о переезде.

Жизнь – это парад, который проходит мимо. Ну разумеется! Она всегда знала о ее преходящести. Недаром же она целую неделю ходила на медитативный семинар, где вновь и вновь

повторялось слово *apissa*, употребляющееся в палийском каноне в значении «преходящая»? Но, как и везде, существует огромная разница между знанием о чем-то и знанием из собственного опыта.

Элис действительно осознала, что и она – проходящая, и, как и все бывшие жильцы этого дома, просто прошла мимо него. Но проходящий и сам дом, когда-то он уступит место другому строению. Процесс освобождения от своих вещей и переезд стал для Элис тем самым пробуждающим переживанием. Она всегда жила в теплой и удобной иллюзии, что ее жизнь заботливо соткана и со вкусом обставлена ее руками. Теперь она поняла, что все ее богатства лишь скрывали от нее бессмысленность существования.

На нашем очередном сеансе я прочел ей вслух отрывок из «Анны Карениной» Толстого (3), в котором Алексей Александрович, муж Анны, понял, что она действительно уходит от него.

Теперь он испытывал чувство, подобное тому, какое испытал бы человек, спокойно прошедший над пропастью по мосту и вдруг увидавший, что этот мост разобран и что там пучина. Пучина эта была – сама жизнь, мост – та искусственная жизнь, которую прожил Алексей Александрович.

Так и Элис ощутила слабый проблеск моста жизни и полнейшую пустоту под ним. Цитата из Толстого помогла Элис отчасти оттого, что ее собственная ситуация получила название и таким образом стала более близкой и подконтрольной, отчасти – из-за наших отношений, проявившихся в этом действии. Элис вполне оценила то, что я потратил время, чтобы найти свои любимые строки Толстого и прочесть их ей.

История Элис иллюстрирует некоторые идеи, которые еще не раз будут обсуждаться на страницах этой книги. Во-первых, смерть мужа вызвала появление страха ее собственной смерти. Сначала он воплотился в страх вторжения незнакомца, затем – в ночной кошмар, и, наконец, уже более открыто, в скорбные мысли – «если он может умереть, значит, умру и я». Все эти переживания вкупе с потерей ценных вещей, наполненных воспоминаниями, помогли Элис перейти в онтологический модус бытия, что привело к важным изменениям ее личности.

Родители Элис умерли очень давно, и вот теперь смерть спутника жизни поставила женщину перед лицом бренности существования. Теперь никто не стоял между ней и ее могилой. Нет, эта ситуация ни в коем случае не является особенной. Я еще не раз подчеркну, что обычно, хотя зачастую и неосознанно, скорбь человека, перенесшего утрату, отягощается его конфронтацией с собственной смертью.

История Элис получила неожиданную развязку. Когда подошло время переезжать в дом престарелых, я боялся, что женщина может впасть в глубокое, безнадежное отчаяние. Однако через два дня после переезда Элис вошла в мой кабинет легкой, чуть ли не игривой походкой, и то, что она сообщила, глубоко поразило меня.

– Я счастлива! – вот что она сказала.

За все годы нашей работы я не припомню ни одного сеанса, который начался бы так. Чем же вызвана ее эйфория? (Я всегда учил своих студентов тому, что выяснение факторов, которые улучшают самочувствие пациентов, настолько же важно, как и понимание усугубляющих факторов.)

Источник счастья Элис находился в далеком прошлом. Она выросла в приюте, всегда делила комнату с другими детьми, рано вышла замуж и переехала к мужу. Всю свою жизнь она мечтала об отдельной комнате. В ранней юности ее поразила книга Вирджинии Вульф «Собственная комната». И вот, наконец, в возрасте 80 лет у нее появилась своя комната в доме престарелых, что делало ее счастливой.

Но дело было не только в этом. Элис почувствовала, что ей дается возможность заново прожить определенную часть жизни – побыть одной, самой по себе, без кого-либо еще, и на

этот раз суметь воспринять это правильно. Наконец она могла позволить себе быть свободной и ни от кого не зависеть. Только люди, глубоко привязанные к ней и досконально знакомые и с ее прошлым, и со всем ее бессознательным, способны правильно понять такой исход, при котором личное-бессознательное-историческое оказывается сильнее экзистенциальных вызовов.

В благополучии Элис сыграл роль и другой фактор: чувство освобождения. Избавление от мебели обернулось для нее не только потерей, но и облегчением. Ее многочисленные вещи представляли ценность, но были отягощены грузом воспоминаний. Избавление от них было сродни выходу из кокона: освобожденная от призраков и руин прошлого, Элис обрела новое пространство, новую кожу, новое начало. Новую жизнь – в возрасте 80 лет.

### **История Джулии: замаскированный страх смерти**

49-летняя Джулия, психолог из Англии, ныне живущая в Массачусетсе, попросила меня провести с ней несколько сеансов во время ее двухнедельного визита в Калифорнию. Она хотела разобраться с проблемой, которая не была решена в ходе предыдущего лечения.

За два года, прошедшие со смерти ее близкого друга, Джулия не только не смогла оправиться от потери, но и начала обнаруживать ряд симптомов, серьезно отражавшихся на ее жизни. Она стала очень мнительна: любое легкое недомогание вызывало у нее тревогу, и женщина спешила обратиться к врачу. Более того, ей стало страшно кататься на коньках и лыжах, плавать под водой, хотя раньше она спокойно занималась этим. Ее стало пугать все, что подразумевало малейший риск. Даже езда на машине превратилась в проблему, а перед посадкой на самолет она была вынуждена принимать валиум. Было очевидно, что смерть друга вызвала в ней сильный, хотя и слегка замаскированный, страх смерти.

Пытаясь выявить эволюцию ее представлений о смерти предельно честно и без эмоций, я выяснил, что, как и многие из нас, она впервые встретилась со смертью в детстве. Мертвые птицы и насекомые, похороны дедушки и бабушки – вот ее первые встречи с небытием. Хотя Джулия не помнила момента осознания неизбежности собственного исчезновения, она помнит, что, будучи подростком, один или два раза позволила себе подумать о своей смерти. «Ощущение было такое, будто передо мной открывается люк, и я падаю в черноту, чтобы остаться там навсегда. Думаю, что я запретила себе подходить к этому люку».

– Джулия, – сказал я ей тогда, – разрешите мне задать вам один простой вопрос. Почему смерть так ужасает? Что именно пугает вас в смерти?

Она ответила не раздумывая:

– Все то, что я не успела сделать в жизни!

– Что вы имеете в виду?

– Мне придется рассказать вам историю своей художественной карьеры. Я хотела посвятить себя живописи. И мои учителя, и все вокруг давали мне понять, что я очень талантлива. Но, несмотря на то что в юности я получала достаточно одобрения и поддержки своего творчества, я решила заняться психологией и забросила живопись.

Она немного подумала и добавила:

– Хотя нет, не совсем так... Я не забросила краски. Я частенько начинаю что-нибудь рисовать, но ничего не могу довести до конца. Я начинаю рисунок, а потом запихиваю его в ящик стола, который уже полностью забит незаконченными работами. И мой стол на работе тоже...

– Но почему? Если вы любите рисовать и даже начинаете работать, что мешает вам это закончить?

– Деньги. Я очень занята, у меня полно пациентов.

– Сколько вы зарабатываете и сколько вам нужно?

– Ну, не так уж много... Я принимаю пациентов по меньшей мере сорок часов в неделю, иногда больше. Но мне нужно оплачивать обучение двоих детей в частной школе, а это очень дорого.

– А ваш муж? Вы говорили, что он тоже психотерапевт. Он работает и зарабатывает столько же?

– У него столько же пациентов, как у меня, а зарабатывает он даже больше. Он занимается нейропсихическими исследованиями, а это более прибыльно.

– Ощущение такое, что денег у вас даже больше, чем вам нужно... Тем не менее вы говорите, что потребность в деньгах мешает вам заниматься искусством.

– Ну да, деньги, но все это немного странно... Видите ли, мы с мужем всегда соревновались, кто больше заработает. Ни один из нас этого не признает, однако соперничество все время присутствует, я это чувствую.

– Тогда разрешите задать вам вопрос. Представьте, что к вам приходит пациентка и говорит, что чувствует в себе талант и хотела бы заниматься искусством, однако не может себе этого позволить, потому что у них с мужем постоянное соперничество: кто заработает больше денег, которые им, в общем, не нужны? Что бы вы ей сказали?

Джулия ответила, не задумываясь, и я до сих пор помню, как она произносила эти слова с резким британским акцентом:

– Я сказала бы ей: в таком случае ваша жизнь – абсурд!

Вот и Джулии нужно было отыскать способ прекратить жить в абсурде. Мы проанализировали дух соперничества в ее супружеских отношениях, а также истинный смысл набросков, пылящихся в ее столе и в шкафах. Например, мы подумали о том, не являются ли ее мысли о другой судьбе способом противостоять той прямой линии, которая протянута от рождения до смерти? Можно ли считать ее неоконченные работы расплатой за неисследованные глубины ее таланта? Возможно, Джулии важно было сохранять веру в то, что она могла бы создавать хорошие вещи, если бы только пожелала. Возможно, ее привлекала мысль, что она могла бы стать великой художницей, будь на то ее воля. Но могло быть и так, что ни одна из ее работ не достигала того уровня, которого она от себя требовала.

Джулию особенно волновала последняя мысль. Она была недовольна собой и подгоняла себя стишком, который услышала на школьном дворе, когда ей было восемь.

«Хороший – лучше – лучший».

Не давай себе покоя,

Пока хорошее не станет лучше,

А то, что лучше, не станет лучшим.

История Джулии – еще один пример того, какие скрытые формы может принимать страх смерти. Она обратилась к врачу из-за ряда симптомов, которые на самом деле маскировали страх смерти. Более того, как и в случае с Элис, эти симптомы проявились после смерти близкого ей человека – события, сыгравшего роль пробуждающего переживания и вызвавшего конфронтацию с собственной смертью. Лечение продвигалось быстро, и уже через несколько сеансов ее горе и болезненные реакции исчезли. Джулия сумела понять, что проблема заключается в неэффективности ее жизни, не дающей возможности самореализации.

«Что именно пугает вас в смерти?» – я часто задаю своим пациентам этот вопрос, потому что он влечет за собой ответы, способные ускорить лечение. Ответ Джулии – «все то, чего я не сделала в жизни» – обнаруживает тему, неминуемо возникающую у людей, размышляющих о жизни перед лицом смерти. Возникает положительная корреляция между страхом смерти и чувством непрожитой жизни (4).

Иными словами, чем менее эффективно прожита жизнь, тем болезненнее страх смерти. Чем меньше вы совершили за свою жизнь, тем больше боитесь смерти. Ницше убедительно высказал эту мысль в двух коротких высказываниях – «Проживи жизнь до конца» и «Уми вовремя!». Так сделал и Грек Зорба, сказав: «Не оставляй смерти ничего, кроме сожженного замка» (5). Сартр в своей автобиографии писал: «Я полегоныку близился к кончине, зная, что надежды и желания мне строго отмерены для заполнения моих книг, уверенный, что последний порыв моего сердца впишется в последний абзац последнего тома моих сочинений, что смерти достанется уже мертвец» (6).

### **Ситуация Джеймса: долгие отголоски смерти брата**

Джеймс, 46-летний помощник юриста, обратился ко мне по ряду причин: он ненавидел свою работу, чувствовал беспокойство и неприкаянность, злоупотреблял алкоголем, не имел близких отношений ни с кем, кроме своей жены, с которой был несчастлив. На нашем первом сеансе под целым сонмом проблем – супружеских, профессиональных, межличностных, связанных с алкоголем, – мне не удалось найти очевидной связи с такими экзистенциальными проблемами, как преходящность, смертность или сама смерть.

Однако вскоре я заметил проблемы, идущие из более глубоких слоев его личности. Как только речь заходила о его отчуждении от людей, мы всегда заканчивали обсуждение на одной и той же точке: на смерти его старшего брата Эдуардо. Эдуардо погиб в автокатастрофе в возрасте 18 лет, когда самому Джеймсу было 16. Два года спустя Джеймс уехал из Мексики и поступил в колледж в Америке. С тех пор он виделся со своей семьей только один раз в году – в ноябре, чтобы почтить память брата в День мертвых (El Dia De Los Muertes).

Вскоре на каждом сеансе начала всплывать тема начала и конца. Джеймса не оставляли эсхатологические мысли, он практически выучил наизусть Апокалипсис. Но привлекал его и момент начала, в особенности древние шумерские тексты, в которых, по его мнению, указывалось на внеземное происхождение человечества.

Мне было нелегко с ним работать. С одной стороны, ничего нельзя было сделать с его чувством скорби – эмоциональную реакцию на смерть брата покрывала пелена забвения. О похоронах Эдуардо Джеймс помнил только одно: он видел там себя и понимал, что он – единственный, кто не плачет. Джеймс рассказывал, что он воспринимал ситуацию так, словно прочел в ежедневной газете о смерти в какой-то посторонней семье. Даже в День мертвых Джеймс чувствовал, что его тело здесь, однако разум и душа – где-то далеко.

Боится ли он смерти? Для Джеймса этот вопрос не имел смысла, он не раз говорил, что смерть представляется ему лишенной всякой угрозы. На самом деле он считал это благоприятным событием и с нетерпением ждал ее как возможности воссоединения с семьей.

Я изучил его паранормальные убеждения с разных сторон, изо всех сил стараясь не показать своего крайнего скептицизма и не вызвать у Джеймса защитную реакцию. Моя стратегия заключалась в следующем: я пытался сосредоточиваться не на содержании (факторах за и против внеземных явлений или следов пребывания НЛЮ), но на двух других аспектах – на психологическом значении его интересов и на его эпистемологии (то есть пытался уточнить, каким образом он узнал то, что знает, и какими источниками и свидетельствами пользовался).

Я спросил его, почему он, несмотря на прекрасное образование в одном из колледжей Лиги Плюща, упорно игнорирует научные исследования по вопросам происхождения человечества. Почему его влекут эзотерические убеждения? На мой взгляд, они не приносили Джеймсу ничего, кроме вреда, увеличивая его отчужденность: он не мог поделиться ими с друзьями, боясь прослыть чудаком.

Все мои попытки практически не давали результата, и вскоре терапия зашла в тупик. На сеансах он чувствовал беспокойство, вел себя вызывающе, и, как правило, начинал наше

общение скептическим или дерзким вопросом, например: «Ну, и сколько еще продлится наше лечение?», или: «Ну что, я уже почти выздоровел?», или: «Ну что, мой случай относится к тем, которые позволяют докторам бесконечно качать деньги?».

Но однажды Джеймс рассказал мне о своем сне, и все изменилось. Хотя он видел его за несколько дней до сеанса, он помнил все до мельчайших подробностей.

Я на похоронах. Кто-то лежит на столе. Священник читает проповедь о технике бальзамирования. Люди по очереди подходят к телу. Я тоже стою в этой цепочке и вижу, что над телом была проделана огромная работа – бальзамирование, косметические процедуры. Я пытаюсь сдерживаться и двигаюсь вперед вместе с остальными. Но вот мой взгляд падает на его ступни, затем – на ноги, и я все продолжаю смотреть. На его правой руке – повязка. Затем я смотрю ему в лицо и вижу, что это – мой брат Эдуардо. Меня душат слезы, я начинаю плакать. У меня два ощущения: грусть и облегчение – оттого, что его лицо не закрыто и что у него прекрасный загар. «Он отлично выглядит», – говорю я себе. И когда я наклоняюсь к нему, я говорю: «Эдуардо, ты отлично выглядишь!» Затем сажусь рядом со своей сестрой и повторяю ей: «Он отлично выглядит!» Сон заканчивается тем, что я сижу один в комнате Эдуардо и читаю его книгу про НЛО из Роузвелла.

Хотя у Джеймса не было никаких ассоциаций с этим сном, я попросил его использовать метод свободно всплывающих ассоциаций с теми или иными образами.

– Вглядитесь в образы, стоящие перед вашим мысленным взором, – сказал я, – и попытайтесь думать вслух. Просто опишите мысли, которые вам приходят. Постарайтесь ничего не пропустить, озвучивайте все, что придет в голову, даже если что-то покажется вам глупым или бессмысленным.

– Я вижу торс, из которого выползают кишки, а потом их запихивают обратно. Вижу тело в бассейне, наполненном желтой жидкостью; кажется, это жидкость для бальзамирования. Все, больше ничего.

– А на самом деле вы видели тело Эдуардо на похоронах?

– Не помню. Думаю, что гроб был закрыт, потому что его тело было слишком изуродовано.

– Джеймс, когда вы думаете об этом сне, на вашем лице сменяется столько разных выражений, возникает столько разных гримас...

– Это довольно странное ощущение. С одной стороны, я чувствую, что не хочу заходить дальше, и теряю способность сосредоточиться. Но, с другой стороны, меня удерживает этот сон. В нем есть какая-то сила.

Я чувствовал, что этот сон крайне важен, поэтому продолжал настаивать.

– Как вы думаете, что означают ваши слова: «Эдуардо хорошо выглядит?» Вы повторили их трижды.

– Ну, он и правда хорошо выглядел. Здоровый, загорелый...

– Джеймс, но он же был мертв! Как может мертвый человек выглядеть здоровым?

– Не знаю. А что думаете вы?

– Я думаю, что его «здоровый» вид означает, что вы очень сильно хотели бы видеть его живым.

– Разум говорит мне, что вы правы. Но все это просто слова. Я не чувствую этого.

– Шестнадцатилетний парень теряет старшего брата в страшной автокатастрофе. Его тело изуродовано. Думаю, что этот случай наложил отпечаток на всю вашу жизнь. Может быть, настало время пожалеть того парня?

Джеймс медленно кивнул.

– Я вижу, что вам грустно. О чем вы думаете?

– Я вспоминаю тот телефонный звонок, когда моей маме сообщили об аварии. Я услышал буквально несколько слов, понял, что случилось что-то страшное, и вышел из комнаты. Я не хотел слушать дальше.

– Не слушать, не слышать – именно так вы и поступали со своей болью. Ваше отрицание, тяга к алкоголю, беспокойство – все это больше не принимается в расчет. Вот где источник боли: когда вы закрываете за ней дверь, она стучится в окно – или проникает в сны.

Джеймс снова кивнул, и я добавил:

– А что вы думаете об окончании сна, о книжке про НЛО из Розвелла?

Джеймс резко выдохнул и уставился на потолок.

– Я так и знал! Я знал, что вы об этом спросите!

– Это же ваш сон, Джеймс. Вы создали его, и вы поместили туда Розвелл и НЛО. Как все это связано со смертью? Вам что-нибудь приходит в голову?

– Непросто признаваться в этом, но я действительно нашел эту книгу в шкафу брата, уже после похорон, и прочел ее. Мне трудно объяснить, что я думал, но что-то в этом духе: если бы я смог точно узнать, откуда пошло человечество – может быть, от инопланетян? – моя жизнь стала бы намного лучше. Я бы узнал, с какой целью мы очутились на этой земле.

Мне показалось, что Джеймс пытается оживить своего брата, присвоив его убеждения. Однако я сомневался, что все это идет ему на пользу, и решил до поры до времени хранить молчание.

Наш совместный анализ этого сна существенно изменил ход лечения. Джеймс начал воспринимать свою жизнь, в том числе и нашу работу, намного серьезнее. Наши отношения значительно улучшились. Прекратились шутки о денежках, поступающих в мою кассу, и вопросы о том, сколько еще продлится наш курс и не вылечился ли он. Теперь Джеймс знал, что смерть нанесла ему в юности глубокую рану, что горе из-за смерти брата оказало огромное влияние на его жизнь, и что сильнейшая боль не позволяла ему исследовать себя самого и мысль о собственной смерти.

Хотя Джеймс так и не перестал интересоваться паранормальными явлениями, он серьезно изменился: самостоятельно бросил пить, оставил ненавистную работу и начал собственное дело – дрессировку собак-поводырей.

Это дело наполняло его жизнь смыслом, поскольку приносило реальную пользу людям. Кроме того, значительно улучшились отношения Джеймса с женой.

## Важное решение как пробуждающее переживание

У важных решений часто бывают глубокие корни. Любой выбор подразумевает отказ от чего-то, а любой отказ напоминает нам об ограничениях и о преходящем характере всего.

### История Пэт: «на приколе»

Пэт, биржевой маклер 45 лет, четыре года назад развелась с мужем и обратилась ко мне из-за того, что испытывала сложности в установлении новых отношений. Я работал с ней и раньше, за пять лет до того, как она решила разойтись с мужем. Пэт решила вновь обратиться ко мне, потому что встретила Сэма, привлекательного мужчину, который заинтересовал ее, но в то же время вызвал сильнейший приступ страха.

Пэт рассказала мне, что находится в парадоксальной ситуации: с одной стороны, она любит Сэма, однако ей тяжело продолжать отношения с ним. Последней каплей, вынудившей ее обратиться ко мне, стало то, что ее пригласили на вечеринку, где должны были присутствовать многие друзья и коллеги. Брать с собой Сэма или нет? Дилемма становилась все серьезнее. Пэт постоянно думала об этом.

Откуда такие муки? На нашем первом сеансе после безуспешных попыток отыскать причину ее тревоги я попытался применить косвенный подход и предложил ей попробовать управляемую фантазию.

– Пэт, давайте попробуем одну вещь, мне кажется, это нам поможет. Закройте глаза и представьте, как вы с Сэмом приезжаете на вечеринку. Вы входите в комнату, держась за руки. Вас видят ваши друзья, они приветствуют вас, идут вам навстречу. – Я на минуту замолчал и продолжил. – Вы видите это внутренним зрением?

Она кивнула.

– А теперь продолжайте наблюдать эту сцену и прочувствуйте свои ощущения. Прислушайтесь к себе и рассказывайте мне обо всем, что чувствуете. Расслабьтесь. Озвучивайте все, что придет в голову.

– Ну, вечеринка... Мне там не нравится. – Пэт поморщилась, словно от боли. – Я отпускаю руку Сэма. Я не хочу, чтобы меня видели с ним.

– Продолжайте. Почему нет?

– Почему? Не знаю. Он старше меня, правда, всего на два года. Но он очень хорошо выглядит. Работает в сфере связей с общественностью и умеет подать себя на публике. Но меня... то есть нас будут воспринимать как пару. Немолодую пару. Я буду чувствовать себя связанной. Ограниченной. Мне придется отказывать всем другим мужчинам. Связанность и еще раз связанность. – Пэт широко открыла глаза. – Вы знаете, я раньше никогда не думала об этой двойственности. Ну, это как в университете: когда ты носишь значок клуба, в котором состоит твой парень, ты, с одной стороны, «приколота» к нему, но в то же время он держит «на приколе» тебя.

– Вы очень удачно сформулировали вашу проблему, Пэт! Какие еще ощущения?

Пэт снова закрыла глаза и погрузилась в свою фантазию.

– А сейчас мне в голову лезут мысли о муже. Я чувствую свою вину за то, что наш брак распался. Я, конечно, знаю, что я в этом не виновата. Мы с вами обсуждали это, и не раз. Но, черт возьми, эта мысль не оставляет меня! Этот неудачный брак – мое первое серьезное жизненное поражение. До тех пор все у меня шло как по маслу. Я понимаю, мой брак разрушен. Уже много лет. Но вот появление другого мужчины делает наш развод реальным. Это будет означать, что пути назад нет – совсем. Это законченный этап моей жизни. Все ушло безвозвратно, все исчезло. Да, да, я все это знала, но только сейчас поняла это по-настоящему.

История Пэт иллюстрирует отношения между свободой и ощущением смертности. Трудные решения часто имеют глубокие корни, достигающие фундамента экзистенциальной свободы и личной ответственности. Давайте посмотрим, почему Пэт было так мучительно сложно принять решение.

С одной стороны, ее решение предполагает определенный отказ. Любое «да» предполагает свое «нет». С тех пор как она почувствовала себя «на приколе» у Сэма, иные варианты – а среди них, возможно, были люди моложе и достойнее – были для нее потеряны. Прими она это обязательство, она почувствует себя по-настоящему «на приколе» у Сэма. Другие возможности будут для нее закрыты. Это сужение круга возможностей имеет свою темную сторону: чем больше вы замыкаетесь в ситуации, тем меньше, короче и неинтереснее начинает казаться жизнь.

Хайдеггер как-то назвал смерть «невозможностью дальнейшей возможности». Так и страх Пэт – на первый взгляд из-за пустяка – брать ли мужчину с собой на вечеринку? – набрал свою силу из бездонного колодца страха смерти. Необходимость принять это решение послужило пробуждающим переживанием: внимание к глубокому подтексту ее выбора сделало нашу работу гораздо эффективнее.

Казалось, теперь Пэт яснее шла строго вверх и только теперь осознала, что к прошлому нет возврата. Она отпустила свое прошлое, отказалась от него, повернулась к будущему и вскоре смогла начать полноценные отношения с Сэмом.

Иллюзии Пэт насчет того, что в своей жизни мы растем, развиваемся и движемся вверх, разделяют многие люди. Их серьезно подкрепляют идеи прогресса, выработанные западной цивилизацией, – от эпохи просвещения до американского императива вертикальной мобильности. На самом деле прогресс – это всего лишь концепт: есть и другие способы осмысления истории. Древние греки не знали идеи прогресса: напротив, они всегда оглядывались назад, к золотому веку, который сверкал тем ярче, чем дальше уходил в прошлое. Внезапное осознание, что прогресс – это не более чем миф, может быть шокирующим, как для Пэт, и влечет за собой серьезную трансформацию идей и убеждений.

## **Жизненные вехи как пробуждающие переживания**

Другие случаи «пробуждения» – более обычные и не такие яркие – могут быть связаны с такими жизненными вехами, как вечер встречи одноклассников или однокурсников, день рождения (особенно такая дата, как 50 или 60 лет), годовщина, составление завещания, мысли о распределении наследства.

### **Вечера встречи одноклассников или однокурсников**

Вечера встреч одноклассников или однокурсников, особенно тридцать или больше лет спустя, могут принести очень насыщенные переживания. Когда мы видим своих одноклассников взрослыми людьми, то почти физически ощущаем течение жизни. А перечисление имен тех, кто уже умер, отзывается в нас еще сильнее и болезненнее. На некоторые встречи люди прикалывают на одежду свои детские фотографии, и участники сравнивают фото с лицами, пытаясь под нынешними морщинистыми масками отыскать невинные детские глаза. Мало кто может удержаться от мысли: «Такие старые, они все такие старые... Что я делаю среди этих людей? И главное, как в их глазах выгляжу я?»

Для меня такие встречи – это окончания рассказов, которые я начал читать тридцать, сорок, даже пятьдесят лет назад. У одноклассников – общие воспоминания, их объединяет чувство глубокой близости друг другу. Они знали нас, когда мы были молодыми, неиспорченными, когда у нас еще не было взрослого «имиджа», часто оказывающегося лишь маской. Возможно, именно в этом причина того, что подобные встречи провоцируют всплеск новых браков. Однокашники вызывают в нас доверие, старые чувства вспыхивают с новой силой, и все выступают героями драмы, которая началась так давно и развивалась на фоне бесконечной надежды. Я советую своим пациентам посещать такие встречи и записывать свои впечатления.

### **Мысли о распределении наследства**

Распределение наследства неизбежно вызывает экзистенциальную тревогу: вы обсуждаете свою смерть и своих наследников и думаете о том, как распорядиться деньгами и имуществом, которые вы накопили в течение всей жизни. Когда вы подводите итог своей жизни, неминуемо возникает множество вопросов: кого я люблю? Кого не люблю? Кто будет скорбеть по мне? К кому мне стоит быть щедрым? В этот момент вы окидываете взглядом все прожитые годы, и вам нужно принять конкретные меры, чтобы подготовиться к окончанию жизни: отдать распоряжения насчет похорон, разобраться с незавершенными делами.

Один из моих пациентов, смертельно больной человек, начал приводить в порядок свои дела, и провел много дней, просматривая свою переписку: он хотел уничтожить все сообщения, которые могли бы так или иначе потревожить членов его семьи. Разбирая письма от бывших возлюбленных, он внезапно почувствовал приступ тоски. Окончательное уничтожение всех фотографий и писем, всех следов его страстей и восторгов, вызвало неизбежный экзистенциальный страх.

### **Дни рождения и годовщины**

Значимые дни рождения и годовщины тоже могут служить сильнейшим пробуждающим переживанием. Хотя празднование дней рождения связано с подарками, тортами, открытками, веселыми вечеринками, что мы отмечаем в действительности? Возможно, вся эта мишура –

лишь попытка замаскировать грусть от напоминания о неумолимом ходе времени. Психотерапевтам следует всегда обращать внимание на дни рождения пациентов, особенно если речь идет о значительных датах, и спрашивать о чувствах, которые они вызывают.

### **История Уилла: пятидесятилетие**

Любой психотерапевт, который начинает тщательно анализировать вопросы страха смерти, бывает потрясен его вездесущностью. Я убеждаюсь в этом снова и снова. В тот день, когда я начал писать этот раздел книги, один из моих пациентов совершенно неожиданно и без какого-либо участия с моей стороны дал яркую клиническую иллюстрацию идеи пробуждающего воспоминания.

Это была наша четвертая встреча с Уиллом, адвокатом 49 лет, человеком выдающихся умственных способностей и очень рассудочным. Он обратился ко мне из-за того, что потерял интерес к своей работе и мучился, что не нашел своим выдающимся умственным данным лучшего применения (он закончил с отличием престижный университет).

Свой рассказ Уилл начал с того, что некоторые коллеги открыто не одобряли его привычки работать сверхурочно, не получая за это денег. Он долго описывал обстановку у себя на работе, а затем наконец рассказал о том, что всегда и в любых организациях чувствовал себя белой вороной. Я счел эту информацию важной и внимательно выслушал все, не вставляя никаких замечаний. Я отметил только его способность к сочувствию, проявившуюся в его работе ради общественного блага.

После недолгой паузы он заметил:

– Кстати, сегодня мне исполнилось пятьдесят...

– И как? Как это ощущается?

– Ну, моя супруга хочет что-то такое устроить... Она пригласила на ужин несколько наших друзей. Но это не моя идея. Мне все это не по душе. Не люблю, когда вокруг меня суетятся.

– О чем вы? Что именно вам не нравится, когда вокруг вас, как вы говорите, суетятся?

– Ну, мне неловко выслушивать всякие приятные вещи. Мой внутренний голос как будто все время шепчет: «Они не знают, какой ты на самом деле», или: «Если бы они только знали...».

– И что бы они увидели, если бы знали вас по-настоящему? – спросил я.

– Я сам себя не знаю. Мне трудно не только выслушивать, но и говорить другим людям что-нибудь приятное. Я не понимаю, почему так происходит, и не могу даже толком описать это. Ну, разве что... мне кажется, существует какой-то очень глубокий темный слой, которого я просто не могу достичь.

– Уилл, а вы можете назвать хоть что-нибудь, что когда-либо поднималось с этого глубокого слоя?

– Да, кое-что... Смерть. Если я читаю книги, в которых есть смерть, особенно если это смерть ребенка, я очень нервничаю.

– На наших сеансах что-то вызывало шевеление этого темного слоя?

– Нет, не думаю. Почему вы спрашиваете? У вас есть какая-то догадка?

– Я вспоминаю наш первый или второй сеанс, когда вас внезапно охватила какая-то сильнейшая эмоция, вы даже прослезились. Вы тогда сказали мне, что слезы для вас – это большая редкость. Я не помню дословно, а вы можете вспомнить этот случай?

– Совершенно не помню. Я вообще не помню этот эпизод...

– Мне кажется, это как-то связано с вашим отцом. Погодите, дайте я посмотрю. – Я подошел к компьютеру, открыл файл с его историей, набрал в строке поиска слово «слезы» и спустя минуту вернулся к Уиллу. – Да, это действительно связано с отцом. Вы с горечью

рассказывали, что вам ни разу не удалось толком поговорить с ним. А потом на ваших глазах показались слезы.

– Да-да, теперь я вспомнил, и... о боже, я только что понял, что отец снился мне этой ночью! Но до этого момента я совершенно не помнил этого сна! Если бы вы спросили меня в начале сеанса, видел ли я сны сегодня ночью, я сказал бы, что нет. В общем, в этом сне я разговаривал со своим отцом и с дядей. Отец мой умер около двенадцати лет назад, а дядя – еще раньше. Мы втроем стояли и мило беседовали о чем-то, и я слышал свой голос как бы за кадром: «Они мертвы, они мертвы, но не волнуйся, все в порядке, во сне это нормально».

– Такое ощущение, что этот голос за кадром охраняет ваш сон, не дает проснуться. Вам часто снится отец?

– Никогда. Ну, или я этого не помню...

– Уилл, сеанс уже подходит к концу, но мне надо задать вам еще один вопрос. Мы уже говорили об этом. Я имею в виду то, что вам трудно выслушивать и произносить приятные вещи. А здесь, в этом кабинете, вы когда-нибудь испытывали подобный дискомфорт? В разговорах со мной? Помните, когда вы рассказывали о своей работе, я отметил вашу способность к сочувствию. Вы ничего не ответили. Я хочу вас спросить, что вы почувствовали в этот момент, ведь я сказал вам приятную вещь? И будет ли вам так же трудно сказать что-нибудь приятное мне? (Я почти никогда не заканчиваю сеансов, не задав вопрос о том, что произошло за этот час.)

– Точно не знаю. Мне надо подумать, – сказал Уилл и начал вставать со стула.

– Еще только один момент, – удержал я его. – Скажите, какие ощущения вы испытываете от сегодняшнего сеанса и от общения со мной?

– Это был хороший сеанс, – ответил он. – Меня поразило то, что вы помните мои слезы на том, раннем сеансе. Но должен признать, что мне стало действительно не по себе, когда вы спросили, трудно ли мне выслушать приятную вещь от вас или сказать что-либо вам.

– Ну что же, я уверен, что этот дискомфорт даст нам новые плодотворные направления в нашей работе.

Обратите внимание, что на этом сеансе тема смерти всплыла совершенно неожиданно, когда я спросил Уилла о его «темном слое». Я редко подхожу к компьютеру посреди сеанса, чтобы отыскать что-либо в своих документах, однако Уилл был настолько рассудочным человеком, что мне очень хотелось вернуться к тому единственному случаю проявления эмоций с его стороны.

Давайте еще раз обсудим все экзистенциальные вопросы, за которые я мог ухватиться в случае с Уиллом. Во-первых, ему исполнилось 50 лет. Такие даты обычно имеют множество последствий во внутреннем мире человека. Затем на вопрос о его потаенном слое он, к моему удивлению и без каких-либо намеков с моей стороны, ответил, что начинает нервничать всякий раз, когда читает о смерти, особенно о смерти детей. А затем, также совершенно неожиданно, он вспомнил о своем сне, в котором разговаривал с покойными отцом и дядей.

Когда я акцентировал внимание на этом сне, Уилл осознал тайную грусть и страх смерти – смерти отца, смерти маленького ребенка и стоящий за всем этим страх собственной смерти. Мы решили, что он боится проявлять чувства, чтобы не дать вырваться на свободу страху смерти. На последующих сеансах он еще много раз давал выход эмоциям, и я помогал ему открыто рассказывать о его «темном слое» и тех страхах, которые он не мог озвучить прежде.

## **Сны как пробуждающие переживания**

Многие знаменательные сны несут послания от глубинной части нашей личности и тоже могут служить пробуждающим переживанием. Вот, например, сон, рассказанный мне одной молодой вдовой, женщиной, погруженной в свою горе. Это очень ясный пример того, как потеря любимого человека может поставить осиротевшего перед фактом его собственной смертности.

Я стою на застекленной веранде небольшого летнего домика и вижу, что недалеко от крыльца притаилось гигантское чудовище с огромной пастью. Мне очень страшно. Я боюсь, что что-то случится с моей дочерью. Я решаю принести жертву, чтобы откупиться от чудовища, и бросаю за дверь мягкую игрушку в красно-зеленую клетку. Чудовище заглатывает приманку, но остается на месте. Его глаза горят. Он пристально смотрит на меня. Его жертва – я (7).

Молодая вдова отлично поняла значение сна. Вначале она подумала, что смерть (угрожающее ей чудовище), которая уже забрала ее мужа, теперь пришла за дочкой. Но почти сразу она осознала, что жертва – она сама. Теперь – ее очередь, и чудовище пришло по ее душу. Она попыталась успокоить его жертвой и отвлечь от себя, швырнув в него мягкую игрушку в красно-зеленую клетку. Она знала значение этого символа, мне даже не пришлось задавать вопросы: ее муж умер в пижаме в красно-зеленую клетку. Но чудовище было неумолимо, жертва – она. Безусловная прозрачность этого сна стала первым шагом нового направления нашего лечения. Женщина переключилась с переживания катастрофической потери на еще более серьезные мысли о конечности собственного существования и о том, как ей жить дальше.

Я часто говорю своим студентам, молодым врачам, что пробуждающие переживания – это далеко не редкость, а основа работы психоаналитика. Соответственно, я трачу много времени на то, чтобы научить психотерапевтов распознавать пробуждающие переживания и использовать их в целях лечения. Вот, например, история Марка, чей сон распахнул дверь к осознанию проблемы смерти.

### **История Марка: кошмарный сон как пробуждающее переживание**

Марк, 40-летний психотерапевт, обратился ко мне из-за навязчивого страха и повторяющихся панических атак по поводу смерти. На первом сеансе я отметил, что он очень беспокоен и тревожен. Его болезненно волновала смерть старшей сестры Джанет, умершей семь лет назад. Их мать заболела раком костей, когда Марку было пять лет, и умерла десять лет спустя, пережив множество рецидивов и огромное количество изуродовавших ее операций. Джанет практически заменила ему родную мать.

После 20 лет Джанет начала пить, стала хронической алкоголичкой и в конце концов умерла от цирроза печени. Марк был очень хорошим братом и никогда не бросал сестру во время болезни. Однако его не оставляли мысли о том, что он сделал меньше, чем мог бы, и что в смерти Джанет есть доля его вины. Мысль о вине была настолько упорной, что мне стоило больших трудов увести его от нее.

Как я уже говорил, практически любое горе таит в себе сильное пробуждающее переживание, которое часто проявляется именно во сне. В одном из повторяющихся ночных кошмаров Марка, он видел, как из руки его сестры текла кровь. Этот образ возродил к жизни одно детское воспоминание. Когда Марку было около пяти лет, его сестра была в гостях у соседей и дотронулась пальцем до работающего вентилятора. У него до сих пор стоит перед глазами

воспоминание о том, как сестра с криком бежала по улице. Там была кровь, так много ярко-красной крови, и так много страха – ее страха и его.

Марк помнит, что он подумал (или должен был подумать): если Джанет, его защитница, такая большая, такая умная, такая сильная, на самом деле – слабая, и ее так легко сломать, значит, ему действительно есть чего бояться. Как могла она защитить его, если не могла защитить саму себя? И скорее всего, в его подсознании мелькнула следующая мысль: «Если моя сестра должна умереть, то, значит, и я тоже».

Когда мы начали более открыто обсуждать вопросы смерти, страх Марка еще более возрос. Разговаривая со мной, он часто ходил туда-сюда по кабинету. В жизни он постоянно двигался, устраивал себе одну поездку за другой, пользовался любой возможностью посетить новое место. Он не единожды думал, что, пусть он корни в каком-то одном месте, он станет удобной мишенью для старухи с косой. Марк чувствовал, что абсолютно вся его жизнь – лишь кружение над аэродромом под названием Смерть.

Мы работали с Марком целый год, и однажды его посетило очень яркое сновидение, которое помогло ему освободиться от чувства вины из-за смерти Джанет.

Мои пожилые дядя и тетя собираются навестить Джанет, которая находится за семь кварталов от нас. (В этот момент Марк попросил листочек бумаги и нарисовал квадратик семь на семь – схему расположения объектов в своем сне.) Для того чтобы добраться до Джанет, им нужно перейти реку. Я тоже должен идти к ней, но у меня были какие-то дела, и я решил пока остаться дома. Когда они собрались выходить, я подумал, что нужно передать небольшой подарок для Джанет. Потом они уехали, и я вспомнил, что забыл открытку, и побежал за ними. Я помню, как выглядела эта открытка – довольно формально и обычно. Там было написано – «Для Джанет от брата». Каким-то образом я мог видеть Джанет: она стояла в клеточке на том берегу реки и, кажется, махала рукой. Но я не испытывал особых эмоций.

Образный ряд этого сна совершенно ясен. Пожилые родственники умирают (символически – пересекают реку) и идут навещать Джанет за семь кварталов (она умерла семь лет назад). Марк решает остаться, хотя и знает, что позже ему тоже придется пересечь эту реку. Он знал, что у него еще есть дела. Чтобы остаться в жизни, он должен был освободиться от своей сестры (на это указывает формальная открытка, сопровождающая подарок, и то, что он не был расстроен, видя, как она машет ему с того берега).

Этот сон стал предвестием перемен, и терапия начала приносить плоды: страх смерти постепенно утихал, и Марк смог сосредоточиться на своей жизни и работе.

Сны открыли двери в понимание многим другим пациентам, в том числе Рэю – хирургу, который собирался на пенсию, и Кевину – работа с ним дала хорошие результаты, и он перестал нуждаться в терапии.

### **История Рэя: выход на пенсию**

Рэй, хирург 68 лет, обратился за помощью из-за постоянного страха перед неминуемым выходом на пенсию. На нашем втором сеансе он пересказал мне небольшой отрывок своего сна.

Я иду на вечер встречи одноклассников. Я захожу в школу и на стене недалеко от входа вижу классную фотографию. Я долго рассматриваю ее и вижу лица всех своих одноклассников, кроме себя. Я не смог найти самого себя.

– Какие чувства вы испытывали во сне? – спросил я. (Я всегда первым делом задаю этот вопрос, потому что очень важно знать, какие эмоции связаны со сном или с какой-то его частью.)

– Трудно сказать, – ответил он. – Сон был тяжелый... или серьезный. Но, в любом случае, не из веселых...

– Какие ассоциации он у вас вызвал? Вы все еще видите его своим мысленным взором? (Чем меньше времени прошло с момента сна, тем более вероятно, что ассоциации пациента несут в себе ценную информацию.)

Рэй кивнул.

– Ну да. Самое главное – эта фотография. Я отчетливо вижу ее. Я мало кого узнаю на ней, но каким-то образом знаю, что меня там нет. Не могу себя найти.

– И какой вывод вы можете сделать?

– Точно не знаю, но тут два варианта. Возможно, это чувство, что я никогда не был полноценным членом школьного коллектива, да и вообще – любого коллектива. Я никогда не пользовался популярностью. Всегда за бортом. Кроме разве что операционной.

Он замолчал.

– А второй вариант? – подсказал я.

– Ну, самый очевидный. – Он понизил голос. – То, что на фотографии весь класс, а меня нет... может быть, это означает или предвещает мою смерть?

Этот сон содержал много богатейшего материала, давшего новые направления терапии. Например, я мог работать с чувством отчужденности, непопулярности, нехватки друзей, с дискомфортом, который он испытывал везде, кроме операционной. Я мог оттолкнуться от фразы «Не могу найти себя» и начать работать с ощущением удаленности от центра собственной личности, с неудовлетворенностью своей деятельностью. Я мог предположить, что ему нужно изменить свою жизнь и прожить ее остаток осмысленно и с пользой. Таким образом, из одного сна всплыли темы, с которыми мы работали целый год.

Но сильнее всего мое внимание привлек сам факт его отсутствия на школьной фотографии, и я не пропустил мимо ушей комментария насчет смерти. Казалось, вот самый важный вопрос: в конце концов, Рэю уже 68 лет, и он обратился ко мне из-за стресса, связанного с выходом на пенсию. Каждый, кто задумывается о пенсии, неминуемо думает и о смерти. Подобные мысли нередко воплощаются во снах.

## Окончание терапии как пробуждающее переживание

### Ситуация Кевина: пробуждающее переживание

На нашем последнем сеансе Кевин, 40-летний инженер, чьи приступы страха смерти практически исчезли за 14 месяцев терапии, рассказал о таком сне:

Я бегу по длинному зданию, меня кто-то преследует, но я не знаю кто. Мне очень страшно, я сбегаю по ступенькам в какой-то подвал. Я вижу, что с потолка сыплется песок – тонкой струйкой, будто в песочных часах. Вокруг темно; я иду дальше и не могу найти выход, а потом, в конце коридора, вижу, как медленно открываются двери огромного склада. Хотя мне и страшно, я вхожу в них.

Чувства в этом сне? Страх и тяжесть. Я попросил Кевина рассказать мне свои ассоциации, но их было мало: сон казался ему абсолютно пустым. С экзистенциальной точки зрения мне было понятно, что окончание наших сеансов и прощание со мной могло вызвать у него мысли о других потерях и смерти. Два образа из его сна особенно привлекли мое внимание: тонкая струйка песка, как в песочных часах, и двери склада. Я не стал озвучивать свои идеи, а вместо этого попросил Кевина найти ассоциации с этими образами.

- Какие мысли вызывают у вас песочные часы?
- Мысли о времени. О том, что оно уходит. Полжизни уже прошло...
- А склад?
- Склад тел. Морг.
- Это наш последний сеанс, Кевин, и он подходит к концу.
- Да, я тоже об этом подумал.
- Кроме того, морг, склад тел... Вы уже несколько недель не говорили о смерти. А ведь изначально вы обратились ко мне именно из-за этого. Такое ощущение, что окончание терапии воскрешает в вас старые страхи.
- Видимо, да. И я задаю себе вопрос: действительно ли я готов закончить терапию?

\* \* \*

Опытные терапевты знают, что такие вопросы нельзя считать достаточным основанием для продолжения терапии. Пациенты, прошедшие серьезный курс лечения, обычно воспринимают его окончание очень двойственно. Часто случаются обострения изначальных симптомов. Один человек отозвался о психотерапии как о «циклотерапии»: человек снова и снова решает одни и те же проблемы, с каждым разом все укрепляясь в новом, измененном качестве. Я предложил Кевину все-таки закончить нашу работу, как мы и планировали, но встретиться еще раз спустя два месяца. На этом сеансе Кевин чувствовал себя отлично, и я увидел, что он с успехом применяет в жизни то, чего мы с ним добились.

\* \* \*

Итак, пробуждающие переживания могут быть самыми разными: от тех, что испытал на смертном одре Иван Ильич, или тех, которые переживают больные раком, готовясь к смерти, до менее острых конфронтаций, происходящих в повседневности (дни рождения, вечера встречи

одноклассников, сны, ощущение пустого гнезда, горе). Их объединяет одно – они становятся началом «пробуждения». Часто процессу осознания способствует помощь другого человека, будь то специалист или просто друг, восприимчивый к подобным вопросам (смею надеяться, не без помощи этой книги).

Не надо забывать о том, что все эти переживания несут с собой один смысл: конфронтация со смертью провоцирует страх, но в то же время может сделать жизнь значительно богаче. В главе 4 я расскажу о следующем шаге на пути преодоления страха и обогащения жизни. Мы поговорим о роли идей.

## **ПРИМЕЧАНИЯ**

1. Подобные переживания в психиатрической литературе обычно именуется «пограничными». Это перевод немецкого слова Grenzsituationen – «границы или пределы человека» (термин экзистенциальной аналитической психологии). Однако термин «граница» представляется спорным из-за того, что его первичное значение указывает на необходимость ограничиться психотерапевтическим общением в ущерб иным формам общения. В связи с этим я предлагаю использовать термин «пробуждающее переживание».

## **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.