

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159

А. В. Юревич

Психологические аспекты отношения к смерти

Статья подготовлена при поддержке РНФ, грант № 14–18–03271

В статье рассматриваются психологические аспекты отношения к смерти. Приводятся мнения различных мыслителей о смерти, а также результаты эмпирических исследований (социологических и психологических), характеризующие отношение к ней в массовом сознании. Рассмотрена проблема веры в загробную жизнь, а также вопрос о том, как религиозность влияет на страх смерти. На основе результатов эмпирических исследований рассмотрена структура страха смерти, показано, чего именно люди боятся, в частности, то, что они боятся не столько смерти самой по себе и окончания своего существования, сколько тяжелого и мучительного процесса умирания.

Ключевые слова: смерть, отношение, психология, страх, вера, загробное существование, танатические тревоги.

PSYCHOLOGY

A. V. Yurevich

Psychological Aspects of the Attitude to Death

The psychological aspects of the attitude to death are considered in the article. The opinions of different thinkers about death are presented as well as the results of empirical investigations – sociological and psychological ones, characterizing the attitude of mass consciousness to it. The problems of faith in after death life as well as of the influence of religiousness on the fear of death are considered. On the background of empirical investigations results the structure of the fear of death is analyzed, it is shown what people are afraid of, in particular, not of the death itself and the termination of their existence, but of the hard and painful process of dying.

Keywords: death, attitude, psychology, fear, faith, after death existence, tanatic troubles.

Табуированная тема

В современном обществе наблюдается тенденция к вытеснению смерти из общественного сознания [17], что является результатом психологической защиты нашей цивилизации от этой темы. М. Хайдеггер пишет, что в публичности мысли о смерти расцениваются как слабость, страх, мрачное расположение духа и бегство от мира. По мысли А. Камю, все живут так, словно «ничего не знают», поскольку не имеют личного опыта смерти. Н. А. Бердяев подчеркивал, что материализм, позитивизм и т. п. учения примиряются со смертью, узаконивают смерть и вместе с тем стараются забыть о ней, устраивая жизнь «на могилах покойников» [4]. Отмечается и то, что в обществе, где доминирует культ молодости, здоровья и жизни, попросту нет места для размышлений о смерти.

Психотерапевты полагают, будто ввиду того, что смерть табуируется и изгоняется из жизни

современного человека, с одной стороны, и с учетом «исходного баланса дуальности» жизненных процессов – с другой, она проникает в эту жизнь в образе эрзац-смерти, симулякра. Отсюда – ее избыток в кинематографе, художественной литературе и т. п. [3]. Социолог А. Страус тоже отмечает, что, с одной стороны, тема смерти табуирована в современном обществе, и найдется мало желающих всерьез обсуждать особенности умирания; с другой стороны, трудно отыскать какое-нибудь издание масс-медиа, на страницах которого не публиковались бы данные об убийствах, суицидах, катастрофических событиях [29]. Констатируется доминирующее в обществе персональное отчуждение от смерти, выражающееся в том, что люди привыкают видеть смерть посторонних людей и не думать о собственной смерти или о смерти своих близких. При этом, как показало очень интересное исследование К. А. Чистопольской и С. Н. Ениколопова, при-

нятие смерти, страх и избегание темы смерти показали себя разными вариантами отношения к данному явлению, которые соположены, а не противостоят друг другу [21].

Наша цивилизация «отрицает смерть» [5], «закрывается» от проблем, связанных с нею [11]. При этом многие исследователи проблемы считают, что более правильным было бы не игнорировать смерть и не стыдиться ее, а взглянуть ей в лицо, готовиться к ней еще тогда, когда она не угрожает. Несмотря на наше отрицание смерти, она «зовет нас к беседе», ставит перед нами вопросы величайшего, жизненно важного значения и при этом окутана непроницаемым мраком тайны [5]. По мнению С. Рязанцева, давно пора разрушить наш искусственный примитивный оптимизм и негласно внедряющееся «табу смерти» [17], что уже делается. В ряде стран специальные курсы по проблемам смерти и умирания включены в учебные планы многих университетов не только на медицинских факультетах, но также на факультетах психологии, философии, права [17]. Существуют программы преодоления страха перед смертью, основанные не только на религиозных, но и на секулярных идеологиях. Разработана теория управления страхом смерти. Выходит и научный журнал OMEGA, дословный перевод названия которого – «Журнал смерти и умирания». А такие направления исследований, как философия и психология смерти, заняли видные места в соответствующих науках, причем, как отмечает Д. Рогозин, среди социологов и социальных психологов наибольшим вниманием пользуется такая тема, как отношение к смерти и, в частности, страх перед ней [15].

«Смерть – один из коренных параметров коллективного сознания» [17, с. 9]. По мнению ряда ученых, Ф. Ариеса, П. Шоню и др., отношение к смерти служит индикатором характера цивилизации. Оно же является индикатором отношения к жизни как конкретно-единичного человека, так и общества в целом [11]. Обнаруживается связь между душевными болезнями и философией человека по отношению к жизни и смерти [20]. При этом ценой отрицания проблемы смерти могут стать чувство неопределенности, тревога и самоотчуждение. Чтобы полностью понять себя, человек должен смотреть в лицо смерти, осознать конечность своего существования, а философия экзистенциализма, ставящая проблему жизни и смерти во главу угла, предполагает выводы психотерапевтического толка, например, о том, что жизнь не станет полностью нашей, пока мы не научимся отречься от нее [20]. Греческий богослов Н. Василиадис под-

черкивает, что наша трагедия и скорбь перед лицом смерти усугубляются, если мы не хотим признавать это событие [5]. А М. Э. Елютина пишет, что «отношение к смерти служит эталонным, индикатором нравственного состояния общества, его цивилизованности и в то же время является симптомом социальной жизни. Более того, в отношении к смерти выявляются тайны человеческой личности» [7, с. 111]. Н. А. Бердяев тоже акцентирует, что этика, в центре которой не стоит вопрос о смерти, не имеет никакой цены, лишена серьезности и глубины. Этика должна строиться не в перспективе блага и счастья этой бесконечной жизни, а в перспективе неизбежной смерти и победы над ней, в перспективе воскресения и вечной жизни [4]. А психологами эмпирически показано, что осознание личной смертности является значимым фактором формирования чувства взрослости у подростков [6].

Значима проблема смерти и для науки. В частности, сделан вывод о том, что признание понятия смерти как психологического и социального факта существенной важности – чрезвычайно необходимый шаг вперед в психологии [20], который отечественная психологическая наука пока не сделала.

Эволюция отношения к смерти

Отношение к смерти динамично и проходит *стадии*, проступающие как в истории человечества, так и в индивидуальной истории конкретных людей. Ф. Арьес выделял пять этапов в изменении отношения человечества к смерти [2]. Первый этап характерен для архаики до XIX в. и обозначается формулой «все умрем». Люди трактовали смерть как естественную неизбежность, а уход из жизни не воспринимался как полный разрыв с миром живых, поэтому им не был свойственен страх перед смертью. Второй этап, обозначаемый формулой «смерть своя», характеризовался тем, что человек открыл в смерти собственную индивидуальность, поскольку представление о страшном суде над родом человеческим сменилось представлением о суде над индивидом после его кончины. Третий этап – «смерть далекая и близкая» – характеризуется крахом механизмов защиты от природы. Четвертый этап – «смерть твоя» – наступает с ослаблением веры в загробные кары и состоит в том, что смерть ждут как момент воссоединения с ранее ушедшим любимым человеком. Здесь, в связи с распространением романтизма, появляется позитивное отношение к смерти: «Романтизм способствует превращению страха смерти в чувство прекрасного» [2, с. 208]. Пятый этап, для которо-

го характерна формула «смерть перевернутая», свойственен жителям высокоразвитых стран. Смерть вытесняется из коллективного сознания, общество будто бы игнорирует ее. «Смерть становится несчастьем и препятствием, ее стараются не только удалить от взоров общества, но и от самого умирающего, дабы не делать его несчастным» [2, с. 297].

Описаны и стадии, которые переживает конкретный индивид, когда им овладевает ощущение близости смерти. Р. Нойес выделяет три таких стадии. Первая – сопротивление – состоит в том, что происходит осознание опасности, появляется страх и направленность на борьбу с нею. Однако, когда достигается осознание тщетности попыток выжить и происходит отказ от сопротивления, страх исчезает и человек погружается в спокойствие. Следующая, вторая, стадия – обзор жизни – заключается в том, что выстраивается некая панорама воспоминаний, сменяющих друг друга в быстрой последовательности и охватывающих все прошлое человека. Третья стадия – трансцендентности – проявляется в том, что человек воспринимает свое прошлое во все большей отдаленности, умирающий, как бы выходя за пределы самого себя, испытывает трансцендентальное состояние, иногда обозначаемое как космическое сознание. Иногда выделяется и еще одна, четвертая, стадия: видение себя после смерти [13].

Психотерапевт Э. Кюблер-Росс, обобщая свой многолетний опыт работы с умирающими больными, выделяла пять стадий психологической адаптации к смерти. Первая стадия – отрицание – состоит в отрицании возможности своей смерти, в объяснении известия о том, что болезнь смертельна, ошибочным диагнозом. На второй стадии – гнева – человек задается вопросом: «Почему именно Я?», возникают фрустрация и обвинительные реакции в отношении врачей, других людей и судьбы в целом. На третьей стадии – торга – человек ищет способы продления жизни и обещает (Богу, врачам и т. д.) все что угодно в обмен на него. На четвертой стадии – депрессии – умирающий теряет интерес к жизни, испытывая отчаяние, чувство безнадежности, неизбежности скорой смерти, тяжело переживая предстоящую разлуку с родными и близкими. На пятой и последней стадии – принятия – человек смиряется со скорой смертью, обретает душевный мир и спокойствие, смиренно ожидает своего конца [10].

Естественно, процесс адаптации к смерти может не развиваться линейно, последовательно проходя все описанные стадии, а перескакивать

через какие-либо из них или возвращаться на прежние стадии. Например, надежда на выздоровление может возвращаться к утратившим ее больным, и, наверное, самые болезненные переживания порождаются повторной утратой возродившейся на время надежды. Причем ее возвращение и утрата могут происходить неоднократно, что порождает у больных перепады настроения и очень сложные психологические состояния.

Л. А. Китаев-Смык выделяет два главных фактора, влияющих на переживания умирающего: 1) внутренние физиологические предсмертные преобразования в его организме и влияние продолжающегося общения с окружающими людьми, 2) эсхатологические представления и установки [9].

Отмечается, что страх смерти свойственен людям любого возраста и выполняет важные функции, оказывая влияние на стремление к сохранению собственной жизни и на уважение к жизни других [7]. В то же время его испытывают далеко не все люди, в том числе и преклонного возраста. Например, некоторые из представителей этой возрастной категории, обследованные М. Э. Елютиной, высказывались таким образом: «Я смерти не боюсь, потому что жизнь после смерти продолжается. Смерть меня не страшит. Тело умирает, а душа остается живой», «Нет, страха смерти я не испытываю ... Что ее бояться? Ничего страшного в ней нет» [17, с. 112]. А один из проинтервьюированных социологом В. Н. Ивановым респондентов преклонного возраста сказал по поводу смерти: «Отношусь к ней с неким любопытством» [8, с. 99].

Отметим, что и в западном, например американском, обществе постепенно пробивает себе дорогу спокойное отношение к смерти (некоторые авторы называют его «рациональным»). Так, американский Национальный центр изучения общественного мнения провел исследования отношения к смерти американцев в 1960-х гг., а затем через десятилетие. Оказалось, что большинство опрошенных не испытывали ни страха смерти, ни предубеждения против разговора о ней, а за десять лет существенно выросла доля тех, кто хотел бы больше знать о смерти. Очень высока в обоих опросах оказалась и доля тех, кто высказался за то, что лучше планировать собственную смерть, чем полностью ее игнорировать [28]. При этом существует зависимость между уровнем смертности и отношением к смерти: чем больше средняя продолжительность жизни, тем более определенной и прогнозируемой становится смерть, тем легче к ней подготовиться [23].

Исследования показывают, что негативные переживания, порождаемые осознанием приближающейся смерти, – «танатические тревоги» – касаются не столько прекращения своего существования, сколько угрозы тяжелой, мучительной смерти, своей беззащитности и создания проблем близким людям [7]. Несмотря на естественно присутствующий у любого человека страх смерти, все же для большинства людей страшна не столько смерть, сколько тяжелое, болезненное умирание. Образ ухода из жизни обуславливает отношение человека к жизни и смерти [20]. Пожилые люди, как правило, опасаются не самой смерти, а возможности лишённого всякого смысла растительного существования, а также страданий и мучений, причиняемых болезнями. Особое беспокойство у них вызывает угроза деменции, сопровождающейся нарушением интеллектуальных функций. А модель «хорошей смерти» для них – «умереть быстро и без страданий», «умереть во сне», «умереть на полном ходу» и т. п. [7]. Исследование, осуществлённое И. Н. Лавриковой, продемонстрировало, что среди наших молодых людей в возрасте 18–19 лет тоже распространён ответ: «Боюсь процесса умирания, но не смерти» [11]. А исследование, проведённое в Нидерландах, показало, что – в данном случае среди пожилых людей в возрасте свыше 60 лет – страх перед смертью связан, в первую очередь, с беспокойством за близких и боязнью процесса умирания [26]. Как гласит древняя латинская поговорка, «Я не боюсь оказаться мертвым; меня страшит умирание». Отметим и то, что в современной России 32 % самоубийств приходится на долю безнадежно больных и тяжело умирающих людей, испытывающих сильные муки. А в тех странах, где легализована эвтаназия, *знание о том, что мучительный уход из жизни тебе не грозит, улучшает психологическое состояние людей и часто удлиняет их жизнь* [19].

Вера в загробную жизнь

Естественно, психотерапевтическую функцию в данном плане выполняет *религия*, поэтому справедливо отмечается, что «смерть не может рассматриваться вне религиозного контекста» [15, с. 20]. Создаваемые ею образы мира органически вписываются в потребность человека считать, что со смертью его существование не заканчивается, а продолжается в других формах и после нее. Соответствие этой потребности является одной из главных причин существования религий и их устойчивости во времени.

Показательно, что вера в продолжение существования после смерти распространена и среди

молодежи. Так, опрос отношения к смерти современной российской молодежи, осуществлённый М. Н. Лавриковой, показал, что на вопрос «Что такое смерть?» 19,3 % опрошенных молодых людей в возрасте 18–19 лет ответили, что это «переход в более совершенный мир», 18 % – «процесс отделения души от тела», было немало и таких ответов, как «начало вечной жизни», «свобода», «жизнь после жизни» и т. д. [11]. В целом, в бессмертие верят 36,7 % опрошенных молодых людей, не верят – 44,7 %, а 87,3 % верят в то, что у них есть душа – в прямом, а не метафорическом смысле слова. «Итак, несмотря на многолетнюю пропаганду атеизма в России, вера в загробную жизнь как составляющая нашей религиозной традиции по-прежнему распространена» [11, с. 135], делает вывод автор описанного исследования. Здесь можно добавить, что советская атеистическая пропаганда в современной России сменилась столь же интенсивной пропагандой теистической, а теология все увереннее занимает место в системе отечественного образования.

При этом, как установили К. А. Чистопольская и С. Н. Ениколопов, вера в рай и загробную жизнь больше свойственна психологически благополучным людям, чем, например, людям, совершившим попытку самоубийства. Оказалось также, что совершившие такую попытку больше избегают темы смерти и больше ее боятся. Страх смерти отчасти защищает их от повторных суицидальных попыток, однако, являясь негативным переживанием, способствует снижению психологического благополучия [21].

В то же время, несмотря на выполнение мировыми религиями и подобными нерелигиозными воззрениями психотерапевтических функций, в частности, ослабления страха перед смертью, в определенной мере его испытывают все – и верующие, и неверующие. Однако страх человека перед смертью, как правило, носит «умеренный» характер, что имеет очевидный эволюционный смысл, ведь если бы все живое не избегало смерти, жизнь была бы невозможной, если бы человек чрезмерно боялся ее, это тоже сделало бы его жизнь невозможной, ибо он думал бы только о смерти.

Г. Фейфел в своем исследовании сравнил страх смерти, который испытывают верующие и неверующие, и обнаружил, что верующие испытывают больший страх перед ней, переживая двойной стресс: и в связи с мыслями о том, что «я попаду в ад», «я еще не искупил свои грехи» и т. п., и в связи с прекращением земного существования [20].

Эти данные согласуются с мыслями Н. А. Бердяева о том, что нестерпимый, предельный ужас не есть ужас смерти, а есть ужас страшного суда и ада, а стало быть, его испытывают только верующие, для которых вопрос о смерти неизбежно ведет к вопросу об аде. В результате вера в бессмертие есть не только утешительная вера, облегчающая жизнь, она есть также страшная, ужасная вера, отягчающая жизнь безмерной ответственностью. Этой ответственности не знают те, кто твердо убежден, что бессмертия нет, что смертью все кончается, поэтому неверующие больше облегчают себе жизнь, чем верующие [4].

Архимандрит Рафаил тоже подчеркивает, что неверующие боятся смерти, поскольку видят в ней лишь переход в то состояние, которое предшествовало их рождению, то есть в великое «ничто». Но и верующие, даже праведники, тоже боятся смерти и, главным образом, страшного суда, в исходе которого никто из них не может быть уверен [1]. А Митрополит Антоний Сурожский добавляет к этому, что, какова бы ни была наша вера, какие бы образы ни помогали нам думать о смерти, она все равно остается неизвестным, глубочайшей тайной. Страх Суда искажает все умонастроение верующего, потому что к страху потустороннего добавляется страх встречи с Богом [12].

В социологии существуют различные позиции относительно влияния религиозности человека на страх смерти: одни социологические концепции предсказывают, что религиозность его снижает, другие – что увеличивает (См.: [15]), и за каждой из них стоит довольно убедительная логика. Проанализировав исследования, посвященные связи религиозности и страха перед смертью, Л. Эллис и Э. Вахаб обнаружили, что в 40 из них зафиксирована обратная зависимость, в 9 – прямая, в 27 обнаружена позитивная корреляция, в 32 – отсутствие корреляции [25]. Соответствующий спор увенчивается выводом о том, что «простая переменная религиозности не может предсказывать наличие или отсутствие страха» [15, с. 21], поскольку эта связь опосредована целым рядом переменных. Л. Эллис и Э. Вахаб систематизируют такие переменные, выделяя среди них, во-первых, веру в требовательного и карающего Бога (а не просто в Бога вообще); во-вторых, уверенность в реальности «жизни» после смерти; в-третьих, укорененность религиозного учения; в-четвертых, веру в божественное прощение. Авторы этой систематизации подчеркивают, что первые два фактора усиливают, а два последу-

ющих – снижают страх перед смертью [25]. Л. Нельсон и К. Кэнтрелл обнаружили, что страх смерти минимален в случаях высокой религиозности, а также ее отсутствия, а промежуточные амбивалентные состояния веры без должного поведения соответствуют максимальному уровню тревожности [27]. Причина состоит в том, что существуют два основных типа преодоления страха перед смертью: 1) через религиозное служение, 2) с помощью ухода от соответствующих вопросов. Первый характерен для глубоко верующих людей, второй – для неверующих [27].

Следует также обратить внимание, что вера в загробное существование возможна и без разделения его религиозной версии, в частности, без принятия устрашающего образа ада. И, судя по всему, именно различные варианты такой «нерелигиозной веры» получают в современном мире все большее распространение. В отличие от религиозной веры, создающей перспективу попадания в ад, она предполагает куда меньшую ответственность за земную жизнь, при этом сохраняя психотерапевтический смысл надежды на бессмертие. Большинство американских ученых, обследованных Б. Эйдусон в 60-е гг. прошлого века, обнаружили веру, точнее, допущение того, что после смерти «что-то есть», но образы этого «чего-то» не соответствовали канонам какой-либо из религий [24]. В современном мире широко распространены нерелигиозные версии загробного существования – слияние индивидуальных сознаний в мировой разум и т. п. Отмечается также, что в современном обществе Вера вместо институциональных границ церкви все чаще определяется индивидуальным выбором в соответствии с принципом «в Бога я верю, но в церковь не хожу и ни к какой конфессии не принадлежу» [15, с. 28].

К. Ламонт отмечает, что в настоящее время большее число людей находится в состоянии нерешительности в отношении бессмертия. Они не способны ни верить, ни отказаться от веры в него, чувствуют, что личное существование после смерти – довольно сомнительное предположение, однако возможность такого существования продолжает их обнадеживать.

Вера в продолжение жизни после смерти характерна и для многих людей советской, материалистической закалки. Член-корреспондент РАН В. Н. Иванов, обследовав репрезентативную группу людей пожилого возраста, сформулировал свое понимание смерти таким образом: «Смерть я рассматриваю как переход из одной формы существования в другую. Может быть,

происходит перевоплощение, но, если это так, не думаю, что оно соответствует нашим представлениям о нем» [8, с. 69]. Подобное понимание смерти широко распространено. Так, А. М. Трохан приводит мнение о том, что сознательная жизнь личности продолжается в некой форме и после смерти и что существуют полученные опытным путем данные о том, что индивидуальный разум переживает смерть. Поиск «доказательств» такого рода, обычно добываемых в ситуациях клинической смерти, с некоторых пор стал очень популярной темой [13, 17].

Клиническая смерть имеет очень серьезные психологические последствия. Большинство из переживших ее перестают бояться смерти, производят переоценку основных жизненных ценностей и представлений, изменяют свой образ жизни [17].

Не выражая своего отношения к упомянутым выше «доказательствам», отметим, что они явно отражают очень сильную потребность человека считать, будто после смерти «что-то есть», хотя образы этого «чего-то» часто не совпадают с его религиозными версиями. Рациональность этой потребности подтверждают и психологи. Например, К.-Г. Юнг пишет: «С психотерапевтической точки зрения было бы лучше, если бы мы могли думать, что смерть – это всего лишь переходный период, часть неизвестного большого и долгого процесса жизни» [22, с. 474].

Танатические тревоги

В исследовании Г. Фейфела перед респондентами ставился вопрос: «Что для меня значит смерть?». Доминировали два ответа на него. Одни смотрели на смерть философски, как на естественный процесс завершения жизни. Другие, религиозные, люди понимали смерть как окончание жизни тела и начало новой жизни [20]. Высказывая свои предпочтения по поводу способа, времени и места смерти, подавляющее большинство опрошенных выражали желание умереть быстро и с минимумом страданий – «умиротворенно, во сне», «от сердечного приступа» и т. д. Некоторые хотят иметь достаточно времени, чтобы попрощаться с семьей и друзьями. «Дома» и «в постели» – наиболее часто упоминаемые варианты. Но есть и более экзотические, такие как «в саду», «глядя на океан», «в гамаке весенним днем» и др. А предпочитаемое время смерти для большинства – ночь. При этом такой фактор, как степень психического расстройства (в исследовании участвовали и психически больные респонденты), не обнаружил связи с общим отношением к смерти. Ни невроз, ни психоз не продуцировали такого отношения к ней, которое

нельзя было бы встретить у психически здоровых людей. Однако психоэмоциональные расстройства способствовали выдвиганию на передний план специфических отношений к смерти. Лишь несколько психически здоровых людей представили себя умирающими в результате несчастного случая, а большая часть душевнобольных, напротив, представляла наступление своей смерти в результате того, что они «разбились в самолете», их «переехал трактор», они «уменьшаются» и т. п. [20].

При этом клинические исследования показывают, что многие воспринимают близкую смерть и смерть, отдаленную во времени, совершенно по-разному [20]. Впрочем, Г. Фейфел делает вывод о том, что тип личности человека может оказывать большее влияние на отношение к смерти, чем ее угроза сама по себе. В результате проведенного им исследования он выдвигает гипотезу, согласно которой реагирование человека на неизбежную смерть является функцией пяти факторов: 1) психологической зрелости человека, 2) способов, которыми он справляется с ситуацией, 3) влияния таких переменных, как религия, возраст, пол, 4) тяжести болезни, 5) отношения лечащего врача и других значимых для пациента людей [20].

Исследование, осуществленное Д. Рогозиным, показало, что наши сограждане, находящиеся в возрасте старше 45 лет, склонны задумываться о смерти, в то же время 48 % указали, что редко думают о ней, и 19 % – что думают часто. При этом подготовка к смерти понимается по-разному: в основном говорят о материальных приготовлениях, гораздо реже – о смысле жизни и духовных приготовлениях [15]. Но все же сам вопрос часто вызывает недоумение, что контрастирует с данными, полученными на американской культуре [28], то есть наши сограждане менее охотно говорят о смерти, чем американцы, из чего, конечно же, нельзя делать вывод о том, что они больше любят жизнь. При этом склонность размышлять о смерти обнаруживает связь с такими факторами, как возраст, состояние здоровья, наличие серьезных заболеваний, часто испытываемое чувство одиночества, и не обнаруживает связи с типом населенного пункта, материальным положением, наличием детей и внуков, причем если по негативной оценке здоровья и наличию серьезных заболеваний можно достаточно точно предсказать присутствие мыслей о смерти, то возраст и испытываемое чувство одиночества не демонстрируют с ними столь же однозначных корреляций [15].

Заслуживает внимания и эмпирическое исследование «танатических тревог», выполненное саратовским социологом М. Э. Елютиной. Полученные ею данные позволили выделить следующие основные виды «танатических тревог», испытываемых пожилыми людьми – «геронтологической группой»: 1) тревоги, связанные с оценкой своей жизни (мучительные воспоминания и другие подобные чувства, не всегда, впрочем, играющие негативную роль, а способные, например, «добавить конструктивную ноту в межличностные отношения») [7, с. 114]; 2) тревожные ожидания в отношении «стоимости смерти» – опасение связанных с ней больших расходов, недоступных для многих наших пенсионеров; 3) группа тревожных явлений, связанных с неравенством перед лицом смерти, – такие параметры, как возраст умирающего, его социальный статус, оставляемое им наследство, жизнь в людской памяти и т. д., опровергающие расхожее представление о том, что перед лицом смерти все равны и она всех уравнивает; 4) тревожные ожидания в отношении получения ритуальных услуг; 5) обеспокоенность, связанная, с одной стороны, с нежеланием стать бременем для родных и близких, с другой – с асимметричностью родственных отношений (обычно родители для детей делают больше, чем дети для родителей), в которую вносит свой вклад и удлинение человеческой жизни; 6) обеспокоенность, связанная с местом смерти, способом и местом захоронения (в качестве предпочитаемого места смерти пожилые люди указывают «дом», «свою постель», но «только не больницу», где, по их мнению, часто «нарушают достоинство человека»); 7) обеспокоенность, связанная с ощущением включенности в непрерывную цепь умираний (уход вслед за своими друзьями, сверстниками и др., потеря которых создает тягостное ощущение) [7]. Эти данные демонстрируют, что, по крайней мере, для пожилых россиян «танатические тревоги» не сводятся к экзистенциальным чувствам, а включают немало переживаний, связанных с обстоятельствами материального характера: «стоимостью смерти», получением ритуальных услуг, способом и местом захоронения и т. п., делающих смерть «ситуацией, требующей инвестиций» [7]. С одной стороны, это, конечно, свидетельствует об униженности положения, в которое поставлены современные российские пенсионеры, – многим из них «смерть не по карману». С другой стороны, как отмечает М. Э. Елютина, совершая подготовительные к смерти действия, в том числе по ее материальному обеспечению,

человек медленно смиряется с ней, укрепляется духовно [7].

Любопытные результаты дало исследование отношения к смерти современной российской молодежи. На вопрос «Хороша или плоха смерть? Почему?» 24,7 % опрошенных ответили, что «хороша», и аргументировали свою позицию таким образом: «благо, которое избавляет от физических и душевных мук», «после смерти будет лучше» и т. д. Противоположный ответ дали примерно столько же – 26,7 % респондентов [11]. Любопытны и ответы молодых людей на вопрос «Не было ли у Вас желания умереть? Если да, то почему?». 28 % респондентов дали на него положительный ответ (60 % – отрицательный), сопровождая его такими пояснениями: «из любопытства», «жизнь – наказание Господне» и т. п. При этом страх смерти испытывают только 28 % молодых людей, а 39,3 % его отрицают, даются и такие ответы, как «от смерти не уйти, надо радоваться ее приходу», «в последнее время многие боятся жить» и др. А 30 % опрошенных ответили, что хорошо представляют себе свою собственную смерть (не представляют – 54,7 %) [11].

А по данным К. А. Чистопольской и С. Н. Ениколопова, одним из самых выраженных среди страхов смерти является страх забвения [21].

Смерть как благо

Различные мыслители, обращаясь к проблеме, постоянно подчеркивают, что осознание близости смерти не только вызывает депрессию и разрушает личность, но и обогащает ее, заставляя наделять новым смыслом свою жизнь, изменять отношение к мирской суете и к окружающим, приобретать невозможный в других условиях экзистенциальный опыт. Отмечается и позитивная роль смерти. Например, то, что она выступает в роли активатора сильных чувств современного человека и интегратора его личности [3]. В целом же наша культурная традиция предполагает, что человек ограничен смертью, но также способен продолжаться в некотором смысле и после нее. Смерть рассматривается, с одной стороны, как «стена», главная личная катастрофа, с другой стороны – как «дверь», момент времени на пути в вечность [20]. По поводу же оптимального отношения к смерти делается вывод о том, что необходимо смотреть как в лицо смерти, так и в сторону от нее [20]. Цицерон говорил, что смерть надо презирать, а приближение смерти описывал как приятное состояние сродни тому, какое испытывает мореплаватель, после длительного морского путешествия видящий землю,

и поэтому старость для него легка и не только не тягостна, но даже приятна. Н. А. Бердяев писал, что смерть в нашем греховном мире есть благо¹ и ценность [4]. Достаточно выраженный психотерапевтический смысл имеет и его совет: побеждай низменный, животный страх смерти, но всегда имей в себе духовный страх смерти, священный ужас перед ее тайной [4].

Двойственность отношения человека к смерти подчеркивали и древние. Например, Эпикур писал о том, что большинство людей то бегут от смерти как от величайшего из зол, то жаждут ее как отдохновения от зол жизни. Бытовое же отношение к смерти смягчается тем очевидным фактом, что, когда мы есть, смерти еще нет, когда же она наступает, нас уже нет.

Жизнь без смерти весьма обеднена. Смерть, наш неразлучный спутник, обогащает жизнь разумного человека ожиданием вечности, чувством долга и ответственности [5]. Митрополит Антоний Сурожский пишет, что человек должен научиться отпускать, не держать судорожно все то, что он любил, чем дорожил в молодости, чтобы после периода зрелости достичь *старости во всей ее красоте* (курсив мой. – А. Ю.) [12].²

Восточная мудрость породила немало таких мыслей, как «Смерть – это дверь к Богу», «Смерть – это единственное, что еще не испортил человек», «Если сможешь чувствовать себя в безопасности рядом со смертью, то твоя жизнь уже не будет напряженной», «Жизнь прекрасна, но смерть не менее прекрасна», «До тех пор, пока ты не примешь смерть, ты будешь оставаться половинчатым, фрагментарным, однобоким. Приняв смерть, ты обретешь равновесие» [14] и т. п.

Подобные мысли высказывают и психологи. Например, С. Л. Рубинштейн писал, что наличие смерти превращает жизнь в нечто серьезное, ответственное, в срочное обязательство, срок выполнения которого может истечь в любой момент. Это и есть закономерно серьезное отношение к жизни, которое в известной степени является этической нормой [16].

По мнению К. А. Чистопольской и С. Н. Ениколопова, страх смерти является сильным стрессором и его надо снимать, а не нагнетать [21].

А священнослужителям принадлежат высказывания типа: «Если бы мы побольше думали о смерти, меньше было бы беспорядка и в частной жизни, и в общей» [18], с чем, конечно, трудно не согласиться, ибо мысли о смерти оттесняют мирские разногласия на второй план.

Идеи названных и других подобных им мыс-

лителей, помимо всего прочего, очевидно, могут иметь и психотерапевтическое значение, содействуя снижению страха перед смертью, формированию наиболее благоприятного для личности отношения к ее неизбежности.

Библиографический список

1. Архимандрит Рафаил (Карелин). Умение умирать или искусство жить [Текст]. – М.: Изд-во Московского подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2006.
2. Арьес, Ф. Человек перед лицом смерти [Текст] / Ф. Арьес. – М.: Прогресс, 1992.
3. Баскаков, В. Ю. Терапия Танатоса. Психология телесности между душой и телом [Текст] / В. Ю. Баскаков. – М.: АСТ МОСКВА, 2005.
4. Бердяев, Н. А. О назначении человека [Текст] / Н. А. Бердяев. – М.: Республика, 1993.
5. Василиадис, Н. Таинство смерти [Текст] / Н. Василиадис. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1998.
6. Гаврилова, Т. А., Швец, Ф. А. Осознание собственной смертности как фактор становления подросткового чувства взрослости [Текст] / Т. А. Гаврилова, Ф. А. Швец // Вопросы психологии. – 2010. – № 4. – С. 37–44.
7. Елютина, М. Э. Пожилые люди: отношение к смерти и танатические тревоги [Текст] / М. Э. Елютина // Социологические исследования. – 2015. – № 10. – С. 111–119.
8. Иванов, В. От 70 до 100 [Текст] / В. Иванов. – М.: У Никитских ворот, 2017.
9. Китаев-Смык, Л. А. О стрессе и умирании [Текст] / Л. А. Китаев-Смык // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 121–125.
10. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании [Текст] / Э. Кюблер-Росс; пер. с англ. – К.: София, 2001.
11. Лаврикова, И. Н. Молодежь: отношение к смерти [Текст] / И. Н. Лаврикова // Социологические исследования. – 2001. – № 4. – С. 134–136.
12. Митрополит Антоний Сурожский. Наблюдайте, как вы слушаете ... [Текст]. – М.: Фонд содействия образованию XXI века, 2004.
13. Моуди, Р. Жизнь после смерти. Исследование феномена продолжения жизни после смерти тела [Текст] / Р. Моуди. – М., 1976.
14. Ошо. Смерть – величайший обман [Текст]. – М.: София, 2006.
15. Рогозин, Д. Как возможен осмысленный разговор о смерти [Текст] / Д. Рогозин // Социокультурные исследования. – 2014. – № 1 (103). – С. 18–31.
16. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003.
17. Рязанцев С. Философия смерти [Текст] / С. Рязанцев. – СПб.: Спикс, 1994.
18. Святитель Феофан Затворник. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться [Текст]. – М.: Правило веры, 2001.

19. Сельченко, К. Психология смерти и умирания [Текст] / К. Сельченко. – М. : Харвест, 1998.
20. Фейфел Г. Смерть – релевантная переменная в психологии. Экзистенциальная психология [Текст] / Г. Фейфел. – М., 1999. – С. 49–58.
21. Чистопольская, К. А., Ениколопов, С. Н. Отношение к смерти после попытки самоубийства: стигматизация и самостигматизация суицидальных пациентов [Текст] / К. А. Чистопольская, С. Н. Ениколопов // Вестник психиатрии Чувашии. 2015. – Т. 11. – № 1. – С. 8–19.
22. Юнг, К.-Г. Жизненный рубеж. Психология возрастных кризисов. Хрестоматия [Текст] / К.-Г. Юнг. – Минск : Харвест, 2000.
23. Blauner R. Death and social structure // *Psychiatry*. 1966. Vol. 29. P. 378–394.
24. Eiduson B. T. Scientists, their psychological world. – N. Y., 1962.
25. Ellis L., Wahab E. A. Religiosity and fear of death: A theory-oriented review of the empirical literature // *Review of Religious Research*. 2013. Vol. 55. № 1. P. 149–189.
26. Missler M., Stroebe M., Geurtsen L., Mastebroek M., Chmouth S., Houwen K. Exploring death anxiety among elderly people: A literature review and empirical investigations [Текст] // *OMEGA – Journal of Death and Dying*. 2011–2012. Vol. 64. № 4. – P. 357–379.
27. Nelson L. D., Cantrell C. H. Religiosity and death anxiety: A multi-dimensional analysis [Текст] // *Review of Religious Research*. 1980. Vol. 21. № 2. P. 148–157.
28. Riley J. W. Dying and the meanings of death: Sociological inquiries // *Annual Review of Sociology*. 1983. Vol. 9. P. 191–216.
9. Kitaev-Smyk, L. A. O stresse i umiranii [Текст] / L. A. Kitaev-Smyk // *Voprosy psihologii*. – 2008. – № 5. – С. 121–125.
10. Kjubler-Ross, Je. O smerti i umiranii [Текст] / Je. Kjubler-Ross ; per. s angl. – К. : Sofija, 2001.
11. Lavrikova, I. N. Molodezh': otnoshenie k smerti [Текст] / I. N. Lavrikova // *Sociologicheskie issledovanija*. – 2001. – № 4. – С. 134–136.
12. Mitropolit Antonij Surozhskij. Nabljudajte, kak vy slushaete ... [Текст]. – М. : Fond sodejstvija obrazovaniju XXI veka, 2004.
13. Moudi, R. Zhizn' posle smerti. Issledovanie fenomena prodolzhenija zhizni posle smerti tela [Текст] / R. Moudi. – М., 1976.
14. Osho. Smert' – velichajshij obman [Текст]. – М. : Sofija, 2006.
15. Rogozin, D. Kak vozmozhen osmyslennyj razgovor o smerti [Текст] / D. Rogozin // *Sociokul'turnye issledovanija*. – 2014. – № 1 (103). – С. 18–31.
16. Rubinshtejn, S. L. Bytie i soznanie. Chelovek i mir [Текст] / S. L. Rubinshtejn. – SPb. : Piter, 2003.
17. Rjazancev S. Filosofija smerti [Текст] / S. Rjazancev. – SPb. : Spiks, 1994.
18. Svjatitel' Feofan Zatvornik. Chto est' duhovnaja zhizn' i kak na nee nastroit'sja [Текст]. – М. : Pravlo very, 2001.
19. Sel'chenok, K. Psihologija smerti i umiranija [Текст] / K. Sel'chenok. – М. : Harvest, 1998.
20. Fejfel G. Smert' – relevantnaja peremennaja v psihologii. Jekzistencial'naja psihologija [Текст] / G. Fejfel. – М., 1999. – С. 49–58.
21. Chistopol'skaja, K. A., Enikolopov, S. N. Otnoshenie k smerti posle popytki samoubijstva: stigmatizacija i samostigmatizacija suicidal'nyh pacientov [Текст] / K. A. Chistopol'skaja, S. N. Enikolopov // *Vestnik psihiatrii chuvashi*. 2015. – Т. 11. – № 1. – С. 8–19.
22. Jung, K.-G. Zhiznennyj rubezh. Psihologija vozrastnyh krizisov. Hrestomatija [Текст] / K.-G. Jung. – Минск : Harvest, 2000.
23. Blauner R. Death and social structure // *Psychiatry*. 1966. Vol. 29. P. 378–394.
24. Eiduson B. T. Scientists, their psychological world. – N. Y., 1962.
25. Ellis L., Wahab E. A. Religiosity and fear of death: A theory-oriented review of the empirical literature // *Review of Religious Research*. 2013. Vol. 55. № 1. P. 149–189.
26. Missler M., Stroebe M., Geurtsen L., Mastebroek M., Chmouth S., Houwen K. Exploring death anxiety among elderly people: A literature review and empirical investigations [Текст] // *OMEGA – Journal of Death and Dying*. 2011–2012. Vol. 64. № 4. P. 357–379.
27. Nelson L. D., Cantrell C. H. Religiosity and death anxiety: A multi-dimensional analysis [Текст] // *Review of Religious Research*. 1980. Vol. 21. № 2. P. 148–157.
28. Riley J. W. Dying and the meanings of death: Sociological inquiries // *Annual Review of Sociology*. 1983. Vol. 9. P. 191–216.

Bibliograficheskij spisok

1. Arhimandrit Rafail (Karelin). Umenie umirat' ili iskusstvo zhit' [Текст]. – М. : Izd-vo Moskovskogo podvor'ja Svjato-Troickoj Sergievoj Lavry, 2006.
2. Ar'es, F. Chelovek pered licom smerti [Текст] / F. Ar'es. – М. : Progress, 1992.
3. Baskakov, V. Ju. Terapija Tanatosa. Psihologija telesnosti mezhdu dushoj i telom [Текст] / V. Ju. Baskakov. – М. : AST MOSKVA, 2005.
4. Berdjaev, N. A. O naznachenii cheloveka [Текст] / N. A. Berdjaev. – М. : Respublika, 1993.
5. Vasiliadis, N. Tainstvo smerti [Текст] / N. Vasiliadis. – Svjato-Troickaja Sergieva Lavra, 1998.
6. Gavrilova, T. A., Shvec, F. A. Osoznanie sobstvennoj smertnosti kak faktor stanovlenija podrostkovogo chuvstva vzroslosti [Текст] / T. A. Gavrilova, F. A. Shvec // *Voprosy psihologii*. – 2010. – № 4. – С. 37–44.
7. Eljutina, M. Je. Pozhilye ljudi: otnoshenie k smerti i tanaticheskie trevogi [Текст] / M. Je. Eljutina // *Sociologicheskie issledovanija*. – 2015. – № 10. – С. 111–119.
8. Ivanov, V. Ot 70 do 100 [Текст] / V. Ivanov. – М. : U Nikitskih vorot, 2017.

Reference List

1. Archimandrite Rafail (Karelin). Ability to die or art to live. – M. : Publishing house of Moscow farmstead of the Trinity Lavra named after St. Sergius, 2006.
2. Aries F. Man in the face of death. – M. : Progress, 1992.
3. Baskakov V. Yu. Thanatos's therapy. Corporality psychology between soul and a body. – M. : ACT MOSKVA, 2005.
4. Berdyaev N. A. On appointment of the person. – M. : Respublika, 1993.
5. Vasiliadis N. Sacrament of death. – Trinity Lavra named after St. Sergius, 1998.
6. Gavrilova T. A., Shvets F. A. Understanding of own mortality as a factor of formation of teenage feeling of maturity // Psychology Questions. – 2010. – № 4. – Page 37–44.
7. Elyutina M. E. Elderly people: relation to death and tanatic worries/Sociological researches. – 2015. – № 10. – Page 111–119.
8. Ivanov V. From 70 to 100. – M. : U Nikitskyh Vorot, 2017.
9. Kitayev-Smyk L. A. On stress and dying // Psychology Questions. – 2008. – № 5. – Page 121–125.
10. Kyubler-Ross E. On death and dying / E. Kyubler-Ross; translated from English – K.: Sofia, 2001.
11. Lavrikova I. N. Youth: relation to death // Sociological researches. – 2001. – № 4. – Page 134–136.
12. Metropolitan Anthony Surozhsky. Observe as you listen to... – M. : Fund of assistance to education in the 21st century, 2004.
13. Moudi R. Life after death. A research of a phenomenon of continuation of life after death of a body. – M., 1976.
14. Osho. Death – the greatest deception. – M. : Sofia, 2006.
15. Rogozin D. As intelligent talk about death can be // Sociocultural researches. – 2014. – № 1 (103). – Page 18–31.
16. Rubenstein S. L. Life and consciousness. Person and world. – SPb. : Piter, 2003.
17. Ryazantsev S. Phylosophy of death. – SPb. : Spiks, 1994.
18. Prelate Theophan the Recluse. That there is spiritual life and how to be set up. – M. : Pravlo very, 2001.
19. Selchenok K. Psychology of death and dying. – M. : Kharvest, 1998.
20. Feyfel G. Death – a relevant variable in psychology. Existential psychology. – M., 1999. – Page 49–58.
21. Chistopolskaya K. A., Enikolopov S. N. Attitude to death after suicide attempt: stigmatization and self-stigmatization suicide patients // Messenger of psychiatry Chuvashs. 2015. – V. 11. – № 1. – Page 8–19.
22. Jung K-G. Vital boundary. Psychology of age crises. The anthology. – Minsk: Kharvest, 2000.
23. Blauner R. Deatn and social structure // Psychiatry. 1966. Vol. 29. P. 378–394.
24. Eiduson B. T. Scientists, their psychological world. – N. Y., 1962.
25. Ellis L., Wahab E. A. Religiosity and fear of death: A theory-oriented review of the empirical literature // Review of Religious Research. 2013. Vol. 55. № 1. P. 149–189.
26. Missler M., Stroebe M., Geurtsen L., Mastenbroek M., Chmouth S., Houwen K. Exploring death anxiety among elderly people: A literature review and empirical investigations // OMEGA – Journal of Death and Dying. 2011–2012. Vol. 64. № 4. P. 357–379.
27. Nelson L. D., Cantrell C. H. Religiosity and death anxiety: A multi-dimensional analysis // Review of Religious Research. 1980. Vol. 21. № 2. P. 148–157.
28. Riley J. W. Dying and the meanings of death: Sociological inquiries // Annual Review of Sociology. 1983. Vol. 9. P. 191–216.

¹ Вместе с тем он подчеркивал, что смерть есть страшное и единственное зло, а всякое зло может быть сведено к смерти [4].

² О том, как научиться извлекать из старости максимум жизненных удовольствий, радоваться ей, пишет и В. Н. Иванов [8].