**Курсовая работа**

По дисциплине "Психология развития и возрастная психология"

**Тема: «*Психологические проблемы умирания и смерти»***

Введение.

Все мы радуемся рождению нового человека, и все скорбим, когда от нас «уходит» близкий, родной или просто знакомый человек, но всё это естественные события. Одни несут нам приятные волнения и оптимизм, про другие мы избегаем разговоров.

Я выбрала тему «Психологические проблемы умирания и смерти» лишь потому, что мой ребёнок не одиножды задавал подобные вопросы, и чтобы более доступно дать ответ на его мучающие вопросы, я решила сама в них более подробно разобраться.

Понятие смерти напрямую связано с понятием жизни, смертью завершается жизнь. Поэтому для понимания того, что такое смерть и как она наступает, необходимо вначале дать определение жизни.

Что же такое жизнь?

Согласно энциклопедии Кирилла и Мефодия, жизнь - это одна из форм существования материи, закономерно возникающая при определенных условиях в процессе ее развития. Организмы отличаются от неживых объектов обменом веществ, раздражимостью, способностью к размножению, росту, развитию, активной регуляции своего состава и функций, к различным формам движения, приспособляемостью к среде.

Таким образом, жизненный цикл определяется как прогрессивная серия изменений организма, начинающихся с момента оплодотворения яйцеклетки и кончающихся моментом смерти.

Мы можем не знать ответы на многие вопросы, касающиеся нас, нашей деятельности, но все мы можем, ответить, что ждёт человека в конце его жизни. Мы обязательно умрём, т.к. человек не может жить вечно. Мы умрём завтра, или через несколько десятков лет, но это обязательно произойдёт. Почему же мы боимся самого процесса умирания и непосредственно смерти?

Традиционно тема смерти является запретной, мы предпочитаем не говорить о ней, объясняя это тем, что человек еще не разобрался в собственном отношении к смерти. Если разговор все же неизбежен, мы стараемся прибегать к эвфемизмам, говоря об умершем человеке «он нас оставил», детям же мы стараемся говорить «он живёт сейчас на небесах». Избегая этой темы, мы лишь мешаем себе выработать к ней реалистическое отношение. Только разобравшись в своем отношении к смерти человек способен правильно организовать собственную жизнь.

1. Смерть и умирание.

I.I. Философские взгляды на смерть.

Тема смерти – является основополагающей во всех философских концепциях, созданных человечеством. Зачем человек пришел в этот мир, что ждет его после смерти – вопросы вечные, и каждая эпоха и цивилизация решали их по-своему. Актуальность данного вопроса сегодня не сводится к онтологическим проблемам жизни и смерти отдельного индивида, но затрагивает судьбу цивилизации в целом.

В мировой философской традиции существуют три основных типа представлений о жизни после смерти:

- первый тип отображает смерть как продолжение этой, земной жизни, в которой человек занят своими повседневными делами. Данное представление отражено в характере захоронения и предметах, которые кладут в могилу с умершим;

-второе знаковое представление о посмертном существовании предполагает, что будущая жизнь проходит в особом, другом мире, который расположен либо под землей, либо над землей, на небе, и ничего общего с этой жизнью не имеет. В зависимости от своей жизни на земле, усопшие прибывают в блаженстве за свою праведную жизнь, либо обречены на вечные мучения за совершенные ими злодеяния. В этой концепции загробный мир делится на ад и рай;

-третье философское представление - это представление о переселение души умершего человека в другое живое существо. В этом случае присутствует идея загробного воздаяния, но в некотором видоизмененном виде. За праведную жизнь душа умершего переселяется в тело богатого и знатного человека, за неправедную - в тело нищего или даже в животное.

С научным и техническим прогрессом усилилось мнение о том, что после смерти ничего нет.

В нашей истории было и время отрицания смерти, время, когда люди отказывались верить в то, что смерть представляет собой естественное состояние, предпочитая возлагать ответственность за нее на какие-либо одушевленные или неодушевленные силы. Это отчетливо проявляется в погребальных обрядах цивилизаций. Затем наступает период принятия смерти как реального, завершающего жизнь события, характерного для иудейско-эллинских цивилизаций. Далее следует стадия отрицания смерти, попытки преодолеть ее реальность. Апостол Павел выразил это христианское отношение отважным возгласом: "О смерть, где твое жало?"

Во все времена лучшие умы человечества видели духовную сторону мира, верили в Бога и бессмертие человеческой души. Начиная со священных книг Египта и Тибета, посвященных участи человека в загробном мире, и трудов Платона и Аристотеля, философы, ученые и богословы не оставляли без внимания феномен смерти и умирания, как итог человеческого существования в этом мире. Платон учил, что душа человеческая бессмертна, все ее надежды и стремления перенесены в другой мир. Истинный мудрец желает смерти, как начала новой жизни, а полнота жизни может быть реализована лишь в вечности, лишь за пределами времени. Пифагорейская школа и учение стоиков уделяли особое место кончине человека.

Вся средневековая философия находилась под влиянием учения святых отцов Церкви и была эсхатологична по своей природе. Отношение к смерти в средние века, нам известно не только по книгам Священного Писания и учению святых отцов, таких как Блаженный Августин и Фома Аквинский, но и через церковную иконографию, которая менялась в течение веков.

Философия эпохи Возрождения, сочетавшая в себе теологические учения средневековья и античную философию, давала свои ответы по поводу назначения человека в этом мире. Николай Кузанский и Мейстер Экхард, Томас Мор, Джордано Бруно и Кампанелла внесли свой вклад в изучение данной проблематики. Эмпиризм Френсиса Бекона и Джона Локка, рационализм Р. Декарта и Лейбница и философия Просвещения оказали влияние на изменения восприятия феномена «смерти» как отдельного индивида, так и общества в целом.

Не без влияния восточной философии, а также эзотерических философских подходов в последние десятилетия возник большой интерес к проблеме участи человека после его смерти. Значительное количество книг, таких, как работы П.С. Гуревича, К.Г. Короткова, труды Э. Кублер-Росс и П. Калиновского посвящены опыту переживания клинической смерти. Эти работы во многом представляют собой современную интерпретацию веры в загробное существование человека, что было присуще как первобытному, традиционному обществу, так и людям в христианскую эпоху. Разрушение и ослабление веры человечества в Бога, и существование души, научный и технический прогресс, урбанизация – все это породило проблемы как психического, так и физического состояния отдельного индивида и общества в целом, тем самым, изменив философские представления о жизни и смерти.

I.I. Учёные о смерти и умирании.

В своей работе я хочу показать не только философские взгляды на проблему смерти, но и как рассматривают смерть учёные, такие как социолог Ричард Кейлиш, танатологи Роберт Кэвэнау и Элизабет Кюблер-Росс.

Я начну со взглядов на смерть социолога Ричарда Кейлиш. По каким же категориям он рассортировал свои взгляды?

1. Смерть как организатор времени. Осознание факта, что жизнь не бесконечна, влияет на то, как человек использует свое время. Если бы жизнь длилась бесконечно, то людям не нужно было бы использовать систему приоритетов, но поскольку временные ограничения жизни существуют, такая программа необходима, и в соответствии с ней принимаются решения. Таким образом, людей разного возраста перспектива смерти организует по-разному.

2. Религиозные взгляды на смерть. Догмы любой религиозной системы содержат те или иные представления о смерти. Одни религии рассматривают смерть как наказание за грехи, освобождение от страданий или как переход к лучшему существованию, другие как переход из одной жизни в другую. Почти все религии обещают загробную жизнь в том или ином виде или новое воплощение. Религиозная ориентация человека (или его безверие) влияет на его отношение к смерти.

3. Смерть как утрата. Смерть приносит человеку бесчисленные утраты: утрату сознания, последующего опыта, всех любимых людей, мест, предметов и самого бытия. Никакое другое событие в жизни не наносит человеку столь полный ущерб. Независимо от того наступает смерть внезапно или в результате длительной болезни, на наше отношение к ней сильнее всего влияет ожидание полной потери всего.

Многие проходят через ряд хорошо различимых стадий приспособления к умиранию, пока, наконец, не почувствуют себя в силах признать смерть финальной стадией человеческого развития.

На сегодняшний момент, отношение к смерти является одной из важнейших проблем, с которой человек непременно сталкивается в своей жизни. Мнение многих заключается в том, чтобы дожить до 85 лет в полном здравии, закончить начатое и безболезненно умереть. Но, к сожалению, так получается не всегда.

Всю жизнь человек сталкивается с событиями, которые формируют его отношение к смерти и влияют на это отношение. Человек слышит, как смерть обсуждают дома и в средствах массовой информации. Аварии, болезни и т.д. Восприятие подобных событий влияет на отношение общества к смерти.

В отношении к смерти людей, смертельно или тяжело больных и близких этих людей, велика потребность в физической помощи, но еще больше эти люди нуждаются в помощи эмоциональной, психологической. На физиологическом уровне смерть представляет собой необратимое прекращение всех жизненных функций. На психологическом уровне она имеет личную значимость и личное значение для самого умирающего и его родных и близких. Умереть – значит прекратить чувствовать, покинуть любимых людей, оставить незаконченными.

Танатологи Роберт Кэвэнау и Элизабет Кюблер-Росс, провели ряд исследований. Эти исследования доказали, что умирание – нечто большее, чем физиологические симптомы.

Кюблер-Росс выделила в процессе приспособления к мысли о смерти 5 стадий.

1. Стадия отрицания. Человек отказывается принять возможность своей смерти и занимается поисками других, более обнадеживающих мнений, диагнозов.

2. Как только человек осознает, что действительно умирает, его охватывает гнев, обида и зависть к окружающим – наступает стадия гнева. Умирающий испытывает состояние фрустрации, вызванное крушением всех его планов и надежд.

3. На стадии торга человек ищет способы продлить жизнь, дает обещания и пытается договориться с Богом, врачами, медсестрами или другими людьми, чтобы отдалить развязку или облегчить себе боль и страдания.

4. Когда ничего выторговать не удается или время истекает, человека охватывает чувство безнадежности. Наступает стадия депрессии. На этой стадии умирающий человек сожалеет о том, что уже потерял, о предстоящей смерти и расставании с родными и близкими.

5. На финальной стадии принятия человек смиряется со своей судьбой и спокойно ожидает развязки.

Но не все люди проходят через эти стадии, и только некоторые проходят их именно в такой последовательности. На реакцию умирающего оказывают влияние многие факторы, это и культура, и религия, и личность, и собственная философия жизни, а так же продолжительность и характер заболевания. Одни испытывают гнев и депрессию до самой смерти, другие приветствуют смерть как освобождение от боли и одиночества. Прохождение процесса умирания индивидуально, и нет универсальной последовательности стадий.

Присутствие в семье смертельно больного человека прекращает привычные формы деятельности, возникают эмоциональные и финансовые трудности. В зависимости от того, насколько успешно семья их преодолевает, строятся дальнейшие взаимоотношения родственников и близких умирающего человека.

Кюблер-Росс описала стадии, через которые проходят близкие друзья и родственники умирающего человека, они очень похожи на те, которые проходит сам умирающий. Сначала родные отрицают наличие тяжелой болезни своего родственника. На этой стадии, общаясь, друг с другом, тема о надвигающееся несчастье является закрытой. Затем, неопределенность вызывает у них тревогу, депрессивные состояния. Впоследствии, близкие умирающему человеку люди впадают в гнев, который чаще всего направлен на медицинский персонал или на тех, кто ухаживает за больным, а так же и на самого больного, обвиняя его в происходящем.

У людей, которым не грозит скорая смерть, больше времени на то, чтобы привыкнуть к мысли, что когда-нибудь они все же умрут. Свои последние годы они вспоминают прошлое и заново переживают старые радости и горести. Батлер считает, что это обозрение жизни является очень важной ступенью, на которую индивидуум поднимается в конце своего жизненного пути. В старости человек сильнее стремиться к самосознанию, этот процесс часто ведет к настоящему росту личности: решаются старые конфликты, переосмысливается жизнь и открывается что-то новое в себе. Только в ситуации с реальным приближением смерти, человек может твердо определиться в отношении того, что для него имеет особую важность, и кто он есть на самом деле.

Если смерть внезапна, то на обозрение жизни просто нет времени, но и болезнь, сопровождающаяся сильнейшими болями и ограничением подвижности, тоже не оставляет достаточного количества времени, чтобы приспособиться к смерти.

Смерть и умирание как психологическая проблема очень мало изучена. Все, на что можно опираться – это история и культура древних. Изучая проблему смерти и умирания в психологии современного общества необходимо, прежде всего, рассмотреть отношение к ней в культурологическом контексте. Смерть – важнейший компонент культуры, и в этом качестве она получает отражение в коллективном сознании в виде относительно устойчивых значений. Можно предположить, что особенности отношения к смерти могут быть связаны с принадлежностью к той или иной культуре, религии.

Психоаналитическая теория утверждает, что испытывать тревогу или страх при мысли о собственной смерти нормально. Согласно результатам различных исследований, то, насколько большинство людей боятся собственной смерти или поглощены мыслями о ней, часто зависит от значения, которое человек и его культура придают смерти.

Так, например Т.А. Гаврилова описывает исследования П. Ганд, которые касаются проблемы роста религиозно – мотивированного терроризма. Их исследования показывают, что наиболее низкую танатическую тревогу обнаруживают представители ислама, в то время как христиане имеют наиболее выраженную обеспокоенность по поводу личной смерти, представители, исповедующие индуизм занимают промежуточное положение в этой иерархии.

Д.В. Ольшанский в своей работе «Психология терроризма» пишет о том, что религиозный терроризм, основанный на исламском экстремизме, пришел на смену политическому насилию 1980-х годов, которое руководствовалось националистическими или сепаратистскими требованиями. Терроризм – это завершающее звено в довольно сложной цепочке: радикализм – экстремизм – фанатизм – терроризм. Все начинается с некоторых крайних, радикальных взглядов и позиций людей. Эти взгляды строятся на основе отвержения предыдущих традиций, устоев, ценностей.

Крайняя степень радикализма и экстремизма проявляется в фанатизме. Это особое психическое состояние, характеризующееся полным неприятием любых иных взглядов, за исключением своих собственных. В основе фанатизма всегда лежит вера, не просто противостоящая рациональному восприятию, а полностью заменяющая его.

Вся история религиозных учений говорит о том, что смерть «праведников» и смерть «грешников» протекает по-разному. «Праведник», как бы засыпает и «отходит» с миром. Смерть «грешников» окрашена ужасом и отчаянием. Получается, что люди трудившиеся, отзывчивые, добрые умирают мирно, чувствуя приближение смерти, не боятся ее, а принимают спокойно. Иллюстрацией тому служат множество примеров из истории: И.П. Павлов до последней минуты вел строгое наблюдение за состоянием своего организма, фиксируя и комментируя все, что в нем происходило. Петрарка умер с пером в руке, за работой. Отдыхая после работы, умерли Маркс, Фарадей, Бор.

III. Отношение к смерти с точки зрения психологии, культурологи и религии.

Отношение к смерти современного человека обусловлено, культурно – историческим аспектом, это обнаружила Штрёбе, изучив с коллегами универсальность реакций горя. Некоторые реакции, считающиеся в человеческом обществе нормой, могут не разделяться большинством скорбящих, а быть всего лишь выражением культурных традиций. Рассмотрим, как же связано отношение к смерти на современном этапе с культурой и историей различных стран и эпох.

Уже в древнем Риме слово «смерть» казалось зловещим. Древние римляне предпочитали выражение «он перестал жить», немцы говорили «отозван», а англичане – «он присоединился к большинству».

В одних культурах умирание означает переход на ступень вверх в социальной или космологической иерархии, в мир предков, могучих духов или полубогов. В других – это переход в благословенное существование в солнечных сферах либо в мирах богов.

В человеческой культуре посмертный мир четко разделен на две области, включая в себя, наряду с «небесами», «преисподнюю» и «чистилище». В своей книге С. Гроф пишет: «Путь души после смерти к желанной цели чреват опасностями и испытаниями различного типа. Для его благополучного завершения необходимо знание картографии и законов иного мира. Поэтому многие из культур выработали сложные обряды, знакомящие человека с опытом смерти. Во все времена в различных культурах существовали ритуалы, в ходе которых люди испытывали мощное переживание смерти в символической форме». Общей чертой таких ритуалов является изначальная двусмысленность отношения живых к мертвым и вера в загробную жизнь. Одни обряды направлены на облегчение и ускорение процесса перехода умерших в мир духов, другие – установление связи между живыми и мертвыми с целью обеспечить свою безопасность и получить покровительство, третьи – могут быть одновременно интерпретированы и как помогающие мертвым в их посмертных путешествиях, и как мешающие им вернуться.

Согласно описаниям антропологической литературы, глубокие переживания смерти приводили как к удручающему осознанию временного биологического существования, так и к озаряющему постижению вечной духовной сущности человеческого сознания. Ритуалы такого рода выполняли две важные задачи: с одной стороны, человек должен был осознать, что его ожидает процесс трансформации, в результате которого откроется новый способ познания мира, и с другой стороны ритуалы служили подготовкой к настоящей физической смерти.

Были созданы специальные «руководства», объясняющие, как действовать при соприкосновении со смертью, рассматриваемой как на символическом уровне в русле духовной практики, так и на уровне физической гибели биологической оболочки. На сегодняшний день известны следующие «пособия» – Тибетская «Книга мертвых», собрание погребальных текстов, определяемые как «Египетская книга мертвых», и литературное произведение средневековой Европы, известное как «Искусство смерти». Тибетская «Книга мертвых» записана около VIII в. В ученых кругах индийского Востока книгу знали давно, но европейцы открыли ее только в ХХ столетии. «Каждый человек должен уметь умирать правильно», - этому учит древний текст.

В ходе сложных ритуалов, исполняемых по таким случаям как рождение, совершеннолетие, свадьба, рождение ребенка, перемена в жизни, смерть, люди учатся испытывать переходы с одной стадии жизни на другую, умирать для одной роли и рождаться, входя в другую. Во многих обрядах используются галлюциногенные средства, с помощью которых человек, участвующий в этом обряде, переживает смерть и возрождение, сравнимые с практикой древних храмовых мистерий. Всякое соприкосновение с умиранием и смертью, переживаемое в рамках этих ритуалов, может рассматриваться живущими людьми, как серьезная психологическая и экспериментальная подготовка к решающему переходу в момент смерти. В подобном обществе сознание клана, племени превалирует над отчетливым «я» личности. Именно этот фактор и делает утрату индивидуальности, происходящую в момент умирания, менее болезненной по сравнению с протеканием аналогичного процесса в культурах, где сильна привязанность к «эго». Однако выпадение человека из системы социальных связей гомогенного общества может оказать серьезное воздействие и на живущих. Процесс умирания и смерть в условиях «общины» предполагает как оказание коллективной поддержки умирающему, так и выражение горя и гнева со стороны провожающих его в последний путь. Ведь они теряют важного члена социальной группы, связанной изнутри.

Особая разновидность веры в продолжение существования после смерти – концепция реинкарнации. Помимо принципа вне телесного посмертного существования индивида, в ней признается возможность возвращения к материальному возрождению в иной форме. Вера в реинкарнацию существует в таких культурных и религиозных структурах, как философия и религия Индии, космологические системы различных племен индейцев Северной Америки, философия Платона и неоплатонизм, орфический культ и другие мистические религии Древней Греции, а также раннее христианство. В индуизме, буддизме и джайнизме эта вера объединена с законом кармы, согласно которому качество личной инкарнации определяется заслугами и грехами человека, имевшими место в предыдущем рождении. Условная оценка жизни и смерти может подвергнуться пересмотру и измениться на противоположную по отношению к доминирующим европейским концепциям. В этом случае процесс умирания станет восприниматься как событие более важное, нежели жизнь. Это верно, для некоторых философских или религиозных систем, включающих веру в реинкарнацию. В них период умирания – событие огромнейшего значения, так как позиция умирающего определяет качество всей будущей инкарнации, а сущность и ход следующего воплощения являются актуализацией способа смерти. В других системах жизнь воспринимается как наказание, а смерть как воссоединение, освобождение или возвращение «домой». Таким образом, для индуса смерть – пробуждение от мира иллюзии (майя) и возможность для индивидуальной души (дживы) реализовать и испытать свою божественную природу.

Что касается психологической связи с умершим, то она прослеживается во многих культурах. В Японии сооружаются алтари, посвященные памяти предков, на которые приносится пища. Японцы разговаривают с предками и верят, что те их слышат. В Египте поощряется сосредоточенность родных покойного на своем горе. В китайской культуре в случае смерти дедушки или бабушки, внук или внучка соответствующего возраста должны вступить в брак или завести ребенка. В современной Европе рассматривается вера в посмертное существование и концепцию загробного странствия души как выражение примитивных страхов людей, лишенных преимуществ научного знания. Однако более пристальное внимание к собственной культуре выявляет полное отрицание и пренебрежение всем, что относится к смерти. Каждому приходится переживать смерть близких родственников и, наконец, столкнуться с фактом собственной смертности. Но обычай называть ребенка именем умершего родственника остался и сейчас. Новое рождение знаменует обновление и преемственность поколений.

Филипп Арьес – французский историк, антрополог, философ, описал развитие представлений о смерти на протяжении тысячелетия, а так же описал модели смерти в своей книге «Человек перед лицом смерти». Исходной гипотезой была та, которую ранее предложил Эдгар Морен о наличии связи между отношением человека к смерти и его самосознанием, его индивидуальностью. Эта гипотеза и была той самой путеводной нитью, которая вела его через огромную массу документов, наметив маршрут, которому он следовал от начала до конца и оглядывая разом целое тысячелетие, это пространство оказалось упорядоченным благодаря простым вариациям четырех психологических элементов: самосознание; защита общества от дикой природы; вера в продолжение существования после смерти; вера в существование зла.

В результате, были выделены следующие модели смерти: «прирученная смерть»; «смерть своя»; «смерть далекая и близкая», «смерть твоя», «смерть перевёрнутая».

В первой модели представлены все четыре параметра: смерть не является актом только индивидуальным (и жизнь тоже), смерть заставляет общество сплотиться в борьбе с дикими силами природы, смысл «прирученности» смерти в том, что конец жизни не совпадает с физической смертью человека; смерть ощущается как интимно близкая, привычная, ритуализованная, она как бы говорит о неотделимости зла от сущности человека – миф о грехопадении отвечал всеобщему ощущению присутствия в мире зла.

Начиная с 11 века, эта модель смещается в сторону второй модели – «смерть своя» и является результатом «смещения смысла человеческой судьбы в сторону индивидуального начала». Это приводит к экзальтации индивидуальности, безумной любви к жизни и всему земному. Представление о продолжении существования после смерти проникнуто страстью «быть собой», человек стал ощущать несоответствие своей души и тела, идея бессмертной души овладела умами и все шире распространяться с 11 по 18 век. Даже слова «смерть» и «умер» заменяются другими: «Бог его душу взял», «отдал Богу душу». Появляется практика завещания и окончательного «запрятывания» мертвого тела.Но уже в 16 веке начинают складываться предпосылки для появления модели – «переворачивание» смерти, которая выражается в страхе смерти как боязни быть похороненным заживо, боязни, которая подразумевает, что есть некое смешанное и обратимое состояние, сочетающее жизнь и смерть.

В 19 веке, определяющим в модели смерти, становится изменение индивидуального самосознания – до сих пор его составляющим было чувство общности с другими («все умирать будем») и чувство собственной специфической индивидуальности («смерть своя»). В 19 веке и то и другое ослабевает, уступая место третьему чувству – «чувству другого, но близкого человека». Отсюда модель «смерть твоя».

«Страх умереть самому в значительной мере сменяется страхом разлуки с «другими», с теми, кого любишь. Древнее тождество между смертью и, физической болью, моральным страданием, грехом нарушается. Рай становится местом, где воссоздаются земные чувства и привязанности, где им гарантируется вечность.

Сегодняшняя модель смерти определяется сильно выраженным чувством ее приватности, индивидуальной принадлежности. «Сейчас массовое общество восстало против смерти. Точнее, оно стыдится смерти, больше стыдится, чем страшится, оно ведет себя так, как будто смерти не существует». Стыд этот и есть в то же время прямое следствие окончательного ухода зла. Еще в 18 веке было поставлено под сомнение существование «дьявола». Вместе с идеей ада стало исчезать понятие греха. Медицина устранила болезнь и страдание. Но если нет зла, что же тогда делать со смертью? Общество сегодня предлагает два ответа: один банальный и один аристократический. Первый – массовое признание бессилия: не замечать того, что нельзя предотвратить, ни индивид, ни общество не находят в себе достаточно прочности, чтобы признать смерть. Для приручения смерти необходима была вера во зло, устранение одного вернуло другое в состояние первоначальной дикости».

Современное общество воспринимает старение, смертельные болезни и умирание как полное поражение и болезненное непонимание ограниченности наших возможностей управлять природой. С точки зрения присущей нам философии прагматизма, подчеркивающей значение достижений и успеха, умирающий человек является потерпевшим поражение. Религия, способна быть значительной поддержкой для него, но в Европе в значительной степени она утратила свою ценность. Прагматическая житейская ориентация и материалистическая внутренняя установка пришли на смену религиозному горению. За небольшим исключением, западные религии уже не играют существенной роли в жизни, низведены до уровня формальных обрядов и утративших внутренний смысл церемоний.

Страх смерти, испытываемый людьми, обычно связывается с осознанием ими траектории жизни. В отличие от животных, человек знает о своей смертности, о том, что рано или поздно ему придется пережить прекращение биологического существования. Взгляд на мир, выработанный наукой, базирующейся на материалистической философии, усиливает тяжесть положения умирающего. Ведь, согласно такому подходу, за пределами материального мира ничего не существует. Воспринимать реальность могут лишь живые организмы с функционирующими органами чувств. Сознание же рассматривается как продукт деятельности мозга и, следовательно, полностью зависит от его целостности и нормальной работы. Физическое уничтожение тела и мозга – это необратимый конец человеческой жизни.

Изучив отношение к смерти с точки зрения психологии, культурологи и религии можно говорить о том, что важность танатологических исследований возрастает, в том числе и в связи с религиозно-культурологическим аспектом. Сама мысль о смерти в значительной мере индивидуальна, это обусловлено разными обстоятельствами, в их числе социальные условия, особенности, которые трактует вера, к которой принадлежит личность, а так же переосмысление ею различных религиозных догм.

Формирование отношения к предельному жизненному понятию «смерть» обуславливается следующими факторами: внезапность, т.е насколько продолжительной была болезнь или же к смерти привел несчастный случай; отношение родственников, т.е то, как складываются взаимоотношения родственников с умирающим человеком и друг с другом, влияет на успешность прохождения ими стадий приспособления к мысли о смерти; религия, принадлежность к той или иной вере влияет на отношение человека к смерти через представления конкретной религиозной системы о смерти; возраст, когда люди разного возраста по-разному воспринимают смерть и по-разному относятся к ней.

Насколько отлична жизнь, настолько же отлична и смерть, а так же страхи и переживания, связанные с ней.

##### II. Умирание как часть цикла смерти

Большая часть людей доживает до старости. Три тысячи лет назад, когда средняя продолжительность жизни не превышала тридцати лет, некоторые доживали до семидесяти. Современная медицина, хотя и увеличила продолжительность жизни настолько, что в ряде стран она приблизилась к библейскому пределу, оказалась неспособной сдвинуть сам этот предел. Мы изменили кривую выживания так, что практически любой из нас имеет шанс, минуя детство и зрелость, дожить до семидесяти.

Биология рассматривает жизнь не как линейную, а как циклическую структуру, как серию изменений или как жизненный цикл. Для каждой определенной точки этого цикла имеется определенная вероятность смерти индивида, причем по мере продвижения по кругу степень такой вероятности возрастает. В семьдесят лет у человека почти в три раза больше шансов умереть в следующем году, чем в тридцать, и почти в пять раз больше, чем в десять. Это и есть так называемое старение. Наше социальное планирование во многом зависит от осознания вероятности подобного исхода. Таким образом, процесс умирания не ограничивается старостью, а начинается вместе с началом жизненного цикла, действуя на всем его протяжении.

Человек пытается предотвратить опасность, сопротивляясь неизбежному. Частично это физический рефлекс вроде отдергивания руки от горячей плиты, однако, одновременно происходит психологическая борьба со странным стремлением покориться опасности.

Умирающий осознает бесплодность борьбы и смиряется с неизбежностью смерти. При этом у него возникает состояние отрешенности, в котором человеком овладевают странные мысли.

Эти мысли строятся в классический образ прожитой жизни. Это объясняется тем, что уход в прошлое как "эмоциональная защита от мыслей о смерти" и умирающий человек, лишенный будущего, концентрирует остаток жизненной энергии на попытках вернуть то, что в прошлом представляло для него особую ценность.

В случаях, если угроза жизни надвигается медленно, например в случаях постепенного развития болезни, то картины из прошлой жизни не появляются.

Элизабет Каблер-Росс опросила около двухсот умирающих больных и выявила пять стадий изменения отношения человека к собственной смерти. Первая реакция на смертельное заболевание обычно такова: "Нет, только не я, это неправда". Как только больной осознает реальность происходящего, его отрицание сменяется гневом или фрустрацией. "Почему я, ведь мне еще так много нужно сделать?" Иногда вместо этой стадии следует стадия попыток совершить сделку с собой и с другими и выиграть дополнительное время на жизнь. Когда же смысл заболевания полностью осознается, наступает период страха или депрессии. Эта стадия не имеет аналогов среди переживаний, связанных с внезапной смертью, и, видимо, возникает лишь в тех ситуациях, когда у столкнувшегося со смертью человека есть время для осмысления происходящего. Страху смерти и умирания посвящено множество исследований, в большинстве из них было выдвинуто предположение, что каждому человеку присущ страх смерти. Но дети менее боятся страха смерти, нежели взрослые, т.к. взрослые видели смерть других, у них прижита большая жизнь, есть, что вспомнить. Не существует фактов, подтверждающих врожденность страха смерти либо его развитие в качестве обязательной составляющей поведения, связанного с умиранием. Наоборот, в тех культурах, где к смерти относятся спокойно, рассматривая ее как часть процесса жизни, страха смерти нет. Если умирающие больные имеют достаточно времени для того, чтобы справиться со своими страхами и примириться с неизбежностью смерти, или получают соответствующую помощь от окружающих, то они нередко начинают испытывать состояние покоя и умиротворенности.

Процесс умирания является самостоятельной фазой развития человека с собственной последовательностью событий, определенными поддающимися описанию переживаниями и способами поведения.

Последовательность изменений, происходящих в ходе умирания может быть нарушена практически на любой из стадий. Кроме того, она может стать короче под влиянием боли и страха. Бывает даже, что достаточно сильный страх на начальной стадии умирания непосредственно приводит к заключительной стадии клинической смерти. Мы недаром говорим "испугался до смерти" или "умер от страха". Такое действительно случается.

Иногда находящиеся на лечении больные убеждены, что скоро умрут. Когда это происходит, считается, что они разрешили себе умереть, сдавшись перед лицом смерти. Человек, а не врач, первым узнает об изменениях собственного состояния. Чем сильнее выражено такое изменение, тем лучше оно осознается человеком, который в этом случае сначала, образно говоря, как бы беременеет смертью, затем же в срок разрешается ею от бремени.

Обучиться поведению при процессе умирания просто невозможно. Некоторые ученые (прежде всего Фрейд) пришли к идее "инстинкта смерти". У человека, несомненно, существуют сильно выраженные самодеструктивные тенденции, однако не доказано, что источником этих деструктивных сил является инстинкт. Я считаю, что безудержный бросок навстречу смерти, совершаемый человеком в определенных обстоятельствах, свидетельствует об инстинктивной природе связанного со смертью поведения. Мы знакомимся со смертью, еще не успев родиться, и всю свою жизнь живем рядом с ней. Удивительно не то, что в определенных ситуациях мы осознаем ее неизбежность, а то, что она не становится активной частью нашего самосознания и нашего отношения к окружающему миру. Смерть не является для нас всем или ничем. Различные стороны нашей повседневной жизни предоставляют нам обширные возможности для знакомства с ней.

Возможно, что мы впервые знакомимся со смертью в момент рождения. Мало кому из людей доводится еще раз пережить такое опасное и страшное путешествие, какое он проделал, выходя из десятисантиметровых родовых путей. Мы никогда, наверное, в точности не узнаем, что происходит в это время в сознании ребенка, но, вероятно, его ощущения напоминают разные стадии умирания. Когда начинаются роды и матка совершает первые ужасающие попытки вытолкнуть ребенка из теплого и безопасного убежища, он, может быть, сопротивляется. Недавно в Шотландии была предпринята попытка вызвать схватки у женщины с запоздалыми родами, проколов амниотическую оболочку. Изъяв при помощи катетера пинту внутриутробной жидкости, врачи собрались вокруг роженицы в ожидании начала родов и вдруг услышали, как трижды прокричал находившийся внутри ребенок. Через девятнадцать часов родился абсолютно нормальный мальчик.

На смену изначальному сопротивлению и отрицанию рождения должно в конце концов прийти смирение ребенка перед неослабевающим давлением матки. Ребенок может существенно облегчить роды, лишь расслабившись, впав в состояние отрешенности. В этот момент мы, вероятно, на самом деле осознаем, что с нами происходит, даже через много лет можем припомнить подробности. В состоянии гипнотической регрессии, когда человек шаг за шагом возвращается к началу своей жизни, многие вспоминали различные детали своего рождения: выход наружу головой или ногами, наложение щипцов, обвитие шеи пуповиной. Эти "воспоминания" можно объяснять по-разному, однако известны случаи, когда под гипнозом пациенты сообщали неизвестные их матерям факты, которые затем подтверждались объективными медицинскими документами.

Общим для рождения и смерти является факт отделения. В момент своего рождения ребенок впервые отрывается от матери, по мере того как он растет, эта разобщенность увеличивается, становясь все более длительной. Это, по-видимому, позволяет ребенку овладевать столь противоположными состояниями, как объединенность и изоляция, бытие и небытие. Ада Морер говорит: "К трехмесячному возрасту здоровый ребенок благодаря достаточно развитому чувству собственной безопасности может начать экспериментировать с этими противоположными состояниями. Играя в прятки, он, находясь в безопасности, получает возможность поочередно испытывать страх и восторг, самоутверждаться, теряя и обретая себя". В известной степени он выбирает между жизнью и смертью.

Позже ребенок начинает все более активно играть в игры, связанные с чередованием ощущений жизни и смерти, в которых он постигает реальность смерти в самых различных условиях, играя роли убийцы, умирающего и мертвого. Многие совершенно справедливо считают игру одной из наиболее серьезных форм поведения. Играя, можно спокойно относиться к тому, что обычно страшит человека, и даже получать от этого удовольствие. Многие животные благодаря игре формируют навыки, необходимые для дальнейшей жизни. Некоторые даже играют в собственную смерть.

Американский опоссум Didelphis virginiana получил свое название благодаря защитному поведению. "Притворщик" лежит на боку с открытыми глазами, вытянутыми лапами, вцепившись когтями в землю, как будто он впал в состояние коллапса. При этом животное бодрствует, а температура тела, кислородный обмен и состав крови у него остаются неизменными. Его электроэнцефалограмма идентична записям мозговой активности здорового животного, находящегося в состоянии возбуждения. Группа исследователей из Лос-Анджелеса при помощи вживленных в мозг опоссумов электродов детально изучила их физиологические реакции в состоянии имитации смерти, которое вызывалось встряхиванием при помощи искусственной собачьей пасти и звуками записанного на магнитофон лая и рычания. Полученные электроэнцефалограммы свидетельствуют о том, что животные чутко реагируют на происходящее и в действительности лишь "притворяются" мертвыми. Охотники, живущие по другую сторону Атлантики, сообщают, что, "прикинувшись мертвой, лиса нередко осторожно приоткрывает глаза, поднимает голову, оглядывается и стремглав убегает, если видит, что ее преследователи отошли на безопасное расстояние".

Очень часто животные принимают позы, свидетельствующие о том, что они не умерли, а лишь притворились мертвыми. Это обнаружил Чарлз Дарвин, собрав коллекцию якобы мертвых насекомых семнадцати различных видов и сравнив их имитирующие смерть позы с позами насекомых тех же видов, умерших естественной смертью либо медленно усыпленных камфарой. Он выявил, что "во всех случаях они различались, а в некоторых случаях позы притворившихся мертвыми и реально умерших насекомых были даже противоположными". Отсюда следует предположение, что насекомые данных видов не столько имитируют смерть, которая, как правило, выглядит совсем иначе, сколько действуют в соответствии с некоторыми собственными представлениями о том, как должна выглядеть их смерть. Совершенно очевидно, что такая реакция рассчитана на публику, а возникновение в процессе эволюции имитирующих смерть поз было вызвано существованием хищников, которые, подобно театральным критикам, появлялись, выискивали и съедали всех плохих актеров.

Ракообразные, пауки и насекомые, умеющие притворяться мертвыми, всегда делают это в нужный момент, однако в отличие от опоссума теряют контроль над своими мышцами и впадают в совершенно неподвижное состояние, известное как кататоническая неподвижность. Аналогичные состояния возникали и описывались у птиц, морских свинок, собак, кошек, овец, шимпанзе и людей. Проще всего вызвать это состояние у человека, сначала попросив его нагнуться вперед на девяносто градусов и задержать дыхание, а затем резко опрокинуть его на спину. Мышцы человека при этом резко сокращаются, и человек почти на целую минуту застывает, теряя подвижность. Этот феномен нередко можно наблюдать на футбольном поле, когда внезапно сбитый с ног игрок кажется серьезно травмированным, потом он столь же внезапно приходит в себя, полностью восстанавливая подвижность. Известно о кататонических состояниях у солдат, участвовавших в рукопашном бою, где умышленная или рефлекторная имитация смерти, несомненно, способствовала выживанию.

Многие биологи сомневаются в действенности беспомощного лежания перед врагом, однако сам по себе факт имитирующего смерть поведения подразумевает его целесообразность. Очевидно, что данное поведение выгодно лишь в определенных условиях, вдобавок существует, по-видимому, лимитирующий фактор, подавляющий автоматическую реакцию животного в ответ на неадекватный стимул либо не позволяющий ей проявляться слишком часто. В данном случае высокий пороговый уровень является гарантией того, что животное будет впадать в неподвижное состояние лишь в крайнем случае, в безвыходной ситуации. Изучая ящериц Anolis carolinensis и Phrynosoma cornutum, Хадсон Хогланд обнаружил у них высокоэффективный встроенный регулятор поведения. Когда животное начинает притворяться мертвым слишком часто, эта реакция становится реальностью и оно действительно умирает.

Одно из немногих свидетельств тому, что чувствует человек, не по своей воле притворившийся мертвым, подтверждает предположение о целесообразности данного защитного поведения.

Однажды на исследователя Дэвида Ливингстона напал лев, который, опрокинув его на спину, вцепился зубами ему в плечо. Он ощутил "нечто вроде сонливости, в которой не чувствовал ни боли, ни ужаса", и так как он лежал неподвижно, то лев на мгновение отпустил его, что позволило Ливингстону прийти в себя и убежать. Отрешенное состояние, в котором пребывал Ливингстон, напоминает отстраненность падающих вниз альпинистов и вновь показывает, что при определенных чрезвычайных обстоятельствах тело минует некоторые стадии умирания. Оно свидетельствует и о том, что подобное поведение действительно способствует выживанию и не только сопровождает умирание, но и продлевает жизнь.

Другой распространенной реакцией человека на стресс является потеря сознания. Эмоциональный стресс вызывает гиперстимуляцию вагуса, что, в свою очередь, приводит к замедлению сердцебиения, а также к расслаблению сосудов брюшной полости, вызывая в момент прилива крови к кишкам "ощущение слабости". Происходит резкое снижение давления в сосудах мозга, вы теряете сознание, однако, когда вы падаете, голова оказывается на одном уровне с желудком, благодаря чему кровоснабжение мозга восстанавливается. Таким образом, обморок можно назвать рефлекторной реакцией со встроенными ограничителями, поскольку он создает условия, необходимые для восстановления нормального состояния. Когда-то обмороки были в большом ходу среди женщин определенного сословия как способ реагирования на проблемные ситуации, связанные с общением, а также как способ их разрешения. Без сомнения, некоторые из женщин поняли, что могут достичь желаемого, лишь притворившись упавшими в обморок, однако большинство из них в самом деле теряли сознание. Некоторые делали это настолько убедительно, что их принимали за мертвых. Такое поведение - яркий пример социально обусловленной физиологической реакции, ставшей реальностью для тех, кто оказался способным поставить телесные функции под контроль сознания. Сейчас обмороки уже не так популярны и поэтому случаются гораздо реже, однако эволюционные возможности данной ситуации очевидны. Если бы социальное подкрепление обмороков продолжалось достаточно долго, они могли бы стать естественной и неизменной частью нашего инстинктивного поведенческого репертуара. Хотя в определенных обстоятельствах люди и сейчас еще порой теряют сознание, имитация смерти, как обнаружил Ливингстон, более ценна для выживания, поскольку позволяет, сохраняя сознание, использовать в своих интересах изменение обстоятельств.

По-видимому, имитирующие смерть позы насекомых являются рефлекторными реакциями наподобие обморока и ставят их в полную зависимость от хищника. Притворившись мертвыми, опоссум и лиса прибегают к более совершенному приему самозащиты со всеми преимуществами его гибкости, однако на основе наблюдаемых фактов можно предположить, что неподвижность сознания вызывается рефлексом, не менее жестким и автоматическим, чем тот, что заставляет перевернуться на спину притворившуюся мертвой мокрицу. В случае нападения врага эффективность реакции зависит от ее быстроты, а наиболее быстрое действие обеспечивается рефлексом, который напрямую, минуя головной мозг, соединяет друг с другом обычные пути нейронного управления. Рефлекс и вызванное им поведение являются, вероятнее всего, врожденными, а не благоприобретенными, поскольку отмечаются как полностью сформированные структуры примерно в четырехмесячном возрасте даже у опоссумов, воспитывавшихся отдельно. Это поведение все же находится под частичным контролем сознания: как только опасность миновала, опоссум приходит в себя и продолжает свой путь.

Существуют два похожих на обморок состояния коллапса, о которых сейчас забыли. Одно из них - катаплексия, при которой человек безвольно опускается на землю, лежит с закрытыми глазами, не в силах двигаться и говорить, однако не теряет сознания и полностью контролирует происходящее. Это человеческий аналог состояния, легко возникающего у животных, например у птиц или кроликов, если их внезапно остановить. Оно описано в старых медицинских книгах как "вызванное сильным переживанием и длящееся до тех пор, пока человек не овладеет собственными чувствами", и кажется явлением из прошлого, поскольку не упоминается ни в одном из современных медицинских словарей. Не исключено, что теперь мы просто заживо хороним людей, впавших в состояние катаплексии. Необходимо отметить, что данная проблема впервые обсуждалась в статье "О признаках, отличающих реальную смерть от мнимой", опубликованной в трансильванском медицинском журнале. Автор обратился к этой проблеме под влиянием распространившихся в обществе страхов перед вампирами. Он и другие исследователи высказали предположение, что поврежденные могилы, сломанные гробы, порванные саваны и искалеченные окровавленные трупы свидетельствуют не столько о вампирстве, сколько о последних отчаянных попытках погребенных в состоянии катаплексии выбраться из своей преждевременной могилы.

Вторым редко встречающимся сейчас состоянием является каталепсия, описываемая как "внезапная потеря чувствительности и способности к совершению произвольных действий, связанная с восковой ригидностью членов". В настоящее время это состояние можно наблюдать у больных с кататонической формой шизофрении, а также вызвать практически у любого человека при помощи гипноза. Одной из любимых шуток "безумного монаха" Распутина было устройство аллей из застывших в причудливых позах живых фигур, чтобы развлечь слабонервных придворных в старом Санкт-Петербурге. То же сейчас проделывают на эстраде безответственные гипнотизеры. Спонтанные воскоподобные состояния возникают также вследствие длительного воздействия ритмичных стимулов. В течение многих лет считалось, что причиной вызываемой знахарями и шаманами каталепсии является столбняк, ригидность мышц, возникающая вследствие чрезмерно глубокого дыхания и приводящая к снижению уровня кислотности в крови. Недавно Стивен Блэк, изучавший деятельность знахарей из племени йоруба в Нигерии, обнаружил, что они вызывают каталептическое состояние с помощью ритмичного барабанного боя и монотонного пения. Тело загипнотизированных таким образом людей во время священного обряда может принимать и сохранять практически любую позу.

Представляется вероятным, что у млекопитающих такая пластичность является условным рефлексом, сформировавшимся еще до появления на свет, когда развивающийся плод должен, не сопротивляясь, принимать любую форму, соответствующую очертаниям материнской матки. В этот период ритмическая стимуляция обеспечивается равномерным биением материнского сердца. Проще всего успокоить новорожденного, прижав его к груди, чтобы он услышал знакомый ритм. Поп-группы открыли, что ритмы, соответствующие по частоте биению пульса, производят на человека наиболее сильное воздействие, даже через пятнадцать лет после его рождения: недаром из концертных залов выносят на носилках девочек, впавших в каталепсию.

Как правило, частота пульса составляет около 70 ударов в минуту, однако и более быстрые ритмы способны оказывать на человека чрезвычайно сильное влияние. В 1966 г. Грей Уолтер обнаружил, что короткие световые вспышки, направляемые в глаз через регулярные промежутки времени, способны удивительным образом влиять на активность мозга, а световые колебания с частотой, в шесть-десять раз превышающей частоту пульса, вызывают внезапные припадки, напоминающие эпилептические. В настоящее время такая реакция используется в клинической диагностике как средство, помогающее выявить лиц, склонных к эпилепсии, однако такие же припадки можно спровоцировать и у большинства совершенно здоровых людей. При возникновении замкнутой цепи возбуждения, когда световое мерцание начинает поддерживаться сигналами самого мозга, синхронизированные вспышки способны вызвать внезапный эпилептический припадок и потерю сознания более чем у половины населения земного шара.

Эпилепсия - симптом, а не заболевание. С самого начала она была окружена суевериями и считалась следствием одержимости. Ее приписывали св. Павлу, Юлию Цезарю, Наполеону и Достоевскому (по-видимому, справедливо), но истина в том, что у любого из нас может возникнуть эпилептический припадок. Это всего лишь период дезорганизации мозговой активности вследствие травмы головы, электрического шока, воздействия лекарств, асфиксии или высокой температуры. Эти припадки, включающие мышечные спазмы и конвульсии и ведущие к потере сознания, не просто напоминают эпилепсию; они и есть эпилепсия. Единственное отличие настоящего больного эпилепсией от всех остальных состоит в том, что у него подобные нарушения возникают чаще. Иногда причиной приступа становится тромб или опухоль, но, как правило, приступы возвратной эпилепсии возникают спонтанно. Их можно подавить при помощи седативных препаратов, ввергающих больного в состояние сонливости, но возникает подозрение, что единственная функция лечения при этом заключается в снижении общего уровня активности мозга. Не доказано, что grand mal, то есть наиболее сильные припадки, генетически обусловлены, поэтому не исключено, что они, как и стадия отрешенности, при умирании являются психосоматическими реакциями на определенные угрожающие обстоятельства. Это предположение позволяет вывести эпилепсию из разряда мозговых поражений и нервных заболеваний и превратить ее в поведенческий стереотип, реализуемый любым здоровым мозгом и, возможно, при определенных условиях способствующий выживанию человека. Между феноменами эпилепсии и умирания есть значительное сходство; я также считаю, что они имеют много общего с самым известным из напоминающих смерть состояний - трансом.

Обычно состояние транса возникает вследствие диссоциации мозговых процессов из-за перевозбуждения какой-либо центральной мозговой зоны, приведшего к ответному торможению нервных процессов в других зонах. Умеющие ходить по огню люди с помощью этого приема не допускают до мозга поток нервных импульсов от ступней, поэтому они не ощущают боли, даже обжигаясь. Вероятно, религиозная истерия христианских мучеников давала им те же преимущества, позволяя испытывать блаженство даже тогда, когда их пожирали львы.

Уильям Сарджент, изучая проявления транса у жителей разных стран, обнаружил, что он возникает под влиянием ритмической стимуляции в сочетании с гипервентиляцией легких. В Замбии знахари изгоняют дьявола, надевая на голову пациента одеяло и сажая его рядом с дымящейся жаровней, что вызывает у него гипервентиляцию легких из-за необходимости часто и поверхностно дышать. В Эфиопии деревенские священники изгоняют нечистую силу, брызгая святой водой в лицо одержимому до тех пор, пока он не начинает задыхаться и глубоко дышать. Процедура "вызывания святого духа" на Тринидаде состоит из хлопанья руками и глубокого ритмичного дыхания. Ритуальные церемонии на Ямайке основаны на "тромпинге", ритме, создающемся с помощью топания ногами и особых дыхательных звуков. Воины кочевых племен самбуру и туркана в Кении, танцуя под продолжительный барабанный бой, вводят себя в состояние безумия и коллапса. Если записи всех этих ритмов проиграть перед европейскими слушателями, они также могут войти в состояние транса. Было обнаружено сходство этих звуковых структур с древним ямбом, который считался в Древней Греции настолько сильным средством, что разрешалось пользоваться им лишь в присутствии жрецов. После эпидемий чумы в средневековой Европе распространились танцы, доводящие человека до исступления. Вместе с другими сильнодействующими средствами, например самобичеванием, они в конце концов вводили нервную систему в состояние транса или коллапса.

Во всех этих системах состояние транса вызывалось, чтобы, усилив внушаемость, добиться веры и послушания, при этом, однако, всегда возникает и побочный эффект: разрядка нервного напряжения, способная иногда привести к развитию патологии. Состояние транса приводит к поразительному исцелению больных с выраженной депрессией, параноидной шизофренией и старыми травмами, вызывая состояние возбуждения, приводящее к истощению, коллапсу и к долговременному изменению или восстановлению мозговых функций. Бушмены из Калахари называют коллапс "маленькой смертью" и не проводят различий между коллапсом, вызванным ритмичными танцами, и коллапсом при эпилепсии. Вполне вероятно, что оба состояния сопоставимы друг с другом, а эпилептические припадки являются отчаянной попыткой самого мозга вырваться из потенциально губительных условий. Легкость, с которой люди, освоившие трансцендентальную медитацию, могут вызвать в своем организме значительные физиологические изменения, свидетельствует о способности мозга продуцировать собственную внутреннюю активность, необходимую для возникновения транса и припадков. Если это так, то эпилепсия, возможно, является не симптомом заболевания, а способом его лечения.

Существует испытанный психоаналитический прием, называемый отреагированием, когда терапевт пытается освободить подавленное пациентом переживание, заставляя его вновь пережить происшедшее с ним событие. Сарджент вылечил от невроза многих побывавших на второй мировой войне солдат, внушив им в состоянии транса или под воздействием лекарств, что они возвратились в ситуацию, вызывавшую у них в прошлом состояние ужаса и стресса. Нередко это приводило к сильному нервному возбуждению, неистовому всплеску эмоций и заканчивалось коллапсом. Когда больной приходил в себя, его нездоровая озабоченность исчезала. Позднее аналогичные результаты были получены при помощи электрошоковой терапии, в ходе которой больной получал сильный удар электрическим током, вызывающий эпилептический припадок.

Грегори Бэйтсон сформулировал понятие "двойное связывание" для описания хорошо известной ситуации, когда человек ни в чем не может добиться успеха. В соответствии с этим понятием терапевт намеренно вызывает у больного неприятные ощущения, используя "терапевтическое двойное связывание". Данный прием учитывает хорошо известное стремление человека лишний раз удостовериться в неприятностях, ища повторной возможности их ощутить. Так, человек вновь и вновь трогает языком язвочку на десне, которая от этого становится все более болезненной.

Я думаю, в нашем теле есть нервный узел с обратной связью, который реагирует на определенные виды дискомфорта активизацией вызывающего дискомфорт поведения и сохраняет такую реакцию до порогового уровня, когда происходит уже коренная перестройка всех процессов. Возможно, этот механизм и есть то, что Фрейд назвал инстинктом смерти, и если он существует, то эпилепсия может рассматриваться как проявление этой обратной связи в действии. Вероятно, тело постоянно наблюдает за собой и при определенных условиях, которые оно расценивает как потенциально опасные, лечит себя при помощи электрошока, вызывая припадок, изменяющий эти условия и сохраняющий жизнь. В соответствии с гомеопатическим принципом лечить подобное подобным организм откупается кратковременной "малой смертью" от необратимой большой.

Присоединение электродов к животу находящейся на последних месяцах беременности женщины позволяет регистрировать мозговую активность плода. Как правило, при этом наблюдаются медленные дельта-волны частотой менее трех циклов в секунду, однако время от времени этот регулярный ритм перемежается более сильными пикообразными разрядами, которые отмечаются у взрослых во время эпилептического припадка. К концу периода созревания плода такие всплески учащаются, а к моменту рождения ребенка, прокладывающего свой путь во внешний мир, они становятся практически непрерывными. Мы все родились как бы в эпилепсии, и то, что мы выжили, скорее всего служит своеобразным позитивным подкреплением, необходимым для последующего воспроизведения данной реакции в аналогичных кризисных условиях. Первые припадки у ребенка в утробе матери могут быть вызваны нехваткой кислорода, возникающей из-за того, что ребенку там становится тесно. Обычно на последнем месяце беременности матери, когда потребность ребенка в кислороде не удовлетворяется, он начинает дергаться и потягиваться. Это ведет к увеличению концентрации щелочи в крови, что, вероятно, и вызывает мозговые конвульсии как у неродившегося ребенка, так и у взрослого, введенного в состояние транса или больного эпилепсией. Припадок у ребенка в момент появления на свет может, как и у взрослых, завершиться краткой потерей сознания, которая, вероятно, наступает именно тогда, когда необходимо расслабиться. Сразу же после этого ребенок начинает самостоятельно дышать, а у взрослого минует кризис, припадок прекращается и восстанавливается нормальная мозговая деятельность. Нередко человек спокойно засыпает.

В некоторых западноафриканских языках не существует слов, обозначающих сон. Глагол, означающий "спать", пишется как "наполовину мертвый". Мы говорим "смертельно устал" или "уснул мертвым сном", а многие психоаналитические концепции рассматривают сон и смерть как синонимы бессознательного. Существует ли между ними связь? Люди нередко умирают во сне, однако является ли сон частью процесса умирания? Я сомневаюсь в этом.

Одно время считалось, что в мозгу есть специальный центр, ответственный за бодрствование. Последние исследования показывают, что сон наступает, когда на активирующую ретикулярную систему оказывается одно из двух типов воздействия. В первом случае в другой части мозгового ствола вырабатываются химические вещества, подавляющие его активность так же, как тормоза останавливают автомобиль. Такое активное воздействие вызывает поверхностный ортодоксальный сон. Во втором случае вырабатывается иное химическое вещество, действие которого сравнимо с остановкой автомобиля путем прекращения подачи топлива. Результатом такого пассивного воздействия становится глубокий парадоксальный сон, или сон со сновидениями. Если система, ответственная за поддержание бодрствующего состояния, разрушается из-за ранения или хирургического вмешательства, тело впадает в необратимую кому. Сначала мозговая активность уменьшается до уровня, соответствующего состоянию поверхностного сна или преходящей комы, вызванной эпилептическим припадком, однако вскоре все мозговые волны сходят на нет и человек уже больше никогда не просыпается, превращаясь в "беспомощный, бесчувственный, парализованный сгусток протоплазмы". Иными словами, он становится готой.

Не обнаружено, что мозговая активность изменяется с возрастом. Электроэнцефалограммы восьмидесятилетних людей выглядят примерно так же, как энцефалограммы сорокалетних. По-видимому, здоровый мозг способен пережить многие органы тела, а убивает его, как правило, разрушение одного из этих органов, лишающее мозг кислорода. Умирающий мозг спокоен. По мере того как кровь поставляет ему все меньше и меньше кислорода, возникают медленные волны, амплитуда которых сначала увеличивается, а затем постепенно затухает вплоть до момента, когда самописцы электроэнцефалографа начинают рисовать длинные прямые линии. Такое отсутствие реакций происходит при необратимой коме и совершенно не похоже на ритмичную, сложную мозговую активность в процессе сна того или иного типа.

Сон и эпилепсия связаны с умиранием в том смысле, что считаются символами смерти. Фрейд предположил, что эпилептические припадки у Достоевского были суррогатом смерти и вызывались чувством вины, развившимся из-за того, что он желал смерти отца. Возможно, что человек бессознательно притворяется мертвым, пытаясь избежать настоящей смерти. Именно так поступает опоссум и другие животные, реагирующие на стрессовые ситуации отключением от действительности и сном. В своем рассказе о людях, уцелевших после взрыва атомной бомбы в Хиросиме, Роберт Лифтон описывает распространенный феномен психического оцепенения и предполагает, что, стремясь сохранить остатки разума, оставшиеся в живых подвергают себя "обратимой символической смерти, для того чтобы избежать настоящей физической или психической смерти". Все, кто уцелел после концентрационных лагерей, средневековых эпидемий и природных бедствий, вели себя так, как будто их оглушили или ошеломили. Эта нечувствительность, или анестезия, настолько характерна для синдрома, возникающего у переживших бедствие людей, что скорее всего имеет важное значение для выживания. Закрываясь от сил, посягнувших на его окружение, организму порой удается сохранить себя, однако при этом он должен хотя бы частично осознавать происходящее. Узники нацистских лагерей научились не замечать происходящих вокруг ужасных убийств и не реагировать на них, но при этом выработали удивительную способность чутко реагировать на средовые сигналы, позволяющие подготовиться к очередным ударам судьбы. Сочетание жизни и смерти, наличие скрытой чувствительности у кажущихся мертвыми людей являются основным свойством поведения, включающего способность притворяться мертвым и состояния, имитирующего смерть. Это биологическое условие и существенная часть механизма выживания.

Итак, мы напоминаем смертельно раненную певицу, которая, прежде чем навсегда исчезнуть со сцены, успевает искусно исполнить свою партию и даже несколько раз повторить ее "на бис". Умирание не является быстрым процессом, непосредственно предваряющим клиническую смерть. Оно может быть очень коротким в случае внезапной смерти, но даже тогда у человека могут возникнуть сложные ретроспективные переживания как одно из звеньев в цепи последовательных стадий умирания. Факты свидетельствуют, что умирание - исключительно сложная поведенческая система, которую никак нельзя свести к подготовке к смерти. Оно присутствует на протяжении всей жизни организма, и его составляющие могут даже служить продлению жизни. Теперь мы имеем право определить живые организмы как "умирающие для того, чтобы жить".

Ключ к пониманию природы смешения жизни и смерти лежит в области естественной истории.

Живое возникло из неживого, и до сих пор его выживание зависит от гибели его отдельных частей. Жизнь и смерть неразличимы, однако существует и третье, отличное от них состояние - гота, а также четкая последовательность приводящих к нему событий. Они могут возникнуть в любой момент жизни.

То, что мы называем смертью, является всего лишь изменением состояния, нередко временным и излечимым. У смерти нет клинической, логической или биологической реальности, она существует как искусственное понятие, имеющее смысл лишь в рамках межличностных отношений.

Когда Ромео, увидев в гробу бледную, лишенную признаков жизни Джульетту, решил, что она умерла, она действительно была мертва. То, что позднее она пришла в себя и стала больше походить на живую, чем на мертвую, не аннулирует факта смерти. Когда Джульетта обнаружила безжизненного Ромео, лежащего с ядом в руке, он также был мертв, и его смерть останется в силе даже в том случае, если откуда ни возьмись возникнет расторопный врач, который вовремя сделает ему промывание желудка. Ошибка Ромео коренится в человеческом сознании.

#### Литература

1. Альмедер Р. Реинкарнация. Жизнь после смерти. – М.:, 1991. - С. 230-248.
2. Арьес Ф. Человек перед лицом смерти. – М., 1992. – 197с.
3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: МИР, 1997 – 368с.
4. Ваганов А.Г. Вечная память//Вопросы психологии. - № 1. – М., 2000.
5. Гаврилова Т.А. Экзистенциональный страх смерти и танатическая тревога.//Прикладная психология. - № 6. – 2001. – С.1-6.
6. Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. - М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1996. - 246с.
7. Гуревич П.С. О жизни и смерти. Жизнь земная и последующая. Сборник. - М., 1991. – С. 401-412.
8. Демичев А.В. Фигуры танатоса. – СПб., 1991. – 213с.
9. Дубровина Н.И. "Посмертный опыт" или "вспышка пережитого"?//Человек. – 1991. - № 2.
10. Калиновский П.П. Последняя болезнь, смерть и после. – М., 1991.
11. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2000. – 987с.
12. Лаврин А. Хроники Харона. Энциклопедия смерти. – М., 1993 – 509с.
13. Митрополит Антоний Сурожский. Жизнь. Болезнь. Смерть. – М., 1995. – 510с.
14. Моуди Р. Дальнейшие размышления о жизни после жизни. – Киев, 199 – С. 25-61.
15. Моуди Р. Жизнь после жизни. По ту сторону смерти. – М., 1994. – С. 70-76.
16. Моуди Р. Жизнь после жизни. – Лениздат., 1991 – С. 90.
17. Психология среднего возраста, старения, смерти/Под. ред. А.А. Реана. – М., 2003. – 384с.
18. Райгородский Д.Я. Психология зрелости. Хрестоматия. – Самара, 2003.
19. Рассел Б. Есть ли жизнь после смерти.//Интернет: http://tvasm.i-connect.com/atheism
20. Танатология (учение о смерти)/Под ред. Решетникова М.М., Белкина А.И. – СПб., 1994. – 380с.
21. Федорова М.М. Образ смерти в западноевропейской культуре//Человек. - № 5. – М., 1991.
22. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
23. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999. – С. 34, 139.