# Психологические аспекты смерти

Человек начинает жить подлинной жизнью, лишь осознанно принимая неотвратимость смерти. Свободно и достойно отказавшись от сопротивления, он обретает возможность жить в реальном мире. Мы же проследим, как люди отказываются от себя, как они стараются убежать от реальности, но и увидим, как можно, приняв этот страх, обуздать его, сделать своим союзником. Именно преодоление, а не отрицание страха смерти открывает перспективу осмысленной, полноценной жизни.

Чувство страха знакомо всем. Несмотря на это, природа тревоги и страха остается загадкой для психологов. Одни видят суть тревоги в беспомощности, другие описывают внутренний разлад, возникающий при угрозе безопасности, третьи отмечают дезинтеграцию личности при столкновении с противоречием. Так когда же человек боится? Прежде всего пугает неизвестность. Между нашим состоянием сейчас и тем, что с нами случится через минуту, существует разрыв; этот промежуток заполнен неопределенностью. Человек боится того, что его ожидает. Поэтому у некоторых людей возникает тяга к "уверенности в завтрашнем дне". Иногда все общество начинает тосковать по определенности и тогда начинаются разговоры о необходимости "сильной руки", что приводит к диктатуре под тем или иным обличием. Возможен и другой вид страха. Это так называемая тревога отделения: ребенок боится оторваться от матери, любящий боится потерять объект своего чувства, каждый боится быть выброшенным из мира, где все привычно и знакомо.

Противоположностью боязливости является решительность. Если мы решаемся мыслить последовательно и смело, мы приходим к выводу о том, что обречены на незнание того, что с нами произойдет. Что нас ждет впереди? Сбудутся ли наши желания? Произойдут ли перемены? Какими они будут? И как вообще сложится наша жизнь? На эти вопросы у нас нет ответов. Что нам известно о будущем? Оказывается, с полной определенностью мы можем знать только одно — все мы когда-нибудь умрем. Завтра или через несколько десятков лет, но это обязательно произойдет. И здесь наблюдается парадоксальность нашего восприятия мира. Страх рождается от неизвестности. Нам ничего неизвестно о нашей судьбе, кроме достоверного факта конца нашего земного существования. И эта абсолютная неизбежность вызывает в нас сильнейшее чувство тревоги, настолько сильное, что мы не можем его вынести. Мы предпочитаем неведение. Как можно ощущать себя, зная, что рано или поздно тебя не будет? Как жить, творить и действовать в мире, зная, что все закончится для тебя? Как общаться с людьми, зная, что каждый из них раньше или позже будет закопан в землю? Действительно, наука, культура, идеология не дадут нам ответов. Человек остается со смертью один на один. Ничто не спасает его, даже "глубокомысленные" рассуждения, типа "когда ты есть — смерти нет, когда смерть наступила — тебя уже нет". Не помогает, потому что в самой сердцевине человеческого существа саднящая рана — я *умру.* Одна современная духовная писательница заметила: "Смерть бьет человеческое существо в самую сокровенную его сердцевину так унизительно, так ужасающе радикально, что его спонтанной реакцией может быть только бегство (в мучение или презрение), которое “спускает с цепи” всякое зло. Смерть ужасна. Она —-злейший враг. Несмотря на все научные объяснения, смерть остается непостижимой. Внезапно предстающая жуткая картина собственной смерти со всей ее неизбежностью вызывает шок. В самой глубине личности открывается незаживающая язва. В первую очередь страх относится к собственной смерти. Смерть в газетах и по телевизору стала привычной. Подтверждается старая поговорка — “Смерть одного — трагедия, смерть ста тысяч — статистика”. Может быть, так происходит потому, что к нашей способности сопереживать предъявляются слишком высокие требования".

Некоторые люди пытаются обмануть смерть. Одну старушку преследовал навязчивый страх, что она умрет во сне. Последние четыре года жизни она провела сидя на стуле и так умерла в свои 89 лет. Людовик XIV, король Франции, в последние годы жизни запретил придворным упоминать о смерти в его присутствии. Из-за того, что он жил слишком близко к кладбищу, он построил новый роскошный дворец в Версале. Туристы теперь любуются его великолепием, но смерть к королю все-таки пришла.

Осмысливая феномен тревоги, выдающийся мыслитель С. Кьеркегор приходил к выводу, что тревога начинается с момента ощущения себя человеческой личностью — "у зверей и ангелов тревоги нет". У животных существуют инстинктивные страхи. У человека аналогичную функцию выполняет своеобразное сужение сферы сознания. Большинство людей осознает только то, с чем они сталкиваются в своей "малой" жизни. Один школьный учитель сказал: "Ребята, если вы задумаетесь о бесконечности или вечности — вам гарантировано сумасшествие". Но вечные вопросы бытия все равно остаются. Человек может решить, чтобы быть нормальным, не думать о проблемах жизни и смерти. Что же, неужели нормальность — это отрицание реальности? Итак, знанием своей смертности человек отличается от животного. Это знание — тяжелая, подчас невыносимая ноша. Умом человек, конечно, понимает, что когда-нибудь умрет, но в то же время... не знает этого. Вернее, хочет не знать. Он убегает от знания. Цивилизация помогает ему в этом. Общество вырабатывает нормы приличия. Разговоры о смерти неприличны. Существует стремление скрыть смерть от детей. Прослеживается тенденция изолировать смерть в стенах больниц и моргов, расположить места упокоения усопших подальше от городов. Помимо санитарных, играют роль соображения дистанциировать живущих от их умерших близких, чтобы ничто не напоминало о них. В некоторых кантонах Швейцарии похоронным автобусам запрещено появляться на улицах в дневные часы, чтобы мысли о смерти не смущали граждан.

Есть и другая крайность — десакрализация смерти. Особенно ярко это видно на примере так называемого "черного юмора", сюда же относятся эвфемизмы типа *перекинулся, дал дуба.* Но и здесь за натужными остротами проступает леденящий страх. Тогда применяется другой образ защиты. Выработан набор приличествующих случаю фраз — "Бог дал, Бог взял" или "Все там будем". Ритуал соболезнования достаточно формален и сводится к произнесению банальностей, за которыми не стоит внутренней солидаризации. Нередки случаи, когда поминальная трапеза, начавшись положенными словами, завершается как праздничное застолье, сопровождаемое... пением под предлогом того, что покойник-де не хотел бы, чтобы мы грустили.

Для большинства из нас смерти не существует в том же смысле, как Антарктиды — каждый знает, что она есть, но не имеет к нему никакого отношения. Знание о том, что человек умрет, оттесняется далеко на периферию сознания, а иногда — в область бессознательного. Так происходит потому, что включаются механизмы психологической защиты. Когда знание становится невыносимым, человек от него отказывается, — отказывается от единственного достоверного знания о себе. Он покупает мираж комфортного существования в современном мире ценой собственного невежества. Выдающийся философ М. Хайдеггер писал: "Смерть вызывает тревогу, потому что затрагивает самую суть нашего бытия. Но благодаря этому происходит глубинное осознавание себя. Смерть делает нас личностями". Итак, мы отказываемся доверять себе, своим убеждениям, своим чувствам. Отрекаясь от страха смерти, мы предаем самих себя. Мы отбрасываем свое богоподобие, предпочитая уподобляться бессловесным тварям.

Человечество достаточно изощрено в избегании принятия очевидного факта смерти. Испанский философ X. Ортега-и-Гассет полагает, что вся человеческая культура и искусство возникли для преодоления страха смерти. Известный социолог и антрополог Э. Беккер считает, что структура человеческого характера есть не что иное как система защиты от невыносимого страха смерти. Его концепция такова: знание смертности может привести человека к безумию. А черты характера суть, по выражению аналитика Ш. Ференчи, скрытые психозы. Действительно, доведенная до конца замкнутость приводит к шизофрении, мнительность и педантичность — к навязчивым мыслям, а обидчивость, медленное скапливание гнева и бурная разрядка свойственны людям, страдающим эпилепсией. Выстраивается последовательность: страх смерти — возможность безумия — психологическая защита — характер. Итак, сколько людей, столько типов защит. В то же время существуют и общие закономерности, выработанные на протяжении долгого пути развития человеческой цивилизации.

Древнее "искусство умирать" получило новое осмысление, когда в 60-х годах нашего века широкий резонанс вызвали описанные психологом Э. Кюблер-Росс "стадии встречи со смертью", наблюдавшиеся ею у терминальных [1] пациентов. Так, человек, поняв, что ему предстоит умереть, переживает первую стадию — *отрицание:* "Нет, врачи, видимо, ошибаются, речь не обо мне, я не могу признать то, что я в скором времени покину этот мир". Затем наступает вторая стадия — *гнев:* "Почему я, чем я заслужил это, ведь столько людей более пригодны для того, чтобы умереть. Кто ошибся в моем лечении? Кто сделал так, чтобы мне умереть?!". Вслед за этим приходит стадия *выторговывания жизни:* "А если я буду соблюдать все предписания, откажусь от вредных привычек, замолю все грехи, буду набожным, буду делать только правильные вещи, может быть, смерть отступит?". Когда заканчивается эта стадия, наступает период депрессии: "Жизнь все равно не имела смысла, какая разница, я или кто-то другой, все беспросветно". И лишь потом наступает заключительная стадия — *принятия:* "Да, я умру. Смерть предстоит всем. В чем-то моя жизнь была достойной, где-то я падал, но теперь все отступает перед тем, что мне суждено пережить. Я постараюсь сохранить присутствие духа, так, чтобы спокойно принять все, что мне предстоит, и не отягощать страдания моих ближних".

[1] Терминальный - предельный, медицинский термин, означающий состояние перехода от жизни к смерти.

# Литература.

С. БЕЛОРУСОВ Психология страха смерти. –М. 1999.

В конце XIX - начале XX века вера в научное познание мира достигла апофеоза. Новейший рационализм попытался разложить наши фобии, мотивации, эмоции и т. п. чуть ли не на атомы. Однако первоначальная эйфория постепенно сменялась разочарованием - оказалось, что смерть не так сложна, как о ней говорят,- она гораздо сложнее. Кроме того, большое количество школ и течений в психологии сделали невозможной единую трактовку понятия смерти с позиций этой науки.

Знаменитый Зигмунд Фрейд пытался расправиться с проблемой, введя термины "влечения к жизни" и "влечения к смерти". По Фрейду, влечение к смерти (Todestriebe)- это присущие индивиду, как правило, бессознательные тенденции к саморазрушению к возвращению в неорганическое состояние. В полном соответствии с гегелевской диалектикой влечения к жизни и влечения к смерти противоположны и едины в одно и то же время. Ища подтверждения своих идей в работах биологов, Фрейд говорит об удивительном сходстве предложенного немецким генетиком А. Вейсманом деления на смертную сому (тело в узком смысле) и бессмертную (при определенных условиях) зародышевую плазму с делением на влечения к смерти и к жизни. Останавливаясь вкратце на резко дуалистическом понимании природы влечений, австрийский психиатр напоминает о том, что, по теории Э. Геринга, в живой субстанции происходят беспрерывно два рода процессов противоположного направления, одни - созидающего, ассимиляторного, другие - разрушающего, диссимиляторного тина. "Должны ли мы попытаться узнать в этих обоих направлениях жизненных процессов работу наших обоих влечений - влечения к жизни и влечения к смерти? - задается вопросом Фрейд.- Но мы не можем скрыть и того, что мы нечаянно попали в гавань философии Шопенгауэра, для которого смерть есть "собственный результат" и, следовательно, цель жизни..."

Современный исследователь доктор Элизабет Кюблер-Росс (США), рассматривающая мир в бинокль Фрейда и Юнга, пишет: "Если мы обернемся назад и обратимся к культурам прошлого, то увидим, что смерть во все века воспринималась человеком как несчастье, и, очевидно, так будет всегда. Для психиатра это совершенно очевидно и, вероятно, может бить лучше объяснено в терминах нашего понимания бессознательной части "я"; для несознающего разума смерти по отношению к себе самому совершенно немыслима. Для нашего бессознательного немыслимо вообразить реальный конец собственной жизни здесь, на земле, и, если эта наша жизнь должна окончиться, конец всегда связывается с вмешательством злобных сил извне. Говоря просто, в нашем несознающем разуме мы можем оказаться только убитыми; немыслима смерть от естественных причин или от старости. Поэтому смерть как таковая ассоциируется с пугающим действием, злым деянием, с чем-то, что само вопиет об отмщении и каре...

Второе, в чем мы должны разобраться, - это то, что наш несознающий разум не делает различий между желанием и деянием. Любой из нас может пересказать лишенный логики сон, в котором соседствуют противоречащие друг другу события и утверждения - вполне приемлемые в снах, но немыслимые при бодрствовании. Подобно тому как мы в своем несознающем разуме не можем отличить желание во гневе убить кого-нибудь от акта убийства, маленький ребенок не в состоянии различить фантазию и реальность. Ребенок, который, рассердившись, пожелал, чтобы мать умерла, из-за того что она не выполнила его просьбу, будет в высшей степени травмирован ее реальной смертью. Он будет всегда повторить себе, реже другим: это я сделал, я виноват, я был плохим, поэтому мама покинула меня...

Когда мы вырастаем и начинаем понимать, что не так всемогущи, чтобы сделать невозможное возможным, страх, что мы виноваты в смерти дорогого человека, уменьшается, а вместе с ним и чувство вины. Страх угасает, но в какой-то момент внезапно усиливается. Он ясно виден на лицах людей, идущих по больничным коридорам или у тех, кто понес тяжёлую утрату.

Возможно, зная это, легче понять соблюдавшиеся столетиями многие обычаи и ритуалы, целью которых было смягчить гнев богов или общества, уменьшить ожидаемую кару. Я имею в виду траурные одежды, вуаль, женский плач старинных времен - все это способы вызвать жалость к оплакивающему утрату, способы выражения печали, горя, раскаяния. Человек в горе бьет себя в грудь, рвет на себе волосы, отказывается есть, тем самым пытаясь наказать себя и избежать предстоящего вечного наказания или ослабить кару, которой он ждет за смерть любимого человека.

Чувства горя, раскаяния, вины не так далеки от гнева или ярости. Скорбь всегда несет в себе гнев. Поскольку никто из нас не хочет обратить гнев на покойного, эти эмоции часто маскируются или подавляются и служат проявлением скорби или выражаются иначе следует помнить, что наша задача-не расценивать подобные чувства как плохие или постыдные, а постараться понять их подлинное происхождение как нечто в высшей степени, присущее человеку. Для иллюстрации я снова приведу в пример ребенка - ребенка в каждом из нас. Пятилетний мальчик, потерявший мать, и обвиняет себя в ее исчезновении, и сердится на нее за то, что она покинула его и глуха к его просьбам. Ребенок любит умершего и жаждет его появления, но столь же обильно ненавидит его за свое одиночество".

Наряду с точными замечаниями в рассуждениях Э. Кюблер-Росс очень много спорного. Могу, например, сослаться на собственный опыт, опровергающий идеи американского психиатра. Когда умерла моя бабушка (она воспитывала меня, заменяя мать), у меня не было ни малейшего чувства ненависти к ней. Чувство вины было, по вины не за смерть бабушки (она умерла от рака), а за то, что при ее жизни я недодал ей своей любви. Вот от этого я страдал и страдаю до сих пор. Относительно ритуалов и обильных слез по покойнику - тоже можно поспорить. Ибо слезы, как сейчас известно, содержат анестезирующие вещества, действие которых сходно с действием морфина. Так что рыдания родственников-это, скорее, не попытка возбудить к себе жалость и защититься этой жалостью от остракизма богов или общества, а физиологическая реакция организма, смягчающего душевную боль. (Замечательно при этом то, что организм одинаково реагирует на физическую и душевную боль - слезами.)

По мнению известного психоаналитика Э. Фромма, избавиться от страха перед смертью - все равно что избавиться от собственного разума. В книге "Человек для себя" он пишет: "Сознание, разум и воображение нарушили "гармонию" животного существования. Их появление превратило человека в аномалию, каприз универсума. Человек - часть природы, он подчинен физическим законам и не способен изменить их; и все же он выходит за пределы природы... Брошенный в этот мир в определенное место и время, он таким же случайным образом изгоняется из него. Осознавая себя, он понимает свою беспомощность и ограниченность собственного существования. Он предвидит конец - смерть. Он никогда не освободится от дихотомии своего существования: он поможет избавиться от разума, даже если бы захотел; он не может избавиться от тела, пока жив, и тело заставляет его желать жизни". И бояться смерти, добавим мы.

Правда, некоторые исследователи считают, что страх смерти не врожденное, а приобретаемое в ходе жизни свойство психики. Л. Уотсон, например, просматривая литературу по проблемам психологической реакции человека на смерть, был поражен тем фактом, что "страх смерти возникает только у взрослых людей и только у тех, кто имеет время для размышлений на эту тему".

В психиатрии, однако, отмечены случаи, когда дети сходили с ума, пытаясь понять, почему молодые иногда умирают раньше пожилых. Боязнь смерти, безусловно, наличествует у детей с достаточно раннего возраста, хотя они могут и не воспринимать смерть адекватно - как окончательное прекращение своего физического существования. Смерть скорее сопряжена в их сознании с понятием физической боли, страдания и т. д.

Если признать за осознанием смерти характер "обучения", то надо отбросить всю теорию эволюции. Для живых существ чувство опасности есть напоминание о возможной гибели. Страх позволяет им выжить. А если б знание о смерти не было бы намертво вбито в гены, то все живое на земле погибло бы, перестав страшиться любых опасностей. Л. Уотсон и сам вынужден отчасти признать это. Правда, к подобному признанию он идет через нежелание лицезреть очевидные вещи. Сначала он говорит о том, что не существует фактов, "подтверждающих врожденность страха смерти либо его развития в качестве обязательной составляющей поведения, связанного с умиранием", но затем приводит пример того, как молодые шимпанзе, достигшие определенного возраста, без всякого указания извне или специальной тренировки начинают избегать контакта со змееподобныин объектами. "У них есть врожденное свойство,- пишет Уотсон,-страшиться символов, способных ассоциироваться с опасностью, однако я не знаю ни одного животного с врожденным страхом самой смерти". Естественно! Ведь животному наплевать на смерть как на таковую. Смерть его волнует только в случае, если становится препятствием к осуществлению заложенных в нем биологических функций. Но это и есть чувство опасности. Таким образом, мы можем с уверенностью констатировать, что чувство опасности в подсознании животного и человека адекватно страху смерти. Но у человека это чувство значительно осложнено приобретенными в процессе жизни культурными навыками, опытом абстрактного мышления, развитием интуиции.

Конечные стадии цикла, предваряющие наступление клинической смерти, одинаковы как при мгновенной, так и при медленной смерти. 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".

"Возможно кому-то это покажется натяжкой, однако мы считаем, что в ходе истории наше отношение к смерти повторяло последовательность стадий умирания. В нашей истории было время, когда люди отказывались верить в то, что смерть представляет собой естественное событие, предпочитая возлагать ответственность за нее на какие-либо одушевленные или неодушевленные силы. Это отчетливо проявляется в погребальных обрядах цивилизаций" населявших Дельту (Уотсон имеет в виду шумеров, ассирийцев, египтян.) Затем наступает период принятия смерти как реального, завершающего жизнь события, характерного для иудейско-эллинских цивилизаций. Далее следует стадия отрицания смерти, попытки преодолеть ее реальность. И, наконец, как и при падении с высоты, сегодня наша цивилизация настолько приблизилась к краю пропасти, что трансценденция является ее единственной защитой от гибели".

В психологии существует понятие "пограничной ситуации" - ситуации, в которой резко обостряется самоосознание личности. К. Ясперс называет пограничными моменты непосредственной угрозы жизни, которые активизируют личностное мышление, освобождая его от шелухи коллективного опыта, навязанных моделей поведения. Как раз с этим связан другой интересный феномен - резкое изменение жизненного кредо людей, побывавших в состоянии клинической смерти и имевших опыт "запредельного существования".

Вот что рассказывает одна молодая женщина, попавшая в тяжелейшую автомобильную аварию (ее монолог приводят в своей книге американские исследователи Станислав и Кристина Гроф):

"За те несколько секунд, пока мой автомобиль был в движении, я испытала ощущения, которые, казалось, охватили века. Необычайный ужас и всепоглощающий страх за свою жизнь быстро сменились ясным сознанием того, что я умру. Как это ни странно, одновременно пришло такое глубокое ощущение покоя и мира, какого я никогда раньше не испытывала. Казалось, я перемещалась с периферии своего существа - тела, заключавшего меня - в самый центр моего "Я", место невозмутимого спокойствия и отдохновения... Время как бы исчезло; я наблюдала свою собственную жизнь: она проходила передо мной, как фильм, очень быстро, но поразительно подробно. Достигнув границы смерти, я как бы оказалась перед прозрачным занавесом. Движущая сила опыта влекла меня через занавес - я была все еще абсолютно спокойна,- и вдруг я осознала, что это не конец, а, скорое, переход. Описать мои дальнейшие ощущения я могу только следующим образом: все части моего существа, чем бы я в тот момент ни была, ощущали континуум за тем, что я раньше считала смертью. Я чувствовала, что сила, направлявшая меня к смерти, а потом за ее пределы, будет вечно вести меня в бесконечную даль.

Как раз в этот момент мой автомобиль врезался в грузовик. Когда он остановился, я огляделась вокруг и поняла, что каким-то чудом осталась жива. Потом произошло нечто поразительное: сидя в груде разбитого металла, я почувствовала, что границы моей личности исчезают, и я начинаю сливаться со всем окружающим - с полицейскими, обломками машины, рабочими с ломами, пытающимися меня освободить, машиной "скорой помощи", цветами на соседней клумбе, телерепортерами. Каким-то образом я видела и чувствовала свои раны, но казалось, что они не имеют ко мне никакого отношения - они были лишь частью быстро расширявшейся системы, включавшей в себя гораздо больше, чем мое тело. Солнечный свет был необыкновенно ярким и золотым, казалось, что и весь мир сияет прекрасным светом. Я ощущала счастье и бьющую через край радость, несмотря на драматизм обстановки, и это состояние сохранялось в течение нескольких дней в больнице. Это происшествие и связанный с ним опыт полностью изменили мое мировоззрение и понятие о существовании. Раньше я не особенно интересовалась вопросами духа и считала, что жизнь заключена между рождением и смертью. Мысль о смерти всегда меня пугала. Я верила, что "мы проходим по сцене жизни лишь однажды", а потом - ничего. Попутно меня мучил страх, что я не успею осуществить в жизни все, чего хочу. Теперь я совершенно по-другому представляю мир и мое место в нем. Мое самоощущение превосходит представление о физическом теле, ограниченном рамками времени и пространства. Я знаю, что я часть огромного безграничного творения, которое можно назвать божественным".

Француз Жерар Шураки, который пережил опыт "пограничного существования" (он тоже попал в автомобильную аварию), говорит: "Я бы, конечно, не хотел когда-нибудь снова перенести такую физическую боль. Но сейчас у меня уже нет страха перед смертью. Для меня смерть - это тоже жизнь, только в другом месте... Когда-то я гонялся за временем, так стремился не отстать от жизни. Сама жизнь казалась мне бесконечной гонкой. (Когда случилась авария, Шураки вел автомобиль со скоростью 140 км/час) Теперь я далек от этого. Для меня куда важнее внутренняя ценность вещей. А в жизнь я влюбился еще сильнее".

Американский врач Р. Моуди указывает, что пережитый опыт умирания производит, как правило, умиротворяющее воздействие. "Многие говорили мне, что после того, что произошло, они чувствуют, что их жизнь стала глубже и содержательнее, так как благодаря этому опыту они стали гораздо больше интересоваться фундаментальными философскими проблемами".

"Я рос в маленьком городке. Люди там не отличались широким кругозором,- говорит один из обследованных Моуди "возвращенцев с того света".- И я был таким же, как все. Но после случившегося со мной мне захотелось узнать больше... Я как будто повзрослел за одну ночь... Передо мной открылся новый мир, о существовании которого я даже не подозревал. Я думал: "Как много в мире такого, о чем я и пе догадывался. Оказывается, есть вещи поважнее, чем футбол, танцы и прочее. Я чаще стал думать о том, где граница для человека и для его сознания?"

Итак, большинство из побывавших "по ту сторону бытия":

а) перстают бояться смерти;

б) производят переоценку основных представлений;

в) изменяют образ жизни.

Переживания, испытанные во время клинической смерти, с точки зрения экстремальной психологии могут относиться к так называемым компенсаторным явлениям.

Среди других аспектов восприятия смерти следует отметить и такой: свидетели смертельных происшествий зачастую бывают потрясены гораздо больше, чем те, кто подвергся смертельной опасности (если жертва не получила серьезных физических повреждений).

·                  Эта способность, возможно, дана человеку Творцом, а может, выработалась в ходе эволюции. Равно как и способность к внушению, благодаря которой человек может в определенных ситуациях преодолевать страх перед смертью.

**Литература**

Хамфри Д. Психология смерти. Журнал "Человек", М., 1992, No 6.

На земном пути каждого человека судьба расставила препятствия, иногда - очень серьезные, сопоставимые с мощью самого индивидуального жизненного потока. Последствия от столкновения с ними могут быть разными: от полного разрушения жизни и гибели человека до полного же разрушения препятствия, если жизненные ресурсы достаточны и вовремя мобилизованы. Между этими полярно противоположными исходами существует множество "промежуточных" вариантов, тех или иных отклонений от предшествующего пути, позволяющих, пусть с потерями, обойти препятствия, которые не удается разрушить. Углы такого "отклонения" могут быть различны - вплоть до резкой смены курса или поворота вспять. Некоторые из таких поворотов и сами ведут к разрушению человека.

Если эту схему попытаться наполнить реальным психологическим содержанием, то перед нами развернется драматическая картина человеческих судеб. Абстрактные "препятствия" примут вид утрат, разочарований, обид, измен, просчетов, конфликтов, различных по силе, по субъективной значимости для человека, по внезапности, продолжительности и повторяемости. А "отклонения" окажутся многообразными деформациями поведения, в том числе и самой трагичной - добровольным уходом из жизни. От других вариантов отклоняющегося поведения самоубийство отличается тем, что этот акт направляется представлениями о смерти. Это не просто переход за черту дозволенного ради выгоды или игра с опасностью. Истинное самоубийство предполагает жестокий поединок жизни и смерти, в котором терпит поражение все, что удерживало человека на этом свете. Но что же его удерживало до сих пор, несмотря на невзгоды, и что заставило поднять на себя руки?

Загадку самоубийства пытаются разгадать с разных сторон: с позиций социологии и психологии, культурологии и антропологии, психиатрии и биологии и т.п. В каждой из них самоубийство находит свою проекцию и через нее раскрывает частичку своей тайны. Попробуем предпринять еще одну попытку и опишем это явление в категориях этики и психологии. Тем более, что для этого есть серьезные основания.

**Основания для этико-психологического анализа**

*Во-первых*, если человек решает лишить себя жизни - это означает, что в его сознании претерпела серьезные изменения фундаментальная этическая категория - смысл жизни. Человек решается на самоубийство, когда под влиянием тех или иных обстоятельств его существование утрачивает смысл.

*Во-вторых*, утрата смысла жизни - это необходимое, но не достаточное условие суицидального поведения. Нужна еще переоценка смерти. Смерть должна приобрести нравственный смысл - только тогда представление о ней может превратиться в цель деятельности.

*В-третьих*, как бы ни были многообразны жизненные события и конфликты, приводящие к самоубийству, у всех у них есть один общий этический аспект: на уровне морального сознания все они апеллируют к нравственным ценностям: именно в этом качестве выступают все представления о счастье, добре, справедливости, долге, чести, достоинстве и т.п. Иными словами, суицидогенные события (события, толкающие к самоубийству) - это мощные удары по моральным ценностям личности.

*В-четвертых*, само суицидальное решение - это акт морального выбора. Отдавая предпочтение самоубийству, человек соотносит его мотив и результат, принимает на себя ответственность за самоуничтожение или перекладывает эту ответственность на других. Так или иначе, когда человек выбирает этот поступок, - он видит в самоубийстве не просто действие, причиняющее смерть, но и определенный поступок, несущий положительный или отрицательный нравственный смысл и вызывающий определенное отношение людей, их оценки и мнения.

Следовательно, далее, предметом этического анализа может служить и отношение общества к самоубийству, тесно связанное с теми же этическими категориями (смысл жизни, счастье, добро, долг и т.п.), но выступающими уже как элемент не индивидуального, а общественного морального сознания.

Перечисленные основания, очевидно, не исчерпывают всех возможных аргументов в пользу этического анализа самоубийств, как и не раскрывают всех точек соприкосновения этики и суицидологии. Многое останется за рамками данной статьи. Но и приведенных положений достаточно, чтобы заняться их исследованием, используя накопленный эмпирический материал.

**Кризисные состояния. Инверсия отношений к жизни и смерти**

В этическом аспекте кризисные состояния можно характеризовать как "перекрытие" источников жизненного смысла: блокаду жизненных целей, представление о невозможности самоактуализации, разрыв между "должным" и "сущим", между собственной и окружающей жизнью. Результирующая всех этих воздействий выражается в утрате жизненного смысла, интереса к жизни, перспективы, а следовательно, и стимулов к деятельности. Возникают феномены отчуждения и безнадежности. Появляется отрицательное эмоциональное отношение к жизни: от ощущения ее тягостности, мучительности до отвращения. Подобные состояния могут возникать как в итоге длительного ряда жизненных трудностей, так и под действием острых, одномоментных тяжелых психотравм.

Итак, главный механизм, специфичный для суицидального поведения и запускающий акт самоубийства, - это инверсия (переворот) отношений к жизни и смерти. Жизнь утрачивает все степени положительного отношения и воспринимается только негативно, в то время как смерть меняет свой знак с отрицательного на положительный. С этого момента начинается формирование цели самоубийства и разработка плана ее реализации.

**Индивидуальная уязвимость моральных структур личности**

Какие же особенности морального сознания личности предрасполагают к переходу конфликтов в кризисы? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим этические категории счастья и долга. Понятие счастья обозначает состояние наибольшей удовлетворенности условиями своей жизни, ее полноты и осмысленности, осуществления идеалов человека и его представлений о своем назначении. В зависимости от того, как истолковывается назначение и смысл человеческой жизни, понимается и содержание счастья. Таким образом, понятие счастья у разных людей связывается с разными системами значений, в том числе и моральных. Для одних счастье состоит в удовлетворении их материальных запросов, для других - в личной автономии, для третьих - в творчестве, служении людям и т.д. Но так или иначе, количественные градации счастья отражают в интегральной форме степень удовлетворенности потребностей человека, реализации его нравственных идеалов и устремлений. Долг же как этическая категория выражает систему внешних нравственных требований, обязанностей перед другими людьми и обществом, он связан с понятиями ответственности, верности и т.п.

Различаясь по своим основаниям, счастье и долг в обобщенном виде ближе всего стоят к интересующему нас жизненному смыслу. Через них элементы морального сознания влияют на жизненный смысл. Утрата счастья (или возникновение несчастья) вследствие описанных выше конфликтных ситуаций влечет и утрату смысла жизни - если в структуре морального сознания личности не активизируется категория долга. Чувство долга может удержать жизнедеятельность на уровне, необходимом для преодоления преград, стимулировать формирование жизненно важных целей, наполнить существование смыслом, т.е. способствовать выходу из кризиса, так происходит, например, с теми, кто испытывает ответственность за судьбу близких, имеет объекты привязанности и заботы. При отсутствии таких объектов, в частности, у одиноких лиц, возможностей для актуализации сознания долга гораздо меньше и преодоление кризисных ситуаций резко затрудняется. Таким образом, с точки зрения структуры морального сознания к переходу конфликтов в кризисы предрасполагает, в частности, субъективная несбалансированность категорий счастья и долга: чем больше разрыв между высокой значимостью идеалов счастья и низкой значимостью долга, тем уязвимее личность к психологическим кризисам.

Аналогичную уязвимость личности создают и диспропорции других элементов морального сознания, ведущие к своеобразной "моральной акцентуации", к дисгармонии моральных ценностей, и в итоге - снижается устойчивость жизненного смысла в стрессовых ситуациях. Так, например, происходит с людьми, особо чувствительными к ущемлению достоинства, особо совестливыми или обостренно воспринимающими несправедливость (в том смысле, который они вкладывают в это понятие), Существуют и другие варианты уязвимости личности, связанные с фрагментарностью структур морального сознания, с ослаблением взаимосвязей между его элементами, сужением сферы моральных представлений. В этом случае концепты добра, справедливости, чести и др. функционируют изолированно, не подкрепляя друг друга, и это создает потенциальную угрозу целостности и устойчивости жизненного смысла. К такому же результату приводит и отсутствие содержательных жизненных программ, личностно значимых интересов и дальних целей.

Более устойчивыми к кризисам оказываются люди с пропорционально развитой, гармоничной, целостной структурой морального сознания.

Для правильного понимания изложенного необходимо подчеркнуть два существенных момента. Во-первых, отмеченные особенности морального сознания не порождают кризисного состояния, а лишь создают для него субъективные предпосылки, повышают вероятность перерастания конфликтов в кризисы. Во-вторых - и это особенно важно в социально-этическом плане - несбалансированность, акцентуация и тому подобные деформации структур морального сознания ни в коей мере не равнозначны снижению этического уровня личности и тем более аморальности, безнравственности и т.д. (Напомним, что к числу факторов такого дисбаланса морального сознания выше была отнесена и обостренная совестливость.) Так что было бы грубой ошибкой раздавать лицам с позитивной социальной ориентацией отрицательные моральные оценки на том лишь основании, что их моральное сознание отличается своеобразной структурой, предрасполагающей к психологическим срывам в экстремальных ситуациях.

Возникает вопрос: а подвержены ли психологическим кризисам нравственно незрелые личности или те, у которых произошла деградация моральных ценностей? Можно предположить, что нравственная незрелость, как и снижение нравственного уровня (аморальность) чаще проявляются не в равномерной нивелировке элементов морального сознания, а в их фрагментации при качественных искажениях (ложно понимаемое достоинство, извращение представлений о добре и зле, справедливости и т.д.) и социально-негативных ориентациях. Такие структуры не исключают возможности перерастания конфликтов в кризисы при специфических обстоятельствах. А вот более резкое снижение и недоразвитие морального сознания (что наблюдается при тяжелых душевных заболеваниях и дефектах развития психики) сужает зону кризисных ситуаций. Полное же его отсутствие, по сути, не совместимо с понятием личности и происходящими с ней кризисами.

**Литература**

*Тихоненко В.А. Жизненный смысл выбора смерти.  
Журнал "Человек", М., 1992, No 6*

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, так же как и сумма страховки, 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 и проходя через ряд узнаваемых и поддающихся описанию стадий.

Жизненный цикл традиционно определяется как "прогрессивная серия изменений организма, начинающихся с момента оплодотворения яйцеклетки и кончающихся моментом его смерти". Теперь, когда представление о смерти как о фиксированной точке подвергнуто сомнению и признано, что смерть присутствует на протяжении всей жизни, необходимо сформулировать новое определение. Оно должно учитывать изменения состояния организма и признавать возможность выхода жизненного цикла за пределы той двусмысленной ситуации, которую мы называем клинической смертью. Вероятно, мы могли бы определить этот цикл как "серию изменений в способе организации материи, начинающихся с момента оплодотворения яйцеклетки и кончающихся состоянием готы". Развитие организма происходит по определенной связанной с циклом схеме, однако человек достигает конечной точки лишь тогда, когда понимает, что равновесие, основанное на преобладании порядка, сместилось в сторону беспорядка. Именно в этот момент мы осознаем, что умираем. Лучше других способны проникнуть в сущность подобного состояния те, кто был на волос от смерти. В 1982 г. швейцарский геолог сорвался со скалы в Альпах, и этот случай побудил его собрать сведения еще о тридцати людях, уцелевших, как и он сам, после падения в горах. Обнаружив, что все они демонстрировали сходные реакции на казавшуюся им неизбежной смерть, Альберт Хейм разделил предшествующие смерти мгновения на три различные фазы умирания.

Прежде всего человек пытается предотвратить опасность, сопротивляясь неизбежному. Частично это физический рефлекс вроде отдергивания руки от горячей плиты, однако, одновременно, по-видимому, происходит психологическая борьба со странным стремлением покориться опасности. Далее мы увидим, что это стремление не деструктивно, а имеет большое значение для выживания. Следующая стадия начинается, как только падающий осознает бесплодность борьбы и смиряется с неизбежностью смерти. При этом у него возникает состояние отрешенности, в котором человеком овладевают странные, не относящиеся к делу мысли. Один скалолаз говорил, что испытывал "мелкую досаду и даже некоторый умозрительный интерес к происходящему". Студент, выброшенный на большой скорости из автомобиля, рассказывал, что, летя кувырком по дороге, он беспокоился, что порвет пальто, а также переживал за школьную футбольную команду, которая в этот момент, по сообщению радио, проигрывала последний матч. Описан также случай, когда падавший с крутого обрыва ребенок боялся одного: потерять новый перочинный ножик. Вскоре бессвязные мысли кристаллизуются в классический образ прожитой жизни. В 1972 г. в Аризоне девятнадцатилетний парашютист упал почти с километровой высоты, сломав при этом лишь нос. Он рассказал, что в начале падения стал пронзительно кричать, затем "понял, что погиб и что жизнь кончилась. Вся прошлая жизнь пронеслась перед моими глазами. Я увидел лицо матери, дома, в которых мне приходилось жить, военную академию, в которой учился, лица друзей, абсолютно все". Хейм рассказал, что "видел себя семилетним мальчиком, идущим в школу, затем четвероклассником, стоящим в классе рядом с любимым учителем Вейцем. Я вновь проигрывал свою жизнь, как будто был на сцене, одновременно смотря на нее с галерки". Тридцатичетырехлетняя медсестра, едва не умершая от комы, вызванной аллергической реакцией на пенициллин, вспоминала особую красочность своих видений: увидев когда-то принадлежавшую ей куклу, она была поражена яркостью ее голубых стеклянных глаз.

Один психиатр объясняет зрительный уход в прошлое как "эмоциональную защиту от мыслей о смерти" и выдвигает предположение, что умирающий человек, лишенный будущего, концентрирует остаток жизненной энергии на попытках вернуть то, что в прошлом представляло для него особую ценность. Другой определяет эти видения как "экранизированную память" и полагает, что, анализируя всплывающие в этот момент воспоминания, можно доказать их связь с негативным жизненным опытом человека. Наиболее полное собрание реакции людей, вернувшихся к жизни, включает в себя описание примерно трехсот случаев и лишь в двенадцати процентах из них выявляет ретроспективные переживания; бесспорно, однако, что такие переживания всегда возникают при внезапной угрозе смерти, например когда человек падает с высоты или тонет. Когда же опасность для жизни надвигается медленно, например в случаях постепенного развития болезни или длительного пребывания в герметично захлопнувшемся холодильнике, картины из прошлой жизни не появляются.

Потом, когда воспоминания исчезают, наступает необычное мистическое состояние. Не следует забывать, что речь идет о последовательности реакций, длящейся буквально считанные секунды. Одна медсестра рассказывала, что, впав под воздействием наркотиков в состояние экстаза, она "идиллически созерцала Тадж-Махал". Упавший в горах альпинист вспоминает: "Мое тело билось о камни, ломалось, превращалось в бесформенную массу, однако мое сознание не реагировало на эти физические повреждения и совершенно не интересовалось ими". Проведенное Хеймом обзорное исследование несчастных случаев в Альпах завершается фразой о том, что смерть в результате падения очень приятна и те, "кто погиб в горах, в последний миг своей жизни созерцали свое прошлое, испытывая состояние преображения. Отринув телесные страдания, они пребывали во власти благородных и мудрых мыслей, небесной музыки и чувства покоя и умиротворения. Они летели сквозь светлые, голубые, величественные небеса; затем мир внезапно останавливался".

Это трансцендентальное состояние столь могущественно и приятно, что испытавшие его не хотят с ним расставаться. Вспоминая свое спасение, тонувшая в детстве женщина говорила: "Я видела, как меня пытались вернуть к жизни, но прикладывала все усилия, чтобы не возвращаться. Тогда я была всего лишь беззаботным семилетним ребенком, однако я больше никогда не испытала того ощущения полнейшего счастья, которое пережила в тот момент". Известно, что уцелевшие самоубийцы, испытавшие это состояние, после выздоровления вновь пробуют покончить с собой - как правило, с большим успехом.

Отмеченное сходство между трансцендентальным состоянием, переживаемым на пороге смерти, и трансцендентальным состоянием, переживаемым под действием наркотиков, показывает сложное сплетение умирания с жизнью. Через стадии сопротивления, созерцания прошлого и транса человек проходит в течение нескольких мгновений, предваряющих внезапную смерть, однако между этими стадиями и гораздо более продолжительными фазами, сопровождающими умирание человека от болезни или старости, можно выявить прямую аналогию.

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". Такое первоначальное отрицание смерти очень похоже на первые отчаянные попытки альпиниста остановить свое падение. 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, однако, просматривая литературу по проблемам психологической реакции человека на смерть, я был поражен одним фактом. Оказывается, страх смерти возникает только у взрослых людей и только у тех, кто имеет время для размышлений на эту тему. 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. В жизни животных ничто не говорит о том, что смерть является одним из стимулов, вызывающих реакцию инстинктивного избегания или дистресса. Когда молодые шимпанзе достигают определенного возраста, они безо всякого указания извне или какой-либо специальной тренировки начинают избегать контакта со змееподобными объектами. У них есть врожденное свойство страшиться стимулов, способных ассоциироваться с опасностью, однако я не знаю ни одного животного с врожденным страхом самой смерти.

Конечные стадии цикла, предваряющие наступление клинической смерти, одинаковы как при мгновенной, так и при медленной смерти. 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.

Таким образом, процесс умирания, по-видимому, является самостоятельной фазой развития человека с собственной последовательностью событий, определенными поддающимися описанию переживаниями и способами поведения. Доказательством того, что эти фазы присутствуют не только у людей, умирающих в результате несчастных случаев или заболеваний, является искусственное вызывание тех же стадий умирания у физически абсолютно здоровых людей. Исследование восемнадцати убийц, ожидающих смертной казни в тюрьме Синг-Синг, показало, что отрицание смерти (при помощи которого сводились на нет многие проблемы) сменялось гневом или страхом и, наконец (у тех, кто имел достаточно времени), спокойной медитативной отрешенностью.

Новейшие исследования в области биохимии мозга, проводившиеся в процессе умирания, также свидетельствуют о существовании четырех поддающихся четкому определению стадий. Профессор Неговский из Академии медицинских наук СССР называет их шоком, предагональным состоянием, агонией и клинической смертью. Данная классификация основана главным образом на экспериментах, в ходе которых проводилось наблюдение за собаками, умирающими от кровопотери вследствие повреждения бедренной артерии. Первая стадия начинается через две-три минуты после того, как из организма вытекла примерно половина крови и артериальное давление существенно упало. Это означает, что поступающей в мозг крови недостаточно для обеспечения его нормальной потребности в кислороде и сахаре, на это мозг отвечает включением компенсаторных механизмов: сужением сосудов и освобождением запасов крови из кровяных депо. Эти экстренные меры ненадолго срабатывают, и содержание сахара в крови, поступающей в мозг, увеличивается.

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.

# Литература

*Гуревич П.С. О жизни и смерти. Жизнь земная и  последующая. Сборник. - М., 1991, стр.401-412.*