

Автор: Золотухина-Аболина Е. (Россия)

Тема этого размышления, предлагаемого читателю — отношение к смерти, которое психотерапевт формирует у своих пациентов.

Смерть — конец жизни личности — это ситуация, столкновения с которой не может избежать ни один человек. Оба ракурса, под которыми является нам эта ситуация — угроза собственной жизни и потеря близких — являются глубоко травматичными для современного индивида, принадлежащего западной культуре. Нет того, кто не терял бы в ходе жизни дорогих и любимых, нет того, кто не страшился бы тотального Ничто, в котором, по убеждению нынешней цивилизованной личности, растворяется все богатство нашей души, все надежды, чаяния и воспоминания. Согласно этому взгляду, жизненный путь каждого обрывается в безликой внепредметной бездне, которую — хоть зови вслед за Хайдеггером бытием, хоть ни зови — от этого она не становится ни безопасней, ни привлекательней. Мрачная и тревожная перспектива, трагический надрыв, печальная безысходность — вот те черты восприятия феномена смерти, которые характерны для наших дней, пронизанных сайентистским пафосом и атеистическим нигилизмом.

Экзистенциальная психотерапия, глубоко усвоившая идеи М. Хайдеггера и Ж.-П. Сартра, до определенной степени переняла ригоризм атеистического экзистенциализма, отвергающего любой иной взгляд на смерть, кроме стоического, согласно которому на абсурдность смерти надо мужественно смотреть, не закрывая глаз, не отрывая взгляда от перспективы тотального исчезновения человеческого Я. Нам необходимо осознать свою тревогу смерти, вывести ее на поверхность, сделать конкретным страхом, с которым можно вступить в конфронтацию, сняв те психологические защиты, которыми стихийно пользуются люди в обычной жизни.

Именно по такому пути следует Ирвин Ялом в своей широко известной книге «Экзистенциальная психотерапия», достаточно резко выступая против любых «невротических иллюзий» относительно возможности сохранения личности и ее перспектив после разрушения физического тела.

Ялом не признает необходимости смягчения и утешения страданий пациента, страшящегося смерти из-за тяжелой болезни либо под влиянием навязчивого невротического страха небытия. «Описываемый мною здесь терапевтический подход, — пишет он, — динамический и раскрывающий; он не ориентирован ни на поддержку, ни на вытеснение. Экзистенциальная терапия действительно усиливает дискомфорт пациента. Невозможно достать до корней тревоги без того, чтобы какое-то время не испытывать повышенную тревожность и подавленность»¹. Не утешение, а личностное изменение ставит он во главу угла, что, с одной стороны, вроде бы способствует утверждению достоинства человека, но с другой выглядит, на наш взгляд, как необоснованная жестокость, особая сверхтребовательность, понуждающая невротика, обуюнного тревогой, до конца принять идею собственной безвозвратной аннигиляции.

Выходит, что прежние страдания должны быть изгнаны новыми — как клин вышибают клином. Другой вопрос, что остается после этого решительного вышибания... Психотерапевт потому и терапевт, что исцеляет, а не пытается.

И. Ялом ведет пациента по пути отказа от тех психологических защит, которые выработало за свою долгую историю человечество, и выработало, возможно, вовсе не напрасно. Читая его книгу, невольно слышишь голос атеиста-ниспровергателя, упоенного своей собственной смелостью восстать против традиции, голос ницшеанского сверхчеловека, способного выдержать максимум страданий, не обращаясь к Богу. Правда, последовать примеру сверхчеловека предлагается пациенту, который на данный момент вполне «тварь дрожащая» и не спешит избавиться от собственной «тварности».

Дело доходит до того, что попытки упования на жизнь после смерти рассматриваются Яломом как проявления психических нарушений, от которых пациента надо срочно излечить. Правда, в этом случае следовало бы «излечить» большую часть человечества, которая и по сей день придерживается разнообразных религиозных верований, включающих в себя представления об осознанном посмертии.

Ялом на практике и в теории стремится опровергнуть иллюзорные упования своих пациентов на собственную исключительность (другие умрут, а я — нет) и на «конечных спасителей» («волшебных помощников»), среди которых не последнюю роль играет господь Бог. И если с первым его возражением можно согласиться (думать, что все умрут, а ты — нет, конечно, инфантилизм), то второе представляется сомнительным, поскольку вопрос о Боге был и остается открытым, и лишь наивный материализм механицистского толка однозначно расставляет здесь все «точки над i».

Конечно, в терапии, осуществляемой И. Яломом с позиций экзистенциального подхода, есть и успехи, и немалый житейский смысл. Ялом подчеркивает, что защита от смерти сама способна выступать как частичная смерть: люди, страшящиеся своего конца, начинают болезненно беречься от любых опасностей, избегать любых рисков, что превращает страх смерти в страх жизни. Поэтому психотерапевт ориентирует своих подопечных на две важные идеи:

1. Существование не может быть отложено, время для жизни еще есть и его надо использовать.
2. Необходимо сегодня и сейчас «замечать свои сокровища» — радоваться теми радостями, что возможны.

И все же нам представляется, что эти два мудрых поучения прямо не вытекают из признания «абсолютности конца личности», на котором так настаивает Ялом. Радоваться сегодняшнему дню можно и тогда, когда ты знаешь, что сможешь радоваться завтрашнему, хотя, вполне вероятно, это будет в других обстоятельствах и при других условиях. Кстати сказать, практики «представления собственной смерти»,

которые описывает И. Ялом в качестве практик экзистенциальной терапии, призванных примирить человека с его абсолютным концом (написание собственной эпитафии, представление своего мертвого тела и т.д.), на самом деле заимствованы из оккультно-эзотерической сферы, где они выполняют прямо противоположную роль: показать индивиду преходящесть всего земного, материального, по сравнению с которым душа человека, его Я — вечно и нетленно.

Думается, атеистический ригоризм И. Ялома сужает спектр возможностей его экзистенциальной терапии, которая «экзистенциальна» не только потому, что восходит к отцам-экзистенциалистам, позицией которых все не исчерпывается, но и потому, что обращена к фундаментальным вопросам человеческого существования.

Гораздо более гибкую и тонкую позицию относительно смерти мы находим в работах К.-Г. Юнга. Юнг, стремясь всю жизнь к идеалам рациональности и научности, тем не менее обладал непосредственным опытом мистических состояний, что позволяло ему видеть проблему смерти с разных сторон: и взглядом исследователя, и взглядом чувствующей переживающей личности, которая непосредственно ощущает себя не вмещающейся в пределы «эго, заключенного в кожу». О смерти Юнг достаточно много пишет в своей духовной автобиографии, озаглавленной в русском издании «Воспоминания, сны размышления». По мнению Юнга, «жизнь после смерти» — это архетип, полный тайны, архетип, который сообщает нашему индивидуальному существованию целостность. Именно поэтому, если следовать Юнгу, идею жизни после смерти, которой человечество «утешалось» испокон веков, нельзя просто отбросить как износившееся пальто. Юнг признается, что его собственные труды — это постоянная попытка найти ответ на вопрос о связи между «посюсторонним» и «потусторонним». Для человека, считает он, очень важно сформировать представление о жизни после смерти и не сделать этого — значит утратить нечто жизненно важное.

Юнг не дает однозначных онтологических характеристик, он не говорит «жизнь после смерти — это факт», но он указывает на то, что тема выживания Я после смерти постоянно приходит к нам из бессознательного, которое порой знает гораздо больше, чем наш рациональный ум. Он приводит также ряд примеров из собственного опыта, когда он переживал личностный контакт с запредельным и, говоря эзотерическим языком, с близкими ему «развоплощенными духами».

Юнг считает, что для человека пожилого и больного должен существовать миф о смерти, поскольку разум указывает ему только на мрачную яму, в которую ему предстоит спуститься. Именно миф о смерти позволяет человеку двигаться не в никуда, а следуя за архетипом, и именно так плавно входить в смерть. В свете же вечности смерть — это свадьба, где душа соединяется с недостающей половиной и обретает целостность. Совершенно очевидно, что в отличие от Ялома Юнг щадит своих пациентов и стремится облегчить их движение в неизвестность (может быть и в Ничто, но кто знает?). Он не требует от них изменений и развития, когда они стоят на краю своего земного пути, а дает им духовный посох, чтобы опереться, и духовный факел, чтобы осветить себе путь. Это глубоко гуманно и позволяет быть человеку только человеком, не требуя от него героических сверхусилий.

Правда, Юнг не обещает своим пациентам райских кущей, молочных рек и кисельных берегов. Как мы знаем, ему с юности было свойственно остро переживать раздвоенность мира, его противоречивость, демонизм, наличие темной стороны. Поэтому, предполагая, что иная жизнь — это жизнь психическая, он утверждает, что мир, в который мы вступаем после смерти, будет велик и ужасен, подобно Богу и всей известной нам природе. И все-таки речь идет не о смерти «самой по себе», а о другой жизни, пусть даже полной новых страхов, опасностей и испытаний. Юнг дает своим пациентам надежду, хотя по существу оставляет за ними право самим определяться в своем мировоззренческом подходе.

Третий подход к смерти, способный оказать терапевтическое воздействие на индивидов, охваченных ужасом перед неизбежным концом (своим и своих близких), — это подход, который я условно назову трансперсонально-холистическим. Он включает множество разнородных идей и практик, которые подводят человека к мысли о том, что он напрасно так сильно боится смерти: она есть, и в то же время ее нет. Смерть — лишь переход, трансформация, изменение онтологического статуса субъекта.

К ним можно отнести собственно трансперсональную психологию, представленную в нашей стране прежде всего работами Станислава Грофа. Как известно, Гроф опирается на опыт измененных состояний сознания многих своих добровольных соратников, а также на свой собственный, и формирует новую мировоззренческую парадигму, согласно которой наше Я не заперто в теле и не разруσιμο с его разрушением, а выступает проявлением мирового духовного первоначала. Чтение работ Грофа само по себе психотерапевтично, так как он аргументированно предлагает версию практического бессмертия, огромных перспектив, открывающихся перед сегодняшним эмпирическим человеком. Другой автор, Кен Уилбер, пытается даже конкретизировать путь личности-монады через «волны бытия», рассматривая, какие трудности, страхи и испытания могут ждать нас на духовно-психических путях, через какие условные «смерти» мы должны пройти, следуя тропой восхождения от одного состояния личностной идентичности к другому.

К трансперсонально-холистическому направлению можно отнести и все виды эмпирических практик общения с нашими «развоплощенными» собратьями: зеркальные кабинеты в духе Р. Моуди, астральные выходы по образцу Р. Монро, спиритическое и медиумическое общение, представленное в нашей стране В.М. Запорожцем, а также инструментальные транскомуникации, широко развитые как в западных странах, так и у нас. В России несколько лет назад была создана Ассоциация инструментальных транскомуникаций, имеющая свой сайт в Интернете и собирающая разнообразные эмпирически проверяемые свидетельства выживания Я после смерти физического тела. Получить внятное радиосообщение «с той стороны» от узнаваемого собеседника — это ли не радикальное «лекарство от страха»? Это ли не могучая психотерапия, отодвигающая прочь все страшилки нигилистического мировидения, все химеры тотального уничтожения?

Конечно, можно высокомерно отмахнуться от всех этих многообразных поисков доказательства нашего бессмертия, от борьбы со страхом перед Ничто, но, на наш

взгляд, это было бы проявлением неумеренной самонадеянности, да и гордыни (оставлю себе и другим путь страдания, но не откажусь от усвоенных в юности атеистических взглядов!). Собственно, именно от гордыни страдает А. Камю в знаменитом эссе «Миф о Сизифе», где он отказывается от обращения к религии просто потому, что хочет уповать только на свой разум, понятый в данном случае весьма узко...

Разумеется, во всех перечисленных направлениях высказывается позиция, прямо противоположная подходу Камю, Ялома и экзистенциальных терапевтов, которые явно или неявно придерживаются материалистических взглядов, утверждающих господство Небытия над человеческим существом. Трансперсонально-холистическая линия, опираясь на древние мистические идеи, строит свою онтологию, создает собственный метафизический проект, в свете которого Небытию нет места в мире, полном цветения жизни, ее нюансов и взаимопереходов.

Стоит заметить, что трансперсонально-холистический подход перекликается с религиозными взглядами на посмертье, но в то же время отличается от них. Он рассчитан не на безоговорочную веру или следование традиционным воззрениям, а на доверие к чужим экспериментам и на собственный опыт со-общения с запредельным, который может получить любой желающий. Разные люди исповедуют разные религии, каждая из которых претендует на единственно верное (в рамках собственной конфессии) понимание посмертного пути личности, отсюда споры и разногласия, размежевание позиций, скорее способствующие сомнению в истинности положений о «загробной жизни», чем успокоению и снятию страхов. Что же касается современного экспериментального подхода, то он нейтрален в отношении конкретной догматики и предлагает человеку самому убедиться в том, что исчезновение ядра личности не является полным и абсолютным. Это личностное прикосновение к «иномирности», которая на самом деле только пласт реального мироздания, может играть (и играет) мощную психотерапевтическую роль, способно помогать избавлению от депрессий и панического ужаса перед неизбежным концом.

Конечно, мы не можем с полной достоверностью утверждать, что в метафизическом и онтологическом отношении трансперсонально-холистический подход обеспечивает нам истину. Однако, истины нет в кармане ни у кого, и потому можно с полным правом говорить о том, что он дает нам шанс получить новое экзистенциально-ценное знание о реальности, обладающее высокой степенью вероятности, а также — в не меньшей степени, чем подход экзистенциальный — открывает перспективу личных изменений, только построенных не на трагически-негативных переживаниях, а на оптимистическом и вдохновляющем взгляде на мир. Эти личные изменения очень ценны как для того, кто знает о своем скором «переходе границы», разделяющей миры, так и для тех, кто утратил своих близких, но теперь предполагает возможность продолжения их бытия и даже контакт с ними. А не в том ли как раз и состоит подлинная задача психотерапии — помогать личности совершать такие изменения в себе, при которых не мрак и не грусть доминируют в душе, а, напротив — спокойствие, вдохновение и любовь?..

Литература:

1. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия М., 1999. С. 233.