

УДК 159.9

Экзистенциальный подход к проблеме рефлексии конечности жизни человеком

Existential approach to the problem of reflection on the finiteness of human life

Каяшева О.И., ГОУ ВО МО «Государственный университет просвещения», art1230@list.ru

Kayasheva O., State University of Education, art1230@list.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2023.159.2.029

Ключевые слова: экзистенциализм, страх смерти, смысл жизни, бессмысленность, страх неопределенности, страх потери, страх боли, страх будущего, внутриличностный кризис, психологическое консультирование.

Keywords: existentialism, fear of death, meaning of life, meaninglessness, fear of uncertainty, fear of loss, fear of pain, fear of the future, intrapersonal crisis, psychological counseling.

Аннотация. В экзистенциальном подходе категория конечности жизни является одной из центральных в процессе осмысления человеком самого себя и своего места в мире. Данная сложная проблема сопровождает жизнь человека и требует особого внимания со стороны специалистов. Цель статьи заключается в выявлении особенностей рефлексии страха смерти мужчинами в возрасте от 24 до 45 лет. Страх смерти, как сложное комплексное психологическое явление, связан с трудностями его рефлексии мужчинами и актуализируется в различных кризисных состояниях, несмотря на изначальную табуированность обсуждения данной проблемы. В статье раскрыты особенности рефлексии страха смерти у мужчин, отмечено, что у мужчин старше 30 лет выше уровень структурированности страха смерти и нахождения значимых для себя смыслов. Классифицированы основные группы представлений о смерти у мужчин, выделены группы страха смерти (в связи с социально-значимыми потерями, физическими потерями и болью, экзистенциально-значимыми потерями (потеря свободы и др.), потерей личных возможностей и др.); проанализированы психологические факторы, связанные с прошлым опытом и усиливающие переживание страха смерти у мужчин. Статья предназначена для психологов и исследователей, изучающих проблему страха смерти.

Abstract. According to the existential approach, the category of death is one of the central ones in the process of a person's understanding of himself and his place in the world. The fear of death accompanies a person's life and requires special attention from specialists. The purpose of the article is in identification of features of a reflection of fear of death by men aged from 24 up to 45 years. The fear of death has a dual nature – from ensuring high activity and adaptability of a person, finding new meaningful meanings of life and discovering true being to immersion in depressive experiences and refusal to be in real being and escape from it. The fear of death, as a complex psychological phenomenon, is associated with the difficulties of its reflection by men and is actualized in various crisis states, despite the initial taboo nature of the discussion of this problem. The article reveals the peculiarities of the reflection of the fear of death in men, it is noted that men over 30 years of age have a higher level of structuring of the fear of death and finding meaningful meanings for themselves. The main groups of ideas about death in men are classified, groups of death fears are identified (in connection with socially significant losses, physical losses and pain, existentially significant losses (loss of freedom, etc.), loss of personal opportunities, etc.); psychological factors associated with past experience and reinforcing the experience of fear of death in men are analyzed. The article is intended for psychologists and researchers studying the problem of fear of death.

Введение. Проблема страха смерти стала изучаться в философии с периода Античности, в психологии данная проблема привлекла внимание исследователей с рубежа XIX–XX веков. Согласно З.Фрейд, страх смерти связан со спецификой функционирования Эго и становится

механизмом, способствующим предупреждению человека об опасности, его самосохранению. В то же время стремление к смерти (Танатос) является центральным биологически заложенным побуждением человека, направленным на уничтожение себя или других, на возвращение к

прежнему состоянию до начала жизни. Все пути человека, какими бы они не были, ведут к смерти, иллюзию бессмертия создают сексуальные влечения и др. Смерть целесообразна и является поздним приобретением живых организмов. Влечения к жизни (сексуальные и самосохранение с сопутствующим ему страхом смерти) вытесняют влечение к смерти [9].

В экзистенциальной философии и психологии смерть является одной из центральных категорий. И. Ялом, определивший смерть как конечную данность существования, отмечал, что именно с ней связан с центральным страх человека [11]. Страх смерти подтверждает, что человек не исключителен, и встреча со смертью является единственно определенным и неизбежным событием в его существовании с момента рождения. Смерть позволяет субъекту преодолеть собственный эгоцентризм и принять свое бытие-в-мире наравне с другими живыми существами. Встреча со смертью обостряет нарциссическую травму человека, показывая, что достигаемое ранее превосходство с помощью материальных, статусных и иных аспектов теряет какое-либо значение для самого человека при встрече со смертью значимых людей и с угрозой собственного существования. Что ранее было важным в кризисных ситуациях теряет какой-либо смысл и уступает место истинным аспектам бытия. Метафорическая встреча со смертью происходит при переживании человеком возрастных, экзистенциальных, семейных и иных жизненных кризисов и часто сопровождается сложными качественными изменениями у субъекта [8;11].

Смерть предполагает отсутствие материального существования человека в мире, поэтому, как правило, не она сама вызывает страх, а переход из состояния бытия в небытие, т.е. сам феноменологический процесс перехода вызывает сложные переживания у человека. Встреча с ничто, с небытием страшна, как страшно, все то, что неизвестно, непредсказуемо и неконтролируемо самим человеком. Показательным является страх в различных культурах перед миром мертвых и желанием от него отгородиться (помещение покойников в гробы, установка надгробий, ограждение кладбищ и др.). Страх способен приобретать патологическую форму, парализуя волю человека, его причинами становятся страхи неизвестности, боли и мучений, не успеть завершить «миссию», разрушение тела и повышенная внушаемость (в связи с воздействием произведений искусства и др.), страх жизни после смерти и т.д. Тяжелые

переживания смерти приводят к изоляции и от мира людей и к концентрации на собственном мире патологических переживаний [8]. В логотерапии, относящейся к экзистенциальному подходу, определяются различные контексты отношения к смерти [1]: реалистичное принятие смерти (принятие смерти без иллюзий); отношение к смерти как чему-то неуловимому и невозможному, как к продолжению духовного существования и достижению бессмертия; отношение к смерти как другу; осознание конечности жизни и осмысление жизни в контексте соприсутствия смерти. Смерть в логотерапии – это вечность, явление закона природы, некое событие при выполненном долге, поставленных задач, обеспечивающим спокойствие, принятие и освобождение человека от страха.

Высокий уровень страха смерти связан с неудовлетворенностью жизнью, низкими включенностью и осмысленности жизни. Вера в загробную жизнь, религиозность дополнительно могут усиливать негативные состояния личности [2;7]. Страх смерти часто обнаруживается в психологической практике при работе с психосоматическими заболеваниями, депрессивными расстройствами, нормативными и ненормативными психологическими кризисами в жизни человека. Отношение к смерти зависит от ряда факторов, в том числе, от специфики региона, в котором проживает человек [4].

Смерть может пониматься в разных контекстах – смерть как конец, переход, перерождение, потеря (ощущений, эмоций, тела и пр.) и др. [6]. В ситуации боевых действий страх смерти может раскрываться как естественная и полезная реакция человека на ситуации витальной опасности. Мотивация выживания становится основным «двигателем» активности военного. Конструктивные функции страха обуславливают боевую готовность военнослужащих. В стрессовой ситуации наблюдает эффект временного обезболивания, негативные аспекты страха – вызывают дезорганизацию деятельности и истощение человека. Важным аспектом при оказании помощи является регуляция страха через осмысление и ознакомление с новым опытом [3].

В отечественной консультативной практике страх смерти представляет для клиентов сложную тему для обсуждения и часто является табуированной для обратившихся за психологической помощью. Закрытость этой проблемы не позволяет человеку своевременно осуществлять необходимую рефлексии своих переживаний, связанных смертью. В кризисных

ситуациях клиенты вынуждены обращаться за психологической помощью в связи со сложностями самостоятельного решения возникающих психологических проблем, что способствует их большей открытости для обсуждения и рефлексии темы смерти и страха перед ней. Рефлексия страха смерти человеком представляет собой сложный процесс, результаты которого определяют непосредственное отношение к смерти и жизни, взаимодействию с окружающими людьми и с миром в контексте понимания конечности существования [6]. С конца февраля 2022 г. возросло число обращений мужчин по вопросам переживания страха смерти. До февраля в нашей практике проблема смерти, как правило, являлась «сквозной» и «скрывалась» за основными психологическими запросами клиентов. С февраля произошли изменения в формулировках запросов со стороны клиентов, которые в качестве основного запроса на первой встрече формулировали необходимость «преодоления», «снижения» уровня страха смерти.

Работа со страхом смерти представляется нам одной из самых сложных в практике психологического консультирования, что связано с тем, что представления о смерти носят у клиентов субъективный характер, связанный с личным опытом и системой усвоенных семейных установок по поводу данного феномена. Переживание страха смерти, включает в себя комплекс различных противоречивых эмоций и чувств – обиду, гнев, тревогу, разочарование, отчаяние и др. Встреча со смертью имеет для человека разные контексты от полного разрушения тела и психики и погружения в депрессивные переживания до освобождения и обретения покоя. Парадоксальность работы со страхом смерти связана, в том числе, с поиском смысла смерти. Не только жизнь, но и смерть как неотъемлемая часть жизни имеет свой смысл, смерть необходима для баланса в мире, поскольку без смерти нет жизни.

Методология исследования. Были использованы теоретические методы исследования – анализ, обобщение, классификация, эмпирические методы – беседа и смысловой контент-анализ (позволяющий анализировать записи сессий с высказываниями клиентов о проблеме смерти и страхе смерти); методы математической статистики.

Результаты исследования. В исследовании были проанализированы особенности переживания страха смерти мужчинами в возрасте от 24 до 45 лет (36 человек – из них 20 человек в возрасте до 30 лет), обратившихся за

психологической помощью. В практике психологического консультирования мужчин с конца февраля до ноября 2022 года одним из распространённых стал запрос, связанный с переживанием страха смерти. Несмотря на сложность рефлексии смерти, в кризисных ситуациях в связи с актуализацией страха смерти и сопутствующими трудностями супружеских отношений клиенты вынуждены обратиться к проблеме смерти.

Было отмечено, что клиенты до 30 лет часто испытывают сложности с рефлексией того, что такое для них смерть на первой сессии, у мужчин старше 30 лет, отмечается более четкая система представлений о смерти и ее основных составляющих ($U_{эмп.}=1$, при $p < 0,01$), аналогичная ситуация с нахождением смысла в феномене смерти мужчинами ($U_{эмп.}=7$, при $p < 0,01$).

В процессе рефлексии смерти в процессе консультирования все мужчины приходят к следующим выводам, исходя из жизненного опыта и преобладающей системы представлений о мире и бытии в нем (атеистической, религиозной и др.):

- смерть – это нечто окончательное, необратимое, неизбежное, происходит гибель тела, с последующими процессами разложения, и сознания человека, после смерти ничего нет («истина, которую нельзя изменить», «конец жизни», «потеря всего» и др.) (44,44%);

- смерть как переход, возможность нахождения в разных состояниях (описание через категорию души, цикла перерождения и множественности жизней и пр.) (27,77%);

проблема структурирования представлений о смерти человека, только фрагментарные аспекты осознания данного явления (характерно для мужчин до 30 лет), при этом отношение к смерти отличается:

- нежеланием рефлексировать проблему смерти, усилением тревоги в связи с обсуждением этой темы на сессии (5,55%);

- осознанием клиентами того, что смерть представляется им как некая абстрактная категория, как феномен, который нельзя изучить, понять, пока сам не будешь включен в процесс умирания и не станешь ее объектом в полной мере, смерть связана с полной неопределённостью, неясностью (19,44%).

Встреча со смертью другого имеет различные последствия – от принятия ее как непреложного факта в бытие человека, как специфической части жизни, ее завершения, до активизации защитных механизмов («другие умирают, но я не умру»). Страх смерти можно разделить на две группы в

зависимости от внешней и внутренней направленности – страх смерти себя и страх смерти другого. Страх смерти подразумевает под собой наличие комплексных страхов, связанных с различными потерями, страхом боли и страхом неопределенности и др., своеобразной вершиной, проявлением которых становится страх смерти.

Страх потери, вызывающий страх смерти, включает в себя следующие подгруппы:

1) Социально-значимые потери для субъекта (у 100% мужчин):

- страх потери значимых контактов (с членами семьи, друзьями, коллегами и др.);
- страх за близких (невозможность в дальнейшем заботиться о них, ухудшение их материального и социального уровней и др.);
- потери высококвалифицированной работы и необходимость заниматься иной деятельностью (у мужчин подлежащих мобилизации).

Усиление двух последних вариантов страха отмечается в тех случаях, когда у клиента есть несовершеннолетние члены семьи или члены семьи, которые в связи с состоянием своего физического или психического здоровья не могут себя обеспечивать.

2) Страхи физических потерь и боли (у 100%).

Собственно физические потери включают страх потери своего здоровья с последующей инвалидностью и нетрудоспособностью (сопровождается страхом ненужности и «стать обузой для близких»); страх потери частей своего тела (в результате осколочных ранений и др.); страх потери своей внешней привлекательности (проявляется чаще у мужчин до 30 лет); потери своего тела и связи с ним в результате внезапной физической смерти. Страх боли тесно связан со страхом неизвестности. Клиенты боятся чаще не самой боли, а ее ожидания, того, что она будет невыносимой и будет связана с теми ситуациями, когда ты окажешься в изоляции, без поддержки, без медицинской помощи, либо боль будет в ситуациях, когда невозможно сохранить самоуважение и человеческое достоинство.

3) Потери экзистенциального уровня (27,77%):

- страх потери свободы выбора в сложных условиях и необходимость выполнения действий, после выполнения, которых окажется невозможным жить как раньше и вернуться к прежней жизни;
- страх потери себя, смерти себя как личности (невозможность сохранить значимые человеческие качества, ценности в условиях угрозы для жизни здоровья, потеря уважения к себе как человеку);

– страх потери сослуживцев, с которыми сложились значимые отношения (идентификация с группой) и потеря которых воспринимается как смерть части самого себя.

4) Смерть и актуализация страха потери личных возможностей («не успеть реализовать все свои цели» и др.) (13,88%).

Другие группы страха смерти – включают аспекты страха убийства себя (суицид) и убийства другого человека:

1) Страх убийства другого человека и проблема выбора смерти другого или своей (в контексте несения службы) (44,44%). Жизнь может пониматься, как высшая человеческая ценность и быть связана с представлением о том, что никто не может отнять жизнь другого. «Не ты дал жизнь и не ты ее должен забрать». Отсутствие опыта участия в реальных боевых действиях актуализирует данный страх и часто воспринимается мужчинами как основная психологическая преграда для участия в военных действиях.

2) Страх своей смерти и желание собственной смерти (5,55%). В процессе работы с клиентами данной группы обнаруживается сложный внутриличностный конфликт между хочу жить и хочу умереть. Для консультируемых этой группы характерны неблагоприятные отношения в семье, депрессивные симптомы, склонность к суицидальному поведению). Проблема скрытых суицидальных намерений человека ставит под вопрос эффективность службы данной группы военнообязанных и требует прогнозирования рисков как для самого консультируемого, так и для его будущих сослуживцев.

Факторы, связанные с прошлым опытом и усиливающие переживание страха смерти у мужчин:

1. Негативный предыдущий опыт встречи со смертью в прошлом без его конструктивного переосмысления:

- смерть значимого человека (100%) (в первую очередь опыт неожиданной, внезапной смерти значимого человека с длительными сложноразрешимыми негативными последствиями – ухудшением материального уровня, отсутствием поддержки близких, испытывающих трудности переживания горя, потеря возможности эмоциональных инвестиций со стороны умершего и др.). Наиболее неблагоприятные ситуации утраты относились к периодам детства и подростковому возрасту, к нескольким потерям (одновременным или следующим друг за другом), к потере родителей или сиблингов. Осложнения возникали в

ситуациях, когда клиент был свидетелем смерти в период детства близкого от инсульта, в результате аварии и др. и не получил необходимой своевременной психологической поддержки;

– смерть животного (55,55%), к которому клиент испытывал сильную привязанность («мучительная смерть любимой собаки от почечной недостаточности», «смерть заболевшего кота, с которым прошло детство» и пр.). Взаимодействие со значимым животным в данном случае носило важную психологическую функцию, прежде всего, в периоды детства и в подростковом возрасте, в ситуации сложных семейных отношений (развод или предразводная ситуация у родителей, дистантные, холодные родительско-детские отношения в семье и др.). Основная функция отношений была связана с заполнением эмоционального вакуума (как одного из компонентов экзистенциального вакуума, характеризующегося негативным эмоциональным фоном, неудовлетворенностью жизнью и др. [5]), поскольку ребенку было важно чувствовать себя любимым и любить кого-то, иметь возможность постоянного общения с тем, для кого он важен и кто ждет его возвращения домой. Смерть животного приводила к сложностям, поскольку прекращал свое существование специфический механизм адаптации к дисфункциональным семейным отношениям;

– личная встреча с опасными для жизни ситуациями, которые человек не смог самостоятельно отрефлексировать. Травмоопасными для психики становились ситуации, когда человек ничего не смог предпринять в опасной ситуации (видел, что на него «на пешеходном переходе несется иномарка, но остался на месте» и др.), либо его действия не оказывались эффективными («сделал поворот вправо, но аварии не удалось избежать» и др.).

2. Дисфункциональные семейные отношения (58,33%), в которых не обсуждались «сложные темы» (включая тему смерти), характерным было психологическое дистанцирование членов семьи, нежелание демонстрировать свои реальные эмоции и чувства, либо неспособность их понимать и вербализовывать (проблема алекситимии у членов семьи). Инфантилизм родителей и их неспособность или нежелание решать сложные вопросы и эффективно выполнять свои родительские функции.

3. Проявления суицидального поведения у членов семьи в различных контекстах – прямых (5,55%) (попытки суицида и завершённый суицид

в семье) и косвенных (69,44%) (алкоголизм, рискованное поведение и др.).

4. Дополнительным негативным фактором является сопереживание мужчинами страха смерти с близкими членами семьи (66,66%) (высокотревожные жены и/или матери и др.), наличие малолетних детей в ситуации одного работающего родителя (22,22%).

Заключение. Страх смерти представляет собой сложное комплексное психологическое явление, рефлексия которого клиентами в процессе психологического консультирования является целесообразной и необходимой. Осознание смерти как составляющей жизни становится важной характеристикой познания и понимания человеком самого себя, нахождения себя в мире и среди других людей. Смерть, которую человек не смог для себя осмыслить и определить ее место в системе представлений о мире, вызывает негативные переживания, способствует развитию нарушений физического и психического здоровья.

Нахождение собственного смысла в смерти и определение ее места в контексте жизни человека позволяет переоценить и переструктурировать свою жизнь, эффективно планировать то, что действительно значимо и необходимо осуществлять в настоящем. Парадоксальным, но в то же время разрешающим, является для клиентов в процессе психологического консультирования принятие смерти как важной части жизни и собственно смерти с ее сопутствующими свойствами – неожиданности, непредсказуемости, окончательности, необратимости и неконтролируемости в общем контексте бытия человека.

Мужчины в возрасте до 30 лет, обратившиеся за психологической помощью, чаще испытывают сложности в структурировании страха смерти и осознания того, что именно включает для них данный страх. Раскрытие основных составляющих страха смерти позволяет клиентам изменить отношение к ней, понять, чем именно данная категория для них является. Страх смерти включает в себя в первую очередь страх потери того, что важно для субъекта (значимых отношений, свободы и др.), встречи с болью и физическими потерями (своего тела или частей тела). Негативный опыт встречи клиентов со смертью в период детства и в подростковом возрасте осложняет процесс оказания психологической помощи.

Снижение уровня неопределенности в системе представлений о смерти способствует в свою очередь снижению интенсивности переживаний у клиентов и принятию этого

явления как неотъемлемой части жизни. При работе со страхом смерти одним из эффективных нам представляется экзистенциальный подход, позволяющий человеку выйти за пределы

собственных субъективных представлений и переживаний, увидеть сложные явления в различных аспектах.

Литература:

1. Гутманн Д. Поиск смысла жизни в среднем и пожилом возрасте. Мудрость и духовность согласно логотерапии / Д. Гутманн. – М.: Новый Акрополь, 2018. – 208 с.
2. Дмитриева П.Р. Смыслоразнообразные ориентации у людей с разным уровнем страха смерти / П.Р. Дмитриева // Российский психологический журнал. – 2020. – Т. 17. – № 3. – С. 5-17.
3. Караяни А.Г., Караяни Ю.М. Страх на войне: деструктивный фактор или психологический ресурс? / А.Г. Караяни, Ю.М. Караяни // Российский психологический журнал. – 2015. – Т. 12. – № 1. – С. 100-114.
4. Кулагина И.Ю., Сенкевич Л.В. Отношение к смерти: возрастные, региональные и гендерные различия / И.Ю. Кулагина, Л.В. Сенкевич // Культурно историческая психология. – 2013. – № 4. – С. 58-64.
5. Лысенкова Е.А. Экзистенциальный вакуум как психологический феномен / Е.А. Лысенкова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер.12. – 2011. – № 2. – С. 255-259.

6. Матвеева Е.В., Пинегина Н.М. Отношение к смерти: психологический анализ понятия / Е.В. Матвеева, Н.М. Пинегина // Научный альманах. – 2020. – № 12-2(74). – С. 156-160.
7. Морозенко А.А. ИмPLICITные концепции жизни после смерти: содержание, структура, функции / А.А. Морозенко. – 2021. – Т. 11. – № 1. – С. 122-131.
8. Смирнов С.В. Экзистенциальные основания возникновения и проявления страха смерти / С.В. Смирнов // Ноосфера. – 2021. – № 2-2. – С. 133-136.
9. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
10. Холмогорова А.Б. Страх смерти: культуральные источники и способы психологической работы / А.Б. Холмогорова // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 2. – С. 120-131.
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Класс, 2014. – 576 с.

References:

1. Gutmann D. The search for the meaning of life in middle and old age. Wisdom and spirituality according to logotherapy / D. Gutmann. – M.: Novy Acropolis, 2018. – 208 p.
2. Dmitrieva P.R. Meaningful life orientations in people with different levels of fear of death / P.R. Dmitrieva // Russian Psychological Journal. – 2020. – Vol. 17. – № 3. – Pp. 5-17.
3. Karayani A.G., Karayani Y.M. Fear in war: a destructive factor or a psychological resource? / A.G. Karayani, Y.M. Karayani // Russian Psychological Journal. – 2015. – Vol. 12. – № 1. – Pp. 100-114.
4. Kulagina I.Yu., Senkevich L.V. Attitude to death: age, regional and gender differences / I.Yu. Kulagina, L.V. Senkevich // Cultural and historical psychology. – 2013. – № 4. – Pp. 58-64.
5. Lysenkova E.A. Existential vacuum as a psychological phenomenon / E.A. Lysenkova // Bulletin of St. Petersburg University. Ser.12. – 2011. – № 2. – Pp. 255-259.

6. Matveeva E.V., Pinegina N.M. Attitude to death: a psychological analysis of the concept / E.V. Matveeva, N.M. Pinegina // Scientific Almanac. – 2020. – № 12-2(74). – Pp. 156-160.
7. Morozenko A.A. Implicit concepts of life after death: content, structure, functions / A.A. Morozenko. – 2021. – Vol. 11. – № 1. – Pp. 122-131.
8. Smirnov S.V. Existential foundations for the emergence and manifestation of the fear of death / S.V. Smirnov // Noosphere. – 2021. – № 2-2. – Pp. 133-136.
9. Freud Z. Psychology of the unconscious / Z. Freud. – M.: Enlightenment, 1990. – 448 p.
10. Kholmogorova A.B. Fear of death: cultural sources and methods of psychological work / A.B. Kholmogorova // Moscow Psychotherapeutic Journal. – 2003. – № 2. – Pp. 120-131.
11. Yalom I. Existential psychotherapy / I. Yalom. – M.: Klass, 2014. – 576 p.

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

Сведения об авторе:

Каяшева Ольга Игоревна (г. Москва, Россия), кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического консультирования ГОУ ВО МО «Государственный университет просвещения», e-mail: art1230@list.ru