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](http://beseda.mscom.ru/library/books/#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](http://beseda.mscom.ru/library/books/#b1)] Терминальный - предельный, медицинский термин, означающий состояние перехода от жизни к смерти.

# Литература.

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