

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:  
Yalom I. D. Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death :  
A Novel / Irvin D. Yalom. — San Francisco : Jossey-Bass, 2009. — 321 p.

Вперше опубліковано Jossey-Bass, A Wiley Imprint

Переклад здійснюється з дозволу Sandra Dijkstra Literary Agency

Переклад з англійської *Наталії Михаловської*

Дизайнер обкладинки *Ярина Сасенко*

© Irvin D. Yalom, Dr., 2008  
© Netigo Ltd, видання українською мовою, 2020  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

ISBN 978-617-12-5773-3  
ISBN 978-0-470-40181-1 (англ.)

## Зміст

Вступ і подяки.....	11
<b>РОЗДІЛ 1. РАНА СМЕРТНОСТІ</b> .....	13
<b>РОЗДІЛ 2. РОЗПІЗНАВАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ</b> .....	23
Явний страх смерті .....	24
Страх смерті не затуляє інших страхів .....	28
Прихований страх смерті .....	33
Страх перед нічим насправді є страхом смерті .....	34
<b>РОЗДІЛ 3. ДОСВІД ПРОБУДЖЕННЯ</b> .....	43
Різниця між «якими є речі» та «речі існують» .....	45
Пробудження в кінці життя: Іван Ілліч Толстого .....	46
Туга як досвід пробудження .....	49
Значуще рішення як досвід пробудження .....	68
Життєві віхи як досвід пробудження .....	72
Сни як досвід пробудження.....	79
Кінець терапії як досвід пробудження .....	86
<b>РОЗДІЛ 4. ПОТУГА ІДЕЙ</b> .....	89
Епікур і його понадчасова мудрість .....	89
Могутні думки, що допомагають подолати страх смерті .....	104
Есеїстична трилогія Шопенгауера: ким людина є, що людина має, який у людини вигляд .....	124
<b>РОЗДІЛ 5. ДОЛАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ ЗАВДЯКИ МІЖЛЮДСЬКИМ ЗВ'ЯЗКАМ</b> ...	127
Міжлюдські зв'язки .....	131
Сила присутності .....	137

Саморозкриття.....	142
Поширення хвиль у дії.....	145
Відкриття власної мудрості.....	149
Наповнити своє життя.....	152
Пробудження.....	158
<b>РОЗДІЛ 6. УСВІДОМЛЕННЯ СМЕРТІ</b> .....	160
Спогади.....	160
Перед лицем смерті.....	161
Мої особисті зустрічі зі смертю.....	170
Повне використання свого потенціалу.....	172
Смерть і мої ментори.....	176
Як я сам змагаюся зі смертю.....	188
Релігія та віра.....	197
Стосовно написання книжки про смерть.....	207
<b>РОЗДІЛ 7. ЗВЕРТАННЯ ДО СТРАХУ СМЕРТІ</b> .....	211
Поради психотерапевтам.....	211
Що означає «екзистенціальний»?.....	212
Розрізнення змісту й процесу.....	215
Сила взаємозв'язку для подолання страху смерті.....	218
Робота «тут і тепер».....	234
Саморозкриття терапевта.....	255
Сни: королівська дорога до «тут і тепер».....	278
Післямова.....	288
Примітки.....	291
Про автора.....	295
Провідник читача книжки «Вдивляючись у сонце».....	296

Присвячується моїм наставникам, хвилі яких  
завдяки мені дістаються до моїх читачів:

Джонові Вайтгорну, Джеромові Франку,  
Дейвідові Гамбургу та Ролло Мею

## Вступ і подяки

Хоча впродовж тисячоліть кожен серйозний письменник займався людською смертністю, ця книжка не є й не може бути збіркою думок про смерть.

Натомість це глибоко особиста книжка, що постала з моїх зіткнень зі смертю. Я поділяю властивий кожній людині страх перед смертю: це наша темна тінь, якої ніколи не позбутися. Ці сторінки містять те, що я дізнався про долання страху смерті на власному досвіді, завдяки праці з пацієнтами й думкам письменників, які тут викладено.

Я вдячний тим численним людям, які допомогли мені в цьому. Мій літературний агент Сенді Дійкстра й редактор Алан Рінцлер допомагали формувати та збирати цю книжку. Група друзів і колег читали фрагменти книжки та пропонували власні міркування. Це Дейвід Шпігель, Герберт Котц, Джин Рос, Рутелен Джоселсон, Ренді Вайнгартен, Нейл Браст, Рік Ван Рінен, Еліс Ван Гартен, Роджер Волш, Роберт Бергер і Морін Ліла. Філіпп Маршал познайомив мене з максимою Ларош-фуко, зазначеною на титульному аркуші. Я вдячний Ван Гарвею, Волтерові Сокелу, Дагфіну Фоллесдалові — моїм дорогим друзям і багатолітнім учителям інтелектуальної історії. Феб Госс і Мішель Джонс здійснили чудове редагування. Четверо моїх дітей, Ів, Рейд, Віктор і Бен,

були неоціненними порадиниками, а дружина Мерилін, як зазвичай, змушувала мене писати краще.

Та передусім я вдячний своїм головним учителям — пацієнтам, які повинні залишатися безіменними (але знають, хто вони). Ці люди зробили мені честь, поділившись своїми найглибшими страхами, дозволили використовувати їхні історії, допомагали якнайкраще приховати їхні особисті дані, частково чи повністю прочитали рукопис, давали поради й черпали приємність із думки про те, що їхні досвід і мудрість стануть доступними моїм читачам.

## Розділ 1

# Рана смертності

*Туга в утробу мою проникла,  
Смерті жахаюсь, біжу в пустелю.*  
Гільгамеш<sup>1</sup>

**Самоусвідомлення** — найвищий дар, скарб, що за цінністю не поступається самому життю. Це воно робить нас людьми. Але самоусвідомлення має високу ціну — рану смертності. Наше існування завжди затьмарене знанням того, що ми зростатимемо, розквітатимемо, а тоді неодмінно настане занепад і смерть.

Усвідомлення смертності переслідує нас від початку історії. Чотири тисячі років тому вавилонський герой Гільгамеш роздумував про смерть свого друга Енкіду словами з епіграфа до цього розділу: «Став ти нині темний, мене не чуєш. Чи я не так само помру, як Енкіду? Туга в утробу мою проникла. Смерті жахаюсь, біжу в пустелю». Гільгамеш промовляє від імені нас усіх. Як він боявся смерті, так боїмося її ми всі — кожен чоловік, жінка, дитина. У декого з нас страх смерті проявляється лише

<sup>1</sup> З «Епосу про Гільгамеша», пер. І. Дьяконова та М. Москаленка. (Тут і далі примітки, позначені астерисками, — від перекладачки. Примітки автора позначено цифрами і подано в кінці книжки.)

приховано, як загальний неспокій або ж маскуєтесь під інші психологічні симптоми. У досвіді частини людей існує виразний і усвідомлений струмінь тривоги перед смертю, а для декого ця тривога перероджується в жах, що зводить нанівець будь-яке щастя й задоволення.

Упродовж століть вдумливі філософи намагалися прикрасити рану смертності та допомогти нам сформуванню життя так, щоб воно протікало в гармонії та спокої. Як психотерапевт, що допомагав багатьом змагатися зі страхом смерті, я виявив, що древня мудрість, особливо ж мудрість давньогрецьких філософів, актуальна й сьогодні.

І справді, у терапевтичній практиці я вважаю своїми інтелектуальними попередниками не так великих психіатрів і психологів кінця XIX — початку XX століть — Пінеля, Фройда, Павлова, Роршаха і Скіннера, — як класичних грецьких філософів, особливо Епікура. Що більше я довідаюся про цього незвичайного грецького мислителя, то сильніше розпізнаю в ньому протоекзистенціального психотерапевта. У цій праці я використовуватиму його ідеї.

Народився він 341 року до н. е., невдовзі після смерті Платона, а помер 270 року до н. е. Сьогодні більшість людей знає його ім'я завдяки словам «епікурєць» і «епікурейський», якими окреслюють особу, цілковито поглинуту витонченими чуттєвими радощами (особливо доброю їжею й напоями).

Але в історичній дійсності Епікур не був речником чуттєвих насолод — куди більше він переймався досягненням душевного спокою (атараксії).

Епікур практикував «медичну філософію» та підкреслював: як лікар зцілює тіло, так філософ повинен зцілювати душу. На його думку, існує лише одна справжня мета філософії — полегшення людських страждань.

А в чому ж корінь цих страждань? Як вважав Епікур, це наш усюдисущий страх смерті. За його словами, жахаюче видіння неunikної смерті заважає втішатися життям і руйнує будь-яку приємність. Щоб полегшити страх перед смертю, він опрацював кілька потужних методик мислення, що й мені особисто допомогли перебороти страх перед смертю й дали знаряддя, за допомогою яких я можу допомогти моїм пацієнтам. Далі я часто вдаватимуся до цих цінних ідей.

Особистий досвід і клінічна праця навчили мене, що страх смерті то наростає, то спадає впродовж усього життєвого циклу. Малі діти не можуть уникнути проблисків довколишньої скінченності — засохлого листя, мертвих комах чи домашніх тварин, зниклих дідусів і бабусь, зажурених батьків, нескінченних рядів могил на цвинтарі. Діти можуть просто спостерігати, замислюватися й, за прикладом батьків, мовчати. Якщо вони відверто виражають свою тривогу, батьки почуваються незручно і, очевидно, поспішають їх розрадити. Інколи дорослі намагаються знайти заспокійливі слова, перенести пояснення на далеке майбутнє або ж угамувати дитячий неспокій розповідями, які заперечують смерть, — про воскресіння, вічне життя, небеса й возз'єднання там з рідними.

Страх перед смертю зазвичай не проявляється від шести років до пубертатного періоду. Цей вік Фройд окреслив як час прихованої, латентної сексуальності. Пізніше, одночасно з дозріванням, страх смерті різко наростає. Підлітків часто поглинає питання смерті, де-хто роздумує про самогубство. Сьогодні багато підлітків може реагувати на страх перед смертю, стаючи володарями й роздавачами смерті у своєму другому житті — у жорстоких комп'ютерних іграх. Інші протиставляють смерті чорний гумор і пісеньки, що її висміюють, або ж перегляд разом з приятелями фільмів жахів. У юності я двічі на тиждень ходив до маленького кіно-театрика за рогом батькової крамниці й там спільно з друзями верещав під час страшних фільмів і витрищався на нескінченні кінострічки, що зображали варварство Другої світової війни. Пам'ятаю, як мовчки здригався від думки: а якби я з примхи випадку народився не 1931 року, а на п'ять років раніше й був ровесником мого кузена Гаррі, який загинув у ході різни після висадки в Нормандії?

Деякі юнаки переборюють смерть сміливими ризиками. Один з моїх пацієнтів, що страждав від численних фобій і постійного передчуття катастрофи, яка могла настати будь-якої миті, розповідав, як він у шістнадцятилітньому віці зайнявся парашутним спортом і наразі вже виконав десятки стрибків. Тепер, оглядаючись назад, він вважав, що це було способом упоратися з постійним страхом перед власною смертністю.

Але з роками притаманний підліткам інтерес до смерті відходить у тінь, відсунутий двома головними завданнями молодого дорослого людини: вступом у професійне життя і створенням сім'ї. Потім, трьома десятиліттями пізніше, коли діти покидають дім і перед нами маячить уже кінець професійної кар'єри, вибухає криза середнього віку, а страх смерті спалахує заново і з великою силою. Сягнувши вершини життя й дивлячись на стежку попереду, ми усвідомлюємо, що цей шлях уже не здіймається вгору, а веде вниз, до занепаду і зменшення. Відтоді занепокоєність смертю ніколи вже не покидає надовго наших думок.

Нелегко жити, щомиті цілковито усвідомлюючи смерть. Це наче намагатися вдивлятися в сонце: можна витримати лише так довго, як удасться. Оскільки ж ми не можемо жити, застигаючи від страху, то створюємо методи пом'якшити страх смерті. Проектуємо себе в майбутнє через наших дітей; збагачуємося, стаємо знаменитими — що далі, то значнішими; розвиваємо компульсивні захисні ритуали або ж приймаємо непохитну віру в остаточного спасителя.

Деякі люди — цілковито певні своєї невразливості — живуть героїчно, часто не зважаючи на інших і на власну безпеку. Інші намагаються переступити через межу болісної відокремленості смерті завдяки поєднанню — з коханою людиною, справою, спільнотою, Божественною Істотою. Тривога перед смертю є матір'ю всіх релігій, які в той чи інший спосіб намагаються згладити муку нашої скінченності. Бог, як його розуміють у всіх

релігіях, не лише пом'якшує біль смертності через якусь концепцію вічного життя, а й заспокоює наповнену страхом самотність, пропонуючи вічну присутність та ясний план надання життю сенсу.

Але попри найнадійніші, найповажніші захисні системи ми ніколи не можемо повністю подолати страх смерті — він завжди тут, зачасний у якійсь прихованій улоговині свідомості. Можливо, як казав Платон, ми не спроможні обманути найглибшу частку нас самих.

Якби я був громадянином стародавніх Афін близько 300 року до н. е. (час, який нерідко називають золотим віком філософії) й відчув паніку, подумавши про смерть або побачивши вві сні нічне жажіття, куди б я звернувся, щоб звільнити розум від павутиння страху? Імовірно, поплентався б до агори — частини стародавніх Афін, де розташовувалося багато важливих філософських шкіл. Я пройшов би повз Академію, засновану Платоном, а зараз керовану його небожем Спевсіппом; тоді повз Ліцей Аристотеля, що був колись Платоновим учнем, але надто відійшов від філософії свого вчителя, щоби вважатися його наступником. Я проминув би школи стоїків і кініків, проігнорував усіх мандрівних філософів, які шукали учнів. Зрештою дістався б Епікурового саду й, думаю, знайшов би там допомогу.

До кого в наші дні можуть звернутися люди, що потерпають від некерованого страху смерті? Дехто шукає допомоги у своєї сім'ї та друзів; інші — у своїй церкві чи в лікаря, ще хтось може порадитися з книжкою —

такою, як ця. Я працював з багатьма особами, яких жахала смерть. Сподіваюся, що спостереження, роздуми й лікувальні прийоми, які я втілював чи розвинув упродовж терапевтичної практики, можуть запропонувати відчутну допомогу та розуміння тим, які не здатні самостійно подолати страх смерті.

У цьому першому розділі я прагну підкреслити, що страх смерті створює проблеми, які на перший погляд не здаються безпосередньо пов'язаними з нашою смертністю. Смерть має довгий засяг дії, а вплив її часто є прихованим. Хоча страх перед смертю може цілком паралізувати деяких людей, нерідко він буває завуальованим і виражається в симптомах, які начебто не мають нічого спільного з чиеюсь смертністю.

Фройд вважав, що багато психічних патологій породжені пригніченням сексуальності. На мою думку, цей погляд надто вузький. Під час клінічної практики я зрозумів, що можна пригнітити не лише сексуальність, а й усі аспекти свого «я», особливо ж його скінченну природу.

У другому розділі я обговорю способи розпізнавання прихованого страху смерті. Багато хто відчуває тривогу, депресію та інші симптоми, підживлювані страхом перед смертю. У цьому розділі, подібно до наступних, я проілюструю свої тези прикладами клінічних історій і техніками зі своєї практики, а також розповідями з фільмів і літератури.

У третьому розділі я покажу, що зіткнення зі смертю не мусить вести до розпаду, який позбавляє сенсу все