



ИРВИН ЯЛОМ

ВГЛЯДЫВАЯСЬ В СОЛНЦЕ

жизнь без страха смерти



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Я51

Irvin D. Yalom
STARING AT THE SUN.
Overcoming the Terror of Death/I'm calling the police

Staring at the Sun — Copyright © Dr. Irvin D. Yalom, 2008
First published by Wiley. Translation rights arranged
by Sandra Dijkstra Literary Agency

I'm Calling The Police — Copyright © 2009 by Dr. Irvin D. Yalom
and Robert L. Berger
First published by Basic. Translation rights arranged
by Sandra Dijkstra Literary Agency

Ялом, Ирвин.

Я51 Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом ; [перевод с английского А. Петренко, Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Ирвин Ялом. Легендарные книги).

ISBN 978-5-04-249419-2

Новое издание бестселлера известного американского психотерапевта и писателя Ирвина Ялома. Тема, поднятая в этой книге, остра и болезненна, она редко выносится на открытое обсуждение. Но страх смерти в той или иной форме есть у всех людей, просто обычно мы стараемся выкинуть мысли о конечности нашей жизни из головы, не думать, не помнить об этом. Теперь у вас в руках очень действенный инструмент борьбы с мучительными страхами. Эта книга учит понять и принять условия человеческого существования и сполна наслаждаться каждой минутой жизни. При всей серьезности темы книга захватывает и увлекает благодаря мастерству великолепного рассказчика — доктора Ирвина Ялома. Бонус — одновременно рвущий и исцеляющий душу гениальный рассказ «Я позову полицию!».

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-249419-2

© Петренко А., Мельник Э., перевод
на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВГЛЯДЫВАЯСЬ В СОЛНЦЕ	7
<i>Предисловие и благодарности</i>	<i>13</i>
Глава 1. СМЕРТЕЛЬНАЯ РАНА.....	15
Глава 2. УЧИМСЯ ПРИЗНАВАТЬ СТРАХ СМЕРТИ	25
Открытый страх смерти	26
Скрытый страх смерти.....	34
Беспричинный страх — одна из форм страха смерти.....	35
Глава 3. ПРОБУЖДАЮЩЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ.....	45
Различие между «каковы вещи?» и «вещи существуют»	47
Пробуждение в конце жизни.....	48
Горе как пробуждающее переживание	51
Важное решение как пробуждающее переживание.....	68
Жизненные вехи как пробуждающие переживания.....	72
Сны как пробуждающие переживания.....	79
Окончание терапии как пробуждающее переживание	85
Глава 4. СИЛА ИДЕЙ	89
Вечная мудрость Эпикура.....	89
«Волновой эффект»	94
Другие примеры «волнового эффекта»	97
«Волновой эффект» и мимолетность.....	100

Эффективные идеи	
для преодоления страха смерти.....	103
Вновь и вновь проживать одну и ту же жизнь.....	108
«Будь самим собой»	114
«То, что не убивает нас, делает нас сильнее»	116
Шопенгауэр.....	121
Глава 5. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА СМЕРТИ	
С ПОМОЩЬЮ ИДЕЙ И КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ.....	124
Человеческая взаимосвязанность	128
Сила присутствия	134
Самораскрытие.....	139
«Волновой эффект» в действии	141
Открываем свой колодец знания.....	145
Жить в полную силу	147
Глава 6. ОСОЗНАНИЕ СМЕРТИ: МОИ ВОСПОМИНАНИЯ.....	156
Свидания со смертью.....	157
Личные встречи со смертью.....	165
О реализации потенциала	167
Смерть и мои наставники	171
Как я сам справляюсь со страхом смерти.....	181
Религия и вера	190
Я пишу книгу о смерти.....	199
Глава 7. РАБОТА СО СТРАХОМ СМЕРТИ:	
РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОТЕРАПЕВТАМ	204
Что значит «экзистенциальный»?	205
Сеанс психотерапии: границы	
между процессом и содержанием	208
Роль отношений в преодолении страха смерти.....	210
Работа «здесь и сейчас»	226
Самораскрытие терапевта.....	246
Сны: самый легкий путь к «здесь и сейчас»	267
<i>Послесловие.....</i>	278
Я ПОЗОВУ ПОЛИЦИЮ!	281

ВГЛЯДЫВАЯСЬ
В СОЛНЦЕ

П о с в я щ а е т с я
моим наставникам —
Джону Уайтгорну, Джерому Франку,
Давиду Гамбургу и Ролло Мэю.
Через меня они наставляют
и моих читателей

Ни на солнце, ни на смерть
нельзя смотреть в упор.

*Франсуа де Ларошфуко,
максима 26*

ПРЕДИСЛОВИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ

Хотя на протяжении тысячелетий все мыслящие писатели обращались к теме смертности человека, все же эта книга — не просто собрание чьих-то мыслей о смерти и не может им быть.

Совсем наоборот, это глубоко личное произведение, уходящее корнями в мою собственную конфронтацию со смертью. Как и любой человек, я тоже испытываю страх смерти: от этой темной тени не избавиться ни одному из живущих. На этих страницах я делюсь с вами способами преодоления страха смерти — по опыту пациентов и своему собственному, — а также мыслями писателей и философов, которые повлияли на мое мировоззрение и мою работу в качестве психотерапевта.

Я благодарен всем тем людям, которые помогли появиться на свет этой книге. Мой литературный агент Сэнди Дижкстра и мой издатель Алан Ринцлер помогли придать книге форму, сохранив ее содержание. Множество друзей и коллег прочли отрывки рукописи и поделились своими соображениями. Это Давид Шпигель,

Герберт Котц, Джин Роуз, Рутэллен Джосселсон, Рэнди Вайнгартен, Нейл Браст, Рик Ван Ринен, Элис Ван Гартен, Роджер Уолш. Филипп Марчал познакомил меня с максимой Ларошфуко, которую я сделал эпиграфом. Также я благодарен своим друзьям Ван Харвею, Роджеру Сокелю и Дагфину Фоллесдалу, которые долгое время были моими учителями в области истории человеческой мысли. Феб Хосс и Мишель Джоунс замечательно отредактировали книгу. Все четверо моих детей — Ив, Рейд, Виктор и Бен давали мне поистине бесценные советы, а моя жена Мэрилин, как обычно, заставляла меня писать лучше.

Но больше всего я обязан самым главным своим учителям — пациентам. Я изменил их имена, но каждый из них узнает себя в этой книге. Они доверили мне свои самые глубинные страхи, разрешили использовать их истории, помогли тщательно замаскировать черты реальных личностей, прочли мою рукопись — кто часть, а кто целиком — и дали много полезных советов. И еще я благодарен им за то удовольствие, которое мне приносит следующая мысль: их опыт и знания, словно волны, дойдут теперь и до моих читателей.

ГЛАВА 1

СМЕРТЕЛЬНАЯ РАНА

Грудь моя исполнена скорбью.
Я смерти боюсь.

Поэма о Гильгамеше

Самоосознание — это величайший дар, сокровище, равное самой жизни. Именно оно делает человека человеком. Однако цена его высока — это боль от понимания того, что мы смертны. Знание о том, что мы вырастем, расцветем и неизбежно увянем и умрем, — извечный спутник нашей жизни.

Осознание своей смертности преследовало человечество с самого зарождения истории. Четыре тысячелетия назад герой вавилонского эпоса Гильгамеш рассуждал о смерти своего друга Энкиду: «Друг возлюбленный мой грязи теперь подобен, /И не лягу ли я, как он, чтоб вовек не подняться? Грудь моя исполнена скорбью, /Я смерти боюсь».

Гильгамеш выразил мысль, знакомую каждому живущему. Как боялся смерти Гильгамеш, так боимся ее и мы: мужчины, женщины, дети — все и каждый. У одних этот страх существует неявно, в виде неясного общего беспокойства, или маскируется под иную психологическую