

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,
2025. — 384 с.

ISBN 978-5-04-153973-3

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 978-5-04-153973-3

© Петренко А., Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВГЛЯДЫВАЯСЬ В СОЛНЦЕ	7
<i>Предисловие и благодарности</i>	13
ГЛАВА 1. СМЕРТЕЛЬНАЯ РАНА	15
ГЛАВА 2. УЧИМСЯ ПРИЗНАВАТЬ СТРАХ СМЕРТИ	26
Открытый страх смерти	27
Скрытый страх смерти	37
Беспричинный страх — одна из форм страха смерти.....	39
ГЛАВА 3. ПРОБУЖДАЮЩЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ	50
Различие между «каковы вещи?» и «вещи существуют»	52
Пробуждение в конце жизни.....	54
Горе как пробуждающее переживание.....	57
Важное решение как пробуждающее переживание	78
Жизненные вехи как пробуждающие переживания.....	83
Сны как пробуждающие переживания.....	91
Окончание терапии как пробуждающее переживание	98
ГЛАВА 4. СИЛА ИДЕЙ	103
Вечная мудрость Эпикура	103
«Волновой эффект».....	109
Другие примеры «волнового эффекта»	113
«Волновой эффект» и мимолетность.....	117
Эффективные идеи для преодоления страха смерти	119
Вновь и вновь проживать одну и ту же жизнь	126
«Будь самим собой»	133
«То, что не убивает нас, делает нас сильнее»	135
Шопенгауэр.....	141

Глава 5. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА СМЕРТИ	
С ПОМОЩЬЮ ИДЕЙ И КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ	145
Человеческая взаимосвязанность	149
Сила присутствия	157
Самораскрытие	163
«Волновой эффект» в действии	166
Открываем свой колодец знания	171
Жить в полную силу	174
Глава 6. ОСОЗНАНИЕ СМЕРТИ: МОИ ВОСПОМИНАНИЯ	185
Свидания со смертью	186
Личные встречи со смертью	196
О реализации потенциала	198
Смерть и мои наставники.....	203
Как я сам справляюсь со страхом смерти.....	216
Религия и вера.....	226
Я пишу книгу о смерти	238
Глава 7. РАБОТА СО СТРАХОМ СМЕРТИ:	
РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОТЕРАПЕВТАМ	244
Что значит «экзистенциальный»?	244
Сеанс психотерапии: границы между процессом и содержанием.....	248
Роль отношений в преодолении страха смерти	251
Работа «здесь и сейчас»	270
Самораскрытие терапевта.....	294
Сны: самый легкий путь к «здесь и сейчас».....	320
<i>Послесловие</i>	334
Я ПОЗОВУ ПОЛИЦИЮ!	337

**ВГЛЯДЫВАЯСЬ
В СОЛНЦЕ**

Посвящается
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 Сокею 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 неявного общего беспокойства, или маскируется под иную психологическую проблему. У других он проявляется открыто, а у некоторых людей перерастает в настоя-

щий ужас, способный уничтожить счастье и удовлетворение от жизни.

Испокон веков философы и мыслители пытались смягчить боль от осознания смертности и привнести в нашу жизнь гармонию и покой. За время своей психотерапевтической практики я встречал множество пациентов со страхом смерти и понял, что древняя, особенно греческая, мудрость и сегодня не потеряла своей значимости.

В своей работе я опираюсь в основном на труды не великих психологов и психиатров конца XIX — начала XX века (Пинель, Фрейд, Юнг, Павлов, Роршах и Скиннер), но древнегреческих философов, в особенности Эпикура. Чем больше я узнаю об этом великом афинском мыслителе, тем четче осознаю, что Эпикур был своего рода протоэкзистенциальным психотерапевтом. В этой книге я буду часто цитировать его мысли.

Эпикур родился в 341 году до н. э., вскоре после смерти Платона, и умер в 270 году до н. э. Большинство людей знают его имя благодаря слову «эпикурец», обозначающему человека, который не мыслит своей жизни без утонченных чувственных удовольствий (в первую очередь вкусной еды и питья). Однако историческая реальность такова: Эпикур был не приверженцем чувственных удовольствий, но размышлял о достижении состояния безмятежности (атараксии).

Эпикур занимался «медицинской философией» и настаивал на том, что, как врач лечит тело, философ призван лечить душу. По его мнению, философия имеет лишь одну цель: облегчить человеческие страдания, корнем которых Эпикур считал вездесущий страх смерти. Пугающее видение неизбежной смерти, говорил Эпикур, смешивается с удовольствием от жизни и отравляет все позитивные моменты. Для облегчения страха смерти он создал несколько действенных мыслительных техник, которые помогли мне преодолеть собственный страх смерти и которые я использую в своей психотерапевтической работе.

Мой личный опыт и медицинская практика показали мне, что страх смерти цикличен: он то возрастает, то ослабевает на протяжении жизни. Маленькие дети невольно выхватывают проявления человеческой смертности из того, что их окружает, сухие листья, мертвые насекомые и животные, «исчезнувшие» дедушки и бабушки, горе родителей, нескончаемые ряды могильных камней. Дети наблюдают за всем этим, но, следуя примеру родителей, молчат о том, что видят. Если же они выражают свой страх открыто, родители заметно теряются, и, конечно, спешат успокоить их. Иногда взрослые стараются найти слова утешения, а иногда пытаются перевести разговор в плоскость далекого будущего или начинают рассказывать истории о воскрешении, вечной жизни и воссоединении на небесах.

Страх смерти обычно не проявляет себя, пока человек не достигает пубертатного периода (эти же возрастные рамки обозначены Фрейдом как период латентной сексуальности). Когда человек достигает отрочества, страх смерти заявляет о себе в полный голос: подростки часто начинают беспокоиться, размышляя о смерти, некоторые даже подумывают о самоубийстве. Сегодня многие подростки противопоставляют этому страху свою виртуальную личность: в жестоких компьютерных играх они ощущают себя властителями смерти. Другие становятся дерзкими, глумятся над смертью, распевают высмеивающие ее песенки, смотрят фильмы ужасов. В раннем отрочестве я дважды в неделю ходил в кинотеатр неподалеку от отцовского магазина. Вместе с друзьями я вопил от страха на сеансах «ужастиков» и снова и снова пялился в экран, на котором оживали ужасы Второй мировой войны. Я помню, как вздрагивал от страха: что, если бы я родился не в 1931 году, а на четыре года раньше, как мой двоюродный брат Гарри, погибший во время Нормандской операции?

Некоторые подростки бросают вызов смерти, идя на безрассудный риск. Один из моих пациентов, страдающий множеством фобий и глубоким страхом, что в любой момент его жизнь может оборваться из-за какой-то ужасной случайности, рассказал мне, как в 16 лет он занялся парашютным спортом и совершил несколько десятков прыжков. Сейчас, оглядываясь назад, он счи-