

УДК 151.8  
ББК 88.492

*В.И. Долгова, Н.Г. Кормушина*

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ СТРАХ СМЕРТИ

В статье представлено обобщение мнений по проблеме экзистенциального страха смерти как эмоционального состояния, которое сопровождают беспокойство и тревога по поводу конца индивидуальной жизни. Показаны особенности страха смерти у старших подростков, они могут принимать болезненную, патологическую форму, поэтому подчеркиваем важность соблюдения психологом-консультантом определенных условий психокоррекционного (в статье представлен арт-терапевтический) процесса.

*Ключевые слова:* экзистенциальный страх смерти, условия психокоррекционного процесса, старший подросток.

*V.I. Dolgova, N.G. Kormushina*

## EXISTENTIAL FEAR OF DEATH

The article presents a synthesis of views on the issue of existential fear of death as an emotional state that is accompanied by anxiety and concern about the end of the individual life. The features of the fear of death in older teens are shown, they can take a painful, pathological form, therefore, emphasize the importance of adhering to the psychologist-consultant psychocorrectional certain conditions (the article is based on art therapy) process.

*Key words:* the existential fear of death; conditions psychocorrectional process senior teenager.

Многочисленные дискуссии о смерти ведутся испокон веков в различных ракурсах и аспектах. Философский аспект смерти касается человеческого отношения к страху смерти, к собственной смертности, и не может не волновать.

В своём далеко не полном анализе этого человеческого отношения мы остановились на некоторых публикациях конца XX–XXI века, авторами которых были: Ф. Александер, Ш. Селесник [1]; К.Г. Юнг [12]; Ю.В. Щербатых, Е.И. Иванова [10]; В.М. Астапова [9]; Г. Фейфел [8]; Ф. Аннам – Аире [2]; Ю.В. Щербатых [11]; И. Ялом [13]; М.Г. Федюковская [7]; Н.В. Стороженко [6]; В.В. Козлов [3]; В.А. Поздеев [4].

Проведенный анализ показал, что страх смерти проявлялся не всеми и не всегда, например, сторонники Кельтско-

го верования о рождении и смерти видели смерть как включающую, всеобъемлющую *Anam Cara* (душа-друг), которая дает длительный отдых. Смерть представлялась как великое путешествие великое приключение в просторы природы, в самих себя.

Смерть сама по себе не представляема, поэтому люди больше страшатся не самой смерти как небытия, а перехода от жизни к смерти, то есть умирания.

Возникновение страха в виде сильного опасения и тревожного состояния души наблюдается тогда, когда человек испуган наступающим или ожидаемым, грозящим или воображаемым бедствием.

Страх может быть экзистенциальным, инстинктивным и возрастать или ослабевать на разных жизненных этапах [13].

Причины страха могут быть реальными, сложившимися в результате личных тяжелых психотравмирующих обстоятельств, связанных со смертью дорогого человека, с собственной тяжелой болезнью.

Причиной могут выступать и раздумья о ценностных и смысложизненных ориентациях в состоянии одиночества.

Луций Анней Сенека, размышляя о страхе смерти, писал в своих «Нравственных письмах к Луцилию», что человек не смерти боится, а думать о ней страшно, сама же смерть всегда рядом [5].

Мечников, посвятивший много времени размышлениям о сущности смерти, считал, что вера в бессмертие одной души или души и тела способна вполне победить чувство страха смерти, наилучшим образом разрешая поставленную задачу. Высокообразованные люди, несмотря на глубочайшую веру, тем не менее, ощущают сильнейший страх перед смертью [цит. по 11, с. 111].

В средние века смерти посвящали чуть ли ни каждое третье произведение изобразительного искусства: ее изображали в виде Ангела со свечей, опущенной пламенем вниз, старца с песочными часами и т.д. Во все времена, у всех народов было принято почитать смерть [1, с. 21]. Современный человек часто избегает даже говорить о смерти, словно о чем-то неприличном и постыдном.

Изображения смерти стали делать карикатурно-отвратительными – скелет в плаще с капюшоном и страшной косой. Психологи считают, что подобное неуважение к смерти вызвано комплексами, порожденными ничем иным, как экзистенциальным страхом смерти.

На трансцендентной стадии (а до этой третьей стадии существуют еще две – стадия сопротивления и стадия обзора жизни). При этом умирающие переживают мистические чувства, полные чудесных видений, не имеющих аналогов в нашей обыденной жизни. Американский психиатр Д. Роузен считает, что самоубийцы переживают и стадию сопротивления, и стадию обзора жизни заранее, готовясь к смерти, а люди, случайно испытавшие смертельную опас-

ность, проходят все три ступени сразу [цит. по 11, с. 120].

При этом, по всей видимости, проявление страха смерти выглядит закономерным.

3. Фрейд говорил о бессознательном желании смерти и стремлении к самоуничтожению, о связи страха смерти с чувством вины [9, с. 100]. Экзистенциальный страх обладает деструктивными и конструктивными функциями.

Конструктивность состоит в приобретении опыта, трансформации переживаний, эмоциональной устойчивости, развитии соответствующего поведенческого реагирования в индивидуальных паттернах.

Деструктивность погружает в иллюзии решения проблем и появление деструктивной же психологической защиты.

Полезное для нашего обсуждения в этой статье есть выявление факторов современной действительности, которые являются регулятивными в вопросе формирования специфического отношения индивида к феномену смерти и его дальнейшей перспективы проведено в работах Н.В. Стороженко [6, с. 117]; автором выявлена специфика символизма феномена смерти в современном мире, расширение списка модулей имортализации, а также намечаются перспективы дальнейшего развития феномена.

При этом следует нам помнить, что проблема страха смерти имеет грандиозную клиническую значимость в рамках психоаналитической терапии, в частности для понимания проблемы мазохизма, бессознательного чувства вины, негативных терапевтических реакций и сопротивления лечению пациентов с нарциссической организацией, целью которой является сохранение идеализации и непреодолимой силы деструктивного нарциссизма [7, с. 235].

Те люди, которые безразлично или спокойно относятся к проблеме экзистенциального страха смерти, говорят о том, что и в процессе жизни много более страшных состояний, чем смерть (одиночество, беспомощность и зависи-

мость, потери и утраты, болезни и разочарования).

Исходя из этого следует заметить, что в основе эмоциональной неустойчивости лежат общие психологические механизмы, важнейший из которых – механизм тревоги и страха.

Такое понимание экзистенциального страха исключает ужас и панику и ведет к выявлению действительных источников страха и настоящих его причин.

На протяжении двадцати лет мы ведем исследование экзистенциальных страхов людей разного возраста. В этой статье мы говорим о проявлении этого страха у старших подростков. В этой категории меньше всего наблюдается избегание страха смерти и смерти самой. Возможно, виртуальные компьютерные возможности еще более усиливают такое отношение, ведь в компьютерных играх есть много жизней в запасе.

Психологические детерминанты коррекции страха смерти у старших подростков связаны с совокупностью всех искажений восприятия психотравмирующей ситуации, которая порождает неконструктивное поведение и эмоциональную неустойчивость. Мы называем в этой связи субъектные, объектные, субъектно-объектные комплексы, эти комплексы взаимосвязаны с кризисами и, особенно, с кризисами внешнего локуса контроля, ситуационным кризисом, кризисом перемен, депривационным кризисом, интеграционным кризисом.

Устойчивая тревожность и экзистенциальные страхи старших подростков могут препятствовать развитию личности, проявлению личностной активности, коммуникативности, жизненных смыслов и ценностей, поэтому они нуждаются в системной психокоррекционной работе.

Психокоррекционная работа по заявленной теме строилась с использованием методов песочной терапии, при этом интерпретация анализируемых песочных образов проводилась нами с опорой на символы, названные еще К. Юнгом [12, с. 89].

Основные задачи песочного арт-терапевтического процесса были согласованы с общими его закономерностями:

- свободное выражение всех оттенков чувств и потребностей;
- конструктивное поведение и деятельность;
- дистанцирование с прошлым негативным опытом;
- осознанность переживаний;
- осознанность тех результатов, которые дает песочная арт-терапия;
- актуализация внутренних ресурсов;
- уменьшение социальной зависимости;

формирование конструктивной поведенческой модели.

Люди вообще не всегда умеют точно высказывать свои проблемы и переживания, а старшим подросткам такие вербальные затруднения особенно характерны. Наиболее естественной в таких случаях являются паттерны невербальной экспрессии, в частности, созданной на песке. В песочной картине бессознательно выражены переживания и образы их выражения поддаются качественному анализу. С другой стороны, в самом образе долго сохраняются эти сложные переживания, их осознание или принятие связано тоже с анализом.

Проявляющийся при построении песочной картины интерес старшего подростка постепенно гасит страх смерти. Не вызывает сомнения важность соблюдения психологом-консультантом определенных условий арт-терапевтического процесса:

- 1) создание в психотерапевтических отношениях психологически безопасной атмосферы;
- 2) освоение атрибутов песочного арт-терапевтического процесса;
- 3) осознание границ пространства и времени в процессе работы с песком;
- 4) принятие целей, принципов и форм арт-терапевтической работы;
- 5) построение старшим подростком песочной картины.

Итак, изучение философских и психологических подходов показало, что различные восприятия экзистенциального страха смерти сегодня представлены недостаточно. Однако уже ясно, что под экзистенциальным страхом смерти понимают те эмоциональ-

ные состояния, которые сопровождают беспокойство и тревога по поводу конца жизни человека. Этот особенный страх испытывают все люди, но он вытеснен в глубины подсознания, неконкретен и поэтому трудно поддается психолого-педагогической коррекции. Силу этого страха определяют культура, традиции, религиозные ценности, индивидуальные психологические факторы, объективные социальные условия. Этот

особенный экзистенциальный страх теснейшим образом связан с нашим отношением к жизни и окружающим нас людям. Такое отношение может спровоцировать ощущение, что жизнь ужаснее смерти.

И закончим наши рассуждения известным высказыванием о том, что люди – это единственные существа, для которых их собственное существование является проблемой [13, с. 33].

### Библиографический список

1. Александер, Ф. Человек и его душа: Познание и врачевание от древности и до наших дней [Текст] / Ф. Александер, Ш. Селесник. – М.: Прогресс-Культура, 1995. – 310 с.
2. Аннам-Аире, Ф. Кельтская книга смерти [Текст] / Ф. Аннам-Аире. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192 с.
3. Козлов, В.В. Смерть как феномен мышления и познания жизни человеком [Текст] / В.В. Козлов // Известия Иркутского гос. ун-та. – Серия: Психология. – 2015. – Т. 13. – С. 62–70.
4. Поздеев, В.А. Отражение этнокультурных стереотипов страха [Текст] / В.А. Поздеев // Традиционная культура. – 2015. – № 4 (60). – С. 25–31.
5. Сенека, Л.А. Нравственные письма к Луцилию / Л.А. Сенека. – М.: Наука, 1977. – 383 с.
6. Стороженко, Н.В. Страх смерти на все времена [Текст] / Н.В. Стороженко // Филология: научные исследования. – 2015. – № 2. – С. 117–128.
7. Федюковская, М.Г. Проблемы страха смерти в психоаналитической терапии [Текст] / М.Г. Федюковская // Актуальные проблемы гуманитарных и социальных наук сборник трудов участников международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 228–235.
8. Фейфел, Г. Смерть – релевантная переменная в психологии. Экзистенциальная психология. Экзистенция [Текст] / Г. Фейфел; пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001. – 49 с.
9. Фрейд, З. Запрещение, симптом и страх. Тревога и тревожность [Текст] / З. Фрейд; сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – СПб.: 2001. – 274 с.
10. Щербатых, Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий [Текст] / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. – Воронеж: ВГУ, 1998. – 238 с.
11. Щербатых, Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия [Текст] / Ю.В. Щербатых. – М.: Апрель Пресс, изд-во ЭКСМО-Пресс, 2007. – 512 с.
12. Юнг, К.Г. Человек и его символы [Текст] / К.Г. Юнг. – СПб.: «Б.С.К.», 1996. – 225 с.
13. Ялом, И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти [Текст] / И. Ялом; пер с англ. А. Петренко. – М.: Апрель Пресс, изд-во ЭКСМО-Пресс, 2009. – 356 с.

### Referenses

1. Alexander F., Selesnik S. *Man and His Soul: Knowledge of and healing from ancient till today*. M.: Progress-Kultura, 1995. P. 310. [in Russian].
2. Anam-Aire F. *Celtic book of death*. Rostov n / D.: Fenix, 2006. P. 192. [in Russian].
3. Kozlov V.V. Death as a phenomenon of thinking and knowledge of the life of the person. *Bulletin of Irkutsk State University*. Series: Psychology, 2015. V. 13. P. 62–70. [in Russian].
4. Pozdeev V.A. Reflection of fear of ethnic and cultural stereotypes. *Traditional culture*, 2015. № 4 (60). P. 25–31.
5. Seneca L.A. *Moral letters to Lutsiliyu*. M.: Nauka, 1977. P. 383. [in Russian].
6. Storozhenko N.V. The fear of death at all times. *Philologia: nauchnyie issledovania*, 2015. № 2. P. 117–128. [in Russian].

7. Fedyukovskaya M.G. Problems of the fear of death in psychoanalytic therapy. *Topical problems of the humanities and social sciences collection of works of participants of the international scientific-practical conference*, 2014. P. 228–235. [in Russian].
8. Feyfel G. *Death - relevant variable in psychology. Existential psychology*. M.:Aprel Press izd-vo EKSMO-Press, 2001. P. 49. [in Russian].
9. Freud Z. *A symptom of the fear and anxiety. Anxiety. Comp. and Society*. Ed. Astapov V.M. SPb.: 2001. P. 274. [in Russian].
10. Shcherbatykh Y., Ivlev E.I. *Psychophysiological and clinical aspects of fear, anxiety and phobias*. Voronezh: VGU, 1998. P. 238. [in Russian].
11. Shcherbatykh Y. *The psychology of fear: the popular encyclopedia*. M.: Aprel Press izd-vo EKSMO-Press, 2007. P. 512. [in Russian].
12. Jung C.G. *Man and His Symbols*. SPb.: “B.S.K.”, 1996. P. 225. [in Russian].
13. Yalom I. *Looking at the sun. Life without fear of death..* M.: izd-vo Aprel Press EKSMO-Press, 2009. P. 356. [in Russian].

**Сведения об авторах:**

**Долгова Валентина Ивановна**,  
доктор психологических наук, профессор,  
профессор кафедры теоретической  
и прикладной психологии,  
Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический  
университет,  
г. Челябинск, Российская Федерация.  
*E-mail:* 23a12@list.ru

**Кормушина Наталья Геннадьевна**,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры специальной психологии,  
Оренбургский государственный  
педагогический университет,  
г. Оренбург, Российская Федерация.  
*E-mail:* ngkormushina@rambler.ru

**Information about authors:**

**Dolgova Valentina Ivanovna**,  
Doctor of Sciences (Psychology),  
Academic Title of Professor,  
Professor, Department of Theoretical  
and Applied Psychology,  
South Ural State Humanitarian Pedagogical  
University,  
Chelyabinsk, Russia.  
*E-mail:* 23a12@list.ru

**Kormushina Natalia Gennadievna**,  
Candidate of Sciences (Psychology),  
Associate Professor,  
Department of Special Psychology,  
Orenburg State Pedagogical University,  
Orenburg, Russia.  
*E-mail:* ngkormushina@rambler.ru