

ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

© 2008 Р.М.Арефулин

Самарский государственный педагогический университет

В статье рассматривается проблема страха смерти и психологические возможности его выявления, в частности акцентируется внимание на технологиях экспликации неосознаваемого страха смерти. Отмечена важная роль осознания отношения к смерти в плане личностного развития.

Смерть присутствует в жизни человека в разном качестве и формах. Например, встреча человека со смертью имеет место при утрате или умирании близких или же при переживании иных трагических событий жизни. Так или иначе, начиная с детства, человек как осознающее себя существо сталкивается с необходимостью осмысления проблемы смерти. В этом, общепсихологическом смысле, проблема смерти является фундаментальной и универсальной, так как касается каждого человека, независимо от пола, национальности, социального статуса, личной биографии и культурной принадлежности.

Эмоциональное реагирование – это общая, и наиболее острая проблема в раскрытии личностного отношения к смерти. Это во многом обусловлено тем, что наша культура не позволяет обсуждать вопросы, связанные со смертью, открыто. Как показывает психотерапевтическая практика, невозможность разделить свой страх только обостряет его, а личный опыт, не разделенный с кем-то еще, не поддается интеграции. Потому-то престарелые люди и стремятся обсуждать тему смерти.

Поскольку в нашей культуре нет общепринятой концепции смерти, то, как правило, каждый сам индивидуально решает для себя эту проблему. Таким образом, существенное значение для понимания личностного отношения к смерти имеют представления о ее смысле, т.е. когнитивная оценка этого события. Какой смысл вкладывает человек в понятие «смерть»: прекращение существования или переход в иное состояние? Распространено мнение, согласно которому понимание смерти как перехода в иное состояние, по крайней мере, позволяет встречаться с мыслью о ней. В этом контексте отдельного внимания заслуживает концепция «внетелесного существования», об опы-

те переживания которого якобы сообщают пациенты, пережившие клиническую смерть

Понимание наличия границ существования не может не сказываться на выборе человеком своего жизненного пути и способов его реализации. Отношение к смерти во многом определяет ход жизни и структуру человеческого характера. И хотя идея о том, что отношение к смерти накладывает определенный отпечаток на личностное развитие, казалось бы, лежит на поверхности, тем не менее, практически ни в одной теории личности отношение к смерти не включается в динамическую структуру личности, а часто даже не упоминается. Даже в такой науке, как танатология, которая сосредотачивается на феномене смерти как своем единственном объекте, вопросам влияния отношения к смерти на жизнь личности отводится незначительное место.

Наиболее типичным проявлением отношения человека к смерти является страх перед утратой существования, страх смерти. Множество ученых придерживаются мнения, что страх смерти – это универсальная реакция, и, соответственно, никто не может быть полностью свободен от нее (например, Caprio, 1950; Тиллих, 2001)¹. Эта идея предполагает, что даже если тревога смерти и не присутствует явным образом, то она все равно потенциально существует в разуме каждого на подсознательном уровне. Однако в исследованиях страха смерти, как правило, делается допущение, что только наблюдаемое и осознаваемое можно изучать.

¹ Caprio F.S. A study of some psychological reactions during prepubescence to the idea of death // *Psychiat. Quart.*, 1950. Vol. 24. – P. 495 – 505. Тиллих П. Бытие, небытие и тревога. Онтология тревоги // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С.62 – 78.

Тем не менее, есть основания предположить, что независимо от того, актуализировано ли знание о смерти в сознании человека или же неосознано, оно все равно оказывает влияние на личность, ее ценностные ориентиры и жизненные приоритеты. При такой постановке проблемы непременно встает вопрос об эмпирической проверке этого утверждения. Как измерить бессознательные аспекты отношения к смерти?

В 1949 году группой психологов (McGinnies, 1949; Bruner, Postman, 1949)² было установлено, что люди могут проявлять максимум защиты или быть особенно бдительными в процессе восприятия определенной информации. Особо важные для человека стимулы быстрее распознаются, этот феномен был назван авторами проявлением «перцептивной бдительности», в то время как «угрожающие» стимулы требуют более длительной экспозиции для их правильного распознавания. Обнаруженное явление получило название «перцептивной защиты». С тех пор феномен перцептивной защиты рассматривается в психологии в качестве эмпирического подтверждения идеи вытеснения (например, Kline, 1984; Brewin, Andrews, 1998; Мадди, 2002)³.

Используя принципы теории перцептивной защиты, К.Магни с помощью тахистоскопа предъявлял испытуемым изображения, имеющие отношение к смерти. К.Магни измерял время, необходимое для правильной идентификации изображения. Было обнаружено, что индивиды с более высоким уровнем невротизма отличаются и более высоким уровнем неосознаваемой тревоги смерти⁴. Можно найти подтверждение результатов этого эксперимента в

нескольких исследованиях с использованием ТАТ⁵.

В 1955 году У.Крэг провел собственное исследование, в котором с помощью тахистоскопа предъявлял испытуемым рисунки, вызывающие чувство тревоги. Испытуемые давали свои интерпретации одной и той же картины, продолжительность предъявления которой постепенно увеличивалась. На предъявляемом рисунке была изображена центральная фигура, названная У.Крэгом «Героем», которая была одного пола и приблизительно одного возраста с испытуемым, а на заднем плане маячила уродливая угрожающая фигура («Второстепенный»). Рисунок в таких условиях более или менее точно идентифицировался испытуемыми при четвертой экспозиции, но У.Крэг не остановился на этом и продолжал предъявлять испытуемым стимульные изображения. Как выяснилось, при последующих предъявлениях некоторые испытуемые искажали его содержание в направлении, минимизирующем воспринимаемую угрозу⁶. По мнению К.Купера (2000), результаты исследования У.Крэга свидетельствуют о перцептивной защите и вытеснении.

В исследованиях перцептивной защиты было также выявлено, что предъявление угрожающих слов сопровождается возрастанием показателей кожно-гальванической реакции⁷. С помощью данного метода В.Мейснером были обнаружены несоответствия между декларируемой и неосознаваемой тревогой в отношении к смерти. Измеряя кожно-гальваническую реакцию испытуемых в ответ на предъявление нейтральных и связанных со смертью словосочетаний (например, «догорающая свеча», «путешествие», «спящий человек», «безмолвный», «переход по мосту»), он обнаружил, что символы смерти вызывали значительно более сильную кожно-гальваническую реакцию, чем нейтральные слова⁸.

² McGinnies E. Emotionality and perceptual defense // Psychological Review. 1949. Vol. 56. — P. 244 – 251; Bruner J., Postman L. Perception, cognition and behavior // Journal of Personality. 1949. Vol. 18. — P. 14 – 31.

³ Maddu C. Теории личности: сравнительный анализ. — СПб.: Речь, 2002. Kline P. Personality and Freudian theory. — London: Methuen, 1984. — P.215. Brewin C.R., Andrews B. Recovered memories of trauma: Phenomenology and cognitive mechanisms // Clinical Psychology Review. 1998. Vol. 1. — P.949 – 970.

⁴ Magni K.G. Reactions to Death Stimuli among Theology Students // Journal for the Scientific Study of Religion, 1970. Vol. 9. No 3. — P. 47 – 48.

⁵ Dibner A., Rhudick P. Age, Personality, and Health Correlates of Death Concerns in Normal Aged Individuals // Journal of Gerontology. — 1961. Vol. 16. — No 1. — P. 44 – 49.

⁶ Купер К. Индивидуальные различия // Пер. с англ. Мярютинной Т.М. Под ред. Равич-Щербо И.В. — М.: Аспект Пресс, 2000.

⁷ Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. — СПб.: Речь, 2002.

⁸ Meissner W. Affective Response to Psychoanalytic Death Symbols // Journal of Abnormal and Social Psychology. — 1958. Vol. 56: — P.295 – 299.

Г.Фейфел оценивал неосознаваемую актуальность смерти по среднему времени реакции испытуемых на связанные со смертью слова в тесте словесных ассоциаций и тесте словесно-цветовой интерференции (Feifel, Branscomb, 1973; Feifel, Herman, 1973)⁹. Результаты исследования показали, что, несмотря на то, что на сознательном уровне свыше 70 процентов испытуемых отрицали страх смерти, на бессознательном – у большинства из них проявилось сильное отвращение к смерти. Причем, испытуемые более старшего возраста и более религиозные на сознательном уровне воспринимали смерть в относительно позитивном ключе, тогда как, согласно результатам данного исследования, «в самой глубине души они поддавались тревоге» (Feifel, Branscomb, 1973).

Кроме тахистоскопических проекций, измерения кожно-гальванической реакции и ассоциативных экспериментов для исследования бессознательного беспокойства о смерти применяют также проективные методы (ТАТ, тест Роршаха, незавершенные предложения).

Исследование бессознательного страха смерти с помощью теста неоконченных предложений среди взрослых от среднего до престарелого возраста продемонстрировало, что у более молодых из них бессознательная тревога смерти выше¹⁰.

Если страх смерти – первичный источник тревоги, то он должен обнаруживаться и в сновидениях, где неосознаваемые содержания зачастую представлены в относительно открытой форме. В исследованиях П.Хэндала и Дж.Риклака был получен интересный результат, состоящий в том, что сознательная тревога смерти и тема смерти в сновидениях соотносятся по криволинейному закону: смерть чаще снится людям либо с очень высокой, либо очень низкой сознательной тревогой смерти (Handal, Rychlak, 1971)¹¹. На наш взгляд, этот результат согласуется с принципами теории

перцептивной защиты и бдительности и отражает равнодушное отношение к смерти (вне зависимости от его осознания) людей, в сновидениях которых часто присутствует тема смерти.

Все рассмотренные исследования демонстрируют, что значительная доля тревоги смерти является неосознаваемой и свидетельствуют о необходимости изучать отношение к смерти на разных уровнях сознания.

Отрицание. И.Ялом разделяет защитные механизмы, вызванные страхом смерти, на две группы: 1) конвенциональные механизмы защиты, ограждающие индивида от всякой тревоги, независимо от ее источника, и 2) специфические, – служащие непосредственно для преодоления экзистенциального страха смерти¹². К конвенциональным механизмам защиты И.Ялом относит все те, которые принято называть «психологические защиты личности», подробно описанные З.Фрейдом, А.Фрейд, Г.Салливаном и другими.

К специфическим защитами, по мнению И.Ялома, относятся две диаметрально противоположные стратегии психологической защиты, которые развиваются в самом раннем детском опыте и в более-менее неизменном виде сохраняются на всю жизнь. Рассматривая клинические и эмпирические данные об отношении к смерти в детском возрасте, И.Ялом выделяет: 1) веру в собственную исключительность и 2) убежденность в существовании личностного конечного спасителя, – которые квалифицирует как разновидности защитного механизма отрицания. Иррациональная убежденность в своей исключительности состоит в том, что ребенок полагает, будто ограничения, старение и смерть лично к нему не имеет никакого отношения. Аналогии с «верой в собственную исключительность» можно обнаружить в концепции неуязвимости Д.Элкинда, которым была теоретически обоснована идея о том, что переходный возраст не чувствителен к страху смерти. Анализируя выделенный Ж.Пиаже феномен эгоцентризма детского мышления, Д.Элкинд выдвигает положение о том, что в своеобразной форме эгоцентризм сохраняется еще и в период взросления. Последствия этого эгоцентризма он усматривает в своеобразной психодинамике взросления, в которой помимо других обнару-

⁹ Feifel H., Branscomb A. Who's Afraid of Death? // Journal of Abnormal Psychology. – 1973. Vol. 81. – No 3. – P.282 – 88. Feifel H., Herman L. Fear of Death in the Mentally III // Psychological Reports – 1973. Vol. 33. – P.931 – 938.

¹⁰ Kogan N., Shelton R. Beliefs about «Old People» // Journal of Genetic Psychology. – 1962. Vol. 100. – P.93 – 111.

¹¹ Handal P., Rychlak J. Curvilinearity between Dream Content and Death Anxiety and the Relationship of Death Anxiety to Repression-Sensitivity // Journal of Abnormal Psychology. – 1971. Vol. 77. – P.11 – 16.

¹² Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 1999.

живается феномен «личного мифа» – вера в собственную уникальность и бессмертность: «смерть случится с другими, но не с ним».

Вера в конечного спасителя, по мнению И.Ялома, диаметрально противоположна этой антропоцентрической иллюзии. Люди, использующие эту вторую защиту, стремятся победить страх смерти, принося свою свободу и саму жизнь на алтарь какой-либо высшей фигуры или персонифицированной идеи, растворяясь в ней. Согласно И.Ялому, вера в личного спасителя гораздо менее эффективна, чем вера в собственную исключительность, усиливающая стремление продвигаться вперед, достигать успеха и создавать творения.

Замещение. Среди психологов распространено мнение, согласно которому ядро любого страха – это тревога собственной смерти. Иными словами, невротические страхи исполняют функцию замещения и обезвреживания, маскируя экзистенциальные страхи (Тиллих, 2001; Ялом, 1999)¹³.

Причину этого явления объясняет П.Тиллих, который утверждает, что собственная смерть представляется человеку в полной абстрактной неизвестности. Превращение этой неизвестности в страх, неважно перед чем (опасным заболеванием, несчастным случаем, убийством и т.д.), помогает избавиться от ее ужаса¹⁴. Взгляд П.Тиллиха позволяет понять секрет популярности всевозможных фильмов ужасов и триллеров, – они порождают конкретные страхи, которые замещают место размытой, неустранимой тревогой, благодаря которой становится эмоционально легче.

Для измерения страха смерти исследователи первоначально использовали шкалы самоотчета, состоящие из прямых вопросов. Например, Г.Фейфел и его коллеги оценивали сознательный страх испытуемых по ответу на один единственный вопрос: «Бойтесь ли Вы своей смерти?» Впоследствии были разработаны более косвенные методики. К их числу относят Шкалу страха смерти (Death anxiety Scale – DAS) Д.Темплера. Этот опросник включает 15 вопросов, направленных на определение страха

испытуемых по отдельным компонентам, таким как страх физических изменений, страх неостановимого течения времени, страх боли и стресса и т.д. Обобщая данные широкомасштабных исследований, Р.Лунетто и Д.Темплер, пришли к выводу, что общий балл по DAS редко показывает значимые групповые различия. Испытуемые различных категорий больше отличаются отдельными компонентами страха смерти.

Итак, тревога в отношении смерти редко переживается в своей полноте, вместо этого она вытесняется и перерабатывается. В исследованиях можно наблюдать, что страх смерти как таковой манифестируется довольно редко, вместо этого под действием психологической защиты замещения он трансформируется в ряд отдельных страхов.

Теория двойной защиты. Согласно теории управления страхом смерти понимание человеком неизбежной конечности «запускает» в действие две тактики защит: отдаленную (периферическую) и ближайшую (проксимальную). Та или иная тактика используется в зависимости от того, осознается или нет понимание неизбежности смерти. Если осознается (например, при столкновении человека с критическими ситуациями), – запускается ближайшая защита: используются рациональные защитные механизмы; человек старается отвлечься от мыслей, связанных со смертью; использует познавательные искажения; отодвигает размышления о смерти в отдаленное будущее; отрицает свою уязвимость в том, что может угрожать жизни. Если же понимание неизбежности смерти не актуализовано, запускается тактика отдаленной защиты.

Выделяют две формы такой защиты: 1) поиски самоуважения и 2) вера в «мировой культурный взгляд» (достигаемая путем осознания себя частью цивилизации, оправдания смысла своего существования посредством соблюдения общечеловеческих норм и ценностей). Можно обнаружить параллели между отдаленными защитами, описанными в данной теории, и формами защиты, выделяемыми И.Яломом (верой в собственную исключительность и конечного спасителя).

По существу, теория двойного процесса защиты от страха смерти утверждает, что в норме человек избегает мыслей о смерти, но если тема собственной смерти по каким-либо

¹³ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 1999. Тиллих П. Бытие, небытие и тревога. Онтология тревоги // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001.

¹⁴ Тиллих П. Бытие, небытие и тревога. Онтология тревоги // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С.63.

причинам актуализуется, – включаются рациональные механизмы защиты, направленные на поиск способов преодоления страха. Когда же размышления о своей смерти прекращаются, – снова запускаются примитивные формы защиты – вытеснение и отрицание, препятствующие актуализации неосознаваемого знания о неизбежности смерти.

В той же степени, в какой психологические защиты нас охраняют, они все дальше отдают нас от реального мира. Человек не сможет разрешить стоящие перед ним проблемы, пока он не знает точно, чего боится. Кроме того, силы защиты не беспредельны, и в жизни каждого человека наступает момент, когда ему приходится признать неизбежность смерти. В первой половине жизни человек позволяет себе много иллюзий. Это, прежде всего, идея собственного бессмертия, или, по крайней мере, отдаленности конца. Однако, эти иллюзии совершенно неуместны во второй половине жизни. Если до 35 – 40 лет человек как бы наследует правила жизни, пользуясь общественным сценарием (учеба, работа, семья, дети), то правила второй половины жизни ему приходится открывать самому. К.Г.Юнг, например, рассматривает вторую половину жизни как детерминированную индивидуальным отношением к смерти. Рано или поздно человек признает, что в жизни будет не лучше, а хуже: болезни, смерть близких, собственная смерть. Он уже не может упускать смерть из виду, и вынужден в нее поверить. С.Белорусов (1999) говорит: «жизнь непредсказуема и конечна, – вот истина, которой учит середина жизни».

Конечно, человек может продолжать вытеснять смерть как личностную проблему, создавая массу психологических защит (как утверждает И.Ялом¹⁵, «именно со страхом смерти связаны попытки людей среднего возраста оттаиваться молодыми»). Однако, достигнув максимальной точки отрицания, вытесненные страхи все равно прорвут плотину. Хуже всего, что встреча со смертью в таких случаях происходит совершенно неожиданно, становясь для человека ошеломляющим открытием. Так, по словам Г.Фейфела (2001), кризис, возникающий при осознании человеком собственной конечности, часто является не следствием приближения смерти самой по себе, а следствием

ощущения бесполезно потраченного времени жизни, нерешенных задач и упущенных возможностей. Ведь «забывая» о своей конечности, человек и живет как бессмертный, позволяя себе упускать шансы, откладывая на завтра, не задумываясь, что этого завтра может просто не быть. В этом смысле страх смерти стимулирует к активности, не позволяет откладывать жизнь на «потом». А, используя защитные механизмы, индивид «на время избегает страха, связанного с небытием, но ценой потери собственных сил и смысла существования»¹⁶.

Можно заключить, что именно преодоление, а не отрицание страха смерти способствует личностному развитию. Осознание страха – это первый шаг на пути к его преодолению. Как утверждает В.Франкл, страх, нарочито пережитый мысленно, теряет часть своей разрушительной силы. Его методика парадоксальной интенции демонстрирует, что лучшим способом преодоления страха является движение ему навстречу¹⁷.

Процесс личностного развития во многом определяется способностью осознавать конечность собственного существования: именно столкновение с экзистенциальным страхом, а не его избегание способствует этому процессу. То, как человек проживает свою жизнь, можно назвать способом борьбы со страхом смерти. Одни жизненные сценарии уводят человека от осмысления собственного существования, предлагая различные способы ухода. Другие, наоборот, стремятся направить его на принятие себя, мира и реальности. Психологически наиболее здоровый вариант – это осознанная конфронтация со смертью. Только в этом случае можно ожидать самоактуализации и творчества, а также снижения эгоцентризма за счет понимания того, что жизнь только для себя бесполезна и бессмысленна.

¹⁵ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 1999. – С.221.

¹⁶ Мэй Р. Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М.: ЭКСМО, 2001. С.154.

¹⁷ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

THE ATTITUDE TO DEATH AND PROTECTIVE MECHANISMS OF THE PERSON

© 2008 R.M.Arefulin

Samara State Pedagogical University

The problem of fear of death and psychological opportunities of its revealing are considered in the article. In particular focus of attention of article is concentrated to technologies of an explication of not realized fear of death. Also the important role of comprehension of the attitude to death by way of personal development is noted.