

Arpentieva M.R.

## **OLD PEOPLE RELATIONSHIP TO DEATH AND PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE**

**Arpentieva M.R., Russian Federation, professor of the department of development and education psychology, Tsiolkovskiy Kaluga state University, grand doctor of psychological Sciences, associate professor**

### **Abstract**

The article is devoted to problems of the relationship of older and a hundred sects of the people to life and death, deals with the General aspects of productive relations to death and psychological support to the dying and after death the elderly. Special attention is paid to the tricks and techniques of socio-psychological work with older people and older people in situations of collision with death. Attitude to death is one of the main problems with which man is bound to face in their lives. A characteristic feature of the psychological state in old age and in old age is the ever-present subconscious premonition of near death and/or increased probability. In the process of growing up and then aging in terminal chronic, in a situation of war and disasters, and even ordinary household "fatigue" diseases death loses its indeterminate shape, becoming a close and deeply personal phenomenon. Elderly ages, is most often associated with the experience of impending death, the understanding part of the range of age-related problems. Trying to understand the General and individual-specific features of an elderly or old person means to try to understand his life path: past, present, and probable future, of birth and death. The last phase gives meaning to human life, reveals the meaning of his life situation , gives life, its landmarks, as an existential phenomenon of the completeness and internal consistency. Psychological help for the elderly can and should be directed to the development: payment of losses, comfort, and clung to the elderly and old people, defending their rights, although attractive from the point of view of everyday life from the point of view of the development and life destructive. Only orientation to the highest achievement, surpassing the elderly themselves, truly productive and healthful. The key to healing – radical transformation, search and free implementation of life purpose, decision age and mixed-age tasks of cognition, communication, relationships and activities. Awareness of

the paradoxes of aging: connections big and small losses and gains, successes and failures, persistent search and realization of the "true values", real, non-fictional relationship with the world.

**Keywords:** old age, aging, limiting opportunities death, dying, rehabilitation.

**Введение.** Отношение к смерти - одна из основных проблем, с которой человек непременно сталкивается в своей жизни. Характерной особенностью психологического состояния в пожилом возрасте и в старости является постоянно присутствующее подсознательное предчувствие близкой кончины и/или ее повышенной вероятности. В процесс взросления, а потом и старения, при терминальных хронических, в ситуации войн и катастроф и даже обычной бытовой «усталости» заболеваний смерть теряет свои неопределенные очертания, становится близким и глубоко личным явлением. Пожилой и старческий возрасты чаще других связаны с переживанием надвигающейся смерти, ее осмысление входит в спектр возрастных задач. Попытка понять общие и индивидуально-специфические черты пожилого или старого человека означает попробовать осмыслить его жизненный путь: прошлое, настоящее, вероятное будущее, рождение и смерть. Последний «означивает» жизненную ситуацию пожилого и старого человека, придает жизни, ее смыслам этапам, как экзистенциальному феномену завершенность и внутреннюю целостность. Одна из сущностных черт жизни старого и пожилого человека состоит в том, что он все полнее оказывается перед лицом смерти. Мысли о скорой и неизбежной смерти так или иначе присутствуют в сознании каждого, кому «за 60», как сверхценные переживания [27]. Обычно интерес к смерти усиливается после 40 лет, в том числе с приобретением опыта смерти близких, родителей, и, особенно, в позднем возрасте - после 70 лет. В основной своей части пожилые и старые люди не избегают разговоров о смерти, в том числе и потому, что страх перед смертью как «закономерным завершением жизни» становится меньше страха перед физической несостоятельностью и потерей умственных способностей, стать «лишними». Страх смерти, сама смерть как бы теряют свое значение - в глубокой старости. Вообще говоря, с возрастом изменяется психологическая защита человека, с которой он рождается и в программу которой входит и сознание собственной смерти. Психологическая защита помогает смертнику и неизлечимому больному справляться с мыслями о неизбежной смерти, которые поэтому никогда не доходят до сверхценных переживаний. За исключением патопсихологических случаев, когда

«мысли о смерти» являются симптомами психической патологии (психотические депрессии, суицидальные установки, бред и др.), такого значения смерти, как пожилые люди, не придает никто. Однако, именно о смерти даже стареющие люди продолжают бояться и избегают размышлять.

**Варианты осознания и переживания смерти.** Интерпретации значения жизни и смерти также различны, как и сами люди. В культуре идеалов «вечной молодости» и «вечной жизни» старение и смерть - свидетельства «неполноценности», которые, по мере возможности, замалчиваются и избегаются [18; 19; 20]. Опыт совладания и продуктивного осмысления смерти и старения в Российском и многих других «цивилизованных» сообществах во многом либо не сформирован, либо утерян: люди подчас не знают как умирать и готовиться к смерти. Практически отсутствует культура умирания: смерть представляется как плоский и одномоментный феномен, не вполне человеческий – ибо связан с биологической смертью организма, не желанный и не вполне нужный. Человек с рождения отрицает в себе признанный всеобщим еще классическим психоанализом инстинкт влечения к смерти. Он отрицает и важность своего телесного Я, на протяжении всей жизни игнорируя его запросы и потребности. Встречаясь со смертью в моменты духовной и физической усталости или в процессе общения с другим, умирающим человеком, он часто игнорирует ее присутствие, те предупреждения, которые посылает ее появление, длительно и долго примиряясь с последствиями после ее наступления. Все это фиксируется в жизненном сценарии личности, структуре, интегрирующей в себе прошлое, настоящее и наиболее вероятные варианты будущего личности, осмысление ею собственной жизненной истории и опыта межличностных взаимодействий [4; 9; 21; 22].

В исследованиях Р.С. Яцемирской особое место отведено «отношению к смерти»: «Нельзя не привлечь внимания к тому, какие трудности возникают при изучении данного вопроса у долгожителей, то есть лиц, физическая кончина которых может наступить в ближайшее время» [31, с.4]. В непринужденной беседе старому человеку предлагалось сказать, как долго ему хочется жить, хочет ли он достигнуть 100 лет и при каких условиях. Около половины респондентов ответили положительно, но только при условии, если их физическое состояние останется без изменения, то есть они будут такими же активными и независимыми. Вопрос о том, достигнут ли они ста лет или нет, не казался им актуальным: достижение столетия не являлось самоцелью. Тем не менее, такая перспектива представлялась желательной, но лишь при полной

сохранности физического и психического здоровья. Треть респондентов «вообще не задумывались над этим», считая, что менее всего продолжительность их жизни зависит собственного желания: в таких случаях долгожители ссылались на Бога. Отрицательный ответ дали несколько человек, отметившие, что прожили достаточно, дали своим детям все необходимое для благополучной жизни, довольны своими потомками. Они подчеркивали свое желание умереть как можно скорее, чтобы оставить в памяти своих внуков и детей лица, сохранившие до глубокой старости психическое и физическое здоровье: так, чтобы ими восхищались и после смерти [31; 32].

Переживания смерти связаны с подсознательным предчувствием более или менее близкой кончины и, в значительной степени, зависят от социального контекста – сложившихся отношений человека с собой и миров. В традиционных, восточных, обществах одного типа смерть считается естественным выходом из состояния физической немощи и недееспособности и воспринимается как должное. В цивилизованных странах смерть иногда окружается пышными ритуалами, что придает ей привлекательность и желанность. «Лицо смерти» различно и потому, что в традиционных обществах, где умирающий видит в детях наследников и продолжателей своего дела, и в современных индустриальных обществах. Вместе с тем смерть несет в себе трансисторические и транскультурные приметы: разрушая человеческое тело, она уничтожает его «Я» в этом мире».

Ф. Арьес пишет, что «существует определенная связь между отношением человека к смерти и его самосознанием, его индивидуальностью», а также взаимосвязь такого ожидания с общекультурной традицией. Есть ряд видов переживаний смерти: 1) «прирученная смерть», ориентированная на неизбежную «загробную жизнь»; 2) «смерть своя», ориентированная на «индивидуальное начало», реализуемое, главным образом, через «завещание»; 3) «смерть далекая и близкая», когда на первый план выходит то, что при других вариантах обычно скрывалось, а теперь «завораживает, вызывая болезненное любопытство, игру воображения: «эротизм смерти», который стал вызывать особый страх — «быть похороненным заживо»; 4) «смерть твоя», при которой страх умереть самому все больше сменяется страхом разлуки с «другими», с теми, кого любим; 5) «смерть перевернутая», когда общество начинает стыдиться смерти и от самой смерти человека требует большего совершенства, чем от его жизни, например, когда все делают вид, что безнадежно больной каким-то чудом поправится, и даже ему самому не дают возможность по-человечески попрощаться с близкими,

«когда отношения вокруг умирающего определяются соучастием в любящей лжи» [3, с. 495—508].

Основными - причинами, заставляющими пожилых людей задумываться о конце жизни, являются: 1) современная тяжелая ситуация в стране; 2) неудавшаяся карьера и плохое материальное положение; 3) несостоявшаяся личная жизнь и болезнь, собственная или близкого человека; 4) желание перейти в лучший мир (у верующих). Однако, в целом, пожилые и старые россияне - очень терпеливы и считают, что нужно жить и выживать, как бы тяжело ни было, открывая новые смыслы своего бытия и помогая жить близким, ведь новые стороны бытия могут открыться человеку, и когда ему «за 70», а те, кто прожил более 90 лет, часто не собираются «ограничиваться» и 100 [24].

Главное открытие этого возраста - «ты продолжаешь изменяться, ты открыт обучению, хотя, как казалось еще в 50-60 лет, уже окостенел» «Узнав свою немощь (это - урок и научение), спадают бельмы». Затем человек уже не уверен в том, что он ясно и твердо все понимает, снова вглядывается в других людей, начинает ценить состояние обывателя, «мещанина». Под «вечер жизни» приобретает ценность не героика, а именно жизнь обывателя, того человека, которого любят члены семьи ради них и любви человек начинает стараться быть сносным и не быть неприятным. [11, с.34]. Человек большей частью живет «микромиром семьи», что заставляет его «перевоспитываться», больше ценить отношения между людьми и учиться их выстраивать и перестраивать в сторону большей гармонии и взаимопонимания. Ближе становится конец пути: все бытие дано «здесь и сейчас», потому что «там и тогда» уже или были или могут не наступить. Поэтому каждый день укрупняется, увеличивается «интеграл остановленных мгновений». Но, с другой стороны, возникает и беспечность: «Все пойдет дальше и без тебя». Одно из ее деструктивных проявлений, стимулированное чувством ненужности и бессмысленности, «выученной беспомощности» и более или менее выраженной «вытесняющей» агрессии со стороны окружения, - старческое слабоумие. В норме же, при наличии гармоничных семейных связей и, еще лучше, профессиональных, в этом возрасте происходят многие открытия и «переоткрытия» - что такое человек, растет обучаемость и открытость. Если в детстве и отрочестве больше развиты познавательные аспекты, стремление узнать новое о том, как устроены общество, мир и т.д., то в старости больше волнуют нравственные вопросы, мета-знания. Мир открывается все больше и больше в природе, искусстве и религии. Происходит высвобождение сознания для эстетических и этических переживаний, сострадания к ближним,

домашним и, по мере включенности в жизнь сообщества, дальним. Отличительная особенность пожилых и старых людей — это богатейший и высоко интегрированный ( в том числе в ходе «старческой болтовни») жизненный опыт. Поэтому и главная проблема таких людей заключается в том, что - как наилучшим образом использовать опыт жизни. Особенно страдают они от ощущения не востребованности своего опыта, а следовательно — от не востребованности самих себя. «На какой бы ступени иерархической лестницы не находился старик... — отметил В. Альперович, — его постоянно преследует мрачный грифон, вонзая когти в самую душу». Зовут его — «ненужность» [1, с. 49—50]. Проблема «ненужности» и «невостребованности», ее переживание и возможные варианты преодоления могут стать точкой отсчета выделения основных возрастно-психологических характеристик пожилого и старческого возрастов. Б. Ливенхуд считает, что если в зрелом возрасте (в «средней фазе жизни») человек сумел развить в себе интерес к искусству и науке, к природе и социальной жизни, то в старости (после 56 лет) он «сможет черпать все больше сил для жизни из этого духовного источника», но кто в средней фазе жизни гнался только за личным успехом и карьерой или пассивно жил своей работой и жизненными обстоятельствами, тот становится «трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующей угрозу для себя во всем новом» [19, с.94]. Для него переживания смерти особенно остры.

В процессе осмысления жизни многое зависит не столько от самой жизни, ее качества, включающего, в любом случае, взлеты и падения, радости и горести, сколько от общего отношения к себе и жизни и отношений в обществе. Любой факт собственной жизни человек может оценить в пессимистической и деструктивной или, напротив, оптимистической и конструктивной форме. Так, уход на пенсию переживается одними людьми как трагическая изоляция от общества, а другими — как возможность заняться наконец, тем, к чему всегда «лежала душа», ведь в окончании одного периода всегда лежит начало другого, всякая потеря – начало обретения. Э.Хемингуэй утверждал, что «самая страшная смерть для человека — это потеря жизненного стержня, того, что определяет его сущность. Трудно найти более неприятное слово, чем увольнение. Будь выбор добровольным или вынужденным, лишиться своего дела — того дела, которое дает нам возможность быть самими собой, — равносильно тому, чтобы сойти в могилу» [15; 34, р. 280]. Вместе с тем пенсионный возраст иногда воспринимается как долгожданный отдых от тяжелого труда или нелюбимой работы, а также - даже небольшая, но приятная поддержка со стороны государства в виде

самих по себе пенсионных выплат. При выходе на пенсию могут возникать двойственные чувства в зависимости от отношения к труду — как к утомительному бремени или способу интеграции в социальную жизнь, источнику равновесия и духовного обогащения. Таким образом, существуют два образа — «чудесной пенсии», помогающей исполнению всех давно задуманных желаний, и «катастрофической пенсии», лишаящей жизнь смысла. В некоторых случаях пожилые люди и старики считают свою «пенсионную» жизнь настолько невыносимой, что предпочитают смерть. Они ощущают смерть не как самое страшное из зол, а видят в ней возможность «покончить с опостылевшим существованием». «Именно в старости совершается наибольшее число самоубийств. Э. Дюркгейм первым показал, что процент самоубийств возрастает в период от 40 до 80 лет ...В условиях, создаваемых обществом большинству стариков, жизнь оказывается более тяжелым испытанием, чем смерть, поэтому многие выбирают последнюю». И наоборот, многие старые и пожилые люди, казалось бы, утратившие всякие жизненные стимулы, не хотят расставаться с жизнью [34, р. 293] Таким образом, отношение к жизни и смерти в старческом и пожилом возрасте дифференцируется настолько, что можно выделить два типа стареющих людей: те, кто сопротивляются процессам старения снаружи, но внутренне пессимистичны и соглашаются с ними, низко оценивают себя и значимость своей жизни, и те, кто принимают старение с его плюсами и минусами, и, таким образом, продолжают жить полноценной жизнью сохраняя молодость и оптимизм. Даже «поражение в социальных правах», связанное с выходом на пенсию, может рассматриваться ими как благо — оно освобождает от обязательного ранее общения с нужными, но не всегда приятными и близкими по духу людьми, освобождает от обязанности «казаться» и дает право и возможность быть самим собой.

Э.Берн пишет, что жизнелюбие в старости определяют в первую очередь три фактора: а) крепкая конституция как жизнестойкость; б) физическое здоровье и иные ресурсы жизни; в) тип жизненного сценария. При этом мощную конституцию, жизнестойкость нельзя изменить даже родительским «программированием». Физические недостатки, слабость здоровья и болезни, другие ограничения жизни, конечно, могут быть врожденными и обусловленными социальной ситуацией извне, но — чаще всего - сценарным итогом собственных усилий и выборов человека. Так, в сценарии «Калека» имеются одновременно элементы обоих факторов. Инвалидом человек может стать в результате тяжелой болезни, но в дальнейшем болезнь может быть частью сценария и исполнением

материнского предписания: «Ты будешь инвалидом». Люди более старшего возраста иногда даже не расстраиваются из-за болезни, потому что она освобождает их от обязанности выполнения многих сценарных директив. Кроме того, даже люди с крепкой конституцией и физически достаточно здоровые могут утратить активность уже в раннем возрасте. Это обычно люди, «ушедшие на пенсию» уже в молодые годы. Родительское предписание «Трудись, но не полагайся на удачу, а потом ты будешь от всего свободен», приводит к тому, что, отработав положенные двадцать или тридцать лет, такой человек, дождавшись «прощального банкета» на работе, дальше просто не знает, чем ему заняться. Он привык следовать сценарным директивам, но когда запас их исчерпан, а больше ничего не запрограммировано, остается в недоумении, остается лишь ждать: может быть, что-то изменится, пока придет смерть. Сценарные требования в таком случае выполнены, и, благодаря антисценарию, человек освобожден от изначальных директив и волен делать все то, что хотел, когда был маленьким. Однако, самому выбирать свой путь опасно, к тому же многие люди имеют двойной сценарий: «До тех пор, пока...» - от одного из родителей и «После того, как...» - от другого. Лучшее средство для стариков, не имеющих сценария, - разрешение. Они, однако, редко им пользуются. Сценарий давно уже исчез, исполнен, но старые «лозунги» еще звучат в голове, и, когда приходит смерть, ее встречают с радостью. На могильном камне они велют вырезать благочестивую эпитафию, которая переводится всегда одинаково: «Взращен в пробирке, там же и жил». Изредка мелькнет надпись, которую можно расшифровать иначе: «Взращен в пробирке - но сумел из нее выскочить». Большинству это так и не удается, хотя «пробка у пробирки» почти всегда отсутствует [4]. Жизненные планы большинства людей предполагают определенную продолжительность своей жизни. Обычно специалист может «дать разрешение» жить дольше и иначе, чем планирует субъект или, точнее, его отец, мать, другой значимый субъект.

Другая проблема в периоды старения – проблема «чужих смертей», смертей близких. Обычное плохое самочувствие после смерти значимых людей - частный случай невроза выживания, который в определенной степени проявляется у всех людей после смерти родного, близкого человека. К нему сводятся и неврозы, возникающие в военные годы, неврозы после катастроф и терактов: «военные неврозы», «неврозы Хиросимы», ПТСД и т.д. Выжившие в войну люди почти всегда чувствуют вину перед погибшими, которые умерли «вместо них». Именно это и отличает человека, видевшего, как на войне убивают людей, от других людей, не переживших все ужасы войны. Это нельзя по



большому счету «вылечить, однако, можно трансформировать так, чтобы человек мог нормально существовать, получив «разрешение» наслаждаться жизнью. При старении «вина выжившего» менее выражена, однако, часто возникает другой вопрос: человек, «переживший» других, остается один: сверстники как необходимый компонент развития в любом возрасте, могут практически исчезнуть. «Одиночество» такого рода весьма тяжело переживается постольку, поскольку обеднены контакты пожилых людей с миром, однообразны и поверхностны связи с другими людьми и (квази)профессиональной деятельностью, нет чувства принадлежности и нужности в других сферах [36; 38; 39].

В целом, наличие свободного, хотя и трудного выбора позволяет характеризовать старость как возраст развития, возраст потенциальных возможностей, виаукта, который дает шанс противостояния тотальному угасанию [19; 33; 25]. Итоговый выбор каждого человека определяется особенностями решения им задачи на смысл — смысл оставшейся жизни. Структура этого смысла воплощается в картине и динамике переживаний по поводу жизни и смерти, а также – в воспоминаниях о прожитой жизни и планах на будущее. Если в период взросления прибывающие жизненные силы, открывающиеся возможности настраивают на поиск перспектив и жизненного смысла, то «биология старости» способствует развитию пессимизма, сосредотачивает внимание на ограниченности, смертности бытия человека. Укороченная «биологическая перспектива», ощущаемая и через смерть сверстников, по мнению ученых, затрудняет решение проблемы поддержания смысла жизни, опрокидывает человека в прошлое. Смысл жизни и ее перспективы выступают как система сдерживаний и противовесов, не допускающих одностороннее подчинение внешнему давлению обстоятельств и препятствующих превращению человека в раба собственных потребностей и сиюминутных интересов, страхов и ощущений неполноценности, ненужности, бессилия. Особое значение эта система приобретает в период социальных кризисов, ставящих по угрозу в первую очередь именно жизнь и судьбу стареющих людей.

Типичные смыслы жизни в предпенсионном возрасте таковы: его отрицание («надуманное понятие»), в том числе как отождествление с жизнью («нет другого смысла, кроме самой жизни»); сужение, угасание смысла жизни, стремление выжить, сохранить свое здоровье, осознание факта сужения смысла жизни, видение тупика и незнание путей выхода из него. Главную причину болезней эти люди нередко видят в изменении социально-экономических условий жизни, не связывая его с возрастом. Те, кто отличается расширением, обогащением жизни новыми «малыми» смыслами, поднятием смысла жизни на новые высоты, ориентируются на

иное: служение высокой идее (добру, Богу и т.д.), служение Отечеству, борьба за социальную справедливость, стремление жить для людей, забота о детях, защита детей, реализация созидательных, творческих функций и забота о сохранении саморазвитие. Пожилые люди обычно сознают расхождение между предполагаемой динамикой смыслов жизни и их реальным состоянием. Расширение, «возгорание» широких жизненных смыслов - продуктивных межличностных отношений и значимых индивидуальных целей позволяют преодолеть старость, нездоровье, продлить жизнь. В процессе старения людям нередко начинает казаться, что «потери преобладают над приобретениями», поэтому одно из основных направлений психогеронтологии составляет изучение различных способов приспособления к этим потерям и влияния этих способов на удовлетворенность жизнью. «Справившись с потерями, человек может придать новое значение своей жизни в изменившихся условиях, — пишет Г.М. Брюгман, — эта реконструкция жизненных значений (смыслов) может рассматриваться как важная, а возможно, и самая важная задача развития в пожилом возрасте» [6, с. 132]. Однако, подобная жизнестойкость - не единственный путь продуктивной жизнедеятельности и развития в пожилом и старческом возрасте. Продуктивен подход, которые говорит, что старение как созревание организма предъявляет особые требования к нагрузке на человека: чем старше человек, больше его жизненный опыт и более развиты его таланты, тем большую нагрузку он может и должен на себе нести. Понятие «большая», вместе с тем, нуждается в уточнении: речь идет не о том, чтобы перегрузить пожилого и старого человека бесконечными делами переложить на его плечи все обязанности его детей, а плотом и внуков и правнуков, как это нередко происходит и приводит к ускоренному старению и смерти, в том числе от парадоксально переживаемого чувства ненужности и нелюбви, речь о том, что нагрузка пожилого и старого человека должна быть качественно иной: более значимой, важной, всеобъемлющей. Это должна быть «нагрузка» развивающая его и окружающих людей. Поэтому так понятен интерес стареющих людей к Богу, искусству, творчеству, передаче опыта и т.д. Познав все «земные», бытовые аспекты жизнедеятельности и отношений, человек, освобожденный от «демократии шума» и суеты, трудовых обязанностей и вопросов, связанных с воспроизводством и выращиванием новых поколений, может либо безуспешно пытаться вернуться в них – «в пробирку» привычек и стереотипов, либо обратиться к себе самому и миру с более сложными и значимыми вопросами: кто я, что значит быть человеком, что есть жизнь, любовь, Бог и т.д. Поиск ответов на эти

вопросы настолько непрост и интересен, что человеку может хватить не на один десяток и не на одну сотню лет: именно поэтому можно периодически услышать о людях, перешагнувших не только столетний, но и двухсотлетний порог и все еще не «уставших от жизни», «не соскучившихся» в одиночестве, не нуждающихся в обществе других людей и, тем более, не стремящихся вернуться в «демократию шума». Эти долгожители не только оптимистичны, полны сил, имеют цели и гармонично относятся к себе и миру, они вышли за порог необходимости оптимизма, сил и гармонии, их отношение к смерти включилось в отношение к жизни, не случайно у йогов и представителей иных философско-религиозных школ существует понятие «смерть при жизни», которая приравнивается к святости как движению в потоке бытия. Они не заботятся о накоплениях и власти, о семье и компании, доме и защищенности. Это состояние, которое в йоге предписывается достигнуть уже в 25 лет, в цивилизованных странах достигают единицы: целые народы «останавливаются» в своем развитии на стадии подростничества (как США), юношества (как Россия), редко – зрелости и старости (как Тибет). Каждая из этих стадий имеет свое представление о смерти и отношение к ней: от фривольного игнорирования у подростков, не считающихся с жизнью и смертью как таковыми, до полного отрицания у юношей, верящих в свое бессмертие и неуязвимость вопреки постоянному «звону колоколов», до уважения и переживания смерти как части жизни – еще при жизни - в старости. Интересно отметить в связи с этим, что старые и пожилые люди выделенных двух групп также могут быть описаны как люди зрелые и незрелые, то есть готовые и неготовые решать задачи своего возраста: 1) молодящиеся, не желающие «сдавать позиции» называться «бабушка или «дедушка» и «возиться с внуками», бегущие от старения и смерти всеми понятными им способами; 2) спокойно двигающиеся в поле возрастных задач и принимающие старение и смерть как своих «друзей». Такая «дружба» приносит очевидные плоды: так, например, как отмечают этнографы, в культуре «взрослых людей» - индейцев маленький человек начинает выполнять задачи самообслуживания и обслуживания окружающих уже в раннем детстве, а взрослея, проходя через статусно-возрастные инициации, он приобретает все больший опыт – жизни в согласии с собой и с миром, так что к старости его душе и организму нет нужды паниковать о потерях «любви» и половой привлекательности, трудоспособности и нужности. Нужда не возникает и потому, что душа и организм их и не теряют: человек остается человеком на протяжении всей жизни. Если он «уклоняется» или совершает ошибку, то у него есть шанс ее исправить и пройти через

инициацию еще раз –доказав, что он может быть тем, кем быть - как человек - должен, кем - нуждается. Напротив, в культурах многих «цивилизованных народов» маленький человек порой избалован настолько, что еще многие годы после юности не хочет и не может служить себе и ближним, только потребляет, стремится превзойти окружающих, и, расталкивая локтями по дороге «наверх», - страшится – потерять что-либо. И, с «внезапным» появлением признаков старения, например все «молодеющими» наступлением менопауз и полового бессилия, «старческого слабоумия» и сопряженных с ними чувств нелюбви и ненужности, этот продукт «детоцентризма» нередко впервые обращается к понятиям человечности, служения и взаимопомощи, чтобы хотя бы осознать ошибки и, если повезет и хватит желаний, времени и сил, исправить хотя бы часть [14; 23; 26].

В. Янкелевич [230, с.179] отмечает: «Время жизни, одновременно созидательное и разрушительное, не является ни простым процессом, ни простым регрессом: непрерывное уменьшение возможностей осложняет бесконечный процесс пополнения ...регресс уравнивает прогресс и нейтрализует его завоевания. Рядом с разложением идет постоянное созидание и воссоздание... жизнь разрушает по мере того как строит ... Упадок вовсе не приходит на смену росту как вторая фаза жизни». Смерть, к сожалению для прибегающих к ней в надежде на разрешение проблем, устраняет жизненные огорчения вместе с ,жизнью, но осознание смерти создает мощнейший потенциал решения жизненных проблем: существование не может быть отложено. Поэтому, например, многие терминальные больные и больные смертельно опасными заболеваниями часто говорят о том, что стали жить более полно в настоящем. Они учатся не откладывать жизнь на будущее: жить можно только в настоящем.

Подсчитывать свои сокровища, ресурсы, связи и надежды - еще один, помимо осознания, механизм изменения, активизируемый конфронтацией со смертью. Проблема людей, боящихся жить и умереть состоит в сомнениях по поводу своей безопасности и стремлении укреплять и расширять «защитные ограждения»: защищая не только ядро своего существа, но и его характеристики и «дополнения» (работу и престиж, семью и привлекательность, таланты и возможности, а также – неуспехи и ограничения, т.д.). Многие люди испытывают чрезмерный стресс, когда под угрозой оказываются даже одно и этих «дополнений». Поэтому психотерапевт помогает им понять: «вы — это не ваше ... Вы — это ваша сущность. ...другие вещи могут исчезнуть, а вы по-прежнему будете существовать». Человек с хроническим заболеванием и/или человек в ситуации горевания по поводу смерти, также как и по поводу

иных потерь, жизненных неприятностей и перипетий, справляющийся своей ситуацией, обычно спонтанно проходит через процесс разотождествления. Пример - аскетическая традиция и упомянутая выше «смерть при жизни». В отличие «духовной смерти», при которой желания захлестывают человека, который теряет способность различать себя и вещи вокруг себя, «смерть при жизни» связана с тем, что человек изучая себя, движется в своим истинным потребностям, нуждам, отказываясь от связанных с внешними вещами желаний.

В клинической практике сдвиг жизненной перспективы и возможность для индивида провести различие между сущностью и несущностью, восстановив в правах первое и освободившись от второго, побуждаются сознанием смерти. Обычно очевидно: чем более полнокровна, насыщена, креативна жизнь людей, тем меньше тревоги они испытывают при мысли о ее конечности, меньше думают о смысле жизни [5; 10; 13; 17; 18; 20]. Однако, это не вполне так: сознание смерти и конечности бытия, не исключенное из жизни, а напротив, включенное в нее, сознание смысла жизни как результат переживаний тяжелейших экзистенциальных кризисов и потерь-приобретений, дают возможность жить полноценно - помня о смерти и помня о жизни.

Итак, в качестве одной из ведущих проблем смерти выступает проблема человеческого выбора: жить, попытавшись найти новый смысл и новую стратегию жизни, исправить «ошибки» прошлой жизни, или умереть, отказываясь от возвращения к уже привычной боли, страданиям, привычному образу жизни и старым смыслам [12]. Второй проблемой является роль близких в изменении или принятии - осмыслении этого экзистенциального выбора человека. В многообразном опыте жизни самыми болезненными моментами для человека являются встречи с трагедией смерти, с уходом из жизни дорогих для него людей. Мысли о собственной смерти редко что называется «мучают» людей. Широко распространена иллюзия собственного бессмертия, которая покоится на самом надежном фундаменте — переживании неуязвимости и значимости. Это чувство рассматривается как одно из оснований жизни [2]. Поддерживая его, человек пытается достичь символического бессмертия, используя, как отметил Р. Дж. Лифтон несколько основных путей: биологический путь — продолжение собственной жизни через потомство, через бесконечную цепочку биологических связей; теологический путь — жизнь на ином, более высоком плане существования; творческий путь — жизнь через свои труды, через устойчивое влияние личных творений или личное воздействие на других людей; путь вечной природы — мы продолжаем жить благодаря тому, что принадлежим круговороту

жизненных энергий природы; трансцендентный путь внутреннего опыта — «потеря себя» благодаря переживанию столь интенсивному, что время и смерть исчезают и мы остаемся жить в «непрерывном настоящем». Психотерапевт, как правило, обращает свою поддержку к творческим резервам человека, его самореализации, реже, но более эффективно, — к религиозно-теологическому аспекту его жизни, ценностям и смыслам жизнедеятельности [39].

Осмысление смерти как феномена жизни особенно отчетливо приходит к человеку в момент потери близкого. Смысл, который придаст человек этому событию, во многом определит его дальнейшую жизнь и жизнь рода. Смысл смерти определяет смысл человеческой жизни и наоборот. Иногда вводят понятие «символическая смерть», она возникает, например, с потерей любимого человека или жизненно важного дела. Она наступает прежде реальной физической смерти. Жизнь между двумя смертями - например после клинической смерти, комы и т.д. - имеет ряд особенностей и дает человеку уникальные возможности: он может попытаться разгадать тайну, получает шанс на ее разгадывание. Попытки разгадывания этой тайны, интерес к смерти - одно из проявлений стремления к жизни. Символическая смерть и угроза, реальная возможность смерти порождают стереозффект: человек способен получить чувство удовлетворения от отсрочки своей смерти и от самого переживания смерти, когда он уже попал в эту «зону». Психика настолько пластична, что приспособливается не только к проходящим травмам и насилию, деструкции, но и к смерти как тотальной травме, полной деструкции и максимальному насилию. Она позволяет человеку осознать: то, что возможно для умершего, возможно и для горюющего. Теряя близкого, человек попадает в зону, в которой способен моделировать свою собственную смерть [13]. В конечном счете, отсутствие страха смерти, и, как следствие, отсутствие интереса к ней (часто связанное с опытом умирания) и стремление быть рядом с умершим (стремление умереть) могут побудить человека к открытому или скрытому суициду. Смерть одного человека порождает серию экзистенциальных выборов других людей. Это и самые большие выборы типа «жить – умереть», и более «мелкие», типа «помнить - забыть».

Для большинства людей не их собственная смерть, а потеря дорогих, любимых людей является самым горестным событием в жизни, поскольку пространство отношений любви – это пространство отношений творчества и поиска, созидания и развития. Смерть близкого человека ограничивает жизнь любящего, он теряет, по сути, часть себя: «Горе имеет много компонентов — собственно утрата, амбивалентность и чувство

вины, крушение жизненного плана. И все они должны тщательно прорабатываться в терапии. Но...смерть другого человека также приближает нас к встрече с собственной смертью». Некоторые психотерапевты считают, что понесший утрату человек и без того слишком подавлен, чтобы взваливать на него дополнительную задачу выяснения отношений с собственной смертностью. Однако, благодаря гореванию некоторые люди проходят через грандиозный личностный рост [29].

Процесс адаптации к несчастью, потере близкого назван психологами «работой скорби» (Trauerarbeit). Современные исследователи «работу скорби» характеризуют как процесс сознания, включающий изменение мыслей об умершем, горечь утраты, попытку отстраниться от утраченного лица, поиск своего места в новых обстоятельствах. Поиск умершего, как проявление тоски по нему, направлен на воссоздание утраченного человека. «Работа скорби» обуславливает возврат к отношениям, которые прервала смерть, предпринимается попытка понять их значение. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько необходимо. Однако, иногда реакция скорби бывает преувеличена, создается культ умершего [16, с.208]. Нормальный процесс скорби перерастает в хроническое кризисное состояние патологической скорби, при котором «работа скорби» неудачна или не завершена: происходит «блокирование» переживаний во избежание интенсификации процесса скорби, трансформация скорби в идентификацию с умершим человеком, растягивание процесса скорби во времени, интенсивное чувство вины, сопровождаемое потребностью наказывать себя, например, посредством самоубийства, и мести – «виноватым другим». Однако, и нормальная скорбь включает защиты. Роль защит в процессе траура, по мнению специалистов, функциональна: выиграть время и заново оценить себя и окружающий мир, - поэтому их не нужно пытаться корректировать и «снимать» прежде, чем это захочет сделать сам горюющий. Особенно отличаются отношения к смерти и динамика горевания верующих людей и людей, не обретших веру в Бога. Первые уверены, что человек умирает только телесно, но его душа — бессмертна и ей уготована встреча с душами тех людей, которые раньше покинули этот мир. Верующие горюют, что не смогут прожить до конца свою земную жизнь рядом с дорогим человеком, но не впадают в отчаяние из-за временной разлуки: «все в воле Божьей», «Бог его(ее) дал, Бог и взял». Религия запрещает грех уныния и отчаяния, помогает человеку собрать душевные силы. Атеист в тяжелых ситуациях обычно неосознанно, но очень хочет - понять или найти смысл случившейся трагедии и дальнейшей жизни – без умершего.

«Подняться над своим горем» означает осмыслить свою жизнь как продолжение жизни дорогого человека... Мысленные беседы с ним, рассказы о своих неудачах, обидах и успехах упрочивают переживание непрерывающейся связи с ним [2. С.46]. Горюющие нередко сами находят приемы, облегчающие их переживания и «продолжающие» жизнь исчезнувших близких. Этому помогают ритуалы, однако, каждый случай уникален и соответственно попытки помощи должны отвечать его индивидуальности [7; 8].

Реакции горя протекают по-разному в зависимости от особенностей личности, ее характерологического склада. При первом типе реакций состояние человека характеризуется мучительным ощущением тяжести и утраты, неотвязными воспоминаниями об умершем, безудержной слезливостью, нарушениями сна, функциональными соматическими расстройствами. Проведение рациональной психотерапии облегчает эти – пограничные - состояния, состояния между нормой и патологией. Второй тип реакций - депрессивный невроз с упорными расстройствами сна, снижением активности, склонностью к самообвинениям и самоунижению, а также обвинению окружающих, тенденцией сетовать на обстоятельства. Эти состояния длятся до нескольких месяцев и имеют тенденцию к угасанию, но легко «оживают» и усиливаются при «оживлении» переживаний в памяти. Состояния обнаруживались у старых и пожилых людей без патологического склада характера. Третий тип реакций наблюдался у людей с чертами психопатического, истерического склада, эгоцентризма. После кратковременного шока отмечались истероподобные расстройства и сверхценный «культ» близкого человека и его памяти, которому подчинялся весь уклад жизни. Кроме эгоцентрических реакций («Как я теперь буду жить!») и трансляции исключительности своих страданий имеют место обвинительно-разоблачительные реакции. Продуктивны изменения стиля жизни с установкой на занятость и заботу о других, включение в волонтерскую помощь, служение.

Важно учитывать, что изолированность, рожденная физической немощью и/или потерей друзей и близких часто порождает у престарелых и умирающих людей гнев и разочарование, депрессию и подавленность, при которых мир сужается и укорачивается. Однако, одновременно, запертый в одной комнате или даже на одной кровати человек начинает осознавать окружающий мир и себя. Вместе со старостью приходит и общее ощущение беспочвенности, беззащитности, страх смерти и неуверенность сжимают и уплотняют мир человека, поэтому люди становятся чрезвычайно привязаны к своей мелочной рутине, к



становящимися ригидными представлениям о том, какими должны быть вещи. Количество и интенсивность страхов подчас серьезно возрастает. Дж. Диггори и Д. Ротман пишут, что список распространенных страхов, связанных со смертью, если их расположить в порядке уменьшения частоты, выглядит так: страх причинить боль, горе родным и друзьям; страх крушения собственных планов; страх мучительности смерти; страх потери мира и себя; страх потери контроля и заботы; страх неизвестности при «жизни после смерти»; страх разрушения тела после смерти». Некоторые из этих страхов, как видно, не имеют прямого отношения к личной смерти. Страх боли располагается «по эту сторону» смерти; страх посмертной жизни уменьшает значимость смерти как «конечного события», итога; страх за других — относится к отношениям и судьбам окружающих, заботе о них, реже это страх, связанный с гордыней и ревностью [36]. Поэтому Ж. Хорон различает три типа страхов смерти: 1) страх того, что наступит после смерти; 2) страх самого «события» умирания; 3) страх прекращения бытия. Первые два из них — страхи того, что связано со смертью. Третий, страх «прекращения бытия», личного исчезновения (уничтожения, исчезновения, аннигиляции) — суть беспокойства смерти: «Моим планам и начинаниям придет конец» и «Я уже не смогу ничего ощущать» [29; 35; 38]. Люди испытывают ужас (или тревогу) в связи с перспективой потерять себя и стать не просто никем, но и - ничем. Эта тревога не может быть локализована и помещена в какой-то один возрастной период или тип ситуаций. Она атакует человека со всех сторон и одновременно. Борьба с тревогой можно лишь перемещая ее от ужаса «ничто» к более понятному и менее опасному «нечто». Существуют две основные защиты от страха смерти, которые образуют диалектическую пару — как диаметрально противоположные установки по отношению к человеческой ситуации: человек сливается с другим или сепарируется, погружает себя в среду или выделяется из нее, утверждает свою автономию или ищет безопасности путем соединения с другой силой, человеком, бытием. Так он становится собственным отцом или «вечным сыном», который или «стремится к подчинению, или жаждет власти». «Для психотерапии реальность смерти значима в двух отношениях. Сознание смерти может работать как «пограничная ситуация» и радикальным образом изменить взгляд на жизнь...», - пишет И.Ялом [29]. «Пограничная ситуация» — это событие, трансординарный или чрезвычайный опыт, приводящий человека к конфронтации с привычной ему реальностью и его экзистенциальной «ситуацией» в мире. Конфронтация с личной смертью («моей смертью») — ни на что не похожая и незаменимая по своей способности трансформировать бытие и

человека, его отношение к себе и миру пограничная ситуация: смерть и ее угроза – катализатор перехода из одного состояния бытия в другое, более высокое — из состояния, в котором человек задается не столько вопросом о том, каковы вещи, а входит в состояния потрясенности, удивления тем, что они есть, «перетряхиваются» все основы его бытия. Сознание смерти выводит эгоцентричное сознание из поглощенности тривиальным, придавая жизни глубину, остроту и совершенно иную перспективу – к сознанию космическому или, «хотя бы» человеческому, к пониманию человеческого как телеологического единства души и сознания, духа и нравственности, тела и нужд (потребностей).

Заключение. Психологическая помощь престарелым может и должна быть направлена на развитие: компенсация потерь, утешение и жалость к пожилым и старым людям, отстаивание их прав, хотя и привлекательны, с точки зрения обыденности, с точки зрения самого развития и жизни деструктивны. Только ориентация на самые высокие достижения, превосхождение престарелыми людьми самих себя, по-настоящему продуктивно и целительно. Ключ к исцелению – радикальная трансформация, поиск и свободная реализация жизненного предназначения, решение возрастных и всевозрастных задач познания, общения, отношений и деятельности. Осознание парадоксов старения: соединения большого и малого, потерь и приобретений, успехов и неудач, настойчивый поиск и реализация «истинных ценностей», реальные, нефиктивные отношения с миром.

**References:**

- [1] Alperovich V. D. Old Age. Socio-philosophical analysis— Rostov n/d. Phoenix, 1997. 576p. (in Russian)
- [2] Antsyferova L. I. the Person in the face of life and death.// Russian mentality: issues of psychological theory and practice. / Under.ed. Abulkhanova K. A. M. etc., 1997. P. 44-55. (in Russian)
- [3] Ares F. Man in the face of death / Foreword. A. Y. Gurevich. M.: Publishing group "Progress", "Progress-Academy", 1992. 532 p. (in Russian)
- [4] Berne E. Games people play and people who play games. Ekaterinburg: LITUR, 2002. 576. (in Russian)
- [5] Bikson T. K., Perlo, L. N., Owner K. S., J. R. Goodchilds the Life of an old and lonely man. // Labyrinths of loneliness. M.: Progress, 1989 551 S. (in Russian)
- [6] Bryugman G. M. Life events and the ontogenesis of epistemic cognition // the Processes of mental development: in search of new

- approaches /ed. by A. I. Podolsky, J. J. F. Ter Laak, and P. G. Heymans. Moscow:Progress, 1995. 258c. P. 132–144. (in Russian)
- [7] Vasilyuk F. E. Psychology of grief // *Pedology, a new age*. 2001. October, No. 8. P. 8-15. (in Russian)
- [8] Vasilyuk F. E. *grieve // About human in man / edited by I. T. Frolov*. M.: Politizdat, 1991. P. 230-247. (in Russian)
- [9] Viilma L. *Forgive myself*. Ekaterinburg: U-Faktoriya, 2004. Vol. 1. 720c., Vol. 2, 2007. 640p. (in Russian)
- [10] Gavrilova T. A. Existential fear of death and tematicheskaya anxiety: methods of research and diagnosis *Ki // Applied psychology*. 2001. No. 6. P. 1-8. (in Russian)
- [11] Gachev G. D. *Broadcast things. Think of the images*. M.: Academic project, 2000. ... 424 p. (in Russian)
- [12] Grof S., Grof K. and others. *Spiritual crisis: Articles and studies*. M.: MTM, 1995. 256 p. (in Russian)
- [13] Demichev A.V. *Discourses of death: an Introduction to philosophical thanatology*. S.-Pb., INPRESS, 1997. 144 p. (in Russian)
- [14] *Life among the Himalayan yogis. Spiritual experiences of Swami Rama*. M.: Publisher CP "Mikhailov", 2002. 320 p. (in Russian)
- [15] Kalkova, V. L. S. de Beauvoir. *Old age // Social gerontology: current research*. M.: INION ran, 1994. P. 17 40. (in Russian)
- [16] Cochunas R. *Fundamentals of psychological counseling*. M.: Academic project, 1999. 240S. P. 206-212. (in Russian)
- [17] Krasnova O. V. the Elderly, the dying and the mechanisms of transport // *Psychology maturity and aging*. -1998. No. 4. P. 65-70. (in Russian)
- [18] Krasnova O. *Century the Stereotypes of the elderly and the attitude towards them. // Psychology maturity and aging*, spring, 2008. No. 8. P. 53.-58. (in Russian)
- [19] Livengood B. *The Crises of life chances of life*. Kaluga: Spiritual cognition, 1994. 217 p (in Russian)
- [20] Minigalieva M. R. *Personality types and social contacts of people of late age // Psychology maturity and aging*. -2000. -№ 2 (10). S. 75-88. (in Russian)
- [21] Nekrasov , S. V. and I. V. Vasilkin *Life scenarios of women and sexuality– Sverdlovsk .: Izd-vo UU, 1991–168c*. (in Russian)
- [22] Prjazhnikov N. *With. Linoleamide in old age. // The world of psychology*, 1999, №2 –P. 111-123. (in Russian)
- [23] Stevens George. *Get your dragons*. S.-Pb.: Peter, 1995. 380 p (in Russian)

- [24]Frolov, Y. I., Tishchenko E. N. The application of psychological principle of compensation of the defect to aging / Psychology of maturity and aging. 2000. №1(9). Pp. 40-65. (in Russian)
- [25]Frolkis V. V. Longevity: the actual and the possible. K.: Naukova Dumka, 1989. 250C. (in Russian)
- [26]Fraser J. The Golden bough. The study of magic and religion. M.: Politizdat, 1980. 832 p. (in Russian)
- [27]Chernosvitov E. V. Social medicine. M.: gits "Vlados", Moscow state University, 2000. 304s. (in Russian)
- [28]Erikson E., Childhood and society.– SPb.: Letniy sad, 2000. 416c. (in Russian)
- [29]Yalom Existential psychotherapy. M: Independent firm "Class", 1999. S. 118-123, 189-193. (in Russian)
- [30]Yankelevich V. Death. M.: Publishing house of the Literary Institute, 1999. 448c. (in Russian)
- [31]Yatsimirskaya R. S. Mental aging centenarians: Avtoref. dis.... Dr. med. Sciences.Sofia, 1990. 45C. (in Russian)
- [32]Yatsimirskaya R. S., Belenkaya, I. G. Social gerontology. M.: Vlados, 1999. 501 S. (in Russian)
- [33]Baltes P.B. On human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of development theory // American Psychologist. 1997. V. 52. P. 366 -380.
- [34]Beauvoir S. La v'eillesse: Essai. P.: Gallimard, 1970. 71p.
- [35]Choron J. Death and Western Thought. N.-Y.: Collier Books 1963. 226p.
- [36]Diggory J.C., Rothman D.Z. Values destroyed by death. Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 63. (1).P.205—210.
- [37]Durkheim E. Suicide : a study in sociology. N.Y.: The Free Press, 1991.
- [38]Kastenbaum R., Aisenberg R. The psychology of death. N.Y.: Springer. 1977. 328p.
- [39]Lifton R.J. Death in life: survivors of Hiroshima. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1991. 608 p.