

## Хомік Христина. Страх смерті в осіб похилого віку: проблема чи вимисел?!

*Хочеш побачити, чим є життя, запитай, чим є смерть...*

*Смерть вказує нам на те, чим ми є.  
Гіббелль*

Похилий вік в онтогенезі людини виступає як механізм, який пов'язує життя і смерть. Усвідомлення того, що життя не безмежне, особливо чітко й в повному обсязі з'ясовується людиною саме у період похилого віку. Тема смерті займає важливе місце в сучасному філософському і психологічному осмисленні людського буття, адже смерть є джерелом страху. Страх смерті має велике значення у внутрішньому досвіді людини, він переслідує її, як ніхто інший, і завжди нагадує про себе «підводним каменем», і саме в похилому віці цей «камінь» стає найбільш видимим.

**Затитання:** *Наскільки проблема страху перед смертю є поширеною в сучасних умовах?*

Відповідь: Зауважу, що життя та смерть взаємопов'язані й взаємозалежні один від одного – смерть включена в контекст життя, як невід'ємна його складова частина. Людину завжди цікавить тематика смерті, таку увагу до даного феномену, можна пояснити не лише простою цікавістю, але й тим, що людина несвідомо прагне зменшити свою невротичну реакцію тривоги перед скінченністю власного життя. Подібне ставлення повністю зрозуміле, адже часто уявлення людини про кінець життя пов'язані з термінальними станами, больовими відчуттями, які супроводжують її. Тому, можна зазначити, що проблема страху смерті є завжди актуальною для особистості, як на несвідомому, так і на свідомому рівнях.

**Затитання:** *Хто із сучасних дослідників займався дослідженням проблеми «страху смерті»?*

Відповідь: Перш ніж перейти до психологів, які приділили значну увагу питанню «страху смерті», зауважимо, що дослідженням проблеми смерті займалися зарубіжні та вітчизняні філософи минулого й сучасності. У психологічному ж плані питанням смерті та пов'язаних з нею страхів займалися як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, серед зарубіжних підходів найбільш розробленою ця проблематика в прикладних

аспектах психодинамічного і екзистенційного напрямків психотерапії (З. Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон, Е. Фромм, Р. Мей, І. Ялом та інші). В свою чергу, виявлення образу смерті та особливостей структури страху смерті у людей різних статевих, вікових, соціальних, етнічних груп здійснювалося в працях Дж. Макк-Леннана, Д. Темплера, М. Альберта та інших. У вітчизняній психології значний внесок у розробку проблеми страху смерті зробили такі вчені, як А. Гнезділов, А.О. Романець, Б. Парамонов, М. Єрмолаєва, М. Шахматов, С. Белорусов, Т. Гаврилова.

***Запитання: Яке визначення «страху смерті» дають в психології?***

**Відповідь:** Насправді, існує доволі багато думок з приводу того, що собою являє страх смерті. Так, на думку І. Кона [3], страх смерті – це нормативна умова повноцінного особистісного розвитку і процесу дорослішання людини. З. Фрейд, в свою чергу, стверджував, що страх смерті – це похідне від тривожності, вчений пов'язував його з боязню кастрації та розлуки [7].

***Запитання: Якими є основні причини виникнення такого феномену, як страх смерті?***

**Відповідь:** В психологічній літературі є багато поглядів на основні причини страху смерті. Так, А. Рязанцев вважає, що основними причинами страху смерті являються: жах перед невідомим та невизначеним; сумніви на рахунок власного безсмертя; небажання розлучатися з тим, що було важливе і з тими, кого по-справжньому любив або ж до кого був відверто прив'язаний; ототожнення себе зі своїм фізичним тілом і жах перед можливістю їх втрати [1].

Е. Фромм вказував на те, що страх смерті виникає, як результат неправильного ставлення людини до життя, а саме переважанню у людини та взагалі у всьому суспільстві орієнтації на володіння чим-небудь, а не на повноцінне буття. Правда, деякі дослідники вважають, що страх смерті не вроджений, а набута в ході життя властивість психіки [3; 7]. Цікавим виявилось те, що психологічне дослідження з приводу страху смерті соціолога з Флоридського університету М. Ардельт виявило, що страх та уникання теми смерті значно більшою мірою притаманні людям, які відчують своє життя порожнім та безглуздим. Отож, на мою думку, причини страху

смерті є найрізноманітніші, адже окреслюють життєвий шлях людини протягом усього життя.

**Затитання:** *Щодо страху смерті, чи існують в психології види його переживання?*

Відповідь: Відповідаючи на питання слід зазначити, що існує декілька класифікацій, у яких вчені описували види та типи даного феномену. На мою думку, найбільш вартісною серед них є класифікація Ж. Хорона, що виділяє такі види страху смерті, як страх самої події помирання; страх того, що настане після смерті; страх зупинки буття. Я вважаю, що дана класифікація найбільш повно розкриває особливості даного феномену.

**Затитання:** *На вашу думку, чи є страх смерті вродженим, чи набувається протягом життя?*

Відповідь: Щодо даного питання, то тут я опираюся на погляди В. Кузнецова, О. Щеколова, які зазначали, що страх смерті обумовлений не лише соціальним фактором, але й вродженим інстинктом страху смерті, який притаманний як людині, так і тварині. Цю думку підтверджують також роботи С. Грофа, Дж. Хеліфакса, які доводять, що ті люди, які пройшли клінічну та психологічну смерть, позбавляються страху смерті, у них зникають психологічні механізми захисту та бар'єри, формуються позитивні образи смерті, оскільки приходить розуміння природності цього явища [2; 4].

**Затитання:** *Чи існує вікова категорія людей в яких страх смерті проявляється найбільш яскраво?*

Відповідь: Зазначу, що страх смерті зазвичай не проявляє себе, поки людина не досягає пубертатного періоду, адже саме підлітків часто починають хвилювати роздуми про смерть, деякі навіть подумують про самогубство. Але, все доволі індивідуально, оскільки існує багато тверджень, що страх смерті починає розвиватися ще у дитячому віці, а саме з 3 років. Цю думку підтверджує, позиція таких вчених, як К. Юнг, І. Ялом, які визначають циклічність страху смерті впродовж всього періоду онтогенезу. Варто зазначити, що дитину страшить сама думка про смерть; дорослий зневажає смерть і готовий вступити з нею в боротьбу; людина середнього віку більш обережна – її прив'язують до життя професійні вподобання, сім'я, плани на майбутнє. В похилому віці смерть втрачає свій

невизначений, абстрактний характер і стає близьким та глибоко особистісним явищем. Сама ж думка про смерть глибоко індивідуальна, вона викликає різне ставлення в залежності від психологічного настрою та соціального положення людини. Страх смерті ж, як стверджують психіатри, не є звичним віковим явищем, а являє собою різновид неврозу, який формується в дитячому і підлітковому віці та який загострюється у старості. Так, щодо осіб похилого віку, то існують свої протиріччя, адже за даними А.І. Тащевої, явний страх смерті відчуває лише 16 % респондентів похилого віку. На противагу їй, С. Самер, Дж. Крайст та Б. Сігал виявили, що найбільш яскраво страх смерті проявляється саме в осіб похилого віку [1; 6]. Отож, ми можемо стверджувати про те, що страх смерті є характерним для усіх вікових періодів, але найбільш яскраво він проявляється саме в період похилого віку, коли людина безпосередньо зустрічається з фактом скінченності власного буття.

***Запитання: Як саме і які причини спонукають осіб похилого віку боятися смерті?***

Відповідь: Дане запитання є, справді, актуальним, оскільки люди часто плутають страх перед смертю з фактом тривожності. Усвідомлення наближення смерті спонукає літню людину реконструювати в пам'яті минуле, знову подумки пережити радісні хвилини та втрати. Огляд власного минулого наприкінці життя допомагає вирішити внутрішні конфлікти, переосмислити власний життєвий шлях, оцінити свої можливості, зрозуміти себе та з'ясувати справжні здобутки власного життя. Люди похилого віку більше бояться смерті, якщо вони психологічно незрілі або мало залучені в життєву активність; нарешті, тривога смерті, як свідомо, так і несвідомо, пов'язана з нейротизмом. Слід зауважити й те, що люди похилого віку, які переживають страх перед смертю, намагаються «вносити» щось в інших людей, вони повчають оточуючих, намагаються передати близьким свій досвід, свої знання. Все це пов'язане з прагненням людини до безсмертя, зі страхом, що після її фізичної смерті в світі нічого не зміниться, ніхто про неї не згадає і все, що було нею зроблене, всі її переживання в кінцевому результаті зникнуть разом з нею. Позбавлення від цього страху смерті можливе лише через віру в те, що душа безсмертна і відродиться, нехай хоча б в іншому

тілі. Таким чином, «внесок в інших», незалежно від кількості цих інших, є важливим фактором, що стабілізує протікання кризи похилого віку і зменшує деструктивний вплив страху смерті на особистість людини похилого віку. Він дає людині впевненість у її значимості для інших, відчуття цілісності та сенсу прожитого життя, знижує страх перед хворобами і смертю.

Отже, страх смерті штовхає людину похилого віку не просто до втечі від реальності, він спонукає її використовувати резерв психічної енергії, що в подальшому може призвести до психосоматичних розладів та дезінтеграції особистості людини. Загальновідомо те, що люди похилого віку частіше говорять про смерть, ніж молоді, оскільки в них з'являється більше часу для роздумів та оцінки власного життя. Роздуми стосуються страху смерті, який, зазвичай, «захоплює» тих людей, які оцінюють власне життя негативно, які вважають власні життєві події неважливими. Це в більшості похмурі, пригнічені люди, які не вміють радіти і радувати інших. Велику роль у витісненні страху смерті відіграє аналіз власного життя, підведення висновків, пошук сенсу життя. Відчуття страху смерті не є причиною деструктивних дій, а входить у загальну симптоматику емоційних порушень у патології і в крайні варіанти норми. Крім того, відчуття страху смерті є обов'язковою складовою зрілої, правильно соціалізованої особистості.

*Затитання: Чому саме похилий вік вважається найбільш чутливим щодо виникнення страху смерті?*

Відповідь: Цьому сприяють вікові особливості людей похилого віку. Адже, старість – це завершальний період людського життя, який виражається не тільки в поступовому зниженні можливостей людського організму, в ослабленні здоров'я, занепаді фізичних сил, але характеризується і власне психологічними змінами, такими як, наприклад, інтелектуальний та емоційний відхід у внутрішній світ, у переживання, пов'язані з оцінкою і осмисленням прожитого життя. За останні десятиліття створено ряд концепцій старості, зібраний значний емпіричний матеріал на предмет виявлення психологічних характеристик осіб від 60 до 90 і більше років. Зазначу, що існує галузь психології, присвячена вивченню психологічних особливостей даного вікового етапу, – геронтологія [2; 5].

**Запитання:** *Чи погоджуєтесь Ви з думкою, що страх смерті присутній в усіх людей похилого віку?*

**Відповідь:** Так, і з приводу даного запитання, можу зазначити, що страх смерті – це невід'ємна частина людського існування, яка існує паралельно з життям людини. Саме страх смерті властивий людині за фактом того, що вона людина. Тому, варто погоджуватися з думкою Е. Фромма, який вважав, що відмовитися від страху смерті – все рівно, що відмовитися від власного розуму [6; 7].

**Запитання:** *Ви вказували на те, що переживання страху смерті визначається ставленням людини до життя, які особливості даного процесу, на Вашу думку, є найбільш визначальними?*

**Відповідь:** Тут варто зазначити, що ставлення людини до життя, так, як і ставлення людини до питання смерті є індивідуальним. Індивідуальні відмінності у ставленні до смерті в людей похилого віку обумовлені їхніми життєвими цінностями, адаптованістю до життя, станом здоров'я, якістю прожитого життя та вмінням жити в теперішньому часі, але виникає питання звідки взагалі береться страх смерті людини? Найповнішу характеристику цьому явищу дав Д. Рейнгольд. На його думку, первинним джерелом страху смерті є родова пам'ять та інстинкти, які виступають у ролі деякого програмного забезпечення, що виконує роль індикатора небезпеки. Вчений стверджує, що смерті бояться люди, які не прийняли старість, як вік життя, не адаптувалися до неї, які страждають важкими недугами та які бояться помирання, як періоду посилення страждань та безпомічності [6].

**Запитання:** *Страх смерті сприймається більшою мірою як явище негативне. Проте чи можна виділити якісь його позитивні сторони?*

**Відповідь:** Безумовно, адже як вже зазначалось в ході нашої розмови, феномен страху смерті можна використовувати в контексті його ресурсу для життя людини, а саме він сприяє усвідомленню життєвих стратегій та пріоритетів. По-перше, страх смерті вважається невід'ємною частиною людського існування, існуючи паралельно з життям людини. Смерть – це екзистенційний феномен, властивий людині за фактом того, що вона людина.

**Запитання:** *Як можна виявити наявність у людини страху смерті?*

Відповідь: Насправді, виявити його не так і важко, це можна зробити шляхом спостереження за людиною, оскільки людина, яка боїться смерті буде уникати розмов про неї, для неї вікові зміни, будуть причинами старіння, втрату близьких – людина буде сприймати з жахом й при цьому, ми завжди у поведінці зможемо простежити певні нав'язливі дії, які будуть свого роду «ритуалом» втечі від моменту старіння, та, як наслідку, смерті. Звісно ж, це більш суб'єктивний метод, але в повсякденному житті ми можемо скористатися саме ним, в наукових ж колах, діагностувати страх смерті можна за певними діагностичними методиками, наприклад «Шкала смертельної тривожності Д. Темплера», опитувальник «Страх особистісної смерті», Опитувальник «Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації» А. Баканова та методика «Метафори особистісної смерті» Дж. Макк-Ленанна.

**Запитання:** *І на завершення нашої розмови, хотілося б задати таке питання: «Чи виділяють психологи певні поради, які дозволять людям похилого віку впоратися зі страхом смерті?»*

Відповідь: Як на мене, то універсального методу тут не існує, адже даний феномен переживається людиною похилого віку по-різному. З одного боку, він може завдавати руйнівного впливу, підвищуючи тривожність та депресію, почуття безпорадності та безнадійності, що може призвести до життєвої кризи. А з іншого, – може надати життю сенс, зробити його більш повним і змістовним. У будь-якому випадку «зіткнення зі смертю» яскраво переживається людиною похилого віку і змінює її ставлення до життя та смерті, її особистісні цінності. Зазначу, що адекватне ставлення людини до смерті може запобігати характерним для пізнього віку специфічним змінам в емоційній сфері людини. Коли людина адекватно сприймає природність смерті, й самий страх смерті «відходить на другий план».

**Запитання:** *Чи можна дати рекомендації щодо попередження виникнення страху перед смертю?*

Відповідь: Думаю, на це запитання, варто процитувати погляд Е. Фромма, який писав: «Є тільки один спосіб – як вчать Будда, Ісус, стоїки і Майстер Екхарт – дійсно подолати страх

смерті – це не чіплятися за життя, не ставитися до життя як до власності» [7].

**Висновок.** Отже, страх смерті не є хворобливим явищем, а притаманний усім людям, включаючи осіб похилого віку. Це не показник невротичних чи вікових відхилень – він обслуговує потребу у самозбереженні. Переживання страху смерті не є причиною деструктивних дій, а є обов'язковою складовою зрілої, правильно соціалізованої особистості. Отож, не осягнувши смислу і значення смерті, ми не зможемо зрозуміти моральну цінність власного життя.

**Джерела:**

1. Белорусов С.А. Психология страха смерти / С.А. Белорусов // Альфа и Омега. – 1997. – № 3(14). – С. 308-324.
2. Ермолаева М.В. Практическая психология старости / М.В. Ермолаева. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.
3. Психология смерти и умирания: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 1998. – 608 с.
4. Фрейд З. Мы и смерть / З. Фрейд. – М., 1997. – 363 с.
5. Шахматов Н.Ф. Старение: время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей / Н.Ф. Шахматов // Психология зрелости и старения. – 1998. – №2. – С. 14-20.
6. Щербатых Ю.В. Психология страха / Ю.В. Щербатых. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 504 с.
7. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом. – М.: Эксмо, 2008. – 352 с.

*Стаття надійшла 16 травня 2016 р.*