



Московский Институт ПСИХОАНАЛИЗА

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Факультет общей психологии

ЭССЕ

на тему: «Размышления над цитатой экзистенциалиста»
по дисциплине: «Экзистенциально-гуманистический подход в
психологическом консультировании»

*Выполнила студентка:
Хачатурова В. В.*

Курс: 3

Группа: ПС6А22+ПКЧ

*Проверила: Кирильчук
Елизавета Владимировна*

Москва, 2025

**«Смерть есть условие, дающее нам возможность жить подлинной
жизнью».**
Ирвин Ялом

В данной цитате психолога-экзистенциалиста Ирвина Ялома, на мой взгляд, ключевым словом является не «смерть» и даже не «жизнь», а «возможность». Если убрать из высказывания слово «возможность», то получится идеалистическое утверждение, подразумевающее, что если люди смертны, то все они приходят в этот мир, чтобы полностью реализовать себя, прожить осмысленную жизнь, оставить значимый след после себя или просто быть счастливыми. Но мы понимаем, что в реальности это, к сожалению, не так.

Вокруг нас множество примеров бессмысленного существования несчастных и нереализованных людей, глядя на которых, есть ощущение, что у них, как у кошек, по девять жизней или они планируют жить вечно, а значит – времени на коррекцию вполне достаточно. Так что же им мешает жить подлинной жизнью? Попробуем поразмышлять на эту тему в данном эссе.

Жить подлинной жизнью, в моем понимании, означает жить в соответствии со своими внутренними ценностями и убеждениями, в согласии с собой и с окружающей средой, в принятии своих особенностей (аутентичность), в осознанности, в успешной самореализации, а также – в способности к самотрансценденции, то есть способности человека выходить за пределы самого себя навстречу к реализации смысла и во имя других.

На первый взгляд, вышеописанные условия подлинности бытия выглядят как нечто сложное и слабореализуемое, но даже одно лишь стремление человека к подлинной жизни и попытки соответствовать таким условиям могут значительно улучшить качество этой самой жизни.

Как было сказано выше, возможность подлинной жизни дается всем нам при рождении несмотря на то, что стартовые условия у всех людей разные. Человек, например, может родиться сиротой, в бедности, в чрезмерном богатстве, с потрясающими внешними данными, либо наоборот, с особенностями, со слабым здоровьем или абсолютно здоровым. Но всех людей в мире, независимо от их анамнеза, объединяет то, что они пришли в этот мир, и то, что они рано или поздно его покинут. А между рождением и смертью есть некий промежуток времени под названием «жизнь», и каждый человек способен ее прожить достойно, осмысленно и подлинно, но не каждый это осознает и реализует.

И тут я снова вернусь к вопросу о том, что мешает человеку жить подлинной жизнью? Ответ на этот вопрос лежит на поверхности, а если конкретнее, - внутри самой цитаты Ирвина Ялома: человеку мешает жить подлинной жизнью смерть, точнее – отношение к смерти. Это утверждение имеет несколько трактовок, но один смысл. Я попытаюсь последовательно раскрыть эти трактовки.

Страх смерти. Боязнь смерти свойственна людям в той или иной степени. Одни боятся факта ухода из жизни, не желая покидать своих близких, свой налаженный быт, успешную карьеру или что-то еще, важное для него. Другие

тревожатся по тому, каким образом смерть их настигнет: неожиданно и спонтанно, либо медленно подступаясь, взяв в себе спутники неизлечимую болезнь, боль или агонию. Третьи сожалеют, что мало чего успели в этой жизни, а время на исходе. А кто-то боится всего вышеперечисленного сразу. Во всех случаях человек сталкивается с сильным неврозом или глубоким экзистенциальным кризисом, что, безусловно, мешает ему жить подлинной жизнью. Людям, одержимым страхом смерти, хочется напомнить фразу Эпикура: «Не бойся смерти: пока ты жив — её нет, когда она придёт, тебя не будет».

Игнорирование или отрицание смерти. Многие люди проживают свою жизнь, вообще не задумываясь о ее конечности. Кто-то откладывает важные дела или слова на потом, думая, что успеет их сказать или реализовать в любой подходящий момент, хотя подходящего момента может так и не случиться. Кто-то чрезмерно рискует или прожигает свое существование, наивно предполагая, что впереди у него очень много времени или что жизнь бесконечна. При любом таком раскладе человек не живет подлинной жизнью, потому что совершенно не осознает перспективу неизбежной смерти.

Как много сожалений о бессмысленно прожитой жизни было озвучено людьми на смертном одре, среди которых самым ярким примером является произведение Льва Николаевича Толстого «Смерть Ивана Ильича». Ведь нет ничего страшнее, чем осознать, что все было «не то», оглядываясь назад.

Амбициозное и одновременно безответственное ощущение себя «бессмертным» равносильно тому, как человек бросает вызов Богу. И под Богом я здесь необязательно подразумеваю общепринятое религиозное понимание творца, но также – Вселенную, природу и мироздание. И тем не менее, во многих религиях факт приравнивания себя к божественному, как правило, заканчивалось большой трагедией для человека, что подтверждается в мифе о Дедале и Икаре, в сказании о Гильгамеше, в истории строительства Вавилонской башни и многих других трагедиях, где у человека нет ни единого шанса на бессмысленном пути к бессмертию.

Бессмертие обесценивает человеческое бытие в то время, как конечность жизни возводит это бытие в ранг высшей земной ценности.

К этому неоспоримому выводу о том, что любая жизнь важна, человечество пришло не так давно, лишь во второй половине XX века, в период расцвета гуманизма, но дойдя до первой четверти XXI века и оглядываясь вокруг, к сожалению, мы все еще можем констатировать факт отчаянной и неравной борьбы гуманизма с жестокостью и несправедливостью. Причиной тому является все то же чье-то высокомерное ощущение себя бессмертным, что смерть коснется кого угодно, но только не его, тем самым возвышая себя над другими людьми. И тут нам необязательно обращаться к мифам и библейским текстам, чтоб осознать заблуждение таких людей: история человечества имеет множество наглядных примеров того, как бесславно заканчивают свой жизненный путь эти люди.

Осознание или принятие смерти. Осознание и принятие того факта, что жизнь конечна, что все люди смертны, и что каждому отведено на Земле

ограниченное количество времени, дает человеку возможность использовать это время с пользой для себя и окружающих. Чем более осознанно мы принимаем факт грядущей смерти, тем ценнее становится для нас жизнь, и тем более осязаемой становится интенция к осуществлению смыслов.

Цицерон говорил, что жизнь философа – это подготовка к смерти. Мы с вами не философы, но суть высказывания вполне можем уловить. Вряд ли Цицерон под этой фразой подразумевал нервную и навязчивую ежедневную подготовку к смерти. Нам не нужно просыпаться по утрам с мыслью, что скоро умрем, но есть определенный смысл, открыв глаза, осознавать, что жизнь конечна, и в этот самый день мы можем сделать что-то конкретное и полезное. День за днем такая «рутина» будет постепенно творить узор на полотне нашей жизни, который, в конечном итоге, и станет тем, что мы оставим после себя.

Также хотелось бы осторожно примерить цитату Ялома к людям, которые обесценили свою жизнь и решили сами встретиться со смертью раньше положенного времени – к самоубийцам. На первый взгляд кажется, что самоубийцы развенчивают философский смысл данной фразы, ведь подлинную жизнь они, вероятно, не прожили, сознательно ускорив приход смерти. Многие считают, что акт самоубийства – это слабость и трусость, я же, наоборот, считаю, что сознательный уход из жизни и намеренная встреча со смертью – это признак большой силы и смелости. Другой вопрос в том, имеет ли он смысл? Думаю, что не имеет, так как люди, находясь в отчаянии, сами лишают себя любого шанса на подлинную жизнь, поддавшись психическим процессам, которые стимулировали их совершить данный акт, оборвав любые попытки поиска смысла, и в этом состоит величайшая трагедия.

Мне очень импонирует метафора о том, что жизнь – это лишь черточка между датами на надгробном камне. Едва заметная черточка, но такая ценная и такая желанная.

Человек крайне редко может знать точную дату своей смерти, если он не ищет с ней встречи намеренно или если государство не назначило ему дату казни. Во всех остальных случаях люди не могут знать, какая дата будет высечена на их надгробной плите после той самой «черточки», они могут быть уверены лишь в том, что она обязательно появится.

Но зато во власти человека заложить большой смысл в этот крохотный промежуток между рождением и смертью. Иными словами, начав свой жизненный путь, всегда есть шанс пройти его достойно, при этом длительность этого пути знать совсем необязательно.

Завершая свое эссе, я снова обращаюсь к Ирвину Ялому и его цитате, где, как мне кажется, смерть выступает не антагонистом жизни, а наоборот, стимулом для человека прожить эту жизнь осмысленно, осознанно, то есть – подлинно.