

УДК 159.9
ББК 88.52
Я51

Irvin D. Yalom

Staring at the Sun. Overcoming the Terror of Death/I'm calling the police

Staring at the Sun — Copyright © Dr. Irvin D. Yalom, 2008
First published by Wiley. Translation rights arranged
by Sandra Dijkstra Literary Agency

I'm Calling The Police - Copyright © 2009
by Dr. Irvin D. Yalom and Robert L. Berger
First published by Basic. Translation rights arranged
by Sandra Dijkstra Literary Agency

Ялом, Ирвин.

Я51 Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом ;
[перевод с английского А. Петренко, Э. Мельник]. — Москва : Эксмо,
2023. — 384 с.

ISBN 978-5-04-153973-3

Новое издание бестселлера известного американского психотерапевта и писателя Ирвина Ялома. Тема, поднятая в этой книге, остра и болезненна, она редко выносится на открытое обсуждение. Но страх смерти в той или иной форме есть у всех людей, просто обычно мы стараемся выкинуть мысли о конечности нашей жизни из головы, не думать, не помнить об этом. Теперь у вас в руках очень действенный инструмент борьбы с мучительными страхами. Эта книга учит понять и принять условия человеческого существования и сполна наслаждаться каждой минутой жизни. При всей серьезности темы книга захватывает и увлекает благодаря мастерству великолепного рассказчика — доктора Ирвина Ялома. Бонус — одновременно рвущий и исцеляющий душу гениальный рассказ «Я позову полицию!».

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-153973-3

© Петренко А., Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Ялом Ирвин

**ВГЛЯДЫВАЯСЬ В СОЛНЦЕ
ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАХА СМЕРТИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Парлашкевич*
Младший редактор *А. Ужегова*
Художественный редактор *П. Петров*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортері в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 16.09.2022.

Формат 60x84¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,4.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-153973-3



9 785041 539733 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bombora.ru bomborabooks bombora



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

ВГЛЯДЫВАЯСЬ В СОЛНЦЕ	7
<i>Предисловие и благодарности</i>	13
ГЛАВА 1. СМЕРТЕЛЬНАЯ РАНА	15
ГЛАВА 2. УЧИМСЯ ПРИЗНАВАТЬ СТРАХ СМЕРТИ	26
Открытый страх смерти	27
Скрытый страх смерти	37
Беспричинный страх — одна из форм страха смерти.....	39
ГЛАВА 3. ПРОБУЖДАЮЩЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ	50
Различие между «каковы вещи?» и «вещи существуют»	52
Пробуждение в конце жизни.....	54
Горе как пробуждающее переживание.....	57
Важное решение как пробуждающее переживание	78
Жизненные вехи как пробуждающие переживания.....	83
Сны как пробуждающие переживания.....	91
Окончание терапии как пробуждающее переживание	98
ГЛАВА 4. СИЛА ИДЕЙ	103
Вечная мудрость Эпикура	103
«Волновой эффект».....	109
Другие примеры «волнового эффекта»	113
«Волновой эффект» и мимолетность.....	117
Эффективные идеи для преодоления страха смерти	119
Вновь и вновь проживать одну и ту же жизнь	126
«Будь самим собой»	133
«То, что не убивает нас, делает нас сильнее»	135
Шопенгауэр.....	141

Глава 5. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА СМЕРТИ	
С ПОМОЩЬЮ ИДЕЙ И КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ	145
Человеческая взаимосвязанность	149
Сила присутствия	157
Самораскрытие	163
«Волновой эффект» в действии	166
Открываем свой колодец знания	171
Жить в полную силу	174
Глава 6. ОСОЗНАНИЕ СМЕРТИ: МОИ ВОСПОМИНАНИЯ	185
Свидания со смертью	186
Личные встречи со смертью	196
О реализации потенциала	198
Смерть и мои наставники.....	203
Как я сам справляюсь со страхом смерти.....	216
Религия и вера.....	226
Я пишу книгу о смерти	238
Глава 7. РАБОТА СО СТРАХОМ СМЕРТИ:	
РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОТЕРАПЕВТАМ	244
Что значит «экзистенциальный»?	244
Сеанс психотерапии: границы между процессом и содержанием.....	248
Роль отношений в преодолении страха смерти	251
Работа «здесь и сейчас»	270
Самораскрытие терапевта.....	294
Сны: самый легкий путь к «здесь и сейчас».....	320
<i>Послесловие</i>	334
Я ПОЗОВУ ПОЛИЦИЮ!	337

**ВГЛЯДЫВАЯСЬ
В СОЛНЦЕ**

Посвящается
моим наставникам —
Джону Уайтгорну, Джерому Франку,
Давиду Гамбургу и Ролло Мэю.
Через меня они наставляют
и моих читателей

Ни на солнце, ни на смерть
нельзя смотреть в упор.

*Франсуа де Ларошфуко,
максима 26*

ПРЕДИСЛОВИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ

Хотя на протяжении тысячелетий все мыслящие писатели обращались к теме смертности человека, все же эта книга — не просто собрание чьих-то мыслей о смерти, и не может им быть.

Совсем наоборот, это глубоко личное произведение, уходящее корнями в мою собственную конфронтацию со смертью. Как и любой человек, я тоже испытываю страх смерти: от этой темной тени не избавиться ни одному из живущих. На этих страницах я делюсь с вами способами преодоления страха смерти — по опыту пациентов и своему собственному, — а также мыслями писателей и философов, которые повлияли на мое мировоззрение и мою работу в качестве психотерапевта.

Я благодарен всем тем людям, которые помогли появиться на свет этой книге. Мой литературный агент Сэнди Дижкстра и мой издатель Алан Ринцлер помогли придать книге форму, сохранив ее содержание. Множество друзей и коллег прочли отрывки рукописи и поделились своими соображениями. Это Давид Шпигель, Герберт Котц, Джин Роуз, Рутэллен Джосселсон, Рэнди Вайнгартен, Нейл Браст, Рик Ван Ринен, Элис Ван Гартен, Роджер Уолш. Филипп Марчал познакомил меня с максимой Ларошфуко, которую я сделал эпиграфом. Также я благодарен своим друзьям Ван

Харвею, Роджеру Сокею и Дагфину Фоллесдалу, которые долгое время были моими учителями в области истории человеческой мысли. Феб Хосс и Мишель Джоунс замечательно отредактировали книгу. Все четверо моих детей — Ив, Рейд, Виктор и Бен давали мне поистине бесценные советы, а моя жена Мэрилин, как обычно, заставляла меня писать лучше.

Но больше всего я обязан самым главным своим учителям — пациентам. Я изменил их имена, но каждый из них узнает себя в этой книге. Они доверили мне свои самые глубинные страхи, разрешили использовать их истории, помогли тщательно замаскировать черты реальных личностей, прочли мою рукопись — кто часть, а кто целиком — и дали много полезных советов. И еще я благодарен им за то удовольствие, которое мне приносит следующая мысль: их опыт и знания, словно волны, дойдут теперь и до моих читателей.

Глава 1

СМЕРТЕЛЬНАЯ РАНА

Грудь моя исполнена скорбью.
Я смерти боюсь.

Поэма о Гильгамеше

Самоосознание — это величайший дар, сокровище, равное самой жизни. Именно оно делает человека человеком. Однако цена его высока — это боль от понимания того, что мы смертны. Знание о том, что мы вырастем, расцветем и неизбежно увянем и умрем, — извечный спутник нашей жизни.

Осознание своей смертности преследовало человечество с самого зарождения истории. Четыре тысячелетия назад герой вавилонского эпоса Гильгамеш рассуждал о смерти своего друга Энкиду: «Друг возлюбленный мой грязи теперь подобен, /И не лягу ли я, как он, чтоб вовек не подняться? Грудь моя исполнена скорбью, /Я смерти боюсь».

Гильгамеш выразил мысль, знакомую каждому живущему. Как боялся смерти Гильгамеш, так боимся ее и мы: мужчины, женщины, дети — все и каждый. У одних этот страх существует неявно, в виде неявного общего беспокойства, или маскируется под иную психологическую проблему. У других он проявляется открыто, а у некоторых людей перерастает в настоя-

щий ужас, способный уничтожить счастье и удовлетворение от жизни.

Испокон веков философы и мыслители пытались смягчить боль от осознания смертности и привнести в нашу жизнь гармонию и покой. За время своей психотерапевтической практики я встречал множество пациентов со страхом смерти и понял, что древняя, особенно греческая, мудрость и сегодня не потеряла своей значимости.

В своей работе я опираюсь в основном на труды не великих психологов и психиатров конца XIX — начала XX века (Пинель, Фрейд, Юнг, Павлов, Роршах и Скиннер), но древнегреческих философов, в особенности Эпикура. Чем больше я узнаю об этом великом афинском мыслителе, тем четче осознаю, что Эпикур был своего рода протоэкзистенциальным психотерапевтом. В этой книге я буду часто цитировать его мысли.

Эпикур родился в 341 году до н. э., вскоре после смерти Платона, и умер в 270 году до н. э. Большинство людей знают его имя благодаря слову «эпикурец», обозначающему человека, который не мыслит своей жизни без утонченных чувственных удовольствий (в первую очередь вкусной еды и питья). Однако историческая реальность такова: Эпикур был не приверженцем чувственных удовольствий, но размышлял о достижении состояния безмятежности (атараксии).