

УДК 128:111.7

DOI: 10.26456/vtphilos/2023.2.171

ПРОБЛЕМА СТРАХА ПЕРЕД НЕБЫТИЕМ: БУДДИЗМ И МИРОВОЗЗРЕНИЕ ИРВИНА ЯЛОМА

В.В. Буланов, Е.Г. Ганутина

ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет», г. Тверь

Авторы статьи исходят из того, что страх небытия является одним из основных человеческих страхов. Они проводят сравнение стратегий по ослаблению страха небытия, предложенных буддизмом и И. Яломом. Они приходят к выводу, что обе эти стратегии объединяет призыв к воспитанию своего бесстрастного отношения к небытию.

Ключевые слова: *страх, небытие, страх небытия, буддизм.*

Человеку естественно бояться смерти. По наблюдению психотерапевта Ирвина Ялома, этот страх является проявлением базового экзистенциального конфликта, который присущ любому взрослому человеку [7, с. 12]. Страх смерти имеет много аспектов, в разной степени актуальных для тех или иных людей. Так, одни люди более всего боятся смерти как утраты своих возможностей и всего достигнутого при жизни, а другие люди к этим утратам относятся спокойно. Но вот мысль о том, что смерть связана с неизбежным переходом бытия в небытие, не может не страшить. Это тем более актуально, если учесть результаты ответов студентов 2 курса лечебного факультета Тверского государственного медицинского университета 2022/2023 учебного года на вопросы теста «Чего мы боимся» В. Леви. Они таковы: из 182 студентов лишь 2 относятся к категории «Альфа-Смелый» (1 %), 24 – к категории «Бета-Уверенный» (13 %), 73 – к категории «Гамма-Коллеблющийся» (им стоило бы поработать с чувством страха) (40 %), 68 – к категории «Гета-Тревожный» (им желательны консультации у психолога) (37 %) и даже 15 – к категории «Омега-Трепещущий» (им необходима помощь умелого психотерапевта) (9 %). Т. е. в той или иной степени страдают от страхов 76 % всех опрошенных студентов, в том числе от страха небытия.

Страх небытия стал проблемой уже для Будды, недаром в одном из древнейших буддийских трактатов «Дхаммапада» констатируется, что «все боятся смерти» и «не найдётся такого места на земле, где бы живущего не победила смерть» [3, с. 45]. Основатель буддизма предложил стратегию смягчения страха смерти, изложенную в трактате «Дхаммапада». В чём же она заключается?

Начнём с того, что, согласно «Дхаммападе», с телесной смертью для человека не наступает полное небытие: глупые и порочные люди попадают в преисподнюю, а умные и праведные люди продолжают свой путь к дости-

© Буланов В.В.,
Ганутина Е.Г., 2023

жению нирваны – состоянию бессмертия и спокойствия по ту сторону потока перемен земной жизни [3, с. 29, 46, 56, 72]. Вместе с тем если понимать преисподнюю как состояние вечной смерти нематериальной части человека, то понятно, почему серьёзность – это путь к бессмертию, а легкомыслие есть путь к смерти, и что «легкомысленные подобны мертвецам» [3, с. 28]. Поэтому хотя в буддийской преисподней нет небытия, пусть и пребывание в ней похоже на небытие.

«Дхаммапада» осуждает привязанность человека к собственной телесности, потому что «нет несчастья большего, чем тело», и, напротив, с человеком, освободившимся от привязанности к телесной форме, не случаются никакие несчастья, мало того, лишь такое освобождение приведёт к прекращению горестной череды воплощений его души после телесных смертей [3, с. 56, 59, 80]. А такое прекращение – это «нирвана – величайшее благо» [3, с. 57]. Недаром буддийский монах Насагена уподоблял нирвану «безопасному пристанищу», защищённому от страха смерти, «месту, где нет трупов» и «падали аффектов», называл нирвану выходом по ту сторону безрадостного кружения рождения, старения, болезни и смерти [2, с. 195].

Для того чтобы подорвать привязанность человека к своему телу, «Дхаммапада» акцентирует внимание на неизбежности постепенного разложения и смерти брэнного тела, на его подверженности болезням, на его наполненности изъянами и на лишённости постоянства [3, с. 48]. Ведь только когда человеческий разум «на пути к развеществлению достиг уничтожения желаний» [3, с. 49], связанных с телом, неизбежно исчезнет страх превращения тела в ничто, перехода бытия тела в небытие, потому что из желания и из привязанности «рождается страх; у того, кто освободился от желания.. от привязанности... нет печали, откуда страх?» [3, с. 58].

Но как стремиться к избавлению от страха перед переходом тела в небытие, если этот переход предполагает освобождение от желаний и привязанностей живущего тела? На наш взгляд, «Дхаммапада» в качестве ответа на этот вопрос предлагает стратегию постепенного освобождения целеустремленности человека от изначально присущего ей эмоционального компонента. Так, «полностью просветлённый ученик радуется только уничтожению желания» [3, с. 54] как средству по достижению нирваны, однако нирваны могут достичь лишь люди «вдумчивые, упорные, всегда стойкие и мудрые» [3, с. 28], однажды сильно пожелавшие достижения нирваны. Т. е. надо научиться не желать и не привязываться, чтобы перестать бояться наступления небытия для тела. Научиться этому можно потому, что, по буддийском трактату «Абхидхармакоша», компоненты знания об истинном пути к нирване не подвержены «притоку аффективности», мало того, постижение этого знания само содействует уничтожению аффективности [1, с. 180–181].

Таким образом, «Дхаммапада» учит, что страх человека перед наступлением полного небытия безоснователен, потому что после телесной

смерти продолжается бытие, пусть и бытие в преисподней напоминает небытие, что череда телесных смертей пугает, но она устранима при достижении нирваны. Поэтому необходимым условием для достижения нирваны является стремление освободиться от любой аффективности, в том числе от страха перед перспективой наступления телесного небытия. Но что же делать человеку, страшась небытия, который чужд религиозности и потому не верит ни в переселения нематериальной части человека после его телесной смерти, ни в нирвану? Ответ на этот вопрос нам предлагает современный американский психотерапевт Ирвин Ялом в своём произведении «Вглядываясь в Солнце. Жизнь без страха смерти».

Ялом исходит из того, что буддийские и иные религиозные убеждения не достойны доверия, потому что каждое из них выглядит «попыткой “обойти” тему смерти: смерть отрицается, она не окончательна, смерть “обессмерчивается”» [6, с. 229]. Чуждо Ялому и буддийское неприятие эмоциональной составляющей поисков решения проблемы страха небытия: он стремится «побороть страх смерти» [6, с. 217] и считает своим достижением, что благодаря размышлениям о смерти «стал острее воспринимать жизнь», «полнее проживать каждое мгновение... и быть благодарным уже за то, что я живу» [6, с. 256].

Размышляя о страхе перед небытием, Ялом отмечает разницу между людьми, которые «смешивают страх смерти с ужасом перед... исчезновением», которые страшатся «исчезнуть навсегда», людьми, которым «невыносима мысль о небытии» и потому они «мучительно размышляют, где окажутся после смерти», и людьми, которые более всего страдают от мысли, что ни их мир, ни их воспоминания не будут существовать нигде [6, с. 27–28]. Ялом старается найти аргументы, способные помочь преодолеть страх перед небытием каждой из этих четырёх категорий людей.

Человеку, который страшится наступления небытия для тела, Ялом предлагает утешиться, осознав, что «хотя физическая смерть нас уничтожает, идея смерти дарует нам спасение» от неподлинного существования, побуждая человека «построить истинную жизнь, наполненную смыслом, деятельностью... ведущую к самореализации» [6, с. 52–53].

Человек, испытывающий страдания от перспективы наступления вечного небытия, по мнению Ялома, утешится, размышляя над афоризмами Фридриха Ницше «Проживи жизнь до конца» и «Умри вовремя!». По мнению Ялома, они учат, что «чем менее эффективно прожита жизнь, тем болезненнее страх смерти» [6, с. 71], и тем самым вселяют в человека уверенность в его способности самостоятельно и существенно ослабить этот свой страх. А осознанию степени эффективности проживая жизни, по Ялому, содействует обращение в ницшевской идее вечного повторения одной и той жизни... Это разновидность лёгкой... шоковой терапии... Таким образом, Ницше уводит нас от беспокойства по пустякам к истинной цели: жить в полную силу [6, с. 127–128].

В противовес страху перед неизвестностью после наступления небытия тела Ялом предлагает принять два аргумента Эпикура. Первый из них заключается в том, что «душа – смертна и... поскольку душа смертна... смерть... есть ничто. То, что рассеялось, не может ощущаться, всё, что не ощущается, не имеет значения». Второй из них «гласит, что состояние небытия, в которое мы попадаем после смерти, – это то же самое состояние, в котором мы пребывали до рождения» [6, с. 105–107].

Победить страх перед наступлением небытия для жизненного мира человека в целом и его воспоминаний в частности Ялом надеется при помощи идеи «волнового эффекта». Этот эффект заключается в том, что «каждый человек, не зная и не думая об этом, распространяет вокруг себя концентрические круги влияния, которые могут затрагивать других людей на протяжении многих лет», и так все «мы можем, пусть и без нашего ведома, оставить где-то частичку самих себя» [6, с. 109].

Что объединяет эти два разных похода к пониманию оптимальной стратегии по смягчению страха небытия? Как видится, это призыв к воспитанию в себе бесстрастного отношения к перспективе собственного небытия. Только если для «Дхаммапады» методом этого воспитания является отказ от желаний и привязанностей, то для Ялома – следование эпикурейским аргументам, убеждающим в бессмысленности страха небытия. А что в равной степени может помочь как буддисту, так и эпикурейцу воспитать в себе подобное бесстрашие? Полагаю, это должно быть отвлеченным рассуждением о качестве своего уже прошедшего бытия в противовес аффективно окрашенным размышлениям о собственном грядущем переходе бытия в небытие. Таким размышлением, как видится, является предложение Ницше оценить свою уже прожитую жизнь по критерию вечного возвращения того же самого, потому что при любом выводе будет получено логически выверенное и конструктивное решение, соотнесенное как с реальным, прошлым или нынешним, бытием, так и с грядущим небытием. А именно: согласиться на такое вечное возвращение и тем самым настолько одобрить свою прошедшую жизнь, что даже быть согласным на переход из бытия в небытие [4, с. 225], или отвергнуть его вследствие осознания того, что в прошедшей жизни так не устраивает, что побуждает страшиться наступления небытия как прекращения всех возможностей. Недаром ещё Эпикур заметил, что «забота о прекрасной жизни есть забота о прекрасной смерти» [5, с. 769]. Полагаем, что обращение к идее Ницше о вечном возвращении того же самого, изложенной в его книге «Так говорил Заратустра», позволяет увидеть скрытую общность стратегий по ослаблению страха небытия, изложенных в трактате «Дхаммапада» и в книге Ялома «Вглядываясь в Солнце. Жизнь без страха смерти».

Список литературы

1. «Абхидхармакоша» Васубандху // Степанянц М.Т. Восточная философия: учебн. для вузов. М.: Академический проект, 2011. С. 179–188.

2. Вопросы Милинды // Степанянц М.Т. Восточная философия: учебн. Для вузов. М.: Академический проект, 2011. С. 189–198.
3. Дхаммапада // Четыре благородных истины. М.: ЭКСМО-Пресс; Харьков: Фолио, 2001. С. 23–90.
4. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. Книга для всех и ни для кого // Ницше Ф. Собр. соч.: в 13 т. М.: Культурная революция, 2007. Т. 4. 432 с.
5. Эпикур. Письма и фрагменты // Мыслители Греции. От мифа к логике: Сочинения. М.: ЭКСМО-Пресс; Харьков: Фолио, 1999. С. 737–795.
6. Ялом И. Вглядываясь в Солнце. Жизнь без страха смерти // Вглядываясь в Солнце. Жизнь без страха смерти. М.: ЭКСМО-Пресс, 2021. С. 7–336.
7. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.

THE PROBLEM OF FEAR OF NOTHINGNESS, BUDDHISM AND IRWIN YALOM 'S WORLDVIEW

V.V. Bulanov, E.G. Ganutina

Tver State Medical University, Tver

The authors of the article proceed from the fact that the fear of nothingness is one of the main human fears. They compare strategies to reduce the fear of nothingness proposed by buddhism and I. Yalom. They come to the conclusion that both of these strategies are united by a call to cultivate their dispassionate attitude to nothingness.

Key words: *fear, nothingness, fear of nothingness, buddhism.*

Об авторах:

БУЛАНОВ Владимир Владимирович – доктор философских наук, доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества, ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет», г. Тверь. E-mail: althotas3111978@mail.ru

ГАНУТИНА Евгения Геннадьевна – ассистент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества, ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет», г. Тверь. E-mail: eganutina1977@mail.ru

Authors information:

BULANOV Vladimir Vladimirovich – PhD (Philosophy), Associate Professor, Associate Professor of Department Philosophy and Psychology with courses of Bioethics and History of Russia, Tver State Medical University, Tver. E-mail: althotas3111978@mail.ru

GANUTINA Evgenija Gennadjevna – assistant of Department Philosophy and Psychology with courses of Bioethics and History of Russia, Tver State Medical University, Tver. E-mail: eganutina1977@mail.ru

Дата поступления рукописи в редакцию: 25.05.2023.

Дата принятия рукописи в печать: 26.06.2023.