

Научный обзор
УДК 159.99

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.3>

Подходы к снижению уровня страха смерти в психологической практике

Полина Р. Дмитриева 

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

pmamedova@sfedu.ru

Аннотация

Автором доказывается актуальность исследования страха смерти как экзистенциальной данности, сопутствующей жизни и развитию личности каждого человека. Новизна исследования заключается в рассмотрении страха смерти как трансдиагностической категории, обуславливающей развитие невротических состояний.

Автор обращает внимание на недостаточную эффективность коррекции невротических состояний, в том числе возвращение клиентов к психотерапевтической помощи с новыми симптомами, что объясняется особенностями отношения к смерти. Аргументируя эту позицию, автор приводит данные зарубежных исследований, демонстрирующих корреляционную и причинную связь страха смерти в развитии психических расстройств (тревожное расстройство, большое депрессивное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, паническое расстройство). В статье содержится информация об основных методах психологической коррекции страха смерти, применяемых в зарубежной практике (когнитивно-поведенческая терапия, экзистенциальная психотерапия). В заключение автор приходит к выводу о необходимости рассмотрения страха смерти как трансдиагностической категории в рамках коррекции психических расстройств. Данный подход отвергает работу исключительно с симптоматикой конкретного психического расстройства, но учитывает экзистенциальные вопросы, которые могут оказывать влияние на его течение. Автор обращает внимание на то, что работа со страхом смерти должна сочетать в себе методы когнитивно-поведенческой и экзистенциальной психотерапии и не может быть ограничена только одним направлением.

Перспективой исследования является разработка методов диагностики и психокоррекции степени выраженности страха смерти. В статье подчеркивается необходимость дальнейших исследований роли страха смерти в развитии, течении и предотвращении проявления различных невротических состояний.

Ключевые слова

танатопсихология, смерть, страх смерти, невротические состояния, тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, когнитивно-поведенческая терапия, экзистенциальная психотерапия, экспозиция, дезадаптивное поведение

Для цитирования

Дмитриева, П. Р. (2021). Подходы к снижению уровня страха смерти в психологической практике. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(1), 34–43. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.3>

Scientific review

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.3>

UDC 159.99

Approaches to Reduce the Fear of Death in Psychological Practice

Polina R. Dmitrieva 

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

pmamedova@sfedu.ru

Abstract

The author proves the relevance of the study of the fear of death as an existential fact, accompanying life and the development of the personality of each person. The novelty of the research lies in the consideration of the fear of death as a transdiagnostic category that determines the development of neurotic states.

The author draws attention to the insufficient effectiveness of the correction of neurotic states, including the return of clients to psychotherapeutic help with new symptoms, which is explained by the peculiarities of the attitude towards death. Arguing this position, the author cites data from foreign studies demonstrating a correlation and causal relationship between fear of death in the development of mental disorders (anxiety disorder, major depressive disorder, obsessive-compulsive disorder, panic disorder). The article contains information on the main methods of psychological correction of the fear of death used in foreign practice (cognitive-behavioral therapy, existential psychotherapy).

In conclusion, the author comes to the conclusion that it is necessary to consider the fear of death as a transdiagnostic category within the framework of the correction of mental disorders. This approach rejects working exclusively with the symptomatology of a particular mental disorder, but takes into account existential issues that may influence its course. The author draws attention to the fact that work with the fear of death should combine the methods of cognitive-behavioral and existential psychotherapy and cannot be limited to only one direction.

The prospect of the research is the development of methods for diagnostics and psychocorrection of the severity of fear of death. The article emphasizes the need for further research on the role of fear of death in the development, course and prevention of the manifestation of various neurotic states.

Keywords

thanatopsychology, death, fear of death, neurotic states, anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, cognitive-behavioral therapy, existential psychotherapy, exposure, maladaptive behavior

For citation

Dmitrieva, P. R. (2021). Approaches to reduce the fear of death in psychological practice. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(1), 34–43. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.3> (in Russ.).

Введение

Осознание собственной смертности – одна из отличительных характеристик человеческого вида. Согласно Ялому (2009, с. 3), мы обладаем величайшим даром – самосознанием, но он же несет для нас боль и страдание от понимания того, что мы смертны: «мы вырастем, расцвеем, неизбежно увянем и умрем». И человечество на протяжении всей своей истории так или иначе пытается найти средства к преодолению этой боли осознания, страха и тревоги по поводу смерти. По мнению Юревича (2018), именно особенности отношения к смерти и ритуальные практики, принятые в данном конкретном обществе, свидетельствуют о степени развития и зрелости этого общества.

В современном обществе можно выделить два основных направления к репрезентации и рефлексии танатической проблематики. С одной стороны, тема смерти в межличностном общении чаще всего избегается, что находит отражение в социологических опросах. Например, благодаря опросу 2013 г. было выявлено, что две трети респондентов не желают задумываться о смерти в повседневной жизни и необходимости готовиться к смерти. Это находит отражение и в речи, когда прямое указание на смерть человека стараются заменить более нейтральными глагольными формами («ушел», «покинул» и др.); активно развивается индустрия красоты, предлагающая различные, порой радикальные способы борьбы с возрастными изменениями, фотографии подвергаются коррекции, сглаживающей проявления старения (Абдулгалимова, 2011; Шварева, 2010; Гаврилова, 2015). С другой стороны, тематика смерти повсеместно фигурирует в массовой культуре – в кино, литературе, компьютерных играх, телевизионных программах – и становится скорее чем-то обыденным и повседневным, что обесценивает смерть, и, соответственно, жизнь,

находящуюся в неразрывной дихотомии со смертью. При этом «обыденная и повседневная» смерть, описываемая с экранов телевизоров и новостных лент, является далекой, происходящей с другими людьми, но не с самим человеком и его родными.

Такая ситуация способствует активации защитных механизмов психики (избегания, вытеснения, замещения, проекции), повышенная степень напряженности которых может найти свое отражение в виде психосоматических или невротических реакций (Баканова и Горьковая, 2014).

Стоит обратить внимание на то, что в зарубежной эмпирической клинической психологии экзистенциальные вопросы все чаще обсуждаются в контексте практической деятельности психологов и психотерапевтов. Очевидно, что страх смерти занимает среди них важнейшее место как экзистенциальная данность в жизни каждого человека; появляется все больше экспериментальных доказательств причинной, а не корреляционной роли страха перед смертью (Heidenreich, Noyon, Worrell, & Menzies, 2021). Таким образом, *целью исследования* стало изучение основных подходов работы со страхом смерти, принятых в психологической практике.

Теоретическое обоснование

По замечанию Гавриловой (2015), отечественная психология является «психологией бессмертной личности» ввиду игнорирования танатической проблематики в рамках психологических исследований. В связи с этим основу нашего исследования будут составлять зарубежные работы.

Menzies, Sharpe, & Dar-Nimrod (2019) было проведено исследование на выборке из 200 человек, имеющих различные проблемы психического здоровья; из 21 расстройства наиболее представлены обсессивно-компульсивное, генерализованное тревожное, большое депрессивное, социальное тревожное и паническое расстройство. Исследование показало, что страх смерти положительно коррелирует с общим количеством диагнозов, поставленных на протяжении жизни, общим количеством принимаемых лекарств, количеством госпитализаций, уровнем дистресса, шкалами депрессии, тревожности и стресса; при этом не было обнаружено влияния на эту корреляционную связь со стороны показателей смысла жизни и стиля привязанности. Авторы пришли к выводу о том, что именно страх смерти является центральной категорией, определяющей состояние психического здоровья. В другом исследовании авторами проверялось, что именно страх смерти оказывает влияние на течение расстройства, а не наоборот: выборку составили люди с обсессивно-компульсивным расстройством, с одной группой проводили беседу на тему смерти, с другой – на контрольную тему; спустя некоторое время первая группа проявила значимо большую длительность мытья рук,

посуды, уделяла больше внимания состоянию своего здоровья (Menzies & Dar-Nimrod, 2017).

Исходя из сказанного выше, страх смерти может лежать в основе возникновения и развития различных невротических состояний, быть так называемым «червем в основе» (James, 1985) человеческой психики, и, соответственно, отказ от его проработки может приводить к эффекту «вращающейся двери», проявляющемуся в регулярном возвращении пациентов к психотерапевтической помощи с новыми симптомами и проявлениями. Iverach, Menzies, & Menzies (2014) называют страх смерти трансдиагностической категорией, проявляющейся при различных невротических состояниях. Таким образом, диагностика и анализ отношения к смерти должны занять важнейшее место в оказании психокоррекционной и психотерапевтической помощи, чтобы добиться долгосрочного улучшения симптомов и способствовать постоянному благополучию клиентов (Menzies & Menzies, 2020).

Результаты

Несмотря на то, что страх смерти принимается как «экзистенциальная данность» (Ялом, 1999), степень его выраженности может быть уменьшена, что подтверждается эмпирическими данными (Menzies, Zuccala, Sharpe, & Dar-Nimrod, 2018). Согласно результатам исследования, ведущее место по коррекции страха смерти занимают методы когнитивно-поведенческой терапии.

Экспозиция

Экспозиционная терапия является важнейшим методом в рамках когнитивно-поведенческой терапии и активно используется при коррекции тревожно-фобических состояний. Метод предполагает встречу со стрессовой ситуацией в безопасных условиях (в естественных условиях, в воображении или с помощью моделирования ситуаций) без привлечения защитных механизмов (в частности, избегания) с последующим проживанием полного цикла эмоционального переживания от зарождения эмоции через пиковое состояние к ее угасанию. Так, Furer, Walker, & Stein (2007) предлагают в качестве такого метода написание так называемой «истории болезни», включающей яркое описание смерти себя или любимого человека, начиная с событий, приведших к смерти (например, постановка медицинского диагноза) до самой смерти, а также похороны и последующие последствия. Этот же метод представляют и Hayes & Smith (2005), которые предлагают снижать уровень тревожности по поводу собственной смерти с помощью визуализации собственных похорон, написания прощальной речи, надписи на могильной плите.

В естественных условиях метод экспозиции включает в себя: посещение мест, связанных со смертью и избегаемых клиентом (больницы, дома

престарелых, кладбища или похоронные бюро); чтение некрологов и биографий людей, умерших в возрасте, в котором находится клиент в данный момент (Furer et al., 2007); чтение литературы, просмотр фильмов, прослушивание музыкальных произведений, раскрывающих проблематику жизни и смерти. Furer et al. (2007), а также Henderson (1990) описывают также следующие методы: предложить клиенту написать завещание или обсудить предпочитаемые варианты завершить жизнь, а также то, как бы клиент хотел, чтобы поступили с его телом после его смерти. По мнению авторов, предложенные методы могут помочь в развитии чувства контроля над своей смертью и тем самым снизить тревожность по ее поводу.

Переоценка значимости смерти

Еще две тысячи лет назад Эпиктет отмечал, что людей беспокоят не сами вещи, а их мнение о них. Этот принцип лежит в основе как стоической философии, которая подчеркивала необходимость принимать смерть как универсальное событие вне нашего контроля, так и когнитивно-поведенческой терапии. Люди придерживаются множества представлений о смерти, которые могут колебаться между адаптивными (например, вера в то, что мы в конечном итоге справимся со смертью любимого человека) или дезадаптивными (например, вера в то, что смерть по своей сути связана с болью и страданием). Убеждения этого последнего типа по понятным причинам вызывают у многих людей страдания и должны быть четко определены и оспорены в терапии. При этом важно отметить, что зачастую они сводятся к оспариванию вероятности смерти вследствие какой-то конкретной причины (авиакатастрофа, падение, пауки, поражение от COVID-19 и др.), что может снизить остроту переживаний по поводу непосредственно этой причины, но не будет результативным в рамках снижения уровня страха смерти как такового. В свою очередь, он может проявиться в виде возникновения новых фобий или других невротических состояний. Таким образом, стоит сосредоточиться на переоценке значимости смерти, а не ее вероятности. Клиентов следует направлять на формирование отношения «нейтрального принятия» к смерти; т. е. принятие смерти как универсального факта, неподконтрольного человеку, и поэтому ни хорошего, ни плохого (Wong, Reker, & Gesser, 1994).

Экзистенциальная психотерапия

Однако не только лишь методы когнитивно-поведенческой психотерапии могут быть эффективными в выработке адаптивных форм отношения к смерти. В данном контексте нельзя не упомянуть методы экзистенциальной психотерапии. Так, например, для клиентов, которые выражают беспокойство по поводу концепции небытия, Ялом (2009, с. 76) рекомендует использовать

стоический аргумент «симметрии», который предполагает, что люди уже пережили небытие, т. е. до своего рождения. То есть, смерть «возвращает нас к тому миру, в котором мы пребывали до рождения». Этот метод стал развитием мысли Р. Докинза о том, что сам факт того, что мы когда-либо появились, является чудом: «мы умрем, и это делает нас счастливыми, поскольку мы выиграли конкурс – лотерея рождения вопреки всему» (Dawkins, 1998, p. 1). Чтобы помочь выстроить идентификацию с этой идеей, R. G. Menzies была предложена техника, суть которой состоит в оценке вероятности своего существования путем расчета вероятности того, что родители когда-либо встретятся, а затем бабушки и дедушки и т. д. Техника направлена на то, чтобы помочь клиенту сосредоточиться на невероятной маловероятности того, что их собственная последовательность ДНК вообще когда-либо существовала, а не на трагедии их собственного непостоянства.

Обсуждение результатов

Таким образом, было выявлено, что современные стандартные методы лечения психических расстройств могут иметь гораздо большую эффективность при работе непосредственно со страхом перед смертью; именно это может стать ключом к предотвращению эффекта «вращающейся двери», часто наблюдаемого в службах психического здоровья (Iverach et al., 2014). Было выявлено, что использование методов когнитивно-поведенческой терапии приводит к значительному снижению тревожности по поводу смерти, при этом воздействие оказывается особенно эффективным (Menzies et al., 2018). Hayes & Hofmann (2018) отмечают, что зачастую терапевты, в том числе и когнитивно-поведенческие терапевты, сосредоточены на коррекции симптомов конкретного расстройства, в то время как важно обращать внимание на трансдиагностическую категорию смерти, в чем помогает экзистенциальный подход. Таким образом, авторы рекомендуют к использованию методы когнитивно-поведенческой терапии в сочетании с «экзистенциальным мышлением» (Heidenreich et al, 2021). Дополнение текущего лечения особыми методами когнитивно-поведенческой терапии, экзистенциальной психотерапии и другими, направленными на устранение страха смерти, может помочь обеспечить наилучшие долгосрочные результаты для клиентов и предотвратить возникновение новых расстройств. Тем не менее, очевидна необходимость дальнейших исследований, выявляющих эффективность работы со страхом смерти в коррекции дезадаптивного поведения и лечении и профилактике возникновения различных расстройств, а также разработке новых методов и техник достижения этих целей.

Литература

- Абдулгалимова, С. А. (2011). Понятие смысла жизни и смысложизненных парадигм. *Вестник Социально-педагогического института*, 2, 83–92.
- Баканова, А. А. и Горьковая, И. А. (2014). *Психология страха смерти: теория и практика*. Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена.
- Гаврилова, Т. А. (2015). Танатологическая компетентность как компонент профессиональной подготовки педагогов-психологов. *Экономика и социум*, 4, 1150–1156.
- Шварева, Е. В. (2010). Семантические характеристики образа смерти у людей разных поколений. *Сибирский педагогический журнал*, 9, 272–282.
- Юревич, А. В. (2018). Психологические аспекты отношения к смерти. *Ярославский педагогический вестник*, 1, 123–132.
- Ялом, И. (1999). *Экзистенциальная психотерапия* (Т. С. Драбкина, пер. с англ.). Москва: Класс.
- Ялом, И. (2009). *Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти* (А. Петренко, пер. с англ.). Москва: Эксмо.
- Dawkins, R. (1998). *Unweaving the rainbow*. Houghton Mifflin.
- Furer, P., Walker, J. R., & Stein, M. B. (2007). *Treating health anxiety and fear of death: A practitioner's guide*. Springer.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. Oakland: Context Press.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Heidenreich, T., Noyon, A., Worrell, M., & Menzies, R. (2021). Existential approaches and cognitive behavior therapy: Challenges and potential. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14, 209–234. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00096-1>
- Henderson, M. (1990). Beyond the living will. *Gerontologist*, 30(4), 480–485. <https://doi.org/10.1093/geront/30.4.480>
- Iverach, L., Menzies, R. G., & Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 580–593. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.002>
- James, W. (1985). *The varieties of religious experience*. London: Harvard University Press.
- Menzies, R. E., & Dar-Nimrod, I. (2017). Death anxiety and its relationship with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(4), 367–377. <https://doi.org/10.1037/abn0000263>
- Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2020). Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, E19. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000215>

- Menzies, R. E., Sharpe, L., & Dar-Nimrod, I. (2019). The relationship between death anxiety and severity of mental illnesses. *British Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 452–467. <https://doi.org/10.1111/bjc.12229>
- Menzies, R. E., Zuccala, M., Sharpe, L., & Dar-Nimrod, I. (2018). The effects of psychosocial interventions on death anxiety: A meta-analysis and systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 59, 64–73. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.09.004>
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death attitude profile-revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121–148). Taylor & Francis.

References

- Abdulgalimova, S. A. (2011). The concept of the meaning of life and the meaning of life paradigms. *Bulletin of the Socio-Pedagogical Institute*, 2, 83–92. (in Russ.).
- Bakanova, A. A., & Gor'kovaya, I. A. (2014). *Psychology of fear of death: Theory and practice*. Saint Petersburg: Herzen Russian State Pedagogical University. (in Russ.).
- Dawkins, R. (1998). *Unweaving the rainbow*. Houghton Mifflin.
- Furer, P., Walker, J. R., & Stein, M. B. (2007). *Treating health anxiety and fear of death: A practitioner's guide*. Springer.
- Gavrilova, T. A. (2015). Thanatological competence as a component of professional training of educational psychologists. *Ekonomika i sotsium*, 4, 1150–1156. (in Russ.).
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. Oakland: Context Press.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Heidenreich, T., Noyon, A., Worrell, M., & Menzies, R. (2021). Existential approaches and cognitive behavior therapy: Challenges and potential. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14, 209–234. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00096-1>
- Henderson, M. (1990). Beyond the living will. *Gerontologist*, 30(4), 480–485. <https://doi.org/10.1093/geront/30.4.480>
- Iverach, L., Menzies, R. G., & Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 580–593. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.002>
- James, W. (1985). *The varieties of religious experience*. London: Harvard University Press.
- Menzies, R. E., & Dar-Nimrod, I. (2017). Death anxiety and its relationship with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(4), 367–377. <https://doi.org/10.1037/abn0000263>

- Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2020). Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, E19. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000215>
- Menzies, R. E., Sharpe, L., & Dar-Nimrod, I. (2019). The relationship between death anxiety and severity of mental illnesses. *British Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 452–467. <https://doi.org/10.1111/bjc.12229>
- Menzies, R. E., Zuccala, M., Sharpe, L., & Dar-Nimrod, I. (2018). The effects of psychosocial interventions on death anxiety: A meta-analysis and systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 59, 64–73. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.09.004>
- Shvareva, E. V. (2010). Semantic characteristics of the image of death among people of different generations. *Siberian Pedagogical Journal*, 9, 272–282. (in Russ.).
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death attitude profile-revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121–148). Taylor & Francis.
- Yalom, I. (1999). *Existential psychotherapy* (T. S. Drabkina, Trans.). Moscow: Klass. (in Russ.).
- Yalom, I. (2009). *Staring at the sun. Overcoming the terror of death* (A. Petrenko, Trans.). Moscow: Eksmo. (in Russ.).
- Yurevich, A. V. (2018). Psychological aspects of attitudes towards death. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 1, 123–132. (in Russ.).

Конфликт интересов отсутствует

Дата получения рукописи: 01.03.2021

Дата окончания рецензирования: 13.03.2021

Дата принятия к публикации: 15.03.2021