

Александра Малиновская

Серия: ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЫЙ

СТРАХ

ИСТОРИЯ РАЗРУШЕНИЯ МИРА



Понять страх.
Выйти из-под его власти.
Вернуть себе свободу.



Александра Малиновская

Страх: История разрушения мира

<https://litres.ru/73263632>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мир разрушается не злом. Он разрушается страхом.

«Страх. История разрушения мира» - книга о том, как страх стал фундаментом человеческих цивилизаций и внутренней жизни человека. Это исследование архитектуры страха - от биологического инстинкта выживания до глобальных систем контроля. Автор приглашает читателя в путешествие по этажам человеческой истории и собственной внутренней реальности: от инстинкта выживания к религиозным наказаниям, от идеологий к цифровым системам, которые знают человека лучше, чем он сам.

Книга показывает, как внешние империи вырастают из внутренних ограничений и почему мы строим тюрьмы внутри себя задолго до того, как кто-то закрывает дверь перед нашим носом.

Эта книга - для тех, кто чувствует удушье в рамках привычных ролей. Для тех, кто устал быть «правильным» и «удобным» ценой собственного «Я». Для архитекторов собственной жизни, готовых

встретиться со страхом не как с врагом, а как с механизмом - и начать строить иначе: не из страха, а из любви.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ПРОЛОГ	10
ЧАСТЬ I. ЧЕЛОВЕК И СТРАХ	16
СТРАХ БОГА	16
СТРАХ ПОТЕРИ	22
СТРАХ ДРУГИХ	25
СТРАХ СМЕРТИ - СЕРДЦЕ ВСЕХ	28
СТРАХОВ	
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Александра Малиновская

Страх: История разрушения мира

Страх. История разрушения мира

© Александра Малиновская, 2026

Все права защищены.

Книга создана на основе личного опыта автора, многолетнего изучения психологии, философии, истории, системного мышления, а также практической работы с людьми в периоды жизненных кризисов и перемен.

Несмотря на использование психологических, исторических и философских концепций, книга не является научным исследованием. Это авторская попытка простым и честным языком исследовать природу страха - как личного переживания, так и силы, способной влиять на выбор человека, формировать судьбы людей и целых цивилизаций.

Используемые в книге метафоры, модели, аналогии и интерпретации служат инструментом для размышления и самопознания. Они не претендуют на абсолютную истину и не исключают существования иных взглядов на природу страха, свободы и человеческого выбора.

Первое издание.
Белград, 2026.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Страх. Он, вероятно, старше истории. По крайней мере, если смотреть на это так, задолго до слов и смыслов живые существа замирали перед тенью, реагировали на неизвестное, учились выживать, сжимаясь. В этом страх был не врагом, а инстинктом - простым языком тела, способом остаться живым.

Когда появился человек, страх не исчез. Он лишь нашёл новое пространство - сознание. И там постепенно перестал быть только реакцией. Он начал обрастать образами, объяснениями, правилами. Из телесного импульса он всё чаще превращался в механизм управления - сначала собой, а затем и другими.

Эта книга - попытка проследить одну из линий человеческой истории. Не единственно возможную и не окончательную, а ту, которая мне кажется важной: как страх шаг за шагом становился частью культур, систем и цивилизаций. От первых запретов, после которых человек впервые столкнулся с ценой выбора, до форм власти, превращавших страх в порядок; от империй, удерживавших мир угрозой распада, до режимов, обещавших безопасность в обмен на свободу; и до нашего времени, где страх измеряется, усиливается и передаётся алгоритмами.

На историю можно смотреть как на череду достижений. А

можно - как на историю способов справляться со страхом. В этом ракурсе страх участвовал в создании религий и армий, государств и законов, моральных кодексов и систем наблюдения. Он учил подчиняться силе, настораживаться к инаковости, цепляться за собственность, бояться будущего и искать опору во внешних структурах.

При этом большие системы редко бывают чем-то иным, кроме отражения внутреннего мира человека. Города, общества, цивилизации нередко повторяют структуру одного человеческого сердца - сердца, которое боится быть уязвимым, боится быть собой, боится утраты, одиночества и смерти, боится потерять контроль.

Когда страх становится основным способом жить для достаточного числа людей, он начинает воспроизводить себя на всех уровнях - в структурах, которые эти люди создают и поддерживают. Стены, созданные для защиты, превращаются в тюрьмы. Поиск принадлежности - в добровольное подчинение. Попытка избавиться от тревоги - в передачу власти тем, кто обещает безопасность. И тогда история снова и снова возвращается к похожим сценариям, будто каждый новый виток цивилизации начинается с попытки победить страх снаружи, не замечая его корней внутри.

И всё же это не единственная линия. Страх можно увидеть и иначе - не как абсолютную силу, а как один из голосов. Громкий, древний, но не окончательный. Когда человек перестаёт жить исключительно ради самосохранения, переста-

ёт быть собственным тюремщиком, замечает, что контроль - это тоже форма страха, в его жизни появляется пространство для игры, движения и выбора. Тогда жизнь перестаёт быть бесконечной борьбой со страхом и начинает напоминать смену уровней - с ошибками, открытиями и неожиданными поворотами.

Страх, вероятно, никуда не исчезнет. Но в каждом времени и в каждом человеке есть момент, когда можно перестать ему подчиняться - и открыть для себя мир, в котором можно жить не из сжатия, а из движения.

ПРОЛОГ

Если попробовать представить мир до страха, то в нём не будет ни «до», ни «после». Будет только «есть». Мир ещё не разделён на свет и тьму, на верное и ошибочное, на «я» и «они». Трава не знает, что она трава, зверь не знает, что он зверь, человек... ещё не стал человеком. Всё происходит, как дыхание, за которым никто не следит, пока оно не собьётся. Это состояние трудно описать, потому что в нём некому потеряться: ещё не возник тот, кто мог бы сказать «я есть» и «я здесь».

Долгое время выживание опиралось на быстрые телесные реакции - на те системы мозга, которые отвечают за распознавание угроз и мгновенный отклик. В упрощённой модели их часто называют лимбической системой. Там, среди прочего, находится небольшая миндалевидная структура - амигдала. Она не знает ни философии, ни религии, ни будущего. Она реагирует прежде всего на опасность - на резкий звук, тень, запах, внезапное движение. Это немой сторож, срабатывающий раньше слов и объяснений. Тот самый древний страх, который когда-то заставлял простейшие формы жизни сжиматься от света.

По мере развития мышления этот древний механизм всё теснее связывался с корой головного мозга - областью, связанной с памятью, воображением и способностью строить

абстрактные связи. И страх, возможно, перестал быть краткой вспышкой. Он стал средой - своего рода климатом, в котором начали рождаться истории, мифы и объяснения, одновременно питающие страх и питаемые им.

Так, например, в древнем мифе о саде, женщине, змее и плоде чаще всего говорят о грехе. Реже - о страхе. Но если взглянуть на эту историю под другим углом, внимание может привлечь не запрет и не сам поступок, а мгновение после. Пауза - когда действие уже совершено, но ещё не осмыслено.

Именно в эту паузу входит страх. Не как персонаж и не как наказание, а как новое внутреннее состояние. Она смотрит на свои руки - и впервые замечает, что это её руки. Тело перестаёт быть частью непрерывного мира и становится чем-то отдельным. Там, где раньше была цельность, появляется разрыв: здесь - я, там - всё остальное. А вместе с разрывом возникает то, чего прежде не было: возможность потерять. Тело. Дом. Любовь. Благосклонность. Страх рождается там, где появляется лишимость.

Фраза «и открылись глаза их» звучит просто. Но за ней - внутренний сдвиг. Глаза открываются не наружу, а внутрь. Человек впервые видит себя - и не выдерживает этого взгляда. Он видит наготу и чувствует стыд. Стыд - это страх, обращённый внутрь: меня можно увидеть, оценить, отвергнуть. Он видит Бога - и чувствует угрозу: если есть Тот, кто выше, значит, существует и возможность быть лишённым. Он видит другого человека - и связь перестаёт быть безусловной.

Так в одном моменте сходятся несколько векторов страха: страх перед собой, страх перед другим и страх перед тем, кто «над». Бог становится не только источником света, но и фигурой возможного изгнания. Другой - не только близким, но и тем, кто может уйти. Тело - не только домом, но и уязвимой границей. И даже если представить, что никто никого не выгонял бы, внутренний Эдем уже был нарушен - внутри самого человека.

Но миф - лишь один из языков, на которых говорит страх. Другой язык - телесный. Задолго до слов и смыслов живые существа сжимались от слишком яркого света, от резкой температуры, от грубого прикосновения. Они не знали слова «опасность», но каждая их реакция была телесным «нет». Рыбы уходили вглубь, заметив тень. Птицы взмывали, услышав треск. Звери замирали - чтобы решить, бежать или продолжать жевать траву.

В этих реакциях не было размышлений и оправданий. Сердце учащалось, мышцы напрягались, кровь перераспределялась туда, откуда удобнее бежать. Этот телесный интеллект просто спасал. Страх существовал задолго до человека - но как рефлекс: вспыхнул и исчез. Сделал своё дело и отпустил.

Изменения начались тогда, когда этот механизм оказался связан с памятью и воображением. Когда существо стало задавать вопросы не только о настоящем, но и о будущем. Не только «где опасность?», но и «а если завтра будет хуже?».

«а если он уйдёт?», «а если я неправильный?», «а что будет после смерти?». Короткий импульс тревоги превратился в длительное состояние. Страх перестал жить только в «сейчас» и научился обитать в «потом», в «вдруг», в «если».

Тигр может умереть, так и не узнав, что смерть неизбежна. Человек знает это заранее. И это знание прожигает глубже любого клыка.

Если снова вернуться к мифу о саде, его можно прочесть не как историю о падении, а как историю о первом выборе. Выбор сначала открывает возможности - и лишь потом предъявляет цену. С этого момента жить становится рискованнее, любить - больнее, думать - тяжелее. Выживание, прежде простое и ясное, начинает перестраивать жизнь под себя. Мир теряет цельность: появляются границы, за которыми следуют правила, запреты, стыд и вина.

Можно сказать, что страх - это плата за способность видеть дальше текущего мгновения. Без него не было бы осторожности, заботы, предупреждений и оград. Но вместе с этим он породил и другое: догматы, костры, инквизиции, войны «за безопасность», законы, в которых людей защищают до такой степени, что они перестают быть живыми. Каждый новый способ защититься создавал и новую клетку - сначала внутреннюю, потом внешнюю.

Страх не был ошибкой и не пришёл как чужеродный вирус. Он вырос из самой ткани жизни. Это один из самых древних человеческих механизмов - появившийся раньше

мысли, раньше слов, раньше осознанного выбора. Он долго был единственным помощником и потому научился кричать громче всех. Так короткий сигнал стал для многих фоном, привычным шумом, на котором выстраивается всё остальное. Не потому, что страх «злой», и не потому, что человек слаб, а потому что это самый старый голос. И пока он остаётся единственным, он незаметно становится двигателем историй, войн, семейных драм, религий и государств.

Трагедия не в том, что человек боится, и не в том, что он не победил страх. Трагедия в том, что под слоями защиты по-прежнему живёт существо, способное на любовь, творчество и сострадание. Но оно загнано в угол собственным сторожевым псом. Многие из нас - люди, которые разучились доверять собственной способности жить открыто, потому что защита от уязвимости стала важнее самой жизни.

Эта книга - не о том, как уничтожить страх. Его нельзя вычеркнуть. Он был здесь до нас и останется после. Но можно увидеть, как он стал архитектором миров. Как из одного внутреннего сжатия выросли культы послушания, жажда контроля, готовность подчиняться, системы наблюдения, религии наказания и экономики тревоги. Можно проследить этот путь - от дрожи клетки до дрожи цивилизаций. И заметить, что внешнее разрушение мира почти всегда начинается в одном месте: внутри конкретного человека, который решает, что безопаснее - жить в страхе, чем рискнуть и быть живым.

Дальше мы будем говорить о страхе не как об абстракции, а как о корне, из которого выросли представления о Боге, собственности, чужих, власти и смерти. Мы будем спускаться по слоям - от личной дрожи к коллективным порядкам. Но прежде чем смотреть на империи, придётся ещё раз всмотреться в человека. Потому что каждый мировой порядок начинается с очень малого момента: с мысли внутри одного сердца - «я боюсь. Значит, мне нужен кто-то или что-то, что скажет, как жить правильно». С этой мысли и начинается первая глава.

ЧАСТЬ I. ЧЕЛОВЕК И СТРАХ

СТРАХ БОГА

Важно: эта глава не ставит под сомнение существование Бога и не пытается спорить с верой. Она не о небесах и не о догматах. Она - о человеческом опыте встречи с тем, что больше нас.

Здесь Бог рассматривается не как объект доказательства и не как фигура обвинения, а как образ, через который человек впервые соприкасается со своей уязвимостью, свободой и ответственностью. Речь идёт не о том, кем является Бог сам по себе, а о том, как страх, вина и желание безопасности формируют наше восприятие Его.

Эта глава - не попытка разрушить веру, а приглашение увидеть, как внутри человека возникает страх наказания и как со временем этот страх начинает говорить от имени Бога. Там, где появляется страх, легко перепутать голос любви с голосом вины.

Если читать этот текст как исследование внутреннего опыта, а не как утверждение истины, он не противоречит вере - он говорит о том, что происходит с человеком, когда он боится. Именно с этого взгляда мы и начнём.

Страх Бога начинается не с веры. Он начинается с ви-

ны. Неважно, верит человек в Бога или нет. Неважно, к какой традиции он принадлежит. В тот момент, когда он впервые чувствует, что сделал что-то неправильное - и не просто ошибся, а стал плохим, - в его жизнь входит фигура «над».

Для кого-то это Бог. Для кого-то - совесть, которая звучит строже любого судьи. Для кого-то - абстрактное «правильно» или «должен». Для кого-то - память о родителях, которые больше не рядом, но продолжают оценивать изнутри. Для кого-то - общество, наука, разум, традиция. Для кого-то - духи, предки, силы природы, которых нужно умиротворить, чтобы не лишиться благосклонности. Форма меняется. Механизм остаётся.

В этой главе мы будем говорить о Боге - не как о религиозной истине, а как о самом древнем и универсальном образе этой фигуры. Образе, через который человечество впервые осмыслило страх быть недостойным. Но если слово «Бог» для вас не откликается, замените его на то, что звучит для вас как высший авторитет - тот, перед которым вы боитесь оказаться неправильным. Механизм будет тот же.

До того момента, когда появляется вина, человек мог ошибаться - ломать ветку, проливать воду, портить плод, - но ещё не чувствовал, что плохой. Ошибка не равнялась осуждению. Действие не превращалось в приговор. Стыд появляется позже. И именно стыд становится тем мостом, по которому в жизнь входит страх Бога. А вместе с ним - подчинение.

Жизнь в саду можно представить как состояние цельности. Там не было выбора - а значит, не было и ошибок в привычном смысле. Там не было ошибок - значит, не было наказаний. Там не было наказаний - значит, не было страха. До тех пор, пока сознание не открыло дверь.

Она - та самая женщина из притчи - не ослушалась. Она выбрала. Она захотела знать. А знание всегда расширяет пространство. Расширение приносит возможности - и вместе с ними тень. Именно в этой тени впервые возникает вопрос: «А что, если теперь всё изменится?»

Этот вопрос и становится первым страхом Бога. Не страхом перед Ним - а страхом потери. Потери защищённости. Потери безусловности. Потери невидимости. В этот момент появляется ощущение, что нас можно увидеть, оценить, отвергнуть. И тогда Бог из источника света начинает переживать как зеркало уязвимости.

Когда двое прячутся среди деревьев, они прячутся не от Бога. Они прячутся от взгляда. Потому что взгляд - это власть. Тот, кто смотрит, может судить. Страх наказания редко связан с оружием или гневом. Он связан с осознанием, что кто-то «выше» может решить, достоин ли ты света.

Этот механизм глубоко закрепляется внутри человека. Появляется фигура, перед которой нужно быть «правильным». Появляется инстанция, которая якобы знает лучше, что хорошо и что плохо. Появляется надежда, что рай можно вернуть - и страх, что его можно потерять навсегда. Так

формируется вертикаль подчинения. Та, что позже проявится в религиях, законах, идеологиях и системах власти. Но её корень - в очень простом внутреннем страхе: «А что, если мои желания недопустимы?»

Страх Бога - это часто не столько про небесный авторитет, сколько про внутреннего карателя. Он появляется в тот момент, когда человек остро чувствует свою растущую силу - и тут же пугается цены, которую, как ему кажется, за неё придётся заплатить. Чтобы удержать себя «в рамках», люди начинают создавать правила. Они называют обычные человеческие импульсы - любопытство, амбицию, желание, стремление - «грехами».

Если присмотреться, многие «грехи» оказываются страхами. Страх быть слишком смелым. Страх быть слишком ярким. Страх быть слишком живым. Страх захотеть больше, чем «положено». Внутренний Бог здесь - не небесный отец, а голос, который шепчет: «не высовывайся», «не бери на себя лишнее», «будь удобным, иначе тебя отвергнут». Так появляется мораль - не как путь к добру, а как защита от собственной силы.

Но в мифе есть деталь, которую часто упускают. Бог не угрожает. Он задаёт вопросы. «Где ты?», «Почему ты спрятался?», «Кто сказал тебе, что ты наг?»

Это не голос ярости. Это голос удивления. Как будто мир смотрит на человека, который сам от себя убежал, и пытается позвать обратно. Но человек слышит в этих вопросах

угрозу. Потому что, когда внутри есть вина, любое обращение звучит как обвинение.

Страх Бога может быть проекцией человеческого страха. Не Бог боится, что ты плох. Ты боишься, что недостойн. Так возникает первая форма власти - власть над собой через вину. Это одна из самых сильных форм подчинения. Армия может заставить склониться. Но вина заставляет спрятаться внутрь и жить там, под постоянным надзором.

Из этого страха вырастают две фундаментальные стратегии: послушание - «скажи, как правильно - я сделаю» и покаяние - «скажи, что со мной не так - я исправлюсь».

Отсюда вырастают ритуалы и идеологии. Отсюда - государства и системы наказаний. Отсюда - семьи, в которых дети боятся не оправдать ожиданий. Отсюда - взрослые, которые всю жизнь извиняются за само своё существование. Страх Бога становится архетипическим страхом наказания за собственное «я».

И здесь возникает парадокс. Человек боится Бога ровно настолько, насколько он боится себя. Бог становится увеличительным стеклом, через которое видна внутренняя дрожь. Когда человек боится своей силы, он создаёт образ Всевышнего Судьи. Когда боится свободы воли - строит клетку из догм. Когда боится своей тени - называет её дьяволом. Сами идеи тут вторичны. Главное - внутренний процесс: встреча с желанием жить и страх перед его масштабом.

Страх Бога можно рассматривать как первую форму вла-

сти. Но не навязанной извне, а добровольно переданной. В момент, когда человек осознаёт свободу и пугается её тяжести, он решает, что безопаснее отдать право решать кому-то большему, чем нести этот груз самому.

Так возникает подчинение. И первая трещина, по которой начинает распадаться мир. Потому что когда человек живёт в вине и под постоянным взглядом, он постепенно перестаёт быть собой. Он становится отражением ожиданий. А когда множество людей живут не собственной жизнью, а той, которую им «разрешили», мир становится хрупким - как высохший камыш.

Этот механизм не ограничен религиозным опытом. Та же структура проявляется везде, где человек сталкивается с зависимостью и страхом потери: в отношениях с родителями, в политических идеологиях, в корпоративных культурах, в государственных системах. Меняется имя фигуры «над» - не меняется логика. Везде есть тот, перед кем нужно быть правильным. Везде есть страх не оправдать ожиданий. Везде есть выбор между подчинением и изгнанием. Бог здесь - это первый и самый универсальный образ, через который человек встречается с этой структурой. Но дальше эта же логика воспроизводится в светских формах: в законе, в авторитете, в традиции, в общественном мнении. Страх остаётся. Меняется только имя того, кому мы передаём власть над собой.

СТРАХ ПОТЕРИ

Страх потери появляется раньше, чем страх других, и глубже, чем страх власти. Он рождается в тот момент, когда человек впервые понимает: то, что ему дорого, может исчезнуть. До этого мир воспринимается как данность. После - как нечто хрупкое.

Потеря - это первый опыт конечности. Не абсолютной, как смерть, но уже ощутимой. Можно потерять любовь. Можно потерять дом. Можно потерять защиту, одобрение, принадлежность. Можно потерять себя прежнего. И с этого момента жизнь перестаёт быть просто происходящей - она становится удерживаемой.

Страх потери - это страх разрыва. Разрыва связи, состояния, образа себя. Это страх не пустоты, а утраты наполненности. Именно поэтому он так болезнен. Потеря всегда касается не объекта, а смысла, который в этот объект был вложен.

В мифе о саде человек впервые сталкивается не только с виной, но и с возможностью утратить. Рай больше не гарантирован. Близость может быть прервана. Безопасность становится условной. С этого момента появляется не только страх наказания, но и страх лишиться того, что было «просто так».

Страх потери учит привязываться. Но вместе с привязанностью он приносит тревогу. Если что-то можно потерять,

значит, это нужно удерживать. Так появляется напряжение: быть рядом и одновременно бояться расставания; любить и одновременно опасаться боли; иметь и одновременно сторожить.

Именно страх потери лежит в основе многих форм привязанности - не только любовной, но и социальной, идеологической, материальной. Человек держится за то, что даёт ему ощущение устойчивости: за отношения, роли, статус, привычный порядок. Не потому, что это делает его счастливым, а потому что утрата кажется невыносимой.

Со временем страх потери начинает формировать поведение. Он делает человека осторожным, сдержанным, иногда жёстким. Он учит не рисковать лишний раз, не говорить лишнего, не показывать слишком много. Он заставляет выбирать не то, что живо, а то, что надёжно. Не то, что откликнется, а то, что не угрожает распадом.

Из страха потери рождается контроль. Сначала мягкий - «я просто хочу быть уверен». Потом более жёсткий - «я должен удержать». Контроль над отношениями, над детьми, над обстоятельствами, над собой. Всё ради одного - не допустить утраты.

Но у страха потери есть обратная сторона. То, что удерживается из страха, перестаёт быть живым. Любовь превращается в зависимость. Забота - в опеку. Верность - в страх измены. Принадлежность - в клетку. Страх потери не только защищает от боли, он заранее лишает полноты.

Важно, что страх потери почти всегда выглядит оправданным. В отличие от абстрактного страха смерти, он конкретен и понятен. Потери действительно происходят. Люди уходят. Дома рушатся. Миры заканчиваются. Именно поэтому этот страх так трудно заметить - он кажется разумным.

Но когда страх потери становится ведущим, человек начинает жить не из присутствия, а из удерживания. Он больше думает о том, как не потерять, чем о том, как быть. И тогда жизнь постепенно сжимается до охраняемого периметра.

Страх потери - это мост. Из него вырастает страх других: потому что другой может отнять, разрушить, вытеснить. И из него же позже вырастает страх смерти - как предельная форма утраты, в которой исчезает всё сразу.

С того момента, когда человек впервые понял, что мир не гарантирован, начинается линия, по которой защита постепенно подменяет жизнь. Желание сохранить превращается в страх потерять. И этот страх прокладывает путь к следующему.

СТРАХ ДРУГИХ

Страх других начинается с парадокса, который сильно повлиял на историю человеческих отношений. В тот момент, когда мы добровольно отдаём часть власти другому - вождю, соседу, группе, племени - в надежде на защиту, мы почти сразу начинаем бояться того, кому эту власть передали. Тот, кто должен был спасти, становится тем, от кого начинает зависеть наша безопасность. А зависимость редко бывает нейтральной - она почти всегда несёт в себе тревогу.

При этом страх других не возникает на пустом месте. Он редко бывает только про «них». Чаще это продолжение уже знакомого страха - страха собственного «я». Невозможности вынести своё отличие, свою неустойчивость, свою незавершённость. Человек, который не чувствует себя цельным, особенно остро реагирует на чужую форму жизни. Чужое племя пугает сильнее тогда, когда внутри нет ощущения принадлежности себе. Чужие ценности тревожат, когда свои ещё не сложились. Чужие лица настораживают, когда нет уверенности в собственном.

Чтобы справиться с этим внутренним напряжением, люди начинают объединяться во внешние группы. Это один из самых древних способов почувствовать опору. Страх, как ни парадоксально, действительно объединяет быстрее, чем любовь. Он даёт немедленное чувство «мы».

Но объединение, рождённое страхом, редко приносит близость. Оно создаёт другую связку - «мы против них». Так появляются племена, кланы, общины. Не обязательно из любви, а часто из страха одиночества. Не всегда из солидарности, а из страха оказаться слабее. Не из глубокой общности, а из желания укрупниться перед возможной угрозой. В этом смысле страх других становится источником многих коллективных идентичностей. Он формирует «мы», но это «мы» существует лишь за счёт «они». И такая безопасность оказывается хрупкой.

Первые встречи людей не обязательно превращались в столкновения. Чаще в них было напряжённое внимание и вопросы. Но вопрос - это шаг к диалогу. А диалог требует внутренней устойчивости. Страх редко её даёт. Поэтому вместо диалога человек выбирает догадку. Вместо догадки - уверенность. Вместо уверенности - образ врага.

Так постепенно формируется знакомый механизм: то, чего мы боимся, мы склонны объявлять злым; то, чего не понимаем, - опасным; то, что отличается, - враждебным. Это не осознанный выбор, а способ снизить тревогу.

Из этого страха вырастают границы и сторожевые роли. Первые договоры. Первые образы защитников - и первые образы врагов. Мифы, которые объясняют, кто свой, а кто чужой. Идеологии, которые оправдывают разделение. Страх других становится одной из почв, на которых позже вырастают войны. Не обязательно из злости или жадности. Часто -

из неспособности выдержать инаковость. Потому что война начинается не там, где стреляют, а там, где человек не выдерживает существование другого, не похожего на него.

Но есть аспект, о котором часто забывают. Страх других нередко оказывается страхом увидеть себя. Другой становится зеркалом, в котором отражается собственная неуверенность. Пугает не столько его сила, сколько то, что она подсвечивает твою слабость. Не столько его жёсткость, сколько его уверенность там, где ты сомневаешься. Не столько его облик, сколько то, как само его существование ставит под вопрос твою картину мира.

В этом смысле «другие» оказываются необходимыми для систем, построенных на страхе. Они позволяют не смотреть внутрь. Перенести напряжение вовне. Найти объяснение тревоге, не касаясь её источника.

Потому что историю можно читать не только как цепочку событий, но и как хронику страхов, которые человек снова и снова предпочитал видеть снаружи, а не внутри себя.

СТРАХ СМЕРТИ - СЕРДЦЕ ВСЕХ СТРАХОВ

Если попытаться увидеть общую структуру страхов, то страх Бога выстраивает вертикаль, страх потери - внутренний круг, страх других - горизонталь вовне. Но всё это - ветви. Корень у них один: страх смерти. Он не всегда приходит первым. Чаще он появляется позже, когда уже есть язык, память и способность смотреть вперёд. Но когда он появляется, он начинает менять почти всё: поведение, мораль, законы, отношения, судьбы, цивилизации.

Смерть - то, что человек не может отменить. И именно поэтому он снова и снова пытается отменить всё остальное. В животном мире смерть - событие. Быстрое, телесное, конечное. Животное избегает боли, угрозы, захвата, но, по-видимому, не удерживает в сознании саму идею «не быть». Его страх - в настоящем. Человеческий страх иначе устроен. Он растянут во времени. Страх смерти - это страх осознания: «я начался - и я кончусь». Человек живёт между двумя непрозрачными точками - прошлым, которого он не помнит, и будущим, которого он не увидит. И именно эта способность осознавать собственную конечность рождает особую форму тревоги - ощущение хрупкости собственного «я».

Важно различать страх смерти и страх умирания. Умирать человек может спокойно, если он готов. Страх смерти - это

страх исчезновения. Страх утраты смысла. Страх больше не видеть тех, кого любишь. Страх того, что всё сделанное растворится. Страх, что память о тебе исчезнет. Страх, что мир не заметит. В этом смысле страх смерти - не столько биологический, сколько смысловой. Он рождается не в теле, а в сознании.

Когда человек впервые столкнулся с мёртвым телом - зверя или сородича, - он, возможно, впервые увидел будущее. Пока ещё не своё, но уже не совсем чужое. Страх смерти - это способность представить себя исчезающим. И это переживание трудно выдержать. Поэтому человек начинает защищаться. Он строит стены. Он создаёт богов. Он вырабатывает ритуалы. Он учится отвлекаться, забывать, накапливать, закрепляться в мире. Он делает многое, чтобы убедить себя: «Я останусь».

В психологии это описывается в рамках Теории управления террором (Terror Management Theory). Согласно этой концепции, осознание собственной смертности вызывает экзистенциальную тревогу. Чтобы справиться с ней, человек создаёт культурные конструкции - религии, идеологии, нации, системы ценностей, - которые дают ощущение символического бессмертия.

Если ты хороший гражданин - ты останешься в памяти общества. Если ты праведник - ты продолжишь жить после смерти. Если ты творец - ты будешь жить в своих делах.

В этом смысле культура может рассматриваться как кол-

лективная защита от страха смерти. И чем сильнее этот страх, тем крепче человек держится за свою картину мира - и тем болезненнее реагирует на тех, кто её ставит под сомнение. Страх смерти становится не только личным переживанием, но и источником фанатизма.

С этого момента начинается история культуры: погребальные ритуалы, храмы, молитвы, тотемы, памятники, книги, песни, законы, архивы, фотографии, родословные, империи, города. Во всём этом можно увидеть один и тот же жест - попытку сказать смерти: «Я всё-таки буду».

Но страх смерти редко исчезает от величия форм. Чаще он лишь маскируется. Пока человек боится исчезнуть, ему трудно по-настоящему жить. Он начинает бояться ошибаться, начинать, менять, любить глубоко, терять, стареть, быть ничем, быть собой, быть живым. Страх смерти не столько парализует момент конца, сколько сжимает тысячи моментов до него. Он делает человека скупым - на риск, на искренность, на свободу.

Когда страх смерти становится ведущим, человек начинает искать бессмертие там, где его не может быть: во власти, в деньгах, в статусе, в контроле, в накоплениях, в наследии. Он нагружает детей ожиданиями. Он заполняет пустоту делами. Он спешит к достижениям, которые не успевает прожить. Чем сильнее страх - тем хрупче становится внутренний мир. А чем хрупче человек - тем сильнее его стремление всё удержать под контролем. Так страх смерти превращается

во внутреннюю власть - не ради свободы, а ради защиты.

И тогда человек начинает жить не для жизни, а для того, чтобы не умереть. Есть в этом парадокс. Страх смерти может сделать человека почти невидимым для собственной жизни. Тот, кто пытается избежать смерти любой ценой, часто теряет жизнь постепенно - не в один момент, а по крупицам смысла. В этом ирония: человек, который боится умереть, может начать умирать задолго до конца.

И всё же в страхе смерти есть и свет. Именно он придаёт жизни плотность. Без него момент теряет ценность. С ним - появляется глубина. Если не бояться смерти совсем, жизнь обесценивается. Если бояться слишком сильно - становится невозможной. Между этими крайностями и проходит человеческий путь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.