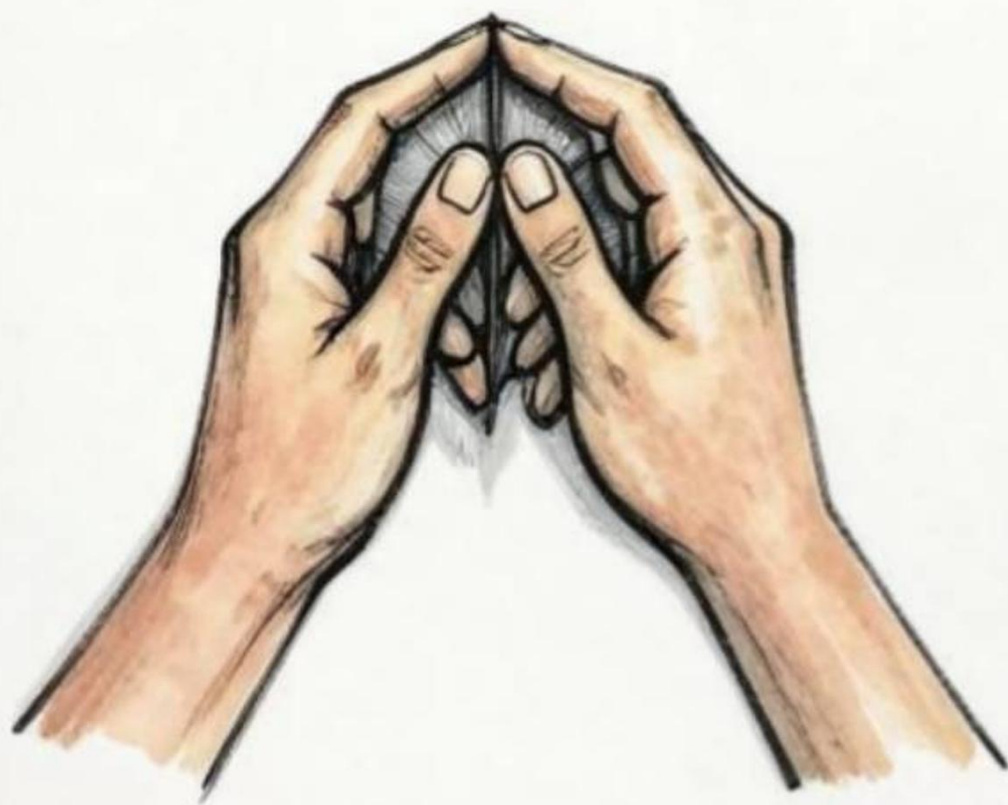


Евгений Орлов

Преодоление страха смерти

Как перестать бояться неизбежного
и начать жить полнее



Практическое руководство

Евгений Орлов

**Преодоление страха смерти:
Как перестать бояться
неизбежного и начать жить
полнее. Практическое руководство**

«Автор»

2026

Орлов Е.

Преодоление страха смерти: Как перестать бояться неизбежного и начать жить полнее. Практическое руководство / Е. Орлов — «Автор», 2026

Что, если главный страх вашей жизни может стать вашей главной силой? Эта книга — доказательство того, что это возможно на практике и одновременно пошаговое руководство по внутренней трансформации, в котором страх смерти превращается в энергию, ясность и устойчивость. Опираясь на многолетний опыт и современные терапевтические подходы, автор ведёт вас через джунгли тревоги, лабиринты навязчивых мыслей и экзистенциальные тупики. Это не трактат, а карта с маршрутом: от первого шёпота «мне страшно» — к умению проживать каждый день, делать выбор, любить и чувствовать радость, помня о конечности, но не позволяя ей диктовать правила. Здесь вы найдёте объяснения и рабочие инструменты: техники осознанности, дозированное знакомство со страхом, методы телесной регуляции. А ещё — истории, в которых вы узнаете себя. Это книга, где суровое «помни о смерти» мягко превращается в «помни, что живёшь» — призыв чувствовать острее, действовать смелее и ценить каждое мгновение.

© Орлов Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Об авторе	5
От автора	6
Благодарности	7
Для кого эта книга и как ей пользоваться	8
Как читать, если очень страшно	9
Введение	10
Часть I. Диагностика: Карта вашего страха смерти. Встреча с тенью	14
Глава 1. Лик страха: Каким бывает страх смерти?	15
Глава 2. Корни: откуда растут ноги у вашего страха?	24
Глава 3. Механизм замкнутого круга: как страх питает сам себя	30
Часть II. Перезагрузка: Меняем операционную систему	38
Глава 4. Принятие как навык, а не как поражение	40
Глава 5. Деконструкция ужаса: разбираем страх на детали	45
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Евгений Орлов

Преодоление страха смерти: Как перестать бояться неизбежного и начать жить полнее. Практическое руководство

Посвящаю своему единственному и любимому брату Дмитрию в память о бесконечно счастливых днях детства, проведённых вместе.

Об авторе

Евгений Орлов — клинический психолог с многолетним опытом интенсивной практики, объединяющей более тысячи часов консультаций ежегодно и работу на кризисной линии для онкопациентов и их близких.

Для автора встреча человека со страхом смерти становится не диагнозом, а началом пути к внутренней целостности. В своей работе он соединяет академическую подготовку, методы современной когнитивно-поведенческой терапии и глубокое внимание к экзистенциальным вопросам, помогая людям проживать кризисы, тревогу, последствия травм и хронический стресс.

Говорить о самом сложном — просто, честно и по-человечески — один из главных принципов его работы. Автор опирается на научно обоснованные методы, но говорит с читателем и клиентом ясно, без наукообразия, с уважением к переживанию и без пустых утешений. Его стиль — это сочетание профессиональной точности и тёплой, поддерживающей интонации, в которой чувствуется и знание, и участие.

Эта книга — квинтэссенция его подхода, рождённая в сотнях диалогов. Для автора тема смерти — это не про леденящий ужас, а про возможность обрести ясность, свободу и более осознанное отношение к своей жизни. Он пишет так, как работает: искренне, конкретно и с желанием, чтобы каждый, кто держит эту книгу, почувствовал, что он не один — а рядом есть тот, кто понимает и готов быть проводником на этом непростом, но важном пути.

От автора

Идея написать книгу на такую непростую тему зрела во мне постепенно. Меня всегда поражал парадокс: страх смерти — один из самых фундаментальных для человека, будто вплетённый в саму нашу природу, — так редко становится предметом честного и практического разговора. На полках магазинов и библиотек много философии и поэзии о вечном, но так мало по-настоящему доступных ориентиров для тех, кто здесь и сейчас задыхается от этой тихой паники.

За этим стоит и моя личная история. С возрастом вопрос смерти для меня не потускнел — напротив, он приобрёл новую глубину и загадочность. Я будто вернулся к тому детскому чувству, когда разговоры о конечности жизни, шепотом с друзьями или за семейным столом, были полны одновременно леденящего ужаса и странного благоговения. Эта двойственность — отталкивающая и притягательная — никогда меня не отпускала.

И, наконец, ключевой стала моя работа. В кабинете психолога тема тревоги перед неумолимым финалом возникает постоянно, а долгие часы, проведённые волонтером на горячей линии для онкопациентов и их близких, принимая звонки и слушая тишину между словами, стали для меня суровой и бесценной школой. Там вопрос «как жить, зная о смерти?» звучит не абстрактно, а слышен в каждом вдохе и паузе. Именно эти три опоры — недостаток ясных путей, личная заинтересованность и ежедневная встреча с чужой болью — и стали почвой для этой книги.

Моя главная надежда, что она станет для вас поддержкой. Не инструкцией по полному избавлению от страха (это едва ли возможно), а скорее инструментом, чтобы этот страх укротить, сделать тише и, что важнее, перестать быть его пленником. Возможно, к каким-то главам вы будете возвращаться снова, находя в них новые смыслы на разных поворотах своей жизни.

Я постарался сделать материал максимально доступным и простым для понимания, не перегружая книгу излишней философией и заумными умозаключениями.

Желаю вам, чтобы это чтение стало бережным разговором с собой, чтобы вы нашли в нём и терпение, и ясность, и, как ни парадоксально, ту самую лёгкость, которая рождается, когда перестаёшь убегать от собственной тени.

*С уважением,
Евгений Орлов*

Благодарности

Эта книга выросла из опыта, который невозможно было бы пережить в одиночку. И потому моя искренняя признательность обращена прежде всего к службе кризисной помощи онкологическим пациентам и их близким «Ясное утро». Без этого места, без людей, которые его создают и наполняют смыслом, разговор о смерти в этих страницах остался бы лишь теорией — отстранённой и бездыханной. Вы научили меня главному: как слушать тишину между словами, как находить опору в бессилии и как оставаться человеком, когда мир рушится.

Особая благодарность моим наставникам — чутким, мудрым и бесконечно стойким проводникам в мире человеческой боли. Спасибо **Сергею Токареву, Виктории Архангельской, Марьям Гамзаевой, Владиславу Щетневу** — и всем, чьи имена были в моей памяти светом в самые трудные смены. Вы не просто делились опытом — вы показали, что даже перед лицом несправедливого диагноза, горьких утрат и звенящего отчаяния можно оставаться островком человеческого тепла и присутствия. Без вас мой путь в эту самую пронзительную область помощи был бы не просто беднее — он, возможно, и не начался бы.

Спасибо моим одноклассникам и коллегам — тем, кто был рядом не только у телефона, но и в минуты собственной усталости, сомнений и боли. Ваше тёплое плечо, поддержка и понимающий взгляд стали для меня воздухом, которым я дышал, возвращаясь из разговоров, где слова заканчивались, а боль — нет. Это останется со мной навсегда.

Отдельные слова — **Ольге Эмильевне Гольдман**, бессменному руководителю «Ясного утра». Ваши хрупкие плечи уже много лет несут невероятную тяжесть: вы держите в фокусе не только организацию огромного проекта, но и тысячи судеб, тысяч голосов в трубке. Ваша внутренняя сила, преданность делу и человечность — тот фундамент, на котором стоит вся эта помощь. Спасибо вам за то, что даёте возможность быть рядом с теми, кому так нужен голос в тишине. Берегите себя — ваш труд бесценен.

Эта книга — продолжение того, чему вы меня научили. И я надеюсь, что в ней звучит не только мой голос, но и отголосок вашей поддержки, терпения и веры в то, что даже в разговоре о конце жизненного пути можно найти начало новой ясности и смысла.

*С глубочайшим уважением и признательностью,
Евгений Орлов*

Для кого эта книга и как ей пользоваться

Эта книга для людей, которым страшно думать о смерти — своей или близких, — и от этого страха становится тесно жить. Для тех, кто засыпает с тяжёлыми мыслями, просыпается с тревогой, прислушивается к телу, гуглит симптомы и иногда думает: «Со мной что-то не так, я ненормальный(ая)». Для тех, кто уже сталкивался с болезнью, диагнозом или утратой, и тех, кто просто «слишком много понимает» и от этого пугается.

Эта книга не заменяет психотерапию и медицинскую помощь: она не ставит диагнозы и не обещает «навсегда избавиться от страха». Её задача — помочь вам лучше понять, что с вами происходит, немного уменьшить ужас и беспомощность и вернуть ощущение, что у вас есть хотя бы несколько рычагов влияния на свою жизнь.

Пользуйтесь этой книгой так, как вам сейчас посильно. Не обязательно читать её подряд: вы можете пролистывать разделы, возвращаться к тем, что откликаются, и пропускать то, к чему вы пока не готовы. Упражнения можно делать с самого начала или уже после первого прочтения, отмечая то, что оказалось полезным, а то, что не подошло, — смело откладывать.

Если во время чтения вы чувствуете, что тревога резко усиливается, делайте паузы, переключайтесь на повседневные дела, используйте техники заземления из следующих глав или обсуждайте свои реакции с терапевтом. Ваша задача — не «героически всё дочитать», а бережно оставаться с собой и постепенно строить такую жизнь, в которой мысли о смерти есть, но не управляют каждым вашим шагом.

Как читать, если очень страшно

Эта книга может вызывать сильные чувства — тревогу, слёзы, злость, усталость. Это нормально: вы касаетесь темы, от которой обычно хочется отвернуться. Важно помнить: вы имеете право читать в своём темпе и останавливаться в любой момент, даже если «логически» кажется, что нужно продолжать.

Читайте маленькими отрезками. Лучше 5–10 минут внимательного чтения, после которых вы чуть-чуть прислушиваетесь к себе, чем час, проведённый в состоянии онемения или паники. Если чувствуете, что начинаете «тонуть» в мыслях или эмоциях, отложите книгу, сделайте несколько спокойных вдохов, посмотрите вокруг, назовите себе пять предметов, которые видите, и только потом решайте, готовы ли вы продолжать.

Не относитесь к упражнениям как к экзамену. Вы не обязаны выполнять все практики и не обязаны делать их «идеально». Достаточно выбрать 1–2 упражнения, которые кажутся более-менее посильными, и попробовать их несколько раз в реальной жизни. Остальное можно отложить «на потом» — иногда к каким-то вещам мы созреваем через недели, месяцы или даже годы.

Если вы проходите через острый период — тяжёлый диагноз, недавнюю утрату, сильную депрессию, — будьте к себе особенно бережны. Возможно, вам будет полезно читать книгу вместе с терапевтом или близким человеком, который умеет вас поддерживать. А если в какой-то момент вы чувствуете, что книга усиливает отчаяние, а не добавляет опоры, это не ваша вина и не «неправильное» чтение. Это просто знак, что сейчас главная задача — не работа с текстом, а забота о себе и, возможно, поиск живой профессиональной помощи.

Введение

Представьте, что вы держите в руках чашку. Обычную, глиняную, чуть шершавую на ощупь. В неё налит самый дорогой, самый ароматный чай, какой только можно найти на земле. Его пар струится в холодном воздухе, неся в себе тепло целой вселенной. Вы подносите чашку к губам, уже чувствуя вкус... и вдруг замираете. Мысль, быстрая и холодная, пронзает сознание: *А что, если это последний глоток?*

И чай мгновенно теряет вкус. Солнечный свет за окном гаснет. Звуки мира становятся фоновым шумом. Вы больше не здесь, не сейчас. Вы уже в несуществующем будущем, которое пугает своей тишиной, своей окончательностью.

Знакомо?

Мы все в какой-то момент держим эту чашу. Мы все чувствовали, как тень падает на самый яркий день. Страх смерти — наш тихий, всеобщий спутник. Он не делает нас слабыми или странными. Он делает нас людьми. Живыми, хрупкими существами, осознающими драгоценность каждого мига.

Но что, если я скажу вам, что эта самая тень может стать источником света? Что самый глубокий страх способен превратиться в самого верного союзника? Что разговор о конце — это на самом деле самый честный разговор о начале?

Эта книга не о смерти. Она — о жизни. О той жизни, которая бьётся здесь и сейчас, но которую мы порой не замечаем, потому что наш взгляд затуманен страхом перед финальной точкой. Мы тратим драгоценные дни, пытаясь отгородиться от неизбежного, строя стены из отвлечений, сверхконтроля или молчаливой паники. А тем временем жизнь — настоящая, сочная, с её болью и восторгом, тихо проходит мимо.

Здесь не будет простых рецептов. Не будет обещаний «навсегда избавиться от страха». Страх — часть пакета под названием «осознанность». Выбросить его — значит обеднить свою человечность. Но его можно переплавить. Можно посмотреть ему в лицо, не опуская глаз. Можно договориться с ним. А потом использовать его энергию, его остроту как топливо для более глубокого, более смелого, более настоящего существования.

В этой книге мы пройдем путь вместе: от первого, часто пугающего, честного исследования своего страха — к спокойному пониманию его корней. От бесконечных «что если» к мужественному «что теперь». Мы будем использовать не только логику психологии, но и мудрость философии, и тихую силу практик осознанности. Мы будем не бороться, а исследовать. Не отрицать, а принимать. Не убегать, а возвращаться — к себе, к своему дыханию, к своему сердцу, которое стучит здесь и сейчас, вопреки всем мыслям о тишине.

Это путешествие требует одного — небольшой доли храбрости. Храбрости сделать первый шаг. Храбрости задать себе честный вопрос. Храбрости оставаться с неприятными ощущениями, не убегая. Если вы держите эту книгу в руках — эта храбрость в вас уже есть. Может быть, она спит, придавленная грузом тревоги. Давайте разбудим её вместе.

Готовы ли вы взглянуть на свою тень так близко, чтобы в итоге разглядеть за её контуром сияние собственной жизни?

Тогда сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши лёгкие — этот удивительный, живой механизм, который работает на вас прямо сейчас. Это и есть ваш старт. Ваша точка опоры в настоящем. С неё всё и начнётся.

Переверните страницу. Давайте поговорим.

* * *

Важно! Прежде чем мы начнём, нужно понять: страх смерти — не «особенность слабых», а хорошо изученное явление, с которым можно работать.

Исследования показывают, что программы, основанные на когнитивно-поведенческой терапии и осознанности, заметно снижают уровень тревоги, связанной со смертью, и улучшают качество жизни людей, которые раньше жили в постоянном ожидании конца.

* * *

Дорога, которую мы пройдем

Путь от страха к свободе редко бывает *прямой линией*. Это скорее спираль, где каждый виток поднимает нас выше и открывает новый ракурс. Эта книга — ваш попутчик и карта на этом маршруте. Она разделена на семь логических этапов, семь частей, каждая из которых приближает вас не к «ответу на все вопросы», а к чему-то гораздо более ценному — к личной ясности и внутреннему покою. *Подобный пошаговый подход используется и в клинических программах работы с тревогой смерти*¹: сначала исследование и диагностика, затем работа с убеждениями, затем тренировка поведения и, наконец, интеграция новых взглядов в повседневную жизнь. Дополнительные части — VI и VII — расширяют взгляд на тему страха смерти: шестая раскрывает, как он проявляется в повседневной жизни, а седьмая предназначена для специалистов — психологов, психотерапевтов, врачей и социальных работников.

Часть I. Диагностика: Карта вашего страха. Встреча с тенью

Мы начнём с самого важного — с честного и бережного исследования. Что *именно* пугает вас? Небытие, боль, потеря контроля, одиночество? Мы создадим подробную «карту» вашего страха не для того, чтобы её бояться, а чтобы понимать, с чем имеем дело. Мы найдём его истоки — в детских впечатлениях, в культуре, в личных потерях. Это не поиск виноватых, а поиск понимания. Как говорил Карл Юнг: «То, чему ты сопротивляешься, — остаётся». Мы перестанем сопротивляться и начнём наблюдать.

Часть II. Перезагрузка: Меняем операционную систему

Когда карта готова, можно менять маршрут. Здесь мы будем мягко, но решительно переписывать привычные паттерны мышления. Что, если принять неизбежность не как приговор, а как условие игры? Мы освоим инструменты осознанности и умственной перестройки, чтобы видеть яснее. Мы разберём катастрофические сценарии на детали и увидим, что многие из них

¹ Термин «тревога смерти» в психологической литературе употребляется наряду с выражением «страх смерти», однако имеет несколько более широкий смысл. Если страх смерти чаще описывает осознанную эмоциональную реакцию на мысль о конце жизни или смертельной угрозе, то тревога смерти включает в себя и неосознаваемые, экзистенциальные, фоновые присутствующие переживания, связанные с конечностью бытия, старением, утратами и поиском смысла жизни. В книге эти понятия используются как близкие по значению.

— просто мысленный шум. Наша цель — не убить страх, а понизить его из положения тирана до уровня важного, но не всесильного советника.

Часть III. Практикум: Тренировка мужества

Теория без практики мертва. В этой части мы выйдем в поле. Через осмысленные, дозированные практики — от простых ритуалов до честных разговоров — мы будем тренировать «мускул принятия». Это не будет похоже на болезненную конфронтацию. Это будет похоже на постепенное знакомство с тем, что когда-то пугало. Вы научитесь смотреть в лицо теме смерти, не теряя почвы под ногами, а находя в этом взгляде опору и даже источник силы.

Часть IV. Ценности как опора перед лицом смерти

Четвёртая часть этой книги начинается в тот момент, когда страх немного отступает и на его месте возникает не паника, а тихий вопрос: «Ради чего жить, если всё равно однажды придётся умереть?» Это раздел о том, как заполнить освободившееся после работы со страхом пространство не суетой и отвлечениями, а смыслом, и превратить знание о конечности в опору, а не в приговор. Здесь речь идёт о *ценностях* как о внутреннем компасе, который не отменяет смерть, но меняет фокус с «как не умереть?» на «как я хочу жить в то время, которое у меня есть», помогая шаг за шагом строить жизнь, где мысль о финальной точке не парализует, а делает каждый выбор более сознательным и живым.

Часть V. Интеграция: Жизнь в новом ключе

Пятая часть — о том, как жить с обрётённой ясностью. Как сделать знание о конечности топливом для более глубокой, осмысленной и радостной жизни. Мы поговорим о наследии, которое не требует вечности, о том, как смерть становится тихим соавтором ваших самых ярких выборов. И, наконец, соберём вашу личную «аптечку» — набор инструментов на случай, если старая тревога попробует вернуться.

Если вам близка философская перспектива, вы узнаете здесь отголоски идей Эрнеста Беккера и Ирвина Ялома: мысль о смерти не подавляется, а становится фоном, на котором ярче проступает ценность каждой проживаемой минуты.

Часть VI. Расширенные темы: страх смерти в разных слоях жизни

Когда базовые навыки уже освоены, становится заметно, насколько широко страх смерти пронизывает нашу повседневность. В этой части мы смотрим глубже: как меняется страх на разных этапах жизни — от детства до старости; как он переплетается с виной за «непрожитую» жизнь, со стыдом и завистью, с отношениями, родительством, деньгами и работой, с телесностью, болезнями, войнами, переездами, религией и псевдодуховностью. Мы разбираем такое явление, как FOMO, а также суицидальные фантазии и перфекционизм как попытки справиться с конечностью. Здесь страх смерти перестаёт быть абстрактной паникой и проявляется как множество знакомых вам чувств и сценариев — а значит, с ним становится проще говорить на человеческом языке.

Часть VII. Профессиональный взгляд: для тех, кто работает с чужим страхом смерти

Эта часть не для всех, и вы можете к ней не идти, если читаете книгу только для себя. Но если вы психолог, психотерапевт, врач, волонёр или человек, к которому часто приходят с тяжёлыми темами, здесь вы найдёте отдельное пространство для себя. Мы поговорим о том, как выдерживать страх смерти клиента, как тема конечности звучит при пограничном расстройстве личности, что важно учитывать при работе с онкопациентами и их близкими, и где проходят ваши собственные границы как специалиста. Это приглашение не только помогать другим, но и честно заботиться о себе в профессии, которая ежедневно соприкасается с хрупкостью и конечностью.

Каждая глава — это шаг. Каждая практика — это диалог с самим собой. Вам не нужно спешить. Можно застрять на одной странице на неделю. Можно возвращаться. Это *ваш* путь.

Путь к свободе всегда начинается с шага в неизвестность. Именно этого шага — осознанного, добровольного — мы чаще всего и боимся. Но в нём же кроется вся сила.

Давайте сделаем этот шаг вместе. Следующая страница — начало этого пути. Там вас ждёт не пустота, а ясность. Не ответы, а правильные вопросы. И первый из них: «*Что пугает именно меня?*».

Готовы? Тогда вперёд.

Часть I. Диагностика: Карта вашего страха смерти. Встреча с тенью

*Только погрузившись во мрак ночи, ты видишь сияние звёзд.
Мартин Лютер Кинг-мл.*

Страх смерти редко приходит одиноким ударом молнии. Обычно он появляется как тень, которая постепенно сгущается вокруг уже знакомых переживаний: тревоги за тело, боли утрат, стыда за «непрожитую» жизнь, мучительного вопроса «а что будет потом?». Когда он наконец становится невыносимо громким, внутри легко решить, что «со мной что-то не так», что этот ужас — личный дефект, слабость, странность.

Первая часть этой книги нужна затем, чтобы показать: с вами всё в порядке. Ваш страх — не сбой, а закономерный результат того, как устроен человеческий ум и какой путь прошла именно ваша жизнь. Прежде чем что-то «исправлять», важно разглядеть, что именно с вами происходит: какие формы принимает ваш страх, где его корни и по каким дорожкам он каждый день ходит в вашей психике.

Мы начнём не с борьбы, а с диагностики — с создания честной, подробной «карты» вашего страха смерти. В первой главе вы увидите, что этот страх бывает разным: философским ужасом Бездны, страхом боли и утраты контроля, болью Разлуки, давлением Незавершённости или тревогой Неизвестности. У каждого из нас свой уникальный «микс» этих ликов, своя температура, своя погода, свои образы — и, пока всё это слито в безликий ком, страх управляет нами из тени.

Во второй главе мы сделаем шаг назад и посмотрим, в какой «почве» вырос ваш страх. Детские впечатления, семейные молчания и полушёпоты, культурные истории о смерти и наказании, реальные утраты и болезни, медийный шум и бесконечные поиски симптомов в интернете — всё это годами формировало ту систему выводов, с которой вы живёте сегодня. Здесь нет задачи найти виноватых; задача в другом: увидеть, что ваш нынешний страх — логичный ответ психики на те уроки, которые вам достались.

В третьей главе мы разберём, как этот страх работает сейчас, почти поминутно. Как невинный триггер — новость, ощущение в теле, случайная фраза — превращается в катастрофическую мысль, та — в лавину эмоций, тело отвечает паникой, а затем включаются привычные стратегии спасения: избегание, проверки, бесконечные «прокрутки» одних и тех же сценариев. Вы увидите свой личный «замкнутый круг», в котором страх бессмертно подпитывает сам себя и каждый раз подтверждает собственную «правоту».

Часть I — это приглашение на внимательное знакомство с собственной тенью. Здесь вы не будете «заставлять себя не бояться», но начнёте видеть, что именно и почему вас пугает, откуда это взялось и по каким маршрутам ходит внутри. Вместо абстрактного «я ужасно боюсь смерти» у вас появятся более точные формулировки, образы, линии на карте — а вместе с ними и первое, очень важное ощущение: этот страх можно не только чувствовать, но и наблюдать, описывать, с ним можно разговаривать.

С этой точки и начинается путь к свободе. Чтобы что-то изменить, нужно сначала честно увидеть, как оно устроено именно у вас. Эта часть — про то, чтобы включить свет в той комнате, где вы годами на ощупь сталкивались с мебелью собственного страха, и, возможно, впервые рассмотреть в темноте не чудовище, а живой, понятный, хоть и очень болезненный механизм.

Глава 1. Лик страха: Каким бывает страх смерти?

Вы сделали шаг. Вы здесь. И первый вопрос, который я хочу задать вам, звучит почти по-детски просто: *«На что похож ваш страх смерти?»*

Не «чего вы боитесь?» — это слишком абстрактно. А именно — на что он похож? Какую форму, цвет, температуру он имеет в вашем воображении?

Для одной женщины её страх был похож на *бесконечную, идеально чёрную, бархатную пустоту*. Тишину настолько полную, что она давила на виски. Её ужасало небытие — исчезновение сознания, чувств, воспоминаний. Страх был философским и безличным.

Для другого мужчины страх имел форму *острой, холодной иглы*, вонзающейся в грудь. Его преследовали не абстракции, а очень конкретные сценарии: внезапная остановка сердца, невыносимая боль, паника в одиночестве. Его страх был телесным и мгновенным.

А для молодой матери страх был *тенью*, которая падала на её детей, стоило ей на секунду отвести взгляд. Её ужасала не собственная смерть, а её невозможность быть щитом. Её страх был про любовь и беспомощность.

Психологи и исследователи тревоги смерти отмечают, что при всём разнообразии личных историй страх смерти почти всегда группируется вокруг нескольких устойчивых тем: *небытие, страдание, разлука, незавершённость и неизвестность*.

Страх смерти — великий мимик. Он умеет принимать облик того, что мы больше всего ценим: нашего разума, нашего тела, наших связей. Он говорит на нашем личном языке. Поэтому бесполезно бороться со «страхом смерти вообще». Нужно узнать *своего*.

Давайте проведём небольшое, бережное исследование. Ответьте не головой, а тем, что отзовется где-то в глубине груди или живота.

Выберите образ, который откликается сильнее других:

- 1. Бездна / Исчезновение.** Мысль «меня не будет» вызывает леденящий, почти физический ужас. Страшит потеря «я», мысли, ощущения — растворение в ничто.
- 2. Боль / Страдание.** Картины болезненного угасания, потери достоинства, беспомощности. Страшит процесс умирания, а не факт.
- 3. Разлука / Одиночество.** Острая тоска от мысли оставить близких или остаться без них. Страшит разрыв связей, невыполненные обещания, несказанные слова.
- 4. Незавершённость / Бессмысленность.** Давящее чувство, что «я ничего не успел», «жизнь прошла зря». Страшит не *смерть*, а *непрожитая жизнь* или жизнь, которая *неизбежно закончится*, а значит, *не имеет смысла*.
- 5. Неизвестность / За гранью.** Тревожное напряжение перед вопросом «а что потом?». Пугает не отсутствие ответа, а возможность мучительного или «неправильного» ответа (наказание, потеря).

Возможно, вы узнали себя в нескольких пунктах. Это нормально. Чаще всего наш страх — это гибрид, причудливая смесь нескольких «ликов». Может, это «Бездна + Разлука»? Или «Боль + Незавершённость»?

Запомните или мягко отметьте для себя этот образ. Это не диагноз. Это — первая метка на вашей карте. Не нужно с ним ничего делать. Не нужно его анализировать или стыдиться. Просто признайте: «Да. Вот он, мой страх. Он выглядит именно так».

Потому что именно с этого признания начинается настоящая трансформация. Пока страх безличен и размыт, он управляет нами. Как только мы даём ему форму, мы получаем возмож-

ность с ним *разговаривать*. Мы перестаём быть беспомощной жертвой смутного ужаса и становимся исследователем, который изучает уникальный ландшафт собственной души.

Притча: Путник и его тень

Один человек шёл по пустыне, и его собственная тень, растянувшаяся на сотни метров, пугала его. Ему казалось, что это чудовище преследует его по пятам. Чем быстрее он бежал, тем больше тень догоняла его, повторяя каждое движение. Измождённый, он упал на колени, ожидая конца. И тогда, опустив голову, он впервые разглядел песок у своих ладоней — настоящий, тёплый, зернистый. Он поднял глаза и увидел: тень лежала смирно, привязанная к его ногам. Она была лишь отсутствием света там, где стояло его собственное тело. Страх был не позади. Он был под ногами. И чтобы увидеть это, нужно было просто остановиться и посмотреть вниз.

Продолжим?

Пять ликов страха

Страх смерти редко бывает однородным. Чаще всего это сложный сплав из различных оттенков тревоги, каждый из которых связан с фундаментальными частями нашего «я». Психологи и философы выделяют несколько базовых «ликов» этого страха. Понимание их природы — первый шаг к обретению над ними власти.

1. Лик Бездны: страх небытия и исчезновения.

Суть: Это метафизический ужас перед прекращением сознания, потерей «я», растворением в несуществовании. Он атакует саму основу нашей идентичности — мысль о том, что «я есть». Это страх перед тотальным одиночеством в самом полном смысле: не будет даже того, кто мог бы чувствовать себя одиноким.

Корень: Наше сознание, способное проецировать себя в будущее, наталкивается на собственную невозможность представить «ничего». Мозг, чья функция — генерировать опыт, пытается смоделировать отсутствие любого опыта и терпит крах. Это вызывает экзистенциальное головокружение.

Аналогия: Попытка представить, каково это — быть камнем или сном, который никогда не снился. Мысль упирается в логический тупик, который ощущается как бездна.

2. Лик Страдания: страх боли, утраты контроля и унижения.

Суть: Этот страх сосредоточен не на факте смерти, а на *процессе умирания*. Он рисует картины физической агонии, беспомощности, зависимости от других, потери достоинства и телесной автономии. Часто это страх не столько смерти, сколько «плохой» смерти.

Корень: Наша врождённая биологическая программа избегания боли и стремление к контролю над своим телом и обстоятельствами. Этот «лик» говорит на языке инстинктов: он про то, чтобы избежать вреда и сохранить себя как целостный организм до последнего момента.

Аналогия: Страх не выключения компьютера, а его медленного, мучительного перегрева, сбоев систем и окончательного «зависания».

3. Лик Разлуки: страх оставить близких и остаться в одиночестве.

Суть: Это социальный и эмоциональный страх. Его фокус — не на себе, а на связях. Он проявляется как мучительная тоска при мысли покинуть любимых людей, не увидеть, как

растут дети, оставить их без поддержки. Или, наоборот, как страх остаться одному, потерять тех, кто составляет смысл и опору жизни.

Корень: Человек — существо социальное. Наша психика формируется и существует в отношениях. Угроза разрыва этих связей воспринимается как угроза части собственного «я». Этот страх — обратная сторона нашей способности любить и привязываться.

Аналогия: Не страх погаснуть самому, а страх, что твой свет больше не будет согревать других, или что ты останешься в холодной темноте, когда погаснут все остальные огни.

4. Лик Незавершённости: страх непрожитой, бессмысленной жизни.

Суть: Этот страх обращён в прошлое и настоящее, а не в будущее. Это давящее чувство, что «время уходит», что вы не реализовали потенциал, не выполнили предназначение, не оставили следа. Смерть здесь выступает как жёсткий и беспощадный дедлайн, подчёркивающий все упущенные возможности.

Корень: Наша потребность в значимости, в ощущении, что наше существование что-то значит — для нас самих, для других, для мира. Это страх перед экзистенциальным банкротством, перед итогом под названием «и это всё?».

Аналогия: Страх не закрытия книги, а того, что вы так и не написали в ней свою, самую важную главу, и теперь её страницы навсегда останутся пустыми.

5. Лик Неизвестности: страх «а что потом?».

Суть: Это тревога перед самой большой тайной. Что ждёт за последней чертой? Вечное забвение, суд и воздаяние, реинкарнация, что-то совершенно невообразимое? Неопределённость мучительна. Иногда этот страх обретает религиозные формы (страх ада, кармы), иногда остаётся абстрактным метафизическим беспокойством.

Корень: Потребность человеческого разума в причинно-следственных связях, предсказуемости и завершённости повествования. Наш мозг — машина для создания моделей, а смерть — это «чёрный ящик», модель которого мы построить не в силах. Эта когнитивная несостоятельность переживается как тревога.

Аналогия: Страх не перед закрытой дверью, а перед полным отсутствием информации о том, что за ней. Будет ли там обрыв в пропасть, райские сады или просто стена?

Ваш уникальный страх, скорее всего, — это *персональный микс* из этих ликов. Один может быть доминирующим, фоновым басом, а другие — тихими, но навязчивыми обертонами. Например, за страхом боли может прятаться страх оставить детей (Разлука), который, в свою очередь, подпитывается страхом не успеть их подготовить к жизни (Незавершённость).

В исследованиях тревоги, связанной со смертью, используются различные опросники, которые тоже отражают эти направления страха: небытие, процесс умирания, разлука, смысл прожитой жизни и неизвестность.

* * *

Важно: Нет «правильного» или «более глубокого» лика. Каждый реален и заслуживает внимания. Цель не в том, чтобы определить, какой страх «главнее», а в том, чтобы составить точную карту внутренней территории. Только тогда мы сможем по ней проложить маршрут.

Блок «Узнайте себя»: ваша личная карта страха

Теория — это компас. Но чтобы проложить маршрут, нужна карта с вашими личными координатами. Следующие вопросы — не тест с баллами и результатами. Это инструмент для создания «портрета» вашего страха во всей его сложности и нюансах.

Прежде чем «нарисовать» портрет вашего страха, давайте пройдем быстрый короткий тест.

Быстрая самопроверка: какой «лик» звучит громче?

Отметьте для себя, какие утверждения откликаются сильнее (можно несколько):

«Я чаще всего застреваю на мысли „меня не будет“, и от неё буквально холодеет внутри». **(Бездна)**

«Больше всего меня пугает представление мучительной болезни, боли, потери контроля над телом». **(Страдание)**

«Самое невыносимое — мысль о том, что мои близкие останутся без меня или я потеряю их». **(Разлука)**

«Меня мучает ощущение, что я не успеваю прожить „настоящую“ жизнь, что смерть застигнет в состоянии незавершённости». **(Незавершённость)**

«Я застреваю на вопросе „что будет после“? и эта неизвестность не даёт покоя». **(Неизвестность)**

Чем больше откликов в одном пункте, тем громче сейчас звучит соответствующий «лик». Это не диагноз, а ориентир, с чего начать работу.

Теперь перейдем к формированию вашей карты страха.

Не спешите. Отвечайте первым, что приходит в голову или в тело. Это тот случай, когда чувство правдивее логики.

Шаг 1: эмоциональная и образная разведка

1. Если бы ваш страх смерти был погодой, какой бы она была?

Примеры: ледяной, безветренный туман (Бездна); грозовая туча, от которой нет укрытия (Боль); пронизывающий ветер в пустом поле (Разлука); давящая, знойная жара (Незавершённость); густой, непроглядный смог (Неизвестность).

Ваш вариант: _____

2. Если бы он был локацией, куда бы он вас поместил?

Примеры: край абсолютно чёрной пропасти (Бездна); стерильная, одинокая палата с приглушёнными звуками (Боль); пустой перрон, где только что ушёл ваш поезд (Разлука); комната с тысячей незаконченных книг и остановленными часами (Незавершённость); заброшенный лабиринт без карты и выхода (Неизвестность).

Ваша локация: _____

3. Какой звук (или тишина) ему соответствует?

Примеры: абсолютная, звенящая тишина (Бездна); нарастающий, неконтролируемый гул боли (Боль); эхо собственного голоса, на которое никто не отвечает (Разлука); тиканье часов, которое вдруг резко обрывается (Незавершённость); неразборчивый шёпот, доносящийся из-за стены (Неизвестность).

Ваш звук: _____

Сделайте паузу. Посмотрите на свои ответы. Вы только что не думали о страхе, вы чувствовали его. Эти метафоры — прямой доступ к его «языку».

Шаг 2: диагностика по «пяти ликам»

Теперь дадим каждому лику числовое выражение. В научных исследованиях для этого используют специальные опросники тревоги смерти; здесь мы возьмем адаптированную, упрощённую форму, чтобы вы могли провести такую диагностику самостоятельно.

Оцените, насколько часто и интенсивно каждый из этих аспектов страха проявляется в вашей жизни по шкале от 0 до 10, где:

0 — это вообще не про меня, я никогда об этом не думаю/не чувствую.

5 — это периодически всплывает, вызывает дискомфорт.

10 — это постоянный, доминирующий фон моей жизни, источник сильных страданий.

Лик страха	Вопрос для самопроверки	Моя оценка (0–10)
Бездна (небытие)	Мысль «меня не будет» вызывает физический озноб или состояние ступора? Я пытаюсь представить «ничто» и чувствую головокружение?	
Страдание (процесс)	Я часто ловлю себя на мыслях о том, как буду умирать? Я боюсь конкретных болезней, боли, беспомощности, потери достоинства?	
Разлука (связи)	Моя самая острая боль — представить горе моих близких или своё одиночество без них? Страх оставить детей/родителей/партнёра сильнее страха за себя?	
Незавершённость (смысл)	Я часто чувствую, что «бегу на время», что ничего не успеваю? Мысль о смерти заставляет меня выискивать «недостатки» в моей прожитой жизни?	
Неизвестность (тайна)	Я заиклен на вопросе «а что после?», ишу доказательства, строю теории? Неопределённость мучает меня больше, чем какой-либо конкретный ответ?	

Посчитайте общую сумму. Она не говорит о «тяжести вашего случая», а показывает общую «заряженность» темы смерти в вашем текущем эмоциональном поле. Запомните эту цифру. Мы вернёмся к ней в конце книги.

Теперь посмотрите на три самые высокие оценки. Именно эта тройка „ликов“ и составляет основу вашего страха. Например: Незавершённость (8) + Разлука (7) + Страдание (6) — это и есть его ядро.

Шаг 3: связь с телом

Страх живёт не только в мыслях. Он ощущается в теле. Вспомните последний эпизод, когда страх смерти был особенно сильным (или прямо сейчас, когда вы об этом думаете).

Где в вашем теле он отзывается?

Отметьте:

- Сдавленность в груди, затруднённый вдох?
- Холод или пустота в животе?
- Напряжение в челюсти, плечах?
- Учащённое сердцебиение?
- Оцепенение, «ватность» в конечностях?

Это и есть то место, *где живёт ваше страх в теле*. Оно запоминает паттерн тревоги. Знание этого места — огромная сила. В следующих главах мы научимся посылать туда не панику, а ресурс — дыхание, внимание, принятие.

История Марии: пример карты в действии

Марии 42 года; она — успешный дизайнер. Её страх проявился после смерти отца.

- **Её образы:** погода — ледяной дождь. Локация — заброшенный детский сад, где застыли игрушки. Звук — надрывный плач, который нельзя утешить.
- **Что это говорит?** Сильнейшая тема Разлуки (детский сад, плач) окрашена холодом (Бездна) и ощущением остановки жизни (Незавершённость).
- **Её оценки по лицам:** Разлука — 9, Незавершённость — 8, Бездна — 4, Страдание — 3, Незнестность — 2.
- **Ядро страха** — это утрата связей и нереализованность.
- **Её телесный отклик:** острая, ноющая боль в области сердца («словно его вырывают») и ком в горле.
- **Тело буквально говорит** о «разрыве сердца» и «невыхлаканнх слезах».

Для Марии работа со страхом будет заключаться не в философских спорах о небытии, а в терапии горя, выстраивании новых смыслов и обучении проживанию потери, не разрушаясь. Её маршрут теперь ясен.

А ваш? Присмотритесь к своим ответам. Они уже начинают рассказывать историю. Историю не о патологии, а о вашей уникальной человечности, которая столкнулась с самым трудным вопросом.

В следующем разделе мы сделаем ещё один шаг — попробуем «поговорить» с одним из этих лиц. Не для того, чтобы прогнать, а чтобы понять, что он пытается для вас сделать. Какую потребность, даже искажённую, он пытается закрыть.

Готовы к диалогу?

Практическое упражнение: «Диалог с ликом»

Теперь, когда вы присмотрелись к своему страху и нанесли первые метки на карту, мы сделаем нечто простое и в то же время чрезвычайно мощное. Мы пригласим один из главных «лиц» вашего страха на разговор.

Не беспокойтесь. Это не спиритический сеанс и не попытка вызвать что-то из глубин. Это терапевтическая техника, которая позволяет разделить вас (наблюдателя, исследователя, живого человека) и страх (набор мыслей, образов и ощущений). Когда они слиты воедино — вы и есть ваш страх. Когда они разделены — у вас появляется пространство для выбора.

Цель упражнения: не победить страх, не изгнать его, а узнать его получше, понять его логику (как бы парадоксально это ни звучало) и, что самое важное, вернуть себе позицию того, кто задаёт вопросы.

Подготовка (5 минут):

1. Найдите 10–15 минут покоя в тихом месте. Выключите уведомления на всех устройствах.
2. Посмотрите на свои записи. Какой из «ликов» (Бездна, Страдание, Разлука, Незавершённость, Неизвестность) сейчас отзывается наиболее ярко? Выберите один. Не обязательно самый сильный, просто тот, с которым сегодня есть энергия работать.
3. Поставьте напротив себя пустой стул (или представьте его). Это будет стул для вашего Страх.
4. Сядьте поудобнее. Сделайте три медленных, глубоких вдоха и выдоха, чувствуя, как стопы стоят на полу, а тело поддерживает кресло. Вы — здесь и сейчас.

Шаг 1. Приглашение и воплощение (3 минуты)

Подумайте о выбранном «лике» страха. Вспомните его образ — погоду, локацию, звук. Теперь представьте, что он обретает форму и садится на тот пустой стул.

Как он выглядит? Это тень, сгусток тумана, фигура в плаще, раненое животное, суровый страж? Не оценивайте образ, просто позвольте ему возникнуть.

Как он сидит? Напряжённо? Сгорбившись? Надменно?

Какая у него энергия? Ледяная, давящая, ноющая, вибрирующая?

Шаг 2. Первый вопрос: «Зачем ты пришёл?» (5 минут)

Теперь обратитесь к этому образу напрямую. Внутренним голосом, вслух или шёпотом спросите просто и прямо:

«Что тебе от меня нужно? Зачем ты здесь?»

Затем **пересядьте на стул Страх.** Станьте им. Почувствуйте его форму, его энергию. И из этой роли ответьте себе (который сидит на вашем основном месте).

Что он говорит? Не ожидайте «правильных» фраз. Это могут быть обрывки: «Чтобы ты не забывал...», «Чтобы ты держался поближе...», «Чтобы ты наконец начал...», «Чтобы ты осторожнее...», «Чтобы ты не чувствовал эту боль...».

Запишите ключевую фразу, которая прозвучала.

Шаг 3. Второй вопрос: «Что ты пытаешься для меня сделать?» (5 минут)

Вернитесь на свой стул. Вы снова вы — осознающий, взрослый. Посмотрите на этот «лик» и задайте второй, более глубокий вопрос:

«Как ты думаешь, какую мою потребность ты пытаешься закрыть? Что ты пытаешься для меня сделать, даже если это выглядит так ужасно?»

Снова пересядьте в роль Страх и ответьте.

Чаще всего ответы лежат в области защиты, безопасности, любви или смысла: «Я пытаюсь защитить тебя от разочарования», «Я хочу, чтобы ты ценил каждую минуту», «Я пытаюсь удержать тебя рядом с теми, кого ты любишь», «Я не хочу, чтобы ты испытал ту боль, которую видел», «Я заставляю тебя искать ответы на главные вопросы».

Запишите этот ответ. Он — ключ.

Шаг 4. Благодарность и завершение (2 минуты)

Вернитесь на свой стул. Сделайте глубокий вдох. Теперь вы видите: этот «лик», каким бы пугающим он ни был, в своей искажённой логике пытается служить вам. Он — неумелый, гиперболизированный, токсичный защитник, но его изначальное намерение часто имеет корень в заботе о вашем выживании, благополучии или значимости.

Скажите ему (вслух или внутри): *«Я тебя услышал. Я понимаю, что ты пытаешься сделать. Спасибо за эту информацию. Теперь я сам могу это учесть».*

Представьте, как образ на том стуле теряет свою плотность, становится легче, может быть, даже немного меняется. Затем мысленно растворите его или просто позвольте ему остаться на своём месте, но уже не как хозяину, а как пассажиру.

Что только что произошло? (анализ упражнения)

Вы не просто фантазировали. Вы проделали классическую психологическую работу по «упражнению, которое помогает отстраниться от страха и посмотреть на него под другим углом (смене рамки восприятия).

1. Вы отделили проблему от личности. Вы — не ваш страх. Вы — тот, кто может его наблюдать и с ним разговаривать. Это фундаментальный сдвиг.

2. Вы обнаружили скрытое намерение. Даже у самого деструктивного страха часто есть «позитивное намерение» — желание обезопасить, сохранить, мотивировать. Понимание этого лишает страх демонического ореола и превращает его в сложную, но понятную часть внутреннего мира.

3. Вы взяли на себя ответственность. Поблагодарив страх за информацию, вы не согласились с ним, а признали: «Да, я получил твоё сообщение. Теперь я решу, что с ним делать». Вы перешли из позиции жертвы в позицию ответственного хозяина своего внутреннего мира.

Пример из практики (Алексей, 50 лет, его доминирующий лик — Незавершённость)

На вопрос «Зачем ты здесь?» его Страх (в образе сурового Надзирателя с песочными часами) прокричал: «Чтобы ты не тратил время на ерунду! Времени нет!»

На вопрос «Что ты пытаешься для меня сделать?» из роли Надзирателя прозвучал более тихий, почти усталый голос: «Я пытаюсь заставить тебя прожить жизнь, которой ты сможешь гордиться в последний момент. Чтобы ты не пожалел».

Инсайт: Алексей понял, что его панический страх смерти — это на самом деле искажённый, доведённый до паники голос его собственной жажды жизни и смысла. Бороться со страхом значило бороться с этой жаждой. Его задача сместилась с «как заткнуть этого Надзирателя» на «как прожить жизнь так, чтобы Надзиратель смог успокоиться и стать просто Мудрым Советником».

Резюме

Итак, за первую главу вы:

1. Познакомились с пятью базовыми «ликами» экзистенциального страха.
2. Составили свою персональную карту через образы, оценки и телесные ощущения.
3. Провели первый диалог, начав процесс отделения себя от страха и обнаружив его скрытые мотивы.

Вы перестали быть беспомощной мишенью. Вы стали исследователем, который собирает данные.

Но у любого явления есть история. Откуда в вашем внутреннем мире взялся именно такой «страх»? Почему он говорит таким тоном и носит такую маску?

В следующей главе — *«Корни: откуда растут ноги у вашего страха?»* — мы отправимся в бережную археологическую экспедицию в ваше прошлое. Мы не будем искать виноватых. Мы будем искать истоки, чтобы понять логику системы: как ваши детские впечатления, культурный фон, личный опыт любви и потерь сформировали тот уникальный голос, который вы сегодня слышали на пустом стуле.“

Это путешествие в прошлое — не для того, чтобы там остаться, а для того, чтобы, поняв, как устроена темница, наконец найти ключ и выйти на свободу.

Готовы к путешествию во времени? Тогда переходим к следующей главе.

Притча: Мастер и кувшин

Ученик пришёл к мастеру, терзаемый страхом небытия. «Учитель, я боюсь, что когда умру, я рассыплюсь, как пыль, и меня не станет». Мастер ничего не ответил. Он взял глиняный кувшин, наполнил его водой и поставил на стол. «Где вода?» — спросил мастер. «В кувшине», — сказал ученик. Тогда мастер со всей силы швырнул кувшин на каменный пол. Тот разбился вдребезги, вода брызнула во все стороны и впиталась в землю. «А теперь где вода?» — спросил мастер. Ученик растерялся. «Она... она повсюду. Её нет в одном месте, но она есть в земле, в воздухе, в испарине». Мастер кивнул: «Ты боишься разбитого кувшина, но я спрашиваю тебя о воде».

Запомните! Мы часто боимся «разбитого кувшина» — исчезновения своей привычной формы, личности, тела. Но, подобно мастеру в притче, я хочу спросить вас не о кувшине, а о воде — о том, что составляет суть вашей жизни, сознания, энергии. Ваша задача — научиться видеть за формой содержание, за страхом исчезновения — вечное движение и перетекание жизни. Смерть — это не конец воды, а лишь изменение её состояния.

Глава 2. Корни: откуда растут ноги у вашего страха?

В первой главе вы познакомились со своим «стражем». Возможно, даже узнали его голос и скрытое намерение. Теперь возникает закономерный вопрос: *откуда в моём внутреннем мире взялся именно такой охранник? Почему он вооружён не щитом и мечом, а, скажем, ледяным молчанием или огненной плетью тревоги?*

Представьте, что ваш страх — это не монстр из ниоткуда, а сложный, выросший в специфических условиях цветок. Чтобы понять его природу, нужно изучить почву, в которойросло семя, климат, в котором он рос, и те садовые ножницы, что когда-то его подрезали.

Исследования показывают, что на тревогу смерти влияют как ранний опыт безопасности, так и культурные нарративы, личные потери и современная информационная среда.

На языке этой книги это и будут те самые «слои почвы», из которых вырос ваш страх.

Эта глава — не о поиске виноватых (родители, культура, гены). Это о понимании системы. Мы будем археологами, а не обвинителями. Наша цель — осторожно раскопать истоки, чтобы увидеть: ваш страх — не случайность, а логичный, хоть и болезненный, *ответ психики* на совокупность пережитых ею уроков.

В клинических описаниях тревоги смерти, часто подчёркивается именно системный характер страха: он формируется годами, поддерживается привычками мышления и поведения и не исчезает от одной «правильной мысли».

Четыре слоя почвы

Психологи выделяют несколько важных «слоёв», из которых складывается наш уникальный внутренний мир.

1. Слой первый, базовый: детский опыт и ранние уроки

Именно в детстве формируется базовое чувство безопасности или его отсутствие. Здесь закладывается фундаментальный ответ на вопрос: «Мир — это дружественное место, где я в безопасности, или угрожающая территория, где нужно быть настороже?»

Наша нервная система в детстве особенно пластична: повторяющиеся опыты опасности или, наоборот, поддерживающей безопасности прошиваются в базовые схемы «*мир опасен*» или «*мир в целом надёжен*», которые позже напрямую окрашивают и отношение к смерти.

Гиперопека: если ребёнка постоянно ограждали от малейших рисков («не беги — упадёшь», «не трогай — заразишься»), мир мог закрепиться в сознании как враждебное, полное скрытых угроз место. Во взрослом возрасте это может трансформироваться в страх внезапной, «глупой» смерти от несчастного случая или болезни.

Травма или потеря: ранняя встреча со смертью (потеря близкого, питомца) или серьёзная болезнь (своя или родственника) может нанести «экзистенциальную травму», преждевременно обнажив хрупкость жизни. Страх здесь — отголосок детского ужаса и беспомощности.

Культура молчания: если в семье смерть была строгим табу, о ней шептались за спиной, а вопросы ребёнка игнорировали или обрывали, это могло создать ощущение, что смерть — это нечто не просто печальное, а *постыдное и невыразимо ужасное*. Такой страх часто связан с «Ликом Незнания» и «Ликом Страдания».

2. Слой второй, культурный: представления и сценарии, принятые в обществе

Мы не рождаемся со страхом ада или небытия. Мы научаемся ему из окружающего культурного кода.

Религиозные истории и представления. Воспитание в логике „греха и наказания“ может сформировать сильный страх того, что после смерти будет кара («Лик Незвестности»). А искренняя, тёплая вера, наоборот, становится опорой. Конфликт чаще всего появляется там, где есть сомнения, половинчатая вера или страх „верить неправильно“.

Медийная повестка: новостной фон, построенный на катастрофах, криминале и эпидемиях, создаёт хроническое ощущение фоновой угрозы. Соцсети, показывающие «идеальные жизни» других, могут усилить «Лик Незавершённости»: «Все живут, а я просто существую и трачу время».

Кульм молодости и отрицания старости: в обществе, где старение и смерть считаются личным провалом и эстетическим неудобством, страх приобретает оттенок стыда и изгнания из «клуба живых».

3. Слой третий, экзистенциальный: личные встречи с конечностью

У многих людей именно первая серьёзная утрата или угроза здоровью становится «поворотной точкой», после которой мысли о смерти из абстракции превращаются в навязчивую тему.

Этот слой формируется нашими сознательными, взрослыми столкновениями с реальностью смерти.

Опыт утраты: как вы пережили значимую потерю? Смогли ли пережить этот опыт, найти в нём смысл (пусть даже горький), или он оставил ощущение опустошённого, небезопасного мира? Непрожитое горе — один из самых мощных катализаторов страха смерти.

Кризисы здоровья: серьёзный диагноз (свой или близкого) — это прямой, жёсткий разговор со смертью. Он может обострить все «лики» сразу, особенно «Страдания» и «Разлуки».

Возрастные рубежи: 30, 40, 50 лет — не просто цифры. Это вехи, заставляющие подводить промежуточные итоги. Здесь часто выходит на первый план «Лик Незавершённости».

4. Слой четвёртый, цифровой: эффект гипердоступности и гиперсравнения

Это новая, специфическая почва современного страха.

Доступ к информации (и дезинформации): поиск симптомов в интернете превращается в ипохондрический кошмар. Форумы с противоречивыми мнениями о «жизни после» усиливают «Лик Незвестности». Мы тонем в информации, но теряем мудрость.

Современные исследования показывают, что привычка постоянно «гуглить» симптомы и истории болезней *поддерживает тревогу и закрепляет избегание* реальной помощи.

Сравнение и FOMO (Fear Of Missing Out): лента соцсетей создаёт иллюзию бесконечной жизни других, полной событий. Это подливает масла в огонь «Лика Незавершённости»: «Они всё успевают, а я смотрю на их жизнь и думаю о финале существования, где я так ничего и не сделал».

Ваш уникальный страх — не что-то одно, а сплетение нескольких слоёв, по-своему влияющих на вас... Например, человек с «Ликом Бездны» мог расти в атеистической семье, где смерть была «окончательным концом» (культурный слой), а в детстве пережил ощущение покинутости (базовый слой), что и окрасило «небытие» в тона леденящего одиночества.

Подобные конфигурации хорошо описаны и в клинических наблюдениях: один и тот же «лик» страха у разных людей оказывается связан с разными слоями — у кого-то с детским опытом болезни, у кого-то с культурой стыда вокруг старения, у кого-то с травматичной утратой.

Блок «Узнайте себя»: археология вашего страха

Теория — это карта местности. Теперь пришло время отправиться в поле с лопатой и кисточкой исследователя. Этот блок — не допрос, а бережный *разговор* с вашей собственной историей.

Возьмите тетрадь или откройте новый документ. Отвечайте на вопросы не торопясь. Если возникает сопротивление или сильные эмоции — сделайте паузу, подышите. Цель — не пережить всё заново, а увидеть закономерности.

Шаг 1: исследование «слоёв почвы»

Слой 1. Детские впечатления: какие уроки о безопасности и конечности вынесли вы?

- Как в вашей семье говорили (или не говорили) о смерти? Это была тайна, трагедия, нормальная часть жизни или что-то несуществующее?
- Были ли в детстве ситуации, где вы чувствовали экстремальную незащищённость (болезнь, несчастный случай, потеря, атмосфера страха в семье)?
- Вспомните свои самые ранние воспоминания, связанные со смертью (умершее животное, похороны, вопрос родителям «а ты умрёшь?»). Какой была реакция взрослых? Что вы почувствовали тогда?

Слой 2. Культурный багаж: какие сценарии вам предложили?

- Какие установки о смерти, аде, рае, смысле жизни вы усвоили из вашего окружения (религия, школа, книги, фильмы)? Какие из них до сих пор отзываются тревогой?
- Вспомните, как в вашем социуме относились к старости, болезням, кладбищам. Это было что-то постыдное, печальное, естественное?
- Какой «образ успешной жизни» вам навязывался? («Главное — успеть построить карьеру/семью/купить дом».) Чувствуете ли вы, что отстаёте от этого графика, усиливая страх не успеть?

Слой 3. Личные встречи с конечностью: что оставили в вас эти встречи?

- Перечислите ключевые потери в вашей жизни (люди, отношения, здоровье, возможности). Какая потеря была самой трудной и почему? Что она изменила в вашем восприятии мира — сделала его более опасным, несправедливым, хрупким?
- Были ли у вас «звонки» от собственного тела (серьёзные болезни, операции, панические атаки)? Какой внутренний диалог они запустили? («Моё тело меня подводит», «Я уязвим», «Это начало конца»?)
- Есть ли у вас незавершённые истории или важные дела, которые вы так и не довели до конца — что-то очень важное, что вы не сказали, не сделали, не простили? Как мысль о смерти взаимодействует с этими темами?

Слой 4. Цифровая среда: чем питается ваш страх онлайн?

- Что вы ищете в интернете, когда становится тревожно? (Симптомы, философские теории о загробной жизни, новости о катастрофах.)
- Чьи «идеальные жизни» в соцсетях вызывают у вас особенно горькое чувство «утекания времени»?
- Как цифровая гипердоступность информации помогает и как мешает вашему страху? (Краткосрочное облегчение vs долгосрочное усиление неуверенности.)

Шаг 2: упражнение «Линия времени и точка сборки»

Это визуальное упражнение поможет связать разрозненные ответы в единую картину.

1. Нарисуйте горизонтальную линию

- это линия вашей жизни. Отметьте на ней ключевые точки:
- слева — детство (с отмеченными важными воспоминаниями из Слоя 1);
- далее — подростковый возраст, молодость;
- в центре — «здесь и сейчас»;
- справа — будущее (можно условно).

2. Над линией разноцветными маркерами или значками отметьте:

- красным — события личных встреч с конечностью (потери, болезни) из Слоя 3;
- синим — моменты усвоения культурных/религиозных установок из Слоя 2;
- зелёным — точки, когда вы активно «кормили» страх цифровой информацией (Слой

4).

3. Под линией, напротив ключевых красных меток, напишите одной фразой:

«Тогда я сделал вывод о жизни/смерти...»

— например: *«После смерти деда (12 лет) я сделал вывод: самые близкие люди могут внезапно исчезнуть, оставив невыносимую боль»;*

— или: *«После панической атаки (30 лет) я сделал вывод: мой собственный разум и тело могут предать меня в любой момент».*

4. Посмотрите на получившуюся картину.

Проведите стрелки от этих выводов к вашему сегодняшнему состоянию. Вы увидите, как из разрозненных событий сплелась система убеждений, которая сегодня диктует правила вашей внутренней безопасности.

5. Ключевой вопрос.

Глядя на эту линию, можете ли вы увидеть, что ваш нынешний страх — не иррациональный «пунктик», а логичный (хотя и тяжёлый) *защитный механизм*, выросший из всей совокупности вашего опыта? Он пытается защитить вас от повторения той самой боли, беспомощности или ужаса, которые вы уже знаете.

История Сергея: пример археологии

Сергею 45; его доминирующий лик — Страдание (оценка 9/10) и Разлука (8/10).

— Слой 1 (детство): в 7 лет он стал свидетелем долгой, мучительной смерти от рака у своего дяди, которого обожал. В семье царил атмосфера ужаса и бессилия. Вывод ребёнка: «Умирать — это невыносимо больно и стыдно (все смотрят, а помочь не могут). Любовь = боль потери».

— Слой 2 (культура): воспитан в атеистической среде, где смерть — «конец, тлен, пустота». Вывод: «Никакого высшего смысла или утешения после страданий нет».

— Слой 3 (встречи): в 40 лет потерял друга в аварии — внезапно и трагично. Вывод: «Потерять можно мгновенно. Ничто не гарантировано».

— Слой 4 (цифра): постоянно читает медицинские форумы, «диагностируя» у себя симптомы.

— Итог системы: страх Сергея — это очень точная внутренняя система защиты, нацеленная на предотвращение двух кошмаров, которые он уже знает: 1) мучительного процесса умирания и 2) боли внезапной разлуки. Его компульсивная проверка здоровья и гиперопека близких — не глупость, а искажённая, но логичная стратегия выживания, выработанная его психикой на основе детского травматического опыта.

Археологическое открытие для Сергея: его страх — не враг. Это травмированный внутренний ребёнок, который до сих пор кричит от ужаса в той детской комнате, и взрослый мужчина, который изо всех сил пытается никогда больше не чувствовать ту беспомощность, которую он испытал, потеряв близкого друга. Работа будет не в том, чтобы заставить этот голос замолчать, а в том, чтобы утешить того ребёнка и научить взрослого новым, более гибким стратегиям безопасности, не связанным с тотальным контролем.

Практическое упражнение: «Письмо из прошлого»

Эта практика — способ завершить археологическое исследование с состраданием к себе.

1. Выберите один ключевой «вывод», который вы обнаружили под линией времени (например, «Любовь = боль», «Тело = предатель», «Мир = опасное место»).

2. Напишите короткое письмо от лица той своей части (того возраста), которая сделала этот вывод. Опишите событие, чувства, страх. Закончите фразой: «И поэтому я теперь всегда...» (например, «...всегда жду худшего», «...стараюсь всех контролировать», «...боюсь привязываться»).

3. Теперь, как сегодняшний взрослый, мудрый и сострадательный человек, напишите ответ. Главные темы ответа:

— благодарность: «Спасибо тебе за то, что ты пытался/пыталась защитить нас. Твой вывод был единственно возможным в той ситуации, с теми знаниями и ресурсами»;

— информирование: «Хочу тебе сказать, что с тех пор многое изменилось. Мы выросли. У нас теперь больше сил, опыта, поддержки. Тот ужасный урок был одним из возможных, но не единственной правдой о мире»;

— передача полномочий: «Ты можешь отдохнуть. Доверь мне, взрослому, заботу о нашей безопасности. Я буду учитывать твои опасения, но буду искать новые, более добрые способы жить».

Это упражнение — важный шаг к восстановлению внутренней целостности. Вы не вычёркиваете прошлое, а возвращаете ему место в своей истории как важной, но не единственной главы, забирая у него право управлять всей книгой вашей жизни.

Резюме

Итак, во второй главе вы:

1. Исследовали четыре слоя почвы, на которой вырос ваш страх.

2. Провели «археологические раскопки», связав события жизни с глубинными выводами о мире.

3. Написали письмо, начав процесс интеграции травматического опыта с позиции взрослого.

Вы больше не жертва слепого, иррационального ужаса. Вы — историк и архитектор собственной психики, который понимает, как и почему был построен этот сложный, оборонительный бастион страха.

Но знать историю постройки крепости — одно. А знать, как она функционирует сейчас, — другое. Почему, даже понимая корни, мы продолжаем наступать на одни и те же грабли? Как механизмы, когда-то спасшие нас, превращаются в тюремщиков?

В следующей главе — *«Механизм замкнутого круга: как страх питает сам себя»* — мы перейдём от археологии к разбору системы. Мы разберём по винтикам замкнутый круг, в котором мысль порождает эмоцию, эмоция запускает поведение, а поведение подтверждает правоту исходной мысли. Мы увидим врага в лицо и поймём его тактику. А значит, найдём точки, где систему можно аккуратно, но решительно разомкнуть.

Готовы разобрать механизм на детали?

Притча: книга с пропущенной главой

Однажды человеку подарили книгу его жизни. В волнении он начал листать её с конца, желая узнать развязку. Но обнаружил, что последняя глава была аккуратно вырвана, оставив только чистый, пронзительный обрез страниц. В отчаянии он стал перечитывать книгу с начала, ища намёки, подсказки, пытаясь угадать финал. И так увлёкся этим поиском, что пропустил всю красоту, боль, любовь и юмор, наполнявшие предыдущие главы. Он так и не понял, что пустота в конце была не ошибкой издателя, а единственным способом заставить его прочесть самую важную часть — ту, что была написана чернилами его собственных поступков и чувств, здесь и сейчас.

Запомните! Стремление «прочитать» последнюю главу — узнать, что будет после — часто отвлекает нас от самой истории, которая разворачивается здесь и сейчас. Пропущенная глава — не ошибка, а напоминание: ваша жизнь пишется не в будущем и не в прошлом, а в настоящем моменте. Вместо того чтобы искать недостающие страницы, начните вписывать в открытые главы то, что действительно важно для вас сегодня. Именно это и станет вашим самым честным и полным ответом на вопрос о конечности.

Глава 3. Механизм замкнутого круга: как страх питает сам себя

Вы проделали огромную работу: познакомились с причиной страха, нашли его корни в глубинах вашей истории. Возникает резонный вопрос: «Почему же, понимая всё это, я всё равно продолжаю бояться? Почему знание не освобождает?»

Исследования тревожных расстройств показывают, что одних осознаний и понимания истории вполне может быть недостаточно: если не меняется текущий цикл «мысль — чувство — поведение», мозг продолжает получать сигналы, что угроза актуальна.

Ответ кроется в устройстве самой психики. Страх смерти — это не статичная картина. Это живой, самообновляющийся процесс, система с обратной связью. Она похожа не на застывшую скульптуру, а на вечный двигатель, где каждая деталь раскручивает следующую. В этой главе мы разберём этот двигатель по винтикам, чтобы понять, где находится главный выключатель.

Важно помнить: ваш разум не сломан. Он работает слишком хорошо, выполняя свою древнюю программу — предвидеть угрозу и избегать её. Проблема в том, что угроза смерти — особая. Её нельзя избежать. Но психика, следуя инерции, продолжает пытаться. И эти попытки и создают тот самый порочный круг, в котором вы, возможно, чувствуете себя белкой в колесе.

Анатомия порочного круга

Классическая модель порочного круга тревоги выглядит так:

ТРИГГЕР → МЫСЛЬ (оценка угрозы) → ЭМОЦИЯ (страх) → ТЕЛО (реакция) → ПОВЕДЕНИЕ (действие) → ПОДТВЕРЖДЕНИЕ МЫСЛИ.

В профессиональных программах помощи при тревоге смерти используется очень похожая схема: именно в связках «мысль → поведение» и «поведение → подтверждение мысли» находятся главные точки вмешательства, которые позволяют постепенно разомкнуть этот круг.

Давайте разберём каждый элемент на примере страха смерти.

1. Триггер (спусковой крючок)

Это любое событие, которое активирует тему смерти в сознании. Оно может быть:

— внешним: новость о смерти знаменитости, похороны, фильм с трагическим финалом, вид кладбища, болезнь близкого, юбилей (оценка прожитых лет);

— внутренним: непонятная боль в теле, учащённое сердцебиение, приступ головокружения, воспоминание о потере, случайная мысль «а вдруг я завтра умру?».

2. Мысль-оценка (катастрофическая интерпретация)

Здесь включается ваш доминирующий «лик» и вы делаете мгновенный, часто неосознанный вывод. Мозг не констатирует факт, он придаёт событию личный, угрожающий смысл.

Триггер: колебание сердца после подъёма по лестнице.

Мысль (Лик Страдания): «Это не просто одышка. Это начало сердечного приступа. Сейчас будет больно и страшно, я могу умереть».

Мысль (Лик Бездны): «Если моё сердце может так просто остановиться, значит, я — хрупкий механизм. В любой момент может щёлкнуть выключатель, и я превращусь в ничто».

Этот этап — сердце механизма. Мысль запускает всё остальное.

3. Эмоция и телесная реакция (сигнал тревоги)

Мысль воспринимается как реальная угроза. Включается древняя система «бей или беги».

Эмоция: интенсивный страх, паника, ужас.

Телесная реакция: выброс адреналина, учащение пульса (что ещё больше пугает!), спазм в животе, напряжение в мышцах, потливость, головокружение. **Важно:** эти симптомы — нормальная реакция на воспринимаемую угрозу. Но в кругу они становятся новым, более страшным триггером.

4. Поведение (стратегия «спасения»)

Чтобы снизить невыносимое чувство страха, психика предлагает немедленные действия. Это и есть те самые стратегии, которые логичны в *краткосрочной* перспективе и разрушительны в *долгосрочной*. Они бывают трёх видов:

Избегание: убрать триггер. Выключить фильм, уйти с кладбища, отвлечься, не думать об этом. («Если я не вижу/не думаю об угрозе, её нет».)

Компульсии (ритуалы безопасности): сделать что-то, чтобы нейтрализовать угрозу. Проверить пульс, погуглить симптомы, попросить близких подтвердить, что всё в порядке, помыть руки, повторить «успокаивающую» мантру. («Если я выполню этот ритуал, я предотвращу плохое».)

Ментальные компульсии (борьба с мыслями): попытаться в уме «разрешить» вопрос, найти ответ, убедить себя, что всё будет хорошо, вести внутренний диалог. («Если я найду идеальный аргумент, страх исчезнет».)

Именно эти стратегии «спасения» чаще всего становятся главной мишенью терапевтической работы: научиться замечать их и постепенно ослаблять — значит лишить порочный круг основного топлива.

5. Подтверждение мысли (замыкание круга)

Вот здесь круг замыкается железной логикой.

Вы почувствовали страх → выполнили ритуал (например, проверили пульс) → тревога временно снизилась.

Мозг делает вывод: «Тревога снизилась потому, что я выполнил ритуал. Значит, ритуал был необходим для выживания. Значит, угроза была реальной. Значит, моя первоначальная катастрофическая мысль была правильной».

Таким образом, ваше «спасительное» поведение не решает проблему, а *усиливает веру в изначальную пугающую мысль*. На следующий раз триггер вызовет ещё более сильный отклик, и потребуются ещё более интенсивное избегание или компульсия.

Это и есть *вечный двигатель страха*. Он питается вашими же попытками его остановить.

Хорошая новость в том, что, как и любой сложный механизм, этот «двигатель» можно изучить и перенастроить: если изменить хотя бы один участок цепи, со временем меняется работа всей системы.

Блок «Узнайте себя»: схема вашего «вечного двигателя»

Теория становится силой только когда мы применяем её к себе. Сейчас мы создадим персональную схему вашего порочного круга. Это похоже на диагностику автомобиля: чтобы починить его, нужно сначала понять, какая именно деталь даёт сбой.

Возьмите лист бумаги, разверните его горизонтально или нарисуйте в тетради большой круг. Мы будем заполнять его по секторам.

Шаг 1: картирование круга на реальном примере

Вспомните недавний, конкретный эпизод, когда страх смерти накрыл вас волной. Желательно не самый тяжёлый, но достаточно яркий. Зафиксируйте его.

1. Триггер (спусковой крючок)

Что его запустило? (Например: «Коллега рассказал о внезапной смерти своего знакомого», «Я посмотрел на родинку и показалось, что она изменилась», «Ночью проснулся от собственного сердцебиения в тишине».)

Запишите в верхней части круга: «ТРИГГЕР:...». Пример: «Ночью проснулся от сильного сердцебиения и сразу подумал: „Это, наверное, что-то серьёзное, вдруг я умру во сне“?» — это типичный старт порочного круга при «Лике Страдания».

2. Мысль-оценка (мгновенный переводчик)

Какая первая, самая страшная мысль пронеслась у вас в голове? Поймите её. (Например: «Со мной тоже это может произойти внезапно», «Это рак, и я умру мучительной смертью», «Моё тело меня подводит, оно ненадёжно».)

Запишите эту мысль в круге чуть ниже, заключив её в облако или «взрывную шашку». Это эпицентр.

3. Эмоция и телесный отклик (сигнал SOS)

Эмоция: что вы почувствовали? (Страх, панику, ужас, отчаяние?) Оцените интенсивность от 1 до 10.

Тело: где и как оно отреагировало? (Сжало в груди, похолодели руки, закружилась голова?) Будьте конкретны.

Запишите это рядом с мыслью как её непосредственное следствие.

4. Поведение (стратегия «тушения пожара бензином»)

Что вы сделали, чтобы справиться с этим ужасом? Будьте честны. Выберите из списка или добавьте своё:

— **Избегание:** отвлёкся на соцсети, включил громко телевизор, вышел из комнаты, резко перевёл мысли на другое.

— **Компульсия:** начал искать симптомы в интернете, позвонил близкому за утешением, несколько раз проверил пульс, пошёл умываться холодной водой.

— **Ментальная борьба:** начал спорить сам с собой («Всё будет хорошо, не думай об этом»), пытался логически доказать себе, что опасности нет, представлял положительные исходы.

Запишите эти действия в круге как стрелки, выходящие из эмоций.

5. Итог (замыкание петли)

Что произошло после ваших действий?

Краткосрочный итог: тревога снизилась? На какое-то время стало легче? (Обычно — «да».)

Долгосрочный итог и вывод: что этот эпизод укрепил в вашем убеждении? (Например: «Я смог успокоиться только проверив симптомы. Значит, проверка — это необходимость для безопасности», «Мне стало легче только когда жена сказала, что я здоров. Значит, без её подтверждения я не могу быть уверен», «Мне удалось отогнать мысль. Значит, это действительно была опасная мысль, которую нельзя допускать».)

Запишите этот вывод жирной стрелкой, которая возвращается к началу круга, к Триггеру. Подпишите её: «Подтверждение: да, угроза реальна, моя стратегия необходима».

Посмотрите на получившуюся схему на рисунке 1. Вы только что визуализировали механизм, который держит вас в заложниках. Вы видите, как одно звено цепляется за другое. Сила этой схемы в том, что она делает процесс объектом наблюдения, а вас — инженером, который его изучает.



Рис. 1

Шаг 2: упражнение «Стоп-кадр на мысли-вирусе»

Самый эффективный, хотя и самый сложный, момент для разрыва круга — это промежуток между появлением мысли и полной эмоционально-телесной реакцией. Там есть микроскопическая пауза. Наше следующее упражнение — тренировка по увеличению этой паузы.

Техника: «Назови и отдели»

1. Ожидание. Зная свои типичные триггеры, будьте настороже в течение дня. Как только почувствуете первый щемящий сигнал тревоги (не полную волну, а самый её предвестник) — СТОП.

2. Назовите мысль-вирус. Вместо того чтобы погружаться в её содержание, сделайте шаг назад и назовите её по имени её «лика».

Пример: не «О боже, у меня болит голова, это опухоль!», а «Внимание. Запускается Лик Страдания. Мозг предлагает катастрофический сценарий о болезни».

Или: не «Жутко думать, что всё закончится пустотой», а «Активировался Лик Бездны. Идёт мысль о небытии».

3. Отделитесь. Произнесите про себя ключевую фразу: «Это не опасность, это — мысль. Мысль — не факт. Это просто работа моего мозга, который пытается предупредить меня, но использует старую, гиперболизированную программу».

4. Наблюдайте за телом. После такой «маркировки» направьте внимание на телесные ощущения. Не старайтесь их убрать. Скажите: «Да, я чувствую сжатие в груди. Это реакция на мысль. Я могу дышать сквозь это сжатие. Оно временно».

5. Выберите иное действие (разрыв шаблона). Здесь — ключ. Вместо привычной компульсии (проверить, загуглить), совершите любое маленькое, но иное действие, которое утверждает жизнь и контроль в моменте.

— Вместо проверки пульса — ощутите стопами пол.

— Вместо поиска симптомов — откройте окно и сделайте 3 осознанных вдоха.

— Вместо звонка за утешением — попейте воды, чувствуя её вкус и температуру.

— Вместо попытки прогнать мысль — тихо произнесите: «Спасибо за заботу, но я выбираю жить этим моментом» и переведите взгляд на что-то живое (растение, птицу за окном).

Цель этого упражнения — не мгновенно убрать страх, а порушить автоматизм круга. Вы даёте мозгу новый опыт: «Появилась страшная мысль — но я не поддался панике, не убежал, не стал проверять. Я назвал её, понаблюдал и сделал что-то другое. И мир не рухнул».

История Анны: пример разрыва круга

Триггер: Анна увидела в ленте новость о смерти молодой женщины от рака.

Старый круг:

— **Мысль** («Лик Страдания + Разлуки»): «Это ужасно. А если я тоже? Кто вырастит мою дочь?»

— **Эмоция/тело:** паника (9/10), ком в горле, дрожь в руках.

— **Поведение:** зашла на медицинский форум, часами читала истории, сравнивала симптомы, в итоге позвонила мужу в слезах, требуя подтверждения, что с ней всё хорошо.

— **Итог:** временное облегчение после разговора. Укрепление вывода: «Без информации и подтверждений я не справлюсь. Мир полон смертельных опасностей».

Новый подход (после тренировки «Стоп-кадр»):

— **Мысль:** «Внимание. Запускается Лик Страдания и Разлуки. Мой мозг, испугавшись за дочь, рисует худший сценарий».

— **Эмоция/тело:** признание — «Да, я чувствую волну страха и сжатие в горле».

— **Иное действие:** Анна закрыла ноутбук, положила руку на сердце, дышала через ком в горле. Затем подошла к дочери (которая играла в соседней комнате), обняла её и 30 секунд просто чувствовала тепло её тела, слышала её смех. Сказала себе: «Мы здесь. Мы сейчас живы. Это реальность данного момента».

— **Новый итог:** волна страха отступила быстрее, не достигнув пика паники. Анна почувствовала не беспомощность, а опору в настоящем. Вывод: «Я могу выдержать эту мысль, не разрушаясь. Моя любовь к дочери — это сила в настоящем, а не только источник страха о будущем».

Практическое упражнение: «Дневник разрывов»

Дата	Триггер	Мысль-«лик»	Старое поведение (что хотелось сделать)	Новое действие (что сделал(а) вместо)	Итог (что почувствовал(а) после, даже если было трудно)

Цель — не идеальное выполнение, а сбор данных. Каждая запись, даже если «не получилось», — это ценный камень для моста к новому способу жить со своим страхом.

В последующих главах мы будем возвращаться к этой схеме снова и снова, применяя к разным «лика́м» страха смерти одни и те же принципы: замечать триггер, распознавать мысль, выдерживать чувство и пробовать новые, более гибкие варианты поведения.

Резюме

В этой главе вы проделали, возможно, самую важную техническую работу:

1. Разобрали анатомию порочного круга страха.
2. Составили схему своего персонального «вечного двигателя» тревоги.
3. Отработали первую технику по разрыву автоматической цепи между мыслью и реакцией («Стоп-кадр»).
4. Начали собирать данные в «Дневнике разрывов».

Вы перестали быть пассивным пассажиром в автомобиле с неисправным двигателем. Вы открыли капот, нашли основные неполадки и взяли в руки инструменты.

Но чтобы двигатель заработал по-новому, нужна не только точечная настройка, но и смена топлива. Пока что топливом для вашей психики были катастрофические мысли и попытки убежать. Что может стать новым, экологичным топливом?

В следующей части — «Перезагрузка: Меняем операционную систему» — мы перейдём от тактики борьбы со страхом к стратегии построения новой внутренней опоры. Мы будем говорить о принятии не как о капитуляции, а как о радикальной ясности. Об осознанности как о способе жить не в мыслях о конце, а в реальности настоящего. О том, как перепрограмми-

ровать внутренний диалог с позиции испуганного ребёнка на позицию мудрого, сострадательного взрослого.

Готовы переустановить операционную систему?

Притча: Мельник и река

Мельник всю жизнь боялся, что река, крутящая его мельничное колесо, высохнет. Каждое утро он выходил и, замирая от страха, проверял уровень воды. Если она чуть спадала, он впадал в панику: строил жалкие запруды, пытался черпать воду вёдрами, молился. На это уходили все его силы. Однажды, обессилив, он уснул прямо на берегу. А проснувшись, увидел, что за ночь прошли дожди, и река полноводна. Он понял, что река живёт по своим законам, а его попытки контролировать её лишь отнимали у него жизнь, которую можно было бы потратить на помол зерна — то, ради чего и была построена мельница. Колесо продолжало крутиться. Просто иногда — чуть медленнее, иногда — чуть быстрее.

Запомните! Попытки контролировать неконтролируемое — например, саму смерть или её обстоятельства — лишь истощают нас, отнимая энергию у настоящей жизни. Наша задача — не остановить реку, а научиться чувствовать её течение и использовать её силу для того, что действительно важно: для «помола зерна» нашей собственной, осмысленной жизни здесь и сейчас.

Часть II. Перезагрузка: Меняем операционную систему

Страдание происходит не из самой боли, а из нашего сопротивления ей.

Эпиктет (древнегреческий философ-стоик)

В современной терапии страха смерти вторая фаза работы обычно посвящена тому, чтобы мягко, но последовательно менять внутренние «настройки» — убеждения, привычки внимания и способы реагирования.

Исследования показывают, что сочетание принятия, осознанности и когнитивной перестройки заметно снижает частоту навязчивых мыслей о смерти и уровень связанной с ними тревоги.

Представьте, что всё, что вы думаете и чувствуете о смерти, — это не «вы сами», а сложная операционная система, установленная задолго до того, как вы научились задавать вопросы вслух. В неё встроены *детские выводы, родительские фразы, культурные страшилки, религиозные сюжеты, новости, личные потери и бесконечные ночные поиски в интернете*. Она честно пытается вас защитить — но делает это так, что каждый сбой превращается в внутренний «синий экран смерти», а любой намёк на конечность запускает аварийное выключение радости.

В первой части мы провели диагностику: открыли панели, заглянули под крышку, отследили, какие именно программы запускает ваш страх, в каких местах подвисает система и где проложены старые, но до сих пор действующие соединения между «подумал о смерти» и «оказался в тотальной панике». Теперь время не просто знать об этой архитектуре — а шаг за шагом менять её логику работы. Не ломать всё до основания и ставить «новую личность», а обновлять, перепрошивать, заменять устаревшие, глючные модули на более надёжные и человеческие.

Когда вы живёте с сильной тревогой смерти, многое внутри ощущается как жёсткий, но невидимый код: «Если я подумаю о смерти — меня накроет», «Если я не буду контролировать здоровье — обязательно умру рано», «Если я допущу к себе эту тему — сойду с ума». Эти строки кода не появляются из воздуха: они были когда-то логичным ответом на опыт боли, потерь и беспомощности. Проблема в том, что, оставаясь неосознанными, они продолжают управлять вашей жизнью так, будто вы всё ещё тот напуганный ребёнок или человек в остром кризисе, а не взрослый, который уже имеет больше ресурсов, знаний и способов опоры.

«Перезагрузка» — это про смену режима работы с этими внутренними программами. Вместо того чтобы отчаянно закрывать «окно» с мыслью о смерти или вечно перезапускать систему через избегание, мы учимся делать три принципиально новых вещи. Во-первых, смотреть на мысли и образы как на элементы интерфейса, а не как на абсолютную реальность: замечать, какие именно сценарии запускаются, проверять их, а не автоматически верить. Во-вторых, перенастраивать внимание так, чтобы оно перестало быть пленником катастрофических фантазий и научилось возвращаться в тело и настоящий момент, где прямо сейчас есть дыхание, опора, контакт. В-третьих, менять сам тон внутреннего диалога: от крика, стыда и самоунижения к более мягкому, но твёрдому отношению к себе, в котором страх признаётся, но не возводится в ранг абсолютного хозяина.

На языке психологии это звучит как сочетание когнитивной реструктуризации, экспозиции, практик осознанности и тренировки принятия. На человеческом языке — как обучение новым способам *думать, чувствовать и действовать* в моменты, когда тема смерти внезапно оказывается рядом. Речь не о том, чтобы «придумать» себе бессмертие или найти одну волшебную философскую идею, которая навсегда успокоит. Речь о том, чтобы перестать быть заложником единственного, жёсткого варианта восприятия и открыть пространство, где рядом

с мыслью «мне страшно» может появиться мысль «я могу выдержать этот страх» — а вслед за ней и новый, более свободный выбор.

Во второй части книги мы будем действовать как внимательный системный администратор собственной психики. Мы найдём и исследуем те убеждения, которые особенно сильно подпитывают вашу тревогу. Разберём, как именно мозг связывает конкретные телесные ощущения, новости, числа в анализах и случайные фразы с образом неминуемого конца — и что можно сделать, чтобы эта связь перестала быть автоматической. Мы освоим практики, которые помогают не только в теории, но и в обычных, очень конкретных ситуациях: в ночных пробуждениях, в очереди в поликлинику, при чтении страшных заголовков, при взгляде на стареющее лицо в зеркале.

Важно: «перезагрузка» не означает, что страх исчезнет или вы станете бесстрастным стоиком, которого не трогает ничья смерть, включая собственную. Скорее, вы постепенно перейдёте из режима постоянной боевой тревоги в режим более устойчивой, живой чувствительности, в которой мысль о конечности остаётся, но перестаёт быть фоновой сиреной. Страх станет не центром вашей внутренней вселенной, а одним из её голосов — резким, важным, иногда громким, но уже не единственным и не главным.

Если в первой части вы нарисовали карту своего страха, то сейчас мы начинаем работу с дорогами, по которым вы по привычке ходите руководствуясь этой картой. Мы будем прокладывать новые тропинки — туда, где больше свободы выбора, больше контакта с настоящим и больше уважения к вашей уязвимости, вместо вечной борьбы с ней. Это не быстрый формат «обновления по нажатию одной кнопки», а серия небольших, но последовательных шагов, каждый из которых немного меняет всю систему.

Часть II — приглашение попробовать жить с той же самой реальностью, но с другими настройками: когда мысль о смерти всё ещё существует, но больше не выключает вам свет каждый раз, когда вы только начинаете по-настоящему жить.

Глава 4. Принятие как навык, а не как поражение

Итак, вы проделали колоссальную работу. Вы изучили ландшафт своего страха, нашли его истоки и разобрали механизм, который его питает. Теперь, держа в руках эту карту и схему, вы можете задать себе самый важный вопрос: «Что дальше?»

В терминах когнитивно-поведенческой терапии сейчас начинается фаза переживания и переобучения: мы учимся иначе относиться к тем же самым мыслям и ощущениям, не пытаясь их полностью убрать.

Попытки бороться, спорить, убежать или «побеждать» страх похожи на попытку вычерпать океан чайной ложкой. Вы устаёте, а уровень воды не меняется. Более того — вы всё время смотрите на воду. Страх остаётся центром вашей вселенной.

Но что, если существует иной путь? Не путь против, а путь сквозь. Не путь отрицания, а путь расширения. Это путь принятия.

В нашей культуре слово «принять» часто понимается как капитуляция: смириться, сложить оружие. Но в контексте работы со страхом смерти принятие — это не поражение. Это — радикальная ясность. Это мужественный акт видения вещей такими, какие они есть, без розовых очков иллюзий и без чёрных очков катастрофы. Это переход из позиции солдата, который сражается с тенью, в позицию учёного, который изучает законы природы, или мудреца, который наблюдает за сменой времён года.

В этой главе мы начнём перепрошивать вашу операционную систему. Мы заменим драйвер «Борьба и контроль» на драйвер «Ясность и присутствие».

Эти принципы лежат в основе многих современных протоколов работы с тревогой смерти и ипохондрическими страхами: именно через тренировку принятия, осознанного присутствия и более тёплого отношения к себе удаётся снизить уровень хронического напряжения.

Три принципа новой операционной системы

Принцип 1. Принятие как радикальная ясность

Что значит «принять смерть»? Это не значит *полюбить её* или *ждать с нетерпением*. Это значит честно признать: «Да, я смертен. Это не мнение, не вероятность, а фундаментальное условие моего существования, такой же его аспект, как рождение или дыхание». Это снятие внутреннего сопротивления факту. Пока мы внутренне кричим: «Нет! Этого не должно быть!», мы тратим колоссальную психическую энергию на отрицание реальности. Принятие — это прекращение этой гражданской войны. Вы экономите энергию, которую можно направить на жизнь. Вы перестаёте спорить с гравитацией и учитесь ходить по земле, зная о её законе.

Принцип 2. Осознанность (mindfulness) как якорь в настоящем

Страх смерти живёт в двух местах, где вас нет: в воображаемом ужасном будущем и в болезненном прошлом (воспоминаниях о потерях, травмах). Осознанность — это искусство возвращения в единственное место, где жизнь реально происходит, — *в настоящее мгновение*. Это не магическое состояние блаженства. Это навык простого, непрерывного внимания к тому, что есть прямо сейчас: к ощущению дыхания, к звукам за окном, к текстуре чашки в руках. Когда вы здесь, страх о будущем теряет свою питательную среду — ваше внимание. Вы не можете одновременно всем существом чувствовать опору стоп о пол и всем существом бояться небытия. Одно вытесняет другое.

Принцип 3. Сострадание к себе как новый внутренний диалог

Ваш внутренний голос, когда приходит страх, скорее всего, звучит как строгий критик, испуганный ребёнок или паникующий командир: «Не думай об этом!», «Соберись!», «Что с тобой не так?». Принятие требует смены этого тона на голос мудрого, доброго и сильного союзника. Сострадание к себе — это готовность быть с собой в трудную минуту не с кнутом, а с пониманием. Сказать себе: *«Да, это страшно. Это нормально — бояться. Я с тобой. Мы пройдем через это чувство»*. Это отношение превращает вас из жертвы страха в опекуна своего собственного переживающего существа.

Вместе эти три принципа создают новую экосистему психики. В ней есть место страху, но он больше не управляет всем. Он становится одним из многих погодных явлений в вашем внутреннем климате — иногда идёт дождь тревоги, но вы знаете, что у вас есть укрытие (осознанность) и тёплый плед (сострадание), и что дождь рано или поздно закончится (ясность).

Блок «Узнайте себя»: практика новой системы

Понимание принципов — это важно, но сила заключена в действии. Следующие практики помогут вам буквально *почувствовать* на себе работу новой операционной системы.

Шаг 1: техника «Радикальное согласие» (для принципа ясности)

Это упражнение — прямое применение ясности. Мы не будем убеждать себя, что смерть — это хорошо. Мы просто согласимся с фактом её существования, как соглашаемся с тем, что ночь сменяет день.

1. Создайте ритуальное пространство.

Сядьте удобно, зажгите свечу или просто положите перед собой руку на стол. Это знак: сейчас вы занимаетесь важной внутренней работой, а не паникуете.

2. Признайте факт.

Произнесите вслух медленно и чётко, глядя на пламя свечи или на свою руку: *«Я — живое существо. Как и всё живое, я однажды умру. Это закон природы. Это факт моего существования. Я соглашаюсь с этим фактом»*.

3. Наблюдайте за реакцией.

После этих слов в теле и уме неизбежно возникнет волна — протест, страх, печаль. Ваша задача — не бороться с волной, а наблюдать её, продолжая смотреть на свечу или чувствовать опору руки о стол. Скажите внутренне: «Вот реакция моего организма на этот факт. Она имеет право быть. Я её вижу».

4. Заземлитесь в настоящем.

После того как волна немного уляжется, произнесите вторую часть: «И прямо сейчас, в этот самый момент, я — жив. Я дышу. Моё сердце бьётся. Я здесь». Положите руку на сердце или на живот, почувствуйте жизнь, которая пульсирует в вас сейчас.

5. Завершите.

Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Поблагодарите себя за смелость. Практикуйте это 3–5 минут в день. Цель — не вызвать катарсис, а тренировать мышцу согласия с реальностью, снижая внутреннее сопротивление.

Шаг 2: техника «Смещённый фокус» (для принципа осознанности)

Заметьте момент, когда в голове всплывает знакомая мысль о смерти: образ, фраза «а вдруг...», воспоминание о чьей-то утрате.

Вместо того чтобы в неё проваливаться или отталкивать, мягко скажите себе: «Сейчас у меня появилась мысль о смерти». Это помогает увидеть мысль как событие в уме, а не как абсолютную реальность.

Перенесите внимание на три опоры настоящего момента: ощущение стоп о поверхности пола, движение дыхания и три звука вокруг. Держите внимание на этих трёх опорах 30–60 секунд.

Затем еще раз отметьте: «Мысль могла прийти и уйти, а я всё это время оставался здесь». Это маленькая тренировка того самого присутствия, на которое мы опираемся в новой системе.

Шаг 3: техника «Пятиминутный якорь» (для принципа осознанности)

Когда страх тянет вас в будущее, это упражнение — ваш спасательный трос назад, в настоящее.

1. Найдите 5 тихих минут. Можно даже в туалете на работе или в машине, припарковавшись.

2. Скажите себе: «Следующие 5 минут я посвящаю тому, что есть прямо здесь и сейчас».

3. Последовательно переключите внимание на пять каналов восприятия, по минуте на каждый:

— **Звуки.** Закройте глаза. Что вы слышите? Шум машин, тиканье часов, собственное дыхание, тишину? Не оценивайте, просто отмечайте: «Звук... звук... звук...».

— **Телесные ощущения.** Что вы чувствуете кожей? Прохладу воздуха, ткань одежды, давление стула на бёдра, тепло в ладонях? «Ощущение... ощущение...».

— **Дыхание.** Не меняя его, просто следите за естественным ритмом. Вдох... выдох... пауза... «Воздух входит... воздух выходит...».

— **Мысли.** Откройте «радар» для мыслей. Не вступайте с ними в диалог. Просто замечайте, как они приходят и уходят, как облака на небе: «А, мысль о работе... А, мысль о страхе... А, мысль о том, что я медитирую...».

— **Взгляд изнутри.** На последней минуте задайте себе вопрос: «Кто тот, кто всё это наблюдает?» Не ищите умственный ответ. Просто почувствуйте себя тем пространством осознания, в котором возникают звуки, ощущения, дыхание и мысли. Вы — не мысли. Вы — то, что их видит.

Откройте глаза. Медленно. Почувствуйте, как вы вернулись в комнату, но теперь — более целостно, более «здесь».

Эта практика — ваш карманный инструмент для экстренной помощи. Она не убирает страх, но *меняет платформу*, с которой вы на него смотрите. Вы больше не в лодке, которую качает на волнах страха. Вы — на берегу, наблюдающий за волнами.

Шаг 4: техника «Добрый свидетель» (для принципа сострадания)

Здесь мы будем менять тон вашего внутреннего голоса, когда приходит страх.

1. Вспомните недавний эпизод страха. Воспроизведите его в памяти: триггер, мысль, ощущение в теле.

2. Представьте, что вы — самый добрый, мудрый и сильный человек, которого вы знаете (это может быть реальный человек, вымышленный персонаж или ваша будущая, лучшая версия себя). Этот человек безусловно любит и принимает вас. Он сидит рядом.

3. Опишите ему свой опыт от третьего лица, как будто рассказываете о ком-то дорогом, кто попал в беду. Не «я испугался», а «он/она почувствовал(а) сильный страх. Ему/ей было очень одиноко и больно в этот момент».

4. А теперь дайте слово этому «доброму свидетелю».

— Что он видит в этой ситуации? («Я вижу, как сильно ты испугался. Я вижу, как твоё тело жалось».)

— Что он чувствует по отношению к вам? («Мне жаль, что тебе пришлось через это пройти. Я восхищаюсь твоей силой, ведь ты всё ещё здесь».)

— Что он хочет для вас? («Я хочу, чтобы ты знал, что ты не один. Я хочу, чтобы ты был к себе добрее. Я здесь, чтобы напомнить тебе о твоей силе».)

— Что он мог бы сделать? («Я бы просто обнял тебя. Или молча посидел рядом. Или напомнил тебе дышать».)

5. «Вернитесь» в себя, впитав это отношение. Спросите себя: «Как бы я сейчас относился к себе, если бы был этим добрым свидетелем?» И попробуйте применить это отношение прямо сейчас: положить руку на то место, где было страшно, и сказать: «Всё в порядке. Я с тобой. Это просто страх, он пройдёт».

История Игоря: пример перезагрузки

Игорь (38 лет) боялся «Лица Бездны». Его старая ОС работала так:

мысль о небытии → паника → поиск в интернете философских споров о смысле жизни → истощение и депрессия.

Он начал внедрять новую систему:

— **Для ясности:** каждое утро он делал технику «Радикальное согласие». Сначала это вызывало слёзы. Но через неделю он заметил, что факт смерти стал не криком в тишине, а просто фактом — как наличие гравитации. Он перестал с ним спорить.

— **Для осознанности:** когда в течение дня накатывала паника, он уходил в уборную и делал «Пятиминутный якорь». Он говорил: «Сначала я замечаю страх. А теперь — что я слышу? Вентилятор. Что я чувствую? Холод крана. Страх всё ещё здесь, но он теперь не заполняет всю вселенную. Есть ещё вентилятор и кран».

— **Для сострадания:** вместо того чтобы ругать себя («Опять эти дурацкие мысли!»), он представлял своего умершего деда, который всегда его поддерживал. Он спрашивал: «Что бы дед сказал?» И внутренний голос отвечал: «Игорёк, не гоняй мысли по кругу. Иди лучше чайку сделай, погуляй. Живи, пока живой». Это звучало банально, но меняло всё.

Через месяц Игорь сказал: «Страх не исчез. Но я перестал быть его „подчинённым“. Раньше, когда он звонил, я бросал всё и бежал. Теперь я слышу звонок, смотрю на экран и говорю: „А, это ты. Не сейчас, я занят — дышу, пью кофе, работаю“. И кладу трубку. Иногда он звонит снова. Но уже не так часто».

Резюме

В этой главе вы сделали решающий поворот:

1. Познакомились с тремя принципами новой внутренней системы: ясность, осознанность, сострадание.

2. Отработали практические инструменты для взращивания каждого из них.

3. Увидели на примере, как эта «перезагрузка» меняет отношения со страхом.

Вы начали устанавливать новое ПО. Первые сеансы могут казаться странными, искусственными. Это нормально. Любой новый навык требует практики.

Но что делать с содержанием тех самых пугающих мыслей? С идеей небытия, боли, разлуки? Ясность позволяет не спорить с фактом, но как быть с катастрофическими интерпретациями, которыми этот факт обрastaет?

В следующей главе — *«Деконструкция ужаса: Разбираем страх на детали»* — мы возьмём ваш доминирующий «лик» и применим к нему хладнокровный, аналитический подход. Мы будем не бежать от пугающих мыслей, а пригласим их на лабораторный стол, чтобы рассмотреть под микроскопом логики, отделить факты от фантазий и найти в самом страшном сценарии скрытые лазейки к свободе. Мы научимся думать о смерти не эмоциями, а мудростью.

Готовы разобрать свой страх на мелкие части?

Притча: старый колокол и мастер

В одной деревне был старый колокол, который звонил только тогда, когда дул восточный ветер. Люди считали это дурным предзнаменованием, предвестником беды. Каждый раз, когда ветер поднимался и колокол начинал гудеть, в деревне воцарялась паника: люди закрывались в домах, молились, готовились к худшему.

Однажды в деревню пришёл старый мастер. Услышав историю о колоколе, он не стал ни утешать людей, ни спорить с ними. Он просто подошёл к колокольне и несколько дней наблюдал. А потом собрал всех и сказал:

— Колокол не предсказывает беду. Он просто пустой. В его бронзовом теле есть трещина, которая идёт точно навстречу восточному ветру. Когда ветер дует в нужном направлении и с нужной силой, он заходит в трещину и рождает этот звук. Это не голос судьбы. Это голос самой бронзы, отвечающей ветру.

И мастер показал людям эту трещину. Он не стал её запаивать — она была слишком стара и стала частью колокола. Вместо этого он повесил рядом табличку: «Звук пустоты, поющей с ветром».

С тех пор каждый раз, когда завывал восточный ветер и колокол начинал свой низкий гул, люди не прятались. Они выходили из домов, слушали и говорили: «Слушайте, как поёт пустота с ветром». Страх превратился в любопытство, а затем — в странную красоту.

Запомните! Часто то, что мы принимаем за предзнаменование конца, оказывается просто резонансом нашей собственной внутренней «трещины» — уязвимости, пустоты — встречающейся с ветрами жизни. Принятие — это не починка трещины, а изменение отношения к звуку, который она рождает. Это возможность услышать в страшном гуле не пророчество, а естественный голос бытия.

Глава 5. Деконструкция ужаса: разбираем страх на детали

В предыдущей главе вы построили новый внутренний фундамент — из *ясности, осознанности и сострадания*. Теперь, стоя на этом прочном основании, мы сделаем следующий, возможный самый освобождающий шаг. Мы пригласим ваши самые страшные мысли и образы на лабораторный стол.

Такой подход созвучен тому, как работают когнитивно-поведенческие протоколы с тревогой смерти: вместо избегания пугающих мыслей их приглашают «на анализ», разделяя факты, фантазии и неосознаваемые убеждения.

До сих пор страх имел над вами власть, потому что он представал единым, монолитным ужасом — как тёмный замок на горе, очертания которого теряются в грозовых тучах. Подойти к нему ближе казалось невыносимым. Но что, если мы вооружимся фонарём аналитического ума и начнём изучать этот замок вблизи? Не для штурма, а для инвентаризации. Камень за камнем, балка за балкой.

Деконструкция — это не отрицание страха. Это его тщательная разборка на составные части, чтобы увидеть: что здесь реальный факт, а что — домысел вашего воображения? Где заканчивается неизбежное и начинается катастрофическая фантазия? Этот процесс превращает слепой ужас в набор конкретных, проверяемых элементов, с которыми можно работать.

Анатомия катастрофической мысли

Любая мысль, вызывающая панический страх смерти, обычно представляет собой смесь факта, интерпретации и эмоционального заряда. В когнитивной терапии этот шаг — разложить мысль на составные части — считается ключевым, потому что работать напрямую с «комом ужаса» почти невозможно, а с отдельными элементами уже можно экспериментировать и проверять их. Наша задача — разделить эти компоненты.

1. Факт (неоспоримая реальность)

Это то, что является истиной для всех живых существ, объективный закон природы.

Примеры: «Все живые существа умирают», «Моё тело подвержено болезням и старению», «Я не могу знать точную дату и обстоятельства своей смерти», «Смерть означает прекращение биологических функций».

Свойства факта: он нейтрален, неизменен, не зависит от наших желаний. С фактом нельзя спорить — с ним можно только согласиться (как мы учились в главе о принятии).

2. Катастрофическая интерпретация (работа воображения)

Это личный, эмоционально окрашенный смысл, который вы придаёте факту. Здесь и живёт ваш уникальный «лик» страха.

Примеры: «Смерть — это ужасная несправедливость, которая случится со мной в мучениях и одиночестве», «Небытие — это чёрная, вечная, осознаваемая пустота, в которой я буду заперт», «Если я умру, жизнь моих детей непременно разрушится».

Свойства интерпретации: она субъективна, эмоциональна, часто преувеличена, основана на личном опыте и образах. С ней можно и нужно работать.

3. Скрытые допущения (невидимые аксиомы)

Это глубокие, часто неосознаваемые убеждения, на которых держится вся катастрофическая интерпретация. Они обычно звучат как абсолютные истины: «должно/не должно», «всегда/никогда».

Примеры: «Я должен полностью контролировать свою жизнь и смерть», «Жизнь обязана быть справедливой», «Сильная боль невыносима», «Мои близкие никогда не оправятся от горя».

Свойства допущений: они диктуют правила, по которым вы оцениваете реальность. Они — источник страдания, ибо реальность им не соответствует.

Почему деконструкция работает?

Пока факт, интерпретация и допущение слиты в один густой ком паники, вы бессильны. Разделяя их, вы:

- возвращаетесь в реальность, признавая факт (с чем уже согласились);
- лишаете интерпретацию власти, видя в ней не истину, а гипотезу, которую можно проверить;
- обнажаете скрытые допущения — а с ними уже можно вести диалог и менять их на более гибкие и реалистичные.

В исследованиях онлайн-программ КПТ для тревоги смерти именно систематическая работа с катастрофическими интерпретациями (через таблицы и «разбор мыслей») связана со снижением интенсивности страха и его меньшей навязчивостью в течение нескольких месяцев после окончания курса.

Блок «Узнайте себя»: лабораторный анализ вашего страха

Инструмент: «Таблица деконструкции»

Возьмите ваш доминирующий страх (тот самый «клик»). Вспомните самую яркую, пугающую мысль или образ. Теперь разложите его по таблице.

Компонент	Ваш страх (пример для «Лица Бездны»)	Ваш личный страх (заполните)
Исходная мысль/образ	«Быть ничем. Вечная чёрная пустота, где я буду осознавать, что я — ничто, и это будет длиться вечно. Это невыносимый ужас».	
Факт (что здесь неоспоримо?)	1. Сознание прекратится. 2. Опыт «я» исчезнет. 3. Мы не знаем, что такое субъективный опыт «небытия», ибо не имеем данных.	
Моя интерпретация	1. Это будет вечная пустота (идея бесконечности). 2. В ней будет осознание отсутствия (парадокс). 3. Это невыносимо (оценочное суждение).	
Скрытые допущения	1. Сознание — единственная форма существования, всё остальное — ужасно. 2. Мой текущий опыт — мерило всего возможного. 3. Я могу судить о том, чего никогда не испытывал(а).	

Для примера другого «лика» (Страдание) строка «Исходная мысль/образ» могла бы выглядеть так: «Я обязательно буду умирать долго, в мучительной боли, без обезболивания, и никто не поможет» — и тогда в колонках «Факт», «Интерпретация» и «Скрытые допущения» вы бы увидели, сколько в ней предположений и абсолютов.

Анализ и проверка гипотез

Теперь подвергните сомнению каждый пункт в колонках «Интерпретация» и «Допущения». Отдельно обратите внимание, какие действия рождаются из вашей интерпретации: избегание, бесконечный поиск информации, проверки тела, попытки «идеально понять, что будет после смерти». Любой из этих типов поведения можно использовать как эксперимент: что будет, если я сделаю на один такой шаг меньше и выдержу чувство чуть дольше? Задайте этим мыслям вопросы следователя:

1. Вопрос на реалистичность: «Откуда мне точно известно, что это будет именно так? Какие у меня есть неопровержимые доказательства?»

Пример: «Откуда я знаю, что „небытие“ — это „вечная пустота“? Может, это просто отсутствие любого опыта, включая опыта времени и пустоты? Я ведь не переживаю „вечность“ каждую ночь в глубоком сне без сновидений».

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.