

The illustration depicts a woman with long, flowing white hair and a crown, wearing a blue gown that glows with starlight. She holds a glowing blue orb in her hand. An elderly man with a white beard, wearing a dark robe and a chain with a pocket watch, kneels before her. The background is a dark, starry night sky with a full moon and falling leaves.

ТАНЕЦ С ТЕНЬЮ.
ПРЕОДОЛЕНИЕ
СТРАХА СМЕРТИ

ИГОРЬ КОГАН

Игорь Коган

**ТАНЕЦ С ТЕНЬЮ.
ПРЕОДОЛЕНИЕ
СТРАХА СМЕРТИ**

«Автор»

2026

Коган И. Л.

ТАНЕЦ С ТЕНЬЮ. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА СМЕРТИ /
И. Л. Коган — «Автор», 2026

Это руководство для тех, кто сталкивается со страхом смерти лично или наблюдает это в близких. Книга помогает переосмыслить отношение к смерти и предоставляет инструменты для преодоления самого глубокого страха в человеческой психике. Принятие смерти не разрушает жизнь – оно преобразует ее. Книга сочетает психологическую аналитическую ясность, философские размышления и практические упражнения, позволяющие снизить тревогу, подготовиться к завершающему этапу жизни и научиться полноценно жить в состоянии внутренней свободы. Для студентов, психологов или социальных работников, а также всех, кто переживает тяжелую болезнь, сопровождает умирающих или испытывает страх смерти. Может быть использована в качестве материала для групп поддержки и индивидуальных консультаций.

© Коган И. Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. СТРАХ СМЕРТИ	8
1.1. Виды страха смерти.	9
1.2. Психологические причины активации и усиления страха смерти.	24
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Игорь Коган

ТАНЕЦ С ТЕНЬЮ.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА СМЕРТИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Жизнь – это путешествие от одной великой тайны к другой. Рождение новой жизни покрыто непроницаемой завесой чуда, а смерть – ледяным покрывалом шемящего ужаса. Мы не имеем ни малейшего понятия о том, зачем мы рождаемся. Но еще большее недоумение вызывает завершение жизненного пути. Перед лицом смерти вся жизнь предстает как безудержный поток череды бессмысленных событий и состояний. Мы, конечно, пытаемся придать смысл тому, что наполняет нашу жизнь: ставим и достигаем амбициозные цели, ожидаем вознаграждения за тяжкие труды, лишения и жертвы, испытываем удовольствия и страдания. Мы пытаемся обнаружить хоть какой-то смысл в своей жизни, чтобы не впасть в безнадежное отчаяние. Но в большинстве случаев эти смыслы выглядят настолько натянутыми и поверхностными, что напоминают скорее фиговый листок, который не способен прикрыть нашу экзистенциальную наготу.

Смерть ощущается как ледяная хватка, что сжимает сердце, когда видишь, как опадает первый снег на ладони. Это шепот ветра в пустом доме, напоминающий о том, что стены, когда-то согреты смехом, однажды умолкнут навсегда. Это неумолимый прилив, подкрадывающийся к замку из песка, каждую секунду отнимающий крупицу, пока не останется лишь гладкий песок, хранящий лишь воспоминание о былом величии. Это тень, что неотступно следует за солнцем, становясь все длиннее и темнее с каждым прожитым днем. Эта тень – не злобный демон, а лишь отражение конечности нашего пребывания в этом мире, напоминание о хрупкости сосуда, наполненного жизнью.

Страх смерти – это страх перед неминуемой разлукой с миром, который мы знаем и любим. Это боязнь уснуть глубоким сном, из которого нет пробуждения, потерять все краски, звуки и запахи, что составляют ткань нашего существования. Это страх раствориться в безбрежном океане забвения, исчезнуть, не оставив следа. Он – как старинный, любимый музыкальный инструмент, который со временем теряет строй, и струны его рвутся одна за другой, пока от прекрасной мелодии не остается лишь глухое молчание.

Как только в наше сознание или предсознание просачивается предательская мысль о смерти, ужас окутывает нас холодящим душу чувством абсолютной беспомощности. Вся жизнь лишается твердой опоры, как если бы из-под здания изъяли фундамент. Тот легкий налет смысла, которым мы пытаемся прикрыть непознаваемую и внушаемую страх и трепет тайну жизни и смерти, сдувается первым же легким ветерком неудач или страданий. И тогда во весь рост встает вопрос о том, что с этим делать – вытеснить из сознания мысль о смерти и жить как бессмертное существо, или набраться мужества, а может быть и некоторого безумия, и взглянуть ей в лицо. Ларошфуко как-то сказал:

«Ни на солнце, ни на смерть нельзя смотреть в упор». И все же я позволю себе усомниться в словах известного философа: если наши глаза и психика столь ранимы, то следует вооружиться такими средствами наблюдения и анализа, которые позволят изучить то, что вызывает благоговейное, даже религиозное волнение, а не трусливо уводить глаза в сторону. Ведь как, живя на Земле, невозможно укрыться от Солнца, так и родившись в теле, невозможно избежать прямого столкновения со смертью. И уж лучше быть готовыми к такой встрече, чем замереть от ужаса в момент ее посещения.

Путешествие от рождения к смерти лежит через восхождение к вершине человеческих сил и устремлений, но в какой-то момент их источник иссякает, и человеку предстоит начать незапланированный спуск в долину того же состояния до своего рождения, из которого он когда-то вышел. Мы прилагаем невероятное количество усилий для своего восхождения в первой половине жизни: растем, получаем образование, строим грандиозные планы о том, как может выглядеть картина нашего будущего существования. Пока мы молоды и здоровы, нам кажется, что жизнь будет длиться вечно. Но подобные нерациональные состояния свойственны молодости. Уже в среднем возрасте человек начинает сталкиваться с проблемами со здоровьем, тяжелыми кризисами жизни и с потерей родных и близких. И бессознательная вера в бессмертие быстро улетучивается, а ей на смену все чаще приходит осознание своей смертности, конечности и бессмысленности любых достижений в преддверие старости и смерти. Смерть нельзя рассматривать в отрыве от жизни, ведь она является ее неотъемлемой частью, последним из этапов этого путешествия. Если это принять как аксиому, как факт, не требующий доказательств, то осмысление жизни может быть полным только в случае, когда в него включена смерть. Нельзя понять жизнь в отрыве от смерти. Она как бы подытоживает жизнь и придает ей окончательный смысл. Без смерти жизнь была бы похожа на незаконченный роман, который невозможно оценить без знания того, чем он завершился. Все процессы во Вселенной имеют начало и конец. Но это лишь этапы одного целостного движения от своего рождения до окончания или смерти. Мы пользуемся понятиями начала и конца только в познавательных целях, чтобы было удобнее рассматривать тот или иной процесс. Но сам по себе любой процесс включает в себя то и другое как свою неотъемлемую часть. Любое начало имеет свой конец, а любое рождение завершается смертью. С этой точки зрения можно рассматривать *жизнь как процесс умирания*, при котором первоначальный запас сил постепенно растрачивается и полностью исчерпывается при наступлении смерти. Фрейд как-то прямо заявил, что «цель жизни есть смерть», как возврат в то же состояние, что и до рождения. С ним был согласен и Юнг.

Помню, когда родился один из моих сыновей, я спросил у врача, почему у него на лбу шелушится кожа. На что она ответила без тени сомнений: «Это потому, что человек начинает умирать с момента своего рождения». Меня тогда посетило двоякое чувство: вначале это вызвало улыбку, но затем данная мысль догнала меня осознанием беспощадной правды – мой ребенок, так же как и я, когда-то умрет. В тот момент у меня по позвоночнику пробежала струйка колючего холодка. Смерть – это единственная константа в нашем изменчивом мире. Все проходит или изменяется, и только смерть со своим леденящим душу призывом остается неизменной. Она не подведет, только ей и можно довериться как единственной вещи во Вселенной, которая всегда стоит на страже вечности. Если рождение человека – это лотерея, то смерть обеспечена страховым полисом самой жизни – она обязательно наступит, без исключений и форс-мажоров. Мы можем сомневаться в чем-угодно, только не в том, что окажемся в железных тисках «дамы с косой». Смерть неизбежна, хотим мы того или нет, осознаем мы этот факт или прячем голову в песок. Как говорил сатирик М. Жванецкий, «сколько человека не корми, он все равно ползет на кладбище». Но если смерть – это единственная постоянная в нашей изменчивой жизни, то не является ли безрассудным поведение, при котором мы не только не изучаем процессы старения и умирания, но даже боимся самой мысли о ней? Мы изгоняем ее из сознания в бездну бессознательного, из которого она напоминает о своем существовании болью, страданиями, депрессией или отчаянием от полной бессмысленности и безысходности жизни. Кто из нас уделит хотя бы пять минут размышлению о том, каким будет спуск с вершины, куда мы так стремились взобраться? Как мы будем завершать наше путешествие, чем собираемся наполнить свое существование перед лицом смерти, в объятия которой каждый из нас рано или поздно попадет? В свое время Фрейд говорил, что «наше бессознательное недоступно для идей о смертности себя... Однако если хочешь вынести жизнь, готовься к смерти». А Юнг считал, что поскольку жизнь ведет и готовит себя к смерти, то не

лучше ли идти с ней заодно, чтобы обрести целостность бессознательного и сознания? Сознание применяет множество защит от идеи смерти: отрицает, подавляет или избегает эту тему. В результате человек начинает думать, что умереть может кто угодно, только не он. Ну что ж, тем больнее окажется встреча с ней. Мы строим множество планов на этапе своего расцвета, но почему мы не желаем озаботиться тем, как мы встретим свой закат? Это можно было бы назвать безрассудством, если бы мы были свободны от страха смерти. Именно он лежит в основе изгнания идеи смерти из нашего сознания. Я уверен, что если бы человек был свободен от страха смерти, то вне всякого сомнения уделил бы достаточно внимания процессу подготовки к старости, умиранию и смерти. Ведь необратимые изменения в теле и в личности человека наступают задолго до реальной смерти, и к ним необходимо подготовиться заранее.

Данная книга посвящена именно этим важнейшим вопросам – как преодолеть страх смерти и подготовиться к процессу умирания и уходу, сделав свою текущую жизнь по-настоящему полноценной. На первый взгляд может показаться, что эти темы могут быть интересны только тем, кто уже находится на «финишной прямой» - старикам и неизлечимо больным людям. Но я убежден, что подготовка к смерти должна начинаться хотя бы лет за 20-30 до предполагаемой кончины, дата которой у каждого человека примерно определена, даже если он не думает об этом. Ведь помимо непосредственной подготовки к уходу из жизни фундаментальной проблемой является преодоление страха смерти, который не позволяет нам жить полной жизнью и свободно дышать. Сколько мы теряем из-за страха смерти, который лежит в основе всех страхов, печали и депрессии! Сколько нереализованных свершений, сколько глубоких желаний и устремлений были нами отвергнуты только по одной причине – парализующий страх смерти ставит непреодолимые преграды на пути к счастливой жизни. Но в то же время, страх смерти – это и искра, что разжигает пламя жизни, заставляя нас ценить каждый миг, каждое прикосновение, каждый вдох. Он – как темный бархат, на котором ярче сияют звезды, напоминающие о бесконечности вселенной и о том, что наша жизнь, хоть и коротка, является частью чего-то большего.

Поэтому независимо от вашего текущего состояния, даже если вы здоровы и считаете свою жизнь прекрасной, но не готовы завтра умереть, эта книга для вас. Давайте пройдем этот путь вместе.

ГЛАВА 1. СТРАХ СМЕРТИ

*«Страх смерти хуже, чем сама
смерть» -
Джордано Бруно.*

1.1. Виды страха смерти.

Страх смерти пронизывает всю человеческую жизнь, все его поведение, чувства и мысли. Те немногие, кто преодолел этот страх, превращаются в совершенно свободных людей, способных использовать весь свой потенциал для достижения любых целей. Но для большинства страх смерти не позволяет ощутить радость жизни в полной мере. Все негативные чувства, мысли или состояния так или иначе вызываются страхом смерти. Он лежит в основе любого горя, печали, депрессии, отчаяния, других страхов, тревог или даже легкого беспокойства. Жизнь со страхом смерти становится вынужденным страданием, зачастую просто невыносимым, которое превратилось в норму из-за странного убеждения в том, что этот страх является неотъемлемой и даже необходимой частью нашего существования. Сколько раз я слышал от очень многих людей и даже психологов, что испытывать страх смерти – это нормально. Мол, все боятся смерти, так как страх смерти закодирован в инстинкте самосохранения. Но на самом деле страх смерти является выученным отношением человека к смерти и к своему выживанию. Младенец ничего не знает о том, что он умрет, и в его инстинктах страх смерти никак не проявляется. Он учится бояться смерти у своих родителей и общества, которые программируют детскую психику и закладывают в базовые убеждения страх смерти как основной мотив будущего мышления и поведения.

Поэтому, хотя нельзя не согласиться с тем, что подавляющее большинство людей на планете испытывают страх смерти в открытом или скрытом виде, но этот страх не является необходимым. У человека есть множество других мотивов для полноценной жизни. Однако чтобы их обнаружить, нужно с полной осознанностью взглянуть на собственный страх смерти, посмотреть ему прямо в глаза и исследовать его вплоть до самых тончайших проявлений. У каждого человека страх смерти принимает свои, только ему присущие формы, в зависимости от его окружения и культурных норм. Мы попытаемся перечислить наиболее универсальные формы, в которых страх смерти может скрываться или какие очертания принимать. Наша задача – познакомиться с ним как можно ближе и увидеть его многочисленные лики в себе, чтобы впоследствии мы смогли ослабить или даже полностью избавиться от разъедающего душу страха смерти.

Прежде всего, следует сказать о том, что страх смерти не является конкретным видом страха, поэтому его можно назвать системным или интегральным понятием. Оно объединяет в себе множество конкретных страхов, негативных чувств и переживаний, катастрофических сценариев, неправильной жизни, сожалений о прошлом и многое-многое другое. Моя мысль проста: если мы будем знать, из чего именно состоит страх смерти и по каким причинам он становится активным, нам не составит труда решать по одной небольшой проблеме за раз и тем самым уменьшать страх смерти. И так мы можем «откусывать по кусочку» от него до тех пор, пока не останется ничего, что могло бы вызывать страх смерти, поскольку причины его появления будут нейтрализованы или уменьшены до размеров, которые позволят жить более полноценной и счастливой жизнью. Поэтому необходимо разобраться, что именно сокрыто в нашем страхе смерти.

Страх смерти тела.

Наиболее часто встречающимся открытым страхом смерти является страх смерти тела. Человек с таким страхом может бояться прекращения сердцебиения, дыхания или других систем организма, если вообще он думает об этом. Панические страхи обычно вызываются мыслями и образами наступления смерти. Чаще всего человек с таким видом страха почти не осознает истинных причин своего состояния, так как смерть тела является для него самоочевидным фактом и лежит как бы на поверхности. Поэтому такой человек даже не задумывается

о том, чего именно он боится в смерти, думая, что нет никакого смысла заниматься анализом столь простой вещи как смерть, которую боятся все.

Разновидностью этого вида страха является *тафофобия* – страх быть похороненным заживо, одна из самых распространенных фобий, связанных с концом жизни. Это навязчивое состояние также сопровождается боязнью всех атрибутов похорон: гробов, катафалков, могил. В его основе лежит страх темноты и боязнь тесного, замкнутого пространства — *никтофобия* и *клаустрофобия*. Тафофобией страдали многие известные личности: Николай Гоголь, Альфред Нобель, Артур Шопенгауэр. Страх быть похороненным заживо основан на многочисленных прецедентах прошлого, когда не существовало полноценных методик диагностики смерти, и некоторые бессознательные состояния человека ошибочно диагностировались как смерть. Поэтому с XVIII века во всей Европе стали захоранивать не раньше третьего дня после смерти (связывая это с христианским верованием о загробной жизни). Сегодня шанс быть погребенным заживо минимален. Тем не менее, мысли о медицинской ошибке до сих пор у многих вызывают сильные переживания.

Также можно упомянуть и несколько более специфических форм страха смерти, связанных с процессом захоронения.

Некрофобия — боязнь мертвецов, кладбищ и похоронных процессий. Кроме того, особо впечатлительные люди могут бояться того, что мертвец оживет. Этот страх присущ по большей части впечатлительным людям с богатой фантазией и детям. Этот вид страха часто эксплуатируют создатели фильмов ужасов, поддерживая и еще больше разжигая тревожные фантазии большого числа людей.

Койметрофобия — боязнь кладбищ, в том числе бывших. Независимо от того, подвержен отдельный человек данному виду страха смерти или нет, в общественном сознании кладбища и могилы неизменно вызывают негативные ассоциации. На этом страхе вырастают суеверия, подкрепленные «страшными» историями о призраках, которые были потревожены и готовы мстить каждому, кто нарушил их покой. Считается не только неуважительным, но и опасным размещать какие-либо строения или заведения на бывших захоронениях или даже рядом с ними. А тех, кто нарушил это правило, ожидают болезни и даже смерть.

Плакофобия — страх перед могилами, памятниками или надгробиями. Люди, страдающие плакофобией, убеждены, что те имеют прямую связь с погребенными людьми, поэтому считают кощунством повреждение или уничтожение надгробных плит, а тем более могил. Те, кто совершает подобные кощунственные действия, будут неминуемо наказаны каким-то мистическим образом, а их души в будущем ждет ад или вечные скитания.

Еще одной разновидностью страха смерти тела является *селлофобия* – боязнь процессов распада, которые происходят с телом после смерти. Людей, страдающих этим страхом, посещают неприятные образы того, что случится с их телом после кончины.

Здесь следует упомянуть о том, что понимается под смертью сегодня. Если раньше смерть считалась смертью биологического организма, то сейчас смерть ассоциируют со смертью мозга. Медицина научилась поддерживать жизнь тела сколь угодно долго, но работу мозга обеспечить не в состоянии. Поэтому в современном мире смерть человека связывают с сознанием и личностью человека, а не с работой органов его тела. Человека в коме некоторые называют «овощем», имея в виду отсутствие сознания и, как следствие, отсутствие самого человека как Я. Известны случаи, когда люди, предвидя подобный сценарий, заранее просят родственников или врачей не поддерживать жизнь его тела в случае, если мозг невозможно вывести из комы или если он мертв. Поэтому даже по медицинским показателям смерть уже не связывают с жизнью тела, а лишь с сознанием и личностью человека. Таким образом, тем, у кого страх смерти ассоциируется с жизнью человека как биологического организма, можно с уверенностью сказать: «Вам больше нечего бояться! При наличии средств вы можете «жить» сколько хотите!» Уже одного этого факта достаточно, чтобы подвергнуть сомнению ваш страх смерти и

обнаружить то, чего вы боитесь на самом деле. Вообще о смерти не принято говорить в повседневной жизни. Люди боятся этой темы, опасаясь поднимать ее на уровень обсуждения, полагая, что сам разговор о смерти может каким-то образом навредить тому, кто решился об этом не только заговорить, но и подумать. Тема смерти всегда находилась в сфере табу для простого человека. О ней считается нормальным говорить только тем людям, кто связан со смертью в силу своей профессии – работникам морга и кладбищ, патологоанатомам, судмедэкспертам, врачам или психиатрам. В результате большинство людей избегает темы смерти из-за глубочайшего страха перед ней, переключая внимание на такие «безопасные» сферы, как семья, работа или досуг. Называя страх смерти «естественным», человек получает как бы оправдание своему нежеланию даже попытаться понять одну из величайших тайн на Земле. Именно такое инфантильное отношение к своей смерти как смерти тела консервирует в человеке глубинный страх – этого монстра, поедающего человека изнутри, хотя и запертого в подвалах его подсознания. Но его токсичное воздействие на психику и тело не прекращается лишь оттого, что человек отказывается обращать на него внимание. Результатом столь легкомысленного отношения к страху смерти и к теме смерти вообще может стать постоянная «беспричинная» тревога, которая будет питать весь негативный фон в человеческой душе и в жизни. Неверие в себя, страх неудач, постоянные сомнения в самом себе и в своем выборе, боязнь самораскрытия и самореализации – все это и многое другое будет логичным следствием подавления страха смерти.

Страх смерти личности и сознания

Мы уже упоминали о том, что страх смерти тела как своего Я сегодня фактически не имеет под собой оснований. По сути можно заявить, что человечество достигло потенциального бессмертия. Во-первых, любой больной орган (за исключением мозга), может быть заменен на новый, продлевая, таким образом, жизнь на неопределенное время. Во-вторых, тело человека может поддерживаться в «живом» состоянии бесконечно долго (потенциально, конечно). Медицина способна обеспечить работу легких и сердца – ключевых органов для выживания биологического контейнера человеческого разума. Те, кто осознал этот факт, постепенно меняют свое восприятие и идентифицируют себя уже не как тело, а как сознание/личность. Вместо идентичности «я есть тело» уже позволительно утверждать, что «я есть сознание/личность». Тело в данной идентичности представляет собой необходимый, но менее значимый элемент с точки зрения образа Я. Мозг как материальный носитель сознания, конечно, является частью тела, но он может умереть отдельно от тела. Бехтерева в свое время называла мозг «существом в существе», подчеркивая его относительную отделенность от жизни тела. Поэтому, для человека с такой идентичностью на первый план выступает страх потери своего сознания и личности, как его ядра. Ведь все, что человек о себе знает, помнит и о чем мечтает, обитает в его сознании и может быть воспринято благодаря работе разума. Если мозг как носитель сознания умирает, то умирает именно Я, ведь Я и есть сознание и личность.

Личность – это сложный и неповторимый узор, сотканный из наших генетических predispositions, воспитания, жизненного опыта и личных выборов. Это то, что отличает нас от всех остальных людей, делает нас уникальными и неповторимыми. Страх смерти личности – это страх перед растворением этого уникального узора в безликой массе небытия. Это боязнь того, что все наши достижения, стремления и усилия окажутся бессмысленными, если после смерти не останется ничего, что напоминало бы о нашем существовании. Это страх перед тем, что наше Я просто исчезнет, словно его никогда и не было, оставив лишь пустоту.



Этот вид страха является более «продвинутым» с точки зрения осознания человеком самого себя и своего главного страха – страха смерти. Человек боится потерять самого себя, исчезнуть навсегда, испариться и не оставить никаких следов своего существования. Все его воспоминания, отношения с другими людьми, достижения, потери или мечты могут кануть в лету вместе со смертью мозга/сознания/личности. Вся история человека может быть мгновенно обесценена и уничтожена. Так как человек с данным видом страха смерти формирует свое Я с помощью множества переживаний, памятных событий или образов, то он может стремиться увековечить себя на фотографиях, в социальных сетях, в рождении детей, в желании оставить после себя какой-то значимый след, в том числе и материальный. Нам всем известны египетские пирамиды, некрополи Южной Америки или курганы Японии или России, которые надолго пережили тех, кто был в них погребен. Бессмертия пытались достичь и с помощью памятников или архитектурных произведений. Такие известные фигуры, как Рамзес II, Наполеон, Сталин, Ким Ир Сен и многие другие оставили после себя множество своих изображений в камне или на полотне. Все мы помним и «нерукотворные» памятники литературы («Я памятник себе воздвиг нерукотворный...» А.С. Пушкина), изобразительного искусства, монеты с изображениями монархов или великих деятелей прошлого. Но, как сказал один философ, в жизни необходимо оставить реальный след, а не наследить. Что можно считать реальным следом, способным уменьшить страх смерти, мы поговорим в главе о его преодолении.

Страх боли и физических страданий в период умирания

Эта форма страха смерти является, по сути, фантазией человека на тему своего умирания. В ней он представляет себе последний период жизни перед смертью, хотя у каждого человека он отличается по длительности и интенсивности переживаний. Кому-то период умирания представляется относительно недолгим – несколько дней или недель, а у кого-то страх выражен сильнее, и тогда он может занимать месяцы или годы. Выраженность этого вида страха зависит от того, был ли он свидетелем или даже активным участником процесса умирания

других людей, например, родителей, имел ли он в своей жизни опыт тяжелых или хронических болезней, переносил ли серьезные операции, и т.п. Именно так было в моем случае, в результате чего я долгое время испытывал страх смерти в форме страха самого процесса умирания, связанного с болью и сильными страданиями.



Чем меньше человек сталкивался в своей жизни с подобным опытом (своим или чужим), тем слабее выражен этот страх. И наоборот, он становится доминирующим видом страха смерти, если человек много и сильно страдал от физических болей и длительного лечения, особенно, тяжелого. Для таких людей было бы проще умереть мгновенно, что могло бы быть воспринято, как благословение и избавление от невыносимых страданий перед смертью. Человек, испытывающий данный вид страха, может не осознавать, что он представляет собой всего лишь форму страха смерти, одну из его многочисленных личин. Было многократно отмечено, что люди, болеющие неизлечимой болезнью и вынужденные проходить длительные болезненные процедуры лечения, предпочли бы избавиться от таких страданий, даже с помощью суицида. Сегодня есть немало стран, которые с уважением относятся к желанию человека добровольно уйти из жизни в случае, если врачи констатируют неизлечимое заболевание и невыносимые страдания от лечения. В таких странах, как Нидерланды или Канада, на официальном уровне одобрена процедура эвтаназии, позволяющая человеку выбрать день и обстоятельства своей смерти. Человек может пригласить к себе на смерть родственников или друзей, выбрать обстановку, музыку или религиозный ритуал (в случае, если церковь благословляет данный шаг).

Однако в данном случае приходится уже говорить не о страхе смерти, а о страхе жизни, так как именно с ней человек связывает свои страдания.

Страх диагноза неизлечимой болезни

Современный мир не случайно называют информационным, так как глобальные средства связи и доставки информации стали повседневным фактом. Любая информация практически на любую тему доступна любому человеку по одному нажатию клавиши компьютера или кнопки мобильного гаджета. Поэтому человеку с сильным страхом смерти, принявшим форму страха диагноза неизлечимой болезни, ничего не стоит открыть множество ресурсов в интернете, в деталях описывающих грозные заболевания, от которых нет спасения.



Здесь нужно различать разумное желание узнать о том, как жить долгой и здоровой жизнью, какие правила питания и образа жизни необходимо соблюдать, что следует предпринимать при появлении тех или иных симптомов, и ощущение надвигающейся катастрофы при малейших признаках этих симптомов. Нет ничего плохого в том, что человек изучает законы долголетия и здоровой и счастливой жизни и пытается их соблюдать. Но если это мотивируется страхом смерти, то человек начинает фанатично следовать этим правилам, а их нарушение вызывает у него бессознательную тревогу, страх и гнев, направляемый как на других, так

и на самого себя. Каждый съеденный сверх нормы кусочек сыра или пропущенная тренировка в фитнес-клубе могут вызвать в таком человеке приступ паники или ярости, в зависимости от индивидуальных черт его личности. Для него важно найти виновного в том, что им была нарушена какая-либо норма в его распорядке дня или в системе питания. Он может обвинять производителей продуктов питания или лекарств в некачественных ингредиентах или в нарушении технологии производства. Городские власти плохо организуют движение общественного транспорта, из-за чего «люди опаздывают по своим делам». Врачи назначают неправильные или очень дорогие лекарства, так как они не компетентны или получают бонусы за определенные рецепты. Но чаще всего человек с таким видом страха не ограничивается обвинением других, так как ужас перед возможной катастрофой в форме диагноза неизлечимой болезни им не осознается и будет порождать в нем негативные состояния и дальше. Он может начать обвинять самого себя в том, что не удержался от желания попробовать новый экзотический вкус швейцарского сыра, или в том, что слишком задержался на своей работе и потому пропустил занятие по йоге. Такие обвинения самого себя порождают болезненное чувство вины и заставляют его предпринимать еще большие усилия по соблюдению все новых и новых правил «здоровой» жизни. Эти и многие другие негативные состояния являются вторичными и вызываются страхом смерти. До тех пор, пока этот страх не осознан, человек будет находиться в замкнутом круге негативных чувств и мыслей, порождающих друг друга бесконечно.

Страх болезни

Эта форма страха смерти похожа на предыдущую, но отличается тем, что в этом случае человек боится заболеть любой болезнью, даже самой безобидной, так как, по его мнению, она может привести его к смерти. Такой человек будет постоянно посещать врачей и сдавать множество анализов, проходить многочисленные медицинские исследования или участвовать в форумах, на которых люди делятся описанием своих заболеваний и тем, как они лечатся. В психологии таких людей относят к ипохондрикам, которые могут в насморке усмотреть симптом рака мозга, и потому занимаются бесконечными поисками у себя симптомов различных заболеваний.



Любое недомогание может вызывать у человека с такой формой страха смерти сильный приступ тревоги или даже паники, что заставляет его бежать к врачу и получать рекомендации по лечению. Обычно у таких людей большая домашняя аптека на все случаи жизни, а в записной книжке множество телефонов врачей или медицинских центров. Разновидностью этого страха является страх хронического заболевания, которое периодически обостряется и может приносить немалые физические и душевные страдания. Несмотря на то, что такие заболевания могут не относиться к категории неизлечимых, страх перед ними не менее сильный. И хотя у человека есть реальные причины опасаться обострения хронического заболевания, тем не менее, сила этого страха может быть различной: в одном случае, разумный страх является конструктивным средством для принятия человеком ответственного поведения по профилактике и лечению своей болезни, а в другом – парализует его волю, вводит в состояние паники и заставляет испытывать глубокие душевные страдания от предчувствия неминуемой смерти. Второй вариант и является формой страха смерти.

Страх насильственной смерти

Как следует из самого названия, этот вид страха основан на боязни насилия, которое связано в фантазиях человека с причинением сильной или даже невыносимой физической боли. В некоторых случаях этот страх вызывается образами жестоких пыток, которые человек видел в кино или о которых читал в газетах или книгах. Так как насилие подразумевает абсолютное бессилие человека, то речь уже идет не только о физических, но и о душевных страданиях.



Всегда, когда наша воля ограничивается чем-то внешним и независимым от нас, мы будем испытывать насилие над нашей свободой. А ограничение свободы всегда болезненно для психики и для нашего Я. Смерть – это крайняя степень несвободы, поэтому ограничение свободы непосредственно связано со страхом смерти. Здесь на первое место выходит чувство беспомощности, которое возникает в ответ на мысли о насилии. Это чувство вообще является одним из основополагающих при возникновении любого вида страха, особенно страха смерти. Но в данном случае, чувство беспомощности становится очевидным и вызывает душевные страдания вне зависимости от того, что происходит во внешнем мире. Если человек сумел осознать его в себе, будь то в результате страха насильственной смерти или любого другого чувства, мысли или образа, то это позволит ему глубоко проработать любой страх или другую негативную эмоцию – печаль, тоску, уныние, депрессию и др. С этим страхом также связан страх внезапной смерти, так как он тоже берет свое начало в ощущении беспомощности и отсутствии всякого контроля перед лицом внешних сил или обстоятельств. У большинства людей есть фантазия о том, что в любой момент «на улице на голову может упасть кирпич», хотя мало кто осознает до конца, что данная фантазия питается страхом смерти. Кроме того, в этом страхе на поверхность сознания выходит бессмысленность какого-либо планирования, так как жизнь может прерваться в любой момент, буквально. У христиан есть даже такая поговорка: «Хочешь насмешить Бога, расскажи Ему о своих планах». Одним из смыслов, заложенных в этой фразе, является чувство страха внезапной смерти, в том числе и насильственной, хотя, конечно, смысловое богатство этой мудрости гораздо шире.

Страх смерти близких

Страх смерти зачастую принимает форму страха за потерю близкого человека.



Это своего рода проекция, при которой страх за свою жизнь вытесняется из сознания и переносится на другого человека. Безусловно, жизнь близкого важна и безмерно ценна сама по себе. Живу я или умру – я хочу, чтобы близкий мне человек жил и после моей смерти. Но в страхе за его потерю скрывается и собственный страх смерти человека. Это необходимо осознавать и отделять одно от другого для того, чтобы научиться видеть в близком человеке только его самого, а не себя в нем. Этот вид страха смерти может развиваться после того, как человек был свидетелем похорон, особенно, если хоронили его близких или знакомых. Причиной его появления или обострения может послужить и просмотр кинофильма, и новость о смерти известного человека, и просто воспоминание об ушедших родственниках или друзьях. Человек способен испытывать острые переживания за возможную смерть своих родителей или детей, супругов или других родственников, а также тех, кто ему особенно дорог. В фантазиях о смерти близких людей скрывается еще один страх, который связан со страхом смерти опосредованно – это страх одиночества. Если близкий мне человек способен уйти в небытие, покинуть эту жизнь и исчезнуть, то я останусь без его чуткого внимания, дружеского общения, материнской заботы или отцовского покровительства. Этот страх можно отнести, скорее, к страху жизни, чем к страху смерти, хотя в своей конечной логике они сливаются в едином страхе собственной кончины. Ведь страх одиночества, будучи разновидностью страха перед жизнью, также связан и с внутренним, т.е. экзистенциальным одиночеством, которое напрямую подпитывается из страха смерти.

Страх старения

Геронтофобия – это страх наступления собственной старости и/или боязнь общения с пожилыми людьми. Непосредственных причин для появления такого страха может быть множество – это и травмы детства, и неприятные эпизоды общения с пожилыми, и отталкивающий образ старости, который сложился в обществе и в самом человеке. Но базовой основой этого

страха конечно же служит страх смерти. Старость – это закат жизни любого человека, который доживает до преклонных лет, и потому является последним этапом человеческого существования. У человека могут быть негативные образы старости как периода немощи, болезней, бедности или некрасивой внешности, но это лишь поводы для проявления страха перед собственным старением. Реальная причина человеком чаще всего избегается, ведь это период перед неизбежной смертью.

Человек с таким видом страха смерти будет стремиться всячески отсрочить наступление старости. Он может посещать фитнес-клубы, вести здоровый образ жизни, постоянно посещать врачей и следить за своим здоровьем. Женщины боятся этого этапа больше мужчин, так как потеря красоты для многих из них может вызывать реальный ужас.



Поэтому они ложатся под нож хирурга, тратят огромные деньги на омолаживающие крема и спа-процедуры, проводят еще больше времени в магазинах одежды, чем раньше. Мужчины сопротивляются старению иначе, но многие заметно меняют свой образ жизни, внешний вид и даже стиль общения. Серьга в ухо или в нос, косичка на бороде, мотоцикл и кожаная одежда – эти и множество других изменений представляют собой реакцию мужчины на приближение старости. Вторым элементом этого вида страха является избегание людей пожилого возраста и стариков, так как человек видит в них самого себя и бессознательно уклоняется от общения с ними. Многие пожилые или старые люди с активной геронтофобией стремятся окружить себя молодым окружением, заводят друзей или поклонников на 20, 30, а то и 40 лет моложе себя. К старым людям отношение варьируется от сдержанно холодного до агрессивного. Если человек не преодолеет этот вид страха, то он будет не способен принять самого

себя со всеми вытекающими последствиями – начиная от самоизоляции и заканчивая депрессивными и деструктивными состояниями, доходящими до суицидальных мыслей.

Страх посмертной судьбы

На первый взгляд может показаться, что этот вид страха смерти присущ только верующим людям, для которых жизнь не заканчивается со смертью тела. Но это не так. Дело в том, что даже неверующий человек не может утверждать со 100% гарантией, что душа не продолжит свое существование после смерти, а умрет вместе с телом. Ведь атеизм есть лишь концепция, при которой человек верит в небытие Бога так же, как верующий верит в Его существование и в загробную жизнь. Обе эти концепции равно бездоказательны. Поэтому при честном анализе неверующий испытывает такой же *страх неизвестности* того, что случится после смерти тела, как и верующий человек. Страх неизвестности – основной элемент страха посмертной судьбы, хотя в сознании верующего он обрамлен развитой концепцией посмертного существования для праведников и грешников. Буддисты, например, верят в то, что человек будет страдать до тех пор, пока не избавится от неведения и не прервет колесо сансары – череды рождений, чтобы достичь блаженного состояния нирваны. В христианстве праведники попадают в рай, а грешники мучаются в аду до Страшного суда, когда Бог должен будет вынести окончательный приговор каждой душе.



При этом праведные будут воскрешены в своих телах. В исламе праведника ждут девственницы и реки из молока и вина, а грешники подвергнутся могильным мучениям, пока

Аллах не избавит от их и не простит. Иудаизм считает, что все достойные будут воскрешены в жизнь вечную, а «другие – на поругание и позор» (Дан, 12:2).

Страх неизвестности вызывает множество других сопутствующих ему страхов, но основным элементом, на который он опирается, является *страх наказания*, т.е. страх посмертных мучений. Если бы человек был уверен, что его ожидает лишь прекрасный финал, в котором нет угрозы, то этому страху не было бы места. Но человек не может знать наверняка, насколько он вел праведную жизнь и может ли рассчитывать на благосклонность Бога. У человека своя арифметика насчет праведности, у Бога – своя, и скорее всего они сильно различаются. Но, как мы хорошо знаем, страх наказания является вторичным чувством, которое само появляется только при наличии чувства или сознания вины. Для невинного человека страх наказания немыслим, он не боится возмездия, так как не видит за собой никакой вины, никакого «согрешения», за которое ему полагалась бы расплата. Но, как говорится, человека без вины не бывает – каждый найдет, в чем он может себя упрекнуть или обвинить. Совершил ли он преступление, о котором знает только он, или бросил всего лишь косой взгляд на товарища, – этого достаточно, чтобы чувство вины активировалось и вызвало к жизни страх наказания, а вместе с ним и страх неизвестной посмертной судьбы. У верующего человека этот страх связан со страхом мучений или истязаний, которым он может подвергнуться от демонов, обитающих в аду, или от состояния собственной души, которая будет испытывать страдания от самобичевания. Некоторые авторы указывают на то, что ад может пониматься как внутреннее состояние души, которое, лишаясь тела, продолжает иметь множество страстей, которые будут пожирать ее изнутри внутренним пламенем. Для неверующего страх неизвестной посмертной судьбы может вызываться сомнениями в истинности того, во что он верит, а именно в то, что со смертью тела умирает и психика. Как признавались мне очень многие материалистически настроенные люди, они допускают, что могут ошибаться, и в этом случае они сильно пожалеют после смерти, что не употребили свою жизнь на правильную подготовку к посмертной судьбе. Поэтому, во что бы ни верил человек, страх неизвестной посмертной судьбы является универсальным для верующего или атеиста, даже если он различается у них по интенсивности переживания.

Кошмары – зеркало души. Скрытый страх смерти в ночных видениях

Ночь окутывает мир, погружая нас в объятия сна – время, когда разум освобождается от повседневной рутины и отправляется в путешествие по лабиринтам подсознания. Но не всегда это путешествие бывает приятным. Зачастую нас преследуют кошмары, пугающие видения, оставляющие после себя липкий осадок тревоги и страха. Но что, если эти кошмары – не просто случайные всплески нейронной активности, а скрытые послания, зашифрованные сигналы, отражающие наш самый глубинный страх – страх смерти? Страх смерти редко предстает перед нами в своем явном виде. Смерть является в зеркале кошмаров и маскируется под разнообразные символы и метафоры, проникая в наши сны под видом монстров, преследований, падений в бездну или внезапных катастроф.



Кошмары, в которых мы теряем контроль над ситуацией, оказываемся в ловушке или беспомощно наблюдаем за гибелью близких, могут быть подсознательным отражением страха утраты контроля над собственной жизнью, страха перед неизвестностью, которая ждет нас за порогом смерти. Наиболее распространенные из них:

- Преследование: неумолимый преследователь в кошмаре может символизировать неизбежность смерти, от которой невозможно убежать.
- Падение в бездну или с высоты – это метафора утраты опоры, потери ощущения стабильности и уверенности в завтрашнем дне, что часто сопутствует мыслям о смерти.
- Утопление: вода, часто ассоциирующаяся с подсознанием и эмоциями, в кошмарах об утоплении может символизировать страх перед растворением, потерей индивидуальности в бескрайнем океане небытия.
- Болезни и травмы: сны о собственном заболевании или увечьях могут быть проекцией страха перед угасанием, ухудшением физического состояния или полной утратой здоровья.

Почему мы боимся умирать во сне? Наш мозг, даже во сне, продолжает анализировать информацию и перерабатывать пережитый опыт. Когда мы испытываем страх смерти в реальной жизни – из-за болезни, утраты близкого человека, размышлений о бренности бытия – этот страх проникает в наши сны, усиливаясь в условиях сниженного контроля сознания. Кроме того, кошмары могут быть связаны не только со страхом собственной смерти, но и со страхом смерти близких людей. Сны, в которых мы теряем любимых, могут быть отражением нашей тревоги за их благополучие и страха остаться в одиночестве перед лицом неизбежности.

Кошмары – это не проклятие, а возможность заглянуть в самые темные уголки своей души и встретиться лицом к лицу со своими страхами. Это одна из возможностей, чтобы осознать свой страх смерти, принять его как часть жизни и научиться жить более осознанно и полноценно, цenia каждый миг. Ведь, в конечном итоге, *победа над страхом смерти – это победа над страхом жизни.*

1.2. Психологические причины активации и усиления страха смерти.

Поскольку страх смерти является системным понятием, включающим не одно, а несколько негативных чувств и концепций, то необходимо увидеть, что может провоцировать страх смерти, что переводит его из спящего состояния в активное и позволяет ему управлять человеком, делать его несчастным и неспособным к полноценной жизни.

Страх одиночества

Страх одиночества (аутофобия) – это страх остаться наедине с самим собой. Дословно с древнегреческого аутофобия означает «страх самого себя». Человек, который боится остаться в полном одиночестве, постоянно смотрит телевизор, «сидит» в социальных сетях, посвящает свое время работе, семье, общению с друзьями – делает все, чтобы избежать осознания того, что он одинок. Без отвлекающего шума социальных связей, без зеркала чужих глаз, отражающих наше существование, мы оказываемся лицом к лицу с бездной, с мрачной перспективой исчезновения. Одиночество обнажает нашу уязвимость, лишает иллюзии бессмертия, которую поддерживают связи с другими людьми, с семьей, с обществом. Этот страх берет свое начало в страхе смерти, вызванном тем фактом, что человек не способен выжить в одиночку, он нуждается в защите группы (племени, народа). Поэтому одиночество напрямую связано со страхом смерти и является его разновидностью.



Страх одиночества, словно бледный двойник страха смерти, прокрадывается в самые укромные уголки души, оставляя за собой лишь леденящую пустоту. Он – не просто тягостное

ощущение обособленности, но глубинная экзистенциальная тревога, предчувствие небытия, замаскированное под социальную изоляцию. В его глубине – отражение конечной точки человеческого пути, осознание хрупкости бытия и болезненное осознание своей конечности.

Сила страха одиночества зависит от многих факторов, особенно таких, как неуверенность в себе, низкая самооценка, особенности воспитания и культуры, в которой человек живет. Зачастую ценности дружбы, семьи, взаимопомощи могут усиливать страх одиночества, тогда как ценности саморазвития, уединения, медитации, молитвы способны ослабить его или даже полностью устранить.

Особенно важным для развития этого вида страха является детство человека: если ребенок был лишен материнской любви, испытал травму разлуки с родителями или подвергался наказанию в виде изоляции (например, засыпания в одиночестве), то он будет стремиться избегать одиночества любыми способами. Также человек может копировать поведение и характер одного из родителей, подверженных страху одиночества.

Важным фактором для развития страха одиночества является негативный опыт человека, связанный с тем, что в ситуациях, когда он был один, его психологическое состояние было подавленным. Тогда любое расставание с близкими людьми или друзьями будет восприниматься им болезненно, так как он «установил связь» между одиночеством и негативными переживаниями. В результате такой человек становится ревнивым в отношениях, стремится контролировать людей, с кем он живет или с кем дружит, крайне болезненно реагирует на их отъезды или даже на то, что они не отвечают на звонки. А мысли о разводе или смерти своих близких способны вызывать в этом человеке приступы паники. Человек оказывается в состоянии психологической зависимости от окружающих его людей, бурно реагируя на их поведение, которое по каким-то критериям «угрожает» его спокойствию. Угрозой в данном случае будет чувство одиночества, которое напрямую связано у такого человека с его выживанием и страхом смерти. В браке или дружбе человек готов терпеть проявление неуважения или даже насилия со стороны супругов и друзей, лишь бы сохранить отношения любой ценой. Социальные связи, дружба, любовь – это не просто приятные бонусы существования. Они – жизненно важные нити, связывающие нас с миром, удерживающие от падения в бездну страха. Они – доказательство нашей значимости, подтверждение того, что мы не просто случайные гости на этой планете, но часть чего-то большего, нечто ценное и необходимое. Теряя эти связи, мы теряем частицу себя, частицу своей идентичности, частицу своей жизни.

Человеку со страхом одиночества требуется постоянная поддержка со стороны, а если он не сможет ее получить, то сделает все возможное, чтобы избежать встречи с самим собой в просмотре сериалов, рилсов, компьютерных играх, бесконечном шопинге, трудового изматывания, алкоголе и множестве других видов зависимостей. А его поведение в реальном мире или в социальных сетях может быть либо очень мягким и проявляющим восторг, либо чересчур грубым, чтобы добиться единственной цели – обратить на себя внимание и попытаться установить контакт с людьми, даже если он будет негативным.

Страх одиночества – это отчаянная попытка удержаться на плаву, не дать себя захлестнуть волне забвения. Это инстинктивное стремление к продолжению, к сохранению себя в памяти других, к продлению своего существования за пределы физической смерти. Это – крик души, умоляющей о том, чтобы её заметили, услышали, полюбили, чтобы ей позволили жить.

В глубине этого страха кроется понимание того, что настоящая смерть – это не просто прекращение физического существования, а забвение. Уйти, не оставив следа, раствориться в небытии, не будучи никем и ни для кого – вот чего страшится человек больше всего. И потому страх одиночества – это не просто социальная проблема, но глубокая экзистенциальная драма, отражение нашего самого сокровенного страха – страха смерти.

Страх за оставленных близких

Переживание за судьбу оставленных родных является одним из видов страха смерти. Страх за оставленных близких, словно тень от крыла смерти, ложится на сердце, окрашивая предстоящую кончину не в личные, эгоистичные тона, а в мучительные оттенки заботы и ответственности. Это не просто боязнь исчезнуть, а трансформированная, возвышенная форма страха смерти, в которой исчезновение "Я" становится второстепенным по сравнению с будущим тех, кого любишь. В этом страхе – отголоски былой власти, иллюзия контроля над судьбами тех, кто дорог. Осознание неизбежности потери этой власти, неспособность больше оберегать, направлять и поддерживать, причиняет боль, равную физической. Умиравший видит себя не уходящим героем, а капитаном, оставляющим корабль во время шторма, терзаясь мыслью о том, выстоят ли его близкие без его руководства и защиты. Особенно этот страх силен у родителей, которые опасаются, что их дети могут стать сиротами. «Кто о них позаботится?» или «Как они переживут мою смерть?» – эти и подобные им мысли приходят на ум тех, кто испытывает страх за судьбу своих родственников или близких друзей.



Фантазии, навеянные этим страхом, всегда катастрофичны, так как не может быть ничего хорошего в случае смерти человека. Ведь он незаменим, а потому никто не сможет позаботиться о его родных так, как это может он. Так он проецирует свой страх смерти и придает ему вид хотя и трагический, но все же не столь ужасный, как непосредственная мысль о смерти. Переживание страха смерти в подобной форме менее острая и позволяет человеку проживать скорбь о своей кончине более легко и терпимо.

Этот страх – «эмпатическая проекция», видение будущего их глазами, прочувствованное до кончиков пальцев. Он ощущает их горе, их растерянность, их одиночество, как свои собственные, помноженные на уязвимость и хрупкость. Он боится не смерти как таковой, а того, как его смерть сломает, изменит, искалечит их жизни. Страх за оставленных близких – это осознание того, что смерть не заканчивается с последним вздохом. Её последствия, словно

круги на воде, расходятся во времени и пространстве, влияя на судьбы тех, кто остался. И это осознание делает смерть не личным событием, а трагедией для целого мира, лишившегося частички света и тепла.

В страхе за близких человек пытается продлить свою жизнь через жизнь других, переложить ответственность за их благополучие на плечи судьбы, которая поступает столь жестоко и несправедливо. Здесь ощущается отчаянное желание остаться их незримым ангелом-хранителем, оберегающим от бед и несчастий, даже когда тело покинет этот мир.

Страх бессмысленности.

Страх бессмысленности, словно ледяной ветер, пронизывающий душу, становится особенно острым, когда вдали маячит тень смерти или в эпоху перемен. Он предстает не просто экзистенциальным вопросом о цели существования, а превращается в зловещее предзнаменование небытия, лишённого всякой ценности и значения. Это не столько боязнь прекращения жизни, сколько ужас перед тем, что прежняя жизнь, возможно, не имела никакого смысла вообще.

В этом страхе – отголосок незавершенности, терзающее чувство упущенных возможностей и нереализованного потенциала. Осознание, что отведенное время растрачено впустую, на мелочи и пустые заботы, а главное так и осталось не сделанным, не сказанным, не понятым. Предчувствие, что все усилия, стремления и достижения окажутся бессмысленной пылью, развеянной ветром времени. Зловещий вопрос эхом отдаётся в пустом пространстве души: "Зачем все это было?" Вопрос, на который нет ответа, или ответ оказывается горьким и разочаровывающим. Ощущение, что жизнь – это всего лишь случайный набор событий, лишённых внутренней логики и закономерности, хаотичное движение без цели и направления.

Страх бессмысленности – это не просто тревога о конечности существования, а гораздо более глубокий и разрушительный страх – страх перед тем, что существование вообще ничего не значило. Он обесценивает все прожитые годы, лишает смысла настоящие и отравляет перспективу будущего, если таковое еще осталось. Это мольба о собственной значимости, отчаянный поиск цели, которая оправдала бы все страдания и жертвы. Это стремление оставить после себя след, внести свой вклад в мир, сделать что-то, что переживет смерть и останется в памяти поколений. Это – крик души, умоляющей о том, чтобы её жизнь не прошла напрасно, чтобы её существование имело смысл.

В глубине этого страха скрыта жажда величия, стремление к бессмертию, хотя бы в памяти других. Это осознание того, что настоящая смерть – это не физическое исчезновение, а забвение. Уйти, не оставив следа, не будучи никем и ни для кого, – вот что пугает больше всего.

Таким образом, страх бессмысленности – отражает глубокую экзистенциальную тревогу, измененную форму страха смерти, в которой ужас перед небытием переплетается с отчаянным желанием найти смысл и значение в жизни, пока еще не поздно. Это – призыв к действию, побуждение к поиску цели, к созданию наследия, которое переживет смерть и останется в памяти потомков.



Именно поэтому страх смерти может становиться более активным и даже всплыть на поверхность сознания в периоды экзистенциальных кризисов. В эпоху перемен, как глобальных, так и внутренних, очень высока вероятность пересмотра ценностей и значений всего, с чем имеет дело человек, а значит, страх смерти имеет все шансы, чтобы выйти из подвалов подсознания и стать одним из доминирующих чувств, наполняющих человеческую жизнь. Очень важно понимать эту взаимозависимость смысла и страха смерти, чтобы не впасть в панические настроения, а найти тот смысл своей жизни и текущих событий, который все поставит на свои места в мировоззрении человека. Как только смысл жизни будет найден, страх смерти отступит и займет положенное ему место на периферии сознания, не мешая человеку жить полной грудью.

Страх беспомощности.

Чувство беспомощности знакомо каждому человеку. Этот страх – не просто осознание физической слабости и неспособности сопротивляться, а более глубокий, экзистенциальный ужас перед утратой контроля над собственной жизнью и, как следствие, над самой смертью. Он возникает при любом нарушении его планов, когда что-то идет не так, как ему хотелось бы. В этом страхе – отголоски былого всемогущества, утраченная иллюзия влияния на ход событий. Человек, привыкший принимать решения, действовать и управлять своей жизнью, внезапно оказывается игрушкой в руках судьбы, лишенной возможности что-либо изменить или предотвратить. Он видит себя пешкой на шахматной доске, которую ведет невидимый игрок.

Это чувство появилось и развилось в нас еще в детстве, когда мир казался источником могущественных сил, а люди воспринимались всемогущими существами, способными как уничтожить нас, так и сделать счастливыми. Рождение и смерть как две великие тайны являются олицетворением нашего бессилия перед лицом законов, действующих в мире и внутри нас.

Но если рождение нами не осознавалось, а потому не вызывало ощущение беспомощности и чувство угрозы, то смерть мы прекрасно осознаем как нечто, что нас ожидает и что вызывает в нас леденящий душу ужас. Этот ужас возникает от того, что мы никак не способны повлиять на встречу со смертью – она неотвратно приближается к нам, а может быть, даже прячется за нашей спиной и готова отобрать нашу жизнь в самый неподходящий момент. Мы абсолютно беспомощны перед лицом смерти и не можем избежать встречи с ней, разве что нам дано попытаться отсрочить ненадолго ее незванный приход.

Смерть олицетворяет собой высшую степень нашей беспомощности. Именно поэтому нарушение наших планов, вызывая в душе чувство беспомощности, активизирует страх смерти. Именно поэтому все, что противоречит нашим ожиданиям, особенно, если что-то неожиданное происходит внезапно, заставляет нас испытывать душевные страдания, так как они непосредственно связаны со страхом смерти.



Даже мелкие неудачи в нашей жизни, накапливаясь, могут вызвать сильное чувство беспомощности, а оно, в свою очередь, срабатывает как триггер страха смерти. Что уж говорить о бессилии перед лицом грубости, агрессии или насилия, пусть даже эмоционального? Оно мгновенно поднимает из глубин нашего бессознательного щемящее чувство страха от осознания своей слабости, малости и хрупкости в громадном мире, полном угроз нашей жизни и нашему счастью. Мысли о смерти появляются через мгновение после ощущения собственной беспомощности. Поэтому неудивительно, что у человека развивается страх перед чувством беспомощности, которое вызывает к жизни страх смерти. Таким образом, страх беспомощности – это его трансформированная форма, в которой ужас перед небытием переплетается с

отчаянным желанием сохранить контроль над своей жизнью. Это – крик души, стремящейся к свободе и независимости, несмотря на надвигающуюся тьму.

Страх беспомощности также проявляется низкой самооценкой, ощущением неспособности влиять на свою жизнь, ожиданием неудачи, желанием избежать любых проблем и, как следствие, страхом перед новым опытом. Для человека с сильным страхом беспомощности закрыты двери для постоянного развития или серьезных изменений в своей жизни. Он будет долго готовиться к любому важному шагу, так как ожидает неудачу и, как следствие, активацию чувства беспомощности, от которого один шаг до страха смерти. Таким образом, страх беспомощности – это не просто сопутствующий страх смерти, а его трансформированная форма, в которой ужас перед небытием переплетается с отчаянным желанием сохранить контроль над своей жизнью, даже в преддверии кончины. Это – последний крик души, стремящейся к свободе и независимости, несмотря на надвигающуюся тьму.

Человек, страдающий сильным страхом беспомощности, будет склонен к зависимым отношениям, всегда стремится найти себе опору или покровительство в других людях. Поэтому выбор брачного партнера или друга будет строиться сквозь призму того, насколько они способны обеспечить ему чувство безопасности и помочь справиться с ощущением беспомощности.

Поскольку чувство беспомощности происходит из детства и является проявлением страха смерти, люди, страдающие страхом своего бессилия, обычно ищут защиту в религии. Конечно, далеко не все верующие застревают в этом инфантильном состоянии, но практически все верующие изначально мотивированы страхом смерти, который становится активным при осознании своего бессилия.

Страх потери.

Страх потери, словно зыбучий песок, подстерегает на жизненном пути, поглощая светлые мгновения и окрашивая будущее в тоскливые оттенки ожидания неизбежного. Он – не просто мимолетное беспокойство о возможном лишении, а глубокая, всепроникающая тревога, затрагивающая самые сокровенные уголки души.

Страх потери – это зловещее предчувствие утраты, ощущение хрупкости и непостоянства всего, что дорого. В нем слышится шепот времени, неумолимо отсчитывающего минуты и напоминающего о конечности всего сущего. Он видит, как рассыпаются в пыль замки из песка, как увядают цветы, как гаснут звезды, и понимает, что все, чем он дорожит, рано или поздно будет отнято.

Страх потери – это проекция будущего на настоящее, окрашенная тревогой и безнадежностью. Он лишает радости текущего момента, отравляя его мыслями о грядущей утрате. Он заставляет цепляться за прошлое, боясь отпустить ускользающие воспоминания, осознавая, что они – единственное, что останется после того, как все исчезнет. Это предчувствие боли, той нестерпимой боли, которую принесет разлука с любимыми людьми, с родными местами, с дорогими вещами, со всем, что наполняло жизнь смыслом и содержанием. Эта боль, как хищный зверь, подстерегает в тени, готовая наброситься в самый неожиданный момент.

Страх потери – это не просто грусть о прошлом и тревога о будущем, а глубокая экзистенциальная тоска о конечности всего сущего. Он заставляет задуматься о бренности бытия, о непостоянстве мира и о том, что все, что мы любим и ценим, рано или поздно исчезнет. Он – это попытка застраховать себя от боли, создать вокруг себя неприступные стены, оградиться от всего, что может причинить страдание. Он заставляет накапливать богатства, укреплять связи, стремиться к власти, в надежде, что все это сможет защитить от ударов судьбы. Но в глубине души он понимает, что это – лишь иллюзия, что перед лицом потери все равны.

В глубине этого страха скрыта жажда бессмертия, стремление сохранить все, что дорого, не дать времени разрушить и уничтожить. Это желание преодолеть конечность бытия, найти способ увековечить память о любимых людях и дорогих вещах. Поэтому человек привязыва-

ется к тому, что он считает самым ценным, и попадает в ловушку глубокой зависимости, пытаясь, таким образом, это сохранить. При сильной зависимости от вещей, отношений или концепций человек будет прилагать огромные усилия по сохранению над ними своего контроля. Для удержания супруга человек может пытаться дарить ему подарки, говорить комплементы, терпеть обиды и делать все, чтобы он остался доволен. Для сохранения работы человек будет стараться выполнять свой план и угождать своему начальству, порой, соглашаясь на бесплатную сверхурочную работу или даже на унижения. Для сохранения своего имущества человек тратит огромные деньги на установку дорогостоящей сигнализации или на вооруженную охрану, что, однако, не обеспечивает ему покоя ни днем, ни ночью. Пока сохраняется зависимость от чего-либо или кого-либо, страх потери будет вечно сопровождать человека «и в радости, и в горе». Результатом может стать непрерывная и беспричинная тревога, как фон существования человека, что может привести его к серьезным нервным срывам, депрессии и неспособности вести дела.



Не менее серьезными последствиями грозит потеря своих представлений, которые обеспечивали человеку психологическую устойчивость, даже если они были неверными или иллюзорными. Они создавали в человеке знание о смысле и целях своей жизни, по крайней мере, на текущий момент времени, а в случае их утраты или изменения в человеке образуется смысловой вакуум, мгновенно обостряющий страх бессмысленности и, как следствие, страх смерти. Даже простое мнение человек пытается сохранить всеми силами только потому, что прямо сейчас оно несет в себе единственный смысл, которому человек доверяет. Для защиты своего мнения человек готов на любые действия, вплоть до физической агрессии. И это несмотря на то, что мнение способно меняться несколько раз за день, но сохранить такое право он желает

оставить только за самим собой. Внешние нападки на его мнение он расценивает как личную агрессию против него самого и готов защищать его порой ценой своей жизни.

Это лишний раз доказывает, что страх потери того, что обладает ценностью для человека, связан с выживанием и способен не только активировать страх смерти, но и усиливать его.

Чувство вины.

В различное время в разных странах социологами и психологами были проведены исследования, посвященные психологическому состоянию умирающих людей. Была установлена четкая зависимость страха смерти и чувства вины: если человек испытывал вину за свои поступки, которые причинили вред его близким, то страх смерти был на очень высоком уровне. Низкий уровень страха смерти наблюдался у тех людей, кто чувствовал любовь по отношению к своим родным и друзьям, а также у тех, кто нашел в себе силы попросить прощения у тех, кому, по их мнению, они нанесли вред. Уменьшение чувства вины или его полное исчезновение снижало страх смерти и общую тревогу, несмотря на ожидание своей близкой кончины.

Чувство вины, словно ржавчина, разъедает душу изнутри, отравляя радость и оставляя на сердце незаживающие раны сожаления. Оно – не просто мимолетное угрызение совести, а глубокая, изматывающая эмоция, берущая начало в невыполненных обещаниях, причиненной боли и упущенных возможностях. Оно – это зловещий отголосок прошлого, преследующий в настоящем и омрачающий перспективу будущего. В нем слышится безжалостный голос самобичевания, неустанно напоминающий о совершенных ошибках и неискупленных грехах. Оно видит тени тех, кого обидел, кого предал, кого не смог защитить.

Чувство вины – это самосуд, безжалостный и беспощадный. Оно не дает оправданий и не приемлет извинений. Оно превращает жизнь в бесконечное искупление, в мучительное стремление заслужить прощение, которое, возможно, никогда не будет даровано. Это тяжелый груз на плечах, который приковывает к земле, к прошлому, к тем моментам, которые хочется забыть, но которые неумолимо возвращаются вновь и вновь.

Чувство вины – это не просто сожаление о содеянном, а глубокая экзистенциальная тоска о том, что нельзя изменить. Оно напоминает о необратимости времени, о невозможности вернуть прошлое и исправить совершенные ошибки. Это попытка искупить свою вину страданиями, пожертвовать собственным счастьем, чтобы хоть немного облегчить боль, причиненную другим. Оно заставляет искать наказание, чтобы очиститься и избавиться от тяжелого бремени.

Если чувство вины всю жизнь подавлялось или проецировалось на других людей, то человек не осознал его в себе и не отреагировал. Когда он вступит в период умирания, его страдания многократно усилятся, особенно в страхе смерти. Душа таким способом напоминает человеку о том, что у него остался невыполненный «долг» в виде исправления своих ошибок, приведших к появлению чувства вины.

В случае, если чувство вины осталось подавленным у верующего человека, то оно может усиливать страх ада и посмертных страданий. Верующий человек с неосознаваемой виной может считать себя грешником, которого даже Бог не сможет простить, так как его вина перед Богом кажется ему безмерной.



Некоторые люди застревают в своем чувстве вины, испытывая искаженное наслаждение своими душевными мучениями, так как переживание чувства вины ослабляет его и дает человеку временное облегчение. Но по прошествии времени подавленное чувство вины вновь накапливается и вырывается наружу для того, чтобы человек осознал его и исправил свои ошибки.

Чувство вины может маскироваться с помощью психологических защит под вполне безобидные, на первый взгляд, состояния, например, стремление к идеальности. Желание быть или казаться совершенным является своего рода компенсацией страха наказания. Поэтому столь широко распространенное стремление «синдрома отличника» лишь скрывает этот страх и по сути является способом избежать наказания. Но вместо борьбы со страхом наказания и чувством вины стремление к идеальности только усугубляет оба чувства, делая их «хронически» подавленными, так как они надежно скрываются от сознания в одобряемой социумом упаковке.

В глубине этого чувства скрыта жажда справедливости, стремление к гармонии и порядку. Оно указывает на то, что нарушен какой-то закон, что совершено зло, которое необходимо искупить. Оно – это компас, направляющий к покаянию, к исправлению ошибок и к исцелению души.

Таким образом, чувство вины – это не просто негативная эмоция, а сложный и многогранный опыт, отражающий сложность и противоречивость человеческой природы. Это призыв к прощению, к самопрощению, к искуплению, к исцелению. Оно, хотя и не считается прямым проявлением страха смерти, является его важным элементом, составной частью. Поэтому его проработка жизненно необходима человеку для уменьшения страха смерти и общей тревоги.

Чувство непрожитой жизни.

«Самое большое бремя, которое могут оставить родители своим детям, это бремя своей непрожитой жизни» - примерно так высказался К.Юнг в свое время. Это бремя является одной из главных причин того явления, которое называется чувством непрожитой жизни. Родители, испытывая сильные душевные страдания из-за того, что сами не смогли реализовать свои мечты, стремятся осуществить их в жизни детей. Нет другой большей силы, чем родители, которая бы действовала на ребенка как ограничитель их собственных желаний. Как ребенок может знать, чего он хочет или кем хочет стать, если родители уже записывают его в бесконечные кружки и секции, а позже направляют их на обучение в те вузы и на те специальности, которые им, родителям, кажутся «перспективными» или «интересными»?

В результате только к середине жизни человек начинает ощущать, что он проживает как бы чужую жизнь, а своей жизни не имеет. Да и это понимание не гарантирует, что человек будет что-то менять. Изменение своей профессии, места учебы, работы или жительства сопряжено с огромными проблемами и рисками. Что уж говорить о своей семье, если супруг или супруга были в большей мере выбором родителей, а не самого человека? Именно поэтому столь частыми стали разводы, несмотря даже на наличие общих детей. Неосознанный выбор, да еще подкрепленный «настоятельным советом» своих мам и пап, почти всегда заканчивается расставанием, принося сильные душевные муки как супругам, так и их детям.

Чувство непрожитой жизни может не осознаваться, но даже в этом случае душа будет реагировать различными симптомами:

- Ощущение сильного недовольства своей жизнью, как будто все, что происходит, никак не соответствует желаниям человека;
- Ощущение, что человек живет под давлением, как будто он вынужден совершать множество действий не по своей воле, а потому, что «так надо»;
- Ощущение неудовлетворенности и пустоты, несмотря на видимые достижения, которые кажутся бессмысленными и приносящими кратковременное удовлетворение без истинной радости;
- Ощущение, что ничего нельзя изменить, полное бессилие перед лицом той жизни, которую человек ведет и которая заменила его самого своим автоматическим проживанием, будто от него уже ничего не зависит;
- Чувство скованности, несвободы, зажатости между «должен» и «надо», без ощущения удовлетворения;
- Неспособность проявлять свои эмоции, холодность в отношениях, ощущение внешнего давления, из-за которого человеку приходится постоянно держать себя в рамках приличия;
- Постоянное сожаление об упущенных возможностях в прошлом. Ощущение, что когда-то человек потерял из виду самого себя и свой настоящий путь, подчинив свою жизнь достижению чужих целей;
- Ощущение того, что человек носит маску, которая соответствует внешним ожиданиям, но скрывает глубоко внутри его настоящего, того, кого он и сам уже не знает или забыл;
- Неспособность искренне радоваться и выражать свои желания, невозможность любить как прежде даже тех, кого раньше любил;



- Чувство апатии, будто жизнь замерла и не движется, а человек находится в своей скорлупе и может лишь наблюдать за тем, как его жизнь утекает между пальцев.

По сути, это состояние, предшествующее психологической смерти, которое я описывал в своей предыдущей книге «Третья жизнь». Именно поэтому чувство непрожитой жизни может активировать и значительно усиливать страх смерти. Если это чувство не будет вовремя осознано, и если человек не предпримет кардинальных мер для исправления ситуации, то в последний период своей жизни, особенно в период умирания, оно может превратить человеческие страдания в невыносимые душевные муки. Чувство непрожитой жизни – это призыв души к действию, который нельзя проигнорировать. К нему нужно прислушаться и сотворить ту жизнь, которая максимально полно удовлетворит глубинные потребности человека.

Острое лезвие времени: чувство необратимости и скоротечности как предвестие смерти

Чувство необратимости и скоротечности времени – это как лезвие бритвы, медленно, но верно скользящее по коже нашей жизни. С каждым прожитым днем, с каждой упущенной возможностью, с каждой мимолетной секундой оно оставляет все более глубокий след, напоминая о неизбежном финале. Это чувство пронизывает нас ощущением ускользающей реальности, подчеркивая хрупкость бытия и приближая к осознанию собственной смертности.

«Песок сквозь пальцы» - такова одна из метафор ускользающего времени, в которой сквозит скрытый страх смерти. Время часто сравнивают с песком, неумолимо просыпающимся сквозь пальцы.



Чем сильнее мы пытаемся его удержать, тем быстрее оно утекает. Это чувство особенно остро ощущается с возрастом, когда пройденные годы кажутся лишь мгновением, а впереди остается все меньше и меньше времени для реализации своих мечтаний и планов.

Чувство необратимости времени очень близко по своему смыслу к чувству непрожитой жизни. По большому счету, одно вытекает из другого. Если бы человек проживал свою жизнь, слушал бы свои желания и достигал бы тех целей, которые по-настоящему удовлетворяли бы его душу, то он бы жил в состоянии внутреннего покоя. Необратимость и скоротечность времени только тогда причиняют страдания нашему разуму, когда мы не делаем того, что хотим, откладывая на потом наши глубинные стремления.

Чувство необратимости и скоротечности времени выражает неосознаваемый страх смерти, который в такой форме предстает перед нашим внутренним взором и вызывает страх приближением скорой кончины. Человек скорбит о том, что прошлое уже не вернуть, что время, которое он потратил на свои достижения, невозможно обратить вспять, чтобы что-то исправить или прожить радостные моменты еще раз. И тогда человека может накрыть глубокая тоска, буквально скорбь, характерная скорее для оплакивания ушедшего родственника или друга. Но в этом случае человек скорбит о самом себе, о потерянной жизни и утраченных возможностях, хотя в его сознании основным образом является время (как, например, несущаяся с огромной скоростью река).

Однажды Юнг сказал прекрасные слова: «Мы цепляемся за прошлое, пытаемся остановить время. Мы останавливаем стрелки часов, ностальгируя о прошлых достижениях, хотя сами являемся свидетелями спуска, по которому мы соскальзываем вниз к своей последней точке путешествия. При этом не можем оторвать тоскливых взоров от гордо возвышающегося пика,

некогда нами достигнутого...Мы пытаемся остановить течение жизни, не обращая внимания на изменения, которые с нами происходят...В результате наша психология утрачивает свою естественную природу». Такая глубокая печаль о скоротечности жизни и необратимости времени – это печаль о конечности своего бытия, о своей смертности, о своем исчезновении.

Страх неизвестности.

Этот вид страха один из самых глубоких, так как связан с нашим выживанием. Любая ситуация, в которой присутствует неопределенность, вызывает в нас тревогу, так как мы не можем контролировать то, чего не знаем. Поэтому неопределенность, чем бы она ни была вызвана, рождает в нас ощущение угрозы и, как следствие, страха перед неизвестностью, которая нас ожидает. Мы всегда стремились накопить как можно больше знаний обо всем на свете, чтобы оставалось как можно меньше зон, в которых нам может угрожать опасность. Смерть в этом смысле вызывает наибольший страх, так как никто никогда не возвращался «оттуда» - это самая загадочная и пугающая тайна для взрослого человека. Хотя сегодня, с развитием медицины и возможностей реанимации, накоплено огромное количество свидетельств того, что происходит с человеком во время клинической смерти, все они могут быть отнесены к чисто субъективному опыту, который вовсе не отражает реальности.

Неизвестность подстерегает человека всегда и повсюду: по дороге на работу или учебу, в любом процессе или в деле, в любых отношениях или случайных контактах с другими. Сама жизнь является уравнением с бесконечным числом неизвестных. Человек с таким страхом не может спокойно жить, так как его уровень тревоги не позволяет ощущать радость.

В результате жизнь с высоким уровнем страха неизвестности превращается в настоящий кошмар: человек не способен выстраивать долгосрочные отношения, у него не получается заботиться о своей карьере, он не может получать даже элементарные удовольствия из-за того, что они омрачаются чувством глубокой тревоги за свое будущее.

Такие люди стремятся все подчинить своему плану, многие начинают страдать ОКР, неврозом или депрессией, пытаются избежать ситуаций, в которых требуется спонтанная реакция (например, дальние поездки, рождение детей, изменение места жительства или работы, и т.п.).



Периоды перемен в жизни такого человека становятся серьезным испытанием для его психики, так как они лишают его привычного комфорта его повседневного болотца, в котором он чувствует себя более защищенным.

Страх неизвестности может быть связан также и со страхом забвения, при котором человек боится, что он навсегда исчезнет после своей смерти, а о нем даже никто и не вспомнит. Зачастую этот страх лежит в основе жажды оставить после себя след или сделать свою жизнь и самого себя видимым настолько, чтобы память о человеке сохранилась у как можно большего числа людей. Это является уже ярким проявлением страха смерти, хотя редко осознаваемым в такой форме. «Кануть в безвестность» таким людям кажется страшнее, чем умереть, но при этом знать, что есть люди, которые о тебе будут помнить. Кого-то это желание остаться в памяти живых людей толкает на сцену, кого-то – в социальные сети, кто-то пытается увековечить себя в картинах или книгах, а для кого-то способом выразить себя является рождение детей. Некоторые даже идут на преступления, чтобы получить свою дозу внимания и записи в анналах истории, хотя бы и таким ужасным способом.

Безусловно, человек не может знать всего наперед и предугадать, как обернется та или иная ситуация, но проработать этот страх необходимо, чтобы он мог нормально жить, трудиться и получать удовольствие от жизни. Кроме того, уменьшение этого страха неизбежно сыграет свою роль в уменьшении страха смерти, частью которого он, безусловно, является.

Чувство ненужности.

Это чувство связано не только и не столько с работой, где человека могут уволить со словами «Вы нам больше не нужны», поскольку он не соответствует каким-то объективным критериям, например, недостаточного образования или опыта. Здесь речь идет о глубоком, порой, даже неосознаваемом чувстве брошенности, которое мгновенно активизирует другие, связанные с ним, негативные чувства и состояния, начиная от чувства одиночества и заканчивая страхом

смерти. Человек с травмой ненужности (например, в детстве ребенок не получил тепла и любви от матери) будет болезненно реагировать на любой отказ как на отвержение. И тогда он будет стремиться сделать все, чтобы стать нужным или востребованным.

При страхе потерять работу человек попытается стать незаменимым, выполняя порой множество дополнительных обязанностей, о которых его никто не просил. Опасаясь развода (даже если для этого нет никаких предпосылок), супруг может идти на жертвы, которые от него никто не требует. Желая быть нужным и чувствовать свою значимость, дедушка или бабушка будут стремиться стать незаменимыми няньками своим внукам. Зачастую желание чувствовать свою востребованность заставляет человека проявлять настойчивость в своих услугах, которая легко перерастает в навязчивость. А это приводит к противоположным результатам тому, чего человек добивался своими действиями. Навязчивый человек, даже близкий, превращается в обузу для тех, кому он хотел стать нужным, и через какое-то время от его услуг все чаще отказываются в пользу других людей. Таким образом, страх ненужности провоцирует отчуждение и брошенность, от которой человек бежал всю свою жизнь.

Страх ненужности толкает человека все дальше от него самого, выбирая удовлетворение чужих потребностей взамен своих. Он все дальше уходит от выбора и построения собственной жизни, проживая жизнь других. Он катастрофически боится остаться наедине с самим собой, так как ощущает внутреннюю пустоту. И эта пустота пугает его до такой степени, что может вызвать паническую атаку при известии, например, об увольнении или о разводе.

Чувство ненужности, подобно зловещему туману, окутывает душу, отравляя радость и лишая жизнь всякого смысла. Это не просто грусть о невостребованности, а более глубокий экзистенциальный кризис, касающийся самой основы человеческого существования. Оно лишает мотивации, отнимает силы, подрывает веру в себя и в свои возможности.

Многим родителям хорошо известен синдром «пустого гнезда», когда взрослые дети покидают отчий дом ради своей собственной жизни. Их охватывает ужас от окружающей пустоты и внутреннего одиночества, вызванного брошенностью своими детьми. Их настигает ощущение, что весь мир отвернулся от них, оставив доживать свой век в абсолютной покинутости. Непрошенная свобода, которую они получили, обнажила внутреннюю бессмысленность, полный экзистенциальный вакуум, так как жить стало не для кого. А чтобы жить для самих себя, нужно сначала узнать, кто мы такие, из чего состоим и как можем существовать в состоянии свободы.



Чувство востребованности создавало единственный смысл жизни – жизни ради детей, а с их отъездом они лишаются той единственной причины, которая оправдывала их существование. Мысли о смерти начинают стучаться в сознание и поселяются в нем, вызывая ужас предстоящего исчезновения.

В этом чувстве – отголосок нереализованного потенциала, терзающее осознание, что жизнь прошла впустую, не оставив после себя никакого значимого следа. Оно шепчет, что мир не заметит ухода, что никто не вспомнит добрым словом, что существование было лишено всякой ценности и значения. Это предчувствие одиночества в вечности, страх исчезнуть, не оставив после себя ни любви, ни благодарности, ни памяти. Это осознание, что смерть станет не просто окончанием жизни, а подтверждением ее бессмысленности, ее ненужности.

Человек бежит от внутренней пустоты в желании быть востребованным. Это бегство от самого себя, от своих потребностей, так называемый «хронический суицид», по меткому замечанию одного психотерапевта. Под этим маскируется страх жизни, который создает очень негативный психологический фон, вызывающий ряд заболеваний, в том числе, угрожающих жизни. Поэтому как бы ни было страшно заглянуть во внутренний «вакуум», это придется сделать, чтобы исправить свою жизнь и начать получать от нее удовольствие. В противном случае страх быть ненужным не только сделает жизнь человека невыносимой, но и значительно усилит страх смерти, особенно на последних этапах его существования. Чувство ненужности толкает к отчаянию, к апатии, к безразличию к собственной судьбе. Оно заставляет думать о смерти как о способе избавиться от тягостного ощущения собственной никчемности, как о единственном выходе из бессмысленного существования.

Таким образом, чувство ненужности является мощным катализатором страха смерти. Оно усиливает ужас перед небытием, лишает жизнь смысла и мотивации, делая смерть не про-

сто окончанием существования, а подтверждением его бесполезности. Преодоление чувства ненужности, поиск цели и значения в жизни, осознание своей ценности и значимости – это важные шаги на пути к обретению душевного покоя.

Отсутствие самореализации как базовый элемент страха смерти.

Мы подошли к основному вопросу о том, что влияет на силу страха смерти и на возможность его преодоления. Не в нашей власти иметь или не иметь страх смерти – он «вшит» в нашу психику как механизм выживания. Но в случае неправильной жизни и ошибок, которые допускает человек, страх смерти приобретает такую разрушительную силу и играет такую деструктивную роль, которые способны превратить нашу жизнь в ад. Страх смерти может и должен присутствовать в нашей душе, однако ему отведена роль «охранителя» нашей жизни, а не ее тирана. Если человек длительное время игнорирует свои потребности, живет не свою, а чужую жизнь, не реализует свой потенциал и накапливает подавленные желания и чувства, душа восстает против такого отношения к ней и заставляет человека обратиться внутрь себя, чтобы исправить законы, по которым он живет.

Исследования показывают, что самореализация имеет непосредственное влияние на наш страх смерти.

Первое исследование, проведенное в 2011 году и опубликованное в журнале “Journal of Personality and Social Psychology”, рассматривало связь между самореализацией и страхом смерти. Исследователи провели серию экспериментов с участием более чем 700 участников. В ходе исследования участникам были заданы вопросы об их жизненных целях и о том, насколько они чувствуют, что достигли этих целей. Затем исследователи измерили уровень страха смерти участников, используя стандартные методики.

Результаты исследования показали, что у людей, которые чувствуют, что они более самореализованы, страх смерти был значительно ниже, чем у тех, кто не ощущал, что он находится на вершине своего потенциала. Это свидетельствует о том, что самореализация может служить *защитным механизмом*, который помогает людям справляться со страхом смерти.

Второе исследование, опубликованное в журнале “Death Studies” в 2015 году, исследовало связь между самореализацией и страхом смерти у людей, страдающих терминальными заболеваниями. Исследование включало более 100 участников, которые находились в разных стадиях болезни.

Третье исследование на тему влияния самореализации на страх смерти было проведено в 2017 году в Китае. Исследователи изучали связь между самореализацией и страхом смерти у 224 человек в возрасте от 18 до 30 лет. В результате исследования было обнаружено, что люди, которые испытывали более высокий уровень самореализации, имели более низкий уровень страха смерти.

Эти и другие исследования подтверждают связь между самореализацией и страхом смерти - чем выше уровень самореализации, тем меньше страх смерти.

Здесь важно сказать о том, что такое самореализация. Я понимаю ее максимально широко, а именно как совокупность следующих признаков:

- Удовлетворение глубинных потребностей тела и души
- Приобретение внутренней свободы
- Личностное развитие
- Непрерывная осознанность
- Знание смысла своей жизни
- Построение своей идеальной реальности и другие.

В главе о преодолении страха смерти мы подробно разберем каждый из указанных пунктов, так как они крайне важны для достижения полноценной и счастливой жизни на любом из ее этапов и в любом состоянии, даже в период умирания и тяжелой болезни. Здесь можно лишь добавить, что отсутствие самореализации похоже на длительный недостаток витаминов

и полезных веществ для тела. Этот недостаток может накапливаться годами и даже десятилетиями, не принося серьезных страданий. Но в какой-то момент тело истощает свои ресурсы и отказывается выполнять свои обычные функции – тело начинает болеть, а человек перестает нормально жить, посвящая себя выздоровлению.

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.