

18+

Дарья Паращенко

ЖИЗНЬ В ТЕНИ СМЕРТИ

Книга о страхе, любви и ДЦП



Дарья Паращенко

Жизнь в тени смерти. Книга

о страхе, любви и ДЦП

<https://litres.ru/74275689>

ISBN 9785007010092

Аннотация

Меня зовут Дарья. У меня ДЦП. Я не хожу одна на прогулки. Мне трудно говорить. Моё тело слушается меня далеко не всегда. Но я написала эту книгу.

Она не про героизм. Она про страх. Про смерть. Про то, почему мы боимся конца, даже когда жизнь с самого начала полна ограничений.

Эта книга — моё «говорить вслух». Приглашаю вас сесть рядом и послушать.

Книга создана с помощи искусственного интеллекта.

Содержание

Глава 1. Почему мы боимся смерти?	6
Глава 2. Интервью с Сашей	8
Глава 3. Что говорят о смерти?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Жизнь в тени смерти

Книга о страхе, любви и ДЦП

Дарья Паращенко

Дизайнер обложки Дарья Паращенко

© Дарья Паращенко, 2026

© Дарья Паращенко, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-1009-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дарья Паращенко

ЖИЗНЬ В ТЕНИ СМЕРТИ

Книга о страхе, любви и ДЦП

Предисловие

Меня зовут Дарья. У меня ДЦП.

Я не хожу одна на прогулки. Мне трудно говорить. Моё тело слушается меня далеко не всегда. Но я написала эту книгу. Ту самую, которую вы сейчас держите в руках (или чита-

ете с экрана). Она не про героизм. И не про «преодоление себя» в том смысле, который обычно вкладывают в эти слова. Она про страх. Про смерть. Про то, почему мы боимся конца, даже когда жизнь с самого начала полна ограничений. Эта книга родилась из моих ночных вопросов. Из разговоров с папой и мамой. Из интервью с другом Сашей, который стал инвалидом уже во взрослом возрасте. Из слёз. Из попыток понять: куда уходит душа? Есть ли что-то после? И можно ли вообще перестать бояться? Здесь нет готовых ответов. Я не учёный и не святая. Я просто человек, который живёт с ДЦП и который однажды понял: если не говорить о смерти вслух — она становится ещё страшнее. Эта книга — моё «говорить вслух». Приглашаю вас сесть рядом и послушать.

Глава 1. Почему мы боимся смерти?

Я часто задумываюсь: почему люди боятся смерти? Ведь она происходит каждый день. Куда уходит душа после смерти человека? Может, она сразу перерождается в новом теле? Или уходит в космос, на свою планету, которую мы не видим? Мне кажется, страх смерти — очень глубокое и сложное чувство. Он коренится в нашей природе, в инстинкте самосохранения. Мы хотим жить. Хотим продолжать испытывать радость и грусть. Хотим видеть, как растут наши дети и внуки. Но страх смерти — это не только инстинкт. Он связан с нашей культурой, с убеждениями, с воспитанием. Нам говорят, что смерть — это что-то страшное, что это конец всего. Нам показывают фильмы ужасов, где смерть изображают мучительным процессом. Рассказывают истории о призраках и демонах. Иногда страх смерти связан с религией. Если человек верит в ад — он боится туда попасть. Если не верит в загробную жизнь — боится просто исчезнуть, перестать существовать. Но есть и другие причины. Некоторые боятся боли, которая может сопровождать смерть. Другие — потери близких, одиночества. Третьи боятся неизвестности. Люди с инвалидностью и страх смерти. Мне кажется, люди с инвалидностью могут бояться смерти меньше, чем здоровые.

И в этом есть своя правда. Мы чаще сталкиваемся с трудностями и ограничениями. Мы привыкли к непредсказуемости. Возможно, мы меньше привязаны к материальным благам и социальному статусу — а значит, меньше боимся их потерять. Я думаю, мы смотрим на смерть под другим углом. Она может восприниматься не как абсолютный конец, а как освобождение от физических страданий, от ограничений, которые диктует болезнь. Конечно, это не значит, что мы совсем не боимся. Мы, как и все, боимся боли, потери близких, неизвестности. Просто наш страх — иной. Более глубокий, философский.

Страх одиночества.

Я боюсь остаться одна, если с родителями что-то случится. Это очень распространённый страх. И его важно признать. Как с ним справляться? Ценить каждый момент с родителями. Говорить о любви. Проводить время вместе. Развивать самостоятельность. Чем независимее я становлюсь, тем меньше боюсь одиночества. Принимать смерть как часть жизни. Мы не знаем, что нас ждёт после, но можем верить: наши близкие обрели покой. Я думаю, смерть — это действительно не конец. Душа не исчезает. Она переходит в другое измерение, возвращается домой, к источнику. Наши ушедшие близкие остаются рядом. Просто мы не можем их видеть и слышать — наши чувства притуплены. Иногда мы чувствуем их присутствие. Видим во сне. Слышим голоса. Чувствуем тепло. Это знаки: они рядом, любят нас, заботятся о нас.

Глава 2. Интервью с Сашей

Дарья: Саша, что для тебя смерть?

Саша: Конец всего. Когда она придёт — ничего страшно-го, потому что мне уже будет всё равно. Меня просто не будет.

Дарья: Почему люди боятся смерти?

Саша: Если религиозные — думают, что попадут в ад. Косячим-то все. А если философски — боятся чего-то не успеть, не сделать. Или огорчить близких. Но тому, кто умер, уже всё равно.

Дарья: Как изменилось твоё отношение к смерти со временем? Саша: Раньше не думал. Сейчас спокоен. Всё равно все умрём.

Дарья: Веришь в загробную жизнь?

Саша: Честно — не очень. Это религиозное утверждение, подтверждений нет. Но на всякий случай лучше поменьше грешить. Хотя если совсем не грешить — жить скучно. Я нагрешил немало, так что хрен его знает, куда попаду.

Дарья: Что самое важное в жизни?

Саша: Прожить так, чтобы не было чувства, что ты что-то упустил.

Дарья: Думал ли ты когда-нибудь покончить с собой?

Саша: Это значит сдаться. А это не моя история. Я всегда иду до последнего.

Дарья: Как инвалидность повлияла на отношение к смерти?

Саша: Моя инвалидность стала ощущаться в 30 лет. И сделала меня только сильнее. Многое расставила по местам.

Дарья: А что было в 20?

Саша: Я пришёл из армии. В 25 начал ощущать болезнь. В 27 ходил с тросточкой. В 30 даже с тростью стало тяжело. В 35 сел в коляску. А в 20 просто жил, работал, встречался с будущей женой.

Дарья: То есть ты был здоров? А сейчас у тебя кто-то есть?

Саша: С первой женой мы развелись, потому что я заболел. Потом у меня было много девушек — никого особо не парило, что я инвалид. Перед Новым годом разошёлся с очередной. На днях заезжала одна девчонка — хочет встречаться, но я не горю желанием. Так что инвалидность — не приговор. Можно жить полной жизнью. Если ты целеустремлён и на позитиве — люди тянутся.

Саша: Ты сама ходишь?

Дарья: Да, могу ходить.

Саша: Так если ходишь — проблем нет! Они есть, но это не страшно. Если можешь передвигаться — можешь всё.

Дарья: Я дома сижу, одна не гуляю.

Саша: Почему? Если ноги ходят?

Дарья: Мама боится отпускать.

Саша: Да, мамам страшно.

Дарья: Я думала, ты с рождения инвалид.

Саша: У меня жизнь до инвалидности была яркая, да и после тоже. Позитив и упорство решают. В любой ситуации надо взять себя в руки, выстроить план и идти к цели.

Дарья: Думаешь, люди с инвалидностью иначе смотрят на, смерть?

Саша: В связи с непростой жизнью — возможно. Но смерть одинакова для всех. Это константа.

Дарья: Помогают ли обстоятельства ценить момент?

Саша: Я смерть видел часто с детства. На озёрах постоянно вытаскивали утопленников. У меня это не вызывало страха — просто делал выводы. Умирали дедушки, бабушки. Сейчас, чем старше, тем больше друзей умирает. Недавно умерла моя бывшая — мы дружили, я её 3D-моделированию учил. Каждый момент не то чтобы ценить — его нужно не упускать. Жизнь подкидывает возможности. Главное — распознать.

Дарья: Чувствуешь себя уязвимее из-за инвалидности?

Саша: Если в доме пожар — мне проблематично выбраться. А так — для смерти я такой же лакомый кусочек, как и все.

Дарья: Ты молодец, что не пьёшь. В такой ситуации многие спиваются.

Саша: У нас в соседнем дворе мужик под 50. Ему голову проломили — еле ходит, еле говорит, но бухает конкретно. Когда попадаешь в такую ситуацию, есть выбор: бороться и делать жизнь полноценной за счёт ума и упорства — либо

опустить руки.

Дарья: Влияет ли инвалидность на страх перед неизвестностью после смерти?

Саша: Никак. С инвалидностью ты или без — всё равно никто не знает, что там.

Дарья: Что хочешь сделать до смерти?

Саша: Не «до смерти», а вообще. Сейчас я развиваюсь как Unity-разработчик. Хочу добиться успеха.

Дарья: Что скажешь тем, кто боится умереть?

Саша: Можно сказать «не бойся», но вряд ли они сразу перестанут. Надо, чтобы человек сам осмыслил. Смерть всё равно придёт. Вопрос в том, как ты до неё будешь жить. Вот это главное.

Дарья: Что с душой после смерти?

Саша: Я же сказал — не знаю. Было бы приятно думать, что продолжение есть, но это домыслы. Нужно думать не о том, что будет после, а о том, как прожить отрезок до неё.

Страх смерти естественен. Но он не должен парализовать. Вместо того чтобы бояться конца, давайте сосредоточимся на том, как прожить жизнь, полную смысла и радости. Ценить каждый момент. Любить близких. Заниматься любимым делом. Не бояться мечтать. Возможно, мы никогда не узнаем, что происходит с душой после смерти. И это непознанное пугает нас больше всего. Но, может быть, именно в этой тайне — красота жизни. В её конечности, хрупко-

сти, неповторимости. Принятие этой тайны — первый шаг к освобождению от страха.

Глава 3. Что говорят о смерти?

Церкви говорят о рае и аде. Но откуда они это знают? Что такое Бог? Я не утверждаю, что это правда. Я просто рассуждаю. Может быть, когда мы умираем, мы возвращаемся домой. Но почему нам так больно, когда умирает близкий? В одних странах люди радуются смерти, у нас — плачут. Почему? Ответы зависят от того, во что мы верим.

Религии и их ответы.

Христианство говорит о рае (вечное блаженство для праведников) и аде (вечные муки для грешников). Ислам описывает райские сады и адское пламя. Буддизм учит о перерождении и карме — круговороте жизни и смерти. Но, все эти представления основаны на вере, а не на доказательствах. Иногда я думаю: Бог — это не внешний всемогущий правитель. Это внутренняя сила, которая живёт в каждом из нас. Любовь, сострадание, доброта, стремление к справедливости. Когда мы умираем, мы просто растворяемся в этой силе — возвращаемся к источнику.

Почему больно?

Но даже если я верю, что смерть — не конец, мне всё равно больно. Почему? Потому что мы любим. И не хотим расставаться. Нам не хватает голоса, улыбки, объятий. Мы боимся одиночества. Боимся потерять часть себя. В этом и есть разница между культурами. Там, где смерть воспринимают

как часть жизни, меньше боятся и легче переживают утрату. Верят: души умерших рядом. Устраивают праздники в честь мёртвых, чтобы почтить память и сохранить связь. А у нас смерть часто табуирована. О ней не говорят. Мы скорбим и плачем, потому что кажется: мы потеряли что-то навсегда. Но может быть, это не так? Может быть, наши близкие просто ушли в другое измерение?

Сомнения в религии.

Я не хочу никого обидеть. Я просто рассуждаю вслух. Религии часто противоречат друг другу. Как понять, какая истинная? Иногда я думаю: все они — просто разные способы понять одно и то же. Все говорят о любви, сострадании, доброте. Но религии могут быть и источником конфликтов. Люди воюют из-за убеждений. Убивают во имя Бога. Это кажется мне странным.

Церковь иногда делает так, что люди не хотят врать Богу, но некоторые всё равно лгут. Они боятся наказания, греха, ада. Стараются быть хорошими, чтобы заслужить рай, а не потому, что хотят быть добрыми. Это лицемерие. Приходят каяться — и снова грешат.

Мне кажется, церковь слишком акцентирует правила и догмы, а не любовь и сострадание. Создаёт страх перед Богом вместо того, чтобы показать Его любящим отцом. Бог не хочет, чтобы мы боялись. Он хочет, чтобы мы любили, доверяли, жили в гармонии.

Реинкарнация.

Реинкарнация (от лат. **re-** — снова, *incarnatio* — воплощение) — вера в то, что душа после смерти перерождается в новом теле.

Основные принципы:

Перерождение души. Нечто нематериальное (душа, сознание) переживает смерть тела.

Карма. Закон причины и следствия. Хорошие поступки создают хорошую карму, плохие — плохую.

Сансара. Цикл рождения, смерти и перерождения. Дхарма. Закон, порядок, долг, правильное поведение.

Карма: как я это понимаю.

Я верю: если человек плохо себя ведёт с другими людьми и с животными, то в следующей жизни ему будет плохо. И будут люди поступать с ним так же, как он поступал в прошлой жизни. Это не наказание от кого-то сверху. Это просто закон. Как бросишь камень в воду — пойдут круги. Как обидишь кого-то — обида к тебе вернётся. Может быть, не сразу. Может быть, в другой жизни.

Я думаю, карма — это не про «отомстить». Это про науку. Про то, чтобы мы учились быть добрее. Потому что если мы не поймём этого в этой жизни — придётся проходить урок заново в следующей. Поэтому я стараюсь (не всегда получается, но стараюсь) не желать зла даже тем, кто меня обидел. Потому что я не знаю, какой урок прохожу сейчас я и какой урок проходят они.

Во что верю я.

Я верю в реинкарнацию. Верю, что мы уже не раз рождались заново. Но меня всегда мучил один вопрос: почему мы ничего не помним? Почему я не помню, что жила в другом теле? Что у меня была другая жизнь, другая семья? Почему теперь я этого не помню? Интересно, когда люди рождаются — мы как будто начинаем с чистого листа. Но что было в прошлой жизни? Кем я была? Что делала? Кого любила? Мы этого не помним. И иногда мне кажется, что это несправедливо. Ведь если бы мы помнили, то, может быть, меньше боялись бы смерти. Знали бы, что это не конец, а просто переход. Что мы снова вернёмся. Но, наверное, у этого забвения есть смысл. Может быть, если бы мы помнили все свои прошлые жизни, то не смогли бы жить настоящей. Нас давил бы груз чужих ошибок, чужих радостей, чужих потерь. Мы бы не развивались, а просто перебирали старое. Забвение даёт нам шанс начать заново. Прожить новую жизнь — без груза прошлого. Научиться чему-то новому. Исправить то, что не исправили тогда. И всё равно мне любопытно. Я часто сижу и думаю: а что, если бы я могла заглянуть туда, в свои прошлые жизни? Увидеть, кем я была. Может быть, я была кем-то великим? А может, наоборот — совершила много ошибок и теперь отрабатываю карму через ДЦП? Я не знаю ответа. Но я верю, что мы возвращаемся. И что каждая жизнь — это урок. А когда мы выходят на свет (рождаемся), мы подписываемся на этот урок, даже если потом его забываем.

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.