

ТАНЕЦ С ТЕНЬЮ

Страх смерти как источник жизни

ИГОРЬ КОГАН

Игорь Коган

**ТАНЕЦ С ТЕНЬЮ. Страх
смерти как источник жизни**

«Автор»

2026

Коган И. Л.

ТАНЕЦ С ТЕНЬЮ. Страх смерти как источник жизни /
И. Л. Коган — «Автор», 2026

Я живу, зная, что однажды умру. Вы тоже. Это знание может парализовать. А может стать самым мощным источником жизни, который у вас есть. Книга «Танец с тенью» — не о том, как победить страх смерти. Она о том, как перестать с ним бороться и начать использовать его энергию. Как превратить тревогу в ясность, паралич — в действие, бегство — в танец. Автор переосмысливает классические идеи Ялома, Франкла и Юнга, предлагая новый взгляд: хрупкость — не слабость, а фундамент подлинной жизни. Именно осознание конечности делает каждое утро ценным, каждое объятие — настоящим, каждый выбор — осознанным. В книге вы найдёте: Практические упражнения для работы со страхом Десять уроков, которые меняют восприятие жизни 21-дневный план превращения страха в силу Это — не теория. Это — приглашение. Приглашение перестать прятаться от тени и начать танцевать с ней. Потому что жизнь глубже, когда мы знаем, что она конечна. Страх смерти как источник жизни — это не парадокс. Это ключ.

© Коган И. Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие ко второму изданию	5
ГЛАВА 1. СТРАХ СМЕРТИ КАК НЕВИДИМЫЙ СПУТНИК	8
1.1. Что такое страх смерти и почему мы его избегаем	8
1.2. Виды страха смерти: карта теней	10
1.3. Хрупкость как фундамент: что скрывается за четырьмя данностями	20
1.4. Психологические причины активации страха. Страх как компас	22
1.5. Почему мы не хотим признавать, что страх может быть полезным	32
ГЛАВА 2. БЕСЕДА СО СМЕРТЬЮ. ОТ СТРАХА К ДИАЛОГУ	36
2.1. Встреча с главным вопросом	36
2.2. Первые уроки о смерти в детстве	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Игорь Коган

ТАНЕЦ С ТЕНЬЮ. Страх смерти как источник жизни

Предисловие ко второму изданию

Прошло несколько лет с тех пор, как я дописал первую версию этой книги. Тогда я думал, что главное – научить человека не бояться смерти. Научить смотреть на неё как на партнёра или даже как на учителя. В этом была моя правда, но она была неполной.

За эти годы я не только узнал новые данные о природе страха смерти – из нейробиологии, из исследований посттравматического роста, из клинической практики. Я ещё изменился сам. И вместе со мной изменилось моё понимание страха смерти и его роли в нашей жизни.

Я перестал видеть в нём только препятствие, которое нужно преодолеть, или тень, с которой нужно активно взаимодействовать, «танцевать». Я увидел в нём нечто большее, что меня потрясло.

Это не было мгновенным озарением. К этому выводу меня подвели годы терапевтической практики, чтения и, что самое главное, собственное проживание утрат и приближение к черте. Но я не был бы честен, если бы не сказал, что у этой мысли есть свои предшественники. Ирвин Ялом, например, один из самых глубоких исследователей экзистенциальной тревоги, писал, что страх смерти – это «фоновое напряжение», которое никогда не исчезает, но может стать источником исцеления, если мы перестанем его избегать. Ялом говорил, что «вглядываясь в солнце» смерти, мы начинаем видеть свет жизни ярче. Я иду дальше: я предлагаю не просто вглядываться, а черпать из этого света энергию для каждого шага и жить ею.

От партнёра к источнику

В первой версии книги я писал о том, что смерть – это лучший учитель. Что она придаёт ценность дням, помогает расставлять приоритеты, пробуждает от спячки. Это всё так. Но сегодня я вижу дальше.

Страх смерти – это не просто напоминание о конечности. Это не просто стимул жить осознанно. Это самая настоящая жизненная сила, которую мы по ошибке принимаем за врага.

Когда мы чувствуем страх, то на самом деле мы чувствуем дрожь у границы своего существования. Эта дрожь – не слабость. Это вибрация самой жизни, которая проходит сквозь нас. Мы боимся, потому что нам есть что терять. А значит, у нас есть то, что мы любим. У нас есть к чему стремиться и ради чего просыпаться по утрам.

Парадокс в том, что мы пытаемся заглушить этот страх медитациями, отвлечением, убеждением себя в том, что «всё будет хорошо». А нужно-то совсем другое! Нужно *перестать выключать эту вибрацию* и научиться её слушать. Потому что в ней наш пульс, наши желания, способность выбирать, действовать и любить.

Страх смерти проявляет в человеке то, что неотъемлемо от невидимых сил природы, составляющих само основание жизни. Мы пугаемся, потому что касаемся этого основания и не знаем, как с ним быть и что с ним делать.

Здесь я опираюсь на наследие двух великих мыслителей. Карл Густав Юнг, исследуя коллективное бессознательное, говорил, что человек подключён к силам, которые выходят далеко за пределы его личного «я». Он называл эту глубину Самостью – архетипом целостности, который одновременно и пугает, и притягивает. Страх смерти, с этой точки зрения, – это дрожь и трепет перед прикосновением к собственной глубине, к той части психики, где индивидуальное переплетается с вечным. А Анри Бергсон, прекрасный философ жизни, ввёл понятие

«жизненного порыва» (élan vital) – той внутренней силы, которая движет эволюцией, творчеством, и является самым преодолением. Я убеждён: страх смерти – это не что иное, как обратная сторона этого порыва. Мы пугаемся, потому что чувствуем его мощь и собственное бессилие и не всегда умеем с ней обходиться, но научиться этому можно.

Кроме этих великих мыслителей я просто обязан назвать имя Виктора Франкла. Именно он, пройдя через ужасы концлагеря, открыл, что даже в самых безнадежных обстоятельствах человек способен найти смысл – и этот смысл даёт ему силы выжить. Франкл учил, что главная движущая сила человека – не удовольствие и не власть, а воля к смыслу. Но я бы добавил: эта воля часто рождается именно из столкновения со смертью. Когда мы осознаём, что время ограничено, мы начинаем искать, для чего мы жили. И в этом поиске страх становится не тормозом, а двигателем.

Не могу не вспомнить также и Альберта Швейцера, которым я долгое время был увлечен в своей молодости и которого я очень уважаю. Он писал о благоговении перед жизнью и учил тому, чтобы ценить жизнь во всех её проявлениях. Но его «благоговение» – это этическое отношение к миру. Я же пишу о другом. В этой книге я говорю о том, как внутренняя встреча со страхом смерти пробуждает не просто уважение, а жизненную силу, которой мы не замечали в себе. Это не простое благоговение перед чем-то внешним, а благодарность за то, что мы живы и можем чувствовать даже самую острую тревогу как подтверждение нашего существования.

Эта книга – не о том, как перестать бояться. Она о том, как черпать силу из самого страха. Как превратить дрожь перед бездной в топливо для полёта. И, наконец, о том, как сделать страх союзником в самых важных решениях: в выборе пути, в отношениях, в творчестве, в заботе о себе.

Что нового в этом издании

Эта книга – не просто переиздание. Это – новая книга, рождённая из старой, но ушедшая дальше.

В ней вы найдёте:

Новую главу «Страх смерти как источник жизни». В ней я подробно разбираю три канала, через которые страх становится энергией: действие, любовь и осознанность.

Десять уроков от столкновения со страхом смерти, но теперь каждый из них завершается конкретным упражнением, которое можно сделать прямо сегодня.

21 день практики – пошаговый план превращения страха в жизненную силу. Это не теория. Это – ежедневные маленькие шаги, которые за месяц меняют отношение к себе и к жизни.

Новые истории из моей терапевтической практики и из жизни людей, которые использовали страх смерти как трамплин для перемен в своей жизни.

Я оставил метафору танца – она мне всё ещё дорога. Но теперь это не просто «танец с тенью». Это танец, в котором страх становится музыкой. И если вы готовы услышать эту музыку, книга укажет вам шаги.

Для кого эта книга

Для всех, кто:

чувствует тревогу, сам не зная почему;

избегает мыслей о смерти, но они возвращаются снова и снова;

потерял близкого и теперь вынужден пересматривать своё отношение к конечности;

стоит на пороге важных перемен и боится сделать шаг;

хочет жить полной жизнью, но не знает, с чего начать;

не хочет больше бояться, но готов не бороться со страхом, а приручить его и научиться им пользоваться.

Я написал эту книгу для вас. И для себя, конечно, потому что я сам всё ещё учусь слышать вибрацию жизни в том, что пугает меня больше всего.

Приготовьтесь к тому, что некоторые идеи покажутся вам дерзкими или даже странными. Это нормально, ведь парадоксы нужны не для того, чтобы их объяснять, а для того, чтобы их проживать.

Добро пожаловать во второе издание «Танца с тенью». Надеюсь, оно станет для вас началом пути, где страх перестанет быть врагом, а превратится в силу, которая приведёт вас к полноте жизни.

ГЛАВА 1. СТРАХ СМЕРТИ КАК НЕВИДИМЫЙ СПУТНИК

1.1. Что такое страх смерти и почему мы его избегаем

Страх смерти – самый древний из всех страхов. Он старше языка, старше религии, старше самого человека как существа, способного задавать вопросы.

Он появился в тот момент, когда первое живое существо почувствовало дрожь перед тем, что может исчезнуть. Когда инстинкт самосохранения впервые прорезался сквозь тьму инстинктов и заставил тело уклоняться от опасности.

Но человек – единственное животное, которое знает, что умрёт. Мы не просто чувствуем угрозу здесь и сейчас – мы способны предвидеть собственное небытие. Мы носим внутри себя знание о том, что наша история закончится, даже если мы не хотим об этом думать.

И, конечно, мы защищаемся от этого знания всеми возможными защитами и избегаем этой темы с поразительной изобретательностью. Мы строим города, в которых нет кладбищ в центре. Мы придумываем слова-замены: «уйти», «покинуть», «отправиться в лучший мир». Мы отводим глаза, когда в новостях говорят о смертности. Мы стараемся не смотреть на стариков и больных – потому что они напоминают нам об этом.

Мы готовы сделать всё, чтобы смерть оставалась где-то на периферии сознания, за горизонтом, где-то в чужой жизни, но не в нашей.

И при этом она все равно с нами. Каждый день. Каждую ночь. Каждый раз, когда мы просыпаемся от беспричинной тревоги, когда держим за руку умирающего близкого, когда мы вдруг осознаём, что время идёт быстрее, чем мы успеваем жить.

Что же такое этот страх?

Страх, у которого нет лица

Страх смерти – это не один страх. Это целый букет. Целая симфония, в которой каждый инструмент играет свою партию.

Это страх боли. Страх небытия. Страх потерять контроль. Страх оставить близких. Страх, что нас забудут. Страх, что жизнь была напрасной. Страх, что мы не успели. Что не прожили ту жизнь, которую хотели.

Это страх перед неизвестностью. Перед тем, что будет после. Перед тем, что ничего не будет.

Мы боимся не только смерти как события. Мы боимся самого процесса умирания – беспомощности, боли, унижения, зависимости от других. Мы боимся диагноза, который перечёркнёт все планы. Мы боимся старости, которая приближает конец. Мы боимся кошмаров, в которых нас преследуют или мы падаем в бездну.

И за каждым из этих страхов стоит один и тот же корень. Одна и та же дрожь.

Но мы редко называем её по имени.

Почему мы молчим о главном

Нам кажется, что говорить о смерти – значит привлекать её. Суеверие старше цивилизации: если назовёшь имя, оно придёт. Мы не произносим вслух, мы не спрашиваем детей о том, что они думают об этом, мы не готовимся к ней так, как готовимся к отпуску или к переезду.

Мы откладываем разговор о самом главном. «Может быть, завтра? Когда постареем? Когда будет диагноз? Когда останется время?»

Но завтра не наступает. Диагноз приходит неожиданно. А времени остаётся так мало, что его хватает только на панику.

Мы молчим о смерти – и она становится монстром. Чем плотнее стены, которые мы строим вокруг этой темы, тем громче она стучится изнутри. И когда стены падают, мы оказываемся застигнутыми врасплох.

Но есть и другая сторона молчания.

Когда мы не говорим о смерти, то мы не говорим и о жизни. Потому что эти две темы – две стороны одной медали. Говорить о конечности – значит говорить о ценности каждого дня. Говорить об утрате – значит говорить о любви. Говорить о страхе – значит говорить о том, что нам дорого.

Мы молчим о смерти – и тем самым лишаем себя глубины жизни.

Страх как диагноз, который ставит жизнь

В психологии часто говорят о том, что страх смерти лежит в основе большинства других страхов. Страх неудачи – это страх, что меня не будет в чьей-то памяти. Страх одиночества – это страх, что никто не будет рядом, когда я умру. Страх бедности – это страх, что я не смогу защитить себя и своих близких от угрозы.

Страх смерти – это не просто один из страхов. Это фундамент, на котором держится всё остальное. И когда мы пытаемся лечить только верхние этажи – тревожность, депрессию, фобии, – мы упускаем из виду, что пирамида страхов держится на этом фундаменте.

Но что, если этот фундамент можно использовать иначе? Что, если страх смерти – не слабость, а точка опоры?

Вот парадокс, к которому я пришёл за годы работы: чем больше мы избегаем страха смерти, тем больше он нами управляет. Чем больше мы прячемся от него, тем громче он звучит. И чем ближе мы подходим к нему, чем честнее мы смотрим ему в глаза, тем меньше он нас пугает.

Более того: он начинает отдавать нам свою энергию.

В следующих разделах мы подробно разберём, как именно это происходит. Но сначала нужно просто признать, что он есть. Он был всегда. И он не уйдёт. Присмотритесь к нему, ведь это – не приговор, а приглашение.

Как я встретил свой страх

Мне было пять лет. Я просыпался ночью от того, что мне казалось, будто я перестаю дышать. В горле спазм, в груди пустота, а в голове только одна мысль: если я не проснусь, то умру. Я ничего ещё не знал о смерти. Я не слышал этого слова внятно. Но моё тело знало и боялось.

Позже, уже будучи взрослым, я понял, что это была астма. Но тогда я не знал этого слова. Я знал только холодный пот и страх, который некуда было деть.

Мои родители не говорили со мной о смерти. Они, как и многие, просто надеялись, что это детские страхи, и они обязательно пройдут. Но страх не прошёл. Он ушёл внутрь, превратился в другие страхи, в тревоги, в ночные кошмары. Он просто ждал своего часа.

И дождался – когда я стал старше, когда я потерял близких, когда я начал работать с людьми, которые умирали или боялись умереть.

Тогда я понял: страх смерти – не мой враг. Это моя тень. И я могу с ней «танцевать».

Эта книга о том, как я научился «танцевать» со смертью. И о том, как вы можете этому научиться.

Главное, что нужно запомнить из этого раздела

Страх смерти универсален – он есть у каждого, даже если мы его не осознаём.

Мы избегаем этой темы, но избегание усиливает страх, а не ослабляет.

Страх смерти – это не отдельный страх, а основа для множества других тревог.

Признание страха – первый шаг к тому, чтобы перестать быть его жертвой.

В этой книге мы пойдём не по пути «преодоления», а по пути «использования» страха как источника энергии и осознанности.

1.2. Виды страха смерти: карта теней

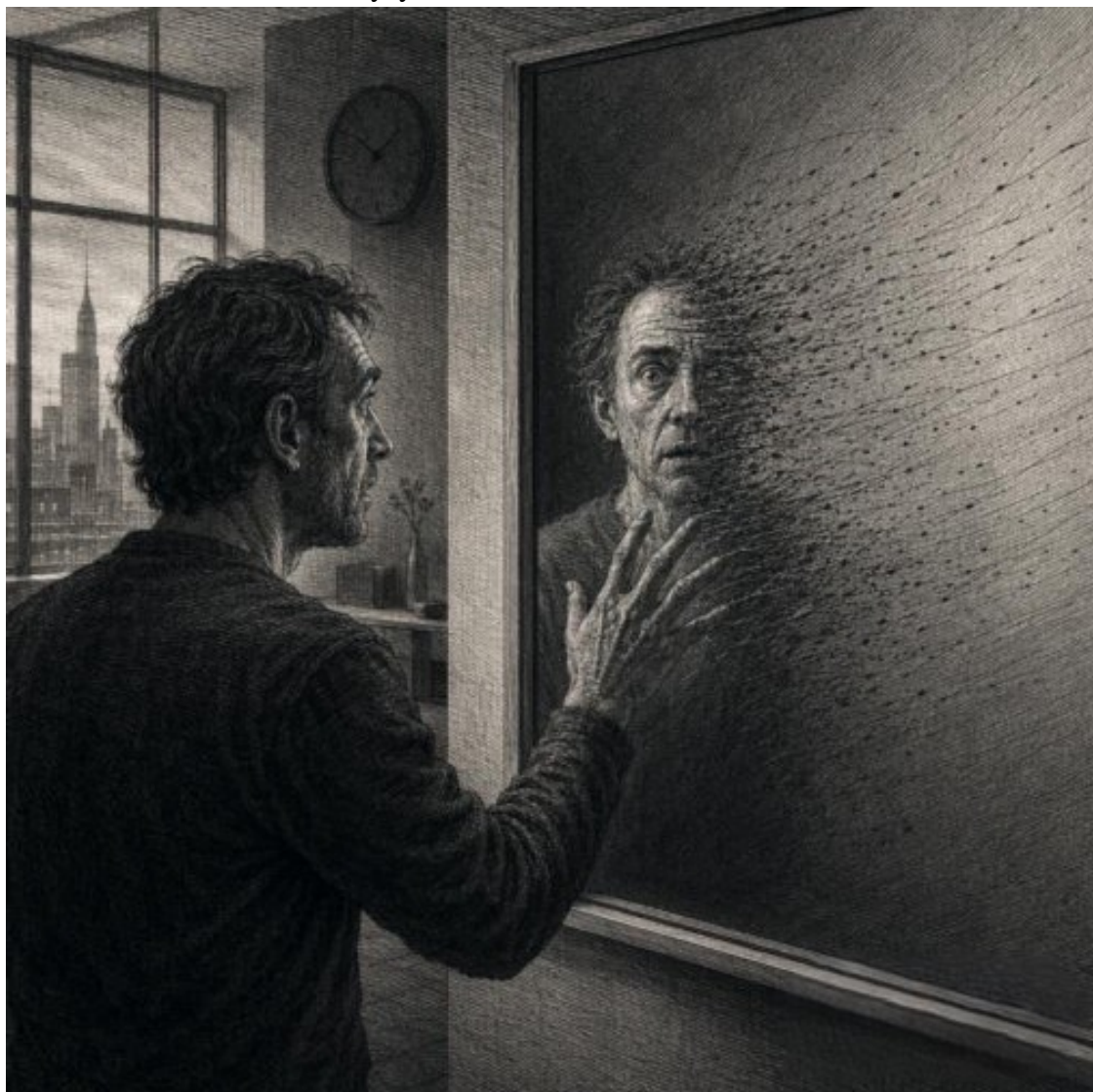
В своей работе я встречал сотни людей, которые боялись смерти. Но боялись они по-разному. Кто-то боялся, что его тело перестанет дышать. Кто-то – что его сознание просто погаснет, как свеча, которую задули. Кто-то боялся боли в конце пути. Кто-то – что он умрёт в одиночестве, никому не нужный и никем не замеченный. Были те, кто боялся диагноза, который перечеркнёт все планы. А иные – что его забудут, что он не оставит следа.

Страх смерти тела

Это самый явный и самый простой страх. Боязнь, что сердце остановится, что лёгкие больше не наполнятся воздухом, что тело перестанет быть тёплым. Мы боимся того, что наша физическая оболочка – всего лишь временный сосуд. И в этом страхе кроется удивительное зерно жизни: когда мы ощущаем тело как хрупкое, мы начинаем относиться к нему иначе. Мы замечаем его тепло. Мы чувствуем каждый вдох глубже. Мы начинаем благодарить свои руки, ноги, сердце за то, что они работают – вот сейчас, в эту секунду. И начинаем заботиться о теле с особым вниманием.

Страх смерти личности и сознания

Это страх того, что моё «я» исчезнет. Что исчезнут мои воспоминания, мои идеи, моя уникальность. Что я больше не буду помнить, кого я любил и что я сделал. Это



страх потерять себя. В этом страхе – жажда самости, желание оставить след. Он указывает на то, что мы ищем способы продлить своё присутствие в мире. И это – мощный двигатель творчества, заботы о близких, поиска своего предназначения. Страх потерять себя – это часто первый шаг к тому, чтобы найти себя.

Страх боли и физических страданий в период умирания

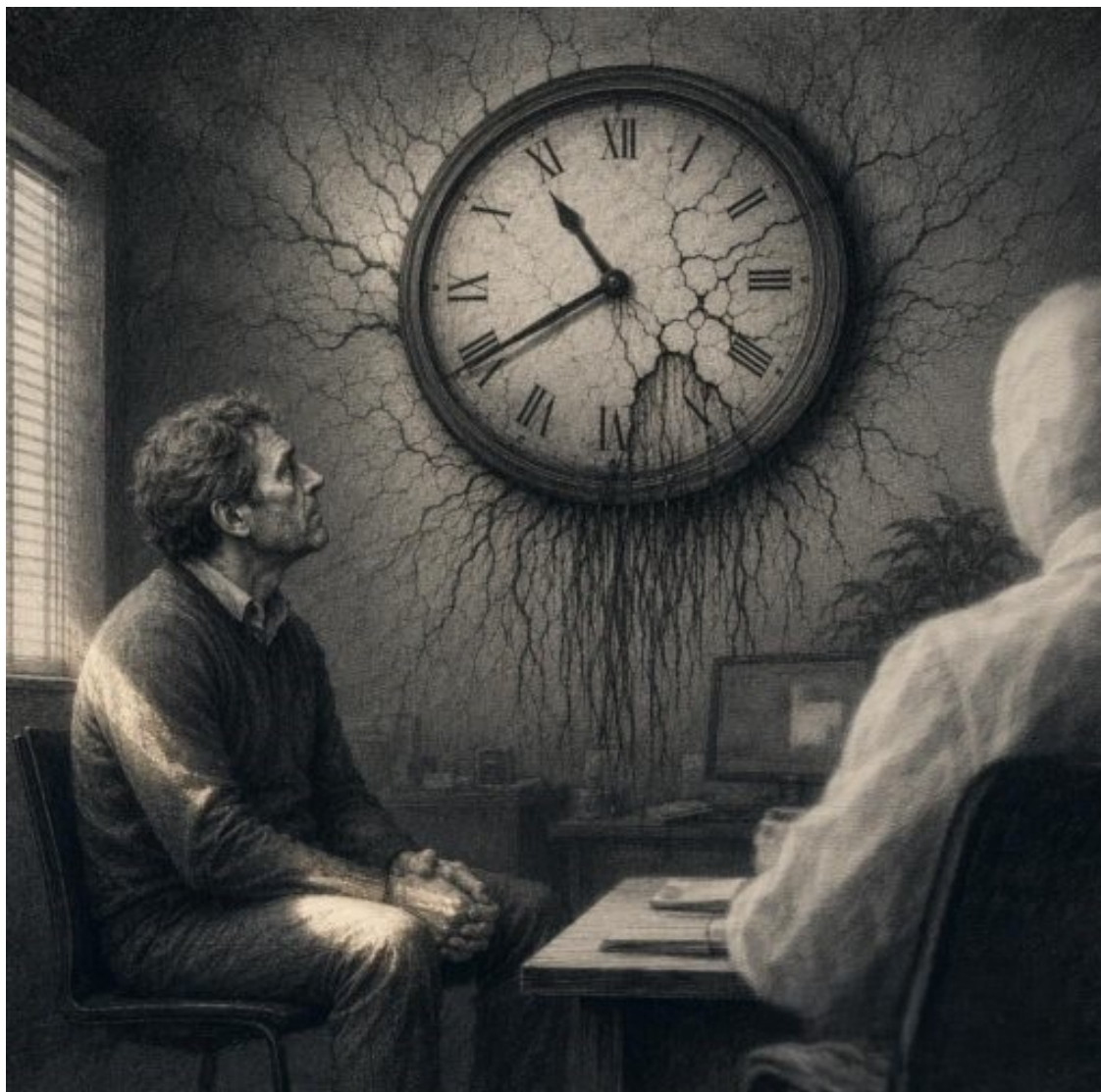
Мы боимся не столько смерти, сколько того, что нам будет больно. Что последние дни превратятся в бесконечные часы страдания. Что мы не выдержим.



Этот страх – указатель на глубину нашего желания достоинства. Он говорит: «Я хочу уйти с миром». И эта мысль может направить нас на подготовку – к паллиативной помощи, к разговорам с близкими, к выбору того, как мы хотим завершить свой путь. Мы не всегда можем избежать боли, но мы можем выбрать отношение к ней.

Страх диагноза неизлечимой болезни

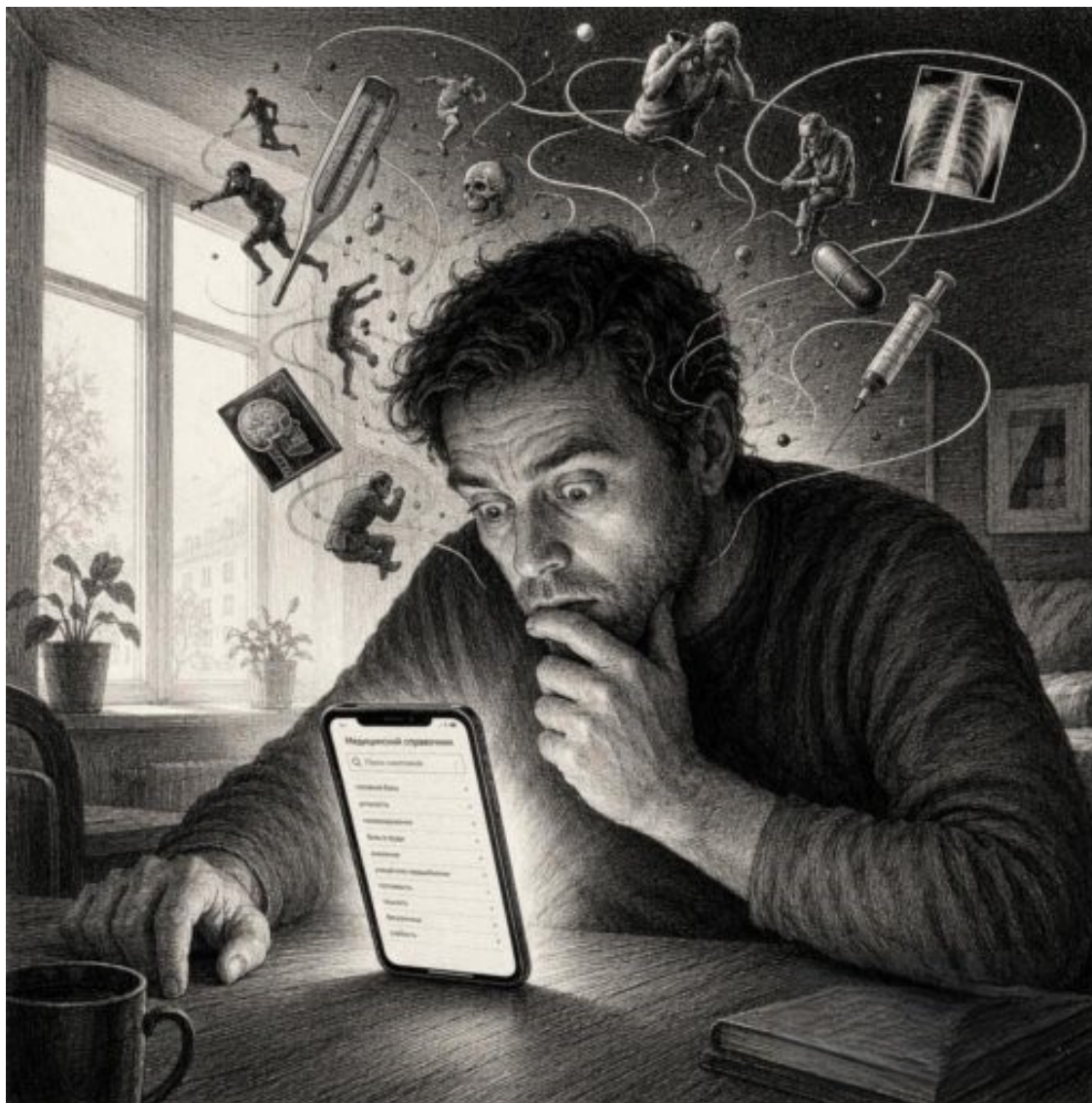
Это страх услышать слова, которые перечеркнут всё привычное. «Рак», «неоперабельно», «паллиатив».



Это страх перед датой, которая начинает отсчитывать время назад. Но в этом страхе живёт невероятная мобилизация: я встречал людей, которые после диагноза впервые начинали жить по-настоящему. Они переставали откладывать, стали говорить правду, начали по-настоящему ценить свой день, восход Солнца, встречи с друзьями, запах свежего хлеба. Страх диагноза – это часто топливо для самого главного выбора в жизни.

Страх болезни

Более общий страх – это боязнь любого недомогания, не только смертельного. Мы боимся простуд, ушибов, странных симптомов. Мы становимся ипохондриками в мире, где всё может оказаться угрозой.



Этот страх говорит о нашем внимании к себе. Он может быть заглушающим, а может стать союзником, если мы научимся слышать его как заботу о собственном теле, а не как панику. И тогда мы начинаем вовремя отдыхать, лечиться, беречься, но не из страха, а из любви.

Страх насильственной смерти

Здесь мы боимся умереть не от старости, а от преступника или по случайности. Внезапно, жестоко, без возможности попрощаться.



Этот страх рождает в нас чувство беспомощности перед миром. Но он же открывает дверь к ценности момента: если каждый выход на улицу может быть последним, то каждое возвращение домой становится событием. Я не призываю к паранойе, а всего лишь призываю к благодарности за то, что мы имеем.

Страх смерти близких

Мы боимся не только своей смерти, но и смерти тех, кого любим. Часто этот страх даже сильнее. И это один из самых честных страхов. Он показывает, как сильно мы привязаны к другим, как сильно мы их любим.



Этот страх – напоминание о том, что каждая минута с близкими – подарок. И когда мы это осознаём, то начинаем говорить слова, которые откладывали, обнимать крепче и прощать быстрее.

Страх старения

Старость – это лицо смерти, которое приближается медленно. Морщины, слабость, забывчивость, потеря былой силы. Мы боимся не только умереть – мы боимся увядать, потерять красоту и гибкость тела.



Но в этом страхе заложена и возможность: принять своё старение как процесс созревания. Ведь старость – это переход к мудрости, к способности быть свидетелем жизни, а не её активным участником. Старость – это не закат, а время урожая.

Страх посмертной судьбы

Что там, за гранью? Рай? Ад? Перерождение? Пустота? Мы этого не знаем и не узнаем никогда. И это незнание пугает больше всего.



Но именно оно даёт нам свободу: мы можем выбрать, во что верить. Или вообще не выбирать – просто довериться неизвестности. Страх посмертной судьбы – это вопрос о смысле. И он ведёт нас к самому важному: что мы думаем о жизни сейчас.

Кошмары как зеркало хрупкости

Ночные сны, в которых мы падаем, нас преследуют, мы задыхаемся – это ночные послания от нашего бессознательного.



Они показывают нам, где мы уязвимы. Но они же могут стать точкой роста. Вместо того чтобы просыпаться в ужасе, мы можем спросить: «Что я пытаюсь увидеть в этом образе? Что я чувствую, вспоминая его при свете дня?» Кошмары – это не проклятие, а настойчивое приглашение нашего бессознательного к разговору.

Страх беспомощности

Этот страх – не просто осознание физической слабости и неспособности сопротивляться, а более глубокий, экзистенциальный ужас перед утратой контроля над собственной жизнью. Не только крупные неудачи, но даже мелкие недоразумения, накапливаясь, порождают в человеке чувство полного бессилия перед лицом обстоятельств. И даже попытка взять под контроль свое питание или образ жизни сталкивается с недостатком воли и решимости. Постепенно человек утрачивает веру в свои силы и приходит к неутешительному пониманию того, что он беспомощен даже в мелочах повседневной жизни. Что уж говорить о болезнях или процессе умирания.



Но этот страх также говорит человеку взять управление своей жизнью, начиная хотя бы с малого – осознания своей беспомощности. Беспомощность взывает к воле человека, просит его пробудиться и начать движение к построению свободной и самостоятельной жизни. Она проясняет ценность человеческого усилия и любого активного действия, в котором человек строит жизнь как часть огромного целого.

Что объединяет все эти страхи?

Каждый из них говорит об одном: мы ценим то, что можем потерять. Страх – это обратная сторона любви. Если мы боимся потерять жизнь – значит, мы любим жизнь. Если боимся потерять близких – значит, мы любим их. Если мы боимся боли – значит, мы дорожим спокойствием. А если мы боимся исчезновения сознания – значит, мы ценим своё «я».

Страх – это не враг. Это крик любви. И в этом крике слышна вибрация, которая может стать музыкой.

В следующих разделах мы рассмотрим, откуда берётся эта дрожь и почему она становится такой сильной. Но уже сейчас можно сделать первый, важнейший шаг – перестать бояться своего страха.

1.3. Хрупкость как фундамент: что скрывается за четырьмя данностями

В экзистенциальной психологии давно выделены четыре данности, с которыми неизбежно сталкивается каждый человек: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. Ирвин Ялом, один из самых ясных мыслителей этой традиции, показал, что каждая из них порождает свой вид тревоги, и каждая требует от нас ответа.

Я много лет опирался на эту схему в своей терапевтической практике. И постепенно меня стал преследовать один вопрос: а что держит эти четыре данности вместе? Что делает их такими тревожными и одновременно такими важными? Почему смерть пугает, свобода тяготит, изоляция ранит, а бессмысленность обескураживает?

Ответ, к которому я пришёл, звучит просто, но он изменил моё восприятие. **Все четыре данности держатся на одном фундаментальном свойстве бытия – хрупкости.**

Вот как это выглядит:

Смерть пугает нас не сама по себе. Она пугает потому, что наша жизнь хрупка – она может оборваться в любой момент. Если бы жизнь была несокрушимой и бесконечной, смерть не имела бы над нами власти. Но именно потому, что мы хрупки, смерть приобретает свой драматический вес.

Свобода кажется нам тяжелым бременем, потому что наши выборы хрупки. Каждое решение, которое мы принимаем, может оказаться ошибочным, может привести к потерям, которые нельзя будет вернуть. Мы боимся свободы, потому что мы хрупки в своей способности предвидеть и контролировать. Но именно эта хрупкость делает наш выбор настоящим. Если бы он был идеальным, то не имел бы никакой ценности.

Изоляция ранит нас, потому что наши связи с другими людьми хрупки. Мы можем потерять любимого человека, мы можем оказаться непонятыми, мы можем умереть в одиночестве. Страх изоляции – это страх того, что наша хрупкая связь с миром оборвётся. Но если бы связи были неразрывны, они бы перестали быть связями, а стали бы тюрьмой.

Бессмысленность тревожит нас, потому что все смыслы, которые мы создаём, хрупки. Мы строим карьеру, заботимся о семье, рождаем идеи – и всё это может рухнуть, обесцениться или исчезнуть. Достаточно вспомнить свою или обратиться к истории, чтобы убедиться в том, насколько быстро прежние смыслы могут быть изменены, трансформированы или вообще отброшены за ненадобностью. Мы боимся, что наши усилия окажутся напрасными. Но именно хрупкость смысла делает его поиск таким напряжённым и таким же человеческим.

Что же такое хрупкость, как не слабость и не уязвимость?

Хрупкость – это **онтологическое свойство жизни**. Это её способность меняться, заканчиваться, уступать место другому. Без хрупкости не было бы ни роста, ни развития, ни любви, ни творчества. Всё, что мы ценим, ценно именно потому, что оно временно. Всё, что мы любим, любимо потому, что оно может быть утрачено.

Признать это – значит перестать требовать от жизни невозможного. Мы привыкли искать опору в прочности, но прочность – это иллюзия. Наш контроль нереален, а попытки установить его над жизнью обычно становятся тщетными и разочаровывающими.

Реальной опорой может служить лишь наша способность принимать хрупкость всего на свете и действовать из этого принятия.

Не вопреки, а благодаря ей.



Это не просто философское отступление. Это практическое основание для всего, что будет дальше в книге. Потому что, когда мы понимаем, что страх смерти, свободы, изоляции и бессмысленности уходит корнями в одну и ту же почву – в хрупкость нашего существования, – мы перестаём бороться с каждым страхом по отдельности. Мы учимся работать с самим фундаментом.

И тогда танец с тенью становится не просто принятием неизбежного, а способом жить полной жизнью, зная, что всё, что у нас есть, – хрупко и когда-то закончится. И именно это делает нашу жизнь столь ценной и действительно настоящей.

Если вам покажется, что я ухожу в философию, – так и есть. Но это та философия, без которой психология становится набором техник без души. Хрупкость – не абстракция, а прочное основание мировоззрения. Это то, что вы чувствуете, когда просыпаетесь ночью от беспричинной тревоги, когда держите на руках новорождённого, когда провожаете близкого. Теперь у этого чувства есть имя. И мы будем работать с ним на протяжении всей книги.

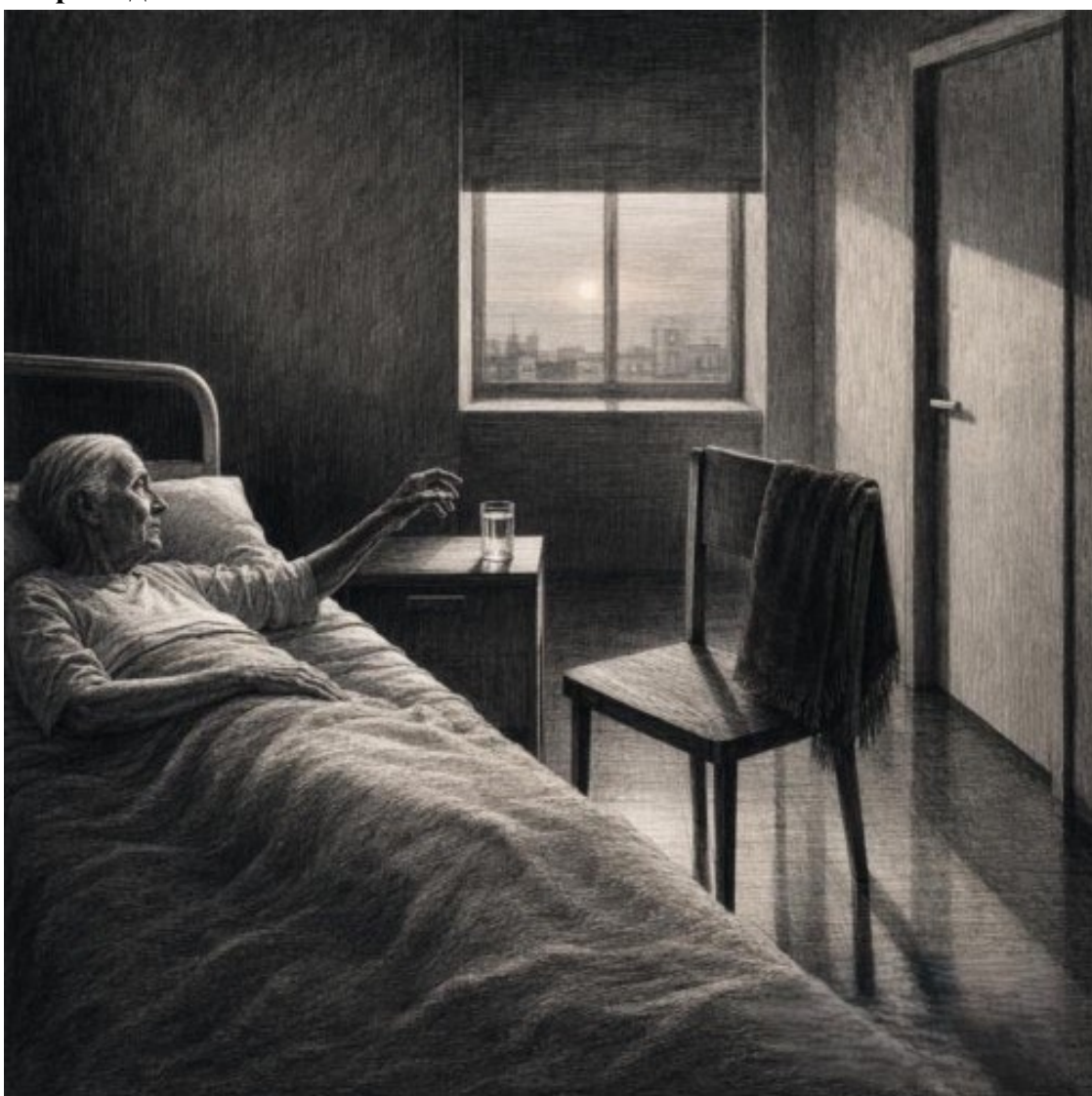
1.4. Психологические причины активации страха. Страх как компас

Страх смерти редко приходит один. Он приходит в сопровождении целой свиты других страхов – как король, за которым следуют придворные. И если мы будем разбираться только с королём, мы упустим из виду его свиту. А именно в ней скрыты ответы.

Почему в одни периоды жизни страх смерти становится почти незаметным, а в другие – накрывает с головой? Почему у одного человека он проявляется как паника, а у другого – как глухая тоска? Почему одни боятся одиночества, а другие – абсурда жизни?

Потому что страх смерти – не монолит. Он активируется через другие страхи, которые являются его проводниками. И каждый из этих страхов – не просто помеха. Это послание.

Страх одиночества



В старости, в болезни, перед смертью. Мы боимся, что никто не подаст нам стакан воды, не возьмёт за руку, не скажет тёплого слова. Мы боимся, что в последний момент рядом никого не будет.

Но что стоит за этим страхом? Потребность в связи. Мы нуждаемся в том, чтобы чувствовать себя частью чьей-то жизни. Это потребность знать, что мы важны кому-то. И этот страх – не слабость. Это голос нашей человеческой сущности, которая не выносит пустоты. Он говорит: «Тебе нужны другие. Ты создан для любви». И если мы услышим этот голос, мы перестанем избегать людей и начнём строить мосты. Мы будем звонить первыми и говорить важное, не откладывая на потом. Страх одиночества – это приглашение к близости.

Страх потери

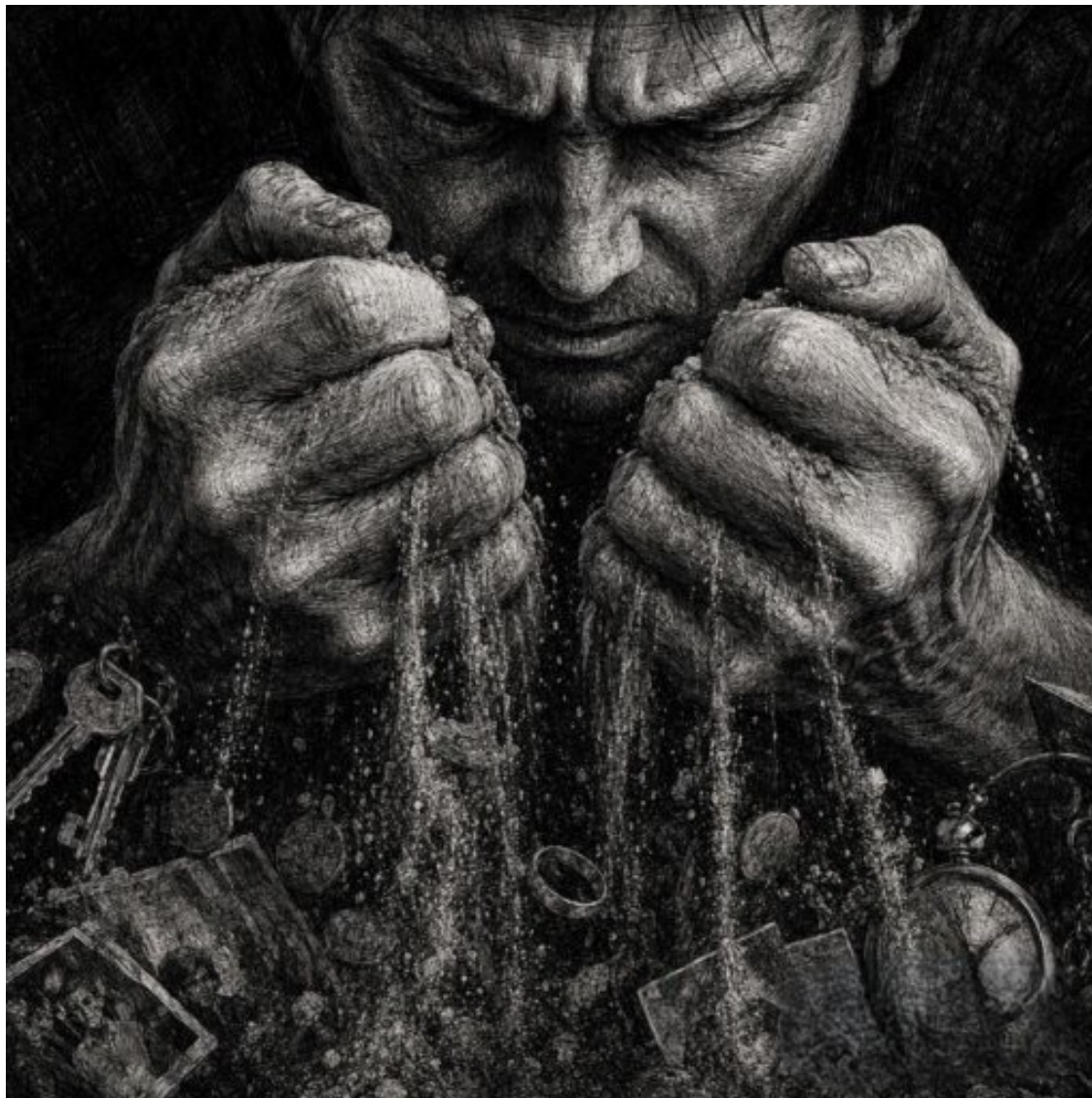
Мы боимся потерять близких, здоровье, дом, деньги, статус, смысл. Мы цепляемся за всё, что у нас есть. И этот страх может сделать нас жёсткими, собственническими, контролирующими.



Но если мы прислушаемся, мы услышим: «Ты не хочешь терять, потому что ты умеешь ценить. Ты знаешь, что такое иметь, и боишься этого лишиться». Это страх любви, упакованный в форму тревоги. Он указывает на нашу способность привязываться и поддерживать связь на самом глубоком уровне. Он говорит: «То, что у тебя есть, – ценно. Заботься об этом. Береги это. Но храни это в кулаке, а в сердце». И тогда страх потери становится не парализующим, а пробуждающим. Мы начинаем благодарить за то, что имеем, вместо того чтобы панически бояться этого лишиться.

Страх бессмысленности

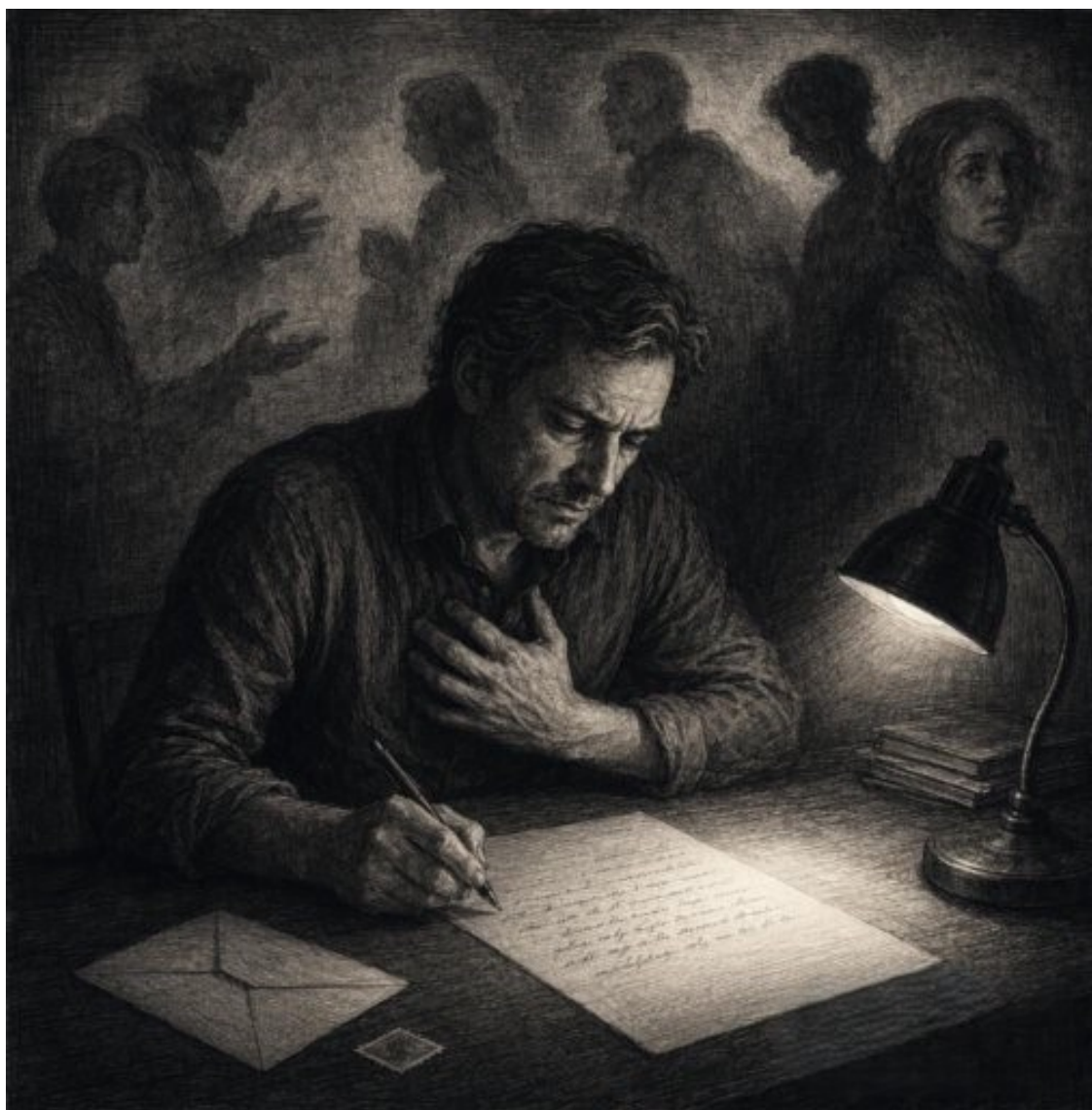
Это самый тихий и самый тягучий страх. Мы боимся, что всё, что мы делаем, не имеет значения. Что наша работа, наши усилия, наши отношения – всего лишь песок, который смоеет волна времени. Что нас забудут и выкинут из памяти.



Но этот страх указывает на нашу глубочайшую потребность в значимости. Мы хотим, чтобы наша жизнь оставляла след. Мы хотим знать, что мы не просто прожили дни, а принесли в эту жизнь и в жизнь близких нам людей что-то важное. И этот страх – не причина для отчаяния, а повод для поиска смысла. Что я могу сделать сегодня, чтобы это имело смысл? Для кого я могу быть важным? Что я могу передать дальше? Страх бессмысленности – это призыв к осмысленности. Он заставляет нас искать, пробовать, рисковать и наполнять все это своим личным смыслом.

Чувство вины

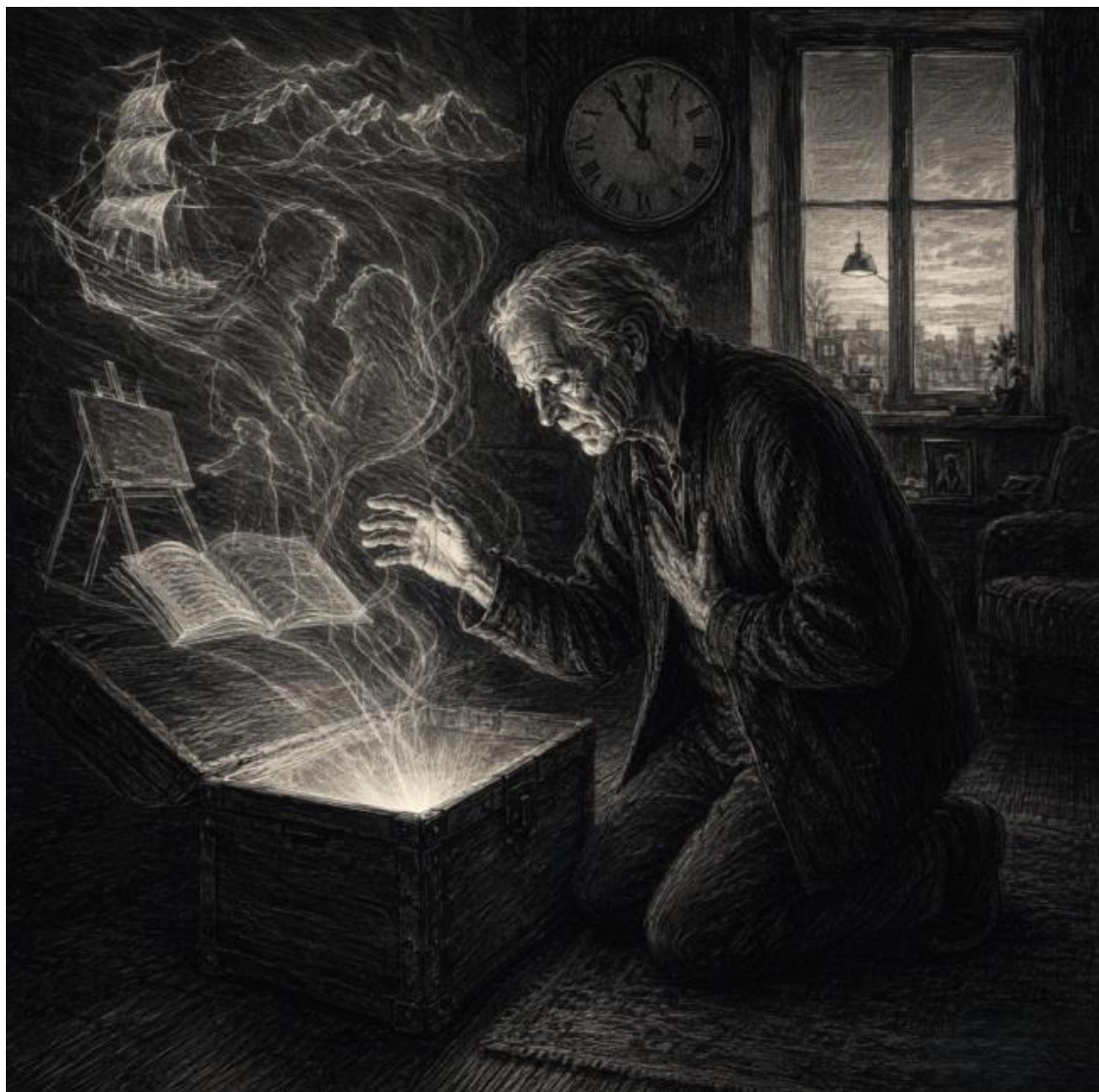
Вина часто идёт рука об руку со страхом смерти. Мы боимся уйти, не искупив старых обид, не попросив прощения, не исправив ошибок. Мы боимся, что нас будут помнить плохими. Или что мы сами будем помнить себя такими.



Но вина – это не просто груз. Это указатель на нашу нравственность, на нашу способность различать добро и зло. Она говорит: «Ты не безразличен к тому, что сделал. Ты можешь исправить плохое и сделать правильное. Ты ещё можешь попросить прощения или простить другого». Страх вины перед смертью – это последний шанс сказать самое важное. Последнее послание, которое подведет итог всей нашей жизни. И если мы используем его, он становится не тяжёлым камнем, а трамплином для исцеления отношений. Мы звоним тем, кого обидели, и просим прощения. Мы пишем письма, чтобы сказать то, что мы стеснялись или забыли сказать раньше. Мы прощаем себя и становимся свободными от груза вины.

Чувство непрожитой жизни

Это страх того, что мы не успели сделать что-то важное, действительно важное. Что мы жили не своей жизнью. Что мы следовали чужим сценариям, потакали чужим ожиданиям, делали то, чтобы кому-то понравиться. Но наши настоящие мечты так и остались запёртыми в сундуке.



Этот страх самый горький. Но вместе с тем и самый продуктивный. Он говорит: «Ты ещё жив. Ты ещё можешь выбрать. Ты ещё можешь вернуться и сделать то, что давно хотел». Он указывает на потребность в подлинности. Мы не хотим умирать, так и не попробовав быть собой. И этот страх – лучший толчок к тому, чтобы начать менять свою жизнь. Пусть медленно, пусть страшно, пусть без гарантий – но начать. Прямо сейчас.

Страх необратимости времени

Мы боимся, что время уходит, что каждый день приближает нас к концу, и что мы не можем остановить этот бег. Мы смотрим на песок в часах и чувствуем, как он утекает сквозь пальцы.



Но этот страх также и напоминание о том, что время – единственное, что у нас действительно есть. Оно не бесконечно, и это делает каждую минуту драгоценной. Страх перед течением времени – это приглашение не откладывать свою жизнь на потом. Сказать «я люблю» тебя – сейчас. Начать важное дело – сейчас. Побывать с близкими – сейчас. Не завтра, не через год, а именно сейчас.

Страх неизвестности

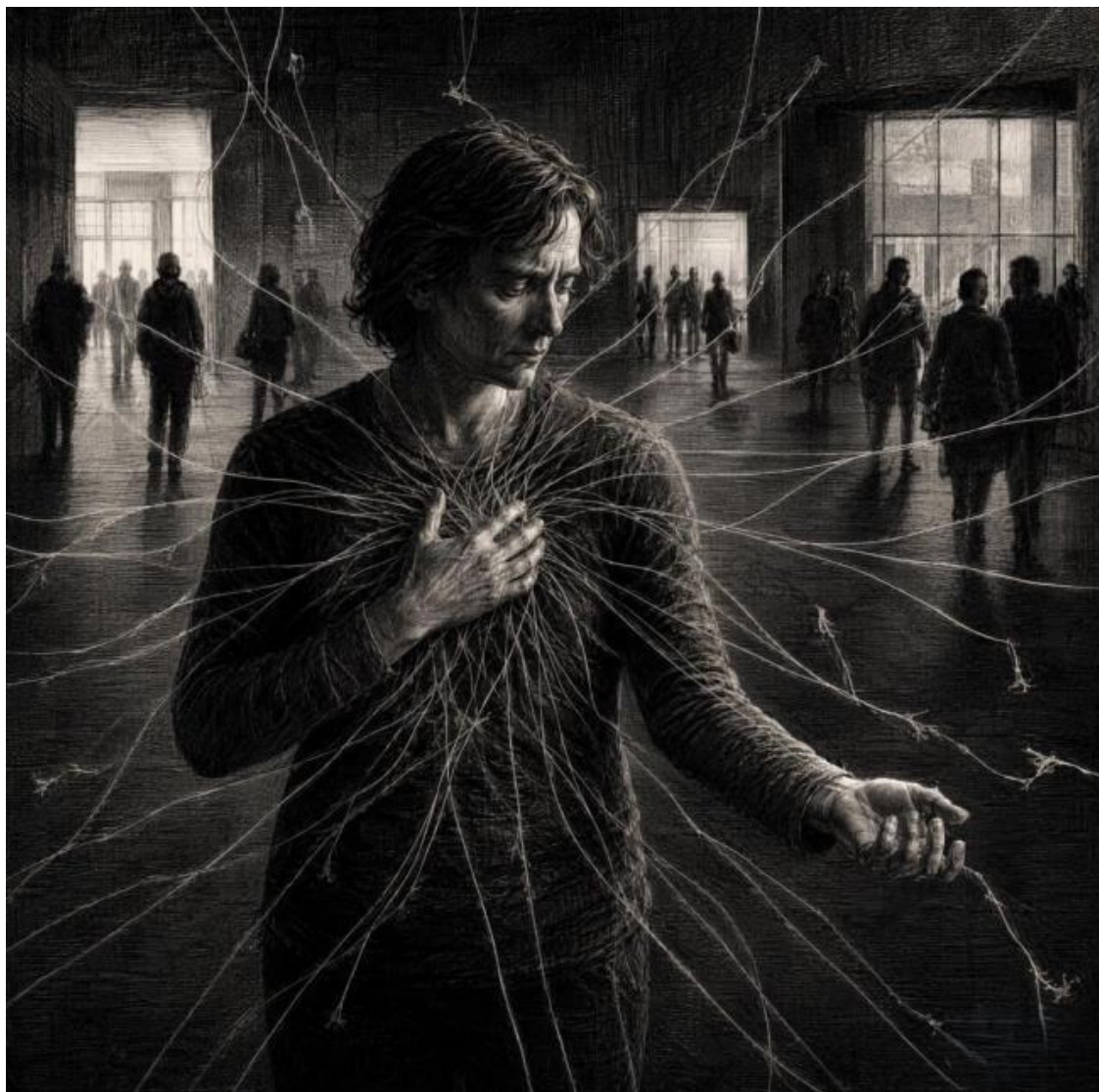
Что нас ждёт за поворотом? Правильно ли я поступаю? Чего ждать от моего выбора? Что будет после смерти? Будет ли мне больно и страшно умирать? Останется ли что-то от меня, или я исчезну, будто меня никогда и не было? Мы не знаем всех ответов, и это незнание пугает.



Но неизвестность – это пространство для доверия. Мы не знаем, что нам принесет завтрашний день, но мы можем довериться тому, что жизнь сама ведёт нас. Как ребёнок, который идёт в темноте, держась за руку родителя. Страх неизвестности – это напоминание о том, что мы не всемогущи. И это реально освобождает. Нам вовсе не нужно всё контролировать. Нам нужно лишь шагнуть вперёд.

Чувство ненужности

Мы боимся быть никому не нужными. Что нас не позовут, не вспомнят, не попросят о помощи. Что мы станем лишними.



Но этот страх указывает на нашу потребность быть частью целого. Мы созданы для общности. Социальный инстинкт – один из самых сильных. И если мы чувствуем себя ненужными, это не приговор, а призыв: найти своё место, предложить свою помощь, открыться другим. Чувство ненужности может стать началом новой связи. Как говорил Франкл, нужно ответить не только на вопрос «что я могу получить от этого мира?», но и на не менее важный вопрос «что я могу дать миру, в котором живу?»

Отсутствие самореализации

Это страх уйти, так и не раскрыв свой потенциал. Не стать тем, кем мог бы стать. Не сделать того, что было в нас заложено.



Это, пожалуй, самый главный страх из всех причин, которые активируют или усиливают страх смерти. Он говорит о том, что у нас есть внутренняя программа, которой мы не следуем. И этот страх – самый мощный двигатель перемен. Он не даёт нам успокоиться в полусне и будит нас. И если мы позволим ему вести нас, он приведёт к самореализации – не как к идеалу, а как к процессу становления.

Что мы видим, глядя на эту карту?

Мы видим, что каждый страх – это не слабость, а энергия. Это указатель и вместе с тем приглашение.

Каждый страх говорит нам о том, что для нас важно. Он кричит: «Обрати внимание! Здесь твоя жизнь! Здесь то, что ты можешь изменить!»

И вместо того, чтобы глушить этот голос, мы можем спросить его: «Что ты хочешь мне сказать? Куда ты меня ведёшь?»

Страх – это не тот компас, который показывает, где опасность. На самом деле это компас, который показывает, где находится наш дом.

Если мы боимся потерять – значит, мы любим.

Если мы боимся остаться одни – значит, мы нуждаемся в других.

Если мы боимся бессмысленности – значит, мы ищем смысл.

Если мы боимся не успеть – значит, мы ещё можем начать.

И если мы научимся читать этот компас и указатели, на которые он нацелен, страх смерти перестанет быть парализующим. Наконец-то мы начнем читать в нем направление для нашего движения вперед. Он укажет нам путь к тому, что по-настоящему важно.

В следующем разделе мы поговорим о том, как этот компас можно держать в руках, не роняя его от дрожи.

1.5. Почему мы не хотим признавать, что страх может быть полезным

Представьте, что я предлагаю вам: «Ваш страх смерти – это не проблема, а ресурс. Он может стать источником жизненной силы».

Что вы почувствуете? Скорее всего, скепсис. Возможно, даже лёгкое раздражение. Потому что всё, чему нас учили, говорит об обратном. Страх – это то, от чего нужно избавляться. Его нужно подавлять, побеждать, преодолевать. А если кто-то говорит, что страх может быть полезным, – он или наивен, или продаёт очередную магическую пилюлю.

Но я говорю это не для того, чтобы утешить. Я говорю это потому, что это правда. И чтобы её увидеть, нам нужно сначала разобраться с тем, что нам мешает.

Культурные барьеры: страх как слабость

В нашей культуре страх – это признак поражения. Мы с детства слышим: «Будь смелым», «Не бойся», «Страх – это для слабаков», «Не будь девчонкой». Нас учат прятать страх за улыбкой, за бравадой, за маской спокойствия. Мы стыдимся своей тревоги, как стыдятся физической немощи.

Но что происходит, когда мы запрещаем себе бояться? Мы лишь перестаём замечать страх – но он не исчезает. Он прячется внутри, как река, которая ушла под землю. Она всё ещё течёт, но мы не видим её. А она всё равно размывает почву. Она становится причиной беспричинной тревоги, вечного раздражения, ночных кошмаров или необъяснимой усталости.

Мы создали культуру, в которой страх смерти превратился в невидимого монстра. Мы не говорим о нём вслух, но он живёт в нас. Он определяет наши решения, наш выбор, наши отношения. Он заставляет нас откладывать жизнь на потом, потому что «ещё есть время». Он заставляет нас терпеть нелюбимую работу, несчастливый брак, скучные дни – просто чтобы не выходить из зоны привычного. Чтобы не рисковать.

Мы боимся признать, что мы действительно боимся. Потому что признание страха кажется нам слабостью и уязвимостью. Нам кажется, что если кто-то узнает о нашем страхе, даже самые близкие, они от нас отвернутся или будут презирать за то, что мы трусы. Но на самом деле, отрицание страха – это и есть настоящая слабость. Именно оно лишает нас сил, которые могли бы быть направлены на созидание своей жизни.

Психологические защиты: как мы прячемся от собственной правды

Помимо культурных установок, есть внутренние механизмы, которые защищают нас от признания страха. Они работают автоматически, и мы даже не замечаем их.

Отрицание. «Я не боюсь смерти. Что там бояться? Все умрут». Мы говорим это – и отворачиваемся. Мы убеждаем себя, что страх нас не касается, особенно если мы здоровы и у нас всё хорошо. Но он есть. Он просто спрятан и ждёт момента, когда напомнит о себе в минуту нашей слабости и уязвимости.

Подавление. Мы отодвигаем мысли о смерти в самый дальний угол сознания. Мы не думаем о ней. Мы заняты работой, детьми, сериалами, новостями. Но подавленный страх возвращается – в виде постоянной тревоги, изматывающей бессонницы или необъяснимого раздражения.

Рационализация. Мы объясняем свой страх удобными причинами: «Я боюсь не смерти, а боли», «Я боюсь за близких», «Я боюсь не успеть». Это правда. Но это – только верхушка айсберга. Под ней – тот самый фундамент, о котором я говорил. И пока мы не дойдём до него, работа будет неполной.

Сублимация. Мы превращаем страх в действие: работаем до изнеможения, строим карьеру, накапливаем вещи, чтобы чувствовать себя защищёнными. Мы используем суету как

обезболивающее, лишь бы не чувствовать приближение чего-то непонятного и ужасного. Это даёт временное облегчение, но не решает проблему. Потому что страх остаётся и только выживает.

Все эти защиты – это стены, которые мы строим вокруг страха. Будто мы в домике, если прямо сейчас не думаем о смерти или не чувствуем сильную тревогу. Они защищают нас от его остроты. Но они же лишают нас и его силы. Пока страх заперт в подвале нашего бессознательного, мы не можем использовать его как источник света. Мы можем только дрожать, когда он стучится изнутри.

Почему «полезный страх» звучит как оксюморон?

Сама мысль о том, что страх может быть полезным, кажется нам противоестественной. Мы привыкли делить мир на чёрное и белое: страх – это плохо, смелость – это хорошо. Тревога – это враг, покой – это цель. Боль – это наказание, а удовольствие – награда.

Но жизнь не работает по этой схеме. Вся её глубина – в парадоксах. Смерть делает жизнь ценной. Утрата учит благодарности. Одиночество открывает глубину отношений. А страх – точно так же – может стать источником не слабости, а силы.

Представьте себе реку. Сама по себе она нейтральна. Но если её запрудить, она разольётся и затопит всё вокруг. Если же дать ей русло, она потечёт в нужном направлении, будет вращать колёса, питать поля. Страх – это та же река, и его энергия огромна. Но она уходит либо на разрушение, либо на созидание. Третьего не дано. Вопрос не в том, есть ли у нас страх. Вопрос в том, как мы направляем его течение и что с ним делаем.

Смелость признать страх

Первый шаг к тому, чтобы страх стал источником силы – это просто признать его. Не преодолевать, не заглушать, не убеждать себя, что его нет. А просто сказать вслух: «Я боюсь. И это нормально».



Смелость – это не отсутствие страха. Это способность действовать, даже когда он есть. Но есть ещё один уровень, который нам предстоит освоить: смелость признать, что страх – это не только не враг, а настоящий союзник. Что он пришёл не для того, чтобы парализовать наши силы или сковать наши устремления, а для того, чтобы их направить. Именно он указывает на то, что для нас ценно.

Это трудно принять сразу. В этом сложно убедиться, просто читая книгу. Это можно только прожить – через упражнения, через практику, через ежедневное прислушивание к себе. И для этого я подготовил инструменты, которые помогут вам начать.

Упражнения

Эти упражнения не нужно делать быстро. Сделайте их честно. Выделите себе время, когда вас не будут отвлекать. Возьмите бумагу и ручку – или откройте заметки. Сядьте так, чтобы было удобно. Выдохните.

Упражнение 1. «Карта моих страхов»

Нарисуйте схему своего тела. Не нужно быть художником – достаточно простого контура, похожего на человека. Теперь отметьте на нём красными кружками или затенениями те места, где вы чувствуете страх.

Где он живёт? В груди, когда сжимается сердце? В горле, когда перехватывает дыхание? В желудке, где появляется холодная дрожь? В плечах, которые напрягаются будто для защиты? В шее, когда голова втягивается в плечи?

Запишите рядом с каждым из этих мест слово или фразу: что происходит с вами, когда страх приходит. Например:

«Грудь – тяжесть, будто я не могу вдохнуть полной грудью»,

«Горло – спазм, будто я хочу закричать, но не могу»,

«Живот – пустота, будто внутри – ледяная вода».

Теперь рядом с этим телом нарисуйте ещё одну схему – карту вашей жизни. Где страх проявляется в вашей повседневности? В каких ситуациях он включается? Может быть, утром, когда вы просыпаетесь и вдруг чувствуете тревогу? Перед важными встречами? В разговорах о будущем? Когда вы одиноки или когда вы в толпе? Когда смотрите новости или когда думаете о здоровье?

Обведите эти ситуации в кружки, соедините их стрелками с телесными точками. Как связаны ваши телесные ощущения и ваши жизненные сценарии? Попробуйте увидеть эту карту как единое поле. Ваш страх – не просто эпизод. Это целая система. И когда вы увидите её целиком, вы перестанете быть просто заложником каждого отдельного приступа.

Упражнение 2. «Обратная сторона страха»

Теперь возьмите один из своих страхов – тот, который кажется вам самым сильным или самым беспокоящим. Напишите его чётко: *«Я боюсь, что...»*. Например: *«Я боюсь, что умру в одиночестве»* или *«Я боюсь, что не оставлю после себя следа»*.

Теперь задайте этому страху вопрос, как если бы он был собеседником: *«Что ты пытаешься мне сказать? О чём ты меня предупреждаешь? Куда ты пытаешься меня направить?»*

Не торопитесь с ответом. Позвольте себе подумать. Возможно, страх говорит: *«Ты слишком долго избегаешь близости. Ты откладываешь важные разговоры. Ты боишься быть отвергнутым, поэтому не пробуешь строить отношения»*. Или: *«Ты так и не решился начать дело, о котором мечтаешь. Ты ищешь отмазки. И я здесь, чтобы напомнить: время уходит»*.

Запишите ответ. А теперь спросите себя: *«Если этот страх говорит правду, что я могу сделать уже сегодня, чтобы ответить на него?»*

Не «через год». Не «когда станет легче». А сегодня – конкретное действие. Один шаг. Одно слово. Одно письмо. Один звонок.

Это действие – не «преодоление страха». Это его использование. Вы взяли его энергию и направили в русло жизни.

Если вам покажется, что упражнения слишком просты, сделайте их ещё раз, но уже глубже. Если они покажутся сложными, сделайте их по частям. Важно не то, как идеально вы их выполните, а то, что вы сядете и начнёте. Потому что именно начало – самый смелый шаг. И он уже доказывает: страх больше не управляет вами. Вы взяли управление над ним в свои руки.

ГЛАВА 2. БЕСЕДА СО СМЕРТЬЮ. ОТ СТРАХА К ДИАЛОГУ

2.1. Встреча с главным вопросом

Я помню себя в четыре или пять лет. Ночь. Комната, полная теней. Я лежу под одеялом, натянув его до самого подбородка, и боюсь высунуть голову. Мне кажется, что в темноте кто-то есть. Я не вижу его, но чувствую. Он дышит там, за пределами моего укрытия, и ждёт, когда я выгляну. А я лежу, прислушиваясь к этому дыханию, и знаю: если я высунусь, что-то случится. Что-то страшное. Что-то, что нельзя исправить.

Я не мог тогда назвать это словами. Я не знал слова «смерть». Но моё тело знало. Моё тело боялось. И это был мой первый, самый ранний разговор с ней – разговор без слов, разговор в темноте, разговор, который я вёл, затаив дыхание.

Многие из вас узнают в этом себя. Может быть, не в буквальном смысле – не все мы боялись монстров под кроватью. Но почти все мы боялись выглянуть из-под одеяла. Выглянуть из своего убежища, где кажется безопасно. Посмотреть на то, что мы называем «смертью» – но на самом деле боимся даже произнести это слово вслух.



Мы не говорим о смерти. Мы не задаём о ней вопросов. Мы не смотрим в её сторону. Мы отворачиваемся, отводим глаза, переключаем канал. Мы делаем всё, чтобы не вступать с ней в диалог.

Но что, если этот отворот – самая большая ошибка нашей жизни?

Молчание усиливает страх

В детстве я думал, что если не выгляну из-под одеяла, монстр исчезнет. Он сам уйдёт, потому что не найдёт меня. Но монстр не уходил. Он оставался там, в темноте, и с каждым днём становился всё более реальным. Он наполнял мою комнату своей тишиной. Он входил в мои сны. Он ждал.

Только когда я, спустя много ночей, решился высунуть голову, приоткрыть глаза и посмотреть в темноту, – я увидел, что там никого нет. И страх начал рассеиваться. Не сразу. Постепенно. Но он начал уступать место любопытству, а потом – осознанию: монстр был не в комнате. Он был во мне. Он был моим страхом, который я не решался назвать.

Со смертью – то же самое. Мы молчим о ней, и она растёт. Она становится огромной, всепоглощающей, невыносимой. Мы не даём ей имени, и она становится всем. Мы не говорим о ней, и она говорит о нас – через панические атаки, через ночные кошмары, через беспричинную тревогу, через депрессию, через ощущение, что жизнь проходит мимо.

Молчание – это не защита. Это питательная среда для страха. Чем плотнее стены, которые мы строим вокруг этой темы, тем громче она стучится изнутри. И когда стены падают – а они всегда падают, рано или поздно, – мы оказываемся не готовы.

Разговор как освобождение

В моей терапевтической практике я встречал множество людей, которые боялись смерти. Но как только мы начинали говорить о ней – честно, без обходных путей, – происходило нечто удивительное. Страх не исчезал мгновенно. Но он переставал быть монстром. Он становился просто темой. Просто вопросом. Просто частью жизни, с которой можно иметь дело.

Я помню женщину, которая не могла спать по ночам. Ей казалось, что если она закроет глаза, она больше не проснётся. Мы сели и поговорили. Я спросил её: «Чего именно ты боишься? Что будет, если ты не проснёшься?»

Она ответила: «Я не хочу умирать одна. Я хочу, чтобы кто-то был рядом».

Мы поговорили о её одиночестве. О её детстве. О её отношениях. И постепенно, разговор за разговором, её страх начал трансформироваться. Он перестал быть парализующим. Он стал указателем: ей нужно было строить связи. Ей нужно было говорить с близкими. Ей нужно было создавать ту самую поддержку, которой она так боялась лишиться.

И когда она начала это делать – звонить подругам, говорить с детьми, открываться – страх утратил свою остроту. Он остался, но он перестал управлять ею. Потому что она больше не избегала его. Она встретила с ним лицом к лицу. Она начала с ним диалог.

Первый шаг: назвать страх по имени

Знаете, что я заметил за годы работы? Самый сильный страх – это не страх смерти. Это страх признаться себе, что он есть. Мы боимся произнести это вслух – даже перед собой, даже в темноте собственной спальни.

Но как только мы произносим это слово, как только мы говорим: «Я боюсь смерти», – мы делаем первый шаг из темноты.

Это не магия. Это простое и древнее действие: назвать страх по имени – значит отнять у него силу неизвестного. Пока страх безымянный, он может быть чем угодно. Он может быть целой вселенной ужаса. Но как только мы даём ему имя, он становится просто одной из частей этой вселенной. Он становится управляемым. С ним можно говорить. С ним можно договариваться.

И именно этому мы будем учиться в этой главе.

Разговор, в котором вы – главный

Когда я предлагаю клиентам поговорить со смертью, они часто удивляются: «Разве можно с ней говорить? Она же не отвечает». И я отвечаю: «Отвечает. Но не словами. Она отвечает вам вашей жизнью».



Образговор со смертью – это разговор с самим собой. Со своей жизнью. Со своим выбором. Со своим страхом. Со своей любовью. Мы не спрашиваем у смерти, что будет после. Мы спрашиваем у себя: что я могу сделать, чтобы моя жизнь была полной прямо сейчас? Что я могу изменить? Что я могу сказать? Что я могу начать?

Смерть не даёт ответов в том смысле, в каком мы привыкли получать их от собеседника. Она даёт нам возможность услышать собственные ответы. Она создаёт ту тишину, в которой мы можем услышать свой внутренний голос.

И этот разговор – самый честный из всех, которые вы ведёте. Потому что он касается самого главного.

Что мы обсудим в этой главе

В следующих разделах мы пройдем путь от первого детского страха до зрелого диалога с собственной конечностью. Мы поговорим:

О том, как смерть входит в нашу жизнь в детстве – и как эти первые встречи определяют всё дальнейшее отношение.

О том, что говорили мудрецы и философы – и как их слова могут поддержать нас сегодня.

О том, как религия и атеизм по-разному отвечают на главный вопрос – и почему любой ответ лучше, чем молчание.

О том, как создать свою собственную концепцию смерти – такую, которая будет не пугать, а направлять.

И, наконец, о том, как перейти от беседы к чему-то большему – к партнёрству, к тому самому танцу с тенью, о котором мы говорим в названии книги.

Но сейчас – только один шаг. Самый простой и самый трудный одновременно. Произнесите это слово. Вслух. Если вы один – громко. Если с кем-то – скажите правду. Назовите страх по имени. И вы увидите: он уже не такой огромный, каким был минуту назад.

2.2. Первые уроки о смерти в детстве

Моё знакомство со смертью началось очень рано – лет с четырёх-пяти, когда я просыпался в холодном поту оттого, что во сне прекращалось моё дыхание. Уже тогда я понимал: стоило мне не проснуться вовремя – и я неминуемо умру. Я ещё не задумывался о том, что такое смерть и что нужно или не нужно делать в связи с её ожиданием. Но сама идея смерти поселилась в моём разуме и заняла одно из самых почётных мест – она стала одной из центральных идей, вокруг которых развивалось моё сознание и личность. Но, к сожалению, эта идея была проникнута всеохватывающим страхом смерти, от которого я пытался избавиться всю свою жизнь – сначала бессознательно, используя психологические защиты, а много позже – с помощью сознательных практик.

Огромную роль в этом, как мне кажется, сыграл тот факт, что со мной никто не говорил о смерти. Родители не обладали достаточным образованием для того, чтобы знать, как правильно отвечать на неудобные вопросы своего ребёнка, а мой личный опыт столкновения со смертью был крайне негативным и болезненным. В топку печи, разжигающей мой страх смерти, попадали разговоры детей во дворе, фильмы о войне или жестокие хулиганы, мучавшие бедных насекомых и животных на виду у парализованных страхом детей.



Почему муха больше не летает после того, как её ударили и что-то желеобразное вышло из неё? Почему птичка больше не шевелится и не пытается взлететь после того, как её загрыз соседский кот? Почему сбитая на шоссе собачка или белочка продолжают там лежать в луже красного цвета? «Они умерли» – так говорили мальчишки во дворе и некоторые взрослые, кто не боялся произнести вслух при ребёнке такие страшные слова.

Так уж вышло, что я никогда не видел мертвых людей вплоть до того, как вырос. Мои дедушки и бабушки не дожили до своей старости – все умерли во время войны или через несколько лет после её окончания, будучи больными и истощёнными людьми. Поэтому, когда смерть впервые в моей жизни настигла близкого мне человека, я не знал, как реагировать – моя реакция была пронизана тем детским ужасом, который я испытал во время своих ночных при-

ступов астмы. Других реакций я не знал. Эта первая смерть оставила у меня глубокий отпечаток на всю оставшуюся жизнь в виде непроходящей боли и невероятного липкого страха. Только несколько лет назад, после того, как я потерял своих родителей и многих друзей, эта травма первой смерти исчезла – я преодолел её, перерос свой страх смерти. И теперь я убеждён, что если бы я получил искренние ответы на свои вопросы о смерти и смысле жизни в своём далеком детстве, то смог бы избежать глубоких психологических страданий, связанных со страхом смерти, пугающей неизвестностью и уничтожающим бессилием. С другой стороны, в этом случае я вряд ли взялся бы за написание такой книги, призванной помочь другим преодолеть или перерасти свой страх смерти, в какой бы форме и в каком виде он ни был проявлен.

Несмотря на то, что знакомство детей с идеей смерти разнится от культуры к культуре, от народа к народу, есть общие правила для родителей или взрослых насчет того, как создать правильный образ смерти в детском сознании. Если ребенок еще не ходит в школу (до 7-8 лет), с ним следует разговаривать очень мягко, но максимально откровенно, используя те слова, образы или метафоры, которые будут доступны для его понимания. Любую ложь или фальшь ребенок непременно почувствует, если не сразу, то очень быстро. Поэтому на его вопросы, если уж они возникли, следует дать искренние ответы. Например:

- Больно ли умершей птичке, когда ее бьют?
- Нет, она мертва, поэтому больше ничего не чувствует.
- Когда моя кошечка Пушинка вернется домой?
- Она не вернется. Она умерла. Когда умирают, не возвращаются.
- Почему дедушка больше не приходит в гости?
- Потому что он умер, он больше не придет.
- А где он сейчас?
- Он в лучшем месте.

Еще одним популярным вопросом у детей является «Почему люди умирают?» Здесь также важно не вводить ребенка в заблуждение, пытаться скрыть от него правду под предлогом «ранимой детской психики», а рассказать об истинных причинах смерти – болезни и старости, а также об убийствах или несчастных случаях. Тогда у ребенка будет складываться правильная стратегия своего отношения к здоровью и к безопасности. Ему станет совершенно понятно ваше беспокойство по поводу того, как он питается, не вступает ли в конфликты и занимается ли спортом. В этом случае ваше беспокойство будет им расценено не как желание ограничить его свободу или наказать без причины, а как проявление заботы о его жизни и здоровье.

Не менее важным для каждого ребенка узнать, что происходит с человеком после смерти. Варианты ответов на подобные вопросы могут быть различными, например, «он на небесах», или «он улетел в страну, из которой никто не возвращается», или «он уснул и больше не проснется», но важным является принцип правды, безопасной для ребенка, что после того, как человек умер, мы уже никогда его не увидим. Смерть – это навсегда. В этом случае у ребенка не останется ложных ожиданий и представлений, будто смерть обратима. На вопросы о том, как он там себя чувствует, не холодно и не больно ли ему после смерти, необходимо откровенно ответить, что после смерти человек перестает что-либо чувствовать.

Разговаривая с ребенком о смерти, важно быть с ним ласковым, можно обнимать его или посадить себе на колени. Он должен чувствовать безопасность при обсуждении столь щекотливой темы. Поэтому крайне необходимо, что вы сами не испытывали страха смерти или других негативных чувств, в которых он может быть скрыт. Ребенок в первую очередь считывает ваше эмоциональное состояние, а уже потом обдумывает информацию, которую вы ему сообщаете. Если вы ощущаете страх смерти в любом из ее видов (основные из которых мы перечислили в первой главе), то отложите этот разговор до того момента, пока не уменьшите его до приемлемой степени. Если вас все равно пугает перспектива такого разговора, то вы всегда можете обратиться к детскому психологу или священнику с просьбой провести такой разговор.

Правда, в этом случае вам следует точно знать, что именно они скажут вашему ребенку. Любая информация должна сначала поступить вам, а уже затем – вашему ребенку. Ответственность за его обучение теме смерти вам придется нести в любом случае, несмотря на возможный ужас, который вы лично ощущаете перед идеей смерти.

Детям старше 10-12 лет можно давать больше информации о смерти или о причинах смерти конкретных людей, но не следует вдаваться в подробности, которые для них могут быть травматичны. Был случай, когда отец подростка был найден мертвым в сугробе без следов насилия. Он просто оказался в состоянии алкогольного опьянения и упал, пролежав в снегу несколько часов. Ребенку сказали, что его отец замерз на улице, и только спустя 10 лет, когда он стал взрослым, ему стала известна причина, по которой его отец не смог прийти домой. Необходимо быть максимально деликатным в вопросах нравственных оценок людей, которые умерли, но при этом откровенно отвечать на возникающие у детей вопросы.

Чего не нужно делать при обучении ребенка теме смерти? Никогда не откладывайте разговор в случае, если у детей возникают вопросы. Даже если вам не удобно разговаривать прямо сейчас, скажите ребенку, что вечером вы обязательно ответите на его вопросы вечером. Он не должен оставаться один на один с вопросами о смерти, которые вызывают неприятное чувство неизвестности, а оно, в свою очередь, порождает тревогу и страх. Если у вас недостаточно информации о том, чтобы дать правильный ответ на вопрос своего ребенка, загляните в интернет или спросите у специалистов, какую информацию вы можете и должны сообщить ему. Так вы избавите ребенка от будущих фобий, порожденных такой волнительной темой, как смерть.

Также нельзя пугать ребенка смертью, своей или чужой. К сожалению, многие взрослые используют тему своей смерти, чтобы манипулировать детьми, супругами или друзьями, вызывая в них сочувствие и желание как-то помочь «умирающему». В общении с детьми до 18-20 лет этого делать категорически не следует, а в отношении взрослых такое поведение является эгоистичным и инфантильным.

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.