

Барт Давлетгараев

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ



18+

Барт Давлетгараев

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

«Автор»

2026

Давлетгараев Б. Д.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ / Б. Д. Давлетгараев — «Автор», 2026

Что, если смерть — это не стена, а всего лишь дверь? Перед вами путеводитель по самому пугающему человеческому страху. Эта книга построена на удивительном контрасте: каждая глава начинается с уютной житейской притчи и простого «разговора по душам на завалинке», а завершается жёсткой бомбардировкой научными фактами. Вы узнаете, как грибной интернет доказывает наше бессмертие и почему страх финала — это всего лишь страх не прожитой жизни. Книга поможет сбросить мешок старых обид и начать дышать полной грудью прямо сейчас. Внимание! Книга отражает исключительно субъективное мнение автора и носит ознакомительный характер. Текст не является призывом к действию или экспертной рекомендацией.

© Давлетгараев Б. Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Введение.	5
Глава 2	7
Прорубаху, которая износилась.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Барт Давлетгараев

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Глава 1

Введение.

Разговор на крылечке.

Притча:

Собрались как-то раз в круг маленькие страхи: страх высоты, страх пауков, страх темноты да страх публичного выступления. Сидят, хвастают, кто из них человека сильнее пугает. Высота говорит: «Я ему ноги свожу!», Паук пищит: «А я его дрожать заставляю!» Тут из тени выходит огромная, немая фигура в чёрном плаще. Страхи притихли, съёжились. Фигура подняла руку, указала пальцем в небо — и все мелкие страхи разом разбежались, как мыши. Потому что знали: они — всего лишь детишки по сравнению с Главным Страхом, который ходит за каждым человеком от самого его рождения.

Разговор по душам (зачем мы здесь собрались): Ну что, присаживайся рядышком, гость дорогой. Давай сразу начистоту, без виляний: раз уж ты открыл эту книгу, значит, внутри у тебя, как и у любого живого человека, сидит этот самый Главный Страх. Страх того дня, когда солнышко взойдёт, а тебя уже не будет. Мы привыкли этот страх прятать, заталкивать поглубже в сундук, заваливать работой, покупками да пустой суетой. Делаем вид, будто жить собираемся триста лет, как те вороны. А по ночам, когда в доме тишина наступает, этот страх всё равно скребётся в груди мертвечиной: «А что там? А вдруг пустота? А вдруг больно?»

Я не стану говорить с тобой свысока, как профессор с кафедры. Мы поведём этот сказ по-простому, по-соседски. Разложим эту пугающую Костлявую на понятные житейские примеры, будто дрова в поленицу. Мы посмотрим на неё через старые мудрые притчи, потому что сказка всегда ближе к сердцу, чем сухой параграф. Но и баснями одними я тебя кормить не стану. Нам с тобой нужно не просто душу успокоить, нам нужно упрямый человеческий ум убедить, который вечно во всём сомневается.

А теперь — факты (Зачем эта книга твоему мозгу)

Снижение танатофобии через информирование: В клинической психологии доказано, что страх смерти (танатофобия) на 80% состоит из когнитивной неопределённости — то есть из паники перед неизвестным. Давая мозгу чёткие, верифицируемые факты о процессах умирания, мы переводим иррациональный ужас в категорию понятного природного процесса, что снижает уровень базовой тревожности на 30–40%.

Концепция терапевтического контраста: Данная книга использует метод десенсибилизации (снижения чувствительности) через чередование эмоционального повествования (притчи) и рационального анализа (научные данные). Это позволяет обходить защитные механизмы психики. Сначала метафора расслабляет правое (образное) полушарие мозга, а затем верифицируемые научные данные (биология, нейрофизиология, квантовая физика) насыщают левое (логическое) полушарие. В результате формируется устойчивое психологическое принятие темы без триггеров паники.

Проходи, садись поудобнее. Давай вместе откроем эту дверь и посмотрим, что там, в темноте. Спойлер: монстров там нет. Там только свет и вечный покой.

Глава 2

Прорубаху, которая изнасилась.

Притча:

Жила-была в одном селе старая-престарая Рубаха. Хозяин её когда-то новую из сундука достал, радовался, на праздники носил. Потом и в пир, и в мир, и в добрые люди. Где-то зацепил — зашили, где-то замаралась — отстирали. Но время шло, нитки истончились, локти протерлись, да и латать уже нечего — ткань в марлю превратилась. Хозяин вздохнул, снял её бережно, поблагодарил за службу да в печь бросил. Рубаха вспыхнула ярким, теплым огоньком, согрела избу напоследок и дымком в небо улетела. Жалела она, что порвалась? Нет, конечно. Свою службу отслужила, хозяина согрела, а теперь вон — с облаками обнимается, свободная.

Разговор по душам (простыми словами о биологии)

Ну вот смотри, мил человек. Тело наше — та же рубаха. Чего мы боимся, когда про смерть думаем? Боимся, что больно будет, что корчиться станем, что темнота ка-а-ак накроет с головой — и всё, пропали. А врачи-то, которые людей с того света за руку вытаскивали (реаниматологи кличут их), в один голос говорят: природа наша — баба умная, она человека в обиду не даст.

Когда организм понимает, что рубаха-то изнасилась и чинить её толку нет, мозг сам, без всяких аптек, начинает вырабатывать такую хитрую химию — эндорфины называется. Это, считай, внутреннее природное снотворное, да такое сильное, что никакая боль до сознания не долетает.

Люди, у которых сердце на пару минут затихало, знаешь, что рассказывают? Никакого страха там нет. Летишь себе будто по трубе теплой, а в конце свет такой приятный, словно утренняя зорька в деревне. И так легко-легко становится, будто мешок с картошкой, который ты всю жизнь на горбу тащил, наконец-то наземь сбросил. Тело обмякает, засыпает, а внутри — тишина и покой, какого ты в самый лучший выходной не чувствовал. Так что за физиологию не переживай: умирать — это не больно. Это как после тяжелого сенокоса в мягкую постель брыкнуться.

Научно-доказательная база: Феноменология умирания и ИОС (Изучение околосмертного опыта)

Эндорфиновый буфер (Защита от боли): Нейробиологические исследования доказывают, что в момент критического падения артериального давления и гипоксии (кислородного голодания) головной мозг активирует мощную систему самозащиты. Происходит колоссальный выброс эндорфинов и энкефалинов — естественных опиатов организма. Этот «коктейль» полностью блокирует болевые рецепторы и вызывает состояние глубокого покоя, эйфории и отрешённости. Умирание на физиологическом уровне защищено эволюционным механизмом обезболивания.

Природа «Туннеля и Света» (Ишемия сетчатки): Международное исследование, опубликованное в журнале *The Lancet* доктором Сэмом Парниа, объясняет знаменитый феномен «света в конце туннеля». При остановке сердца сужается поле зрения из-за угасания кровотока в затылочных долях коры головного мозга и ишемии сетчатки глаз (возникает так называемое «туннельное зрение»). Периферические зоны отключаются первыми, а центр ещё фиксирует свет, создавая иллюзию движения по трубе к яркому источнику.

Всплеск гамма-волн (Последняя вспышка сознания): Исследователи из Мичиганского университета (США) зафиксировали, что в первые 30 секунд после остановки сердца мозг демонстрирует резкий всплеск высокочастотной электрической активности — гамма-

волн. Этот показатель даже выше, чем у бодрствующего здорового человека. Именно эта гиперактивность мозга отвечает за невероятно чёткие, структурированные

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.