

Страх смерти или просто страх? Методы борьбы

Итак, страх смерти. Как же с ним бороться или не бороться, а, наоборот, смириться, а еще лучше взять на вооружение и использовать в работе над собой.

Если перестать обвинять себя в нелогичности мышления и поведения, а обратиться к глубине переживаний, то обычно абсолютно ясно видится тревога смерти.

И здесь всплывает один очень важный парадокс психотерапии – вселять надежду и уверенность в себя, обращаясь к разрушительной идее смерти. Не лучше ли оставить смерть там, где она всегда прячется и обратиться к светлым сторонам жизни. Стоит ли тревожить неотвратимый ужас? У нас хватает опасений и страхов и без напоминания о страшной и неотвратимой реальности. Помогите человеку научиться жить, любить, в конце концов, просто смело рассекать по дорогам встречные иномарки и оставьте смерть умирающим. Но на самом деле все не так просто.

Суть в том, что наше отношение к жизни основано на наших отношениях с собственной смертью. Мысль о позитивном влиянии смерти на жизнь трудно принять. Смерть – это абсолютное зло, и любое сомнение в этом воспринимается как мрачный цинизм или, хуже того, как некрофильский культ. Но все же, если сделать попытку и не воспринимать смерть как существующую следом за жизнью, то есть где-то там, в конце жизни, то очевидно, что смерть неразрывно вплетена в жизнь и оказывает сильнейшее воздействие на наш опыт и поведение.

Страх смерти играет огромную роль в формировании нашей личности. Он преследует нас как ничто другое, постоянно напоминая о себе самым различным образом, являясь во снах, в боязни темноты или собак. Он притаился на краю сознания и чтобы окончательно изолироваться от него, отведя ему самый дальний и неизведанный уголок сознания, мы пытаемся создать прочные психологические защиты, формирующие наш характер, поведение, что в целом можно назвать способом жизни.

Во взрослой жизни защиты не возникают из ничего. Они исходят из глубин нашего прошлого и претерпевают разнообразные изменения в течение всей жизни. Вспомните свою встречу со смертью, какую-то опасную, критическую ситуацию или просто

Страх смерти или просто страх

Автор: admin

15.09.2011 12:12 - Обновлено 31.10.2014 15:07

внезапное осознание факта своей смертности, вспомните ужас, охватывавший вас в эти мгновения. Так ли страшна смерть для вас в обыденной жизни? Конечно, нет. Это было бы просто невыносимо. Вот это и есть результат работы защит, позволивших вам не замереть от ужаса смерти навсегда, перестать жить, расти, развиваться.

Проходя в разном возрасте последовательность этапов осознания смерти, мы используем свои возрастные возможности. Дети базируют свои защиты на глубоком убеждении в своей личной исключительности («если я захочу, то я не умру») или на подкрепленной родительской заботой вере в личного спасителя («он всегда следит за мной, он не позволит, чтобы произошло что-нибудь ужасное»). В более старшем возрасте дети персонифицируют смерть, наделяя ее, как в примитивных культурах, человеческими чертами, окутывают ее романтическим ореолом, заигрывают с ней (экстремальное поведение), высмеивают ее («девочка в поле гранату нашла «).

Это фундамент защитной структуры, воздвигаемой человеческим существом против ужаса смерти. Только при его наличии возможен рост и развитие, что естественным образом приводит к надстройке вторичных защит, характерных для зрелой личности (мысли, теории, истины, религии). Если присутствие этих базисных защит не осознается взрослым, то их мощное влияние оказывает искажающее действие на структуру личности и формирует психическую патологию.

Неосознанность этих защит тормозит психическое созревание человека. Например, неспособность к уходу из родительской семьи. Неадаптивность вторичных защит, возникающих позже, может проявляться в самых разнообразных симптомах (боязнь секса, неспособность к установлению близких отношений). И даже в невозможности водить автомобиль. То есть психологическая патология есть результат неэффективных способов осознания смерти.

Значит (и это оптимистично), осознание смерти может служить фундаментом здоровой и полноценной жизни.

Что значит осознание смерти? Осознание – это неотрицание смерти на любом уровне сознания. Отрицание смерти есть отрицание собственной человеческой природы. Отрицание смерти есть сужение потока своей жизни.

Рано или поздно все в жизни приходит к своему концу – это очевидная истина, так же как и то, что мы боимся этой неизбежности. Физически смерть разрушает нас, идея

Страх смерти или просто страх

Автор: admin

15.09.2011 12:12 - Обновлено 31.10.2014 15:07

смерти спасает нас. Идея смерти увеличивает удовольствие от проживания собственной жизни. Осознание собственной смертности – не приговор, обрекающий на пожизненный ужас, а стимул к переходу к другому качеству жизни. Жизни осмысленной, наполненной не тревогами и «проблемами», а подлинной радостью бытия.

Попробуйте задуматься над всем этим. Кстати, эта идея положена в основу упражнений некоторых психологических тренингов. Возможно, древнейшее наставление: «*Memento mori*» (помни о смерти) поможет вам прожить жизнь более счастливо и уверенно.

Автор - **Жанна Новицкая**

[Источник](#)