

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Страх смерти

Последнее время в терапии с моими клиентами и на психологических форумах затрагивается тема страха смерти. И я решил написать небольшую статью на эту тему.

Страх смерти, это естественный страх, заложенный в нас природой. Это естественно бояться, не хотеть умирать, он есть у всех живых существ. По этой причине если человек хочет умереть, то с ним работают психологи или психиатры, а иногда и те и другие вместе. Ну не должна нормально работающая психика решить убить тело. Однако страх смерти может стать настолько сильным, что человеку становится сложно с ним справляться, часто даже теряется способность качественно жить. Что же происходит с людьми в те моменты? Попробую озвучить свою версию. Думаю причин, по которым страх смерти актуализируется много и проходить по каждой причине, которая явилась триггером, запустившим сильный часто неконтролируемый страх, думаю дело неблагоприятное, особенно если это не касается конкретного человека. Предполагаю, что гораздо важнее посмотреть, что же происходит с человеком в эти моменты.

На мой взгляд, зачастую люди в это время перестают жить. Поясню свою мысль. У таких людей как будто застывает, теряется возможность качественно жить каждый день, каждую минуту своей жизни. Вполне возможно, что этого у человека и не было, однако факт следующий – из-за каких-то событий становится актуальным конечность существования данного индивида. При этом часто появляются мысли, а для чего все это, ведь все равно мы умрем, у некоторых появляется страх что он (она) не сможет защитить, воспитать, родить (и тд) детей и тд. В общем, появляется какой-то страх чего-то не успеть, не сделать, который у некоторых только регулярно усиливается и все сильнее мешает жить.

Что же делать в данной ситуации? Думаю, прежде всего, важно вернуться в здесь и сейчас, остановиться и посмотреть, как и для чего я живу. В общем, обратиться к себе. Вроде все просто, однако у некоторых к тому моменту (а часто и гораздо раньше) чувствительность к себе теряется, точнее я бы сказал, замораживается, к примеру, в результате психологической травмы. Тогда таким людям показана личная терапия, которая позволит вернуть им чувствительность и как следствие свои желания и переживаемые эмоции.

Когда-то, когда я увлекался трудами Карлоса Кастанеды, мне понравились высказывание Дона Хуана, о том, что смерть постоянно наблюдает за нами, неизвестно когда она коснется нас и важно в то время, которое нам отведено жить полной жизнью каждую секунду. А это значит испытывать гамму разнообразных чувств, эмоций, осознавать свои мысли, фантазии, совершать поступки и делать еще многое чего другое, к чему лежит душа. Я это называю – жить полной жизнью. Конечно, здесь важно наличие выбора, можно иногда и расслабиться. Но в том чтобы жить регулярно есть что-то

очень сильное и настоящее, почему-то сейчас напоминающее мне бесконечность.

И вот когда начинаешь так жить, осознавая, что с тобой происходит, двигаясь и делая то, к чему сейчас велит твое сердце, жизнь заполняется до краев. Нет, смерть никуда не исчезает, но она становится как бы частью всего этого пейзажа, частью того что происходит с человеком. Когда проходит день, ты усталый идешь спать с осознанием того, что ты жил этот день, жил достойно и на полную катушку и сейчас приходит время отдыха, то возникает ощущение что это прекрасно. Думаю что-то подобное, в таком случае может испытывать человек, когда его жизнь приходит к завершению. Я хорошо прожил эту жизнь, можно и на покой.

А что же происходит, когда не живешь каждый день. Появляется сожаление, страх, что я чего-то не успел, не сделал, зря потерял время. И эти мысли, возникшие в связи с ними ощущения, могут доставлять массу неприятных переживаний. И тогда, осознание усиливающегося страха смерти можно использовать как маркер своего состояния. Как только страх начинает актуализироваться, тут же задаешь себе вопрос – а точно я живу на полную катушку сейчас? Может я себя потерял последнее время? И ищите на него ответ, самостоятельно или при помощи терапии. И ответы каждый может найти в чем-то своем, кто в религии, кто в психологии, кто еще в чем то, важно чтобы они позволили снова человеку зажечь полной жизнью.

Удачи вам, уважаемые читатели!

Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано: 27 ноября 2019, 152 просмотра

https://www.b17.ru/article/strah_smerti_/