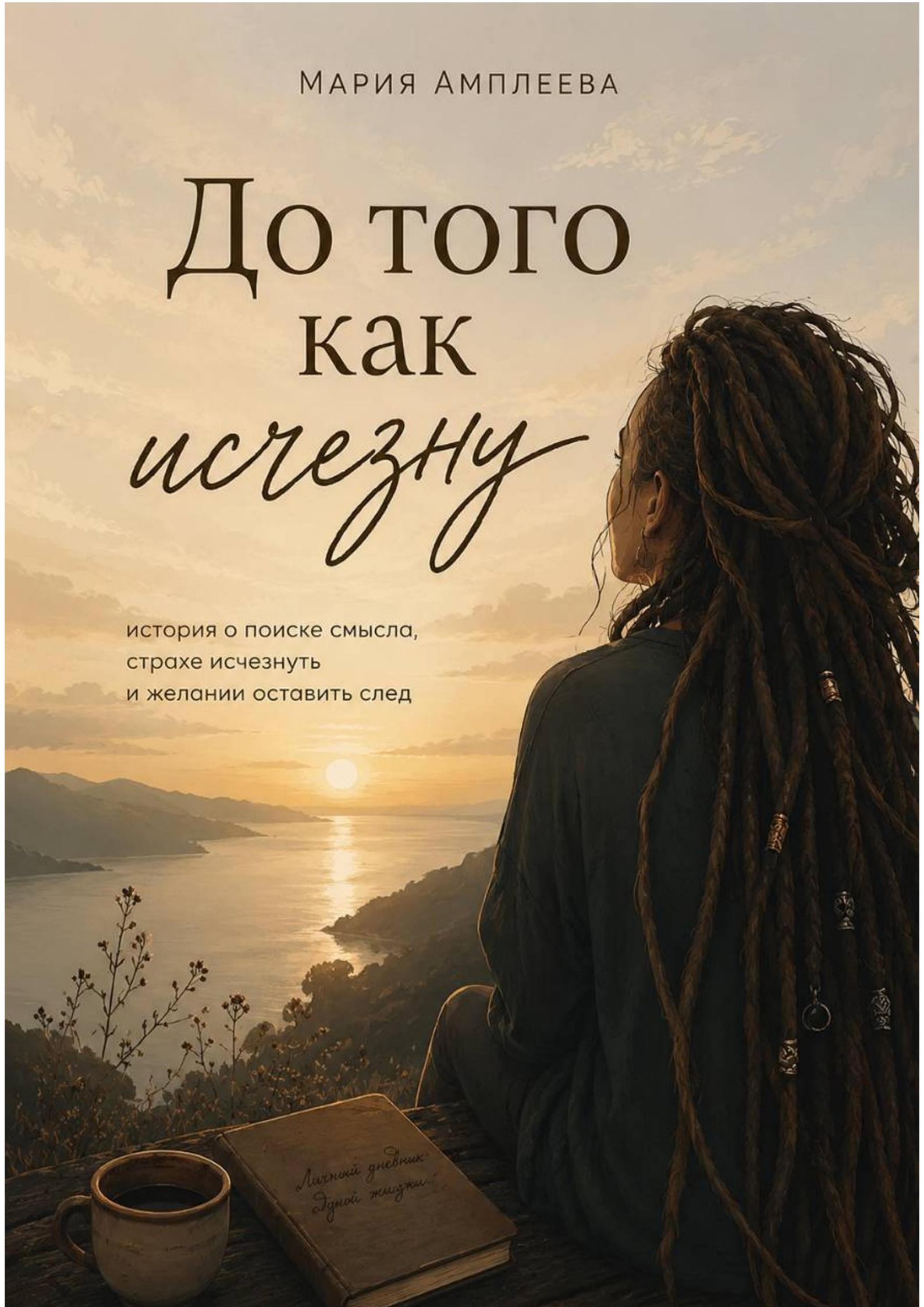
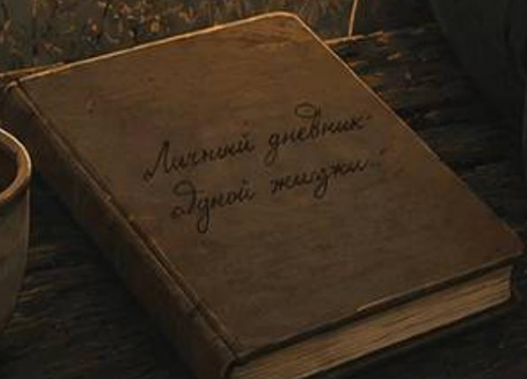


МАРИЯ АМПЛЕЕВА

# До того как исчезну

история о поиске смысла,  
страхе исчезнуть  
и желании оставить след



Мария Амплеева  
**До того как исчезну**

«Автор»

2026

## **Амплеева М.**

До того как исчезну / М. Амплеева — «Автор», 2026

«Я неизбежно умру». Однажды эта мысль изменила мою жизнь и заставила пересмотреть всё: отношения, ценности, мечты, страхи и само понимание того, зачем я существую. Эта книга — искренний личный дневник о поиске смысла, страхе исчезнуть и желании оставить след. Это история девочки, потерявшей отца в раннем детстве, женщины, которая искала ответы в людях, вере, путешествиях и самой себе, и человека, который однажды столкнулся с главным вопросом: что значит по-настоящему жить? Через воспоминания, внутренние диалоги, кризисы, потери и открытия я рассказываю о событиях, которые меняли меня, разрушали старые убеждения и помогали находить новые опоры. Здесь нет готовых рецептов счастья и универсальных истин. Есть честный путь человека, который продолжает задавать вопросы и искать ответы. Для тех, кто хотя бы раз чувствовал себя потерянным. Для тех, кто искал смысл. Для тех, кто боялся исчезнуть.

© Амплеева М., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Мария Амплеева

## До того как исчезну

### Вступление

Через два дня мне исполнится 34 года. Последний месяц я живу с очень странным ощущением. Оно появилось полтора месяца назад, когда мы были в Гоа. Я легла спать, укуталась в тёплый воздух ночи — и вдруг меня накрыла мысль, которая с тех пор не отпускает. Она не просто бродит в голове — она трогает каждую эмоцию, каждый мой взгляд на жизнь. Она, словно вирус, изменила восприятие мира.

**“Я неизбежно умру.”**

Кому-то это покажется банальным — ну подумаешь, мы ведь все умрём. Но я пишу эти строки и ощущаю эту мысль даже кончиками пальцев. Она поселилась во мне — не как факт, а как переживание. Меня больше не просто пугает смерть, я чувствую, как она тихо присутствует рядом, как напоминание о неизбежности. Я покину это тело. Моё сознание перестанет существовать в привычной форме. Я больше никогда не смогу почувствовать своё тело — а что же я буду ощущать тогда? Буду ли я вообще что-то ощущать? Как это произойдёт — переход из этой жизни в куда? Будет ли это “куда”? Почему никто не вернулся, чтобы рассказать, как всё на самом деле? Как к этому подготовиться?

Меня переполняют злость, страх, тревога, непонимание. Переоценка всего происходящего. И именно в этом состоянии я решила написать книгу. Почему? Объясню чуть позже. А пока — просто будь рядом. Пойди со мной в эти размышления.

Всё началось на фоне тревоги. Мы зимовали в Гоа, приближался день отлёта — а смена привычной обстановки для меня всегда ощущается как маленькая смерть. Я ловила себя на странных мыслях: а что вообще думают другие люди об этом? Я смотрела на индийцев, которые ставили лежаки, поправляли зонтики на пляже, и пыталась представить, приходят ли к ним такие мысли? Они вообще задумываются, что однажды этот мир закончится и для них тоже? Почему меня это беспокоит до глубины души, а их, кажется, нет?

Через пару недель меня немного отпустило. Но только немного. Мой взгляд на привычные вещи стал меняться. Я начала видеть их иначе — с холодной ясностью. Вот мой ноутбук. Казалось бы, привычная вещь. А по сути — просто кусок металла, пластика и микросхем. Что он значит? Его не взять с собой. Его ценность — условна. Да, наверное, это первые признаки нигилизма.

Но в этом состоянии был и интересный поворот. Когда исчезла сентиментальная ценность вещей, я стала воспринимать их не как что-то “моё”, а как инструменты. Вещи стали служить мне — помогать учиться, работать, даже писать эту книгу. И, как это ни странно, я легко рассталась со старым ноутбуком и купила новый. Не чтобы похвастаться. Не потому что он классный. Просто потому, что пришло время. Потребность возникла — я её удовлетворила. Без эмоций, без фанфара. Это было просто.

Вернувшись в Москву, я надеялась, что всё уляжется. Что я снова вернусь в «нормальность». Но нет. Ощущение осталось. Мысль не ушла.

**Зачем я здесь? Кто вообще придумал эту игру?**

Почему я должна родиться, прожить эту жизнь, а потом просто исчезнуть?

Почему никто не объяснил правила? Не предупредил?

Что, если смысл жизни — не просто в том, чтобы пройти все «этапы»: детский сад, школа, университет, работа, пенсия, поликлиники — и всё? Неужели только ради этого мы приходим в мир?

Я смотрела в окно на школьный двор. Дети смеялись, бегали, играли. Им весело. А я сидела и думала: “А что если не ходить в садики? А если вообще всё можно иначе?”

Тысячи вопросов. Миллионы вариантов.

И одна фраза, которую сказала мне мой коуч, когда я поделилась своими страхами:

**“То, чего ты боишься в смерти — это то, чего ты боишься в жизни.”**

Я задумалась. Что это значит? Наверное, я боюсь исчезнуть. Просто исчезнуть.

Всё будет продолжаться — а меня больше не будет.

И тогда я поняла: я боюсь исчезнуть не только после смерти. Я боюсь исчезнуть *в жизни*. Стать невидимой. Раствориться. Пропасть. Стать никем.

Звучит банально, но это правда: я хочу оставить след. Я хочу, чтобы меня помнили.

Я хочу, чтобы мои дни на этой земле имели значение. Это болью откликается в груди, но именно из этого желания родилась эта книга.

Я не ищу славы. Я ищу смысл.

Я хочу понять, зачем я здесь.

Я хочу помочь себе — и, возможно, другим — найти ответы.

Я хочу пройтись по своим историям. Тем, что меняли меня, разрушали, собирали заново.

И пусть я исчезну — но останусь хотя бы на этих страницах. Потому что сейчас мне страшно. Мне страшно исчезнуть.

## **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.