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 поленницу. 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 износилась.

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 износилась 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.