



ДМИТРИЙ РАДЧЕНКО

ТЕОРИЯ СТРАХА



МОСКВА

УДК 159.92
ББК 88.3
Р15

Радченко, Дмитрий Сергеевич.
Р15 Теория страха / Дмитрий Радченко. — Москва : Рад-
ченко Д., 2026. — 224 с.

ISBN 978-5-600-05156-0

Почему человек так легко поддается навязанным желаниям? Почему боится не только реальной опасности, но и чужого мнения, старения, одиночества, бедности, несовершенства, будущего?

Мы привыкли считать страх естественной реакцией на угрозу. Но в современном мире он давно вышел за пределы инстинкта самосохранения и превратился в один из ключевых механизмов, определяющих поведение человека.

«Теория страха» — книга о той скрытой силе, которая формирует личный выбор и общественный порядок. Через рекламу, культ внешности, потребление, представления о здоровье, семье, взрослении и успехе страх незаметно проникает в повседневную жизнь, превращаясь в средство социального давления, самоограничения и внутреннего подчинения.

Эта книга для тех, кто хочет по-новому взглянуть на привычную реальность и понять, почему даже в мире изобилия и возможностей человек всё чаще выбирает не свободу, но безопасность, не развитие, но избегание.

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-600-05156-0

© Дмитрий Радченко, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия	7
Глава 1	14
Глава 2	70
Глава 3	138
Глава 4	153
Глава 5	168
Глава 6	186
Послесловие	216

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

В первую очередь хочу попросить прощения у своей жены: если книга издана в таком виде, значит, она её ещё не читала.

Несмотря на то что мы вместе уже более двух десятков лет, у нас всё ещё разные взгляды на многие аспекты жизни. В каких-то вопросах мы достаточно легко и быстро приходим к компромиссу, из-за других (как потом оказывается при трезвом осмыслении — совсем пустяковых) можем длительное время не общаться друг с другом. И да, я виноват (но это не точно).

Её мнение, оценка моих действий, реакция на мои поступки, её слова — всё это очень важно для меня.

Жена, пожалуй, единственный по-настоящему близкий мне человек.

Только она сможет сказать то, что думает, поддерживать, взбодрить, дать «волшебный пендель». И сделает это именно так, как нужно.

Данное обстоятельство и есть та основная причина, по которой я не захотел показать ей рукопись до издания. Вдруг это вообще не то, совсем лишено всякого смысла, и окажется, что мои мысли ей вообще неинтересны и далеки от её понимания и ощущения жизни?

Вторая причина — начав читать, она, без всякого сомнения, будет пытаться добавить что-то от себя. Под влиянием её мнения будет изменено первичное наполнение. И это будет уже не совсем то, что планировалось изначально.

Сама идея изложить свою теорию на бумаге напрашивалась уже давно.

Написание данной книги не несёт в себе умысла научить кого бы то ни было жить. Это всего лишь мои размышления с оглядкой на прожитые годы и опыт. Перенесённые в текст размышления проще поддаются систематизации, анализу и осознанию. Так проще понять свои ошибки, сделать выводы и... ошибаться вновь.

Разрозненные мысли, возникающие в ходе наблюдения и анализа различных жизненных ситуаций, связанных в первую очередь со мной самим и моим ближайшим окружением, что вполне очевидно, в большинстве случаев неизбежно заканчивались одним и тем же выводом — причиной

многих проблем (условно назовем их так) является страх.

И это страх не в том виде и понимании, когда человек осознаёт и физически испытывает, не разные фобии, которых описано большое количество: от простых и понятных (боязнь замкнутых пространств, пауков, высоты) до самых необычных (боязнь фобий, пятницы 13-го).

Вся наша жизнь состоит из страхов — больших и маленьких, в явном и скрытом виде.

Очень часто слово «страх» прячут за ширмой красивого слова «стеснение». «Я стесняюсь» и «я боюсь», по своей сути, два синонимичных выражения. Но звучат-то они совершенно по-разному. Например, мы стесняемся сказать собеседнику, что у него неприятный запах изо рта. На самом деле мы боимся того, что поставим человека в неудобное положение и он может на нас обидеться — мы боимся указать человеку на его проблему. Притом что запах может являться следствием начала серьёзного заболевания, о котором наш собеседник и не подозревает.

То, как воспитывают нас (именно так, в настоящем времени, ибо процесс обучения и воспитания не заканчивается никогда), как мы воспитываем наших детей, пытаюсь их мотивировать на разного рода поступки и действия, — всё это говорит о том, насколько сильно человечество подвержено страхам:

- ◆ не беги — упадёшь;
- ◆ не лазь по деревьям — убьёшься;
- ◆ надень шапку — холодно — простынешь;
- ◆ учись хорошо, не то так и будешь всю жизнь ключи подавать, и так далее, и тому подобное до бесконечности.

При всём этом человек, пытающийся таким нехитрым способом оградить себя, своё окружение, ребёнка (и совсем не важно, сколько этому ребёнку лет) от мнимых и реальных опасностей, боится не только и не столько за своё дитя, сколько за себя лично: «Если вдруг с ребёнком что-то случится, мне придётся брать больничный, ехать в больницу, сдавать анализы / проводить обследования. А это всё время и деньги. А у меня работа. И вообще, моё условно комфортное состояние будет нарушено. Так что давай, учись хорошо, не болей, и будет нам счастье».

Ругая и наказывая своих детей за невыученные уроки и плохие оценки в школе, родители боятся за то, что их отпрыски не смогут занять место «поближе к солнцу» и останутся внизу пищевой цепочки. Но ещё глубже в своём подсознании они боятся того, что не добившийся желаемого уровня материального благосостояния ребёнок так и останется у них «на шее».

Примерно то же самое происходит на работе. Не вышел на работу — оформят прогул, лишат

части заработной платы / премии, уволят, просто «наругают» (а это дискомфорт).

Вспомните, как случалось проспать учёбу или работу: с какой скоростью проспавший человек умудряется одеться, более-менее привести себя в порядок, закинуть что-нибудь в организм и добежать до места учёбы/работы.

И вся эта скорость действий не потому, что человеку так хочется туда, но лишь потому, что он уже боится наказания за опоздание.

С другой стороны, на протяжении своей собственной трудовой жизни я не раз сталкивался с людьми, которые только числились на работе, гарантированно получали заработную плату, но не делали ровным счётом ничего — они знали, что их не уволят, не лишат дохода до тех пор, пока их покровитель находится на верхних ступенях власти данной организации или где-то ещё выше.

Единственное, чего боятся такие люди, — остаться без покровителя. Ведь в таком случае им придётся искать нового или, не приведи Господь, самим начать работать.

Страх одновременно является сильнейшим мотиватором и демотиватором.

В моменты стресса, вызванного страхом, человек способен мыслить нестандартно, мгновенно принимать решения и совершать действия, на которые в обычной жизни он практически неспособен, например спасти утопающего или вывести

людей из горящего здания — естественно, речь идёт не о профессиональных спасателях.

Либо наоборот: страх вызывает оцепенение, вплоть до спазма мышц, частичного паралича — иногда это происходит в ситуациях, казалось бы, совершенно неспособных вызвать такую реакцию (учитель ругает ученика, руководитель самозабвенно орёт на подчинённого).

Чем более интеллектуально развитым себя считает каждый отдельно взятый индивид, тем большему количеству страхов он себя подвергает.

Именно способность выстраивать логические цепочки, проводить анализ произошедших событий позволяет человеку выполнить вероятностный прогноз развития той или иной ситуации. И такой анализ, как правило, в первую очередь направлен на выявление и предотвращение негативных сценариев.

Яркий тому пример — анализ рисков реализации какого-либо проекта. В данном случае мы прогнозируем наихудшие сценарии развития. То есть мы заранее боимся ситуаций, которые могут, а не должны наступить.

Допустим, мы планируем совместный семейный отдых. Бронируя тур заблаговременно, мы встаём перед выбором — оформлять страховку от невыезда либо нет. Относительно стоимости собственно тура стоимость страховки, как правило, представляет собой некую условно-символическую

сумму. Большинство людей, безусловно, оформят страховку – страх потерять несоразмерно большее количество денег в случае возникновения форс-мажорных обстоятельств в данном случае превалирует.

Многие скажут, что это банальная предусмотрительность.

Да, это так. При этом в основе такой предусмотрительности лежит именно страх потерять деньги.

И, полагаю, практически 100% людей, оформляющих данную страховку, осознают этот страх.

Но в 99,9% случаев речь идёт о подсознательном страхе, близком к уровню заложенных в нас инстинктов.

С инстинктов, пожалуй, и начну.

ГЛАВА 1

Многим знакома пирамида Маслоу, описывающая «стандартный» набор потребностей человека.



Пирамида потребностей Маслоу

Основой пирамиды являются физиологические потребности: необходимость дышать, потреблять пищу и воду, спать, размножаться.

Естественно, потребность в дыхании, пище и еде всегда была и будет первоочередной для любого живого существа.

Только удовлетворив данный набор потребностей (а, по сути, — временно заглушив чувство страха умереть от голода или жажды) человек будет в состоянии думать об удовлетворении прочих своих желаний.

С потребностями в пище и воде всё относительно просто: у меня нет еды и/или воды, я могу умереть от голода/жажды, и спустя какое-то время человек, оказавшийся в условиях отсутствия привычных продуктов, отбрасывает приобретённые в процессе своего развития (моральные) ограничения и начинает потреблять практически любую пищу и жидкости. К сожалению, за свою не столь длительную историю существования люди сталкивались с ситуациями, вынуждающими их пить воду из лужи, морскую воду (если мы говорим о людях, затерявшихся в море), потреблять пищевые отходы, сомнительного происхождения продукты — всё, что в обычной жизни непригодно для питания: уличные птицы, кошки, собаки, крысы, черви и многое другое. И, как это ни печально, случались даже случаи каннибализма, являющегося строжайшим табу.

Страх умереть от голода позволяет стереть все мыслимые границы. В примере с морской водой известно, что её потребление практически в 100% случаев приводит к летальному исходу. И тем не менее...