

ЛАРИСА РЫБЫК

пережить горе

ДНЕВНИК
САМОПОМОЩИ



ИИПТОМЄ ЗІПЛЭЖЯТ

Лариса Рыбык

пережить горе

ДНЕВНИК САМОПОМОЩИ

Тетрадь № 2 ТЯЖЕЛЫЕ ЭМОЦИИ

Об авторе

Лариса Рыбык – психолог, кандидат психологических наук, специалист по работе с горем.

Автор апробированной программы психологической помощи при утрате близкого человека.

Создатель и ведущая психологических игр при работе с травмой – «Лабиринт. Путь к себе» и «12 подвигов Геракла в современном мире».

Основатель школы для психологов, автор курсов «Психологическая помощь при перинатальной и неонатальной утрате» и «Терапия горя»

Предлагаемое издание посвящено теме горя и утраты, рассчитано на широкую аудиторию и может быть полезно людям, которые переживают утрату близкого человека, а также психологам и социальным работникам.

Дневник состоит из комплекса упражнений и техник разных психотерапевтических направлений арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, когнитивно-поведенческая терапия.

Данная часть называется «Эмоции» и направлена на выполнение второй задачи горя по Вордену – пережить боль потери.

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия.....	4
Упражнение «ВЫГОВАРИВАЮ ПЕЧАЛЬ»	5
Упражнение МАНДАЛА «ПУТЬ ИЗ ЛАБИРИНТА».....	6
Упражнение «НА ЧТО ПОХОЖА МОЯ ЗЛОСТЬ».....	9
Упражнение «НАБЛЮДАЕМ ЗА ЭМОЦИЯМИ».....	12
Концентрация внимания на чувствах «ОБОСТРЕНИЕ ОЩУЩЕНИЯ ТЕЛА»	
Упражнение 1.....	14
Упражнение 2.....	15
Упражнение 3.....	16
Упражнение 4.....	17
МАНДАЛА «След ангела».....	18
«ОСВОБОЖДЕНИЕ МЫШЦ ПОДБОРОДКА».....	20
«ДИАЛОГ С НАПРЯЖЕННОЙ ЧАСТЬЮ ТЕЛА».....	21
«РАБОТА С ЧУВСТВОМ ВИНЫ ПОСЛЕ УТРАТЫ».....	22

Вместо предисловия

Когда мы переживаем утрату, мы испытываем горе.

Это не конкретная эмоция или чувство. Это целый комплекс состояний, через которые нужно пройти, максимально безопасно для себя и своего окружения.

Во второй части дневника самопомощи я предлагаю Вам более осознанно посмотреть на те состояния, которые возникают.

Сразу хочу предупредить – при переживании горя данные эмоции цикличны. Это нормально, если они повторяются в течение нескольких месяцев. Главное, чтобы интенсивность этих эмоций постепенно угасала.

*Автор программы
Лариса Рыбык*

Дата: _____

Упражнение «ВЫГОВАРИВАЮ ПЕЧАЛЬ»

(автор Шевченко М.А.)

Возьмите три листа белой бумаги, акварельные краски и кисточку.

На первом листе, окунув кисть в черную краску, поставьте несколько черных пятен, встряхивая кистью. Постарайтесь в этих пятнах увидеть какое-то изображение. Для этого соедините их между собой или слегка подправьте. Возможно, это будут черные листья, черные птицы и т. п. Ваше воображение само подскажет вам правильное решение.

Затем возьмите второй лист бумаги, серую краску и сделайте то же самое. Внимательно посмотрите, что у вас получилось, на что стало похоже, когда вы соединили между собой пятна?

На третьем листе повторите то же самое, что вы делали на первом и втором листах, но только теперь пятна делайте ярко-желтой, зеленой и красной красками. Попробуйте и здесь выявить какое-то изображение, соединяя или подправляя некоторые пятна. Смотрите на свой последний рисунок около десяти минут.



Дата: _____

Упражнение МАНДАЛА «ПУТЬ ИЗ ЛАБИРИНТА»

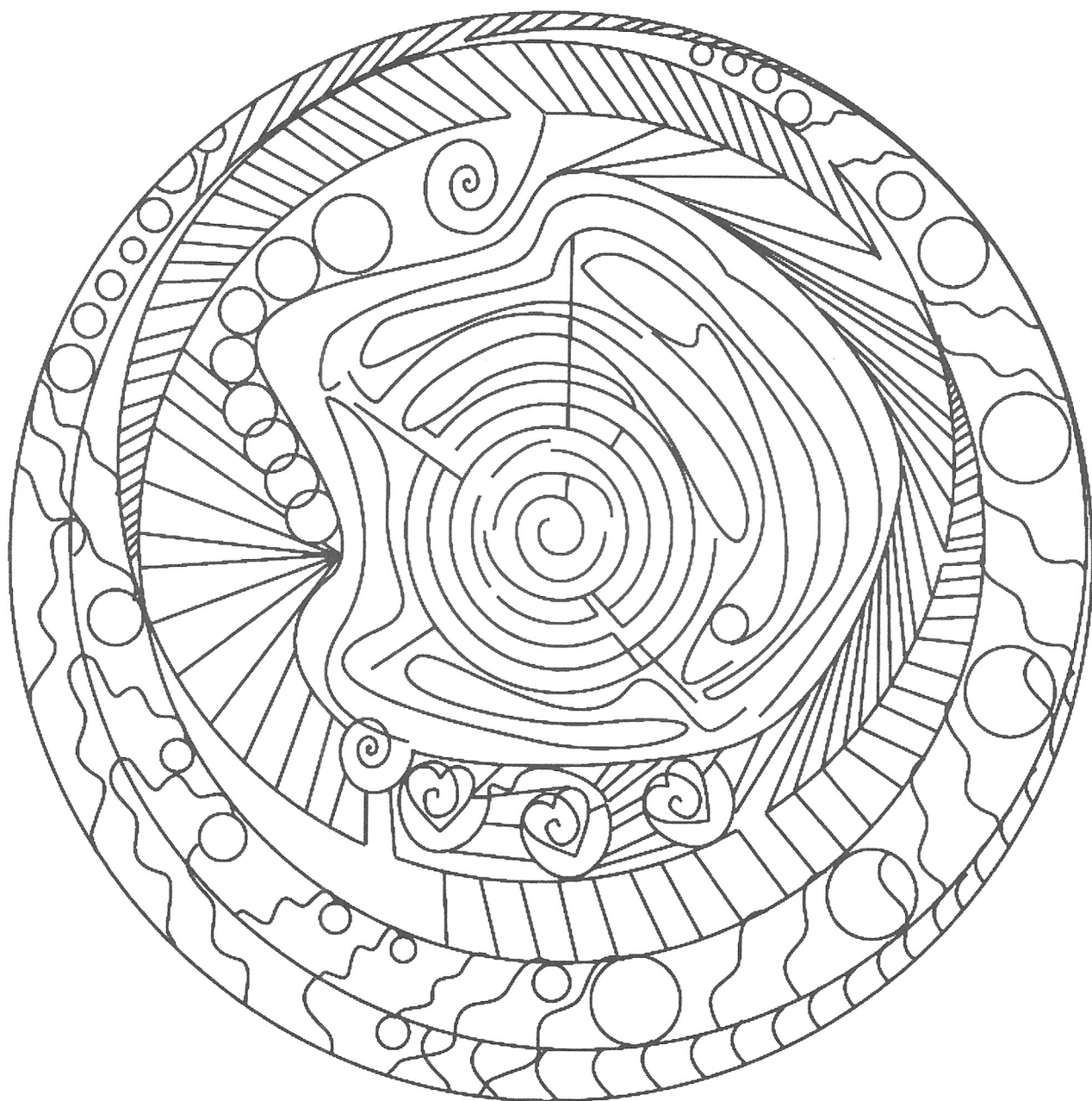
(автор Вознесенская В.)

Если вы чувствуете, что перестали доверять миру, постоянно всего боитесь, тревожитесь, ждете постоянно негативных событий или известий, то это потеря базового доверия миру.

Используйте алгоритм, предложенный в упр. 4 первой части: внутренняя настройка, рисование, рефлексия, рисование, завершение.

Вы можете включить любимую музыку, запастись шоколадками или любой другой «вкуснятиной», забраться с ногами в уютное кресло и отдаться процессу рисования. Выбирайте любые цвета, рисуйте из центра. Представьте, что вы ангел, и у вас есть в подопечных человек, в точности как вы: с такими же сложностями и радостями, привычками и капризами, талантами и страхами, как у вас. И живет этот человек так, словно встал сам в угол, надулся на весь белый свет, повернулся к жизни и людям спиной и стоит себе один-одинешенек. И вам надо этого своего подопечного вывести из угла и вернуть к жизни. Что бы вы сделали?

Рассмешили, пожалели, приласкали или, наоборот, окликнули и взбодрили, предложили поиграть или позвали на помощь, выгнали силком из угла или встали вместе, постояли бы там. Начните выводить своего подопечного из «угла», прокладывая ему путь из лабиринта одиночества в мир, где светит солнце и много возможностей. Раскрашенную мандалу можно сжечь, и если потребуется, разрисовать новую. Мандала помогает человеку решить сложные задачи, найти выход из трудной ситуации или тяжелых эмоций.



Злость и гнев лежат в основе процесса скорби. Источником возникновения этих эмоций может быть отчаяние от того, что не смогли предотвратить гибель. В то же время появляется гнев и обида на тех, кто способствовал смерти близкого человека.

Любая потеря вызывает ярость, и волна обвинений обрушивается на судьбу, на Бога, на коллег, на руководство не только структуры, но и в целом страны, на общества в целом и на убийц или тех, кто действительно причастен к смерти ближнего. Весь комплекс негативных эмоций, от элементарного раздражения к ненависти, а, иногда, даже и жажда мести, затрудняет общение с окружающими.

Социальные стандарты общества не допускают проявления злости и гнева, поэтому открытое проявление гнева считается аморальным и свидетельствует о потере контроля, даже в случае переживания горя.

Предлагаю вам несколько упражнений, которые помогут справиться с этими эмоциями.

Дата: _____

Упражнение «НА ЧТО ПОХОЖА МОЯ ЗЛОСТЬ»

(автор Копытин А.И.)

Материалы: белая бумага размером А3; старые газеты и журналы с иллюстрациями; клей, ножницы.

Инструкция по выполнению упражнения

Подготовка

Постарайтесь вспомнить различные проявления чувств злости и гнева на эмоциональном и физическом уровне, возможно, внутренне обращаясь к какому-то событию из вашей жизни.

Основная часть

1. Просмотрите иллюстрации в газетах и журналах и выберите несколько картинок, которые бы отвечали на вопрос «На что похожи мои чувства злости и гнева?». При выполнении данного упражнения лучше пользоваться изображениями неодушевленных предметов (природные и неприродные объекты).
2. Вырежьте эти картинки.
3. Посмотрите на вырезанные картинки, передающие ваши чувства злости и гнева, и постарайтесь описать следующие характеристики, связанные с изображенными объектами или их группами:
 - масса, размер, текстура и температура;
 - ощущения, которые возникали бы у вас, если бы вы взяли один или несколько объектов в свои руки;
 - какие звуки способны произвести данные предметы?
 - какие звуки вы хотели бы произвести с помощью данных предметов (предмета)?

- что могли бы сказать эти предметы (предмет)?
 - где эти предметы (предмет) находятся?
 - являются ли эти предметы (предмет) неподвижными или движутся?
 - если они (он) движутся, то как, в каком ритме и с какой скоростью?
4. Вновь посмотрите иллюстрации в газетах и журналах и подберите один или несколько рисунков, которые могли бы служить «помощниками» предметам, изображенным на предыдущих картинках.
 5. Перемещая первые и вторые рисунки на листе бумаги, постарайтесь найти для них оптимальное расположение относительно друг друга и затем приклейте их.
 6. Дождитесь, чтобы чувства злости и гнева, проявившиеся в процессе работы, стабилизировались, и чтобы вы почувствовали себя достаточно спокойно.



Описание и самоанализ

1. Опишите, что произвело на вас наиболее сильное впечатление в этом упражнении.
2. Поясните, что общего между чувствами злости и гнева и найденными вами рисунками.
3. Опишите качества выбранных вами предметов-«помощников». Как они «помогают» предметам, ассоциирующимся со злостью и гневом?
4. Поясните, почему вы расположили те и другие картинки именно таким образом?
5. Что предметы-«помощники» могут символизировать в вашей жизни, как это может помочь вам лучше выражать чувства злости и гнева?
6. Подумайте, какие еще способы конструктивного выражения этих чувств возможны.
7. Подумайте, чем выражение чувств злости и гнева может быть для вас полезно, к каким изменениям в вашей жизни это могло бы привести.

Дата: _____

Упражнение «НАБЛЮДАЕМ ЗА ЭМОЦИЯМИ»

(автор Голдсан К.)

Выделите для упражнения 15–20 минут, когда вы можете спокойно поразмышлять и вспомнить прошедший день.

Закройте глаза, дышите ровно и размеренно.

Начните вспоминать прожитый день – вы можете вспоминать его последовательно, начиная с событий утра и до момента, когда вы начали выполнять это упражнение, а можете – в ретроспективе, в обратном порядке.

Главное условие – стремитесь вспоминать не события, а то, какую эмоциональную окраску для вас они несли. Сознательно переносите внимание с того, ЧТО происходило, на то, КАК вы на это реагировали – внешне и внутренне.

Отсекайте любые оценки! Не судите себя за сдержанные или, напротив, сильные эмоции. Повторяйте: *«Да, это так. Я злился (или печалился, тревожился, радовался). Сейчас, вспоминая это, я спокоен (равнодушен, печален...). Я принимаю свои эмоции».*

Соедините руки перед грудью, представьте, как все ваше существо наполняется светом, и в этом свете мягко растворяются все ваши эмоции. Они – остаются вашей частью, но они не диктуют вам поступков. Вам спокойно и хорошо.

Оставайтесь в состоянии покоя столько, сколько вам хочется.

И все же наибольший урон нашему счастью наносят не позитивные, а негативные эмоции, сильнейшая из которых – гнев. Невозможно, испытывая злость, смотреть на мир непредвзятым взглядом. Гнев – это всегда свидетельство оценки, это всегда голос Эго, а не голос Волшебника.

Гнев нужен и в определенных ситуациях. Гнев может помочь выстоять и выжить, но в обычной жизни, большую ее часть, гнев – это проявление бессилия и обиды.

Бороться против гнева, как против других сильных, захлестывающих эмоций – чаще всего бесполезно, потому что голос Эго в этой ситуации намного громче голоса Волшебника. Но если вы осознаете, что сейчас вами руководит гнев, это позволит взять свои эмоции под контроль и вернуться в состояние покоя, в котором можно будет услышать голос мудрости.

Поэтому первое, чему необходимо научиться, это осознание своего гнева.

Дата: _____

Концентрация внимания на чувствах «ОБОСТРЕНИЕ ОЩУЩЕНИЯ ТЕЛА»

(Автор: Малкина-Пых И.Г.)

Упражнение 1

Данное упражнение рекомендуется делать лежа. Закройте глаза, дышите ровно и размеренно.

Наблюдайте за своими мыслями.

«Сейчас я осознаю, что лежу на кушетке. Сейчас я осознаю, что собираюсь осуществлять эксперимент на осознание.

Сейчас я осознаю, что колеблюсь, спрашиваю себя, с чего начать. Сейчас я осознаю — замечаю, что за стеной звучит радио.

Это напоминает мне... Нет, сейчас я осознаю, что начинаю слушать, что передают... Я осознаю, что возвращаюсь от блуждания. Теперь я опять ускользнул. Я вспоминаю совет держаться внешних событий. Сейчас я осознаю, что лежу со скрещенными ногами.

Я осознаю, что болит спина. Я осознаю, что мне хочется переменить положение. Теперь я осуществляю это...» и т. д.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dama: _____

Концентрация внимания на чувствах «ОБОСТРЕНИЕ ОЩУЩЕНИЯ ТЕЛА»

(Автор: Малкина-Пых И.Г.)

Упражнение 2

Попробуйте сначала обращать внимание только на внешние события: то, что видно, слышно, пахнет, – но не подавляя другие переживания.

Теперь по контрасту сосредоточьтесь на внутренних процессах: образах, физических ощущениях, мышечных напряжениях, эмоциях, мыслях.

Теперь попробуйте дифференцировать эти различные внутренние процессы, сосредоточиваясь на каждом из них так полно, как только можете: на образах, мышечных напряжениях и т. п.

Следите при этом за всеми возникающими объектами, действиями, драматическими сценами и т. д.

Дата: _____

Концентрация внимания на чувствах «ОБОСТРЕНИЕ ОЩУЩЕНИЯ ТЕЛА»

(Автор: Малкина-Пых И.Г.)

Упражнение 3

Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Позвольте своему вниманию блуждать по различным частям тела. По возможности «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? До какой степени и с какой ясностью для вас существует ваше тело? Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете.

Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно расслабить их, позвольте им продолжаться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущения кожи.

Чувствуете ли вы свое тело как целое?

Чувствуете ли вы связь головы с туловищем?

Чувствуете ли вы свои гениталии?

Где ваша грудь?

Конечности?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата: _____

Концентрация внимания на чувствах «ОБОСТРЕНИЕ ОЩУЩЕНИЯ ТЕЛА»

(Автор: Малкина-Пых И.Г.)

Упражнение 4

Сидя или лежа в удобном положении, осознавайте различные ощущения тела и движения (дыхание, возникающие зажимы, сокращения желудка и т. д.); обратите внимание, нет ли во всем этом определенных комбинаций или структур – того, что происходит одновременно и образует единый паттерн напряжений, болей, ощущений.

Обратите внимание, что происходит, когда вы сдерживаете или останавливаете дыхание. Соответствуют ли этому какие-нибудь напряжения рук и пальцев, перистальтика желудка, ощущения в гениталиях?

Или, может быть, есть какая-то связь между сдерживанием дыхания и напряжением ушей? Или между задержкой дыхания и тактильными ощущениями? Какие комбинации вы можете обнаружить?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата: _____

МАНДАЛА «След ангела»

(Автор Вознесенская В.)

Необычная форма мандалы. Символизирует то, что мы оставляем после себя на земле. В мыслях и поступках, в делах и усилиях, в добрых словах и неисполненных мечтах.

Эти две ступни имеют свое особое значение. Прежде чем раскрасить рисунок, выберите один из вариантов медитации и смысловое значение, подумайте, вспомните и, чувствуя готовность, приступайте.

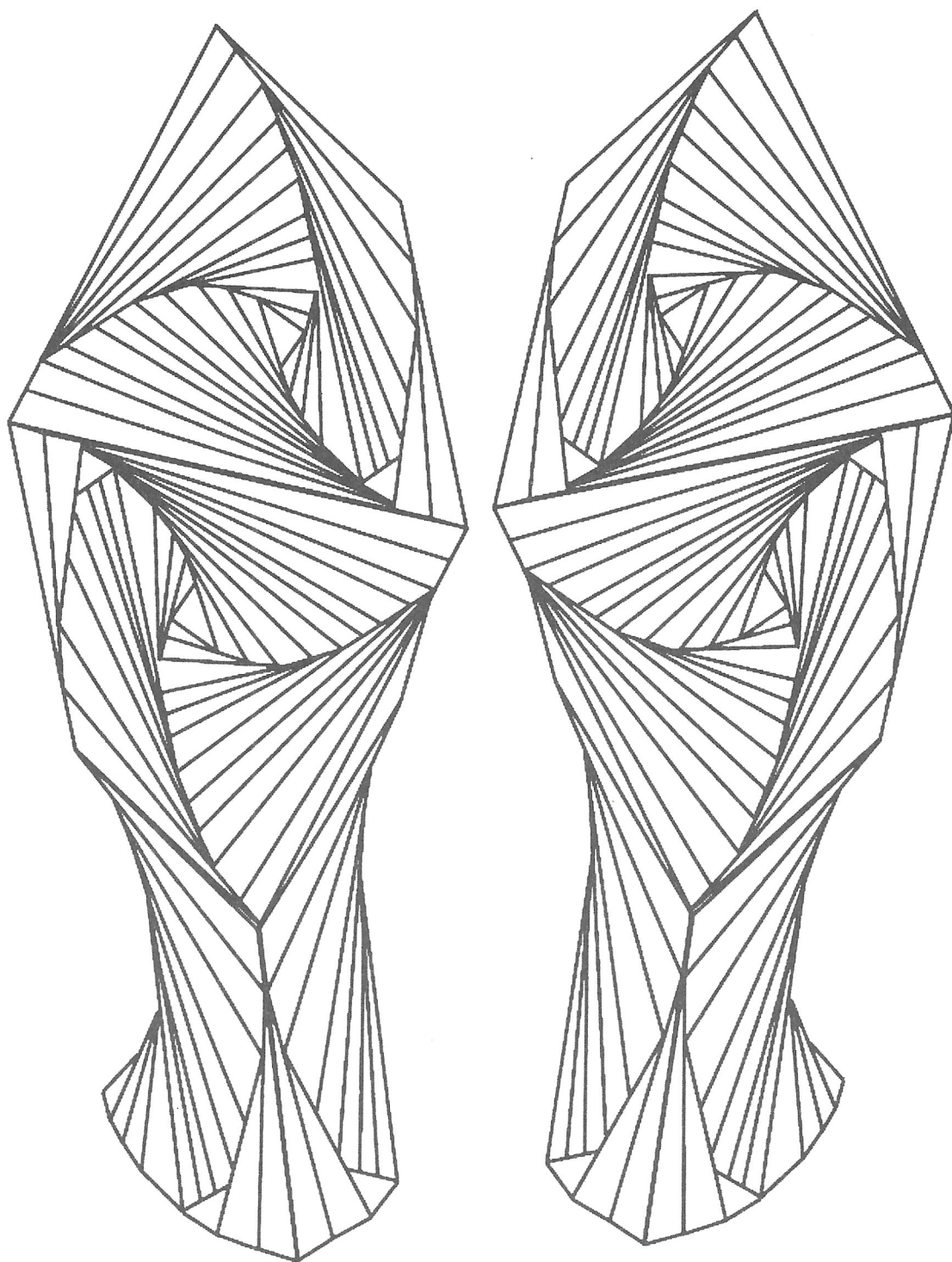
I вариант: Левый след – то, чем живет наша душа, наши сны, мечты, любовь, наше вдохновение. Правый след – то, что сделано было в материальном мире. То, что вы реализовали, исполнили, купили, построили, кому помогли и так далее.

II вариант: Левый след – то, что сделали люди для вас в жизни. Чем вам помогли, и насколько они оставили свой след в вашей жизни, а вы, благодаря их помощи, оставили след на земле. Ваше умение брать из жизни помощь и чудеса. Правый след – то, чем вы помогли людям, как им оказали помощь. Какой след в жизни других людей оставили вы своими делами, заботой и знаниями. Ваше умение отдавать в мир свои силы и энергию.

III вариант: Левый след – опыт жизни в женском теле, если вы женщина, или опыт жизни с женщиной, если вы мужчина. Соберите все свои знания, опыт, чувства, воспоминания, переживания и зарисуйте. Правый след – то, как вам жилось в роли мужчины, если вы мужчина, и то, как вам жилось с женщиной рядом, если вы – женщина.

Рисуйте с любого фрагмента. Вы можете придумать свои символы и варианты медитации. Посмотрите, насколько сильно отличаются раскрашенные вами следы друг от друга, и есть ли что-то общее между ними?

Готовую мандалу можно повесить в помещении или украсить ею свои вещи, аксессуары. Если рисунок вам не понравился, мандалу можно сжечь и нарисовать новую.



Дата: _____

«ОСВОБОЖДЕНИЕ МЫШЦ ПОДБОРОДКА»

(автор Дзеружинская Н.А.)

Напряжение мышц подбородка ассоциируется с чувством гнева или ярости. Осознание этого напряжения позволяет, расслабив мышцы, снять негативные эмоции и дает возможность управлять своими чувствами.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см одну от другой. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении

30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз:

«Нет!» или: «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли..

Дата: _____

«ДИАЛОГ С НАПРЯЖЕННОЙ ЧАСТЬЮ ТЕЛА»

(автор Дзеружинская Н.А.)

Закройте глаза. Мысленным взором пройдите по всему вашему телу, почувствуйте напряженные и расслабленные участки. Сосредоточьте внимание на наиболее напряженной части тела. Может быть, этот зажим вы ощущаете всегда; может быть – в трудных ситуациях; может быть, вы осознали его, делая одно из предыдущих упражнений. Почувствуйте эту часть вашего тела, будьте внимательны к любым ощущениям. Ничего не придумывайте, отдайтесь свободному течению образов (зрительных, слуховых, кинестетических). Что за образы возникают, когда вы сосредотачиваетесь на своем зажиме? Если это зрительный образ, рассмотрите его внимательнее. Что это (или кто это)? Какого цвета? Это что-то теплое или холодное? Приблизьтесь к нему.

Спросите, чего оно от вас хочет. Обратитесь к своей памяти, попытайтесь вспомнить моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливым. Что происходит с образом?

Пропустите через все ваше тело ощущение абсолютного благополучия, направляя его особенно на те участки тела, с которыми у вас бывают проблемы. Что происходит?

Представьте и почувствуйте, как все болезни и недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия.

Дата: _____

«РАБОТА С ЧУВСТВОМ ВИНЫ ПОСЛЕ УТРАТЫ»

(модификация упражнения автора И. Шабшин)

Вспомните случаи, когда вы почувствовали себя виноватым. Найдите три составляющие вины:

1. Ожидания другого человека относительно того, как я должен себя вести.
2. Мое реальное поведение.
3. Сравнение ожиданий с моим реальным поведением и рассогласование между ними.

Тонкий момент состоит в том, что про ожидания другого человека относительно меня я могу лишь догадываться. Часто получается так, что мы предполагаем, приписываем людям то, что они думают обо мне, то есть как я должен себя вести.

Ситуация отягчается тем, что в детстве, когда мы в чем-то провинились, нас наказывали. Поэтому и во взрослом возрасте мы, частично неосознанно, ожидаем наказания, если на нас обиделись.

Вернемся к составляющим вины. Первый вопрос, который нужно себе задать, размысливая вину, – про ожидания: «Как я должен был бы себя вести, чтобы не чувствовать вину?»

Поскольку, как уже было сказано, мы приписываем другим людям ожидания относительно нашего поведения, имеет смысл расставить точки над «i»: Правда ли, что у близкого человека были такие ожидания?

Размысливание вины продолжается поиском ответа на вопрос: «Почему я вел себя иначе?» В самом деле, насколько ожидания реалистичны? Свойственно ли мне так себя вести?

Идем далее: откуда у другого человека взялись такие ожидания? Он сам их выдумал? Или под влиянием кого-то?

Практическое задание

Вспомните 2–3 ситуации, в которых вы чувствовали вину. По поводу каждой из них письменно ответьте на вопросы:

1. Как я должен был бы себя вести, чтобы не чувствовать себя виноватым?
2. Уверен ли я, что человек ожидал от меня именно таких действий? Откуда у меня эта уверенность?
3. Почему я повел себя иначе, чем от меня ожидали? Реалистичны ли эти ожидания?
4. Почему у другого человека были именно такие ожидания относительно моих поступков? Откуда они у него появились?



Курс для психологов «Терапия горя»
<http://grieftherapytraining.com.ua/>



Программа «Психологическая помощь
при перинатальной и неонатальной утрате»
<http://grieftherapytraining.com.ua/perinatalgrief>



Сайт «Пережить горе» <http://perezhitgore.site/>

Лариса Рибик

ПЕРЕЖИТИ ГОРЕ
щоденник самодопомоги

Зошит №2
ТЯЖКІ ЕМОЦІЇ

Пропоноване видання присвячне темі горя й втрати, розраховане на широкий загал та може бути корисне людям, які переживають втрату близької людини, а також психологам і соціальним працівникам.

Щоденник складається з комплексу вправ і технік з різних психотерапевтичних напрямків: арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, когнітивно-поведінкова терапія.

Дана частина має назву «Емоції» й направлена на виконання другої задачі горя по Вордену – пережити біль втрати.