

Лариса РЫБЫК

пережить Горе

ДНЕВНИК
САМОПОМОЩИ



СТРАХ

Лариса Рыбык

пережить горе

ДНЕВНИК САМОПОМОЩИ

Тетрадь № 3 СТРАХ

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 теоретической части – краткое описание когнитивных, эмоциональных и поведенческих изменений в процессе переживания горя; и практической части – упражнения и техники.

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	4
СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА	5
Упражнение «МОЙ КРУГ ПОДДЕРЖКИ»	6
Упражнение «ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА»	9
СТРАХ НЕИЗВЕСТНОСТИ И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ	10
ПРИНЯТИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ	11
Упражнение МАНДАЛА «НОВИЗНА В ЖИЗНИ»	13
СТРАХ ПОТЕРИ КОНТРОЛЯ	14
Упражнение «ПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ»	15
СТРАХ БОЛИ, БОЛЕЗНИ ИЛИ ПОТЕРИ ДОСТОИНСТВА	20
Упражнение «ВСПОМИНАЯ, ЧТО ФИЛЬМ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ НЕРЕАЛЕН»	21
СТРАХ ОСТАВИТЬ РОДНЫХ	23
Упражнение «ВОЗВРАЩАЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»	24
СВЯЗАННЫЕ СТРАХИ	25
Упражнение «ЦВЕТЫ И ПТИЦЫ»	26
СТРАХ НЕБЫТИЯ	27
Упражнение «Я ЕСТЬ»	28
СТРАХ ВЕЧНОГО НАКАЗАНИЯ	29
Упражнение «КАРАЮЩИЙ ДРАКОН»	29
ВОЗЬМИ ЖИЗНЬ ЗА РОГА	31

Вместо предисловия

Утрата близкого человека – это столкновение со смертью. Ты смотришь в пасть этой бездне и принимаешь решение – либо она управляет тобой, либо ты управляешь ею.

Подобное столкновение не может пройти бесследно для любого человека. Мы задумываемся не только о смерти близкого, но и о конечности нашей жизни. И эти мысли могут породить страх. Глобальный страх смерти, который мы не осознаем. Зато мы осознаем составляющие этого страха. Многие страхи не реалистичны и надуманы, и больше основаны на том, как мы себе представляем ту или иную ситуацию.

Давайте вместе попробуем разобраться, что на самом деле нас тревожит. Приведенные далее упражнения дадут возможность посмотреть на свои страхи, разобрав их на составляющие, и это безусловно положительно отразится на вашем психологическом состоянии.

*Автор программы
Лариса Рыбык*

СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА

При утрате близкого человека мы испытываем состояние одиночества. Нам кажется, что окружающие люди нас не понимают и не разделяют наши чувства. Временная изоляция и дистанцирование от других людей – нормальная реакция при переживании горя.

Однако эта пустота в сердце и пустота вокруг нас пугает. И появляется страх. Страх одиночества. Страх, что я навсегда останусь один на один со своими мыслями и чувствами. Страх, что эту пустоту невозможно чем-либо заполнить.

Мы можем условно разделить этот страх на части:

- страх физического отсутствия людей – невыносимость быть одному, дом опустел, а также страшно быть вне дома – вдруг со мной что-то случится, а близких нет рядом;
- страх одиночества на ментальном уровне – непонимание другими, невозможность говорить о своих переживаниях, отсутствие поддержки со стороны социального окружения;
- страх безбрачия – опасения и тревожные мысли о том, что в мире больше нет человека, который бы меня любил, другие люди так меня не понимают.

Если вы чувствуете себя одиноким и боитесь, что нет никого, кто вас понимает, то пора найти людей, с которыми вы можете поговорить и на которых можно положиться.

Упражнение поможет вам подумать о людях, которые могут поддержать вас в различных сферах вашей жизни. Если вам трудно думать о людях в определенной области, подумайте о людях, которые могли бы выполнить эту роль, а затем работайте над тем, чтобы это произошло.

Часто оказывается, что можно получить необходимую поддержку, просто попросив об этом

1. Упражнение «МОЙ КРУГ ПОДДЕРЖКИ»

Запишите людей, которых вы знаете, которых можно отнести к следующие категории.

Кто-то, с кем я могу обсудить личную проблему

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто увлекается подобной деятельностью

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто может помочь мне с задачей

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто может подбодрить меня, когда мне плохо

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто укрепляет мою уверенность в себе

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто может дать мне полезный совет

1.
2.
3.
4.
5.

Хороший слушатель, с которым я могу поделиться своими чувствами

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто может быть честен со мной, когда я совершаю ошибку

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто может заставить меня отвечать за мои обещания

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто может помочь мне победить вредные привычки

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто может помочь мне решить серьезные проблемы

1.
2.
3.
4.
5.

Кто-то, кто может заставить меня смеяться

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто может утешить меня во время утраты

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто может заботиться обо мне, когда я болею

1.
2.
3.
4.
5.

Тот, кто будет гордиться моими достижениями

1.
2.
3.
4.
5.

... **Размышления об этом упражнении**

Насколько полезным было это упражнение? _____

(1 = не очень полезно, 5 = умеренно полезно, 10 = очень полезно)

Что вы узнали из этого упражнения?

.....
.....

Что еще вы можете сделать, чтобы иметь больше людей в своем окружении, которые могут вас поддержать?

.....
.....

2. Упражнение «ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА»

Виноград – символ жизненной силы. Как гроздь винограда соединяет в себе много ягод, так и мы в своей жизни соединяем множество аспектов.

Разукрасьте картинку, сосредоточившись на мысли, о той поддержке которую вы получаете от людей и которую вы можете дать своему окружению.



СТРАХ НЕИЗВЕСТНОСТИ И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Желание знать и понимать окружающий мир является частью человеческого состояния. Однако то, что происходит после смерти, нельзя однозначно доказать, пока мы живы. Мы не знаем, что происходит с нашими близкими после смерти. Нам хочется верить, что они попали в лучший мир.

Этот страх неизвестности касается не только наших близких, а и нас с вами. Мы не знаем, что принесет завтрашний день. Тревога – естественное состояние, которое может проявиться при переживании горя. И справляться с тревогой, значит переживать горе в адаптивном варианте.

ПРИНЯТИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Жизнь непредсказуема: мы никогда не можем быть уверены на 100% в том, что произойдет. Некоторые люди хорошо относятся к этому и легко принимают новый опыт. Другие – борются с неопределенностью: это примерно как если бы у них был страх неопределенности, а в попытках уменьшить неопределенность часто беспокоятся или планируют



Принятие неопределенности может позволить вам больше наслаждаться жизнью и более гибко реагировать на возникающие проблемы на вашем пути. Один из способов достичь этого — это постепенно вводить в свою жизнь неопределенные события. Попробуйте принять неопределенность, экспериментируя с некоторыми из следующих задач.

Ходите по другому маршруту.	Закажите что-то новое в ресторане.	Попробуйте новые занятия.	Сходите туда, где вы никогда не были.
Посмотрите фильм, не читая перед этим рецензии.	Ешьте каждый день новую пищу.	Почитайте новую газету или новую книгу.	Поговорите с незнакомцем (задайте вопрос, сделайте комплимент).
Наденьте что-нибудь новое для вас (например, новый бренд).	Сделайте то, чего давно избегали.	Говорите на крайне «рискованные» для вас темы (политика, о себе, чужие мысли).	Послушайте музыку, которую раньше не слушали.
Сядьте в непривычном для вас месте.	Делегируйте задачи другим.	Ложитесь спать на другой стороне кровати.	Попробуйте новую марку зубной пасты.

Советы по преодолению неопределенности:

- Примите то, что для вас хорошо пойти на небольшой риск и бросить себе вызов.
- Сделайте «попробовать что-то новенькое» регулярной частью вашей жизни.
- Попробуйте накачать «мускулы терпимости к неопределенности», для этого нужно регулярно практиковаться.
- Придерживайтесь интересного и открытого подхода, сосредоточившись на результатах своих экспериментов, а не на эмоциональных переживаниях: Чему вы научились? Что вы почувствовали нового и волнующего? Как этот опыт повлиял на вашу уверенность в себе?

Упражнение Мандала «НОВИЗНА В ЖИЗНИ»

Принятие неопределенности достаточно долгий процесс и, если вы хотите закрепить результат предыдущего упражнения, предлагаю нарисовать мандалу.

Выбрав задачу из предыдущего упражнения и начав её реализовывать, расширьте внутренние горизонты, позволяя новому опыту войти в вашу жизнь. Лепестки мандалы, раскрывающиеся один за другим во внешний мир символизируют постепенное расширение вашего принятия новых событий, людей и решений.

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



СТРАХ ПОТЕРИ КОНТРОЛЯ

Как и знание, контроль – это то, к чему стремятся люди. Обычно, такому страху сопутствуют воображаемые картины (представления) произошедшего, и он носит характер навязчивого страха.

Человек понимает, что это неправильно и противостоит природе, пытается бороться с этими мыслями, но они, все равно, возвращаются. Фраза «Мне кажется, что я схожу с ума» на самом деле очень распространенная среди людей, переживающих утрату.

Вы можете чувствовать, что у вас мало или совсем нет контроля над тем, что с вами происходит, как бы сильно вы над этим не работаете или насколько вы осторожны. Иногда что-то идет не так, несмотря на все ваши усилия.

Однако вера в то, что весь ваш опыт, как хороший, так и плохой, вызван удачей или судьбой, может приводить к чувству беспомощности, безнадежности, беспокойства или депрессии.

А еще есть осознание того, что акт смерти находится вне всякого контроля. Один из адекватных способов контролировать свою жизнь и свое здоровье – своевременное посещение врача. А еще можно сделать предложенное ниже упражнение.

Упражнение Мандала «ПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ»

С помощью этого упражнения вы можете укрепить чувство контроля над своей жизнью определив то, что вы можете контролировать.

Что делать

Оцените следующие утверждения, где 0 = это ко мне вообще не относится, до 10 = это всегда относится ко мне.

- Я чувствую, что очень мало контролирую свою жизнь и то, что со мной происходит.
- Я редко получаю то, что заслуживаю.
- Я избегаю ставить перед собой цели или строить планы, потому что за это время может произойти слишком много плохих вещей.
- Меня заставляют делать вещи или принимать решения, о которых я потом сожалею.
- Неудача стала причиной многих разочарований в моей жизни.
- Несмотря на мою тяжелую работу и усилия, то, что я делаю остаётся незамеченными.
- Удача зависит главным образом от того, чтобы оказаться в нужном месте в нужном месте.
- Я иногда чувствую себя безнадежным и беспомощным в жизненных ситуациях.
- Я принимаю решения, подбрасывая монетку.

(Просмотрите отмеченные вами утверждения и сложите свой общий балл: Если ваш результат выше 50, вы, вероятно, чувствуете, что у вас мало контроля над своей жизнью, и вы можете испытывать чувство безнадежности или беспомощности.

Теперь сосредоточьтесь на вещах, которыми вы можете управлять.

Опишите ситуацию, когда вы выполнили поставленную задачу (например, завершение проекта – это может быть законченный рисунок, или испеченный торт, сшитое платье или построенный скворечник). Какие навыки и сильные стороны вы использовали для этого? Стали ли вы относиться к себе лучше?

.....

.....

.....

.....

Опишите достижение, которым вы гордитесь и которое потребовало от вас навыков планирования, развития или решения проблем (например, отказ от курения или планирование сада).

Какие навыки и сильные стороны вы использовали для выполнения этой задачи? Какие цели и намерения вы ставили перед собой? Сколько усилий это потребовало? Стали ли вы относиться к себе лучше?

.....

.....

.....

.....

Опишите время, когда ваши усилия заставили вас почувствовать себя ценным, эффективным и успешным (например, помощь по хозяйству или бег на 5 км). Как вы себя чувствовали себя, когда делали это? Как вы себя чувствовали после?

.....

.....

.....

.....

В первом дневнике вы делали упражнение «Распределение обязанностей». Вернитесь к этому упражнению и выпишите по очереди 3 своих обязанности – это может быть как глобальная обязанность обеспечить финансовую стабильность семьи, так и не менее значимая, но иногда не совсем оцененная по достоинству обязанность приготовление еды для всей семьи. Затем ответьте на вопросы, связанные с каждой из них.

В этом примере разберем ситуацию, когда нужно накормить семью.

Задача # 1

Приготовить несколько блюд, которые могут храниться в холодильнике пару дней

Что мне нужно сделать:

- 1) Найдите несколько оригинальных рецептов (лично у меня в семье, когда спрашиваешь, что приготовить – ответ «что ни будь вкусненькое»);
- 2) Закупить продукты
- 3) Определить, сколько денег я могу потратить;
- 4) Приготовить еду.

На этих этапах я могу контролировать:

Все это под моим контролем, за исключением цен на продукты, но я выберу, набор в соответствии со своим бюджетом.

Сильные стороны и навыки, которые я могу использовать для выполнения этих шагов:

Я использую свои исследовательские навыки, чтобы найти интересные рецепты. Я также буду использовать свой творческий потенциал, чтобы блюда получились вкусные и красивые. Организационные навыки помогут мне готовить одновременно несколько блюд.

Люди и ресурсы, которые могут поддержать меня в достижении этой цели:

Я могу обратиться к своей соцсети, чтобы поделились рецептами. Интернет-ресурсы, на которых можно узнать об акциях и скидках. Члены семьи, которые могут помочь принести сумки с продуктами из магазина.

Задача # 2

Что мне нужно сделать, чтобы это произошло:

.....

На этих этапах я могу контролировать:

.....

Для выполнения этих шагов я могу использовать следующие **сильные** стороны и навыки:

.....

Люди и ресурсы, которые могут поддержать меня в достижении этой цели:

.....

Задача # 3

Что мне нужно сделать, чтобы это произошло:

.....

На этих этапах я могу контролировать:

.....

Для выполнения этих шагов я могу использовать следующие **сильные** стороны и навыки:

.....

Люди и ресурсы, которые могут поддержать меня в достижении этой цели:

.....

Конечно, не всегда все идет по плану. Когда это случается, важно проявлять сострадание к себе вместо того, чтобы обвинять себя или других людей и обстоятельства.

На кого вы можете рассчитывать на поддержку и помощь, если вы не можете решить поставленные задачи, несмотря на ваши все усилия?

.....

Увеличило ли это упражнение чувство контроля над своей жизнью?

Напишите об этом подробнее.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Изменило ли это упражнение то, как вы видите роль удачи и случая в ваших прошлых успехах или отсутствие успеха? Напишите об этом подробнее.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Размышления об этом упражнении

Насколько полезным было это упражнение? _____

(1 = не очень полезно, 5 = умеренно полезно, 10 = очень полезно)

Что вы узнали из этого упражнения?

.....

.....

Что еще вы можете сделать, чтобы иметь больше людей в своем окружении, которые могут вас поддержать?

.....

.....

СТРАХ БОЛИ, БОЛЕЗНИ ИЛИ ПОТЕРИ ДОСТОИНСТВА

Некоторые люди столкнувшись с утратой близкого боятся обстоятельств, которые часто сопровождают акт смерти. Они могут бояться сильнейшей боли, изнурительной болезни или даже связанной с этим потери достоинства.

Как я уже говорила ранее - своевременное посещение врача обеспечит вам чувство контроля вашего здоровья и ослабит страх боли.

Эти страхи, как правило, надуманные и они изнурительные. Мы устаем от этого страшного фильма, который крутится у нас в голове. Иногда от этих страхов сложно избавиться, а иногда достаточно только захотеть. Предлагаю вам сделать упражнение. И как я уже говорила ранее - своевременное посещение врача обеспечит вам чувство контроля вашего здоровья и ослабит страх боли.

Упражнение Мандала «ВСПОМИНАЯ, ЧТО ФИЛЬМ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ НЕРЕАЛЕН»

Цель: признать, что ваши опасения не основаны на реальности.

Вы смотрите страшные фильмы? Вы закрываете глаза, когда видите кровь? Вы прыгаете или даже кричите, когда внезапно появляется какой-то ужасный монстр с текущими острыми зубами или ножом в руке? Частью «удовольствия» от просмотра этих фильмов являются мощные эмоциональные и внутренние реакции, которые у вас возникают, потому что ваш разум обманывает вас, заставляя думать, что то, что вы смотрите, реально, даже если вы знаете, что просто смотрите фильм.

Это похоже на то, что происходит, когда вы позволяете своим страхам контролировать ваш разум. Это похоже на то, как если бы вы смотрели «фильм о тревогах» в своей голове, ожидая, что произойдет что-то плохое, и чувствуете, что это реально. Фильм в вашей голове может даже вызвать физическую реакцию в вашем теле - ваше сердце может ускориться, вы можете почувствовать себя вспотевшим или ваш желудок может почувствовать себя так, как будто он завязан узлом.

Разница, конечно же, в том, что когда вы выходите из кинотеатра или выключаете телевизор, вы возвращаетесь к реальности и полностью отдаете себе отчет в том, что ваша реакция была всего лишь фантазией. Уходя, вы можете думать о спецэффектах в фильме, об актерах или о реакции других людей. Возможно, вы думаете о том, чтобы пойти домой или пойти перекусить. Вы вернулись в реальность.

Но когда вы проигрываете в голове фильм о своих страхах, вы никогда не выходите из театра и не выключаете телевизор. Вы можете сказать себе: «Скорее всего, этого не произойдет» или «Я глуп, если подумал об этом», но ваш разум и ваше тело никогда не принимают тот факт, что ваши беспокойства не основаны на реальности и что то, что вы воображают, на самом деле не опасны.

На следующей странице начните с рисования вашего самого тревожного переживания, как если бы это был фильм, воспроизводимый на экране. Добавьте как можно больше деталей в картинку и дайте фильму оценку.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



В главных ролях:

Затем выполните следующие действия; они помогут вам научиться замечать свои переживания, не отвечая на них, как если бы они были реальными.

- Насколько полезным было это упражнение? _____
(1 = не очень полезно, 5 = умеренно полезно, 10 = очень полезно)

Что вы узнали из этого упражнения?

.....

.....

СТРАХ ОСТАВИТЬ РОДНЫХ

Многие люди, пережившие смерть близких, боятся того, что могло бы случиться с их семьями после их смерти. Члены семьи, обеспечивающие уход на дому за любимым человеком, могут опасаться, что никто другой не сможет удовлетворить многочисленные потребности и требования их семьи. Кто-то в расцвете сил может испугаться при мысли о том, что оставит супруга или партнера одного из-за смерти.

Очень часто в попытке позаботиться о своих близких, мы берем на себя не свою ответственность. И тогда у нас 2 проблемы – первая, нам тяжело справляться с огромной ответственностью за своих близких; вторая, наши родные не привыкли брать на себя ответственность и могут не справиться, если останутся одни.

Упражнение Мандала «ВОЗВРАЩАЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

Чтобы почувствовать достоинства и недостатки 2 позиций: «ответственность за других» и «ответственное отношение к другим», продолжите незаконченные предложения:

быть ответственным для меня означает...

- некиеотрые люди более ответственные, чем другие, это люди, которые...
- безответственные люди – это...
- свою ответственность к другим я проявляю через...
- самый трудный для меня вид ответственности – это...
- ответственного человека я узнаю по...
- чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- я побоялся бы нести ответственность за... быть ответственным по отношению к себе – это...
- я несу ответственность за...

В нашей группе родилось ещё несколько вопросов: Как я избегаю ответственности, Что мне мешает быть ответственной, чего мне не хватает, чтобы быть ответственной.

Далее

В течение определенного отрезка времени отслеживать свои ощущения, чувства, мысли, действия, мысленно называя их и добавляя фразу "И это делаю Я»



Насколько полезным было это упражнение? _____

(1 = не очень полезно, 5 = умеренно полезно, 10 = очень полезно)

Что вы узнали из этого упражнения?

.....
.....

СВЯЗАННЫЕ СТРАХИ

У людей, столкнувшимися со смертью, нередко развиваются связанные с этим фобии. Страх перед надгробиями, похоронными бюро и другими символами смерти – обычное дело, поскольку они могут служить напоминанием об утрате. Боязнь призраков или других существ также обычное явление.

В этом мире все взаимосвязано, и иногда трудно различимо и неразделимо. Один страх поражает другой. Но в то же время, приняв один страх, как составляющую нашей жизни, другие уже не кажутся такими драконами.

Подумайте об этом, выполняя следующее задание.

Упражнение Мандала «ЦВЕТЫ И ПТИЦЫ»

Раскрасьте рисунок, используя алгоритм, предложенный в упр. 4 первой части: внутренняя настройка, рисование, рефлексия, рисование, завершение.



Какие чувства вызвал изначально этот рисунок? Напишите об этом подробнее.

.....

.....

Что изменилось в вашем состоянии, когда вы добавили красок? Напишите об этом подробнее.

.....

.....

СТРАХ НЕБЫТИЯ

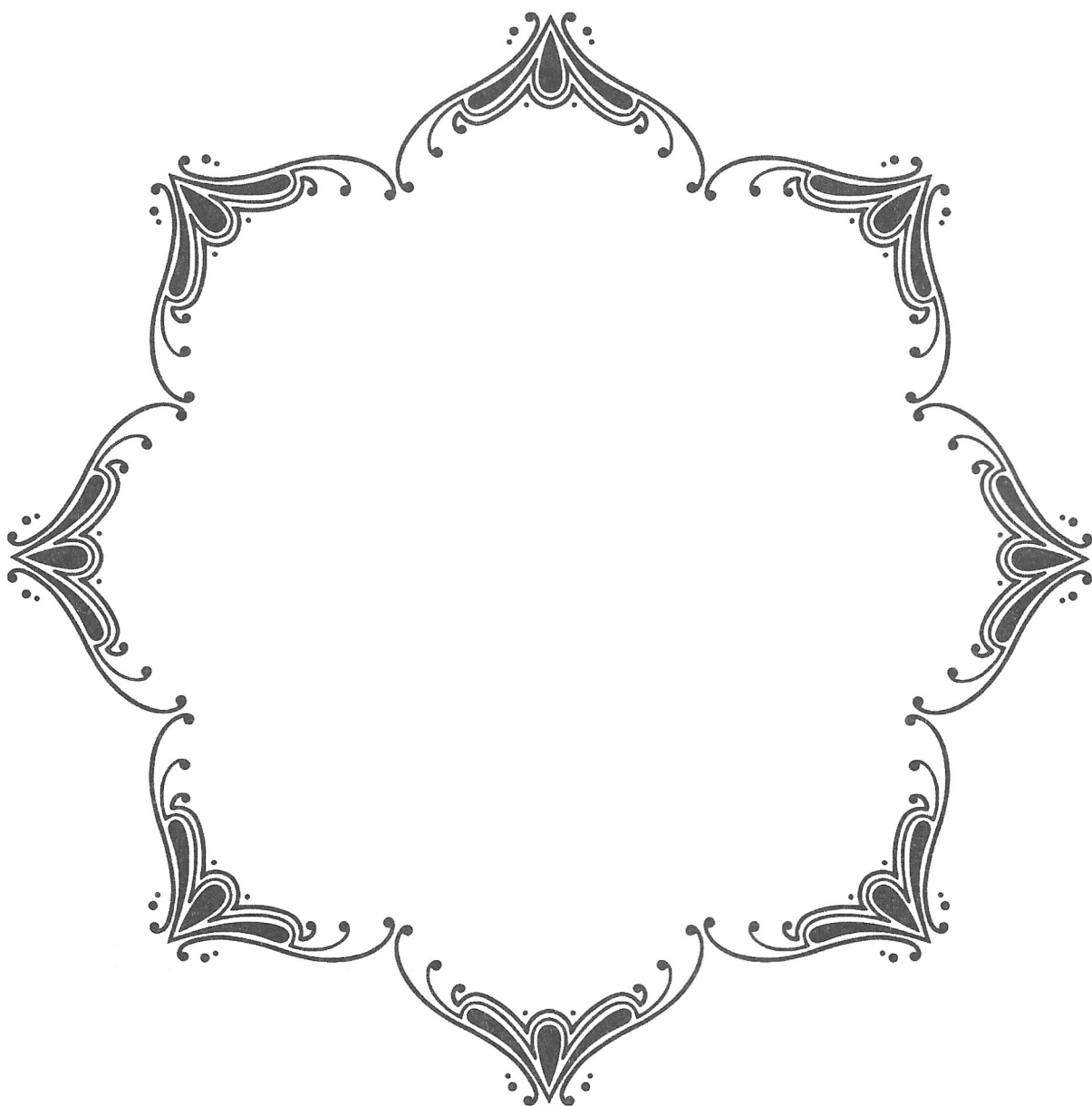
Многие люди опасаются мысли, что они полностью перестанут существовать после наступления смерти. Обычно мы можем связывать этот страх с атеистами или людьми, не имеющими личных духовных или религиозных убеждений. Правда заключается в том, что многие верующие также беспокоятся о том, что их вера в загробную жизнь в конце концов нереальна или что они не заслужили вечную жизнь при жизни.

Весь ужас в том, что иногда мы перестаем существовать еще при жизни. Подумайте об этом, выполняя следующее упражнение.

Упражнение Мандала «Я ЕСТЬ»

Сделайте рисунок. В центре предложенной мандалы – пустота. Вы можете заполнить собой эту пустоту. Это может быть образ или состояние. А возможно какое-либо действие.

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

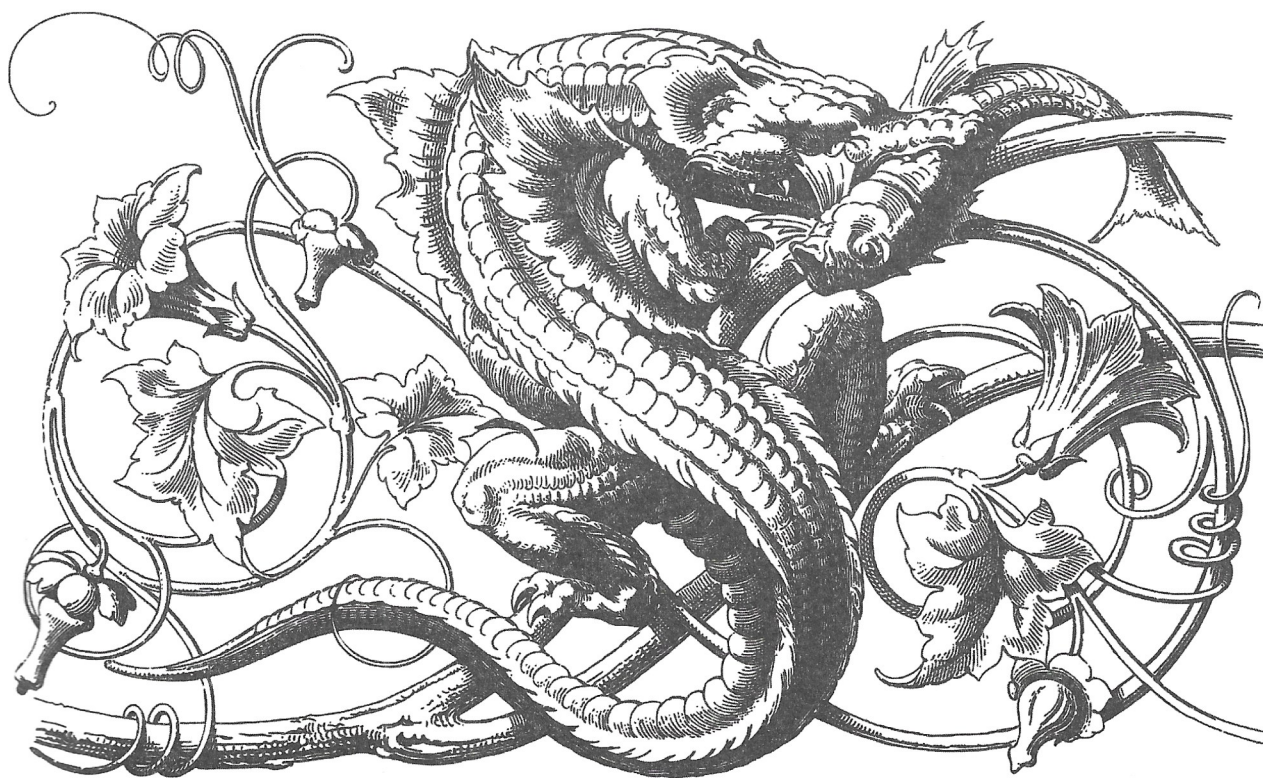


СТРАХ ВЕЧНОГО НАКАЗАНИЯ

Подобно страху небытия, эта вера не распространяется только на набожных верующих религиозной или духовной веры. Многие люди - независимо от их религиозных убеждений или отсутствия духовных убеждений - опасаются, что будут наказаны за то, что они сделали или не сделали, находясь здесь, на Земле.

Упражнение «КАРАЮЩИЙ ДРАКОН»

Раскрасьте рисунок, используя алгоритм, предложенный в упр. 4 первой части: внутренняя настройка, рисование, рефлексия, рисование, завершение.



Какие чувства вызвал изначально этот рисунок? Напишите об этом подробнее.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что изменилось в вашем состоянии, когда вы добавили красок? Напишите об этом подробнее.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВОЗЬМИ ЖИЗНЬ ЗА РОГА

Осознание своей смертности может стать серьезным испытанием для нашего представления о себе как о важнейшей, незаменимой и независимой сущности во Вселенной. Также это может наполнить нас чувством ценности и хрупкости этой возможности. Это может вдохновить нас и побудить нас жить полной жизнью с чувством того, что мы не должны тратить зря наши дни – чтобы учиться, расти, общаться и вносить свой вклад в жизнь окружающих нас и тех, кто последует за нами.

Или, как выразился психиатр Ирвин Ялом в своей книге «Вглядываясь в солнце: преодоление страха смерти»: «Способ ценить жизнь, способ сострадать другим, способ любить что-либо глубже – это осознавать, что эти переживания обречены на потерю»

Наша смертность и конечность напоминают нам о неотложной необходимости жить здесь и сейчас, с полной вовлеченностью в жизнь и преданностью окружающим. Когда смерть придет за нами, пусть она найдет нас среди живых.



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 №3
СТРАХ

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

Щоденник складається з теоретичної частини – короткий опис когнітивних, емоційних та поведінкових змін в процесі переживання горя; і практичної частини – вправ і технік.