

Как пережить горе по утраченному:

научно обоснованные
навыки преодоления
скорби и восстановления
связи с тем, что важно

Расс Хэррис, Александра Кеннеди,
Самит М. Кумар, Мэри Бет Уильямс,
Сойли Пойюла



Расс Хэррис

**Как пережить горе по
утраченному. Научно
обоснованные навыки
преодоления скорби
и восстановления
связи с тем, что важно**

ИГ "Весь"

2024

УДК 159.9
ББК 88.9

Хэррис Р.

Как пережить горе по утраченному. Научно обоснованные навыки преодоления скорби и восстановления связи с тем, что важно / Р. Хэррис — ИГ "Весь", 2024

ISBN 978-5-9573-6429-0

Горе, утрата близкого человека — сложные переживания, с которыми трудно справиться. Опустошение и печаль — нормальные состояния, через которые проходит каждый в таких обстоятельствах. Мы чувствуем себя изолированными, одинокими и сбитыми с толку. И иногда бывает трудно провести грань между осмысленной скорбью и ситуацией, когда человек попадает в ловушку молчания, избегающего поведения и проблем с психическим здоровьем. Чтобы вы могли прожить и отпустить боль, в этом издании собраны наиболее эффективные психологические инструменты из лучших книг, посвященных утратам. Выполнение упражнений позволит пережить потерю, приведет к ясности восприятия окружающего мира и эмоциональному покою. Все техники были тщательно изучены и опробованы на сотнях людей, которые обращались за помощью в связи со своим горем и трауром. Поэтому вы можете быть уверены, что хотя бы одна из предложенных в книге практик подойдет именно вам. Процесс проживания горя — один из самых сложных и травматичных этапов. Важно поддерживать себя в этот период. Утрата — это не кара, не наказание, а неизбежная составляющая жизни. Она может стать источником смысла и объяснить вам, каким вы хотите видеть свой дальнейший путь. Будьте бережны и деликатны с самими с собой. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-6429-0

© Хэррис Р., 2024

© ИГ "Весь", 2024

Содержание

Введение	8
Часть 1	9
Создайте убежище	10
Следите за своим дыханием	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Расс Хэррис, Александра
Кеннеди, Самит М. Кумар, Мэри
Бет Уильямс, Соили Пойюла**
Как пережить горе по утраченному
Научно обоснованные навыки
преодоления скорби и восстановления
связи с тем, что важно

Russ Harris, Alexandra Kennedy, Sameet M. Kumar,

Mary Beth Williams, Soili Poijula

How to Grieve What We've Lost: Evidence-Based Skills

to Process Grief and Reconnect with What Matters

© 2024 by Russ Harris, Alexandra Kennedy, Sameet M. Kumar, Mary Beth Williams, Soili Poijula

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2025

Надежные практические инструменты, помогающие избавиться от страданий, связанных с любой травмирующей потерей. Внимательно изучая природу горя, особенно связанные с ним убеждения и чувства, авторы с состраданием и мудростью ведут читателей по алхимическому пути трансформации и исцеления. В каждой главе предлагаются полезные упражнения для осмысления пройденного пути. Книга настоятельно рекомендуется всем, кто хочет преодолеть оцепенение, вызванное горем.

***Бет Витроген**, журналист, пишущий о здравоохранении, лауреат Пулитцеровской премии, автор книги *Caregiving* («Забота») и главный редактор журнала «Активное старение».*

Книга «Как пережить горе по утраченному» полностью соответствует своему названию и поможет любому, кто ее прочтет. Упражнения изложены доступно, а техники преодоления первых стадий горя создают основу для проработки сложных эмоций. В книге с пониманием рассказывается о том, как снова обрести смысл жизни и как решать сложные проблемы. Сострадательные терапевты, участвовавшие в написании этого руководства, создали деликатное, мудрое произведение.

***Клаудия Кознен**, консультант по вопросам скорби и автор книг *Shattered by Grief* («Разбитые горем»), *Karuna Cards* («Карты Каруны»), *The Creative Toolkit for Working with Grief and Bereavement* («Творческий инструментарий для работы с горем и тяжелой утратой»), а также *Seasons of Grief* («Времена скорби»).*

Откройте в себе мужество и сострадание с помощью книги «Как пережить горе по утраченному». Это важное руководство для всех, кто переживает утрату. В его основе лежит терапевтический подход, в котором сочетаются рефлексивные техники и практические упражнения. Они помогут

вам, где бы вы ни находились на своем уникальном пути преодоления горя. Перед лицом великих перемен этот бесценный ресурс поможет вам открыться нежности, стойкости и мудрости собственного сердца.

Шэрон Зальцберг, автор книг «Любящая доброта» и *Real Life* («Реальная жизнь»).

В книге, которую вы держите в руках, приводятся практики и выдержки из следующих источников:

Honoring Grief: Creating a Space to Let Yourself Heal («Воздайте должное горю: создание пространства, которое позволит вам исцелиться»).

Автор Александра Кеннеди, специалист по вопросам семьи и брака

Trauma-Focused ACT: A Practitioner's Guide to Working with Mind, Body, and Emotion Using Acceptance and Commitment Therapy («ACT, фокусированная на травме. Практическое руководство по работе с разумом, телом и эмоциям»).

Автор Расс Хэррис

Grieving Mindfully: A Compassionate and Spiritual Guide to Coping with Loss («Осознанная скорбь: сострадательное и духовное руководство по проработке утраты»).

Автор Самит М. Кумар, доктор философии

«ПТСР. Рабочая тетрадь, 3-е издание. Эффективные методики преодоления симптомов травматического стресса» (*The PTSD Workbook, 3rd ed. Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms*).

Авторы Мэри Бет Уильямс, доктор наук, лицензированный клинический социальный работник, сертифицированный специалист, и Сойли Пойюла, доктор философии

Введение

Последние несколько лет принесли всем нам огромный стресс. Переживания, вызванные болезнями, конфликтами и смертями, постоянно напоминают о невосполнимых утратах. Возможно, вы лишились друга, родителя, члена семьи, коллеги. В любом случае было бы затруднительно найти человека, который бы не лишился недавно важной части своей жизни. Более того, наше общество претерпело такие быстрые изменения в результате пандемии COVID-19, что нам еще предстоит их осознать: нам пришлось расстаться не только с близкими людьми, но и с «нормальным» образом жизни, средствами к существованию и даже представлениями о самих себе.

Горе, тяжелая утрата близкого человека – сложные переживания, с которыми трудно справиться. С одной стороны, эмоциональная боль, опустошение, пустота и печаль – это нормальные душевные состояния, через которые проходит каждый человек на планете; с другой стороны, мы чувствуем себя невероятно изолированными, одинокими и сбитыми с толку. Иногда бывает трудно провести грань между осмысленной скорбью и ситуацией, когда человек попадает в ловушку молчания, избегающего поведения и проблем с психическим здоровьем.

По этой причине мы сочли полезным собрать наиболее эффективные психологические инструменты из наших лучших книг, посвященных утратам. Работа с ними поможет пережить потерю, приведет к ясности восприятия окружающего мира и эмоциональному покою. Все упражнения, описанные в этой книге, были тщательно изучены и опробованы на сотнях, если не на тысячах, людей, которые обращались за помощью в связи со своим горем, трауром и тяжелой утратой. И поэтому мы можем с уверенностью сказать, что по крайней мере одна из предложенных в этой книге практик подойдет именно вам. Описанные здесь техники используются в признанных терапевтических подходах, о которых вы, возможно, слышали. Среди них когнитивно-поведенческая терапия, терапия принятия и ответственности, диалектическая поведенческая терапия, работа с гореванием и поведенческая активация. Мы искренне надеемся, что данные техники помогут вам в преодолении горя.

Одни упражнения непосредственно связаны с конкретными видами утрат, другие носят более общий характер. Практики, приведенные в начале книги, лучше всего подходят для тех случаев, когда ваши переживания еще сильны. Но на самом деле эта книга не предназначена для того, чтобы ее читали от корки до корки. Все техники, описанные в ней, могут быть использованы в любой момент – по мере необходимости. Так что не стесняйтесь, приступайте к работе. Возможно, если вы оставите книгу на журнальном столике или в другом доступном месте, она поможет найти облегчение, когда вы будете в нем нуждаться. Также обратите внимание, что некоторые упражнения вам не подойдут. От вас не требуется пробовать все подряд или читать эту книгу сразу после того, как вы пережили потерю. Упражнения из части 3 могут быть полезны в любой момент. Наконец, если вы столкнулись с сильными переживаниями и психическим расстройством, обратите внимание на часть 4, где описаны инструменты для решения распространенных проблем, связанных с утратой – попробуйте эти техники в первую очередь.

Процесс преодоления горя в конечном счете вызовет у вас неприятные ощущения. Важно поддерживать себя в этот период. Утрата – это фундаментальная составляющая жизни, и, если относиться к ней бережно, она станет источником смысла и в конечном счете объяснит нам, какой мы хотим видеть оставшуюся часть своей жизни. Поэтому будьте осторожны и деликатны с самими собой.

Часть 1

Стратегии для немедленного облегчения

Даже самая ожидаемая утрата приходит стремительно и без предупреждения. Она подобна шторму, который сбивает жизнь с курса, вызывая бурю сильных эмоций и тревожных мыслей. Они могут настигнуть внезапно, даже если утрата произошла много лет назад. Изучение инструментов, позволяющих справляться с чувствами и мыслями до того, как они выйдут из-под контроля, имеет решающее значение – не только для повседневной деятельности, но и для того, чтобы правильно настроить себя, воздать должное горю и найти смысл в своей жизни.

Горе живет в сердце и животе. Если вы хотите исцелиться, аккуратно переведите внимание на свое тело.

Александра Кеннеди,

специалист по вопросам семьи и брака

Создайте убежище **Александра Кеннеди, специалист** **по вопросам семьи и брака**

Что нужно знать

Создание убежища – это мощная и одновременно простая стратегия исцеления от горя, позволяющая справиться с подавленностью. Такое священное пространство будет мягко удерживать нас, когда мы обратимся внутрь себя, и поддержит, когда мы будем проходить через стадии горя. Оно даст возможность уделять время горю каждый день в течение определенного промежутка времени в разгар повседневных дел. Те, кто пользуются убежищем, перестают чувствовать себя подавленными и обнаруживают, что у них появляется гораздо больше внимания и энергии для работы, учебы, друзей и семьи.

Почему убежище так эффективно? Что заставляет его трансформировать ситуацию?

- Убежище создает безопасное, изолированное, замкнутое пространство. Это место хранит и накапливает энергию, необходимую для трансформации и исцеления психики.

- Срок его действия ограничен. Многие люди готовы смириться с неприятными состояниями (такими как горе), когда есть четкие временные рамки.

- Убежище позволяет нам проникнуть внутрь себя достаточно глубоко, чтобы исцелиться.

- Убежищем могут пользоваться все, включая детей. Те, кто работают с ним, обнаруживают, что некогда пугающие или беспокоящие эмоциональные состояния можно шаг за шагом эффективно преодолевать.

- Регулярное использование убежища дает ощущение умиротворения в разгар скорби. Появляется стимул использовать его ежедневно.

Что нужно делать

Выберите место в доме. Это может быть укромный уголок, например шкаф, или предмет мебели, например скамейка в саду. Главное, чтобы данное место служило исключительно убежищем.

Будьте изобретательны, вдумчивы и смелы, создавая свое убежище. Пусть оно вдохновляет, утешает и поддерживает вас в горе. Важно, чтобы вам никто не мешал. Убежище, находящееся в отдалении, где вас никто не будет беспокоить, предназначено для вашего исцеления и душевного покоя.

Если вы обнаружите, что чувствуете себя неуютно в каком-то месте, перенесите убежище. Большинству людей приходится пробовать разные места, пока они не остановятся на том, которое им подходит. Например, вы почувствовали себя неуютно в маленькой закрытой комнате. Тогда в качестве убежища вы можете выбрать укромный уголок своего сада.

После того как определите место для своего убежища, выделите особую зону, на которой сможете сосредоточиться. Она станет личным маленьким «алтарем», посвященным вашему горю. Расставьте картины, цветы, камни, ракушки, украшения, свечи, чаши, небольшие статуэтки, разложите кусочки ткани. Используйте все, что, по вашему мнению, связывает вас с утратой. Не стесняйтесь регулярно менять свой «алтарь». Возможно, вы обнаружите, что наполнение убежища меняется, по мере того как вы проживаете свое горе.

После того как обустроите свое убежище, определите стандартное время для ежедневного посещения. Попробуйте разные варианты, пока не найдете наиболее подходящее для вас время суток. Важно пользоваться убежищем ежедневно, обращаться внутрь себя с определенной периодичностью, а затем вернуться к своей повседневной жизни.

Если посещение убежища вызывает у вас беспокойство, находитесь там по десять минут или даже меньше. Меньшее по времени, но сосредоточенное пребывание в укромном месте будет эффективнее, чем более длительное, но эмоционально подавляющее вас, по крайней мере поначалу. Но в конечном счете, как бы долго вы ни практиковали, главное – обращать внимание вглубь себя, на то, что происходит внутри вас во время этого сеанса. Именно глубина, на которую мы уходим, когда скорбим, исцеляет психику, а не продолжительность пребывания в убежище.

Каждый день, входя в убежище, сделайте так, чтобы вас никто не тревожил. Повесьте записку на дверь, выключите телефон. Вы входите в священное пространство скорби. Подобно кокону, который защищает гусеницу, пока она превращается в бабочку, убежище оберегает и защищает вас, пока вы находитесь в уязвимом состоянии трансформации и перемен.

Сядьте. Сделайте пару глубоких вдохов, расслабьте мышцы живота и устройтесь поудобнее. Несколько минут рассматривайте картинки и предметы, которые разместили на «алтаре». Задерживая взгляд на предметах, погрузитесь в реальность того, что ваша утрата действительно произошла – чтобы полностью осознать это, потребуется время.

Если вы столкнулись с несколькими потерями, страх от этого потрясения усиливается. Посвящайте каждое пребывание в убежище одной потере. Разместите фотографии и предметы, связанные с той утратой, на которой вы хотите сосредоточиться в этот день. Переживайте каждую утрату столько, сколько потребуется, чтобы ощутить внутреннее изменение или исцеление. Затем переходите к следующей.

Следите за своим дыханием

Мэри Бет Уильямс, доктор наук, и

Сойли Пойюла, доктор философии

Что нужно знать

Важно, чтобы вы научились замечать свои чувства и ощущения в теле, а также то, как вы реагируете, когда вспоминаете об утрате или прорабатываете ее. Возможно, вам потребуется практика, чтобы сосредоточиться на своем теле и эмоциях, осознать свои реакции. И это нормально. Это процесс. Несовершенства допустимы.

Что нужно делать

Следующие шаги помогут вам разобраться в себе и своем дыхании:

1. Прекратите всю деятельность.
2. Посидите некоторое время спокойно.
3. Направьте внимание внутрь себя и спросите свое тело, что оно чувствует.
4. Обратите внимание, ощущаете ли вы напряжение в какой-либо части тела (например, в плечах, животе, челюсти или спине).
5. Обратите внимание, задерживаете ли вы дыхание.
6. Обратите внимание, не совершаете ли вы каких-либо действий, свидетельствующих о напряжении (например, грызете ногти или расчесываете кожу).

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.