

18+

ЕВГЕНИЯ ГРАКОВА

---

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ЛИЦ, ПЕРЕЖИВШИХ УТРАТУ БЛИЗКОГО  
ЧЕЛОВЕКА**



Евгения Гракова

**Психологическое сопровождение  
лиц, переживших утрату  
близкого человека**

«Издательские решения»

**Гракова Е. В.**

Психологическое сопровождение лиц, переживших утрату близкого человека / Е. В. Гракова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-679597-6

В современных условиях в связи с напряженной геополитической и социально-экономической ситуацией, ростом смертности, преступности люди оказываются в условиях острого и хронического переживания утраты близких. В книге подробно изложена программа групповой психологической помощи лицам, пережившим утрату близких. Социально-психологическая, медицинская, экзистенциальная значимость программы определяется связью интенсивности горевания и психофизическим благополучием личности и окружающим ее социумом.

ISBN 978-5-00-679597-6

© Гракова Е. В.  
© Издательские решения

## Содержание

Название программы	6
Актуальность и значимость программы	7
Целевая аудитория	9
Цель и задачи программы	10
Область применения	11
Требования к ведущим программы	12
Требования к участникам программы	13
Требования к месту проведения тренинга	14
Общая трудоемкость программы	15
Структура программы	16
Содержание программы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Психологическое сопровождение лиц, переживших утрату близкого человека**

**Евгения Вячеславовна Гракова**

© Евгения Вячеславовна Гракова, 2025

ISBN 978-5-0067-9597-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Название программы**

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЦ, ПЕРЕЖИВШИХ УТРАТУ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА»**

## Актуальность и значимость программы

В современных условиях в связи с напряженной эпидемиологической, геополитической и социально-экономической ситуацией, в частности, частотой возникновения локальных войн, террористических актов, природных и техногенных катаклизмов, роста смертности, преступности, **люди оказываются в условиях острого и хронического переживания утраты близких**. Переживание горя резко снижает качество жизни горящего и крайне негативно влияет на его собственное психофизиологическое состояние, а также отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии окружающих его людей.

Утрата близких – тяжелое испытание для любого человека, сопряженное с глубоким горем. **Если справиться конструктивно с переживаниями не получается, горе становится патологическим** [5, 12], и человек погружается в него с головой, что способствует развитию психопатологии в виде депрессивного и/или тревожно-фобического синдрома.

Роль глобализации невозможно переоценить: страны буквально «заражают» друг друга ложными ценностями. Так, на волне очередной научно-технологической революции с её идеями трансгуманизма и ввиду популяризации феномена трансгендерности, налицо проблема религиозного и духовно-нравственного развития человека. Ввиду чего в человеческом обществе нарастают негативные явления: рост случаев домашнего психического и физического насилия, рост детской и подростковой преступности, жестокости, алкоголизма и наркомании во всех возрастных категориях и связанное с ними неуклонное увеличение количества убийств и суицидов.

Весомым фактором, влияющим на **стремительно растущую необходимость разработки программы оказания психологической помощи скорбящим об утрате близких**, является охватившая человечество пандемия COVID-19. В свете связанного с пандемией роста смертности в мире и, в частности, в нашей стране вопросы переживания горя в связи с потерей близких людей выходят на первый план. Пандемия COVID-19, начавшаяся в начале 2020 года, по оценкам ВОЗ, уже унесла более 4,5 миллионов жизней по всему миру и более 180 тысяч человек в России (по состоянию на 12 января 2022 года) [13], и, несмотря на проводимую вакцинацию, до сих пор не остановлена. Вирус продолжает мутировать, вслед за развитием медицины и появлением новых способов борьбы с уже известными штаммами вирусов рождаются новые, и эта борьба человека с новой коронавирусной инфекцией не прекращается.

Как пишет Д. Калшед [7, с.156], «мы живем в небезопасном, непредсказуемом мире, в котором смерть, разлука или покинутость – это неизбежная реальность».

По оценкам Росстата [14], общий коэффициент смертности в нашей стране растет. Согласно прогнозам Федеральной службы государственной статистики, к 2035 году Россию ждет высокая убыль населения.

В настоящее время становится все больше исследований [1, 6], посвященных проблеме переживания утраты близкого человека. В большинстве своем исследователи [1, 6] отмечают, что затяжные стрессовые психопатологические расстройства после смерти близкого человека проявляются в виде депрессии и симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); также авторы [1, 6] отмечают нарастание тревоги, сопровождающейся выраженной враждебностью и агрессивностью.

Ввиду вышеизложенного мы можем заключить, что в сложившихся условиях современному человеку приходится сталкиваться с утратой близких все чаще и чаще. Успешность преодоления тяжелого негативного состояния зависит от методов помощи и самопомощи, используемых горящими [8].

**Анализ рынка в сфере психологических услуг** демонстрирует наличие программ индивидуального консультирования лиц, переживших утрату близких, но **показывает отсутствие программ группового консультирования в данной области.**

Сегодня, как никогда, **актуальным становится оказание психологической помощи скорбящим об утрате и разработка программы группового консультирования по психологическому сопровождению лиц, перенесших утрату близкого человека**, с целью профилактики развития серьезных осложнений в виде депрессивного и тревожно-фобического расстройства и возникновения необходимости подключения фармакотерапии.

**Социально-психологическая, медицинская и экзистенциальная значимость данной программы** определяется связью интенсивности горевания и психическим и физическим благополучием личности и окружающим ее социумом.

## **Целевая аудитория**

Прежде всего, Программа разработана для лиц, переживших утрату близкого человека. Также Программа будет полезна психологам и психотерапевтам, работающим с горем. Кроме того, Программа окажется ценной и эффективной и для других специалистов, интересующихся вопросами переживания горя после утраты близкого человека.

## **Цель и задачи программы**

Цель Программы группового консультирования: оказание психологической помощи лицам, пережившим утрату близкого человека.

Задачи Программы:

1. Помочь горюющим справиться с утратой, стабилизировать их психическое и физическое состояние.
2. Обучить участников тренинга навыкам психической саморегуляции.
3. Провести просветительскую работу по теме совладания с горем после потери близкого человека.

## **Область применения**

Тренинг может быть использован в работе с лицами, пережившими утрату близких, и их родственниками, а также для повышения психологической компетенции работников сферы медицинских услуг, работников сферы ритуальных услуг, а также психологов и психотерапевтов, работающих с горем, сопряженным с утратой близких.

## **Требования к ведущим программы**

Для проведения данной Программы требуются 2 психолога – ведущий психолог и психолог-соведущий. Оба должны обладать высокой степенью профессионализма, опытом ведения тренинговых программ и профессионально-важными знаниями и умениями, необходимыми в работе с людьми, потерпевшими утрату (см Приложение А). Важен глубокий эмпатический настрой. Психологи должны искренне проявлять личную заинтересованность, желание установить контакт с горящими, должны присутствовать активность и инициатива в ведении беседы, сочувствие и в некоторой степени сострадание, необходимая поддержка и готовность «купировать боль», поскольку горящий может всколыхнуть в себе боль от утраты и манифестировать симптомы ПТСР. Ведущие Программы должны уметь вовлекать слушателей в активное обсуждение теоретического и практического материала, поощрять участников Программы к ведению открытого диалога со всеми участниками процесса, к обмену личным опытом и внутренними переживаниями, сопряженными с горем. Работа в рамках данной Программы предполагает глубокую рефлекссию как самих участников, так и ведущих, должных и могущих управлять процессом и в то же время проживать его вместе с горящими, что потребует от психологов невероятной стойкости, высокого профессионализма и человеколюбия.

## **Требования к участникам программы**

Обязательным условием проведения Программы является формирование малых по численности групп, количество участников должно быть ограничено до 6—10 чел. Это даст возможность всем обучающимся активно участвовать в работе группы, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения, предотвращать возможные разногласия, эффективно воспринимать, отрабатывать и усваивать теоретический и практический материал. При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания. При меньшем количестве участников нагрузка на них возрастает, а некоторые могут плохо переносить необходимость постоянно делиться своими переживаниями. Кроме того, в таких группах диапазон мнений и точек зрения будет более узким.

Членам группы, по возможности и уместности, рекомендуется не приходить на занятия голодными или сразу же после приема пищи. Следует также порекомендовать им приходить в удобной обуви и свободной одежде.

## **Требования к месту проведения тренинга**

Для занятий необходимо выбрать отдельное помещение и повесить на дверь табличку с просьбой «не беспокоить». Количество мягких кресел или стульев должно быть достаточным для того, чтобы все могли сесть в круг, при этом каждый участник должен хорошо видеть ведущих и остальных членов группы. Наиболее удобное место для проведения занятий – замкнутое пространство комнаты, кабинета, аудитории или класса; хорошая звукоизоляция и занавески на окнах также весьма желательны (рулонные шторы, жалюзи). Помещение для занятий, по возможности, должно быть достаточно теплым и освобождено от всякой лишней мебели. Хорошо, если удастся настелить на пол мягкое покрытие – палас или дорожки. Кроме этого, ведущим и участникам Программы потребуются столы, принадлежности для рисования, бумага. Участникам группы не рекомендуется покидать помещение во время занятий. Следует подготовить заранее комплекты раздаточных материалов (памятки, образцы и бланки ведения дневника самонаблюдения).

## **Общая трудоемкость программы**

Программа рассчитана на 12 занятий, каждое из которых продолжительностью 3 часа. Итого, общая продолжительность программы – 36 часов. Рекомендуется проводить встречи не чаще 1 раза в неделю.

## Структура программы

Программа тренинга имеет трихотомическую структуру:

1. Ресурсируем – работаем с горем – информируем.
2. Ресурсируем – глубже работаем с горем – информируем.
3. Ресурсируем – завершаем работу с горем – ресурсируем.

Каждая встреча предполагает взаимодействие с участниками по следующему общему плану:

1. Вводная часть (разминка).
2. Рабочее время.
3. Завершающий этап занятия. Обсуждение (шеринг).

«Вводная часть» готовит участников Программы к непосредственной работе со своими переживаниями и над собой. «Рабочее время» включает в себя как знакомство с теоретическим материалом, так и практическую работу, направленную на реализацию цели и задач тренинга. «Обсуждение» (или шеринг) может дополняться любым другим ресурсно-ориентированным упражнением, направленным на поиск и активацию проявленных и латентных ресурсов личности.

Шеринг является важнейшей частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали во время занятия, то есть происходит эмоциональное «отреагирование» и осмысление проработанного материала. Шеринг предполагает также и составление плана «домашней работы». Преимущество групповой работы заключается в том, что каждый участник учится у остальных. Поэтому обсуждение является важнейшим моментом обретения нового опыта и способом эмоциональной поддержки друг друга.

Информация теоретического характера позволит повысить психологическую грамотность участников группы. Также будут даны и отработаны приемы и упражнения, необходимые для усвоения и практического применения представленного материала. Они помогут участникам лучше осознать собственные чувства и научиться управлять ими, справиться с определенными личностными проблемами и стать более эффективными и уверенными в себе людьми. Кроме того, практическая часть Программы состоит из комплекса психотехнических упражнений и упражнений аутотренинга, что даст возможность участникам пройти обучение навыкам психической саморегуляции, необходимым для совладания с горем. Таким образом, Программа четко структурирована и представляет собой интегративный комплекс психотерапевтических методик в эклектическом подходе.

## Содержание программы

### Встреча 1

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. ЗНАКОМСТВО

Продолжительность – 30 мин.

Участники и ведущие Программы располагаются по кругу. Ведущие представляются, немного рассказывают о своем профессиональном опыте, напоминают о цели и задачах тренинга, об особенностях его проведения, напоминают о правилах взаимодействия в группе (см Приложение Б), о важности поддержания комфортной и доброжелательной атмосферы в группе. Далее представляются сами участники. Ведущие предоставляют участникам информацию о структуре Программы, сообщают график встреч. Обсуждаются вопросы организационного характера. Ведущими формируется и поддерживается неспешная, умеренно-текущая атмосфера, дающая возможность участникам расслабиться и никуда не спешить.

#### УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО». *(Авторское)*

Продолжительность – 10 мин.

Представляет собой одно из самых простых, базисных упражнений на дыхание с элементами визуализации. Цель упражнения: успокоить участников, стабилизировать их состояние и ресурсировать к дальнейшей работе.

Итак. Для Вашего удобства можно расслабить ремни, галстуки, снять часы, браслеты или другие украшения. Удобно устройтесь в креслах (на стульях). Расслабьтесь. Закройте глаза. Медленно вдыхайте воздух через нос. Стремитесь почувствовать, как струя воздуха (можно добавить визуализацию и представить бело-золотистый поток воздуха) медленно проходит через носовую полость, гортань, трахею, расширяя пищевод и расслабляя грудную клетку, заполняет желудок – Вы чувствуете, как надувается Ваш живот. Теперь медленно выдыхаем через рот. Выдох спокойный, плавный, не нарушает естественный рисунок дыхания. Дышим. «Дыхание ровное и спокойное». 2—3 мин.

Представьте место, в котором Вы чувствуете себя в безопасности. Это Ваше убежище. В нем спокойно и хорошо. Это может быть реально существующее и хорошо Вам знакомое место, а может быть место новое и существующее только в Вашей фантазии. Может быть оно из Вашего сна или из Вашей мечты. Главное – Вам здесь хорошо и спокойно. Вы в безопасности. Вы абсолютно защищены от всех и от всего.

Посмотрите вокруг себя. Что Вас окружает? Вы можете внести в окружающую обстановку изменения – что-то убрать или что-то добавить на свой вкус и по своему желанию... Возможно, Вы хотите присесть или прилечь?.. Вам есть куда?... Создайте себе приятное и удобное место для отдыха.... Что Вы делаете сейчас?... Возможно, Вы слышите какие-то звуки... Вам нравится то, что Вы слышите?... Вы можете «переключить» мелодию или звук – это Ваш мир, Ваше убежище.... Прислушайтесь... Теперь Вам хо-ро-шо.... Чувствуете ли Вы какие-то запахи?... Что-то приятное и благоухающее... или теплое, знакомое и вкусное.... – Вам решать... Почувствуйте... Здесь тепло или прохладно? Хотите ли Вы укутаться в плед или хотите почувствовать прохладу и свежесть....

Вы здесь совершенно свободны и можете делать все, что Вам хочется. Вам спокойно, уютно, хорошо. Время здесь течет иначе, здесь отсутствует спешка и необходимость что-то делать или решать. В своем убежище Вы можете получить для себя все, что Вам хотелось бы иметь... Улыбнитесь.... Позвольте себе отдохнуть и набраться сил. Насладитесь пребыванием в покое и мирной радости. Доверьтесь себе. Продолжайте медленно дышать. Пребывание в убе-

жище приносит Вам удовольствие и наполняет Вас энергией жизни... она втекает в Вас со всего пространства.....Вы чувствуете прилив сил и бодрость.....само Солнце улыбается Вам.....

Дайте название Вашему убежищу... Вы всегда можете легко вернуться сюда.... Для этого Вы просто подумаете или произнесете вслух название Вашего волшебного мира..... Вы всегда сможете быть здесь столько времени, сколько Вам нужно. И когда Вы будете чувствовать себя достаточно сильными, отдохнувшими, спокойными, уверенными, наполненными, Вы вернетесь к своим делам и к тем, кто Вас ждет и кто Вам дорог.

А теперь пришло время возвращаться к нам. Медленно и глубоко вдохните и выдохните. Медленно открывайте глаза. Почувствуйте пол под ногами, ощутите поверхность места, на котором сидите. Потянитесь, если нужно. Зевните, если Вам хочется. Оглянитесь вокруг и улыбнитесь. ##

#### РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ.

#### УПРАЖНЕНИЕ «СВОБОДНЫЙ РАССКАЗ О СЕБЕ» + ШЕРИНГ.

Продолжительность: объяснение 5 мин + пишут 10 мин + все зачитывают вслух 20 мин + шеринг 15 мин = 50 мин.

Цель упражнения: помочь участникам поближе познакомиться друг с другом, создать доверительную атмосферу в группе, создать условия для овладения участниками тренинга навыка самопредставления, необходимого для развития уверенности в себе и своих силах для совладания с любой кризисной ситуацией в жизни, ресурсировать участников с помощью временного смещения фокуса их внимания с горя и проблем на значимые позитивные моменты и события в жизни.

Свободный рассказ о себе строится на основании автобиографии, предполагающей раскрытие следующей информации: Имя, Возраст, Дата и Место рождения, Сведения о родителях (включая информацию о мете работы, профессии и т.п.), Образование, Работа и должность, Семейное положение (информация о супруге и детях), Занятия, Досуг. Рассказ должен быть красочным и наполнен эпитетами и оценочными характеристиками. Важно отметить сильные стороны своего характера, незначительно коснуться слабостей. Постараться не делать акцент на недостатках. Рассказать о своих планах на будущее. При неопределенности можно ограничиться сообщением «Пока не решил». Приблизительная схема: Меня зовут... родился...учился...вырос..... Посупил... Закончил... по специальности я....Обстоятельства жизни.....По характеру я человек.....Люблю.... Не люблю.... Как мне кажется, слабости..... Сильная сторона моей личности..... Мои друзья/близкие считают меня ..... В будущем я планирую... В заключения я бы хотел.....

Далее каждый участник по очереди зачитывает свой рассказ о себе. Ведущие благодарят каждого участника за храбрость, искренность и активную работу над собой.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАТЬ ЗАНЯТИЯ 1.

ТЕМА: «ФЕНОМЕН УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА И ПРОЖИВАНИЕ ГОРЯ. ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ НОРМАТИВНОГО И ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ГОРЯ».

Продолжительность – 30 мин / перерыв 10 мин на дыхательное упражнение / 30 мин.

Цель: познакомить участников с обоснованными представлениями о горе, сопряженным с утратой близких, предложенными ведущими специалистами в этой области (Э. Линдемманн, Ф. Е. Василюк, А. В. Гнездилов, Т. Мартин и К. Дока, С. А. Шефов и др.) [2, 3, 4, 9, 20, 24]; успокоить слушателей, объяснить, что интенсивный период горевания продолжается в среднем около года, подчеркнуть индивидуальный характер «работы горя», что позволит пережившим утрату успокоиться и испытать чувство облегчения; «разрешение» на переживание позволяет ускорить процесс совладания с горем; четко структурированная информация о нормативном и патологическом горе настроит всех участников Программы на рабочий процесс.

## ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП ЗАНЯТИЯ – ОБСУЖДЕНИЕ ЧУВСТВ, ЭМОЦИЙ, ОЩУЩЕНИЙ, ОБМЕН МНЕНИЯМИ – 20 МИН.

### Встреча 2

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. ВВЕДЕНИЕ В РАБОТУ

Продолжительность – 30 мин.

Ведущие Программы начинают это и последующие занятия с краткого обзора предыдущей встречи. Очень важно спросить участников, не хотят ли они что-нибудь «высказать» (любые чувства, мысли или вопросы) по поводу последнего занятия. Напоминая им о важных моментах прошлой встречи, психологи устанавливают связь между всеми занятиями. Другой очень важный момент – обсуждение того, что нового участники попробовали сделать сами между занятиями. Например, практиковали ли участники упражнение «Мое безопасное место» и т. д. Предполагается, что участники группы могут и должны заниматься саморазвитием, и им необходимо предоставить возможность делиться с остальными членами группы своими успехами или неудачами.

#### РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

##### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МИНИ-ВСТАВКА

Продолжительность – 5 мин.

Участникам предлагается подход Уильяма Уордена [по 20], который предусматривает целенаправленное поэтапное моделирование возврата к жизни после утраты, для реализации чего горюющему предстоит выполнить *четыре задачи*:

- 1) признать реальность потери;
- 2) пережить боль утраты;
- 3) отрегулировать отношения с окружением, в котором больше нет умершего;
- 4) интегрировать прошлое и идти вперед, чтобы жить в сегодняшнем и завтрашнем дне.

##### ПРАКТИЧЕСКАЯ ОТРАБОТКА

Продолжительность – 85 мин.

Поэтапно:

- 1) признать реальность потери – рассказать об утраченном близком – 10 чел x 3 мин = 30 мин;
- 2) пережить боль утраты – арт-терапевтическое упражнение «Работа с горем» – 40 мин;
- 3) шеринг – 15 мин;

##### АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «РАБОТА С ГОРЕМ» (Авторское)

Часть 1. Дорогие участники, перед Вами – лист бумаги и краски. Подумайте о своей утрате. С каким цветом Вы ассоциируете свое состояние? Закрасьте этим цветом весь лист, плотно и ровно, без пробелов.

Часть 2. Дорогие участники, представьте, что близкий человек, которого Вы потеряли, находится рядом, скажите ему, что любите его и скучаете по нему. Он улыбается Вам и обнимает Вас. Возьмите нужную краску и закрасьте ею следующий лист.

Часть 3. Дорогие, подумайте о том, как бы Вы хотели ощущать себя после прохождения тренинга, который научит Вас принимать и проживать боль утраты, растворять ее. Выберете краску, соответствующую новому состоянию покоя и мира в душе, закрасьте лист бумаги перед Вами.

**КАК РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ И ОДНОВРЕМЕННО ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП ЗАНЯТИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМО К УМЕРШЕМУ „СПАСИБО“»** (на основе: Шефов С. А. *Психология горя*) [20, стр.72]

Продолжительность: пишут 20 мин + читают 30 мин + шеринг 10 мин = 60 мин.

Пережившим утрату предлагается написать письмо к умершему, описать «хорошие времена» рядом с близким, выразить благодарность и радость за совместный опыт бытия.

### **Встреча 3**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. ВВЕДЕНИЕ В РАБОТУ.** См встречу 2, вводную часть.

Продолжительность – 20 мин.

**РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ**

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМО К УМЕРШЕМУ „НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ДЕЛА“»** (на основе: Шефов С. А. *Психология горя*) [20, стр.72]

Продолжительность: пишут 30 мин + читают 40 мин + шеринг 10 мин = 80 мин.

Пережившим утрату предлагается написать письмо к умершему, описать свои чувства и переживания, возможные обиды и нереализованные ожидания, и мечты, отпустить их, поблагодарить умершего и попрощаться с ним.

**ТЕХНИКА «ОТПУСКАНИЕ»** (Авторская)

Продолжительность – 5 минут.

Удобно устройтесь в креслах (на стульях). Расслабьтесь. Закройте глаза. Медленно вдыхайте воздух через нос. Стремитесь почувствовать, как струя бело-золотистого воздуха медленно проходит через носовую полость, гортань, трахею, расширяя пищевод и расслабляя грудную клетку, заполняет желудок – Вы чувствуете, как надувается Ваш живот. Теперь медленно выдыхаем через рот. Выдох спокойный, плавный, не нарушает естественный рисунок дыхания. *Дышим 1 мин. Далее прибегаем к ассоциации.* Вдыхаем и вбираем в себя силу и энергию, всё хорошее и приятное. Выдыхаем и выпускаем боль, усталость, напряжение, страхи. Представляем свои переживания в виде темной массы, которую высвобождает из тела выдох бело-золотистой струи. Она медленно дробит массу на части и «изгоняет» ее из Вас, даря Вам облегчение, успокоение и безмятежность. *Дышим. «Дыхание ровное и спокойное». Продолжительность оставшейся части упражнения – 4 мин.*

**ТЕХНИКА «ДИСТАНЦИРОВАНИЕ»** (Авторская)

Продолжительность – 5 минут.

Устройтесь поудобнее, закройте глаза. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Мысленно представьте перед собой шар, поместите туда все картинки с горем, печалью, проблемами, страхами и переживаниями – шар увеличивается по мере его заполнения. Продолжаем дышать. Удерживаем образ шара. Вся боль – в нем. Смотрим на шар – шар медленно от-да-ля-ет-ся от Вас. Он словно отплывает от Вас. Все дальше и дальше. Медленно и верно отдаляется. Отплывает все дальше и дальше. Дышим – вдох, выдох. Смотрим, как шар уплывает все дальше и дальше, вот он уже совсем далеко, превратился в едва видимую, маленькую точку. Точка исчезла.

**РАБОТА С ПАМЯТКАМИ + ШЕРИНГ**

(на основе: Шефов С. А. *Психология горя*) [20]

Продолжительность – 60 мин.

Участникам тренинга раздаются следующие памятки:

Памятка скорбящими об утрате №1 – Советы переживающим утрату – см Приложение В;

Памятка скорбящим об утрате №2 – Когда период интенсивного горя уже пройден – см Приложение Г;

Памятка №3 – Правила общения с близкими, переживающими утрату.

Участники по очереди зачитывают вслух каждый пункт. Происходит обсуждение, ведущие Программы поддерживают мирную атмосферу и деликатный обмен мнениями и чувствами.

Цели упражнения: 1) показать участникам, «что можно и что нельзя в горевании», ранее информация подобного рода вызвала бы отторжение, проделанные на встречах 1—2 упражнения и техники подготовили участников к восприятию новой информации (Памятки №1 и №2, соответственно); 2) Памятка №3 будет способствовать гармонизации отношений скорбящего об утрате с его близким окружением; 3) в целом, работа с памятками подготовит участников тренинга к дальнейшей, более глубокой работе с горем.

### ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП ВСТРЕЧИ РЕСУРСИРОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА УПРАЖНЕНИЕ «НАПОЛНЕНИЕ» *(Авторское)*

Продолжительность – 10 мин.

Устройтесь поудобнее, закройте глаза. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Представьте как поток света, благодати и любви, счастья и гармонии через верхнюю точку головы входит в Ваше тело. Жизненная энергия пронизывает все Ваше существо, заполняя каждую клеточку, и Вы чувствуете радость, легкость, вдохновение и желание жить. Поток света и любви заполняет пустоту от утраты и все те пустоты, что Вы так старательно заполняли материальными явлениями этой жизни. Миллионы световых частиц любви направляются к Вам, озаряя Вас и Ваше пространство, наполняя Вас любовью и благодарностью. Вы раскрываете свое сердце навстречу любви и свету. Дышите и расширяйтесь всем сердцем. Здесь-и-сейчас. Растите свет и любовь. Всё пульсирует, все Ваши части отзываются на это свет любви и сливаются в одно солнце – большое солнце внутри и снаружи Вас. Из поля мысли Создателя льется Божественный свет, могущественный свет, столп любви, он обволакивает Ваше тело, питая каждую клеточку, и уходит глубоко под ноги. Вдыхайте. Вдыхайте любовь и радость. Наполняйтесь светом и благодарностью. Вам хорошо и спокойно. Вы, словно, качаетесь на волнах бесконечной гармонии и счастья. Дышите. Медленно вдыхаете и выдыхайте. Медленно открывайте глаза. Почувствуйте пол под ногами. Ощутите поверхность места, на котором сидите. Потянитесь. Зевните, если хочется. Улыбнитесь себе и миру вокруг Вас. ##

## **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.