

ЛАРИСА РЫБЫК

ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ

ДНЕВНИК
САМОПОМОЩИ



П Р И Н Я Т И Е

ReHUB
фізична реабілітація
паліативна допомога

Петрадо №

1

Лариса Рыбык

ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ

ДНЕВНИК САМОПОМОЩИ

Тетрадь № 1 ПРИНЯТИЕ

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.

Данная часть называется «Принятие» и направлена на выполнение первой задачи горя по Вордену – принять реальность потери.

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия.....	4
ЭТАПЫ ПРОЖИВАНИЯ УТРАТЫ.....	5
ЭТАПЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ.....	6
1. Упражнение «СНЕЖИНКА».....	8
2. Упражнение «ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ ПИСЬМО».....	9
3. Упражнение «МОЯ ИСТОРИЯ».....	11
4. Упражнение «СОЗДАНИЕ МАНДАЛЫ». МАНДАЛА УМИРОТВОРЕНИЕ.....	13
5. Упражнение «ПИСЬМО УМЕРШЕМУ».....	16
6. Упражнение «МАНДАЛА КОЛОДЕЦ/МЕЛЬНИЦА».....	18
7. Упражнение «ПРИНЯТИЕ».....	20
8. Упражнение «ПОСЛАНИЕ НЕБЕС».....	22
9. Упражнение «ВДОХ ПРИНЯТИЯ».....	23
Притча от Александры Лопатиной «ДЛИНА МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ».....	24
10. Упражнение «РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ».....	25
11. Упражнение «ОТСТУЧИ СВОЮ БОЛЬ».....	27

Вместо предисловия

Здесь вы найдете краткое описание состояния человека, который переживает утрату, на разных этапах. Также упражнения, которые можно выполнить самостоятельно. Они дают возможность Вам понять, что с Вами происходит. Данный комплекс упражнений не заменит общения с психологом, однако поможет Вам на первом этапе переживания горя.

У кого-то этот этап проходит за 3 недели, а у кого-то за три месяца. Это нормально. Если же не происходит принятия потери, или происходит только внешне, а внутренне человек не может смириться, то следствием этого неприятия может быть сложное горе.

Сложное горе – это когда все те реакции, которые описаны ниже, переживаются длительное время и более эмоционально. Это приводит к различным болезням и к депрессии.

Делая регулярно упражнения, Вы более внимательно будете относиться к себе, к своим чувствам и мыслям.

Это поможет предотвратить сложное горе.

Вам и так не просто, не усугубляйте своё состояние невниманием к себе!

Берегите себя и своих близких!

*Автор программы
Лариса Рыбык*

ЭТАПЫ ПРОЖИВАНИЯ УТРАТЫ

Когда мы теряем близкого человека, нам кажется, что это неправда, это не со мной происходит, это не реально. Тем более если утрата внезапная: несчастные случаи на транспорте, на производстве, при исполнении служебных обязанностей и т. п. Наш мозг говорит – это случилось, а наше сердце кричит – этого не может быть. Наши эмоции часто меняются, а поведение, кажется, абсолютно не свойственным нам. И тогда мы говорим: *«Мне кажется я схожу с ума»*.

Я Вас успокою, это только кажется. На самом деле, все нормально, таким образом Ваша психика переживает горе.

В первые дни после утраты нарушается внимание и память, изменяется мышление и общее восприятие информации, как следствие нарушается способность принимать решения. Человеку становится сложно себя контролировать, а тем более держать под контролем внешние процессы.

Смерть близкого дает сигнал – мир небезопасен. Состояние человека можно описать как эмоциональное напряжение и душевная боль. При этом эмоции могут быть самые разные, но выплеск этих эмоций не приносит облегчение, лишь физическую усталость.

Физическая усталость и пассивность иногда резко меняется на активность, либо на гиперактивность. Но эта активность приводит к полному изнеможению. Также в этот период нарушается сон, и пропадает аппетит.

Это ни в коем случае не слабость. Горе – биологически обусловлено. За время эволюции человек научился переживать горе. Таким образом, всё, что с вами происходит – это процесс функциональной необходимости, но не слабости.

Горе, которое сопровождает смерть близкого человека, – достаточно сложный и длительный процесс, с помощью которого человек работает с болью потери и вновь обретает себя.

Что же происходит на каждом этапе переживания горя?

ЭТАПЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ

*Первые
48 часов*

Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в то, что произошло, может проявляться в первые часы. Эмоционально это иногда выражается в страхе потерять кого-то из членов семьи и друзей (возможен также сильный страх потери самого себя и в физическом, и в психическом смысле).

*Первая
неделя*

Необходимость в проведении похорон и другие заботы заполняют все мысли, и чувство потери может переноситься автоматически. Оно может сопровождаться чувством «упадка», эмоциональным или физическим истощением.

*От 2 до
5 недель*

Здесь преобладает чувство покинутости, как со стороны семьи, так и со стороны друзей, вернувшихся к своим будничным делам после похорон. В то же время социальное окружение считает, что человек уже может вернуться к исполнению своих обязанностей. Последствия шока еще есть, но «жизнь продолжается».

*От 6 до
12 недель*

На этой стадии снимаются все последствия шокового состояния и осознается реальность потери. Спектр переживаемых в настоящее время эмоций достаточно широк – человек чувствует потерю и плохо контролирует себя. Вот несколько примеров: панический страх, нарушение сна, приступы плача, общая слабость и усталость, тремор, изменения настроения, неспособность сосредоточиться, физические симптомы страдания, повышенная потребность говорить о погибшем, желание побыть в одиночестве и т.п.

От 3 до
4 месяцев

Начинается цикл «хороших и плохих дней». Человек становится раздражительным и нетерпеливым. В большинстве случаев появляется гнев, который может проявляться как вербально, так и физически. В результате снижения сопротивляемости иммунной системы растут соматические жалобы, особенно инфекционного и простудного характера.

6
месяцев

Начинается депрессия. Ослабевают тяжесть пережитого, но не эмоции. Годовщины, дни рождения, праздники особенно тяжело переносятся, потому что с потерей одного из членов семьи теряются частично семейные традиции. Все это может снова вызвать депрессию.

12
месяцев

Первая годовщина со дня смерти бывает травматическая или переломная, в зависимости от последствий пережитых за год страданий.

От 12 до
24 месяцев

Это время «рассасывания». Боль потери становится переносимой и человек, переживший потерю близкого, медленно возвращается к прежней жизни. Происходит эмоциональное прощание с умершим и приходит осознание, что не имеет смысла наполнять свою жизнь болью. Именно в этот период исчезает из словарного запаса слово «тяжелая утрата» и «горе»; жизнь берет свое.

Многие считают, что с горем можно справиться самостоятельно – это ведь часть жизни и все как-то справляются. Да, можно. Только кто-то справляется за 5 лет, а кто-то за – 15. Если Вы приняли решение самостоятельно переживать горе, воспользуйтесь данной тетрадью. Здесь представлены упражнения, которые я использую при групповой и индивидуальной работе с травмой утраты.

Дата: _____

1. Упражнение «СНЕЖИНКА»

Арт-терапевтическая методика (автор кандидат психологических наук Виктория Назаревич)

Это упражнение рекомендуется делать, когда есть сильная душевная боль, которую даже словами не описать. Оцените по шкале от 1 до 10, на сколько баллов эта боль.

Возьмите альбом для рисования, карандаши или краски и кисточку.

Нарисуйте снежинки. Рисуйте их столько, сколько Вам захочется. Обратите внимание на внутренние ощущения. Старайтесь перенести их на бумагу.

Теперь сосредоточьтесь на своём теле. Где живет эта боль? Как много места она занимает? Оцените по шкале от 1 до 10, на сколько баллов эта боль. Готовы ли Вы уже говорить о своей боли? Если да, то переходите ко второму упражнению.

Если нет, Вы можете продолжить рисовать либо отложите это упражнение на какое-то время. Вернетесь к нему, когда у Вас появится желание.



Дата: _____

3. Упражнение «МОЯ ИСТОРИЯ»

Выберите себе тетрадь или красивый блокнот – это Ваш дневник. Он станет Вашим другом и помощником в терапии горя. Возьмите ручку. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. И начинайте писать.

Расскажите свою историю.

Если Вы переживаете смерть родителей, Вы можете начать свой рассказ с описания того образа себя, который есть сейчас. Или начните с описания какого-либо яркого воспоминания из детства или юности.

Постепенно отвечайте на вопросы, что Вам дали мама или папа? Какие черты характера у Вас схожи? Как Вы выглядели в глазах мамы или папы? Так же опишите, что Вы значили, для своих родителей.

Если же Вы переживаете смерть супруга, Вы можете начать повествование с Вашего знакомства или даже с того, как Вы мечтали создать семью и о каком партнере Вы мечтали. Расскажите, как этот человек вошел в Вашу жизнь? Что он в нее внес? Как Вы изменились под влиянием этих событий? Как изменилось восприятие себя под влиянием супруга?

А теперь начните писать каким/или какой Вы стали. Опишите себя, свои качества характера, свои привычки. Делайте акцент на позитивных моментах. Расскажите, во что Вы верите, что Вы цените в себе, в первую очередь?

И обязательно напишите, что из всего вышперечисленного Вы возьмете в свое будущее. Возможно, это будет сила воли, которую в Вас воспитал папа. Или может быть нежность, которую Вам подарил супруг.

Blank lined page for journaling.

Дата: _____

4. Упражнение «СОЗДАНИЕ МАНДАЛЫ». МАНДАЛА УМИРОТВОРЕНИЕ

Материалы: альбом, цветные карандаши или пастельные мелки (набор из 24, 36 или 48 цветов), акварельные краски, бумажная тарелка примерно 27 см в диаметре и простой карандаш, чтобы ее обводить.

Инструкция: сначала надо начертить простым карандашом (обвести) круг.

Часть 1. Внутренняя настройка

Примите удобную позу и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите ровно и спокойно. Вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Послушайте звуки вокруг вас. Ощутите пространство, температуру. Теперь прислушайтесь к звукам внутри вас. Ощутите своё тело. Пройдитесь мысленным взором по всем частям тела. Ощутите вес рук и ног. Сосредоточьтесь на своих чувствах.

Какие сейчас внутри вас эмоции?

Попробуйте определить, какого они цвета?

Какой они формы?

Сейчас опять сосредоточьтесь на ощущениях в теле, потом на дыхании.

Когда будете готовы, открывайте глаза и возвращайтесь в здесь и сейчас.

Сейчас без лишних слов возьмите заготовку мандалы, и с помощью карандашей изобразите те чувства, которые вы в себе увидели.

Часть 2. Рисование

Нарисуйте в центре круга что-либо, не задумываясь, что рука сама водит. Выберите цвета, в наибольшей степени приятные вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованном и подумайте, какое следующее действие оно вам подсказывает. Поддавайтесь первому импульсу. Получайте удовольствие от процесса.

Внешние границы круга не является для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг.

Часть 3. Рефлексия (осознание и описание своих мыслей и чувств)

Посмотрите на рисунок, который у Вас получился.

Нравится ли Вам мандала в целом?

Какие эмоции она вызывает?

Каково общее впечатление от рисунка?

Теперь попробуйте обобщить, какое вы нарисовали самочувствие, настроение?

Насколько вы согласны с этим описанием?

Это самочувствие относится к физическому или эмоциональному состоянию?

Знаете ли вы причины этого состояния? Что его могло вызвать?

Хотите ли вы что-то изменить?

Подберите для целебной мандалы нужные цвета и формы.

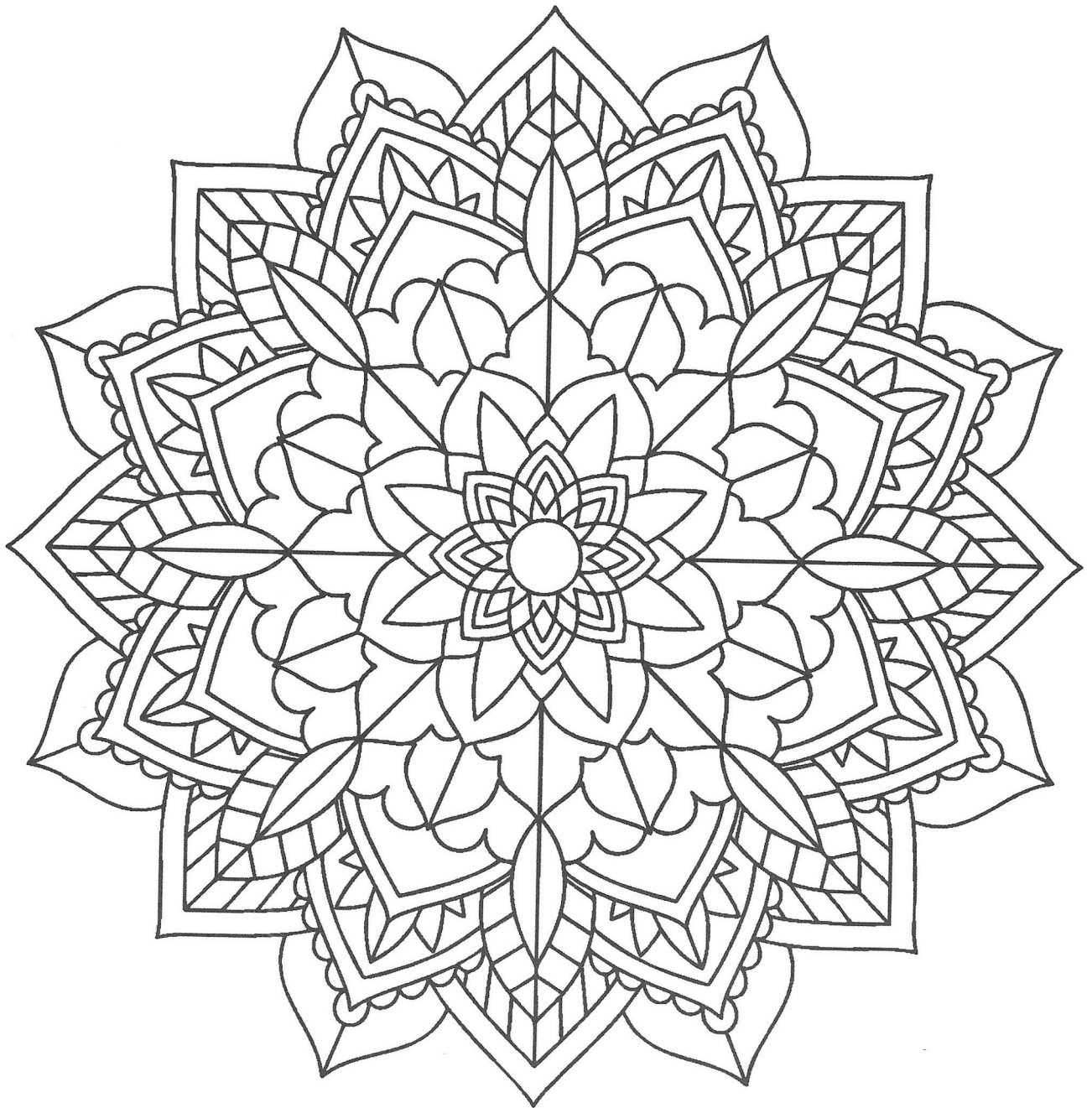
Часть 4. Рисование

Внесите изменения в мандалу, если у Вас появилось желание что-либо изменить. Или нарисуйте новую. Или оставьте все как есть, если Вам не хочется что-то менять в рисунке.

Часть 5. Завершение

Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения.

Также Вы можете использовать готовые мандалы и разукрашивать их, наблюдая за своими ощущениями и мыслями. Разукрашиваем также от центра к внешним границам.



Дата: _____

6. Упражнение «МАНДАЛА КОЛОДЕЦ/МЕЛЬНИЦА»

(автор Вознесенская Вилата)

Используйте алгоритм, предложенный в упражнении 4: внутренняя настройка, рисование, рефлексия, рисование, завершение.

Как всегда, рисуйте из центра. Одновременно вспоминайте такие места, в которых вам было хорошо, уютно, безопасно, и у вас прибавлялось сил и энергии. Для каждого такого «ресурсного места» найдите цвет и раскрасьте им некоторые элементы мандалы.

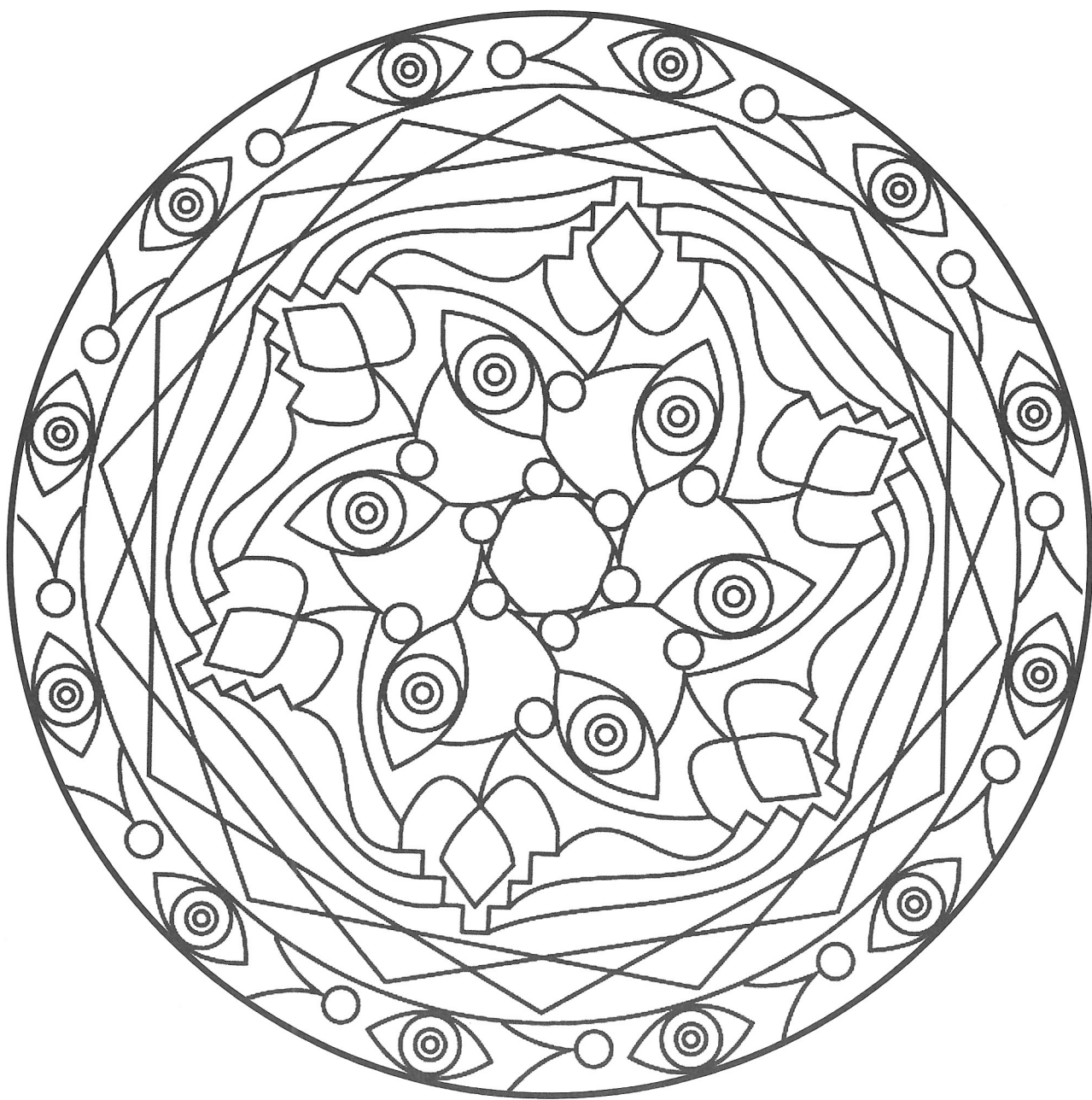
Элементы в виде зрачков, раскрашивайте, вспоминая о людях, которые всегда вставали на вашу сторону, которые верят в вас, защищают вас, помогают в трудную минуту (даже если этих людей уже нет в живых, вспомните о них и дайте им место в рисунке). Самый внешний, последний круг, рисуйте с мыслями о необычных событиях в вашей жизни, когда вам приходила помощь казалось бы из ниоткуда, сама по себе, как нечаянная радость.

Думайте с благодарностью об этих подарках судьбы и раскрасьте 12 зрачков-оберегов. Этот круг – круг защиты ваших ангелов-хранителей. Просите их о помощи, зовите в свою жизнь, мысленно разговаривайте с ними так, словно они сидят рядом и смотрят, как вы рисуете.

Мандала «останавливает негативные энергии», недобрые мысли, агрессию и тревогу. Дает чувство покоя, умиротворения, ощущение защиты и оберега.

Когда смотришь на этот рисунок, кажется, что из него за нами наблюдает всевидящее око справедливости.

Вешайте рисунок в детских комнатах, в спальнях, в коридорах и напротив входных дверей. Назначьте срок действия этой мандалы – неделя или месяц, а может год. Мандалу надо периодически менять и «освежать».



Дата: _____

7. Упражнение «ПРИНЯТИЕ»

(автор Рик Хэнсон)

Что такое принятие? Это способность смотреть на события в своей жизни реально. И исходя из этой реальности общаться с людьми.

Смерть близкого – это реальность, которая не укладывается у нас в голове. Мы всем сердцем хотим, чтобы наши любимые были живы, здоровы и счастливы. Но жизнь не бывает без смерти. Так устроен этот мир.

Настройтесь на выполнение упражнения. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и начинайте писать. Продолжите фразу

Это правда, что

.....
.....
.....
.....

Я понимаю, что

.....
.....
.....
.....

Я принимаю тот факт, что

.....
.....
.....
.....

Я всем сердцем желаю, чтобы

..... было не так, но это так...

Я уступаю тому, что

Посмотрите, возможно, вам удастся успокоиться в отношении истинного положения вещей, если вы раскроетесь к осознанию фактов, как они есть.

Конечно, легко принимать красивые закаты, золотые призы или сладкую вату. А вот сложные вещи принимать трудно. Поэтому важно ценить то ощущение покоя, которое появляется, когда вы прекращаете сражаться с тем, как обстоят дела. Вы делаете, что можете, а иногда это подразумевает не делать ничего, и остаётесь в реалистичном понимании того, что есть и как на самом деле. Рано или поздно облегчение поселится в вашем сердце наряду с успокоением и ясностью. Это добытая ценой больших усилий, подлинная свобода.

Дата: _____

9. Упражнение «ВДОХ ПРИНЯТИЯ»

Предлагаю Вам очень простую практику на принятие всего и вся.

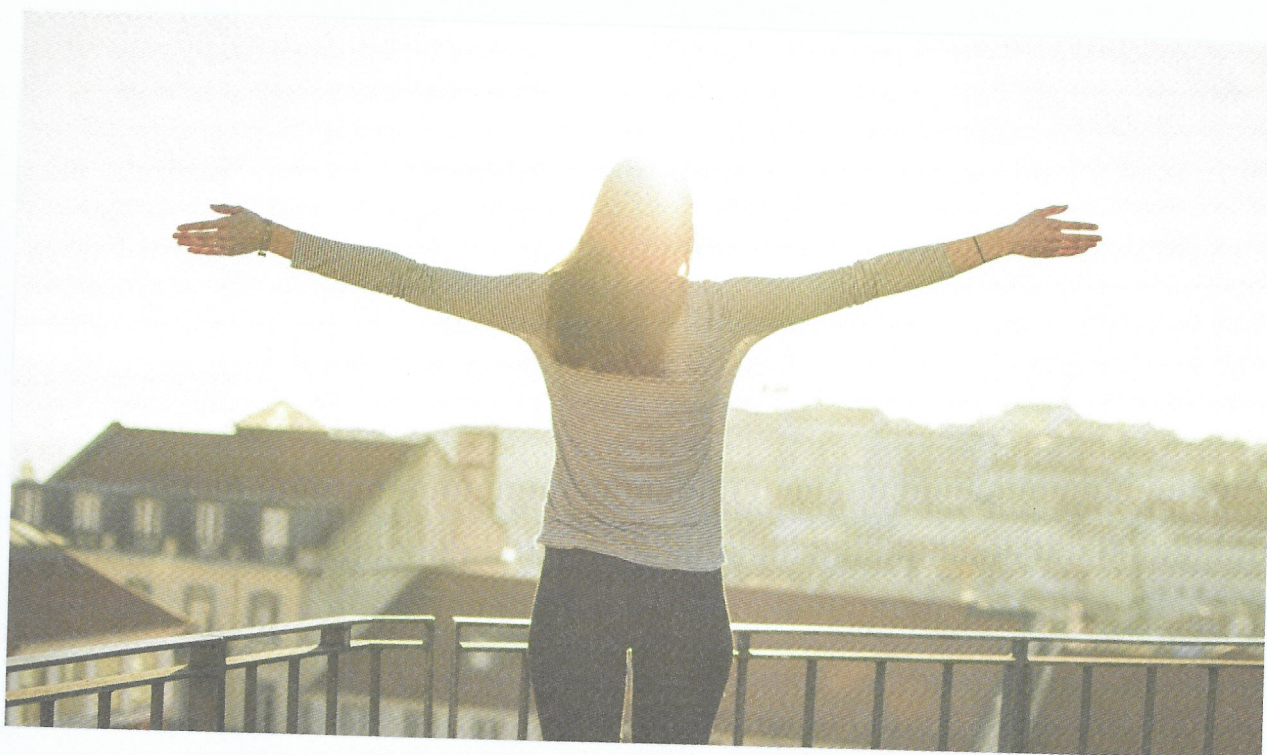
Называется она Вдох принятия и выполняется утром, как только Вы проснулись.

Подойдите к окну, поприветствуйте новый день и заявите о своей готовности принимать любые события в Вашей жизни, которые произойдут с Вами сегодня.

Попросите Высшие Силы помогать Вам и направлять в трудные моменты.

Выразите намерение видеть глубину и мудрость в каждом шаге, в каждом обстоятельстве наступившего дня.

Сделайте глубокий ВДОХ, принимая все дары этого дня!



Притга от Александры Лопатиной
«Длина материнской любви»

Молодой человек горько плакал, сидя в углу постоянного двора.

– Юноша, не стоит так горевать. Всё пройдёт, – сказал ему старик.

– Моё горе бесконечно! – воскликнул юноша.

– Жизнь человеческая длиннее и горя, и радости, – заметил старик.

– Вы не правы, уважаемый, – заметил другой старик.

– А угённый и знаю, что длиннее всего – знания. Человек умирает, а знания, накопленные им, остаются.

Пока старики спорили, к плачущему юноше подошла женщина. Она стала утешать его, гладя по голове и по плечам.

– Если у тебя жива мать, иди к ней. Она своей любовью защитит тебя от горя. А если твоя мать на небесах, она всё равно поможет тебе. Любовь матери длиннее всего.

Дата: _____

10. Упражнение «РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ»

В каждой семье есть свои устои. У каждого члена семьи – свои обязанности. Когда кто-либо уходит из семьи, обязанности умершего распределяются, либо взваливаются на кого-либо. И не всегда на самого старшего и самого сильного.

Для того, чтобы в Вашей семье был порядок и гармония, предлагаю сделать следующее упражнение.

Часть 1. Выпишите все те обязанности, которые выполнял умерший (ходил за хлебом, мыл пол, зарабатывал деньги и т.д., поддерживал и одобрял). Постарайтесь, чтобы этот список был максимально полным.

Дата: _____

Часть 2. Соберитесь на семейный совет. Обсудите этот список.

От каких-то пунктов, возможно, Вы совсем откажетесь. Например, бабушка пекла пироги – на данный момент женщины ходят на работу, времени на выпечку нет, так что пока обойдемся.

Какие-то пункты можно переложить на социальные институты и на людей, обладающих соответствующими навыками (пример с пирожками – можно заходить вечером в пекарню и покупать свежую выпечку).

А какие-то пункты нужно начать выполнять самим. И в этом случае основная ответственность ложится на главу семьи.

Сделайте это упражнение максимально вдумчиво и корректно. Чем раньше и качественнее Вы его сделаете, тем легче Вам будет в течении последующих нескольких лет.

Дата: _____

11. Упражнение «ОТСТУЧИ СВОЮ БОЛЬ»

(автор В. Назаревич)

Часто боли столько, что нет сил с ней говорить и даже осознавать её во всем теле. И вот тогда на помощь приходит барабан. Да, именно он, сильный, мужской, выносливый, который выдержит каждый удар боли и примет её в себя, отражая в небо.

И вот когда совсем, кажется, нет выхода, найди барабан, уйди от людей и бей. Бей до онемения пальцев, и боль отпустит из своих оков твою душу. Нет, она не уйдёт, будет рядом – шумом, пискom – но не в тебе. Она через звук, словно капкан, выпустит тебя на волю.



Так как же бить?

- сильно;
- долго;
- столько, сколько надо;
- и с верой, что твоя боль тебя отпустит.

Да, потом выдохни и живи дальше.

Потом подумай:

- Кем ты был в этой боли?
- Зачем она тебе?
- Куда она тебя ведёт?

И снова бей, если будет нужно, и снова живи!

Пропоноване видання присвячене 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 теоретичної частини – короткий опис когнітивних, емоційних та поведінкових змін в процесі переживання горя; і практичної частини – вправ і технік.

Дана частина має назву «Прийняття» й наведена на виконання першої задачі горя по Бордену – прийняти реальність втрати.

Лариса Рибик
ПЕРЕЖИТИ ГОРЕ
ЩОДЕННИК САМОДОПОМОГИ
ЗОШИТ №1
ПРИЙНЯТТЯ

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



Програма «Психологічна допомога при перinataльній і неонатальній втраті» <http://grieftherapytraining.com.ua/perinataलगrief/>



Курс для психологів «Терапія горя» <http://grieftherapytraining.com.ua/>

