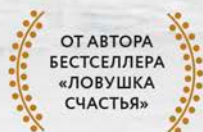


КОГДА ЖИЗНЬ СБИВАЕТ С НОГ

ПРЕОДОЛЕВАЕМ БОЛЬ
И СПРАВЛЯЕМСЯ С КРИЗИСАМИ
С ПОМОЩЬЮ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ
И ОТВЕТСТВЕННОСТИ



РАСС
ХЭРРИС

МИО

Моему единственному сыну. Когда я писал эту книгу, тебе было всего пять лет. Теперь я переиздаю ее, а ты уже четырнадцатилетний юноша. Ты всегда был для меня лучшим учителем. Спасибо, что научил меня любить, помогал мне расти и развиваться. Спасибо, что наполнил мою жизнь любовью и радостью. Не хватит никаких слов, чтобы выразить мои чувства к тебе.

Оглавление

Предупреждение	8
----------------------	---

Часть 1

Перестройка

Глава 1	Когда приходит беда...	11
Глава 2	Обо всем по порядку	22
Глава 3	Добрые слова	32
Глава 4	Прекращение борьбы	49
Глава 5	Если налетел шторм	59
Глава 6	Психологический туман	75
Глава 7	Заметить и назвать	94
Глава 8	Отпустите и продолжайте жить	105
Глава 9	Наши внутренние союзники	112
Глава 10	Взгляд, полный интереса	125
Глава 11	Дарите доброту	142
Глава 12	Если с воспоминаниями приходит боль	159

Часть 2

Восстановление

Глава 13	Наполняем жизнь смыслом	175
Глава 14	Мелкими шажками	197
Глава 15	Формула успеха	208
Глава 16	В ловушке обиды	219
Глава 17	Никогда не поздно	225
Глава 18	Избавляемся от плохих привычек	231

Часть 3

Возвращение к жизни

Глава 19	Жизнь — это сцена	249
Глава 20	Полноценная жизнь	261
Глава 21	Радость и печаль	269

Приложение 1. Нейтрализация	277
Приложение 2. Осознанное дыхание	284
Приложение 3. Постановка целей	288

Ресурсы	294
Благодарности	299
Об авторе	301

Предупреждение

Эта книга обобщает информацию по теме, в ней представлены тщательно отобранные сведения. Однако она не может заменить медицинскую помощь и не учитывает все особенности каждой конкретной ситуации. Всегда обращайтесь за помощью к квалифицированному специалисту. Ни автор, ни издательство, ни распространители книги не несут ответственности за любые утраты, нанесение ущерба или иную деятельность в результате чтения.

Часть 1

ПЕРЕСТРОЙКА

Глава 1

Когда приходит беда...

Реальность неожиданно отправляет нас в нокаут, переворачивает жизнь вверх дном. К такому невозможно подготовиться. Удары могут быть разными: смерть любимого человека, серьезная болезнь или травма, какое-то ужасное происшествие, развод, предательство, оскорбление, неверность, жестокое преступление, потеря работы, банкротство, военные действия, пожар, наводнение, землетрясение, пандемия... Список бесконечен. Согласитесь, никто не хочет попасть в трудную ситуацию, но рано или поздно мы все сталкиваемся с ними. И чем серьезнее проблема, тем острее боль. Нас охватывают грусть, шок, гнев, страх, тревога, ужас, чувство вины, стыд, а возможно,

даже ненависть, отчаяние или отвращение. Все зависит от того, с чем мы столкнулись. Иногда боль кажется невыносимой, и на помощь приходит нервная система: «отключает» чувства. Мы как будто цепенеем: функционируем, но не живем.

Иногда нам везет: удар не слишком сильный, и мы быстро приходим в себя. Поднимаемся, отряхиваемся, находим решение проблемы и движемся дальше. Но иногда простого решения нет. Ловушка реальности всегда предполагает утрату. Мы теряем важных людей — из-за смерти, развода или конфликта. Мы теряем здоровье, работу, независимость, ощущение безопасности, доверие. Мы лишаемся свободы, поддержки, чувства принадлежности к определенному кругу людей и других вещей, которыми дорожим.

Из-за ловушек, в которые нас загоняет реальность, начинается кризис, мы теряем уверенность. Мы сталкиваемся с чем-то ужасным, неподвластным контролю. (Особенно это актуально в отношении событий, радикально меняющих жизнь и человека, — психологи называют их травмирующими.) Мы начинаем горевать — сразу же или вскоре после случившегося. Вопреки распространенному убеждению, горе — *это не то же самое*, что грусть. Это не эмоция. Это психологический процесс, возникающий в результате утраты. Мы испытываем широкий спектр эмоций — от грусти и тревоги до злости и чувства вины. Организм реагирует и на физическом уровне: появляются бессонница, усталость, вялость, апатия, пропадает аппетит.

Пять стадий горя

Доктор Элизабет Кюблер-Росс описала пять стадий горя: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Она изучала тех, кто столкнулся со смертью или тяжелой болезнью, но описанные ею стадии можно применить ко всем видам утрат, кризисов и травм. Однако сложно понять, где кончается один этап и начинается другой. Они не всегда следуют друг за другом, и большинство людей проходят не все из них. Границы размыты, все сливается. Иногда кажется, что определенный этап пройден, но вскоре все начинается сначала.

Вне зависимости от характера утраты через какие-то стадии вы пройдете, поэтому остановимся на них подробнее.

Отрицание — это сознательная или бессознательная попытка отвергнуть реальность. Человек отказывается обсуждать случившееся и думать о нем; делает вид, будто ничего не произошло; впадает в ступор или замыкается в себе; погружается в мир иллюзий: представляет, что все произошедшее — просто плохой сон.

На этапе гнева можно разозлиться на себя, окружающих или на саму жизнь. Иногда появляются и другие сопровождающие эмоции: обида, негодование, ярость, возмущение, острое чувство несправедливости.

Торг означает попытки заключить сделку, которая изменила бы реальность. Люди обращаются к Богу с просьбой об отсрочке или требуют у хирурга гарантий, что операция пройдет успешно. Обычно на этой стадии появляется много фантазий на тему, как все могло бы