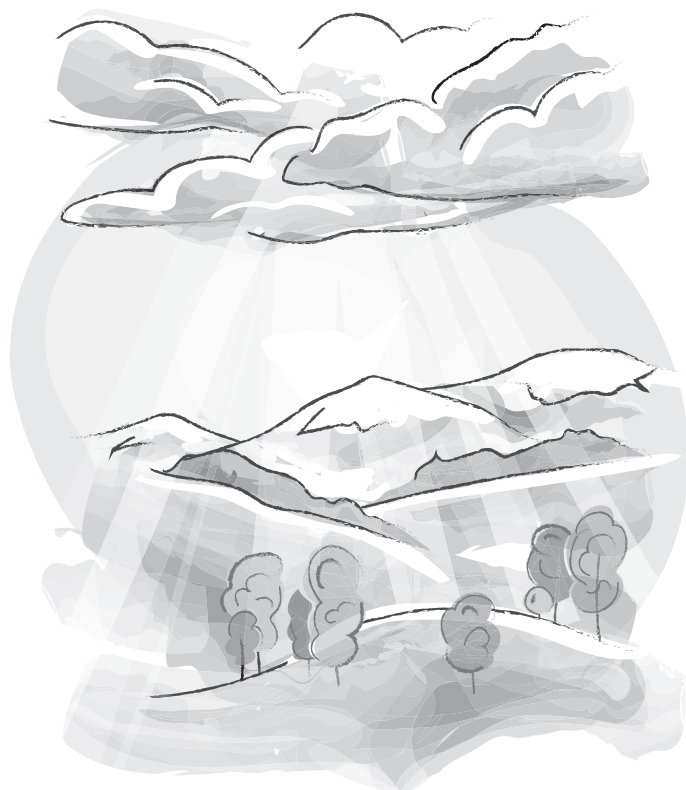




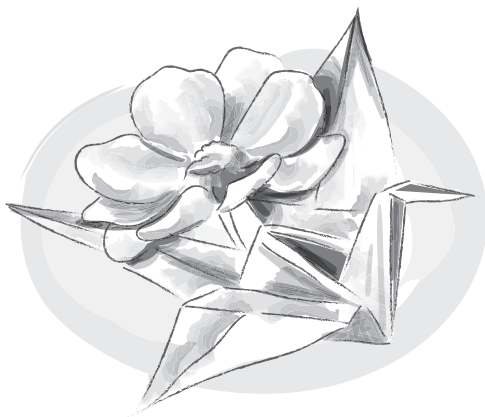
Часть 1

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,

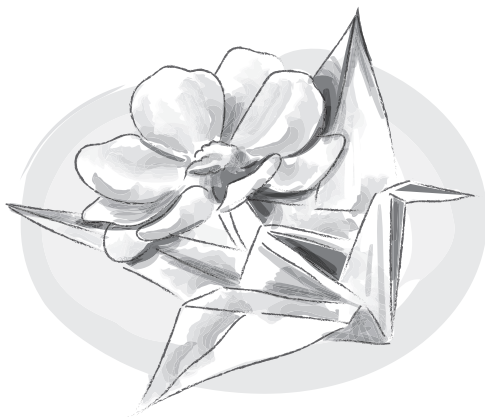


по крайней мере поначалу. Но в конечном счете, как бы долго вы ни практиковали, главное — обращать внимание вглубь себя, на то, что происходит внутри вас во время этого сеанса. Именно глубина, на которую мы уходим, когда скорбим, исцеляет психику, а не продолжительность пребывания в убежище.

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).
7. Затем обратите внимание на все эмоции, которые испытываете, если вы в состоянии их распознать (страх, грусть, гнев, одиночество и другие).
8. Обратите внимание, скачут ли ваши мысли и способны ли вы оставаться сосредоточенным.

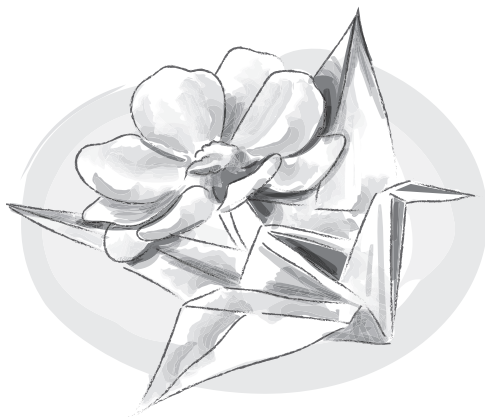
Если вы заметили какие-либо из перечисленных выше реакций, выполните следующее упражнение на глубокое дыхание.

1. Лягте на одеяло или коврик на полу. Согните ноги в коленях и подтяните их к себе, ступни расположите на расстоянии примерно восьми дюймов (20 см) друг от друга, при этом пальцы ног должны быть слегка развернуты наружу. Держите спину как можно прямее.



2. Изучите все тело и определите места, в которых сохраняется напряжение.
3. Положите одну руку на живот, а другую — на грудь.
4. Медленно вдохните воздух через нос в живот так, чтобы ваша рука поднялась вверх. Грудная клетка должна двигаться лишь немного. Считая до пяти, задержите дыхание.
5. Слегка улыбнитесь, а затем очень медленно выдохните через рот. На выдохе издайте успокаивающий звук.
6. Повторите это упражнение не менее пяти раз, по возможности постепенно увеличивая время, затрачиваемое на глубокое дыхание, до пяти — десяти минут.
7. Когда вы закончите упражнение, отследелите, не осталось ли в теле напряжения.

Как только вы освоитесь с этой техникой, вы также сможете использовать ее сидя или стоя всякий раз, когда почувствуете напряжение в теле.



Заземлитесь

*Мэри Бет Уильямс, доктор наук,
и Сойли Пойюла, доктор философии*

Что нужно знать

Слово «заземленность» означает пребывание в настоящем моменте, в отличие от «отстраненности» или диссоциации, когда что-то напоминает вам об утрате или болезненном переживании из прошлого.

Существует множество советов, как оставаться заземленным. Например, такие:

- дышите, чтобы вернуть себя в состояние «здесь и сейчас»;
- используйте все свои органы чувств, чтобы наблюдать за физическим окружением, а затем обсудите это с кем-нибудь;
- ощущайте свое физическое тело и осознавайте то, как вы выглядите;



- осознавайте свои перемещения в пространстве во время ходьбы;
- занимайтесь спортом, осознавая то, что вы делаете;
- составляйте план на день и делитесь им с другими людьми;
- соревнуйтесь с самим собой, чтобы увеличить продолжительность пребывания в настоящем;
- смотрите телевизор и рассказывайте себе или другим людям о том, что вы видели;
- выполняйте рутинные дела непривычным способом, например, измените порядок проведения уборки в доме;
- просите окружающих помочь вам поддерживать связь с ними;
- разговаривайте с собой о настоящем;
- здесь и сейчас стойте на земле так твердо, как только можете.

Что нужно делать

По каким признакам вы определяете, что физически, эмоционально, ментально или духовно заземлены? Или какие признаки указывают на то, что вы не заземлены, погружены в печаль или стресс? Ответы на следующие вопросы в дневнике помогут понять, что вам требуется.



- Что помогает вам чувствовать себя защищенным физически, когда вы остаетесь в одиночестве? Когда вы находитесь рядом с другими людьми? В различных ситуациях?
- Когда вы чувствуете себя наиболее защищенным?
- В какие моменты вы боретесь с диссоциацией? С чувством отстраненности, потерянности, безнадёжности или беспомощности? Может ли заземление помочь вам в такие моменты?
- Заземлены ли те, с кем вы живете или взаимодействуете? Если да, то что обеспечивает безопасность этих людей? Если окружающие вас люди не заземлены, то есть ли способы изменить эти отношения или лучше позаботиться о себе, чтобы сохранить чувство безопасности и присутствия?
- Что вы можете изменить в своем доме, чтобы сделать его более заземленным — превратить в пространство, которое помогает вам оставаться в настоящем моменте и чувствовать себя в безопасности, а не под угрозой?

Что еще можно сделать

В следующий раз, когда вы окажетесь в одной из сложившихся в прошлом ситуаций и будете пытаться остаться в настоящем моменте, попробуйте стратегию заземления.

Если у вас возникнут трудности с практикой или вы обнаружите, что она работает не так хорошо, как



вы надеялись, ничего страшного. Просто продолжайте в том же духе. Горе обладает очень мощной силой. Потребуется время, чтобы восстановить связь со своим телом и настоящим моментом.