ЮЛИЯ РЯБИКИНА

ПСИХОСОМАТИКА НЕПРОЖИТОГО ГОРЯ



КАК ПРОЖИТЬ И ОТПУСТИТЬ ТО, ЧТО ХРАНИТСЯ В ТЕЛЕ

Юлия Рябикина

Психосоматика непрожитого горя. Как прожить и отпустить то, что хранится в теле

https://litres.ru/74750478
SelfPub; 2026

Аннотация

Ком в горле, тяжесть в груди. Камень на сердце, боль в животе. Спина не разгибается, будто в тисках. Усталость, которая не проходит даже после отдыха. Врачи уверяют: «Вы здоровы», но тело продолжает страдать.

Так часто бывает, когда эмоциональная боль, которую мы не проживаем до конца, остается внутри нас. Она проникает в тело и начинает управлять нашими мыслями и поступками.

Эта книга — для тех, кто пережил потерю, но не смог ее оплакать. Для тех, кто «держался ради других». Для тех, кому не дали попрощаться. Для тех, кто забыл, что имеет право на боль.

Психолог Юлия Рябикина показывает, как непрожитое горе проявляется в разных частях тела: от комка в горле до снижения иммунитета. И главное — как дать горю место, время и форму, чтобы оно перестало разрушать изнутри.

Здесь нет обещаний мгновенного исцеления. Но есть честный разговор, практические упражнения и истории, в которых вы узнаете себя или своих близких.

Горе — это не болезнь. Это любовь, которой некуда деться.

Содержание

Предисловие от автора 5
Введение 8
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Юлия Рябикина
Психосоматика непрожитого горя. Как прожить и отпустить то, что хранится в теле

Предисловие от автора

Дорогой читатель,

перед тем как ты откроешь первую страницу, хочу поделиться несколькими мыслями.

Я написала эту книгу не потому, что знаю ответы на все вопросы о горе. Просто слишком часто я видела, как люди молча страдают. Они приходят ко мне как к психологу с проблемами, которые не объяснить анализами: усталостью, не исчезающей после отдыха; комком в горле, мешающим говорить; тяжестью в груди, неподвластной обезболивающим таблеткам. В поисках причин мы обнаруживаем, что за всем этим стоит утрата: одна или несколько. Потери, которые не были пережиты из-за отсутствия времени, места, разрешения или слов.

Мы живём в культуре, которая не любит горе. Она любит скорость, результат, улыбки. Она говорит: «Держись», «Соберись», «Не раскисай». Она не оставляет места для слёз. И тогда слёзы уходят в тело: туда, где их никто не видит, туда, где они начинают разрушать.

Эта книга — попытка помочь вам услышать своё тело и осознать, что происходящее с вами — это не слабость, а боль. Она заслуживает вашего внимания и честности.

Я не обещаю, что после прочтения вам сразу станет легче. Горе не уходит по расписанию. Оно живёт своей жизнью. Но я могу гарантировать, что вы найдёте здесь поддержку, слова, которых, возможно, давно ждали, упражнения, чтобы начать этот путь, и истории, в которых узнаете себя или кого-то из близких.

Эту книгу можно читать последовательно, а можно открывать любую главу, которая откликается. Можно выполнять упражнения, а можно просто наслаждаться чтением, позволяя словам проникать в сердце. Нет единственно верного способа. Есть только ваш.

Хочу поблагодарить вас за смелость: за то, что решились открыть эту книгу, за готовность взглянуть на то, что причиняет боль. Это уже важный шаг. Это начало пути.

Пусть этот путь будет бережным. Пусть ваше горе найдёт утешение. Пусть ваша любовь найдёт выражение. Пусть ваша жизнь продолжается — не вместо кого-то, а с памятью о нём.

С теплом и уважением,
психолог Юлия Рябикина

Введение

Почему горе, которое мы не прожили, остается в теле

Мы привыкли думать, что горе — это слезы, черный цвет, поминальные свечи и несколько дней, отведенных на траур. Общество дает нам инструкцию: поплачь, попрощайся, живи дальше. Но что, если поплакать не получилось? Если попрощаться не дали? Если жить дальше пришлось раньше, чем внутри что-то успело отболеть?

В этом случае горе не уходит. Оно остается, не находя выхода в словах и слезах, и проникает в тело.

Я работаю с людьми, у которых есть телесные симптомы: боли, спазмы, хроническая усталость, панические атаки и ощущение, что что-то не так, но непонятно что. Очень часто за этим скрывается одна и та же история: человек пережил потерю, но не смог ее прожить. Потерял близкого и должен был «держаться ради детей», пережил развод, но «нельзя было раскисать», потерял работу, здоровье, мечты, себя прежнего — и не позволил себе горевать.

Непрожитое горе — это не признак ненормальности или психического расстройства. Это своего рода защита. Ко-

гда-то оно помогло вам справиться с невыносимой болью, но теперь мешает получать удовольствие от жизни.

Эта книга не о том, как «избавиться» от горя. Это невозможно и не нужно. Она о том, как позволить горю занять своё место, обрести форму и время. Как почувствовать его через тело. Как пройти через него до конца — чтобы оно перестало разрушать изнутри и стало частью вашей истории, а не тайным источником боли.

Я не обещаю, что будет легко. Но я обещаю, что будет честно. И, возможно, впервые за долгое время — по-настоящему.

Важная информация

Эта книга является психологической поддержкой и не заменяет профессиональную медицинскую, психиатрическую или психотерапевтическую помощь.

Если вы переживаете острое состояние — не можете встать с постели, не едите, не спите, испытываете мысли о причинении себе вреда, — пожалуйста, обратитесь к специалисту. Это может быть психотерапевт, психиатр, врач — тот, кто сможет быть рядом профессионально.

Если вы читаете эту книгу и понимаете, что вам нужна поддержка, не стесняйтесь её искать. Это не слабость, а проявление заботы о себе.

Помните о том, что вы не одиноки в своей боли. Давайте

начнём.

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.