18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

КАК ПРОЖИТЬ ГОРЕ УТРАТЫ РОДИТЕЛЕЙ

Анастасия Романова

Как прожить горе утраты родителей

«Издательские решения»

Романова А.

Как прожить горе утраты родителей / А. Романова — «Издательские решения»,

Практическая книга по работе с гореванием по ушедшим в мир иной родителям. Книга будет полезна психологам для работы с клиентами.

© Романова А.
© Издательские решения

Содержание

Книга-тетрадь: 21 практический урок 6
Урок 1. Дать горю место 7
Урок 2. Переживать горе своим темпом 8
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Как прожить горе утраты родителей

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-7197-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Как прожить горе утраты родителей

Книга-тетрадь: 21 практический урок

Введение

Смерть родителя может перевернуть привычный мир. Даже если вы давно взрослый человек, даже если болезнь была долгой и вы успели попрощаться, утрата всё равно способна вызвать растерянность, боль, злость, вину, пустоту или облегчение. Иногда эти чувства сменяют друг друга, иногда приходят сразу. Бывает и так, что первое время вы почти ничего не чувствуете, а переживания накрывают позднее.

В горе нет правильного расписания и единственного верного способа жить дальше. Не нужно «справляться красиво», быть сильным или непременно находить смысл в случившемся. Эта тетрадь не предлагает забыть родителя или перестать скучать. Она поможет понемногу замечать свои чувства, бережнее относиться к себе и искать способы жить с утратой — не отменяя любви и памяти.

Если во время практики становится слишком тяжело, сделайте паузу. Посмотрите вокруг, почувствуйте опору под ногами, выпейте воды, позвоните человеку, которому доверяете. Вам не нужно проходить через это в одиночку. Поддержка психолога или группы помощи людям, пережившим утрату, тоже может быть важной опорой.

Если горе сопровождается мыслями о причинении вреда себе или ощущением, что вы не можете оставаться в безопасности, обратитесь за срочной помощью к близкому человеку, врачу или в местную службу экстренной помощи.

Урок 1. Дать горю место

После утраты может казаться, что нужно срочно собраться: заниматься делами, поддерживать других, принимать решения. А может, наоборот, возникнуть ощущение, что привычная жизнь остановилась. И то и другое — возможная реакция на потерю.

Первый урок — не заставлять себя горевать «правильно». Горе не обязано выглядеть как непрерывный плач. Оно может проявляться усталостью, раздражением, забывчивостью, тревогой, телесным напряжением, желанием побыть одному или неожиданными приступами тоски. Иногда встречаются и минуты облегчения или спокойствия. Они не означают, что вы любили родителя меньше.

Попробуйте отнестись к себе не как к человеку, который должен немедленно всё исправить, а как к человеку, которому сейчас больно и нужна забота.

Практика «Что со мной происходит»

Выберите спокойное место и уделите себе несколько минут. Можно писать, отвечать мысленно или просто читать вопросы.

— Что я чувствую прямо сейчас — даже если это «ничего»?

— Где в теле я замечаю напряжение, тяжесть или усталость?

— Что сейчас даётся мне труднее всего?

— Что могло бы немного облегчить ближайший час?

— К кому я могу обратиться, если мне станет тяжело?

Не оценивайте ответы. Вместо «я не должен так чувствовать» попробуйте сказать себе: «Сейчас я чувствую именно это». Признать чувство — не значит навсегда в нём застрять. Это способ перестать тратить силы на борьбу с самим фактом переживания.

Маленький шаг на сегодня

Выберите одно посильное действие для своего тела: поесть, принять душ, выйти ненадолго на воздух, лечь пораньше или попросить кого-нибудь побыть рядом. Не нужно делать всё сразу. Достаточно одного шага.

Мои заметки

Сейчас во мне больше всего:

Сегодня мне немного поможет:

Человеку, которому я могу написать или позвонить:

Урок 2. Переживать горе своим темпом

У каждого человека свои отношения с родителем и свой путь через утрату. Кто-то много говорит о случившемся, кто-то предпочитает молчать. Один человек хочет пересматривать фотографии, другой пока убирает их с глаз. Кто-то быстро возвращается к работе, а кому-то нужно больше времени. Сравнение с чужим горем обычно добавляет давления, но не показывает, как «надо».

Переживание утраты редко движется по прямой. Может быть день, когда вы способны заниматься обычными делами, а потом внезапно накатывает сильная тоска. Это не означает, что вы вернулись в начало. Горе часто приходит волнами: иногда они высокие, иногда небольшие, а между ними возникают передышки.

Попробуйте замечать не то, насколько быстро вы «продвигаетесь», а то, что помогает вам выдерживать сегодняшний день.

Практика «Мой ритм»

Закончите фразы:

— Сейчас мне хочется больше…

— Сейчас мне хочется меньше…

— Мне легче говорить о потере, когда…

— Мне пока трудно…

— Я не обязан торопиться с…

— В ближайшие дни я разрешаю себе…

Затем подумайте, есть ли у вас ожидания, которые вы переняли от других: «я уже должен был прийти в себя», «нельзя плакать», «пора разобрать вещи». Спросите себя: это действительно ваше решение или попытка соответствовать чужим представлениям?

Практика «Передышка не отменяет любовь»

Вспомните недавний момент, когда вам удалось отвлечься, посмеяться, заняться делом или почувствовать спокойствие. Если такого момента пока не было, представьте, каким мог бы быть один небольшой отрезок передышки.

Запишите или произнесите:

«Когда мне становится легче, это не отменяет мою любовь. Я могу скучать по родителю и одновременно иногда отдыхать от боли».

Маленький шаг на сегодня

Определите один ориентир на ближайшие сутки: поесть в определённое время, ответить на одно важное сообщение, отменить необязательную встречу или попросить о помощи с бытовым делом.

Мои заметки

Чужое ожидание, от которого я хочу освободиться:

Мой собственный темп сейчас выглядит так:

Один небольшой ориентир на ближайшие сутки:

Урок 3. Тело в горе: физическая усталость и опора

Горе — это глубокая нагрузка на организм. После смерти родителя многие люди сталкиваются с явлениями, которые их пугают: трудно сосредоточиться, память подводит, пропадает аппетит или появляется постоянное чувство голода, нарушается сон, болит спина, кружится голова, ощущается ком в горле или давящая тяжесть в груди.

Такое состояние называют «туманом горя». Нервная система перегружена обработкой шока и перемен. Организм расходует колоссальное количество энергии, поэтому привычные дела могут требовать втрое больше сил.

Если вы замечаете, что забываете слова, роняете вещи или чувствуете себя физически разбитыми, это не признак слабости. Телу требуется бережный режим.

Практика «Сканирование тела и заземление»

Сядьте так, чтобы стопы касались пола, а спина опиралась на спинку стула или дивана. Положите ладони на колени или живот.

— Почувствуйте точки контакта: стопы давят на пол, опора держит вес тела. Прямо сейчас эта поверхность надежно вас держит.

— Обратите внимание на дыхание. Не нужно делать его глубоким насильно. Просто заметьте вдох и выдох.

— Опустите плечи ниже. Разожмите челюсти (в горе зубы часто сжаты неосознанно). Расслабьте лоб и пальцы рук.

— Медленно назовите про себя:

— Три предмета, которые вы видите перед собой.

— Два звука, которые вы слышите вокруг.

— Одно физическое ощущение (тепло ткани одежды, прохладу воздуха).

Сделайте медленный выдох и поблагодарите тело за то, что оно несет эту нагрузку.

Маленький шаг на сегодня

Выберите одно действие для поддержки организма:

— выпить стакан теплой воды;

— лечь в кровать на 20 минут раньше, просто чтобы дать мышцам отдых;

— съесть порцию простой теплой пищи;

— выйти на 10 минут на воздух и сделать несколько медленных шагов.

Мои заметки

Где в теле сейчас больше всего напряжения:

Одно простое действие для поддержки тела сегодня:

Фраза-напоминание: «Моему телу сейчас тяжело, и я отношусь к нему бережно».

Урок 4. Мысли «если бы…» и груз вины

Один из самых мучительных спутников утраты родителей — чувство вины. Почти каждый человек сталкивается с круговоротом мыслей: «Если бы я настоял на другой больнице…», «Если бы я приехал на день раньше…», «Зачем я тогда спорил?», «Я мало звонил».

Психологический механизм вины парадоксален: разуму легче обвинить себя, чем признать собственное бессилие перед болезнью, возрастом или смертью. Вина создает иллюзию контроля: «если это моя вина, значит, ход событий зависел от меня». Принять факт, что вы не всесильны, бывает больнее, чем упрекать себя.

Отношения с родителями состоят из многих лет, бытовых ситуаций, усталости, недопониманий и моментов тепла. Несправедливо сводить всю историю к последним дням или одной ошибке.

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.