

Александр Рязанцев

# ПРИНЯТЬ И ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ, ГОРЕ, УТРАТУ



Как научиться  
снова радоваться  
жизни

# **Александр Николаевич Рязанцев**

## **Принять и пережить потерю, горе, утрату. Как научиться снова радоваться жизни**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66316150](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66316150)*

*Принять и пережить потерю, горе, утрату. Как научиться снова  
радоваться жизни: Альпина Паблишер; Москва; 2021  
ISBN 9785961474404*

### **Аннотация**

Невозможно прожить без утрат и потерь, но, когда беда настигает нас, мы оказываемся совершенно к ней не готовы. Смерть близкого человека, тяжелая болезнь, неудачи в бизнесе или карьере – такие события порой настолько выбивают нас из колеи, что мы лишаемся радости жизни, а иногда она и вовсе теряет смысл. Как в такой ситуации найти силы двигаться дальше и научиться видеть в жизни хорошее?

Александр Рязанцев, практикующий психолог с 30-летним стажем, очень доступно рассказывает о каждой стадии переживания и принятия утрат. Он дает простые и действенные советы: как относиться к своим потерям, что можно предпринимать в тех или иных ситуациях, как реагировать, как настроиться на правильный лад и полюбить свою изменившуюся

жизнь. В основе его методики обширные 20-летние исследования и работа в качестве психолога с родственниками моряков, погибших на подводной лодке «Курск». В книге есть четкий авторский алгоритм, следуя которому вы сможете осознать, как именно утраты влияют на качество вашей жизни и как это изменить, чтобы не позволить горю разрушить себя.

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Что нужно знать об утратах	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Александр Николаевич Рязанцев Принять и пережить потерю, горе, утрату. Как научиться снова радоваться жизни**

Редактор *Дарья Мордзилович*

Иллюстрации *Даниила Вяткина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *А. Кондратова, Т. Редькина*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

© Рязанцев Александр Николаевич, 2021

© ООО «Альпина Пабlishер», 2021

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому исполь-*

зованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

\* \* \*

# Предисловие

*Когда что-то кончается в жизни, будь то плохое или хорошее, остается пустота. Но пустота, оставшаяся после плохого, заполняется сама собой. Пустоту же после хорошего можно заполнить, только отыскав что-то лучшее.*

*ЭРНЕСТ ХЕМИНГУЭЙ. Праздник, который всегда с тобой<sup>1</sup>*

**Наша жизнь состоит из потерь и приобретений.** Младенец рождается и с первых секунд начинает приспосабливаться к новым условиям жизни, учится выживать. В утробе матери он ни о чем не заботился, ему было тепло, комфортно, сытно и безопасно. Появление на свет привело к потере этих условий и появлению совершенно других – более жестких и рискованных.

Впоследствии на протяжении всей жизни мы сталкиваемся с тем, что одни процессы заканчиваются, а другие начинаются. В них непременно теряются время, энергия, силы, надежда и вера в свои возможности. Если при этом мы ничего не приобретаем, то начинаем досадовать и винить себя за ошибки, призывать совесть к ответу. Время идет, но легче и спокойнее не становится. Ясного понимания того, как проходит жизнь, остается все меньше и меньше.

---

<sup>1</sup> Перевод М. Брука, Л. Петрова и Ф. Розенталя. – Прим. ред.

Каждый наш выбор – это решение. Каждое решение – это одновременно и приобретение, и утрата. Когда человек делает выбор, он верит в его правильность, но через какое-то время понимает, что ошибся, и потери, которые не были очевидны вначале, оказываются значительнее, чем приобретения.

Как с этим справляться – вопрос. Такое происходит и в личной жизни, и в профессиональной, при саморазвитии и самореализации. Человек учится одному, второму, но потом чувствует, что это не то, чем он действительно хотел бы заниматься. Он меняет профессию и понимает: снова не то. Но что же тогда «то»? Эти поиски могут заводить человека в разные состояния – от депрессии до эйфории. Утраты статуса, роли, профессии, положения можно компенсировать, если понять причины произошедших перемен. Они восполнимы. Работать с ними помогают разного рода психологи-консультанты.

Однако есть такие виды утрат, которые называются невозполнимыми. Это то, что не вернуть и, как ни старайся, не исправить. Например, нам никогда уже не будет восемнадцать. Возраст будет только увеличиваться, внешность и здоровье – меняться, ведь человек не может остановить время. Это нужно принять как данность.

Потеря близких людей – самая тяжелая потеря – увы, тоже невозполнима. Чаще всего это смерть или развод. При разводе случается, что через какое-то время бывшие супруги

снова встречаются и дают друг другу шанс, но надо ясно понимать, что встречаться или возвращаться будут уже совсем другие люди – не те, что расстались. Оба поменялись, и что-то навсегда изменилось в жизни этой пары.

Всякая утрата является одновременно и реальным, и психологическим событием, так как имеет символическое, личностное значение для каждого человека. Так, реальная утрата (смерть, кража, лишение каких-то ценностей) в сознании может приравняться к потере чести, достоинства, доброго имени. Поэтому мало кто задумывается о том, что серьезные, значительные утраты представляют угрозу для человека, так как часто влекут за собой дополнительные потери. И эти потери уже могут быть связаны с их психическим здоровьем и качеством жизни.

Психологическая наука, с одной стороны, хорошо изучила механизм утраты. Сегодня вы можете найти огромное количество книг, прочитав которые получите хорошую теоретическую базу для работы с собственными потерями. Но с другой стороны, теоретические знания, изложенные в публицистической или психологической литературе, не всегда доступны для понимания неспециалистом, зачастую их не удается применить на практике, потому что они не объясняют пошагово, как выйти из того сложного эмоционального состояния, которое возникает в момент встречи с утратой. Если же в них и дается какой-то алгоритм, то далеко не для всех читателей он подходит.

Именно поэтому мне захотелось поделиться своим опытом и практическим инструментарием, которые я получил, помогая людям справляться с острым или хроническим горем.

Волею судьбы я неоднократно становился свидетелем событий, связанных с большим количеством жертв: гибели подводных лодок, террористических актов, крушений самолетов или поездов. Подобные страшные трагедии несут невосполнимые утраты, и большая часть пострадавших в катастрофах и их близкие могут не справиться с возникшей душевной травмой и болью. Уполномоченные службы, журналисты часто ищут виновных и выясняют причины случившегося. Конечно, это необходимо, но не менее важно, я бы даже сказал архиважно, думать о душевном и психическом состоянии тех, кто выжил в катастрофе, и тех, кто потерял в ней родных и близких.

В какой-то новостной программе в сюжете, посвященном крушению теплохода «Булгария», одна из пострадавших, потерявшая пятилетнего сына, сказала: «По телевизору все врут. Теперь я никому не верю. Психологов нет – это федералы, надевшие значок-вилочку. У них одна работа – забота о порядке. Они делают все, чтобы не было паники, им наплевать на чувства людей. Зная, что выживших больше нет, они вселяют надежду, говорят о чуде и заставляют людей надеяться. Люди верят и ждут чуда».

«Люди верят и ждут чуда», потому что с экранов телеviso-

ров, по радио, в газетах, интернете и других источниках информации говорят о самом событии, его причинах и героической работе тех, кто занят ликвидацией последствий, спасением людей, – зарождается вера в то, что они спасут всех, кто оказался на месте катастрофы. Про тех же, кто переживает острое горе, журналисты пишут, выхватывая лишь отдельные факты и нужные куски из высказываний пострадавших. Большая часть душевных страданий остается «за кадром». Пройдет совсем немного времени с момента трагедии, и разговоры о ней утихнут, боль уйдет глубоко в души переживших катастрофу людей и незаметно изменит качество их жизни, их самих и все, что их окружает. Причем зачастую это перемены к худшему, которые заставляют человека уходить в изоляцию. Большинство людей – так уж повелось – убеждены в том, что со своим горем они никому не нужны, что со временем справятся и смогут с ним жить. Увы, как показывают многочисленные исследования и мой опыт работы с пострадавшими от катастроф, потерю можно пережить только среди людей, приняв ее и наполнив жизнь новым смыслом. Но рядом не всегда есть те, кто может грамотно помочь пережить утрату.

Не всегда могут помочь и специализированные кадры: ни медицинских работников, ни спасателей, ни руководителей больших организаций не обучают навыкам поведения, не дают алгоритм действий в ситуациях с массовым горем. И это поражает меня большего всего. Во многих случаях с мас-

совой гибелью людей и массовым горем наблюдается одна и та же картина. Всегда есть силы, средства, время на ликвидацию последствий, но их не выделяют на профилактику, устранение неполадок, возможных причин, подготовку и обучение личного состава (сотрудников) организаций, непосредственно работающих на месте катастрофы. И это еще одна причина, сподвигнувшая меня взяться за написание книги: мне бы очень хотелось, чтобы люди знали, что делать, если они пострадали сами, и как выстраивать поведение (общение) с пострадавшими, с их близкими и родными.

Я несколько раз брался за перо, но каждый раз откладывал, так как чувствовал, что моя теория еще «сырая» и требует обоснования своей состоятельности. С годами я смог собрать хорошую базу доказательств и примеров из практики, которые показали, что моя технология работы с утратами эффективна более чем на 83 %, – в научном мире это считается хорошей степенью валидности. Двадцать лет исследований помогли мне доработать концепцию, я прошел долгий путь вместе с клиентами – и благодарен им за тот опыт, который позволил устранить все слабые места в теории. Сейчас я могу ответить на любую критику со стороны читателей, так как у меня есть неопровержимые доказательства того, что мой алгоритм работает. Просто нужно научиться им пользоваться, чем мы и займемся в этой книге: вместе мы пройдем путь от жизни ДО утраты к поиску нового смысла ПОСЛЕ утраты.

В работе с утратами я часто применяю системно-феноменологический подход Берта Хеллингера или психологию системных феноменов – интегрированный метод, разработанный мной на основе многолетней практики и дающий положительный результат в консультировании. В его основе лежит работа с первичными эмоциями человека и так называемой свитой чувств, которая их сопровождает. Работать со «свитой» я научился в своей практике консультирования и проведения расстановок, поэтому ни в одном учебнике по психологии консультирования этой информации нет. Мне пришлось объединить гештальт-подход и системную терапию Хеллингера с феноменологией и экзистенциальной психологией, потому что я видел, что каждый из этих очень результативных методов в определенный момент консультации «буксует», и если придерживаться какого-то одного, то результата не будет. Человек может годами консультироваться у специалистов и «ходить по кругу» своих переживаний чувств, не зная, что с ними делать, и психолог, придерживающийся какого-либо одного метода работы, будет не в состоянии помочь ему. Не потому, что он не профессионал, а потому, что метод, которым он пользуется, в некоторых жизненных ситуациях не дает результата в консультировании и анализа происходящего. На семинарах для переживающих травму потери и обучающих курсах для профессионалов я делюсь своей технологией и счастлив, что многие из участников семинаров справляются с утратой, а выпускники

успешно помогают людям.

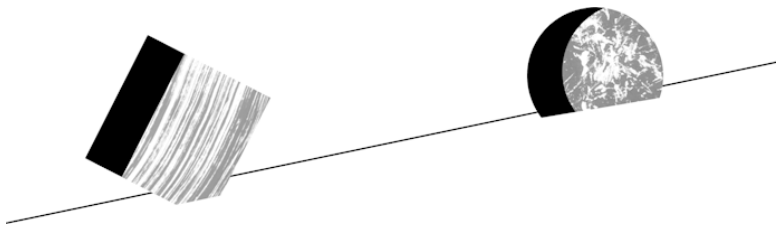
Но мой метод годится не только для психологов – его могут применять непрофессионалы, те, кто хочет научиться самостоятельно справляться с утратами (и делать это правильно) или не хочет брать на себя бремя чужих утрат.

Книгу предваряет разработанная мной Схема, воспроизводящая путь преодоления утраты. Ее состоятельность была доказана в моей диссертации на соискание ученой степени доктора философии (PhD) в области психологии. Данная схема запатентована в Международном институте интеллектуальной собственности, что подтверждает ее уникальность и научную составляющую. С ее помощью вы сможете самостоятельно определить, на какой стадии переживания потери вы или ваш близкий находитесь в данный момент.

Разумеется, я не могу гарантировать, что, следуя предложенным здесь советам, вы избавитесь от всех проблем, вызванных утратой. Многое зависит от конкретной ситуации, от вашей истории. Но любая, даже неудачная попытка работы над собой ценна сама по себе. Важно, что вы будете знать механизм переживания утраты. В любом случае я призываю вас: если вы почувствуете, что не справляетесь, обратитесь за помощью к специалисту.

Слова Эрнеста Хемингуэя, которыми начинается эта книга, с одной стороны, точно выражают состояние души, переживающей утрату, а с другой – дают надежду на то, что мы сможем жить в согласии и гармонии, если найдем что-

то лучше того, что было у нас до определенного момента в жизни. Мне хотелось бы, чтобы вы, дорогие читатели, не забывали об этом, вставая на путь преодоления утраты.



# Глава 1. Что нужно знать об утратах

Утраты (потери) Кэррол Изард в книге «Психология эмоций» (The Psychology of Emotions) делит на три уровня – так называемые порядки – в зависимости от их тяжести.

Наиболее глубокое, всеобъемлющее горе вызывает уход или смерть любимого, дорогого человека. Утраты первого порядка невозможны, потому что это только в телевизоре всякие целители обещают воскресить людей.

Важный момент: часто люди путают понятие утраты и понятие смерти. Это разные вещи. Смерть – это конечность существования каждого из нас. Там, где говорят о смерти, нет никакого отрицания, потому что все в глубине души знают, что жизнь не вечна. Но утрата не обязательно связана со смертью. Утрата в этом смысле вторичный механизм. Важно различать и разделять между собой состояния, в которых может жить человек, – в страхе смерти или в переживании утраты.

Можно ли отнести развод к утратам первого порядка? Разумеется, да. Развод по силе переживания приравнивается к смерти – это тоже невозможная утрата: мужчина и женщина могут снова создать семью, но это будет уже совсем другая история. Та, прежняя, не повторится никогда, поэтому

ее очень важно закончить.

Утраты второго порядка – это потеря тех или иных привлекательных качеств в самом себе, отдельных сенсорных, моторных, интеллектуальных способностей (то есть возрастные изменения, когда мы смотрим в зеркало и с грустью думаем: «Неужели это я?! Боже мой! Этого ведь не было!») и потеря самоуважения, позитивного отношения к себе в целом. Сюда же можно отнести утрату социального статуса или роли.

Например, когда у человека, сколько бы ему ни было лет, умирают родители, он теряет социальную роль «ребенка» и становится «взрослым». О чем человек больше горюет в этот момент? О том, что родители умерли, или о том, что ему придется повзрослеть и принимать решения самостоятельно? Он больше не может обратиться за советом к старшему поколению, он вынужден полагаться только на себя, брать всю ответственность за принятые решения и совершенные поступки. Его некому пожалеть и приласкать, как это делали родители, ему часто не о ком больше заботиться, некому отдавать свою энергию и любовь. Приходится искать выход из сложившейся ситуации и «перестраивать» ритм жизни. Это может оказаться очень болезненным для тех, у кого была сильная эмоциональная связь с родителями. У таких людей волей-неволей возникает обида на то, что родные ушли и оставили их одних. Человек может прожить с этой утратой всю оставшуюся жизнь, воображая, что он с ней «справил-

ся», потому что родители умерли «давно».

# 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.