

Энн Дж. Кларк



ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ БОЛЬШОЙ ПОТЕРИ

Как справиться с болью и горем
и восстановить свое подлинное «Я»



Энн Дж. Кларк
Исцеление от большой потери:
как справиться с болью
и горем и восстановить
свое подлинное «я»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67792610

*Исцеление от большой потери: как справиться с болью и горем и
восстановить свое подлинное «я»: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2022
ISBN 978-5-9573-3944-1*

Аннотация

«Исцеление от большой потери» – книга на тему преодоления самых сложных потрясений в жизни. Ее автор, Энн Дж. Кларк, потеряла родную дочь, что стало для нее большим ударом. Писательница не скрывает, что после этой утраты она не видела смысла в жизни и не хотела бороться. Однако автору удалось справиться с горем и даже оценить прожитое страдание как толчок к духовному росту. Своими наблюдениями и опытом Энн Дж. Кларк делится с читателями, стремясь помочь людям справиться с болью, которая поначалу может казаться непреодолимой. Если вы стремитесь к спокойствию и умиротворению, которые смогут избавить от страдания, то эта

книга, возможно, поможет вам. Она о том, как исцелить сердце, усилить разум и открыть новые пути в жизни. Прочитав книгу, вы:

- сможете принять утрату;
- поймете, что наши близкие не покидают нас – они всегда рядом;
- научитесь относиться к горю как к возможному пути духовного роста;
- вернетесь к прежней спокойной жизни без страдания.

Жизнь полна взлетов и падений, моментов окрыляющего счастья и сводящей с ума боли. Если сейчас вам кажется, что, кроме отчаяния, ничего не существует, знайте, что ваше горе не бесконечно. Свет есть, и он может оказаться гораздо ближе, чем вы думаете.

Содержание

Посвящение	8
Благодарности	10
Предупреждение	12
Предисловие	14
Введение	19
Наша истинная идентичность – душа	24
Большая потеря в жизни	25
После утраты	30
О чем эта книга	32
Как пользоваться книгой	38
Глава первая. Моя великая утрата	39
История моей потери	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Энн Дж. Кларк
Исцеление от большой
потери: как справиться
с болью и горем
и восстановить
свое подлинное «Я»

Ann J. Clark, PhD

Healing from Great Loss:

Facing Pain and Grief to Recover Your Authentic Self

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125
USA. www.llewellyn.com

© 2021 by Ann J. Clark, PhD

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
ОАО Издательская группа «Весь», 2022

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing loop followed by a series of sharp, angular strokes that end in a small flourish.

Посвящение



Эта книга – дань уважения моей драгоценной дочери Стефани, которая вернулась в родное царство душ 13 ноября 2016 года. Так много замечательных воспоминаний наполняют меня, пока я пишу это посвящение: первая секунда – момент после ее рождения, когда наши глаза встретились в роддоме. Тогда бесконечная нежная материнская любовь поразила меня, словно молния. Я помню все трогательные моменты ее детства и гордость, которую испытывала, наблюдая за превращением этого ребенка в красивую молодую женщину. Для меня было честью, что я ее мать. Когда Стефани повзрослела, между нами расцвела крепкая дружба, она давала мне мудрые советы, произнося с любовью: «Я должна рассказать тебе правду о том, кто ты, потому что никто другой на это не способен!» После того как дочери не стало, я думала, кто же теперь будет говорить мне правду обо мне? И так продолжалось до тех пор, пока однажды, когда я сидела на солнце и жалела себя, в мои размышления ворвался отчетливый голос: «Мне нужно рассказать тебе о тебе самой».

Благодарности



Написание книги оказалось очень исцеляющим процессом, и я благодарна тем, кто помог мне с этим проектом. Хочу сказать спасибо Анджеле Викс, работникам издательства Llewellyn, а также пациентам и участникам мастер-классов, которые разрешили использовать их истории. Я благодарю доктора Патрисию Фэрес-Омэйли и Морин Перкинс за то, что присоединились к проведению первого мастер-класса на тему большой утраты, и за их продуманные отзывы. Еще хотелось бы сказать спасибо докторам Хуанцетте Флауэрс и Виктории Мур за полезные комментарии.

Предупреждение



Эта книга предназначена для того, чтобы поделиться полезной информацией об исцелении после большой утраты. Она не призвана и не должна использоваться как замена профессиональным советам и помощи от квалифицированных медицинских работников или лицензированных психологов-консультантов. Советуем читателю обратиться к специалистам, если возникают проблемы с физическим или ментальным здоровьем, особенно если признаки и симптомы необходимо диагностировать и лечить.

Предисловие



Прекрасно помню момент, когда встретил доктора Энн Кларк. Мы готовили помещение для тренировок в ретритном центре Сан-Дамиано, недалеко от Сан-Франциско, в предвкушении невероятной недели занятий в Институте Майкла Ньютона. С сумкой в руках Энн искала свою комнату в коридоре. Теперь-то я понимаю, что в тот момент наши души улыбнулись друг другу, уже зная о предстоящей совместной работе.

Автор этой книги – замечательный человек по многим причинам, хотя для меня важнейшими являются ее достижения в Институте Майкла Ньютона. Именно она создала исследовательский отдел с четкими руководящими принципами, которые всегда должны соблюдаться для достижения успеха. Энн курировала создание двух книг для организации. Первую – по личному приглашению самого доктора Ньютона, который передал ей эстафету, чтобы Энн несла дело его жизни в массы через печатное слово.

Вторая книга была идеей доктора Кларк от начала и до конца: вдохновляющий сборник целого ряда случаев из практики по методике «Жизнь между жизнями», содержащий много житейской мудрости. Интересы Майкла передались Энн, так что никто не удивился, когда она получила премию Пегги Ньютон за выдающиеся заслуги перед Институтом Майкла Ньютона. Это высшая награда, которую может вручить наша организация, и на протяжении нескольких лет ее получили единицы.

И вместе с этим доктор Кларк пережила самую тяжелую трагедию, которую только может представить себе родитель: потерю дочери. Я был свидетелем лишь малой части той боли, что она испытала и, в конце концов, преодолела. Это было многомерное путешествие во всей своей сложности.

Когда она упомянула, что пишет книгу, что-то незаметно и очень нежно колыхнулось в моей душе. Было похоже на осознание того, что Энн снова создает нечто невероятное для помощи людям, может быть, даже такими путями, которые она и сама не осознает. Это был мощный и необычный способ наблюдать, объять и почтить опыт человеческого горя с трансцендентной точки зрения.

Доктор Кларк идеально подходит на роль человека, способного помочь каждому, кто сталкивался с большой утратой. Она обладает мощным интеллектом, отточенным в академическом мире, в сочетании со страстью духовного исследователя загробной жизни, помноженной на глубокий личный опыт восстановления после трагедии.

Однако эта книга – нечто большее, чем просто история, потому что Энн привносит в нее свой опыт медсестры. Любой, кто хоть раз встречал человека, проработавшего в этой области всю жизнь, скажет, что это не профессия, а призвание. Это желание служить человечеству через ту мягкую заботу, что приносит медсестра, предлагая сочувствие и помощь, необходимые для исцеления.

Все вышеперечисленное включено в книгу, но главное –

что она родилась из желания автора помогать другим. Мне кажется, оно в той же степени исходит от человека, сложившего слова в нечто особенное, как и от присутствия чего-то бессмертного, что делит с Энн физическую оболочку. Глубоко в душе я уверен, что этот сборник – подарок миру, который поможет несчетному количеству людей справиться с испытаниями на пути к исцелению от горя.

Для меня тот день в тренировочном зале недалеко от Сан-Франциско был особенным, когда пересеклись наши пути с невероятным человеком по имени Энн. Пусть я еще не был хорошо знаком с ней в ее человеческом обличье, наша встреча срезонировала с чем-то скрытым в глубине моей души. Она открыла мне, что доктор Кларк – выдающаяся личность, которая совершит для Института нечто особенное, чего никто не смог бы повторить. Именно мне выпала большая честь писать это предисловие, и я чувствую, как наши души снова улыбаются друг другу.

В ваших руках замечательная книга, написанная уникальным человеком. Надеюсь, она принесет вам пользу, для чего и была написана.



Питер Смит

Президент Института Майкла Ньютона, 2009-2019



Введение



Если вы испытали тяжкую утрату: потерю любимого чело-

века или развод, нарушение здоровья или некоторых физических возможностей, были уволены, испытываете финансовые трудности, – и вам сложно пережить ее, то эта книга для вас. Несколько лет назад у меня произошла сокрушительная трагедия: смерть взрослой и единственной дочери.

И хоть это не было единственным горем в жизни, ничего не повлияло на меня так, как потеря моей девочки. Развод несколькими годами ранее, смерть матери, а затем и младшего брата – все это причинило мне много боли, но с дочкой было по-другому. Казалось, что рухнула сама основа моей жизни, а я не знала, как собрать все кусочки и двигаться дальше.

В сложные времена я всегда обращалась за советом к книгам и поэтому отчаянно искала ту, которая могла бы мне помочь. Несколько из них оказались действительно полезными на ранних стадиях горевания, но спустя время я поняла, что мне нужно что-то еще. Хотелось найти книгу, где подтвердилась бы моя вера в существование наших истинных сущностей в виде душ, воплощающихся на земле для духовного роста, и которая помогла бы найти смысл в трагедии, ослепившей меня. Я также хотела понять, почему именно эта утрата причинила более острую боль, чем те, что случались раньше, и как облегчить мои страдания.

Такой книги нигде не было. Я пообещала, что если мне удастся пережить эту трагедию, то поделюсь найденным путем к исцелению. В понимании горя с точки зрения души я

сделала несколько больших открытий, пока пыталась восстановить свое равновесие в мире. Также я по-новому взглянула на физические, эмоциональные и ментальные страдания, которые трагедия наносит нашему существу.

Я называю такой тип горя *«большая утрата»*, потому что он переворачивает весь мир вверх ногами, лишает нас чувства безопасности и своего места в мире. И именно этот тип, пусть он и распространен, недостаточно изучен. Мне требовалась другая точка зрения, чтобы понять, какое значение оказывают подобные утраты на жизни людей, и осознать духовный дар, заключенный в этом опыте. Ключом оказалось рассмотрение трагедии от лица души.

Я узнала, что большая утрата приходит к нам тогда, когда мы застряли в привычных шаблонах, ограничивающих духовный рост. Потеря освобождает от этих рамок и позволяет нам вернуться к осуществлению планов на текущую жизнь на земле. Дар этого опыта заключается в возможности стать самим собой, достичь самореализации и радости жизни. Но все же сначала нас ждет исцеление, и это издание покажет путь к нему.

На тему горя доступны тысячи книг, и многие из них действительно полезны. Однако для преодоления последствий большой утраты требуется дополнительная помощь. Данная книга призвана устранить пробелы, оставленные другими сборниками.

Хотя первые стадии горя похожи во всех случаях, нам еще

многое предстоит исцелить, прежде чем получится снова обрести равновесие. Каждому человеку, пережившему потерю, нужно научиться жить без любимых вещей или людей, которых они потеряли. Однако наш путь более сложен. Мы лишились части нашей идентичности и безопасности. Предстоит перестроить жизнь с самого фундамента, так как он и был перевернут.

Уникальность этой книги в следующем:

- она обращается к тому типу горя, который разбивает мир на осколки, крадет ощущение безопасности, стабильности, уверенности в себе;
- описывает великую утрату с точки зрения души;
- говорит о потере, которая возникает при отсутствии связи с внутренним руководством и застревании в шаблонах, ограничивающих духовный рост;
- предлагает особые стратегии исцеления, помогая восстановить наше подлинное «я» и найти удовлетворение и радость в жизни.

Большая утрата кажется такой разрушительной, потому что она лишает нас источника уверенности и надежности в неопределенном мире. Она забирает что-то незаменимое, крадет то, ради чего стоит жить. В то же время такая потеря – духовный дар, который поможет укрепить характер души и стать более полноценным.

Возможно, мы потеряли центрального человека, от которого зависело наше благополучие, а может – карьеру, веру, здоровье, важнейшие ожидания. Вероятно, мы слишком сконцентрированы на ком-то или чем-то вне себя. Или сбились с пути и потеряли самих себя, живя напряженной жизнью. Или наоборот – гонимся за простотой и меняем истинное удовлетворение на чувство комфорта и безопасности. Как бы то ни было, большая утрата останавливает наше движение вперед.

Наша истинная идентичность – душа

Истинный дом наших душ находится в духовном мире. Мы выбираем воплощение на земле, чтобы развивать характер души и расти нравственно. Можно рассматривать это как поступление в школу: планирование жизненных обстоятельств и уроков приравнивается к выбору обучающего курса. Уже много раз мы сталкивались с этим через самосовершенствование в процессе реинкарнации, перенося то, чему мы не научились в течение одной жизни, в следующую.

Каждый раз мы воплощаемся на земле в человеческом теле по собственному выбору, и наше *сознающее* «я» (так называемое *эго*) позволяет нам взаимодействовать с другими и участвовать в жизни. Мы прибываем в этот мир с частичкой души, которая находится внутри нас как наше *Высшее* «я» и дает нам тонкое внутреннее руководство, пока мы живем на земле. Это крайне важно, ведь мы забываем о нашей сущности и причине воплощения. Именно внутренний голос помогает не сбиться с пути в достижении жизненной цели.

Большая потеря в жизни

Обычно утрата настигает в то время, когда мы поддаемся ложному чувству благополучия, не прислушиваемся к внутреннему голосу и не живем в соответствии с подлинным «я». Таким образом, мы отключены от внутреннего компаса, что помогает управлять кораблем в земном путешествии – нашего Высшего «я», – и движемся вслепую. Когда случается трагедия, она полностью выбивает нас из колеи, из зоны комфорта, оставляя только панику, растерянность и разочарование.

Конечно, не всякая потеря производит такой эффект. Несомненно, все потери болезненны и требуют адаптации, но не каждая потрясет саму основу нашего бытия. Наше чувство безопасности может быть нарушено большой утратой, так как мы теряем что-то (или кого-то), что считали важным для личного благополучия. Напротив, когда мы связаны с Высшим (или истинным) «я» и живем в соответствии с ним, ничто не в силах поколебать наш фундамент.

Трагедия, как показано в этой книге, случается тогда, когда привычные схемы ограничивают духовный рост, или мы живем слишком поверхностно, не рискуя углубляться и жить, как требует истинное «я». Это происходит при разобщении с внутренним руководством или сосредоточении на чем-то внешнем, а не внутреннем, либо вовсе при отсут-

ствии фокуса.

Тем не менее утрата – не ужасный поворот судьбы или наказание за игнорирование внутреннего голоса. Скорее, это приглашение души вспомнить, для чего мы пришли на землю в этот раз. Это призыв объединить наше сознательное «я» (эго) с Высшим «я» и начать жить в этом мире как подлинная личность.

Мы получаем этот зов потому, что, планируя текущее воплощение, ставили себе цель добиться значительного духовного прогресса, просили, чтобы нас предупредили, если вдруг собьемся с дороги или застрянем. Принятие приглашения соединить сознательное и Высшее «я» позволит вернуться на истинный путь, продолжить достижение жизненной цели и принесет больше радости и счастья.

Спешу исправить возможное заблуждение о том, что причиной трагедии стал разрыв с внутренним руководством. Множество людей плывут по жизни без доступа к внутреннему «я» и никогда не переживают подобное серьезное горе. Конечно, у каждого из нас есть свобода выбора, и мы можем игнорировать подсказки Высшего «я».

Неспособность признать едва слышный голос нашей истинной сущности не приводит к потерям, просто мы идем по жизни одни, без возможного руководства и совета души. Мы сами уменьшаем шансы на то, что не собьемся с пути и достигнем всех желаемых целей. Конечно, игнорирование внутреннего голоса не ведет к трагедии, но, когда она случа-

ется, мы зачастую сбиваемся с курса или останавливаемся в духовном росте.

Утрата – духовный дар. Это сигнал тревоги от Высшего «я», напоминающий, что нужно максимально использовать оставшееся нам на земле время. Это событие может освободить от ограничивающих жизненных шаблонов и дать второй шанс достичь цели, которую мы выбрали для нынешнего воплощения в мире.

Таким образом, если мы решимся принять этот дар, жизнь может стать лучше, чем когда-либо, и наши души неизмеримо вырастут. На этом пути придется проделать много работы по исцелению, и я покажу вам, как этого добиться.

Используя истории друзей, коллег, пациентов из моей практики духовной гипнотерапии, а также свой опыт, я помогу вам понять высший смысл вашей личной трагедии. Я дам руководство, которое позволит вам достичь значительного духовного роста и большего счастья через переживание горя.

Чтобы защитить конфиденциальность тех, кто поделился со мной историями, я сгруппировала некоторых людей в вымышленных персонажей, стараясь сохранить их опыт максимально приближенным к реальности. С разрешения пациентов я также включила в книгу несколько примеров из практики «Жизнь между жизнями», проведенных мной в качестве тренера Института Майкла Ньютона.

Я предупреждаю вас о потенциальных долгосрочных последствиях такого рода потерь, чтобы вы были готовы избежать их или же хотя бы минимизировать. Большая утрата разбивает нас на кусочки и вскрывает раны от всех предыдущих потерь, оставшихся непроработанными. И пусть это может быть болезненно, такая ситуация может стать шансом для исцеления. Самое главное, уверяю вас, что внутри такой трагедии обязательно спрятан потенциал к тому, чтобы сделать жизнь даже лучше, чем раньше.

Я наметила маршрут, который помог мне понять утраты и двигаться дальше с новыми силами. Также вы можете следовать включенным в книгу конкретным рекомендациям, чтобы все пережить. Те из нас, кто испытал великую потерю, пережили невероятную боль, но все же мы счастливики, потому что любили так сильно и/или испытывали огромную страсть к кому-то или чему-то.

Мы всегда будем помнить эту любовь и/или страсть, но боль после трагедии значительно уменьшится со временем. Хорошая новость не только в том, что все можно пережить, но и в том, что последующее бытие может быть даже более удовлетворительным, чем раньше. И, несмотря на наш травмирующий опыт, мы сумеем исцелиться, встретившись лицом к лицу с болью и горем. Главный посыл этой книги в том, что в наших силах успешно интегрировать эту потерю в нашу жизнь и достичь значительного духовного роста и счастья.

Принимая приглашение души, мы сможем восстановить наше подлинное «я», сделав свою жизнь богаче и осмысленнее. Я хочу сказать, что вы не одни в этом путешествии. Нам еще многое предстоит, после того как мы решим идти к исцелению и росту.

Только одно предостережение: если ваше несчастье случилось совсем недавно, вы все еще в шоке, сильные эмоции преследуют вас, временно отложите книгу в сторону. Она не предназначена для людей на ранних стадиях скорби, а больше нужна тем, кто уже пережил начальный шок и острую боль, но остался с чувством тревоги, пустоты и глубокого разочарования в поворотах судьбы. Книга поможет тем, кто понял, что уже выжил, и задается вопросом: «Что же теперь делать?» Когда вы будете готовы, я буду здесь, чтобы провести вас за руку по дороге к новой действительности.

После утраты

Хотя легче не предпринимать активных действий после того, как уже пережиты начальные стадии скорби, но мы будем страдать напрасно, если не стремиться исцелиться и извлечь уроки из прожитого опыта. Мы лишим себя уникальной возможности достичь большей реализации и значительного духовного прогресса. Чтобы облегчить боль в сердце, недостаточно одного лишь изменения обстоятельств без принятия необходимых мер по исцелению. В то же время немедленное погружение во что-то другое может временно помочь, но не позволит нам перерасти нашу потерю и обрести лучшую жизнь.

Это удивительное время, и лучше нас самих никто не знает, что необходимо для движения вперед, в нашу новую реальность. Секрет в том, чтобы найти связь со своим внутренним голосом и доступной нам духовной помощью. Именно это приведет нас к исцелению и возрождению интереса к жизни, а также убережет от потенциальных ловушек, что ждут впереди.

Например, можно впасть в разочарование и уныние (не самые приятные эмоции), или продолжать жить поверхностно, позволяя вечно меняющимся условиям жизни формировать нас. Или можно застрять в шаблонах, ограничивающих наш рост.

Все это звучит пугающе, но решение простое: соединившись с нашим внутренним руководством, мы получим свет, который приведет нас к более яркой и насыщенной жизни, к большому духовному прогрессу и радости.

О чем эта книга

В первой главе я расскажу о своей большой утрате. Неожиданная смерть моей дорогой дочери произошла в наихудшее время, так как мне оперировали колено, и никогда в жизни я не чувствовала столько физической и эмоциональной боли. Моя вера в существование души и знания о загробной жизни сыграли центральную роль в понимании горя и исцелении после него. Я поделюсь с вами своим путем к исцелению и тем, что помогло мне обрести покой и новую энергию для жизни.

Во второй главе описывается жизнь на земле с точки зрения души. Рассматриваются исследования доктора Майкла Ньютона, который рассказывает о жизни душ на земле и в их настоящем доме в духовном мире. Он является разработчиком техники «Жизнь между жизнями» и автором нескольких книг, включая «Путешествие души» и «Предназначение души». Сюда же включена новая информация о его методике, полученная в результате исследования более чем шестидесяти пяти тысяч сессий, проведенных членами Института Майкла Ньютона по всему миру. Также в этой главе говорится, почему мы выбрали прийти на землю и как тщательно планируется каждое воплощение. Объясняется система духовного руководства, доступная нам в земном существовании.

В третьей главе дается определение большой утраты и ее отличие от других видов потерь, которые мы можем испытывать. Огромное горе, о котором идет речь в книге, забирает то, что было центром нашей жизни и было целью, давало чувство безопасности и/или принадлежности. Оно приходит тогда, когда мы застреваем в привычных схемах бытия, мешающих продвижению вперед в путешествии нашей души, или слишком самодовольны и заняты, чтобы прислушиваться к внутреннему голосу. Эта часть готовит почву для четвертой главы, где потеря определяется с точки зрения души.

В духовном мире нет потерь, это место покоя, любви и гармонии. Утрата – тот опыт, который душа ищет на земле для духовного роста и развития. Мы можем запланировать великую потерю по нескольким причинам: испытать боль, чтобы в будущем помочь другим пережить трагедию, или поиск кармического баланса в жизни. Возможно, мы заключили договор с другой душой о таком воплощении, которое включает в себя болезненную разлуку или предательство, что послужит уроком обоим душам.

Великая потеря – это грубое пробуждение, позволяющее нам оценить, как мы справляемся с текущей жизнью. Это также духовный дар, дающий уникальный шанс изменить направление и вернуться к нашим собственным жизненным планам. Четвертая глава описывает утрату как событие, которое мы включаем в план по спасению себя, если вдруг мы сойдемся с пути к жизненной цели. В моем случае, как, воз-

можно, и в вашем, основной урок заключался в шаблоне, в котором я застряла. Подробнее об этом будет рассказано в одиннадцатой главе.

После пережитой трагедии и эмоциональных горок наступает время, когда что-то начинает шевелиться внутри нас, побуждая вернуться к нормальному существованию. В этот решающий момент перед нами встает выбор, хоть и в значительной степени неосознанный, который кардинально повлияет на всю оставшуюся жизнь.

Именно тогда нам предстоит выбрать, принимать ли приглашение от нашей души слиться с нашим истинным «я» и усвоить уроки, предназначенные нам в этом воплощении. Такие определяющие моменты обсуждаются в пятой главе. Мы можем не знать, когда они наступят, но зато в состоянии подготовиться к ним, о чем и поговорим. Приведенные примеры покажут, что обычно есть несколько возможностей пересмотреть свой выбор, если он был сделан не в наших интересах.

Важная часть исцеления заключается в устранении последствий тяжелой утраты на наше тело. Сюда относятся долгосрочные трудности со сном, приемом пищи, чувством непринужденности, сопровождаемые постоянной усталостью. Частота серьезных заболеваний или травм может увеличиться в течение двух-шести лет. В шестой главе обсуждаются продолжительные физические последствия утраты и предлагаются стратегии по борьбе с ними.

Глава седьмая рассказывает о длительных психологических последствиях: потере уверенности в себе, энергии и/или мотивации, а также временных трудностях в отношениях с другими. Мир уже не кажется безопасным и сговорчивым, как раньше, часто преследует тревожность. Стремление цепляться за старую жизнь понятно, но такой возможности больше нет.

Попытки максимально точно воспроизвести жизнь такой, какой она была до потери, как правило, не приносят удовлетворения. Существует опасность отвлечься на еду, алкоголь, работу, чтение, занятия спортом, общение, убивать время за компьютером или перед телевизором. Но рано или поздно мы осознаем, что это не работает, и необходимо найти новое направление. В седьмой главе говорится о том, как справиться с психологическими трудностями.

В восьмой главе обсуждается потеря как духовный дар. Хотя горе и выбивает нас из зоны комфорта, оно дает и возможность задуматься, в каком направлении мы движемся, что можно изменить и чего мы надеемся достичь в жизни. Также мы получаем время и шанс наладить связь с Высшим «я» и внутренним голосом.

Девятая глава покажет, как можно излечить раны, нанесенные и выявленные нашей утратой. Чтобы успешно двигаться в будущее, сначала придется пережить горе и исцелиться. И хотя потеря открывает дверь в счастливую, полноценную жизнь, она также обнажает старые травмы, остав-

ленные без внимания, и приводит к глубоким эмоциональным переживаниям. Боль не проходит со временем, поэтому нужно встретиться с ней лицом к лицу. Это время для максимальной заботы о себе на пути к выздоровлению.

Да, придется вернуться назад и залечить старые раны, открывшиеся из-за нынешней потери. Необходимы активные действия, чтобы избавиться от печали и вернуть чувство благополучия. Возможно, придется простить других, извиниться или же проявить снисходительность к самим себе. Если мы потеряли любимого, часть нашего исцеления может заключаться в попытках заметить признаки того, что дорогой человек все еще рядом. При желании можно восстановить общение с ним по инструкции, представленной в этой части.

В десятой главе объясняется, какие важные уроки мы можем извлечь из трагедии. Этому поможет оценка жизни до случившегося и поиск смысла бытия. Сюда же включены случаи из практики по методу «Жизнь между жизнями», которые иллюстрируют глубокие знания, полученные из опыта потери. Исцеление от травмы посредством объединения сознательного и Высшего «я» ведет к более радостной, истинной и полноценной жизни. Благодаря этому мы по-настоящему начинаем жить и открываться всему, что готов представить этот мир, пока наша душа идет по собственному пути.

В одиннадцатой главе я рассказываю о важном уроке, вынесенном мной из личного горя. Как пример, я включила

сюда сессию по методике «Жизнь между жизнями», которая позволила мне объединить полученные знания и использовать их в жизни. Ваши выводы могут быть другими. Но вы можете следовать предложенным рекомендациям, чтобы определиться с собственными умозаключениями.

Наконец, я хочу подарить вам немного вдохновения. Великую утрату можно не только пережить, но и сделать жизнь лучше, чем раньше. В двенадцатой главе я расскажу об одном своем пациенте, который успешно исцелился после сложного развода. Хотя горе и может быть очень болезненным, оно освобождает нас от шаблонов, ограничивающих духовное развитие, позволяет найти новое направление и следовать за забытыми надеждами и мечтами. Связь с внутренним руководством осветит дорогу и подскажет путь.

Как пользоваться книгой

Книга принесет наибольшую пользу, если читать главы в представленном порядке. В конце некоторых глав вы найдете краткое изложение рекомендаций по исцелению. Также приводятся упражнения для выполнения в конце каждой главы. Пожалуйста, держите рядом блокнот, чтобы записывать ваш опыт выполнения занятий, а также мысли и чувства, возникающие у вас при прочтении книги. На сайте www.healingfromgreatloss.com доступны дополнительные ресурсы.

На каждом этапе пути я буду рядом с вами и вашей душой. С огромным сопереживанием желаю вам удачи на пути к исцелению.

Глава первая. Моя великая утрата



13 ноября 2016 года – худший день в моей жизни. Это был

третий день после операции на колене, и любая медсестра скажет вам, что он самый сложный. Но все померкло в сравнении с моей личной трагедией, которая произошла в тот момент. Неожиданно умерла моя уже взрослая и единственная дочь. Мне показалось, что большая часть меня умерла вместе с ней.

История моей потери

За восемь лет до смерти дочери ее жестоко изнасиловали и ограбили, после чего у нее развился посттравматический стрессовый синдром с агорафобией, серьезная тревожность и депрессия. Агорафобия – тревожное расстройство, при котором человек избегает ситуаций и мест, где может чувствовать себя в ловушке. Состояние дочери было настолько тяжелым, что она боялась выходить из дома, и оно могло длиться несколько лет или даже всю жизнь.

Чувствуя свою беспомощность, я позвала дочь жить со мной. Она находилась под наблюдением психиатра и принимала сильные лекарства, чтобы контролировать симптомы. Я очень сопереживала ей, потому что она казалась беззащитной и сломленной. Почти каждая минута моей жизни была посвящена тому, чтобы помочь ей пережить это.

Я не бросила практику духовной гипнотерапии и не приостановила всю остальную деятельность. Все продолжалось, и со стороны выглядело, словно ничего не поменялось. Тем не менее ее благополучие стало центром моего мира, основываясь на нем, я планировала свои дни. Когда ее дела шли не очень хорошо, то и для меня все казалось неправильным. Главной моей обязанностью стало помогать ей поправиться, и хотя я продолжала заниматься своими делами, мыслями я была сфокусирована на другом.

Иногда ей становилось лучше, а потом снова хуже. Дочь сломала ногу, у нее случались приступы астмы, проблемы с зубами и всевозможные мелкие проблемы со здоровьем. Она была настолько напугана, что даже боялась открыть дверь. Несколько дней рождения и праздников мы провели в приемном покое больницы, и я отчаивалась помочь ей все больше и больше. Мне казалось, что это моя обязанность как матери, и с моим образованием в сфере психологии я должна была справиться. Мое беспокойство росло, ведь никакого долгосрочного улучшения не наблюдалось.

Между тем я старалась не отставать от всего остального. Это поставило под удар мои романтические отношения с давним партнером, большую часть времени я была истощена и разочарована в жизни. Моя дочь почти постоянно находилась в депрессии, а я так сильно старалась воодушевить ее.

В самое ужасное время она познакомилась с парнем в интернете, у них завязались отношения через онлайн-чаты, и они стали довольно близки. Впервые после жестокого нападения она была готова сходить на свидание, и они начали встречаться. Но отношения были хаотичными и нестабильными, за короткий промежуток времени она пережила невероятные взлеты и падения. Из-за последних дочь стала принимать еще больше таблеток от тревожности, что обеспокоило меня.

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.