

**Це ОК, якщо ви не ОК. Як
пережити горе і втрату**

КУПИТИ

Втрата й горе вибивають нас із колії звичного життя, яке, втім, триває далі. І більшість людей закликають якомога швидше повернутися до нього. Однак втрата — це не проблема чи неприємний стан, від яких потрібно позбавитися. Горе насамперед потрібно «прожити».

Саме цим умінням ділиться Меґан Девайн і як психотерапевт, і як жінка, яка пережила смерть коханого. Вона з глибоким розумінням пише про невисловлену скорботу, а також про любов і зцілення, ділиться своїм досвідом і пропонує методи та вправи, які допоможуть полегшити страждання й біль.

Книга «Це ОК, якщо ви не ОК» допоможе тим, хто втратив близьку людину, пережити невимовне й знайти своє місце в житті, а також навчить тих, хто поряд, як підтримати, не зашкодивши.

ПЕРЕДМОВА

у сутності людини закладений парадокс близнюка. По-перше, ніхто не зможе прожити ваше життя за вас, адже лише ви маєте стикнутись зі своїм досвідом або відчувати саме так, як маєте відчувати тільки ви. А по-друге, ми живемо лише один раз, для того щоб любити та зазнавати втрат. Ніхто не зможе пояснити чому. Але це так є. Якщо ми дуже сильно когось любимо, ми неминуче пізнаємо біль втрати й горе. Якщо ми будемо намагатись уникати втрат і горя, ми ніколи не пізнаємо любові. Хоча це все дуже складно та, на перший погляд, здається містичним, але те, що ми у своєму житті зустрічаємо кохання й зазнаємо важких втрат, дає нам змогу повноцінно та глибинно пізнати сутність життя.

Авторка цієї книги також пізнала у своєму житті кохання й зазнала важкої втрати, тому у своїй книзі Меган Девайн веде розповідь як досвідчений та дбайливий друг. З утратою коханої людини її життя назавжди змінилося. Пережити це неможливо, можна лише подолати, а саме навчитись із цим якимось жити.

Втрата найдорожчої людини й горе змінюють наше середовище. Все, що вас оточує, виявляється геть іншим, і повернутися до того, як було раніше, вже неможливо.

Перед людиною стоїть завдання вибудувати власну нову та чітку реальність. Як мудро висловились із цього приводу Меган: «Ми маємо не позбавлятися свого болю, а лише прагнути вгамувати його».

Насправді ті люди, які зазнали страждань, мають життєву мудрість, яка потрібна всім нам. Зважаючи на те, що ми живемо у суспільстві, у якому люди бояться відчувати, важливо відкривати одне одному особливості свого життєвого шляху, який можна пізнати лише через проживання власних почуттів.

Зрештою, справжній зв'язок, скріплений коханням і дружбою, полягає у тому, чи в змозі ви пережити кохання і втрату разом, не засуджуючи та не тиснучи одне на одного; не дозволяючи одне одному потонути в глибинах своїх почуттів та рятуючи партнера від бажання покоритися долі втраченої назавжди близької людини. Як стверджує Меган: «Реальний захист від болю — це занурення у біль іншого, щоб пізнати його середини».

Наша робота полягає не в тому, щоб мінімізувати біль або втрату, яку ми відчуваємо, а в тому, щоб уміти досліджувати, як нові приголомшливі життєві події змушують проявитися нас по-новому. Через власний біль і горе я зрозумів, що навіть якщо ви самі морально зламані, це ще не привід вважати, що весь світ полетів шкереберть. Маючи щастя народитися людиною та вчитися бути людиною, ми повинні зосередити свої зусилля на тому, щоб знову надати сенсу тим речам, які у нашому житті важливі, й завжди, коли трапляться негаразди, звертатися до свого серця.

Так само як Іван Предтеча, який зіткнувся із темною ніччю душі, та Яків, який боровся із безіменним ангелом на дні урвища, Меган утратила свою кохану людину Метта й так само перебувала на дні темної та глибокої прірви. Їй відкрилась істина, яка полягала в тому, що все вже не буде добре, не залагодиться або забудеться. Ні. Реалії нікуди не зникнуть. Вони будуть у її житті та вкорінюватимуться у нього. І люди, які зазнали страждань, знову мають поринути у життя, хоча воно вже буде геть іншим.

У «Божественній комедії» Вергілій веде Данте крізь пекло у чистилище, де він стикається зі стіною полум'я, і це його зупиняє. На що Вергілій йому каже: «У тебе немає вибору. Це вогонь, який пече, але не спалює».

Данте ще боїться. Вергілій, який це відчуває, кладе йому руку на плече та повторює: «У тебе немає вибору». Тоді Данте збирає всю свою мужність і проходить крізь вогонь.

Кожен у своєму житті проходить крізь таку вогняну стіну. Так само як Вергілій, Меган проводить свого читача крізь пекло до вогняної стіни, яку він має пройти сам, після чого стає собі гідом у власному житті. Так само як Вергілій, Меган указує не шлях, а спосіб, який допомагає людині, яка потонула у своєму горі, втриматись у буденному житті. Потрібна неабияка мужність, щоби любити, втрачати та підтримувати одне одного, незалежно від тривалості життєвої дороги. Меган — дуже сміливий учитель. Якщо ви занурені у своє горе — розгорніть цю книжку. Вона допоможе пережити все те, що судилося вам у вашому житті, а також почуватися менш самотніми.

Рекомендована література



Емоційний інтелект



Після трьох вже пізно



Важливо, щоб ваші батьки прочитали цю книжку (а ваші діти радітимуть, якщо і ви це зробите)



Перинатальна психологія



Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення



Ми - це наш мозок. Від зародження до забуття

Перейти до категорії
Психологія



КУПИТИ