Утрата и горе

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

Печаль является продолжением любви.

УРОК: ЛЮБОВЬ И ПОХВАЛА НЕ ЛЕЧАТ ЗАВИСИМОСТЬ. ПЕЧАЛЬ — ЭТО ПРОДОЛЖЕНИЕ ЛЮБВИ. ВЫ НЕ ВИНОВАТЫ В ЧУЖОМ СРЫВЕ

Горе — естественная работа души по привыканию к реальности, в которой близкого больше нет рядом.

УРОК: ХОЧУ ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО/БЫВШУЮ. КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ? МЕНЯ БРОСИЛИ. КАК ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ?

Слёзы, упадок сил, рассеянность — не слабость характера, а признаки того, что психика делает огромную работу.

УРОК: ТРАВМА УТРАТЫ, ПОТЕРЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, ТЯЖЁЛЫЙ РАЗРЫВ, ПРЕДАТЕЛЬСТВО. ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ УРОК

Исцеление — это не исчезновение шрама, а момент, когда он перестаёт болеть при каждом прикосновении и становится частью вашего узора.

УРОК: ТРАВМА УТРАТЫ, ПОТЕРЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, ТЯЖЁЛЫЙ РАЗРЫВ, ПРЕДАТЕЛЬСТВО. ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ УРОК

Улыбаться и жить — не равно предать.

УРОК: ТРАВМА УТРАТЫ, ПОТЕРЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, ТЯЖЁЛЫЙ РАЗРЫВ, ПРЕДАТЕЛЬСТВО. ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ УРОК

« *Попытки подавить боль, проигнорировать её, «быть сильным» не уничтожают её — они её консервируют.*

УРОК: КАК ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО НЕВОЗМОЖНО ИЗМЕНИТЬ, И ОСВОБОДИТЬ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ЖИЗНИ

Вопросы для обсуждения

? **От чего меня защищает то, что я не отпускаю?**

? **По кому я скучаю? По человеку или по тому, что он привносил в мою жизнь, например покой или ощущение нужности?**

? **Ловите ли вы себя на ощущении, что продолжать жить и иногда улыбаться — будто предательство по отношению к ушедшему?**

Упражнение

Сегодня позвольте себе немного времени для своей утраты, ничего от себя не требуя. Можно посмотреть одну фотографию, написать пару строк тому, кого нет, или просто посидеть в тишине. И сделайте одну простую вещь для себя: поешьте горячего, выйдите на воздух, лягте пораньше.

Попробовать на деле: тренажёр «Сказкотерапия: притчи», qcic.ru/t/skazki/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.