

УДК 159.923.2  
ББК 88.50  
Р99

Редактор Дарья Мордзилович  
Иллюстрации Даниила Вяткина

**Рязанцев А.**

Р99 Принять и пережить потерю, горе, утрату: Как научиться снова радоваться жизни / Рязанцев Александр Николаевич. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 110 с., ил.

ISBN 978-5-9614-7316-2

Невозможно прожить без утрат и потерь, но, когда беда наступает 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.

УДК 159.923.2  
ББК 88.50

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-7316-2  
© Рязанцев Александр Николаевич, 2021  
© ООО «Альпина Паблишер», 2021

# Содержание

<b>Предисловие .....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. Что нужно знать об утратах .....</b>	<b>13</b>
<b>Глава 2. Несогласие.....</b>	<b>25</b>
<b>Глава 3. Гнев.....</b>	<b>39</b>
<b>Глава 4. Печаль .....</b>	<b>57</b>
<b>Глава 5. Обида.....</b>	<b>67</b>
<b>Глава 6. Вина .....</b>	<b>79</b>
<b>Глава 7. Новый смысл .....</b>	<b>97</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>103</b>
<b>Список используемой литературы.....</b>	<b>107</b>
<b>Об авторе.....</b>	<b>109</b>