

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.

ISBN 978-5-9614-7316-2

© Рязанцев Александр Николаевич, 2021
© ООО «Альпина Паблишер», 2021

Содержание

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