

# Вебинар для психологов «Работа со страхом

**смерти»**  
Начало: **19.07** (по МСК)

«Я не боюсь  
смерти, я  
просто не хочу  
оказаться там,  
когда это  
случится».  
**Вуди Аллен**

«Неважно,  
сколько дней в  
твоей жизни.  
Важно, сколько  
жизни в твоих  
днях».  
**Неизвестный  
автор**



Работа психолога  
с темой:  
«Страх смерти»

Вебинар  
Марии  
Минаковой



**Тренер -  
Мария Минакова**

# Общие правила вебинара

- Конфиденциальность
- Активность 
- Взаимное уважение
- Общение на «ты»
- Хорошее настроение
- Все вопросы – в конце занятия  
(у вас будет специальное время)



# Технически вы можете:



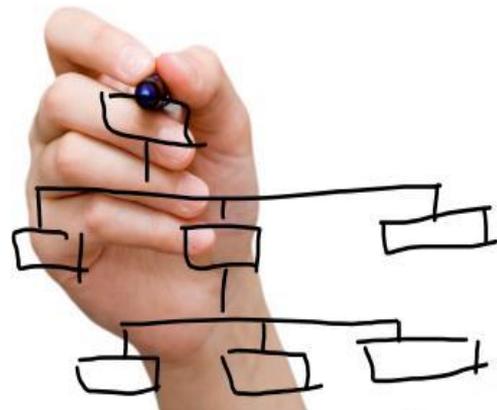
- Нажать в центр экрана, чтобы активировать звук
- Обратиться к техническому специалисту, если у вас возникли технические трудности
- Обновить Adobe Flash Player или зайти в другом браузере, если нет звука или видео (инструкция - в сегодняшнем письме).
- Писать комментарии в чат

**Важно: Переписывать презентацию не надо –**

**она будет вам отправлена на email!**

# Структура нашего занятия

1. Теория, необходимая для работы
2. Методики и приемы, которые можно использовать в работе. Клиентские случаи.
3. Конкурс
4. Бонусы
5. Анонс следующего вебинара + скидка!
6. Ответы на любые ваши вопросы



**Теория, необходимая вам  
для грамотной работы**



# Полезные функции страха смерти

- Сохраняет нам жизнь (инстинкт самосохранения)
- **Придает жизни особую ценность и яркость**
- Мобилизует и подталкивает к более скорой самореализации
- **Учит наслаждаться каждым мгновением, каждым днем**
- Увеличивает ценность жизни близких и значимых людей
- **Объединяет нас**



*Страх смерти — неосознанное выражение моего стремления прожить действительно наполненную жизнь, воплотить в ней свои истинные ценности, сказать и сделать то, что до сих пор так и не сказал и не сделал.*



Посмотрите фрагмент из фильма «Бойцовский клуб».

**Напишите в чат**, к какой из функций страха смерти Рэймонда Кесла обращается главный герой



# Зачем тогда с ним работать?

Проблему представляет ситуация, когда страх смерти **вырастает до неадекватного размера** и начинает мешать человеку жить счастливо.

Вырастая, страх смерти сковывает человека, забирает у него массу энергии. Что приводит к истощению и недостатку энергии для жизни, радости, любви. В итоге **жизнь становится неполноценной**. Страх блокирует творческие и когнитивные способности человека.

**КОНФЛИКТ:** **Желание жить – Неизбежность смерти.** Задача терапевта – помочь клиенту его разрешить.



# 3 варианта ситуаций – 3 разных подхода в работе:

ВАРИАНТ СИТУАЦИИ КЛИЕНТА	БАЗОВАЯ СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ
1. «Необоснованно» выросший <b>страх смерти</b> , который порождает постоянную «фоновую» тревогу, расстройства сна, депрессию, навязчивые мысли и др. (танатофобия)	Работа с <b>иррациональным компонентом</b> страха (иррациональными убеждениями, воображением), отдельными симптомами, <b>качеством сегодняшней жизни</b> (асpekтами самореализации и установления близких взаимоотношений), <b>истинным объектом</b> страха
2. Страх смерти, <b>выросший в связи с информацией о возможной скорой смерти</b>	<b>Терминальная психотерапия</b> (работа с беспомощностью, принятие смертности, изменение отношения к сложившейся ситуации и смерти вообще и <b>обретение смысла</b> ).
3. Ситуации <b>непосредственного столкновения со смертью</b>	Помощь в обретении <b>эмоциональной стабильности</b> (тренировка смелости в принятии неизбежного, освоение <b>стадий символического умирания</b> ).

# Сила вашего страха смерти

Какова сила вашего страха смерти сейчас?  
Замерьте ее по шкале от 1 до 10.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Где вы сейчас находитесь, если быть честным с собой? В какой точке?

**Напишите в чат** вашу цифру 

# Некоторые причины усиления страха смерти:

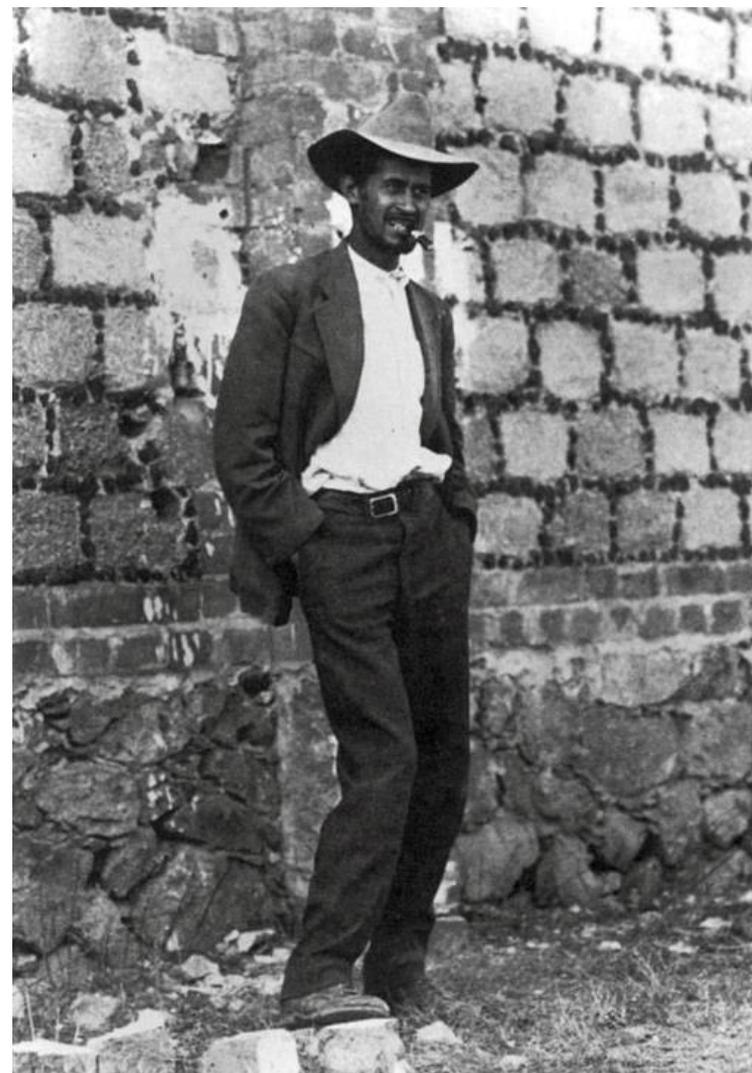
- Полученный травматический опыт встречи со смертью (свой или чужой) был осознан и проработан недостаточно.
- **Человек, чувствуя приближение финала (в силу возраста, приговора или тяжелого медицинского диагноза), не может справиться с мыслями о неотвратимости конца.**
- Человек находится на грани исполнения заветной мечты или другого значимого *перехода* на новый значимый этап своей жизни. Его беспокоит, что жизнь неожиданно прервется, а задуманное окажется не исполненным.
- **Страх смерти усиливается в связи с тревогами за жизнь родных и близких людей. Человек начинает заикливаться на их безопасности, а затем распространяет эту сверхценную идею и на себя.**
- Не удовлетворена базовая потребность в безопасности (например, в детстве человек был лишен достаточной поддержки и опоры со стороны близких людей и не смог достичь, испытать состояния защищенности, которое становится базой для эмоциональной устойчивости взрослого человека).
- **Столкновение со смертью происходило у человека слишком часто, что послужило возникновению стойкого убеждения о том, что «смерть его преследует».**

# Как еще можно встретить смерть, кроме как страхом?

1. Фортино Самано (Fortino Sámano) - мексиканский борец за свободу начала 20 века, капитан повстанцев. На фото – момент его казни в 1911 г. Палачи поставили его к стенке и навели свои ружья, и он решил встретить смерть достойно.

2. Посмотрите фрагмент из фильма  «Терминатор-2»

**Вопрос в чат:** встретить смерть достойно – это как  енно?



# 10 изречений знаменитых людей перед смертью:

1. **Оскар Уайльд** умирал в комнате с безвкусными обоями. Приближающаяся смерть не изменила его отношение к жизни. После слов: «Убийственная расцветка! Одному из нас придётся отсюда уйти», он ушёл.
2. **Королева Мария Антуанетта**, поднимаясь на эшафот, оступилась и наступила палачу на ногу: «Простите, пожалуйста, месье, я сделала это случайно».
3. **Императрица Елизавета Петровна** крайне удивила лекарей, когда за полминуты до смерти поднялась на подушках и грозно спросила: «Я что, всё ещё жива?!». Но не успели врачи испугаться, как всё исправилось само собой.
4. **Американский драматург Юджин О'Нил**: «Я так и знал! Я так и знал! Родился в отеле и, чёрт побери, умираю в отеле».
5. **Шпионка-танцовщица Мата Хари** послала целящимся в неё солдатам воздушный поцелуй: «Я готова, мальчики».
6. **Английский писатель-прозаик Сомерсет Моэм**: «Умирать — скучное и безотрадное дело. Мой вам совет — никогда этим не занимайтесь».
7. **Американский прозаик и драматург Уильям Сароян**: «Каждому суждено умереть, но я всегда думал, что для меня сделают исключение. И что?»
8. **Знаменитый английский хирург Джозеф Грин** по врачебной привычке мерил свой пульс. «Пульс пропал», — сказал он.
9. **Английский писатель и критик Литтон Стрейчи**: «Если это и есть смерть, то я от неё не в восторге».
10. **Русский писатель-сатирик Салтыков-Щедрин** приветствовал смерть вопросом «Это ты, дура?».

**ВОПРОС В ЧАТ:** какой вариант ухода из жизни вам кажется наиболее правильным для вас? **Юмористический,**



# Типичные защитные механизмы

(попытки минимизировать негативные переживания через искажения естественного контакта со смертью)

- Поиск Священного Грааля, эликсира бессмертия (*попытка избежать контакта*)
- Религия и жизнь души после смерти (*отрицание*)
- «Черный» юмор (*уход*)
- Переключение на другие темы и мысли (*вытеснение, уход*)
- Вера в реинкарнации (*отрицание*)
- Намеренное столкновение с опасными ситуациями – «адреналинщики» (*экспрессивная реализация, регрессия*)
- «Страшное» творчество (*сублимация*)
- И др.

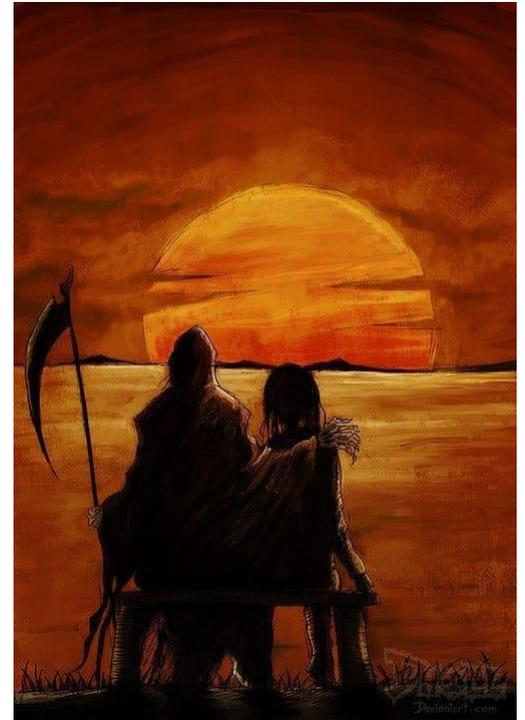
Все эти способы справиться со страхом - следствие **неумения выдержать прямой контакт** со страхом смерти, смело взглянуть в лицо неизбежному, **реалистично проанализировать и принять свою смертность.**



# Что значит «принять свою смерть?»

**И.Ялом:** «Принятие личной смерти означает конфронтацию с рядом неприятных истин, каждая из которых порождает свое силовое поле тревоги: мое существование ограничено во времени, моя жизнь действительно подойдет к концу, мир будет существовать и без меня, я лишь один человек из немногих, не более и не менее».

**Важно!** Принятие происходит не только на когнитивном уровне. Человек должен «пропустить» это принятие через себя, на эмоциональном уровне согласиться с каждым из этих пунктов, официально и неофициально признать права Смерти (на свою жизнь и жизнь значимых живых существ).



# Стадии умирания Элизабет Кюблер-Росс

- 1. Отрицание.** Человек отказывается принять возможность своей смерти. Узнав о том, что его болезнь смертельна, человек уверяет себя, что это ошибка и диагноз поставлен неправильно.
- 2. Гнев.** Осознание человеком того, что он действительно умирает, приводит к появлению чувства гнева, обиды и зависти к окружающим. Человек задает вопрос: «Почему именно я?». Фрустрация актуализирует обвинительные реакции, обращенные к врачам, к другим людям или к судьбе вообще.
- 3. Торг.** Человек ищет способы продления жизни и обещает все что угодно в обмен на продление своей жизни. Одни обещают врачам бросить пить или курить, другие, обращаясь к Богу, обещают начать в случае выздоровления праведную жизнь.
- 4. Депрессия.** Умиравший теряет интерес к жизни, его охватывает чувство безнадежности. Человек горюет о предстоящей смерти и о разлуке с родными и близкими.
- 5. Принятие.** На последней стадии человек смиряется со своей судьбой и с неизбежностью смерти. И хотя человек не становится веселым, в его душе воцаряется мир и спокойное ожидание конца.



В своей работе Кюблер-Росс использовала беседы с более чем **200 обреченных больных**, чей срок жизни составлял **от 12 часов до нескольких месяцев**.

# Определение объекта страха

**Люди не боятся смерти.** Люди боятся того, с чем они ее ассоциируют.

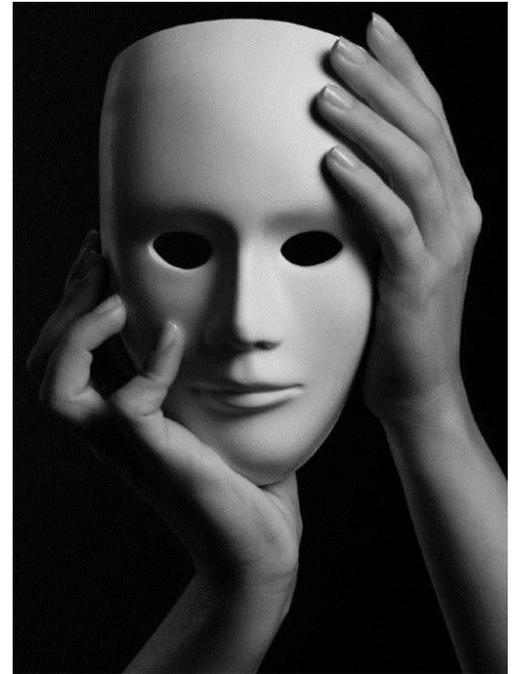
**Ключевой вопрос:** «Чего Вы боитесь, когда боитесь смерти?»

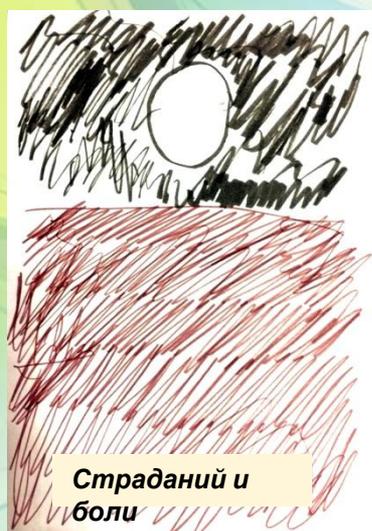
Страх смерти как **«благородная ширма»**, за которой можно спрятать другой свой страх («менее благородный»).

**Исследование М.Минаковой** (2018 г.) с помощью проективных рисунков.

Инструкция: «Нарисуйте Ваш страх смерти».

Результат: **11 страхов**, скрывающихся за страхом «смерти».





**Страданий и боли**



**Неизвестности**



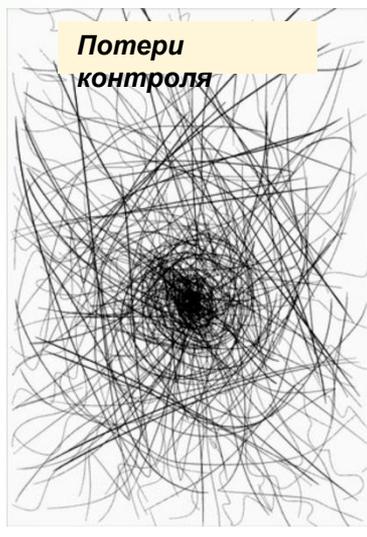
**Принести страдания другим**



**Наказани  
я**



**Одиночества**



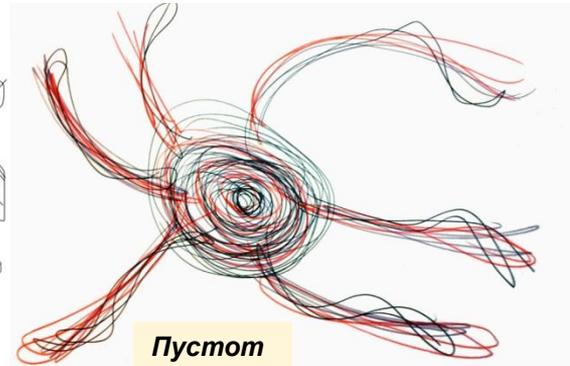
**Потери контроля**



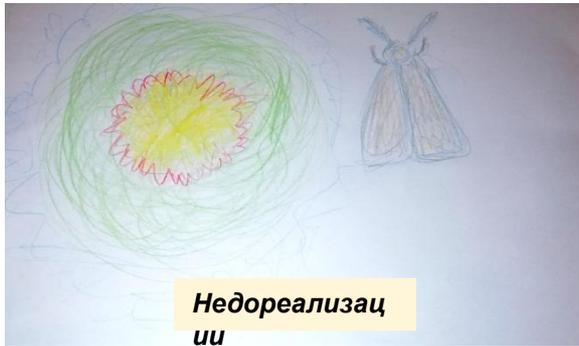
**Кануть в небытие**



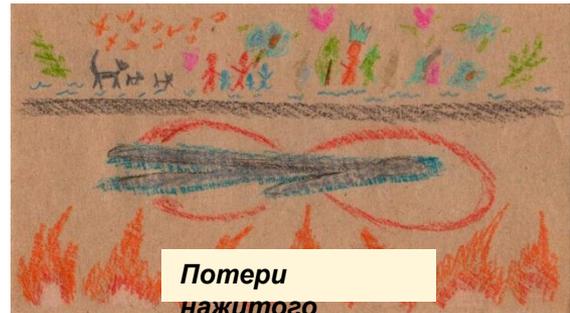
**Потерять лицо**



**Пустоты**



**Недореализации**



**Потери нажитого**

# Чего вы боитесь, когда боитесь смерти?

1. Страданий и боли
2. Неизвестности
3. Кануть в небытие (перестать существовать – сознанию, личности)
4. Наказания за грехи
5. Одиночества
6. Пустоты (когда больше не сможешь воспринимать «всех этих чудесных вещей»)
7. Потери контроля над обстоятельствами, над жизнью, беспомощности (в т.ч. стать «пищей для червей»)
8. Потери нажитого (близких, блага) и бессмысленности
9. Недореализации (не успеть что-то сделать, прийти к выводу, что жизнь была «не той», пустой и т.п.)
10. Принести страдания другим («Мои дети, они же без меня пропадут!»)
11. Потерять "лицо" перед лицом смерти

Какой он - ваш страх смерти? Из каких других страхов состоит?

**Напишите в чат** те пункты, которые действуют в вашем случае.



# В нас есть все необходимое для победы над страхом смерти

## УПРАЖНЕНИЕ (ВЫПОЛНЯЕМ СЕЙЧАС)

1. Представьте себе Вашего ребенка (настоящего или будущего). Он – самый родной и близкий, Вы – его опора, помощь и поддержка.
2. Ярко, в деталях представьте, как он(а) подходит к Вам и говорит: «Мама/папа, я ведь умру? Мне очень страшно, я постоянно об этом думаю».
3. Что Вы ответите своему ребенку? Как поддержите его? Дайте развернутый ответ, внимательно послушайте, как Вы это делаете, - прямо сейчас.
4. Скажите то же самое Вашему Внутреннему Ребенку. **Прямо сейчас.**



# **Методики, которые помогут в работе со страхом смерти**



# Техника безопасности



- **Никаких закапываний и удушений!**
- **Никаких дополнительных запугиваний** (*«Если Вы не проработаете свой страх смерти, то есть риск развития шизофрении»* и т.п.).
- Будьте осторожны при работе с травматическим опытом из прошлого, **существует риск ретравматизации**  
(<http://maria-psy.ru/?q=vebinar-psiologicheskaya-travma>)
- Осторожнее при **работе с образом Смерти** (не усилийте страх, работайте экологично).

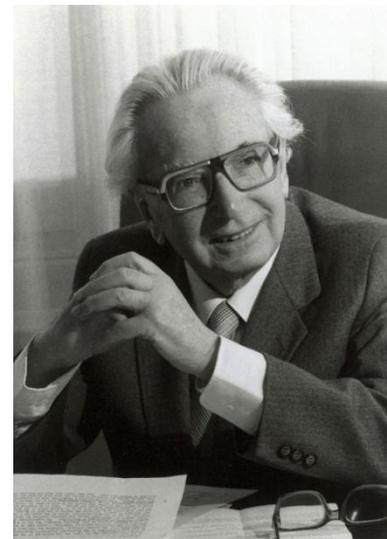
# Работа с ценностями и смыслами



# Логотерапия Виктора Франкла

## Основные положения при работе со страхом смерти:

- Без страдания и смерти жизнь не полна. Во всем есть смысл. Если бы мы были бессмертны, то могли бы спокойно откладывать свои дела сколь угодно долго. Однако перед лицом смерти мы можем **использовать отведенное нам время максимально**.
- Как жить, так и **умирать человек должен осмысленно**.
- К любой ситуации следует подходить так, **как будто живешь во второй раз и в прошлой жизни уже сделал ошибку**, подобную той, которую сейчас пытаешься совершить. Вы немедленно осознаете всю глубину ответственности, которую несете в любой момент своей жизни.
- В работе по созданию своей жизни человек **не должен останавливаться, поскольку не знает, сколько времени ему отпущено**. Ни торопиться, ни простаивать не стоит. Неважно, если работа не завершена. Важно какого она качества.
- **Жизнь имеет смысл, независимо от того, длинна она или коротка, воспроизводит себя или нет**. Если бы жизнь бездетной женщины была абсолютно бессмысленной только потому, что у нее нет детей, это значило бы, что человечество живет для детей, и единственным смыслом жизни человека является воспроизведение себе подобных. Тогда получается, что каждое поколение передает проблему следующему, так и не разрешив ее.
- **Даже самоубийца верит в смысл — если не жизни, то смерти**, в противном случае он не совершил бы ни малейшего шага, чтобы реализовать свой замысел.



## Ключевой вывод:

помогите клиенту *отыскать смыслы его жизни и смерти* – и Вы поможете ему победить страх.

# Прием «Обнаружение смысла»

Пациентке было восемьдесят лет, она была больна раком и не могла рассчитывать на помощь хирурга. Она это знала и впадала во все более глубокую депрессию.

**Д-р ФРАНКЛ:** *Что вы думаете, оглядываясь на свою жизнь? Была ли она стоящей?*

**ПАЦИЕНТКА:** *Да, доктор, должна сказать, я прожила хорошую жизнь. На самом деле, прекрасную жизнь. Я должна благодарить Господа за то, что Он сделал для меня; я ходила в театры, посещала концерты и так далее. Видите ли, доктор, я ходила туда с семьей, в чьем доме я работала служанкой в течение многих десятилетий, — сначала, в Праге, потом в Вене. И за то, что мне выпало испытать все эти необыкновенные чувства, я благодарна Господу.*

*Тем не менее я почувствовал, что она сомневалась в реализации высшего смысла своей жизни. Вот почему мне захотелось помочь ей преодолеть свои сомнения. Сперва я спровоцировал их проявление, а затем вступил с ними в борьбу, подобно Иакову, боровшемуся с ангелом до тех пор, пока не получил от него благословения. Я захотел побороть подавленное и неосознаваемое экзистенциальное отчаяние своей пациентки, чтобы она, в конце концов, «благословила» свою жизнь — несмотря ни на что, сказала ей «да», Итак, моя задача заключалась в том, чтобы вывести ее сомнения о смысле своей жизни на сознательный уровень, а не в том, чтобы подавить их.*

**Д-р ФРАНКЛ:** *Вот вы говорите о каких-то необыкновенных чувствах, но они должны были иссякнуть, не правда ли?*

**ПАЦИЕНТКА (задумчиво):** *Действительно, сейчас все кончается...*

**Д-р ФРАНКЛ:** *Хорошо, не думаете ли вы теперь, что все удивительное, что было в вашей жизни, может быть уничтожено и обесценено приближающимся концом? (Я знал, что ей известно о близком конце!)*

**ПАЦИЕНТКА (еще более задумчиво):** *Все удивительное...*

**Д-р ФРАНКЛ:** *Но скажите мне, как вы думаете, — может ли кто-то лишить вас, например, того счастья, которое вы испытали? Может ли кто-то уничтожить его?*

**ПАЦИЕНТКА (уже обращаясь ко мне):** *Вы правы, доктор, его никто не может уничтожить!*

**Д-р ФРАНКЛ:** *А может ли кто-нибудь уничтожить доброту, которую вы встретили в своей жизни?*

**ПАЦИЕНТКА (все более эмоционально):** *Никто не может уничтожить!*

**Д-р ФРАНКЛ:** *Все, чего вы достигли и что завершили...*

**ПАЦИЕНТКА:** *Никто не может уничтожить!*

**Д-р ФРАНКЛ:** *Может ли кто-нибудь удалить из мира то, что вы храбро и с честью выстрадали, — удалить это из прошлого, в котором вы храните его?*

**ПАЦИЕНТКА (уже со слезами на глазах):** *Никто не может удалить! (Пауза.) Это правда, что мне пришлось столько страдать, но правда и то, что я пыталась мужественно и стойко выносить удары судьбы. Видите ли, доктор, я отношусь к своему страданию как к наказанию. Я верю в*

# Прием «Обнаружение смысла»

Логотерапия, как таковая, представляет собой светский подход к клиническим проблемам. Как бы то ни было, когда пациент стоит на твердом фундаменте религиозной веры, не может быть никаких возражений против использования его религиозных убеждений и подключения его духовных ресурсов для достижения терапевтического эффекта. Чтобы добиться этого, логотерапевт может постараться поставить себя на место пациента. Именно это я и сделал.

**Д-р ФРАНКЛ:** *Не бывает ли страдание иногда вызовом? Разве непонятно, что Бог мог захотеть посмотреть, как Анастасия Котек вынесет его? Он, должно быть, сказал: «Да, она перенесла его очень храбро». А сейчас скажите мне: может ли кто-нибудь удалить такое достижение и свершение из мира, фрау Котек?*

**ПАЦИЕНТКА:** *Естественно, никто не может сделать это!*

**Д-р ФРАНКЛ:** *Это остается, не правда ли?*

**ПАЦИЕНТКА:** *Остается!*

**Д-р ФРАНКЛ:** *Кстати, у вас были дети?*

**ПАЦИЕНТКА:** *У меня не было детей.*

**Д-р ФРАНКЛ:** *Считаете ли вы, что жизнь имеет смысл только тогда, когда есть дети?*

**ПАЦИЕНТКА:** *Если это хорошие дети, то почему бы этому не быть благословением?*

**Д-р ФРАНКЛ:** *Верно, но не забывайте, что, например, у величайшего философа всех времен, Иммануила Канта, не было детей; но осмелится ли кто-нибудь усомниться в том, что его жизнь имела смысл? Я, скорее, подумаю, что если бы дети были единственным смыслом жизни, то жизнь стала бы бессмысленной, потому что в жизни, кроме этого, надо чего-то достичь и что-то завершить. И именно это вы сделали. Самого лучшего, в жизни вы добились своим страданием. В том, как вы несете свои страдания, вы стали примером для наших пациентов. Я поздравляю вас с этим достижением и завершением, также я поздравляю и ваших товарищей по палате, потому что у них есть возможность быть рядом с вами и видеть все своими глазами. (Я обращаюсь к студентам, присутствующие неожиданно начинают аплодировать.) Это вам аплодируют, фрау Котек. (Она плечет.) Это аплодисменты вашей жизни, вашему достижению и завершению. Вы можете гордиться ей, фрау Котек. Как мало людей могут гордиться своей жизнью... Я должен сказать, что ваша жизнь как памятник. И никто не может удалить его из мира.*

**ПАЦИЕНТКА (овладев собой):** *То, что вы сказали, профессор Франкл, это утешение. Мне очень приятно. В самом деле, я никогда не слышала чего-либо подобного... (Медленно и спокойно она покидает лекционный зал.)*

Неделей позже она умерла. В течение последней недели своей жизни, однако, она больше не испытывала депрессии, напротив, была полна веры и гордости! До этого она сообщила доктору Герде Бекер, дежурившей по палате, что сильно страдает из-за чувства своей бесполезности. Проведенное нами интервью заставило ее осознать, что жизнь ее имела смысл, что даже ее страдания не были напрасными. Ее последними словами, которые она произнесла непосредственно перед смертью, были: *«Моя жизнь как памятник. Так профессор Франкл сказал всей аудитории, всем студентам в лекционном зале. Моя жизнь не была напрасной...»*

# Вопрос в чат



Какой обнаруженный *смысл страданий и смерти* помог Анастасии Котек завершить свою жизнь, не впадая в депрессию?



«Зачем я жила» ≠ «Зачем я сейчас умираю»

# Работа с ценностями

*Есть то, что важнее смерти.*

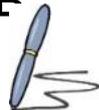
Для каждого из нас это что-то свое: счастье или жизнь близких, честь, долг или что-то другое.

Посмотрите фрагменты из фильмов:



- «Армагеддон»
- «Титаник»
- «47 ронинов»

**Напишите в чат**, какие именно ценности были важнее собственной смерти для героев



# Работа с ценностями

**Фарид Закария (Будущее свободы: нелиберальная демократия в США и за их пределами):**

*«Среди множества отклонений фильма «Титаник» от подлинной истории одно особенно важно.*

*В кино, когда корабль тонет, пассажиры первого класса пытаются забраться в спасательные шлюпки, число которых ограничено.*

*Только решительность закаленных моряков, которые с оружием в руках отгоняют плутократов, цепляющихся за борта лодок, позволяет попасть туда женщинам и детям.*

*По рассказам выживших в той катастрофе, на самом деле представители высших классов практически без исключений соблюдали правило «сначала женщины и дети».*

*Об этом неопровержимо свидетельствует статистика.*

*В первом классе были спасены все дети и почти все из 144 женщин (за исключением пяти из них, причем трое сами предпочли умереть вместе со своими мужьями), а все мужчины погибли.*

*Во втором классе, которым также путешествовали хорошо обеспеченные представители различных профессий, были спасены 80 процентов женщин, а 90 процентов мужчин утонули добровольно уступив места женщинам в шлюпках.*

*Среди бедных классов не было ни одной спасенной женщины или ребёнка. Там спаслись только мужчины...*

*На «Титанике» мужчины из списка пассажиров первого класса фактически составляли тогдашний список «Форбс-400».*

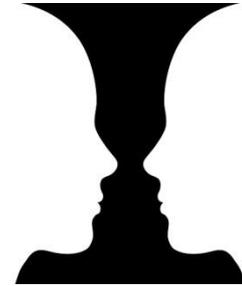
*Как рассказывают, Джон Джейкоб Астор — по всеобщему мнению, самый богатый человек Америки на тот момент времени — пробился к шлюпке, но отказался занять в ней место, а только посадил туда свою жену, помахав ей рукой на прощание.*

*Бенджамин Гугенхайм также отказался от места в лодке, уступив свое место одной из женщин. Он лишь попросил, чтобы она передала сообщение ему домой: «Скажите моей жене, что я играл по правилам до конца.»*

*Ни одна женщина не окажется оставленной на борту этого корабля из-за того, что Бен Гугенхайм оказался трусом... Иными словами, некоторые из самых влиятельных в мире людей твердо придерживались неписаного кодекса чести хотя это сулило им верную смерть.*

*У кинематографистов было веское основание исказить историю: сегодня в нее никто не поверил бы».*

# Прием «Работа с фигурой и фоном»



1. Представьте себе смерть (как бы она ни выглядела для вас, можно без подробностей, схематично). Если сила страха основательна, человек делает Смерть в своем представлении **фигурой** на фоне всего остального.

2. Подумайте сейчас, что для вас важнее смерть  
**Напишите в чат** свою ключевую ценность. 

3. А теперь представьте себе картинку, где фигурой является именно эта ценность. А смерть – всего лишь фоном. Доведите эту работу до конца, **сделайте фигуру привлекательной для вас, а новую картинку стабильной.**

4. Сравните **ваши чувства и ощущения** от первой и второй картинки. Что изменилось? Поделитесь своими результатами.



# «Неоконченные предложения» (автор-составитель - М.Минаков)



Завершите данные фразы письменно:

1. *Я добровольно пойду на смерть, если ...*
2. *Я готов(а) погибнуть ради ...*
3. *Мне будет нестрашно умирать, если ...*
4. *В этой жизни для меня главное успеть ...*
5. *Если я могу выбрать свою смерть, то это будет ...*
6. *Я сам(а) захочу завершить свою жизнь на земле, когда ...*
7. *Мне будет легко покинуть это тело, если/когда ...*
8. *Я спокойно посмотрю смерти в глаза ...*

**Напишите в чат**, какая из фраз оказала на вас самое сильное действие и является наиболее ресурсной в работе с собственным страхом смерти. Подумайте, как можно ее развить дальше, превратив в терапевтический рассказ, сказку, анекдот или эссе.



# Терапия юмором

Туристическое агентство "Горящие туры до Вальхаллы" — экскурсии по Асгарду, веселые битвы с англичанами по тарифу "все включено", вино и женщины из побежденных городов, славная смерть в бою на глазах у самого Одина и многое другое!

— Как ты умер? — Это бестактный вопрос. У нас, хомячков, вообще особенные отношения со смертью. Мы идеальные жертвенные фигуры. Смерть наступает нас, примеряя на себя самые неожиданные обличья. Мы... — Я жду конкретного ответа. — Утонул в поилке.

Боюсь умереть какой-нибудь таинственной смертью. Ибо мои родители пойдут на "Битву экстрасенсов", где им расскажут про меня всю фигню.

Чем больше провожу время с друзьями, тем больше начинаю осознавать, что умру не своей смертью.

С утра умер — весь день свободен.

Смерть - это состояние, в которое впадают некоторые пациенты с целью унижить своего лечащего врача.

**Предложите клиенту стать автором собственных сочинений, способных разработать именно его ресурсы для преодоления страха смерти**

# Прием «Бессмысленность страха»

Нет смысла бояться смерти, он отравляет жизнь человека здесь и сейчас. Клиент не может изменить того, что будет.

## Инструкция клиенту:

Страх – Ваш друг, а не враг. Он пытается защитить Вас, мобилизовать или предупредить об опасности. Но он **явно перерабатывает**. В момент, когда в следующий раз Вы почувствуете, что боитесь, **обратитесь к Страху по имени**:

*«Здравствуй, мой страх смерти. Я тебя замечаю, вижу/чувствую, что ты снова пришел ко мне. Спасибо тебе, конечно, за все то хорошее, что ты пытаешься сделать для меня. **НО ТЫ СЕЙЧАС ЛИШНИЙ**. Ты не помогаешь, а мешаешь мне сейчас. Ты сейчас не нужен, уходи, пожалуйста».*



# Работа с образами



# Принцип отделения страха

Важный принцип в практической работе со страхом смерти: для эффективной работы его необходимо *отделить от себя!*

## Разница в восприятии 2х ситуаций:

- **«Я боюсь»** (Мы – одно целое. Как же справиться с ним (прогнать, побороть, подружиться и т.д.), если он – часть меня самого?)
- **«Страх снова пришел ко мне»** (Он – отдельная часть, с которой можно работать: справляться, одолевать, побеждать, дружить, извлекать ресурс и т.п.)

# Работа с образом страха Смерти

1. Представьте себе свой **страх Смерти** в виде **отделенного от Вас образа**. Как он выглядит? 
2. Прямо сейчас определите какую-то **дисгармонию** в этом образе (Что с ним «не так»? Что чрезмерно? Чего не хв  гает?).
3. Исправьте ее. Модифицируйте образ таким образом, чтобы он стал **более дружелюбным или безвредным**. Прodelайте эту процедуру несколько раз и добейтесь наилучшего результата (проверьте свои чувства – те ли это чувства, которые Вы хотите испытывать?).
4. **Закрепите новый образ** в таком виде. Для этого вам могут понадобиться какие-то средства (механические, химические, электрические, энергетические и т.д.). Подумайте, как лучше всего зафиксировать новый образ, чтобы он уже не мог вернуть прежнюю дисгармонию.
5. Проверьте конечный результат. **Все ли Вас устраивает?**  
Насколько Вам нравится сложившаяся картина по 100-

# Прием «Ботинки смерти»

Если допустить, что Смерть вздумала надеть обувь, то интересно себе представить, как бы она стояла в ней.

## Алгоритм выполнения приема:

1. Вы ставите свою обувь (ботинки, туфли) в «позицию стоящей Смерти», т.е. с развернутыми носками.
2. Вы предлагаете Вашему клиенту вступить в контакт с этим персонажем.
3. В процессе диалога обращайте внимание Вашего клиента на следующие параметры такого контакта: *дистанция*, *разворот тела* клиента (можно стоять лицом, боком, спиной), *положение тела* (можно стоять, можно сидеть).
4. Добейтесь необходимого клиенту завершения диалога.

Прием хорошо работает в случаях, когда у клиента остались какие-либо **незавершенные действия**, связанные со Смертью (неожиданный уход близких, повторяющиеся ситуации, когда смерть «преследует» и т. п.) и он хочет **пообщаться не со страхом смерти, а с самой смертью**.



Перов В.Г.  
«Приезд гувернантки в купеческий дом»

# Методика «Проживание смерти»

Осознать, что мы смертны и жизнь заканчивается, принять свою смертность можно через *поэтапное проживание переходов смерти*:

1. Инсценировку своей смерти (где и когда может это произойти).
2. Похороны, прощание с близкими.
3. Оплакивание всей своей жизни, вспоминание, чего не успел, где и когда какие были сделаны ошибки, какие были достижения, о чем жалеет.
4. Рассматривает, как будут жить без него. Будут ли плакать по нему мама, папа, брат, близкие, жена и т.д.
5. Клиент начинает предполагать, что будет дальше (новые жизни, преобразование энергии, рай или что-то другое).

**ВАЖНО:** Каждый этап нужно глубоко и эмоционально прожить, пройти от этапа к этапу.

**РЕЗУЛЬТАТ:** человек принимает свою смерть и конечность своей жизни (и когнитивно, и эмоционально).

# Медитативный прием «На смертном одре»

## Этапы выполнения методики:

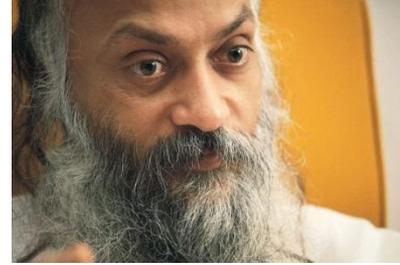
1. Вы – в коридоре, перед дверью. Загляните к бабушке-себе или дедушке-себе – **в последний день вашей жизни** (если будете продолжать жить так, как живете сейчас). Как выглядит этот(эта) вы в свой последний день? Как именно умирает? Насколько вас это устраивает?
2. Поговорите. Послушайте все его(ее) **сожаления и советы** (что лучше уже сейчас изменить в вашей жизни, чтобы в итоге последний ваш день был более **правильным для вас?**)
3. Поблагодарите бабушку(дедушку) и выйдете за дверь. Рядом появилась новая. Загляните сейчас к новой версии себя-в-будущем. Этот человек тоже проживает последний день, но **он когда-то изменил многое – благодаря полученным советам и знаниям** о возможных сожалениях. Как выглядит этот новый вы-в-будущем? Как он(а) умирает? Насколько вас это устраивает?
4. Поговорите, получите новые советы и подсказки. Выйдете за дверь, поблагодарив себя. Если эта версия вас также не устраивает – **создайте еще одну дверь**.
5. Завершите этот процесс тогда, когда вас будут полностью устраивать последний день вашей жизни и вы сами на смертном одре. **Вы почувствуете хорошие эмоции** – не будет страха, будет ощущение правильности происходящего и спокойствия.



# Когнитивные приемы и методики



# Размышления Ошо



«...смерть — это всего лишь **идея, а не реальность.**

Ты видел, как умирают другие, но видел ли ты, как умираешь ты сам?

Когда видишь, как умирает кто-нибудь другой, становишься **наблюдателем**: это не твой опыт. Это опыт другого человека.

Тебе известно лишь, что человек перестал дышать, что его тело стало холодным, его сердце больше не бьется.

Но разве суммирование перечисленных выше факторов эквивалентно жизни?

Разве жизнь — это только дыхание?

Разве жизнь — это только биение сердца, циркуляция крови и тепло тела?..

...Внутри тебя находится жизнь; смерть — это опыт других, мы только сторонние наблюдатели.

Смерть сродни любви. **Сможешь ли ты понять, что такое любовь, видя, что один человек любит другого?** Что ты видишь? Ты видишь, что они обнимаются.

Но разве любовь — это объятия?

Ты видишь, что они держатся за руки, но разве любовь — это сомкнутые руки?

Что еще может узнать о любви сторонний наблюдатель? **Любое его открытие окажется абсолютно бесполезным.** Все это будут **проявления любви, но не сама любовь.** Любовь может познать лишь тот, кто любит.»

# Положения и аргументы Эпикура

1. **Душа смертна и исчезает вместе с телом.**  
То, что рассеялось, не может ощущаться. А то, что не ощущается, не имеет значения
2. **Смерть есть ничто.** Мы никогда не пересечемся. Когда я есть, смерти еще нет. И наоборот.
3. **Состояние после смерти аналогично состоянию до рождения.** А там мы уже побывали

# Когнитивная терапия

Постоянное беспокойство из-за **невозможности верно оценить ситуацию как опасную** или неопасную.

## ЗАМКНУТЫЙ КРУГ:

Иррациональная мысль «*Это опасно*» => Телесные ощущения => Усиление мысли => и т.д.

## Типичная ошибка: Предсказывание будущего

Иррациональное убеждение	Рациональное убеждение
Я сейчас зайду в лифт – и не выйду оттуда	Если я буду соблюдать правила безопасности, то маловероятно, что со мной вообще произойдет что-то новое
Если я выйду из дома, на меня могут напасть	Если я буду ходить в людных местах и соблюдать правила безопасности, то вероятность, что что-то произойдет, настолько мала, что ею можно пренебречь
<i>Вариант клиента</i>	<i>Сформулированный вами вместе на приеме</i>

А какая мысль запускает ваш страх смерти?



# Таблица индивидуальных ресурсов



При каких условиях <u>человек</u> не боится умереть	При каких условиях я не буду бояться умереть?	<u>Как именно</u> использовать этот ресурс?
Уверен, что это не конец		
Ясно осознает, что уже был в моменте небытия		
Имеет и использует что-то более важное, чем смерть		
Принимает свою смертность		
Не понимает, что умирает		
«Устал от жизни», сам готов уйти		
Не имеет ощущения сверхценности своего Я		
...		



# Работа с телом



# Танцетерапия

Танец «Встреча со страхом смерти».

Посмотрите видео с танцем Анжелины .

Определите, из каких смысловых частей он состоит.



# Упражнение «Гармония в тишине»

1. Ночью или поздно вечером, когда уже стемнеет на улице, выключите свет, задерните шторы, закройте дверь, устраните, насколько это возможно, все шумы.
2. Лягте в постель и лежите неподвижно на спине. Прочувствуйте темноту и тишину, окутывающие вас.
3. Ваша задача - прийти с ними в гармонию. Наслаждайтесь ими.

# Танатотерапия

Танатотерапия дает человеку возможность установить максимально полный контакт с процессами умирания и смерти.

Танатотерапия **моделирует процесс правильного, естественного умирания.**

В ее основе лежат **характеристики тела человека, умершего естественно:**

- тотальное расслабление,
- остановка контроля сознания,
- объектность тела (увеличение веса отдельных его частей, похолодание конечностей)
- так называемое «биологическое дыхание»
- и др.

**Смерть как полное расслабление** (открываются руки, опускаются нижняя челюсть, распадаются ноги, открываются глаза, отпадает челюсть). При жизни невозможно расслабиться полностью. Смерть как **превращение субъекта в объект**. Смерть как переход из одного качества в другое. Она присутствует во время любого перехода.

Во время сеанса танатотерапии психолог-танатотерапевт помогает добиться максимально возможного для человека расслабления посредством мягких прикосновений, используя разработанные автором метода приемы и принципы работы. Что это за принципы? Например, не спешить, следовать за реакциями, которые показывает тело. Еще один принцип работы – это «гомеопатичность»: минимальные по силе и амплитуде воздействия дают максимальный результат, и т.п.

Человек сталкивается с фактом, что его тело – объект, с которым сейчас будут взаимодействовать, а он просто наблюдает. «Но объектом мы становимся только после смерти», — отмечает Баскаков. Именно с этого и начинается моделирование смерти (не имитация). Сама структура танатотерапевтического сеанса с самого начала моделирует смерть, и пробуждает в человеке переживания в связи со своей смертностью.



# Приемы танатотерапии

**Начало работы.** Когда мы предлагаем человеку лечь на спину и садимся рядом – он сразу закрывается. Отношение к началу процесса терапии – это модель отношения человека к его смерти (всем живущим кажется, что смерть будет тяжелой, мучительной, они будут задыхаться, будет больно, будут покинуты и т.д.). Терапевт сначала ничего не делает, ждет, чтобы тело клиента само пошло навстречу: руки приоткрылись, ноги дрогнули, глаза закрылись, дыхание изменилось, вздох («да-реакция»). Танатотерапевт просто сидит, он присутствует при этом.

**Телесная гомеопатия.** Микродозы. Работа происходит очень медленно, но результат – мощная активизация в теле. Но она не проявляется внешне. Тело начинает максимально раскрываться, расслабляться, а значит, заземляться. Активность, которая проявляется себя, тут же поглощается телом. Это механизм сна (мы засыпаем, расслабляемся, и проявляется активность в виде сновидения).

**Театр прикосновений.** Прикосновения в любых областях, кроме интимных. Контакт плотный, но не давящий («земля» в ТОТ). Очень медленно подводим руку, не спешим. Касаемся плотно, но давит только вес самой руки (без вдавливания). Контакт «земля» транслирует телу опору, поддержку, заземление чувств, что приводит к успокоению. Выводим из контакта тоже очень медленно. Куда прикасаться, сколько держать – по интуиции терапевта. Затем терапевт встает или переползает – и дает следующий контакт, в другом месте.

# Упражнение. Инициация естественной смерти

Инициация происходит в группах по 5–6 человек. Для этого необходим затемненный, хорошо проветренный зал. Характер музыкального сопровождения, предварительная подготовка участника (инициируемого) и группы в целом – существенные вопросы, влияющие на результат как упражнения, так и танатотерапии в целом.

Участник ложится на спину в позицию «звезды». Группа располагается вокруг. После включения музыки, но выждав необходимую для первого контакта паузу, группа приступает к работе. Каждый из участников выполняет любое из четырех базовых упражнений и работает с той частью тела или конечностью, с которой ему хочется работать. Смена приемов и частей тела внутри группы – произвольная. При этом участники не договариваются между собой, кто за что отвечает, и не координируют свои действия.

Приблизительно на 10-15-й минуте иницируемый входит в глубокое измененное (трансовое) состояние. Отмечается похолодание конечностей, существенно увеличивается их вес, меняется характер дыхания.

На 15-20-й минуте группа осуществляет давление – своеобразный «пресс». Два участника ложатся так, что накрывают тело иницируемого собой.

Оставшиеся 2–3 участника ложатся сверху на эту своеобразную «площадку». Все максимально расслаблены.

К данному моменту иницируемый, как правило, не воспринимает тяжести лежащих на нем людей.

Участники группы выдерживают эту позицию в течение 2–3 минут, после чего аккуратно снимают нагрузку, как бы «раскрывая» тело иницируемого. Они берутся за его конечности (придерживая при этом голову), приподнимают (отрывают тело от пола) и поворачивают в воздухе на 90 градусов (крест) и аккуратно кладут его на пол. Участники прощаются с иницируемым и отходят от него (можно накрыть его одеялом). После 15–20 минут можно приступать к процедурам выведения его из транса, используя стандартные приемы: массировать «третий глаз» и живот, звать по имени, приводить достаточно весомые аргументы, чтобы тот «вернулся».

# Участница сеанса танатотерапии

«Один из участников тренинга ложился, изображая покойника, а четверо старались его «расшевелить» без помощи рук, например сказать что-то такое, чтоб он засмеялся.

Я всю жизнь считала себя интровертом – а тут выяснилось, что мне не так-то легко уйти в себя! Как ни странно, легче было отрешиться не от слов, а от физического воздействия: в другом упражнении другие четыре человека толкали меня, пощипывали и щекотали, пока я с закрытыми глазами погружалась куда-то вглубь, оставляя свое тело на далекой поверхности.»

...По кругу из рук в руки передают большие фотографии: замерзший в горах альпинист сидит, привалившись к камню; желто-белое тело Далай-Ламы, оказавшееся нетленным... Стоит тишина, и вдруг девушка рядом со мной не выдерживает: «Сколько можно?! Зачем вы это все нам показываете?» После короткой паузы раздается сразу несколько голосов: «А что тут такого? Если не нравится, не смотри. А мне любопытно!»

Интересно, думаю я, как поступит ведущий. Спросит девушку, как часто спрашивают в группах: «А что вы чувствуете?». Но он отвечает ей прямо на поставленный вопрос:

«У меня две цели. Я хочу, чтобы вы увидели, что настоящая смерть выглядит совсем не так, как поддельная, которую каждый день показывают на экранах. И производит совсем другое впечатление. Какое – вы сейчас почувствовали. Вторая цель – посмотреть, насколько быстро вы можете переключаться, восстанавливать равновесие».

Да уж, встреча со смертью (даже на фото) способна выбить из колеи. Но восстанавливать равновесие – как? В смятении я обвожу взглядом круг и вижу, что все переглядываются. Фотографии тем временем возвращаются к ведущему, он невозмутимо откладывает их в сторону.

«Есть еще вопросы? Если нет – обеденный перерыв!»

И надо же, все тут же поднимаются, начинают как ни в чем не бывало переговариваться, собирать вещи... Ну что же, обед – контакт с пищей, с собственным телом. Может, это и есть восстановление равновесия?

**MAK**



# Колода МАК «Хозяин страха» (М. Минакова)

- Сколько каких карточек
- С чем работает
- Что собой представляют картинки
- Что собой представляют фразы



# Карточки-картинки



# Карточки с фразами

- Передать себя потомкам
- Гореть ярче сейчас
- Радоваться каждому дню
- Наслаждаться жизнью
- Помнить о главном
- Мыслить рационально
- Спокойно принять неизбежное
- Разглядеть смысл
- Осознать естественность / необходимость
- Не верить, а знать
- Договориться со страхом
- Подождать 5 минут
- Быть здесь и сейчас
- Изменить свою форму
- Посмотреть иначе
- Поставить нужную точку
- Выбрать философию
- Не ощутить последнего момента
- Посмеяться над неразумностью
- Сыграть до победного конца
- Подводить итоги
- Увидеть свет в темноте
- Быть частью природы
- Смело идти вперед
- Быть мудрее
- Успокоить Внутреннего Ребенка
- Верить в лучший исход
- Придумать счастливый конец
- Сравнить начало и конец
- Научиться засыпать правильно
- Отпустить прошлое
- Распространить частичку себя
- Жить Свою жизнь
- Вспомнить хороший пример
- Проанализировать момент до рождения
- Отказаться от вечной жизни
- Внести свой вклад в вечное
- Разглядеть красоту увядания
- Сформулировать идею, которая сильнее
- Обратиться к завершившему Путь
- Придумать лучший мир
- Пожалеть Госпожу Смерть
- Стать примером для других
- Пошутить над обстоятельствами
- Дать совет умирающему
- Отделить свой страх от себя
- Признать права Смерти
- Стать хозяином страха
- Досмотреть страх до конца
- Перестать «предсказывать» будущее
- Найти гармонию в тишине
- Сочинить новую сказку
- Отправиться наверх, а не вниз
- Станцевать со Смертью

Каждая фраза дает подсказку о способе преодоления страха  
смерти

# Специальные методики и приемы (автор – М.Минакова)

1. **«Интуитивные решения: картинки».** Просмотрите колоду карт и выберите те картинки, которые вызывают у Вас приятные ассоциации и интуитивно подсказывают верные для Вас пути по преодолению страха смерти. 
2. **«Интуитивные решения: фразы».** Просмотрите карточки с фразами и отберите те из них, которые интуитивно подсказывают верные для Вас пути по преодолению страха смерти. 
3. **«История победителя».** Не глядя, выберите карту из колоды и придумайте историю о человеке, который справился со страхом смерти. Как это можно использовать в Вашем случае? Что следовало бы изменить в этой истории? Почему?
4. **«Эссе».** Не глядя, выберите фразу из мини-колоды и напишите небольшой эссе с таким названием (эссе - о преодолении страха смерти). Размер эссе – не менее 1 листа А4.
5. **«Союз образа и слова».** Не глядя, выберите картинку из одной колоды и фразу из другой. Объедините их. Подумайте и расскажите о том, как можно сочетать одно с другим, получив более сильный вариант победы над страхом смерти. 
6. **«От обратного».** Выберите из обеих колод те способы борьбы со страхом смерти, которые Вам *точно не подходят*. Расскажите, почему. Подумайте о самоограничениях, которые Вы создаете для себя. Как можно их снять, не предавая важных для Вас жизненных ценностей и принципов? 
7. **«Странная карта».** Просмотрите колоду и выберите ту карту, которая вызывает у Вас наибольшее удивление, кажется самой «странной» из всех. Что с этой картой «не так»? Расскажите, почему Вы так думаете. Опишите, что необходимо изменить на картинке, чтобы карта стала «нормальной». Нарисуйте свой вариант этой карты на листе бумаги. Сравните полученное изображение с исходным. Сделайте выводы. 

# Сила вашего страха смерти

Какова сила вашего страха смерти сейчас? Снова  
замерьте ее по шкале от 1 до 10.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Где вы находитесь к концу вебинара? В какой  
точке?

**Напишите в чат 2 цифры:** в начале вебинара и в  
конце



# Методики для самых смелых



# Путь воина

Вернёмся к техникам самураев. Как же эти удивительные воины побеждали страх смерти? Дело в том, что самурай умирал в тот момент, когда он **впервые брал меч** – катану. В этот момент он как бы переставал жить. Он мысленно умирал. И каждый день нахождения на Земле после этого ритуала он воспринимал как подарок судьбы, как счастье, как великую радость, дарованную судьбой.

## Техника освобождения от страха смерти

Техника освобождения от страха смерти очень простая и очень эффективная. Находясь в тишине, один на один с собой, надо представить, что Вас как будто уже нет. И надо понимать, что это рано или поздно произойдёт, боимся мы этого или не боимся.

Представив, что нас нет, мы поймём, что ничего страшного не произошло.

Беспокоиться, переживать о том, что неизбежно — это высшая глупость, это проявление неосознанности. Проделав **самурайское упражнение** освобождения от страха смерти несколько раз, Вы по-другому взглянете на жизнь.

Как только исчезнет страх смерти, Вы, может быть, впервые в жизни увидите, почувствуете, поймёте бесконечную красоту природы, бесконечную красоту каждой минуты, которую мы проживаем на этой Земле.

# Упражнение «Символические смерть и возрождение»

1. Сядьте или лягте и займите удобное положение.
2. Закройте глаза и на 3–5 минут отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 3–4 минуты сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Представьте, что вы находитесь перед входом в пещеру.
6. Войдите в воображаемую пещеру и найдите в ее основании ход, туннель, ведущий глубоко под землю.
7. Ползите по обнаруженному туннелю вниз, под землю, пока он не выведет вас в другую пещеру, находящуюся очень глубоко под землей.
8. Найдите в обнаруженной пещере место, которое вам наиболее импонирует, то место, которое вас притягивает.
9. Начните срывать лоскутья собственной кожи и сбрасывать их в кучу на земле.  
Полностью снимите с себя всю кожу.
10. Начните полностью отделять от костей свою плоть (мясо, мышцы, жилы) и бросать ее в ту же кучу, где находится ваша сброшенная кожа.  
Бросайте на землю плоть и внутренние органы до тех пор, пока не превратитесь в голый скелет.
11. Разберите на части свой скелет, побросав кости в общую кучу, где уже находятся кожа, плоть и внутренние органы.
12. Наложите хвороста на кучу, образовавшуюся из вашего разобранного тела, и сожгите ее (кучу) так, чтобы ничего не осталось, кроме пепла.
13. Смешайте воду с золой, чтобы получилась пастообразная масса.
14. Слепите из этой массы свои кости и воссоздайте свой скелет.
15. Слепите свои жилы, мышцы, внутренние органы и воссоздайте на костях скелета свою плоть.
16. Слепите из пастообразной массы свою кожу и полностью воссоздайте заново все свое тело.
17. Проползите по туннелю вверх, в вышенаходящуюся пещеру.
18. Выйдите из пещеры на волю, на открытый простор.
19. Прислушайтесь к своему самочувствию. Как вы себя сейчас чувствуете? Что изменилось в вашем самоощущении в результате только что осуществленной практики?

# Упражнение «Принятие собственной смертности»

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза.
  2. Закройте глаза и на несколько минут отпустите внимание на волю, позволив ему гулять там, где вздумается.
  3. Полностью расслабьте все тело.
  4. На 3–5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
  5. Вообразите, что наблюдаете затем, как гаснет, умирает звезда.
  6. Осознайте, что наше солнце когда-нибудь обязательно погаснет.
- Отпустив на волю фантазию, максимально подробно представьте процесс угасания, умирания солнца.
7. Осознайте, что любое растение, любое животное, любое насекомое обязательно умирает.
- Наблюдайте в своем воображении, как умирают разные животные, птицы, насекомые, деревья.
8. Осознайте, что все люди рано или поздно неизбежно умирают.
- Вспомните, что исторические личности, известные в прошлом, спортсмены, старые актеры, бывшие когда-то молодыми и сильными, — все без исключения мертвы.
- Вспомните своих умерших знакомых, родственников, максимально ярко представляя, что когда-то они тоже были молодыми, полными сил.
- Осознайте, что никто из них не смог избежать смерти.
10. Вообразите только что родившегося ребенка. Представьте, что наблюдаете со стороны, как он становится юным, взрослым, старится и умирает.
  11. Ощутите смерть как некую безличную силу, как некий всеобщий закон и осознайте, что вы тоже не исключение, ощутите, что вы тоже обязательно умрете.
  12. Осознайте, что вы начали умирать с момента своего рождения.
- Вообразите, услышите тиканье часов, отмеряющих время вашей жизни.
- Осознайте, что движение вас к смерти никогда не прекращается и с каждым тиканьем часов ваша смерть становится все ближе и ближе.
13. Сосредоточьтесь на своем дыхании и осознайте, что каждый вдох и каждый выдох неумолимо приближают вас к смерти.
  14. Делая вдох, ощущайте, как жизненная сила проникает внутрь тела.
- Осуществляя выдох, чувствуйте, как жизненная сила покидает тело.
- На несколько минут представьте, как жизненная сила покидает тело.
- На несколько минут представьте, что следующего вдоха может и не быть.
15. Представьте, как наблюдаете со стороны за процессом своей жизни, становясь свидетелем собственного старения.
  16. Наблюдайте со стороны за своим последним вздохом, станьте свидетелем своего собственного момента умирания.
  17. Незримо присутствуйте на собственных похоронах, наблюдая их мельчайшие нюансы.
  18. Внимательно рассмотрите собственную могилу, осознавая, что похоронены в ней именно вы.
  19. Увидьте в своем воображении свое тело, мертвое уже несколько дней, раздутое, гноящееся, синее.
  20. Наблюдайте, как ваше мертвое тело начинает разлагаться и в нем кишат черви.
21. Продолжайте следить за процессом разложения своего тела, наблюдая, следующие стадии: скелет с остатками плоти => скелет, поддерживаемый лишь сухожилиями => разрозненные кости =\* кости сгнили и стали прахом.
22. Наблюдайте, как ветер развеял ваш прах и теперь от вас не осталось ничего.
  23. Наблюдайте за тем, как жизнь продолжается своим чередом, люди занимаются своими делами, и осознайте, что вас нет и никогда уже не будет.
  24. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, пока в вашем восприятии они полностью стабилизируются.
  25. Жестко прогладьте лицо и тело ладонями. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

# Спасибо за участие, друзья!

- **Материалы** (в т.ч. эта презентация, литература, видео, бонусы) будут отправлены Вам по эл. почте завтра.
- **Сертификат** можно получить уже завтра в эл. виде или запросить у администратора почтой России.
- **Кому нужна запись?** Докупить можно со скидкой ровно 7 дней!
- **Вебинар «Психологические причины финансовых проблем»**

- 31 октября (среда, 19.00). Записывайтесь сейчас!

Для получения **скидки 15%!!!** оплатите вебинар по секретной ссылке **только сегодня или завтра:**

<http://mytrenings.ru/oplata-vbr-skidka>

Очень жду **ваши отзывы** о нашем вебинаре. Пожалуйста, оставьте их в группе Вконтакте « зья Марии Минаковой» или по эл. п  э!

Добавляйтесь в группу моих друзей



[https://vk.com/minakova\\_friends](https://vk.com/minakova_friends)



# Время для Ваших вопросов

**ВОПРОС ?**

**ОТВЕТ !**

Задайте, пожалуйста, в чате любые вопросы, которые возникли у Вас в течение занятия.



# Вебинар «Психологические причины финансовых проблем»

- Наиболее актуальная тема с учетом современной экономической и политической ситуации в стране.
- Авторские методики и самые любопытные ходы!
- Как насчет того, чтобы проработать эту тему и лично для себя, а не только уметь работать с клиентскими запросами?

**ПОСЛЕДНИЙ мой ЖИВОЙ вебинар**

**перед выходом в декрет**

Ты с нами? 😊

**Запишитесь в ближайшие 2 дня и получите**  
уменьшенную цену со скидкой для своих ♡ ❤️ ♡



**Работа психолога  
с темой:  
“Страх смерти”**

*Вебинар  
Марии  
Минаковой*



# До новых, продуктивных

