

УДК 159.922.7  
ББК 88.5  
В43

А

**Веллер, Френсис.**

В43 На острие страданий. Ритуалы возрождения и духовная работа с горем / Ф. Веллер ; пер. с англ. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 171 с. — Москва : Корвет, 2020. — (Современная психология: теория и практика). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-7312-0965-6

Эта поразительная книга — захватывающее повествование о горе и взаимодействии с ним. Фрэнсис Веллер буквально погружает в мрачные, но целительные глубины печали и горести утрат. Каким-то непостижимым образом он передаёт знание того, как самые тёмные закоулки нашей души могут придать нашей жизни полноту и силу. Читая, невольно становишься участником таинства смерти и возвращения к подлинной полнокровной жизни.

УДК 159.922.7  
ББК 88.5

**Электронное издание на основе печатного издания:** На острие страданий. Ритуалы возрождения и духовная работа с горем / Ф. Веллер ; пер. с англ. — Москва : Корвет, 2019. — 172 с. — (Современная психология: теория и практика). — ISBN 978-5-7312-0395-1. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0965-6

© Корвет, 2019

А

# Содержание

<b>Благодарность</b> .....	6
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	8
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	12
<b>1. Обучаясь у горя</b> .....	21
<b>2. На пути к обители души</b> .....	30
Эффект Розето: сила здоровых социальных связей.....	32
<b>3. Пять врат скорби</b> .....	45
Первые врата: то, что мы любили, нам придется когда-то потерять.....	45
Вторые врата: где так и не познали, что такое любовь.....	52
Преждевременная смерть.....	56
Небольшое наблюдение о чувстве вины.....	61
Третьи врата: страдания мира.....	66
Четвертые врата: то, что мы ожидали, но так и не получили.....	73
Приближаясь к пустоте.....	80
Пятые врата: родовая скорбь.....	82
<b>4. Истории о горе: ритуалы возрождения</b> .....	89
Священное пространство ритуала.....	93
Что такое ритуал?.....	94
Цель ритуала.....	95
<b>5. Тишина и уединение: обитель нашего одиночества</b> .....	106
Долгое дыхание горя.....	106
Ступая в обитель нашего одиночества.....	108
Работа на глубине: обращаясь к собственным страданиям.....	114
Тишина, одиночество и стойкость: закрепление изменений.....	117
<b>6. Прорываясь сквозь скалы</b> .....	119
Тень от собственной боли.....	121
Когда эмоции оказываются на самом дне.....	122
Потребность в совместных ритуалах.....	125

<b>7. Пропуская через себя эти горькие слезы мира</b>	127
<b>8. Территория исцеления: священная работа скорби</b>	134
Труд во мраке	135
Умереть, прежде чем мы в действительности умрем	136
Полюбить тьму	138
Способность отпускать	141
<b>Об авторе</b>	148
<b>РЕСУРСЫ</b>	149
Несколько слов о практике	149
Медитация любви и доброты	157
Свобода и выбор: работа с комплексом	158
Ритуалы для индивидуальной и групповой работы	162
Говорящие круги	162
Ритуал из камня	163
Разговаривая с землей	164
Ресурсы для работы с горем	165