

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Когда ушла мама

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, мне очень жаль. Когда уходит мама, часто кажется, что ушла сама земля под ногами, а вместе с горем приходит вина: не успела, не приехала, не сказала. Вета пишет: «Не существует "правильного" способа переживать горе». И ещё: «Я могу знать только то, что почувствовала сама, когда ушли мои родители». Эта тетрадь — тихое место, где можно побыть с мамой, с собой и со своей болью. Если вам нужна тетрадь о любой утрате, есть ещё «Мост через тьму».

Открывайте её, когда чувствуете, что можете. Задания можно делать в любом порядке, пропускать и возвращаться. Тетрадь не заменяет помощь специалиста. Если появились мысли навредить себе или ощущение, что жить не хочется, если прошло много времени, а легче не становится и горе мешает жить, пожалуйста, обратитесь к психотерапевту или позвоните на телефон доверия 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно).

Как читать страницы



Линии — место для ответа. Пишите столько, сколько хочется: в конце каждой страницы есть запас строк.



Шкала 1–10 — обведите число, которое честно про вас сегодня.



Квадрат — отметьте, когда сделали. Рядом можно поставить дату.



Дата — ставьте её на каждом задании: потом будет видно ваш путь.



Точки — свободное поле для заметок, схем и рисунков.



Трекер — кружок за каждый день, когда вы сделали шаг.

На бумаге

Печатайте на листах A4 в масштабе 100% или «по размеру страницы». Подойдёт обычный домашний принтер, цвет не обязателен: все линии видны и в чёрно-белой печати.

На планшете

Откройте PDF в приложении для рукописных заметок (например, GoodNotes, Notability или Xodo) и пишите стилусом. Строки сделаны с крупным шагом 9 мм, чтобы писать было удобно.

ПУТЬ ПО ТЕТРАДИ

Содержание

ПЕРЕД НАЧАЛОМ
Как работать с тетрадью 2

01 Кто поддержит, если мамы рядом нет 6

02 Где я сейчас 7

03 Вина и прощение 8

04 Мама как женщина 9

05 Мамино блюдо и вещь с историей 11

06 Трудные даты 12

07 Забота о себе, как заботилась бы мама 13

08 Что я несу дальше 14

САМООЦЕНКА
Шкалы 15

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ
Чек-лист 16

ПРИВЫЧКИ
Трекер 21 дня 17

ИТОГИ
Что я поняла, мои изменения, мой следующий шаг 18

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ
Куда дальше 20

С каким намерением я открываю эту тетрадь?

«Я всегда и везде поясняю, что эмоции важны и нужны, нет плохих эмоций.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Кто поддержит, если мамы рядом нет

Так Вета назвала свою телесную практику «Материнское внимание». Лягте на чистый пол, отдайте свой вес гравитации, медленно перекатывайтесь, ищите опору и найдите способ обнять пол, как будто обнимаете планету. Можно представить себя младенцем в заботливых руках спокойной матери. 10–25 минут, всегда в своём комфорте.

Что почувствовало тело во время практики и после?

Как мама утешала меня, когда я была маленькой: слова, жесты, еда, интонация? Что из этого я могу дать себе сама?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Где я сейчас

В посте об утрате Вета описывает семь состояний: потрясение, боль, отрицание, агрессия, усталость, пульс жизни, освобождение. И добавляет: «Я знаю, что каждый день может стать неделей и даже месяцем». Порядок у всех свой, состояния возвращаются, и это нормально.

Что из этого я проживаю сейчас? Как это ощущается в теле?

Чего мне больше всего не хватает без мамы именно сегодня?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Вина и прощение

Вета пишет: «Мысленное обращение к ушедшим с прощением — это признание того, что в жизни каждого из нас есть моменты, которые мы могли бы изменить, если бы имели такую возможность». И ещё: «Прощение — это подарок, который вы делаете себе».

За что я виню себя? Напишу всё, даже то, что стыдно произнести вслух.

Что из этого было в моих силах тогда, с тем, что я знала и могла, а что не зависело от меня?

Мои слова прощения: о чём я прошу маму и что я прощаю ей и себе.

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Мама как женщина

Практика из клуба «Душа Веты»: если это безопасно, представить мать не только в роли матери, а как женщину своего времени. Без обязанности прощать всё.

Какой женщиной была моя мама: её мечты, трудности, радости, её время?

Что я о ней не знаю и у кого могу спросить, пока есть кого?

«Позволять себе чувствовать — это не признак слабости, а проявление крайней человечности.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Мамино блюдо и вещь с историей

В практикуме Веты есть простое задание: приготовить любимое блюдо мамы, бабушки или подруги. А в клубе — выбрать семейный предмет и записать его биографию. Руки помнят то, что трудно сказать словами.

Мамино блюдо: рецепт, как она его готовила, с чем оно связано.

Мамина вещь, которая теперь со мной, и её история.

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Трудные даты

День рождения мамы, годовщина, праздники, первые без неё. Лучше подумать о них заранее. В клубе есть практика «Ритуал завершения»: безопасное символическое действие — письмо, коробка, прогулка, свеча. Это символ, а не терапия, и он помогает обозначить переход.

Какие даты для меня будут трудными и как я хочу их провести? С кем, где, что сделаю для себя?

Мой маленький ритуал памяти о маме.

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Забота о себе, как заботилась бы мама

Вета пишет: «плакать — это правильно, это помогает». И желает, чтобы рядом были те, кто может «слушать, когда вам нужно говорить, и молчать, когда вам нужно быть в тишине». Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Спала, сколько смогла, и не ругала себя за остальное	○	○	○	○	○	○	○
Поела тёплой еды	○	○	○	○	○	○	○
Вышла на воздух хотя бы на 15 минут	○	○	○	○	○	○	○
Разрешила себе плакать	○	○	○	○	○	○	○
Поговорила с живым человеком	○	○	○	○	○	○	○
Сказала себе с ладонью на груди: «Я здесь. Я с тобой»	○	○	○	○	○	○	○

Что из этого было легче всего, а что пока не получается? Кто мог бы мне помочь?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Что я несу дальше

Практика клуба «Что я хочу передать»: навыки, идеи и качества, которыми хочется делиться с младшими. Вета пишет, что любовь «не исчезает, она продолжает жить в вашем сердце и формировать вас как личность».

Пять маминых слов, умений или черт, которые я хочу сохранить и передать.

01

02

03

04

05

Что я хочу оставить в прошлом и не нести дальше?

ГДЕ Я СЕЙЧАС

Шкалы

Отмечайте раз в 2–4 недели, от 1 до 10.

1-Й РАЗ ——— 2-Й РАЗ ——— 3-Й РАЗ ———

ПРО МЕНЯ СЕЙЧАС	1-Й РАЗ · ОБВЕДИТЕ ЧИСЛО	2-Й	3-Й
Я позволяю себе горевать, не стыдясь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я чувствую опору под ногами	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Вина стала тише	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
В воспоминаниях о маме появляется тепло, а не только боль	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я забочусь о своём теле: сон, еда, воздух	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Рядом есть люди, с которыми можно говорить о маме	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Мои отметки и что я замечаю в себе со временем.

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ

Чек-лист

- [ ] Я попробовала практику «Материнское внимание»
- [ ] Я назвала, где я сейчас, и не тороплю себя
- [ ] Я записала, за что виню себя, и отделила то, что не зависело от меня
- [ ] Я написала слова прощения маме и себе
- [ ] Я посмотрела на маму как на женщину своего времени
- [ ] Я приготовила мамино блюдо или записала историю её вещи
- [ ] У меня есть план на трудные даты
- [ ] Я хотя бы 4 дня из 7 заботилась о себе по трекеру
- [ ] Я знаю, к кому обращусь, если станет невыносимо

ЗАМЕТКИ

ТРИ НЕДЕЛИ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

ДАТА _____

Трекер 21 дня

Выберите из тетради 3–5 маленьких действий, которые хотите сделать частью своей жизни, и впишите их в строки. Каждый день, когда действие сделано, закрашивайте кружок. Пропустили день — просто продолжайте со следующего: трекер про внимание к себе, а не про оценки.

ДАТА НАЧАЛА _____

	НЕДЕЛЯ 1							НЕДЕЛЯ 2							НЕДЕЛЯ 3						
ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Моё состояние, 1–10	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢

Что я заметила за эти три недели?

ИТОГИ

ДАТА

Мои итоги

Перечитайте свои записи с первой страницы. Отметьте то, что откликается сильнее всего, и ответьте на вопросы ниже.

Мама, что я хочу сказать тебе сегодня и как я буду жить дальше, сохраняя тебя в себе?

01 Что я поняла

Три главных открытия, которые я делаю благодаря этой тетради

01

02

03

02 Мои изменения

Что изменилось во мне, в моих мыслях, теле, отношениях

БЫЛО	СТАЛО

03 Мой следующий шаг

Один конкретный шаг, который я сделаю в ближайшие семь дней

КОГДА

КТО МЕНЯ ПОДДЕРЖИТ

Что я скажу себе, если станет трудно?

04 Письмо себе

Что я хочу сказать себе, когда снова открою эту тетрадь через месяц?

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Куда дальше

Если хочется пройти это не в одиночку, Вета приглашает на личную консультацию: бережный разбор вашей ситуации, что происходит и какой путь подойдёт именно вам. Запись простая: вы оставляете заявку, куратор уточняет запрос и подбирает время, затем встреча со Светланой. А когда почувствуете готовность учиться проживать сложные чувства, в программе «Новый женский эмоциональный интеллект» есть бережный модуль «Горе. Печаль».

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Записаться на консультацию к Светлане

vetasoul.com/consult

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ

С чем я хочу прийти дальше: мои вопросы и желания



С любовью, ваша Светлана Вета

Светлана Вета · психолог, телесный терапевт · Академия «Душа Веты» · vetasoul.com