

# ВНУТРЕННИЙ МИР БОЛЕЗНИ

**Ясное  
Утро**

Круглосуточная поддержка  
в борьбе с раком

## Чем психолог может помочь?

Токарев Сергей, ведущий психолог «Ясного Утра»

Москва 2021



## НАША МИССИЯ

**Ясное  
Утро**  
Круглосуточная поддержка  
в борьбе с раком

Всемерное содействие улучшению положения онкологических и других тяжёлых больных и их близких в России через предоставление психологической, юридической, информационной помощи, а также через взаимодействие с государственными учреждениями и профессиональными сообществами

**ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: 8-800-100-01-91**

# БОЛЕЗНЬ – ЭТО КРИЗИС

危機

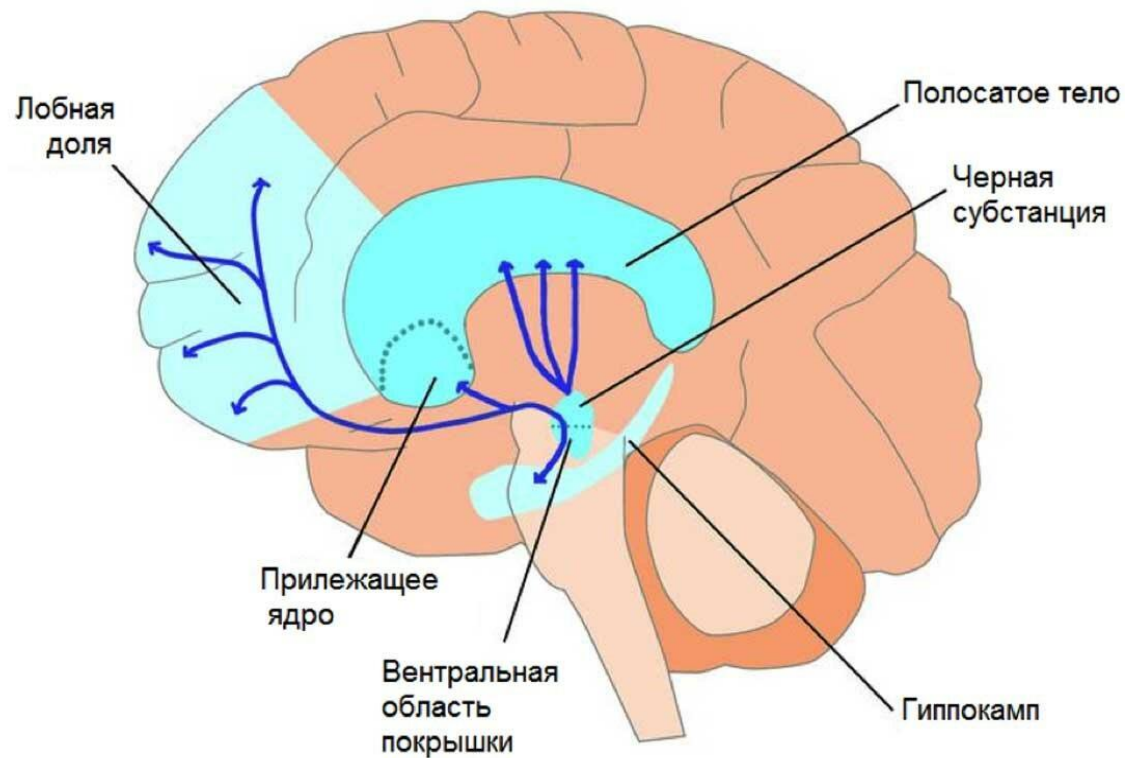
Серьёзная болезнь вызывает эффект камня, ударившегося о спокойную поверхность озера и пославшего во все стороны волны возмущения, растекающиеся из единого центра круги чувств, мыслей и реакций.



# ФИЗИОЛОГИЯ КРИЗИСА

**Ясное  
Утро**

Круглосуточная поддержка  
в борьбе с раком





«Если воду не мутить, она сама по себе отстоится, Если зеркало не пачкать, оно само по себе будет отражать свет. Человеческое сердце нельзя своей волей сделать чистым. Устраните то, что его загрязняет, и его чистота сама по себе проявится. Радость не нужно искать вовне себя. Устраните то, что доставляет вам беспокойство и радость сама собой воцарится в вашей душе»

Хун Цзычен



Ясное  
УТРО

Круглосуточная поддержка  
в борьбе с раком





# СТРУКТУРА ГЕРОИЧЕСКОГО МИФА

- **пребывание героя в узких рамках повседневного**
- **принятие вызова судьбы**
- **уединение и борьба**
- **волшебные помощники и противники**
- **личная трансформация и переход в иное состояние**
- **достижение цели и возвращение в обычный мир для распределения обретённого блага**









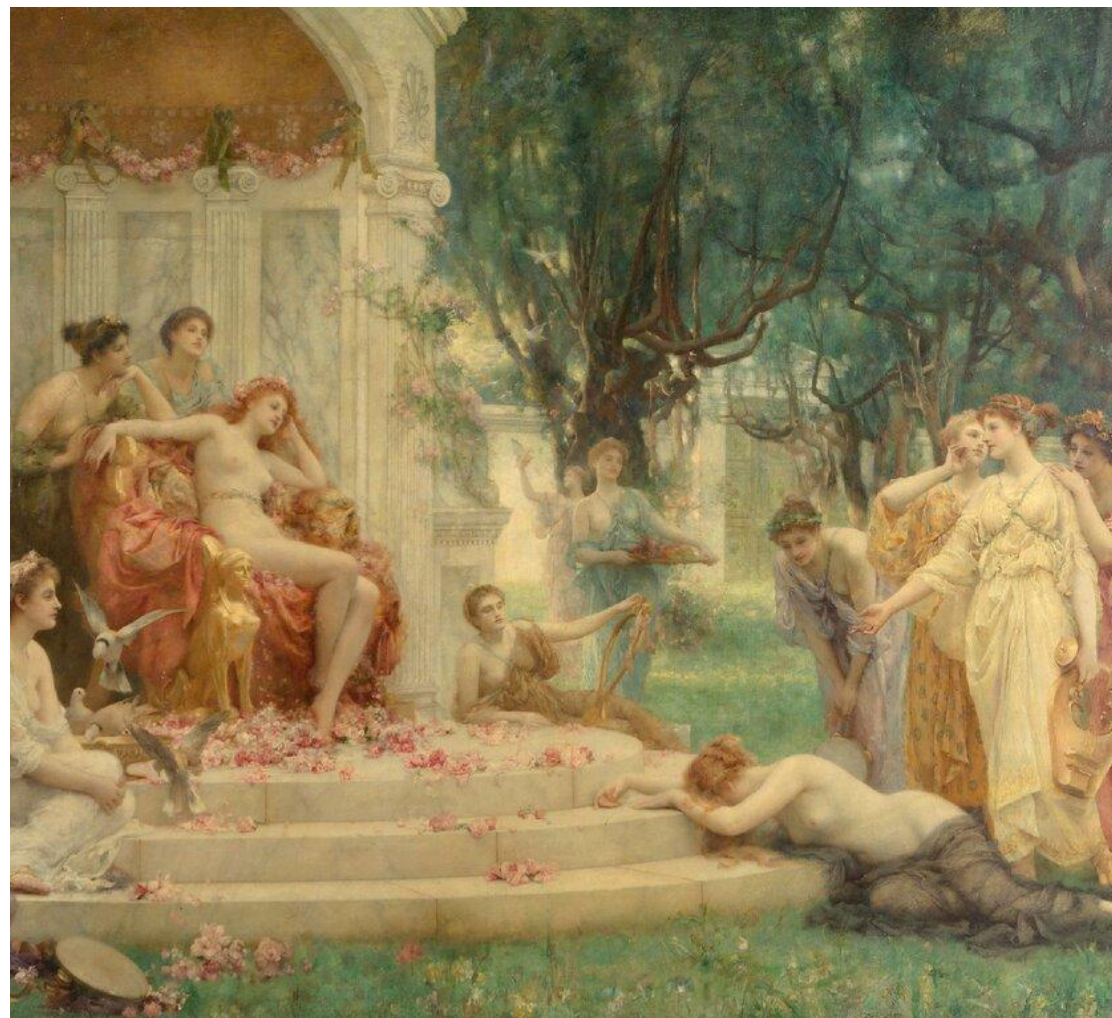
«Оказавшись перед лицом несчастья, я ощутил какой-то жизненно важный импульс, который спас меня от необходимости многократно задавать себе наиболее частый и самый бессмысленный из всех вопросов в этом мире: «Почему? Почему я?» Я ни разу не спросил себя об этом, потому что единственно возможным был бы ответ: «А почему нет?» Те жизненные трудности, которым причудливая удача подвергала мою большую семью, стали для меня прививкой, которая избавила меня от необходимости выставлять ей встречные иски, полагая, что жизнь ко мне несправедлива и необъективна. В детстве и юности, глядя на трудности и несчастья, с которыми сталкивались мои сверстники и родственники, я практически перестал ожидать справедливости».

*Рейнолд Прайс «Долгая и счастливая жизнь»*

















# Ясное УТРО

Круглосуточная поддержка  
в борьбе с раком



[ВСЕ НОВОСТИ](#)

[ИСТОРИИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ](#)

[МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ](#)

[СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА: БЛИЗКИМ](#)

[СОВЕТЫ](#)

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ

### Саку Антеро Койву

10.11.2015 Истории победителей  
Саку Койву – знаменитый финский хоккеист, нападающий, капитана клуба НХЛ “Монреаль Канадиенс”. Саку четыре раза становился призером Олимпийских игр, в 1995 году выиграл мировое первенство, ...

### Карим Абдул-Джаббар

10.11.2015 Истории победителей  
Американский профессиональный баскетболист, легенда баскетбола 1970-х – 1980-х годов, лидер по количеству набранных очков в регулярном чемпионате за всю историю НБА (Национальной Баскетбольной Ассоциации), ...

### Эрик Абидаль

10.11.2015 Истории победителей  
Эрик Абидаль французский футболист, играл в защите левого фланга, выступал в национальной сборной Франции. Основные спортивные победы Эрика: в составе клуба «Лион» стал Чемпионом Франции ...

### Давид Серван-Шрейбер

10.11.2015 Истории победителей

### Мари Фредрикссон

10.11.2015 Истории победителей

### Майкл Холл

10.11.2015 Истории победителей

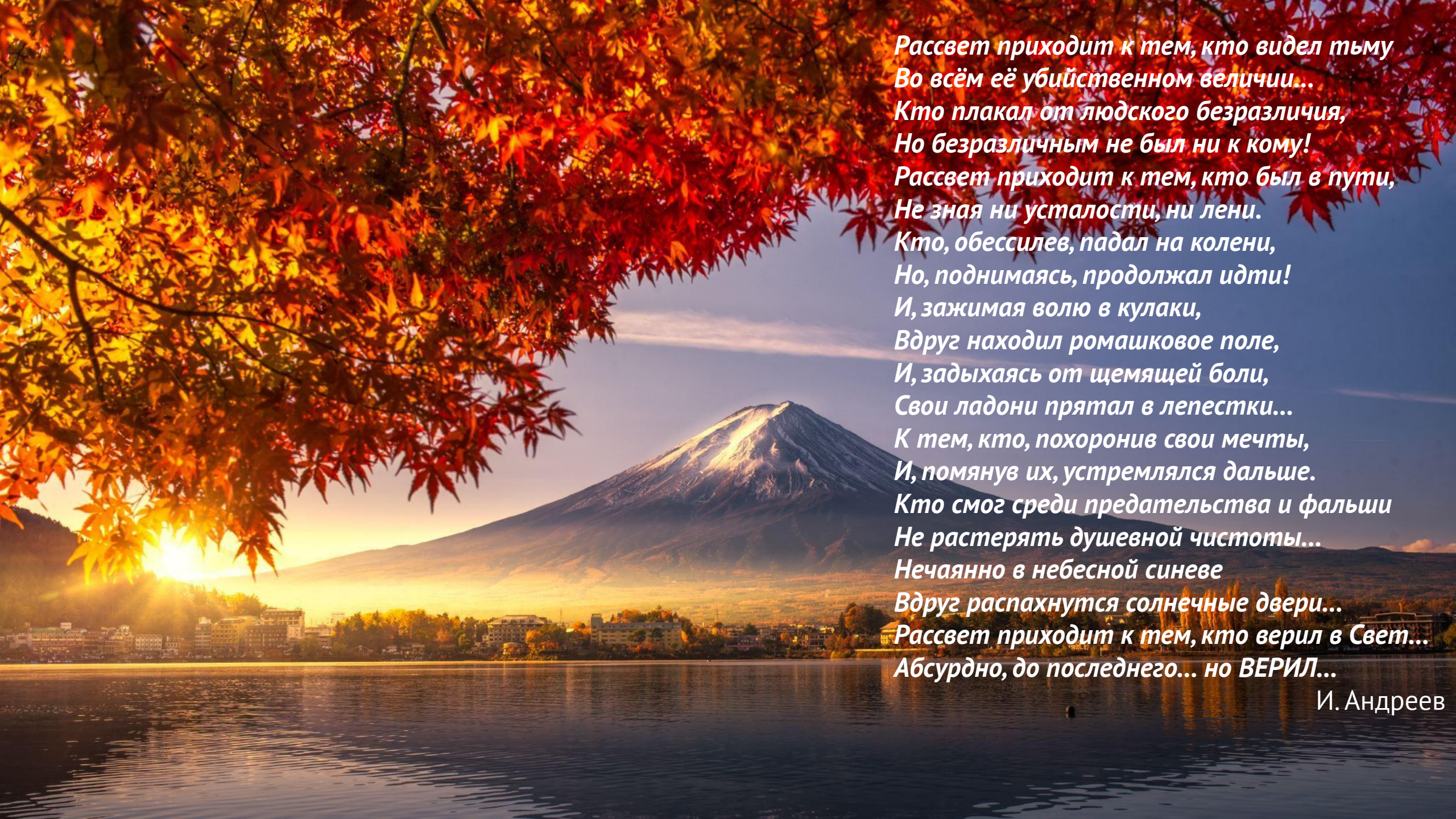












*Рассвет приходит к тем, кто видел тьму  
Во всём её убийственном величии...  
Кто плакал от людского безразличия,  
Но безразличным не был ни к кому!  
Рассвет приходит к тем, кто был в пути,  
Не зная ни усталости, ни лени.  
Кто, обессилив, падал на колени,  
Но, поднимаясь, продолжал идти!  
И, зажимая волю в кулаки,  
Вдруг находил ромашковое поле,  
И, задыхаясь от щемящей боли,  
Свои ладони прятал в лепестки...  
К тем, кто, похоронив свои мечты,  
И, помянув их, устремлялся дальше.  
Кто смог среди предательства и фальши  
Не растерять душевной чистоты...  
Нечаянно в небесной синеве  
Вдруг распахнутся солнечные двери...  
Рассвет приходит к тем, кто верил в Свет...  
Абсурдно, до последнего... но ВЕРИЛ...*

*И. Андреев*



# ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Ясное  
Утро**

Круглосуточная поддержка  
в борьбе с раком

- Болен Д. Ш. *« У последней черты. Смертельно опасная болезнь как путешествие души»* М., Когито-Центр, 2017.
- Дзычен Х. *«Вкус корней»* в сб. *«Афоризмы старого Китая»* пер. Малявина В.В., М., АСТ, 2004.
- Прайс Э. Р. *«Долгая и счастливая жизнь»* М., Прогресс, 1971.
- Цендровский О. Ю. *«Между Ницше и Буддой: счастье, творчество и смысл жизни»* М., АСТ, 2021.



**Благодарю за внимание!**



# СОБЕРИСЬ И БОРИСЬ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИМ БОЛЬНЫМ И ИХ БЛИЗКИМ

8 800 100 0191

АНОНИМНО. БЕСПЛАТНО. КРУГЛОСУТОЧНО

**Ясное  
утро** Круглосуточная  
поддержка  
в борьбе с раком