

Техника работы с обидой «Рисунок обиды»

Рисунок позволяет осознать свои мысли и чувства, которые человек привык подавлять.

Человек должен представить свою обиду и ответить на следующие вопросы:

— Где обида живет (в груди, в голове и т.д.)? Обратите внимание на тело и спросите себя: что вы чувствуете, когда обижены? Отражается ли обида на вашем самочувствии?

— Какого ваша обида размера? Какой консистенции (жидкая, твердая, газообразная) Какой температуры (холодная, теплая, горячая)? Какая она на ощупь (приятная, липкая, мягкая, меняющая форму)? Какого она цвета? [Психология цвета: что означают цвета в психологии?](#)

Затем человека просят обиду нарисовать, желательно в виде определенного образа.

Дальше работают с образом, лучше это делать со специалистом, выясняя историю и причины ее возникновения. [Как правильно реагировать на обиду?](#)

— С какого момента обида существует? В какие моменты она появляется? Как должен вести себя обидчик, чтобы я на него обижался? Для чего обида существует? Какие негативные и позитивные функции она выполняет?

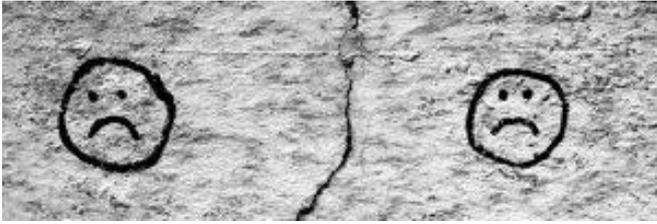
К негативным относят различные психологические проблемы: депрессия, стресс, низкая самооценка, болезни тела (психосоматика). К позитивным – возможность осознать, что во мне болезненно, с чем стоит поработать, ведь обиды показывают наши самые уязвимые области.

— Как вы с обидой обычно обходитесь? Готовы ли вы от нее отказаться и что вы можете сделать, чтобы перестать обижаться?

В конце работы рисунок необходимо уничтожить. Можно порвать, сжечь или закопать.

[Как общаться с пожилыми родителями?](#)

Техники работы с обидой, которые можно использовать в случае, если нет возможности поговорить с вашим обидчиком



Техника работы с обидой «Пустой стул»

Поставьте перед собой стул, представьте себе на нем вашего обидчика и выскажете ему все, что вам хотелось вы сказать реальному человеку. Можно кричать, бить кулаком по столу или другому предмету, ругаться, но главное высказать всё то, что накопело и болит. Ваша задача в том, чтобы выразив все негативные чувства избавиться от них и перестать обижаться

Техника работы с обидой «Письмо»

Данная техника позволяет избавиться не только от обиды, но и от мучительных мыслей, сомнений, непонимания, страха, гнева и других негативных эмоций [Про умение прощать](#)

Представители многих современных направлений психотерапии признают эффективность написания писем, которые не принято отправлять адресату. Это может быть письмо, написанное в свободной форме, или с соблюдением определенных правил.

Для того, чтобы простить обидевшего вас человека вам необходимо просто написать ему письмо. Данная техника работы с обидой предполагает соблюдение правила написания письма. Оно заключается в том, чтобы написать, порвать и выкинуть это письмо. Эффект поразительный.



Выразите на чистом листе бумаге вы свои обиды, чувства и переживания. Напишите все те слова, которые бы вы хотели сказать другому человеку. Здесь можно проявить все свои болезненные чувства, например, выплакаться. [Как научиться отпустить обиды?](#)

Затем, не перечитывая письмо порвать его и выкинуть. Если вы станете его перечитывать вы будете получать вторичную травму и все те же болезненные чувства переживать с новой силой. Поэтому, написали, порвали и выкинули.

Прощение позволяет завершить историю обид, попрощаться и похоронить то время, когда мы чувствовали себя жертвой. Прощение – это надежда на новую, лучшую жизнь.

Техника «Рисунок (образ) обиды»



Почему рисунок? Потому что он позволяет "переместить из внутреннего мира во внешний" мысли и чувства, которые человек привык подавлять. Он может «рассказать» (через цвет, через линии, через форму и т.д.) гораздо больше, чем человек осознает...С ним можно в процессе работы что-то делать и т.д.

По сути это "исследовательский этап", но, прежде чем что-либо уничтожить хорошо бы узнать что оно из себя представляет, почему и для чего существует.

Ход работы:

1. Человека просят представить свою обиду и ответить на ряд вопросов:

- Где она живет(в груди, в голове и т.д.)? Обратите внимание на тело и спросите себя: что вы чувствуете, когда обида там сидит? Как её пребывание в вашем теле отражается на вашем самочувствии? Вы можете уловить связь?

Г. Адамович когда-то написал:

Ни срезанных цветов, ни дыма панихиды,

Не умирают люди от обиды...

Может и не умирают, но, считается, что непрощенные обиды могут вызывать такие заболевания как:

- **Заболевания сердца.** Народная мудрость говорит, что обиженные люди "носят обиду в сердце". Поэтому в случае "хронических обид" может иметь место сжимающая боль в груди и чувство тяжести, хотя самые тщательные обследования не находят отклонений от нормы.

- **Болезни верхних дыхательных путей.** Эти заболевания чаще всего возникают у людей, которые "проглатывают" обиду молча, не выпускают ее наружу.

- **Лишний вес.** Обида – это мощный стресс для организма, и если человек переживает длительное время – он старается найти способ восполнить положительные эмоции. В этом случае еда становится главным источником удовольствия. Постепенно желание обиду «заесть» может приводить к лишним килограммам.

и т.д.

- Какого обиды размера?

- Какой консистенции (жидкая, твердая, газообразная)?

- Какой температуры (холодная, теплая, горячая)?

- Какая она на ощупь (приятная, липкая, мягкая, меняющая форму)?

- Какого она цвета?



2. Затем человека просят обиду нарисовать (желательно в виде какого-то образа).

3. Далее работают с образом (лучше это делать со специалистом), выясняя «индивидуальные особенности» обиды и историю ее возникновения.

- С какого момента она существует?

- Сколько места в вашей жизни занимает? У кого-то обида занимает почти всё жизненное пространство, а кто-то научился с этим чувством справляться и лучше понимать себя и свои желания.

- В какие моменты она появляется? Как должен вести себя обидчик, чтобы я на него обижался?

- Для чего обида существует? Обида «вспыхивает», когда задеты болезненные для человека точки (ключи или триггеры обиды), либо есть желание и условная выгода от обиды.

- Какие негативные и позитивные функции она выполняет?

К негативным относят различные психологические проблемы (депрессия, стресс, низкая самооценка), болезни тела (психосоматика).

К позитивным – возможность осознать, что во мне болезненно, с чем стоит поработать, ведь обиды показывают наши самые уязвимые области.

- Как вы с обидой обычно обходитесь?

- Готовы ли вы от нее отказаться и что вы можете сделать, чтобы обида ушла?

- Чем можно заполнить образовавшееся пространство? И т.д.

4. В конце работы рисунок принято уничтожать (например, рвать, сжигать или мысленно отправлять обиду в небо («пускать по ветру»), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше).

Прощание с обидой - это прощение.

1. Принять решение «перестать страдать»

«Первым шагом может стать сознательное решение: прекратить страдать, перестать переживать боль, обиду, несправедливость. И иногда для этого приходится пойти на разрыв или отдалиться от того, кто причиняет нам боль.

2. Признать, что с нами поступили плохо

Прошлое не исчезает. Благодаря механизмам психологической защиты страдание, ненависть и горечь вытесняются в бессознательное, где продолжают действовать с еще большей разрушительной силой. Мы нуждаемся в том, чтобы признать вину человека, причинившего нам зло, это необходимо для того, чтобы жить дальше. Как объясняет Габриэль Рубен, это дает нам возможность «вернуть вину обидчику обратно и тем самым восстановить отношения с самим собой». К тому же это позволит избежать развития психосоматических заболеваний или моделей поведения, которые ведут к повторяющимся неудачам в работе и в отношениях.

Прощая, мы заботимся о своем здоровье. Психологи обнаружили устойчивые физиологические различия между состояниями непрощения и прощения. При одном воспоминании об обидчике у всех испытуемых нарушалась деятельность сердечно-

сосудистой системы. Эти изменения становились очень значительными, когда они думали о мести.

3. Выразить свой гнев

Ощутите злость и даже ненависть по отношению к вашему «палачу» — иными словами, признайте и «выпустите наружу» свое страдание. Агрессивность поначалу даже полезна, она говорит о психическом здоровье, о том, что пострадавший не отрицает случившееся и не переносит на себя чужую вину. Как поясняет Габриэль Рубен, «ненависть — это очень мощное чувство, которое невозможно заставить исчезнуть. Если мы не направим ее на обидчика, то с неизбежностью обратим ее на самих себя, рискуя запустить процесс саморазрушения». Редко есть возможность напрямую выразить обидчику свой гнев, высказать упреки: он может не считать себя виновным или обладать настолько сильной властью над нами, что мы не посмеем ему противостоять. Однако мы можем сами проделать эту работу: запишите все, что вы испытываете, расскажите о своих переживаниях человеку, которому доверяете, а если ситуация очень болезненная, посоветуйтесь со специалистом.

4. Перестать чувствовать себя виноватым

Парадоксальным образом большинство пострадавших чувствуют себя виноватыми в том, что с ними произошло. Важно выяснить, что в нас было задето — гордость, репутация, честь, телесные границы? «Ответ на этот вопрос может помочь избавиться от чувства вины, то есть осознать, что мы не несем ответственности за то, что с нами случилось», — уточняет психоаналитик Николь Фабр. Речь идет о том, чтобы отказаться от своего идеального «Я», от этого фантастического представления о себе, и расстаться с навязчивыми причитаниями «Мне нет прощения за то, что я не поступил иначе». В некоторых действительно драматических ситуациях, таких, как изнасилование или инцест, простить себя необходимо, чтобы жить дальше.



5. Понять того, кто нас ранил

Ненависть и злоба помогают пережить агрессию, но если испытывать их долго, это ведет к саморазрушению. Чтобы этого избежать, полезно «влезть в шкуру» обидчика. Понять его мотивы не означает пытаться простить, наша задача — увидеть его слабости, осмыслить поступок, причинивший нам боль, что (в некоторой мере) поможет принять его.

6. Не спешить

Простить не значит забыть. Не торопитесь, «дайте пройти времени, сохраняя при этом активное отношение к прощению», советует Николь Фабр. Прощение, полученное слишком быстро, может быть воспринято виноватым как отпущение грехов. Оно же станет ловушкой для пострадавшего, который по-прежнему чувствует горечь и озлобление (даже не осознавая этого), — ведь прошло слишком мало времени. Иллюзия прощения оборачивается против того, кто хочет простить.

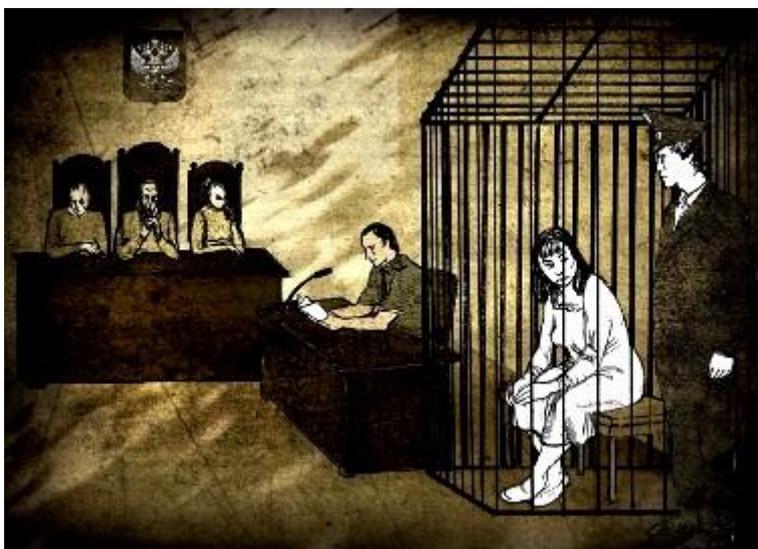
7. Снова стать хозяином своей жизни

Как узнать, действительно ли мы простили? Если мы больше не испытываем ни гнева, ни злобы по отношению к тому, кто заставил нас страдать, и «если ощущение своей вины в том, что произошло, исчезло», добавляет Габриэль Рубен, то мы можем считать, что простили. Другой несомненный признак того, что прощение состоялось, — это, по словам Николь Фабр, «переход к действиям, возвращение нашего активного отношения к жизни».

Прощение — это часто акт освобождения, в котором растворяется боль и который помогает пережившему ее стать хозяином своей жизни, перестать терпеть и страдать или даже стать сильнее.

«Простить — значит стать взрослее, уделить в своей жизни место другому человеку, принять его. Настоящий путь освобождения — сделать шаг, позволяющий простить и идти дальше» (Николь Фабр) («Семь шагов к прощению»).

Техника "Судебный процесс"



Б.Уайнхолд и Дж.Уайнхолд предлагают в качестве психотерапевтической техники провести "судебный процесс" над своими родителями с помощью психотерапевта:

"Поставьте сцену в суде, попросив психотерапевта сыграть роль судьи. Вы можете выступать в качестве прокурора. Зачитайте заранее составленный список того, что по вашему убеждению, использовали оба родителя, чтобы причинить вам боль. Дайте полный выход вашему гневу и раздражению. При необходимости вообразите их лица на подушке, и хорошо поколотите. Кричите на них до тех пор, пока эти старые негативные чувства полностью не покинут вас. После обвинения вам придется осуществить "защиту" ваших родителей. Ваш психотерапевт опять может

сыграть роль судьи, в то время как вы станете защитником. В этом процессе вы будете играть роли разных свидетелей, включая:

- ваших родителей на различных этапах их детства,
- родителей ваших родителей,
- других людей, которые сыграли важную роль в детстве ваших родителей,
- ваших родителей, но уже взрослых, старающихся воспитывать вас.

Такое упражнение даст информацию о том, как они росли, об их трудностях и обидах, которые они переживали, и о том, как это сказалось на вашем детстве. Когда все будет сделано, вам легче будет простить своих родителей и самого себя."

Техника «Письмо прощения»



Представители многих направлений признают эффективность написания писем (гнева, обиды, прощения) или прощальных писем, которые не принято отправлять. Это может быть письмо, написанное в свободной форме, или с соблюдением определенных правил.

Считается, для того, чтобы простить, необходимо позволить себе прожить все возникающие эмоции: гнев, обиду (тот же гнев, но в скрытой форме), боль, разочарование, грусть, страх, чувство вины, благодарность и наконец – любовь.

Одним из вариантов «письма прощения», который описан во многих источниках (например, у Д.Грея в технике «Письмо ощущений») является следующий:

Ход работы:

1. Возьмите лист бумаги (или несколько в зависимости от количества обид) и ручку. Уединитесь. Писать нужно в одиночестве, когда вас никто не побеспокоит.
2. Начните письмо с обращения к обидчику (например, матери: «Дорогая мама...»). А дальше «пройдитесь» по всем чувствам, которые вы к ней испытываете.

Например:

1. Я злюсь на тебя за то, что...

Список претензий.

2. Я обижена на тебя за то, что...

Список обид.

3. Мне больно от того, что ты...

4. Я разочарована тем, что ты...

5. Мне грустно от того, что ты...

6. Я боюсь, того что... (например, того, что отношения закончатся и т.п.)

7. Я сожалею, что я... (мы ведь тоже не идеальны)

8. Я хочу, чтобы...

Такое письмо подразумевает отклик в виде ответного письма, которое мы...пишем себе сами от имени обидчика. Такой, отклик создаст иллюзию, что вас услышали и поняли. Если вас кто-то разочаровал или обманул, представьте, будто он хочет загладить свою вину. Подумайте, как он может это сделать. Напишите все, что хотите услышать. Даже если обидевший вас человек в реальной жизни никогда не скажет подобных слов, все равно напишите их. Это позволит испытать положительные эмоции (любовь и заботу). Пусть в воображении, но, и воображение имеет большую силу. Главное относиться к этому процессу серьезно. Возможно, в какой-то момент вам захочется обидчика простить.

Образец "письма-отклика":

Дорогая (дорогой)_____.

1. Пожалуйста, прости меня за...

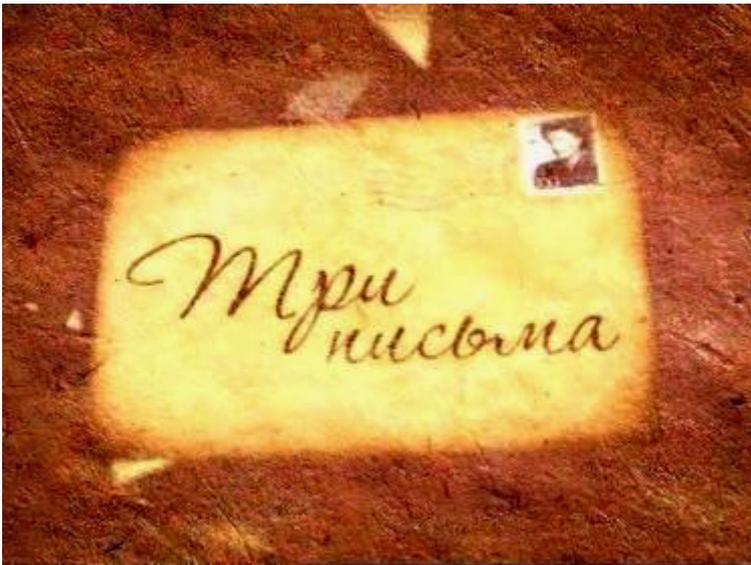
2. Теперь мне понятно, что...

3. Я обещаю, что...

4. Я благодарна тебе за то, что...

*5. Я люблю тебя... Если отношения с человеком закончены, возможно, подойдет:
«Я отпускаю тебя с миром...»*

Техника «Прощение в трех письмах» (Типпинг К.)



Типпинг К. рекомендует написать три письма своему обидчику.

«В первом письме нужно излить весь свой гнев и обиду. Если вам от этого станет легче, пригрозите обидчику страшной мезтью. Пишите до тех пор пока у вас есть что сказать. Возможно, при написании этого письма вам захочется плакать – это будут слезы гнева, печали, возмущения и обиды. Пусть текут. Если вас переполняет гнев, покpичите в подушку или совершите другие физические действия, которые помогут вам прочувствовать гнев. Ни в коем случае не отсылайте это письмо.

На следующий день напишите еще одно письмо. В нем должно быть уже намного меньше гнева и злобы, однако вы все еще держите своего обидчика в «черном теле» за то, что он, по вашему мнению, сделал вам плохого. Однако теперь попытайтесь проявить сострадание, понимание и великодушие, а также допустить возможность прощения. Это письмо тоже не отсылайте.

На следующий день напишите третье письмо. Здесь попытайтесь дать новую интерпретацию ситуации, основанную на принципах Радикального прощения».

Пишите 3 письмо в свободной форме (своими словами), но опираясь на пункты изложенные в анкете для радикального прощения Типпинга К. (см. ниже).

Принципы Радикального прощения (в частности, рассмотрение своего "обидчика" как человека, который дает вам возможность исцелиться, увидеть свои ограничивающие убеждения, мешающие обретению целостности, учителя, вера в то, что все без исключения события в нашей жизни происходят под Божественным руководством, имеют определенную цель и служат нашему высшему благу и т.д.), вы (при желании) можете найти в книге Типпинга К. «Радикальное Прощение: Освободи пространство для чуда».

Анкета для радикального прощения

"Используя эту анкету, вы можете преобразовывать ситуации или отношения с окружающими людьми. Вы можете продолжать обижаться и тратить огромное количество энергии на негативные чувства, а можете освободить пространство для

гармонии и любви. Используйте анкету для освобождения от негативных чувств и эмоций.

Дата _____ Анкета № _____

Объект (X), причина вашего огорчения...

Рассказать историю

1. Ситуация, вызвавшая мое недовольство. Как я воспринимаю ее сейчас.

(Расскажите о конкретной ситуации, которая вас огорчает. Будьте честны. Избегайте самоцензуры и интерпретаций).

2. Претензии к X: я сержусь на тебя за то, что...

- Сформулируйте свои претензии как можно более резко, конкретно выскажите обидчику, в чем вы его обвиняете. Если обидчика нет в живых, пишите так, как будто он жив.

- Твое поведение вызывает у меня следующие чувства... Не подвергайте свои чувства цензуре и не подавляйте их. Постарайтесь идентифицировать свои подлинные эмоции, а не мысли о них.

Прочувствовать эмоции

3. Я с любовью признаю и принимаю свои чувства (например, обиду, злость и т.п.) и больше не осуждаю себя за них...

(Нет плохих чувств).

готов склонен сомневаюсь не готов

(Поставьте отметку в соответствующей графе)

4. Я – хозяин своих чувств. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства – отражение того, как я вижу ситуацию.

(Если мы считаем, что другие люди или ситуации могут заставить нас чувствовать что бы то ни было, мы тем самым отдаем им свою силу).

готов склонен сомневаюсь не готов

5. Хотя мне не известно, как и почему это происходит, я понимаю, что душа создала эту ситуацию для моего обучения и роста.

готов склонен сомневаюсь не готов

6. Я вижу в своей жизни некоторые ключи, - а именно, повторяющиеся ситуации и другие «совпадения», - указывающие на то, что в моей жизни было много возможностей исцеления, которые я в свое время не заметил.

Например: ...

7. Я готов признать, что моя миссия, или «контракт души», включает в себя этот опыт – и тому есть определенные причины, которые мне знать не обязательно.

готов склонен сомневаюсь не готов

8. Мое недовольство данной ситуацией послужило мне сигналом, что я лишал любви себя и X – что проявлялось в осуждении, неоправданных ожиданиях, желании, чтобы X изменился, и в мнении, будто X несовершенно.

готов склонен сомневаюсь не готов

(Перечислите все свои ожидания и действия, свидетельствующие о том, что вы хотели, чтобы X изменился.)

Разрушить историю

9. Я понимаю, что расстраиваюсь только тогда, когда кто-то попадает в резонанс с теми аспектами моего существа, которые я в себе отрицаю, вытесняю и проецирую на других людей.

готов склонен сомневаюсь не готов

10. X отражает то, что мне нужно полюбить и принять в себе.

готов склонен сомневаюсь не готов

(Типпинг К. считает, что не нужно даже выяснять, какая именно часть вашего существа отразилась в обидчике, достаточно принять этот факт, все прекрасно работает и так) .

11. X отражает мое ложное восприятие действительности. Прощая X, я исцеляюсь и создаю для себя новую реальность.

(Посредством своих историй, представляющих наше восприятие действительности, мы создаем собственную жизнь и реальность. Мы всегда притягиваем к себе людей, которые отражают наше ложное восприятие, тем самым предоставляют нам возможность исцелиться от ошибок и двигаться дальше).

готов склонен сомневаюсь не готов

12. Теперь я понимаю, что никакие действия X или других людей не являются ни плохими, ни хорошими. Они просто есть. Я отказываюсь от любых суждений.

готов склонен сомневаюсь не готов

13. Я освобождаюсь от потребности судить и быть правым. Я ХОЧУ увидеть совершенство в ситуации, как она есть.

готов склонен сомневаюсь не готов

14. Хотя мне пока еще не понятно, как и почему это происходит, я осознаю, что мы оба получили то, что каждый из нас выбрал на подсознательном уровне. Мы вместе танцевали танец исцеления.

ГОТОВ склонен сомневаюсь не готов

15. Я благодарю тебя, X, за то, что ты согласился сыграть свою роль в моем исцелении. И я горжусь собой за то, что сыграл роль в твоём исцелении.

ГОТОВ склонен сомневаюсь не готов

16. Я освобождаю свое сознание от этих чувств...(например, обида, одиночество, грусть, злость, ощущение, что меня покинули и предали - см. п.2)

ГОТОВ склонен сомневаюсь не готов

17. Я благодарю тебя X, за готовность стать зеркалом моего ложного восприятия и за то, что ты дал мне возможность проявить радикальное прощение и принять себя такого, какой я есть.

ГОТОВ склонен сомневаюсь не готов

Переформулировать историю

18. Теперь я осознаю что все пережитое мной (история жертвы) было точным отражением моего нездорового восприятия ситуации. Теперь я понимаю, что могу изменить эту «реальность», просто проявив желание увидеть в этой ситуации совершенство.

Например?...

(Попытайтесь переформулировать ситуацию с точки зрения радикального прощения. Это могут быть общие слова, дескать, вы знаете, что все совершенно, или же конкретный анализ вашей ситуации, если вы действительно видите, как в ней проявилось совершенство. Примечание: обычно вы этого видеть не будете).

19. Я полностью прощаю себя, и принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за негативные эмоции и идеи, несущие в себе ограничения и недовольство собой. Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и разрушаю все преграды, отделявшие меня от любви и изобилия, которыми я владею. Я, творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживать себя – такого, какой я есть во всем моем великолепии.

20. Теперь, я отдаю себя во власть Высшей Силы, которую я называю Богом, Вселенским Разумом.... Я уверен в том, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю свое единство с Источником и чувствую свою связь с ним. Я вернулся к своей истинной природе, которая есть любовь, и теперь я вновь отношусь к X с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

(Это последний шаг процесса прощения. Однако, его предпринимаете не вы. Вы лишь заявляете о своей готовности его сделать и просите вам помочь почувствовать любовь).

Интегрировать сдвиг

21. Записка тебе, X : «Сегодня, заполнив эту анкету, я...

Я всей душой прощаю тебя, X, поскольку теперь вижу, что ты не сделал ничего плохого и все произошедшее подчинено Божественному порядку. Я благодарю, принимаю и люблю тебя без всяких предварительных условий – такого, какой ты есть. (Примечание: это не означает, что я оправдываю твое поведение или не собираюсь предпринимать действия в свою защиту. В конце концов мы живем в человеческом мире.)

22. Записка себе:...

Я признаю, что являюсь духовной сущностью, переживающей человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех своих человеческих проявлениях".

Как видите, техника Радикального Прощения требует Веры. К. Типпинг считает, что: «Прощение всегда начинается как ложь. Когда человек начинает этот процесс, в сердце его нет прощения, и он идет этот путь от напускного к подлинному. Поэтому отдайте себе должное за то, что вы это сделали. Но будьте достаточно снисходительны к себе, и пусть процесс прощения займет столько времени, сколько вам нужно, чтобы довести его до конца. Проявите терпение. Поблагодарите себя за отвагу, волю и веру».

Иногда на написание третьего письма требуется много времени: несколько дней или месяцев. Не отправляйте ни одно из этих писем. Вы пишете их не для обидчика. Вы пишете их для себя.

Если вы согласны, что **прощение – это прощение**, то предлагаю рассмотреть еще одну технику.

Техника «Прощальная открытка» (Баер У.)



«Перед тем, как вы начнете создавать прощальную открытку, закройте ненадолго глаза и обдумайте, с кем или чем бы вы хотели попрощаться. Это может быть какое-

то чувство, ваша привычная манера поведения (например, «вечная жертва») или какое-то другое ваше качество... Это может быть человек, который обидел вас, которого вы покинули, или который покинул вас... Это может быть место работы, место проживания, желание, иллюзия или что-то еще, что сейчас вам представляется важным.

Закройте глаза, позвольте вашему дыханию беспрепятственно течь и попробуйте понять, почувствовать, прощение с чем или с кем для вас сейчас важнее всего...

Пусть ваши мысли приходят и уходят, пусть образы возникают и исчезают, пусть рождаются краски и формы...

Создайте прощальную открытку, используя любые имеющиеся средства...

Вспомните, как вы посылаете открытки друзьям из мест, где путешествуете. Обычно на одной стороне такой открытки находится картинка, а на другой – текст. Так и на прощальных открытках. Когда ваша картинка высохнет, переверните ее и напишите на обратной стороне текст, несколько строк, обращенных к тому, с кем вы хотели бы попрощаться...



Чтобы открытка дошла до адресата, на ней пишут адрес и наклеивают почтовую марку. Но, в данном случае, ваша почтовая открытка может достичь адресата только в вашем воображении. Вы не можете бросить ее в почтовый ящик, но вы можете сделать для своей открытки конверт или упаковать так, как вам хочется... Выберите подходящий упаковочный материал (бумагу, ткань и т.п.) из того, что есть, и придумайте подходящую упаковку для вашей открытки. На ней напишите имя адресата и имя отправителя. Дальше вы можете поступить с ней так, как считаете нужным, например, обсудив ее содержание с человеком, которому доверяете (а лучше со специалистом), уничтожить. Например провести огненный ритуал.



Ритуальное сожжение придает вашей работе завершенность. Когда вы видите, как ваши слова обращаются в пепел и улетают с дымом происходит что-то важное...

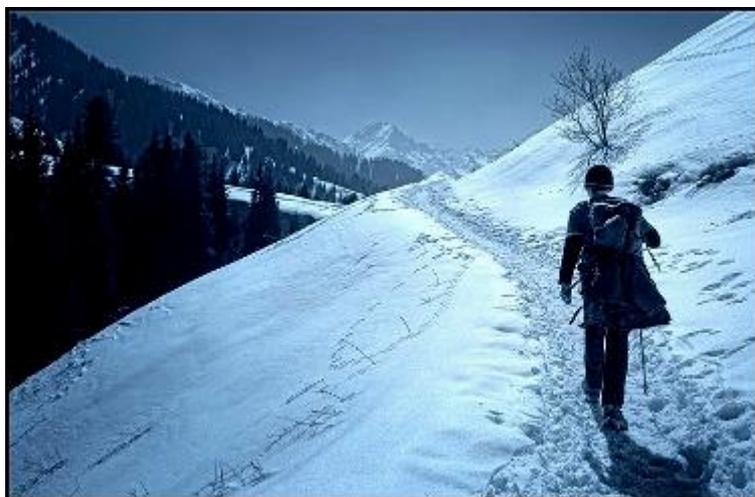


*... Так жги эти письма,
страницу за страницей...
и пусть их пепел ляжет на снег
у реки...
...
А когда снег растает...
Пусть слова и образы омоют тебя как волны...
Лети по пути птиц...*

("Пепел и Снег" Г.Колберт)



Прощение позволяет завершить историю обид, попрощаться и похоронить то время, когда мы чувствовали себя жертвой... Прощение – это надежда на новую, лучшую жизнь. Многие из нас хотели бы начать жизнь «с чистого листа», белого, как свежесвыпавший снег, но, это невозможно. Человек, позволяя возникать чему-то новому в своей жизни, всегда оставляет позади себя что-то старое, то, что «написано» прежде: успехи и неудачи, пережитые обиды и подарки судьбы... Иногда он вынужден «сжигать мосты» в прошлое, но это не значит, что всю оставшуюся жизнь он должен провести на пепелище, посыпая голову пеплом... Когда-то этот пепел был нашими переживаниями. Теперь - это наш жизненный опыт. Пепел полезен земле, осмысленный опыт может стать прекрасным удобрением для роста новых идей, начинаний. Но, на одном пепле невозможно вырастить что-то новое, и если человек хочет двигаться дальше, то, рано или поздно он должен решиться уйти с прежних дорог, найти новый путь и идти... «Ты никогда не узнаешь, куда ведет эта дорога, если будешь стоять на месте...»



«Дорогу осилит идущий»...

Литература, использованная при написании статьи:

1. Баер У. "Творческая терапия - Терапия творчеством". М.: "Класс", 2013.
2. Киселёва К. Семь шагов к прощению. PSYCHOLOGIES №22 06 Ноября 2009.
3. Типпинг К. Радикальное Прощение: Освободи пространство для чуда. М.: «София», 2009.
4. Грей Д. Практическое пособие по исполнению желаний. Как получить то, что хочешь, и полюбить то, что имеешь. София. 2002.
5. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М.: "Класс", 2003.