

У всех нас есть шрамы прошлого, иначе бы мы не страдали от неразрешимых ситуаций в настоящем.

Я представляю Вашему вниманию одно очень простое упражнение. Оно основано на методе возвращения себя в ситуацию неразрешённого конфликта, переноса её в настоящее и завершения — теперь.

Эта техника придумана психотерапевтами «нового решения». Школа «нового решения» совмещает в себе два подхода: гештальт-практики и трансактный анализ Эрика Берна. Это, однако, не мешает использовать предлагаемое мною упражнение всеми психотерапевтами-практиками без исключения, независимо от их принадлежности к той или иной школе. Можно сказать, что упражнение вошло в общую копилку практической психотерапии. Пройдя, разумеется, строгий конкурсный отбор, то есть — доказав свою эффективность на практике. Упражнение, которое я назвала «Папа Римский» и которое называется ещё иначе «Расширение перспектив», не требует помощи терапевта — оно выполняется самостоятельно. Поэтому — за работу, товарищи...

Если Вы научитесь выполнять это упражнение так же легко, как звоните по мобильнику, то оно запустит в Вас механизмы самоисцеления. Но об этом чуть позже. Итак...

Вспомните ситуацию, которую Вам довелось пережить в Вашем прошлом. Это должна быть психологическая травма (для Вас), но как бы не очень несерьёзная — не изнасилование, не гибель своего дома в огне, не роковая измена с последующим разводом и разделом имущества.

Что-нибудь вроде такого: в плавательном бассейне (куда Вас повели всем классом сдавать нормативы) у Вас расстегнулся лифчик и над вами смеялись все школы, приведённые туда в этот же день, включая ... лучшую подругу.

Родители Вашего одноклассника, у которого Вы находились в гостях, застали Вас за мелкой кражей у них в доме.

Самый красивый мальчик в дачном посёлке построил шалаш и пригласил туда играть всех детей, кроме ... Вас.

На выступлении Вы забыли стихотворение...

Упражнение «Папа Римский» (самотерапия по методу «терапии нового решения»)

Автор: Елена Назаренко

Вы случайно услышали, как двое одноклассников обсуждают именно Вас и смеются.

Ну а теперь очень хорошо представьте себе ту свою ситуацию и «очутитесь» в ней.

Вы можете чувствовать при этом: гнев, страх, стыд, зависть, обиду...

Так мы выявим постоянно присутствующее в нас **не проработанное отрицательное чувство**.

А теперь закончите ровно три фразы. Взяв ручку и лист бумаги.

1. **Они** _____ .
2. **Я** _____ .
3. **Жизнь — это** _____ .

(после завершения упражнения бумажку нужно торжественно сжечь, переписав на новой — всё по-новому!)

Однако, внимание. Сначала выполните эту часть упражнения, а потом уже — читайте дальше.

Знаете, что Вы сейчас написали?

То, что вы написали сейчас о других, о себе и о жизни есть то самое РЕШЕНИЕ КАК ЖИТЬ, *сценарий*, который Вы приняли в тот далёкий момент.

Характер невротика формируют не крупные события, а «мелочь», подобная этой.

Ну а теперь мы начинаем по-новому переживать эту же ситуацию, так, чтобы выйти из неё победителем.

Главное — не надо менять других! Если кто-то оказался подлецом или садистом — он остается себе преспокойно и подлецом, и садистом. Кто в новой пьесе меняет роль, так это — мы сами.

Терапевты, применявшие эту методику, видят причину наших неудач в следующей неверной посылке:

*Мы часто не можем выйти из болезненной ситуации, потому что всё время ждём, что кто-то **другой** начнёт меняться...*

Упражнение «Папа Римский» (самотерапия по методу «терапии нового решения»)

Автор: Елена Назаренко

Мы хотим, чтобы ТОГДА все себя вели по-другому. Это-то и невозможно. Вести себя по-другому будем — мы.

Итак, представьте в своём воображении Идеального Союзника, Друга — на которого Вы сможете полностью положиться.

В этой роли вообразите кого пожелаете — Папу Римского, Старшего Брата, Идеальную Подругу...

Выбрав себе помощника, возьмите его с собой в тот самый момент жизни. И теперь пускай он поможет Вам — победить! Только это должно быть разыграно максимально реалистично: как именно он помог бы Вам вырваться из этой ситуации и утереть нос обидчикам? Подумайте над этим хорошенько. Разыграйте в воображении сценку со словами, напишите сценарий.

Вы победили? Если — да, то всё замечательно. Ну а если — нет?

Здесь есть два варианта:

1. Вы всё ещё упорствуете, ожидая, что изменятся другие и не включились толком в игру. Что ж, обычная ригидность. Убирается упорством и тренировкой.
2. Вы неправильно выбрали себе союзника. Подумайте как следует над выбором помощника, подходящего именно в этой истории.

Если всё получилось как надо, настала очередь завершающего этапа.

Проанализируйте теперь все его (её) слова и движения в адрес Ваших обидчиков. **Каки ми качествами Вы наделили Вашего помощника? Придайте теперь эти свойства самому себе.**

А сейчас вернитесь в эту ситуацию уже **Без помощника, но с его качествами**, которые он Вам «подарил». Проиграйте ту же историю по-новому, по-своему и окажитесь победителем.

А победителей — не судят.

Если Вы проработаете таким образом все свои травмирующие ситуации от прошлого и до настоящего момента, Вы увидите, что они — повторяются, они — стереотипны.

Так Вы сами уловите «в чём тут суть» и примете **новое решение**.

Именно таким образом простое «упражнение на воображение» меняет наш реальный опыт.

Упражнение «Папа Римский» (самотерапия по методу «терапии нового решения»)

Автор: Елена Назаренко

Главное — делать и делать качественно. Если Вы будете делать это упражнение качественно, «у Вас должен вспотеть весь купальник» (как говорила моя учительница танцев). Если же после завершения упражнения Ваш купальник «не вспотел», Вам это упражнение не поможет.

Источник:

www.live-and-learn.ru