Автор: admin
25.08.2011 13:01 - Обновлено 29.10.2014 07:14

Внутренние препятствия. Часть 2. Кому и как стоит писать «письма любви»?

Этот замечательный метод преодоления внутренних препятствий был предложен Джоном Грэем. Он применяется тогда, когда вы не можете наладить отношения с кем-то, когда вы испытываете разрушительные чувства злости и обиды, когда вам трудно поговорить и выражать свои чувства, или когда их так много и они так перемешаны, что вы и сами с трудом в них разбираетесь.

Письмо адресуется тому, в отношениях с кем возникли подобные трудности, это может быть ваш супруг или кто-то из детей или родителей, коллега по работе или начальник, и даже вы сами.

Давайте разберемся, что происходит с чувствами, на примере маленького ребенка. Изначально он, безусловно, любит свою мать, но если его с ней разлучают, он ждет и плачет от сожаления, затем это состояние меняется на страх и тревогу, которые, в свою очередь, сменяются обидой и горечью, потом злостью и самой тяжелой стадией – апатией и чувством безысходности.

В результате, в зависимости от того, на какой стадии проживания разлуки возвращается мать, реакция ребенка будет различной – или радость от встречи, или болезненная привязанность в страхе, что мама опять исчезнет, или обида и упреки, или даже гнев, или, в самом тяжелом варианте, полное безразличие к тому, что мама снова с ним.

В любом случае, под всеми этими чувствами остается погребенной любовь, которую необходимо достать на свет Божий.

Методика написания «писем любви» базируется на проживании всех этих чувств, одно за другим, так, как они взаимосвязаны, в определенном порядке. Итак, высказываются:

1) злость и раздражение по поводу сложившихся отношений, например: «Я очень злюсь

на тебя за… Из-за этого я не могу…» (Лучше всего, не стесняться в выражениях, писать то, что идет изнутри. Бумага все стерпит, тем более что зачитывать их совсем не обязательно.);

2) обида и горечь, например: «Мне очень обидно, что ты…»;

3) страхи и тревоги, которые мешают: «Мне очень страшно, что… Меня тревожит, что…»;

4) сожаления о том, что я не получаю, не имею, не могу, о том, что ты не делаешь, не даешь, не идешь навстречу;

5) ожидания: «Я бы хотела …» (Напишите все, чего вам не хватило в плане любви, поддержки, общения.);

Если вы всё глубоко проживёте и прочувствуете, то в конце появится чувство любви, глубоко зарытое под всеми этими страхами, сожалениями, гневом и претензиями –

6) выражение любви.

Если чувство любви не появляется, значит, что-то еще мешает, по каким-то еще поводам вы чувствуете гнев, обиду, страх или сожаление. Возможно, сначала письмо надо адресовать кому-то из родителей, с кем складывались подобные отношения, а уже потом тому человеку, с кем у вас натянутые отношения в настоящий момент.

Если вы чувствуете злость по отношению ко всем мужчинам или женщинам, начинать надо с папы или мамы, плюс к ним добавить значимых для вас в детстве взрослых, к которым остались претензии – это могут быть бабушки, дедушки, дяди, тети, учителя.

Письма можно и даже нужно адресовать и самому себе, если у вас накопились к себе претензии.

Письма можно показывать или не показывать, сохранить или выбросить. В первую очередь, оно необходимо вам самим, чтобы разобраться в себе и выразить всю гамму накопившихся чувств.

Надеюсь, этот нехитрый способ поможет вам не сдерживать себя, а мирным способом выражать то, что есть внутри, не превращая чувства в бомбу замедленного действия.

Автор - Евгения Воскресенская
Источник