

Методическое пособие
к психологической игре

ИСЦЕЛЕНИЕ ДЕТСТВА



Автор игры:
Мария Будякова



Иллюстратор:
Юлия Трусова

«ИСЦЕЛЕНИЕ ДЕТСТВА» Психологическая игра

Комплектация: игровое поле, кубик на 6 граней, фишки 5 шт., инструкция с описанием игры, карточки «Ресурсы» 50 шт, карточки «Мне можно» 30 шт., карточки «Родительские предписания» 50 шт., карточки «Детские решения» 20 шт., карточки «Встреча с ...» 10 шт., карточки «Чувство» 20 шт.

Участники: 16+; кол-во 1-5 чел.

Длительность игры: 3-4 часа.

Подходит для проведения ОНЛАЙН

Цель игры:

- создать контакт с внутренним ребёнком;
- дать любовь, принятие, удовлетворить потребности «внутреннего раненного ребенка»;
- сформировать фигуру внутреннего «достаточно хорошего родителя»
- принять то, что наши родители были не совершенны;
- исцелить фигуры внутреннего младенца, ребёнка и подростка;
- отменить родительские предписания и детские решения, сформировать новые решения, которые будут способствовать счастливому проживанию жизни;
- услышать желания своего «божественного или чудесного ребёнка»;
- научиться выстраивать свои отношения с окружающими со взрослой позиции;.

Игра помогает:

- вернуть «себе себя»;
- сделать себя «целостным»;
- обрести внутреннюю опору и внутренний «стержень»;
- проработать и отпустить вину, стыд, обиду, гнев, страхи, старые болезненные раны;
- вернуть в свою жизнь состояние жизнерадостности, веселья, возможности желать, хотеть и мечтать!
- открыть в себе творческие способности и креативное мышление;
- выйти на ресурсное состояние и желание Жить.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Игра начинается с клетки СТАРТ. Все участники кладут свои фишки на эту клетку. Ведущий озвучивает правила игры:

1. Конфиденциальность

Всё, что будет озвучено в сегодняшнем игровом процессе, остаётся только здесь и за рамки игры не выносятся.

2. Равенство

Не зависимо от социального статуса все участники игры равны друг другу, здесь нет выше или ниже, лучше или хуже, если нам будет комфортно друг к другу обращаться на ты, мы можем так сделать.

3. Активность.

В игровом процессе будут подниматься очень тонкие и глубокие слои, поэтому важно быть здесь и сейчас, пожалуйста, поставьте телефон в режим «самолёт».

4. Стоп

Если в игре откроется что-то такое, что вы будете не готовы озвучивать и прорабатывать в группе, вы можете сказать: «Я беру Стоп», давайте пойдём дальше.

5. Тайминг

У нас на игру есть 3-5 часов и время игры ограничено этим таймингом.

6. Перерыв

Если нам нужен будет перерыв, давайте заранее договоримся о нём, поскольку во время игры запрещено что-то либо есть или пить, кроме воды, т.к. можно заесть свой очень важный процесс.

7. Контракт с собой

Ведущий раздаёт каждому игроку распечатки с контрактом и предлагает внимательно прочитать, поставить дату и подпись. «Я, такой-то (такая-то – здесь нужно вставить свое имя), осознаю, что приступаю к глубокой работе по исцелению своего Внутреннего ребёнка. Эта работа может выявить глубоко запрятанные и подавленные чувства, с которыми мне придется встретиться и пережить их, чтобы исцелить детскую часть моей души. Я сегодня начинаю работу по исцелению своего детства, обещаю продолжить работу с собой и находить время для поддерживающих занятий, а также отводить время для себя любимого/-ую на полноценный сон, здоровое питание, относиться к самому/-ой себе с бережностью и заботой. Если будет необходимо, обещаю обратиться за психологической помощью и поддержкой психолога. Дата. Подпись».

После озвучивания правил ведущий игры спрашивает: «Все согласны?», – и поднимает руку. Участники также поднимают руки и выражают своё согласие с правилами игры.

Вступительное слово ведущего в начале игры:

Тема исцеления детства мало кого оставляет равнодушным, т.к. факт влияния детства человека на его взрослую жизнь очевиден и для тех, кто решился оглянуться назад, в свое прошлое, возможно, наконец сегодня, найдёт ответы на многие волнующие вопросы и почувствует внутреннее состояние спокойствия, умиротворения, свободы, принятия и любви. Эта игра будет для вас добрым и поддерживающим помощником в таком непростом путешествии — путешествии в собственное детство, к своему внутреннему ребёнку.

КТО ТАКОЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК?

«В поисках потерянной части души человек встречает своего внутреннего ребенка, и только при этом повторном обнаружении ребенка, которым он когда-то был, человек может исцелиться».

Урсула Виртц

«Термин «внутренний ребёнок» впервые употребил известный психолог Карл Густав Юнг. Он понял, что в каждом из нас существует Внутренний ребёнок, когда столкнулся с переживанием глубокого внутреннего кризиса. И, чтобы справиться с ним, Юнг стал строить замки из песка на протяжении нескольких недель (казалось бы, очень бесполезное занятие для взрослого человека), то есть, попросту, стал делать то, что делают все дети – он стал играть. И именно соприкосновение со своей детской сущностью помогло Юнгу справиться с тяжелыми переживаниями.

После этого Юнг заговорил о том, что в каждом из нас живет «божественный» или «золотой», «чудесный» ребёнок – та часть нашей личности, которая является поддерживающей, которая может появляться в критические периоды нашей жизни и помогать справляться с различными задачами, стоящими на жизненном пути человека. Со временем психологи стали говорить о том, что в нас есть, помимо чудесного внутреннего ребенка, и так называемый «раненый ребенок» (в психологии для различных составляющих личности принят термин «субличность») – та часть личности, которая в основном держится на психологических

защитах, защитных реакциях, которые были сформированы нашей психикой в детстве. Так, например, если когда-то в детстве родители высмеивали все рисунки маленькой девочки и говорили, что из нее никудышный художник, то впоследствии вряд ли она будет уверена в своих художественных способностях. И когда такого уже взрослого клиента на консультации просишь порисовать, при этом совершенно не важно, получится рисунок «красивым» или нет, такой человек съезживается и боится даже взять в руки карандаш. В это время в этой взрослой женщине, которая боится провести цветным карандашом на бумаге даже простую линию, активизируется ее внутренний Раненый ребёнок.

Все люди когда-то были детьми. Когда человек взрослеет, то эта детская часть никуда не уходит. Она все время есть в человеке и иногда настойчиво начинает заявлять о себе в самые «неподходящие» для этого времени моменты. В кабинете у врача или начальника. На деловых встречах или во взаимоотношении с супругами. Наверное, каждый человек может вспомнить в своей жизни такие моменты, когда вдруг эмоциональная реакция на происходящее была слишком сильной и необъяснимой с точки зрения здравого смысла. Вполне возможно, что в такой момент в душе человека была задета струна, на которую отзывался его внутренний Раненый ребенок. Иногда, после особенно тяжелых консультаций, я начинаю думать о том, как же силен в нашем социуме миф о том, что детство – это такая золотая и беззаботная пора... Как часто в жизни людей эта пора, которая должна бы быть беззаботной, оказывается одним из самых тяжелейших периодов жизни человека... И поэтому Раненый ребенок – это травмированный ребенок, который научился хоть как-то выживать в этом мире. Он, как правило, всего боится, практически никому не доверяет и не верит в себя».¹

«Внутренний ребёнок – это наши чувства и желания. Если с ним есть контакт, он дарит удовольствие, радость, счастье. Он говорит, что ему интересно, а что – нет. Он заведует энергией и вдохновением. Если делать то, что ему нравится, что увлекает – он придаст сил, даже когда устал и когда сложно. Если прислушиваться. К нему, он подарит множество творческих идей. Как и любому ребёнку, ему свойственны открытость, дружелюбие, спонтанность и непосредственность.

Внутренний ребёнок – это интуиция. И я доверяю ему не меньше, чем своему уму, опыту. Ребёнок знает, куда стоит идти работать, а откуда надо уходить. Ребёнок знает, куда стоит поехать, чтобы по-

¹ Евгения Погудина «Исцеление внутреннего ребёнка»

лучить максимум удовольствия от отпуска, ведь он – это мои желания. Он скажет, с кем стоит продолжать отношения, а с кем пора завершать».²

И сегодня на игре, нам предстоит большой путь, который поможет исцелить раненного ребёнка и даст возможность почувствовать себя «чудесным, божественным» ребёнком! Итак, вы готовы заглянуть в потайной уголок своей души, в котором живут детские воспоминания, туда, где обитает ваш Внутренний ребёнок? Тогда начнём...

Ведущий рассказывает про игровое поле:

На игровом поле вы можете увидеть следующие ходы, обозначающие:

- Розовый кружок – РЕСУРС
- Серый кружок – РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ
- Жёлтый кружок – ВСТРЕЧА С ...
- Голубой кружок – ЧУВСТВО
- Зелёный кружок – МНЕ МОЖНО
- Оранжевый кружок – ДЕТСКИЕ РЕШЕНИЯ

Попадание вашего игрового хода на каждый из кружков предполагает выполнение задания, мы будем работать с текстовыми и метафорическими карточками, а также делать исцеляющие практики и медитации.

Отдельные упражнения будут идти на салатовые кружки – «Любящая мама», «Исцеление сердца», «Шёпот Вселенной». Игру начинает первым тот, кто выбросит на игральном кубике 6, и по часовой стрелке переходит очередь к другим участникам.

РЕСУРС

Игроку, который встал на кружок «РЕСУРС» предлагаем вытащить карточку из колоды «РЕСУРСЫ», как ответ на вопрос: «Что мне даст ресурс, желание жить с радостью, поможет стать счастливым?» Необходимо выполнить задание, которое указано на карточке, либо вслух зачитать позитивное утверждение.

Игрокам, которые становятся на кружок «Ресурс», даётся право сделать ещё один ход.

² Наоми Рейн. «Как полюбить себя. Мама для внутреннего ребёнка».

МНЕ МОЖНО

«Если потребности ребенка должным образом не удовлетворялись на первом этапе жизни, взрослому, в конце концов, придется вернуться в прошлое и исправить ситуацию. В этом заключается основная задача психотерапии: отправиться в прошлое и дать внутреннему ребенку то, что ему нужно, чтобы вырасти». Жинетт Парис

Игроку, который встал на кружок «МНЕ МОЖНО» предлагаем вытащить карточку из колоды «МНЕ МОЖНО», как ответ на вопрос: «Что я могу себе позволить?». Необходимо вслух зачитать позитивное утверждение.

ЧУВСТВО

«То, что в детстве когда-то защищало человека от безумия, в зрелом возрасте может свести с ума».

Урсула Виртц

Игроку, который встал на кружок «ЧУВСТВО», предлагаем вытащить карточку из колоды «ЧУВСТВО», как ответ на вопрос: «Какая эмоция застряла в моём детстве?» «От чего мне необходимо освободиться и что проработать?» После того, как игрок вытащил карточку с чувством, предлагаем ему взять колоду карт «травма», например, колоду «В моей душе» и вытащить карточку как ответ на вопрос: «Когда впервые это случилось со мной? В какой ситуации эта эмоция застряла во мне?». И игрок соединяет карточку с выпавшем чувством и карточку с картинкой. Делится своим воспоминанием, рассказывает ситуацию. Ведущий предлагает сделать практику по исцелению этой ситуации – «Переписываем прошлое».

Пример практики «Переписываем прошлое»

Игроку выпало чувство стыда и он рассказывает историю о том, что когда был маленьким, в детском саду его заставляли есть еду, которую он не хотел и стыдили тем, что ты не как все, плохой мальчик. Игрок: «И вот однажды, на обед подали суп с морковью и луком, который был совсем не вкусный и еле тёплый. И я решил, что не буду есть этот суп и отодвинул свою тарелку от себя, хотя другие дети его ели. Воспитательница увидела, что я не ем, подошла ко мне и на ушко прошептала: «Если ты сейчас не съешь этот суп, я вылью его тебе за шиворот и все будут над тобой смеяться». Я тут же представил, как она это делает и мне стало плохо, ком подкатил к горлу, я заплакал, пододвинул к себе тарелку и стал его есть, вытирая слёзы».

Ведущий рассказывает: «У нашей подсознательной части нет настоящего, прошлого и будущего и мы можем сейчас вернуться в твоё прошлое и переписать этот опыт. Поскольку наша подсознательная часть определяет наши сегодняшние способы реагирования и поведения. И всегда обращается к первому опыту за поиском правильной реакции в той или иной ситуации. Если опыт был негативным, то в подсознательной части срабатывает «защитный механизм», который сдерживает, ограничивает, обездвигивает, не даёт роста и развития. И важным является вернуться сознательно в детский опыт и переписать реакцию и модель поведения, которая там зафиксировалась, как выгодная и помогающая в той детской ситуации сохранить себе жизнь. Задача – выйти из ситуации победителем, сделать что-то такое, что не смог сделать тогда в детстве. Но сейчас у тебя будет твоя взрослая часть, которая будет тебя поддерживать и ты сможешь на неё опереться. Давай попробуем! И сделаем следующее: Закрой глаза, расслабься, сделай глубокий вдох и выход, отпусти все мысли, тревогу, представляй, как напряжение уходит через ступни ног в землю. Доверься тому процессу, который сейчас происходит, мы находимся в полной безопасности.

Представь ту ситуацию с воспитательницей, почувствуй, что ты в этой ситуации уже не один, а у тебя есть за спиной ты взрослый, на которого ты можешь опереться. И придумай, пожалуйста, как ты можешь выйти из этой ситуации победителем? Предложи свой вариант или может быть, тебе придут несколько вариантов! Что тебе нужно сказать воспитательнице? Что тебе хочется сделать? Сделай всё, что ты хочешь, важно, чтобы это было экологично по отношению к себе и окружающим в этой ситуации.

Игрок рассказывает: «Я уверенно сказал воспитательнице, что суп не вкусный и я всё равно не буду его есть. Она рассердилась и ушла. Я остался довольным, что смог настоять на своём».

Ведущий: «Прекрасно, сейчас скажи пожалуйста мальчику из этого воспоминания: «Я больше не буду тебя здесь удерживать, пойдём со мной играть, я покажу тебе красивое место. И представь, как ты сам берёшь себя за руку, уводишь из-за стола и приводишь в своё тайное ресурсное, безопасное место. Просто мысленно представь себе такое место, в котором ты чувствуешь себя абсолютно безопасно, уютно и хорошо. Это может быть реальное место – возможно, твоя комната в родительском доме, полянка с цветами в лесу, берег океана, может быть, это ме-

сто – плод твоего воображения. Если в твоей реальности не было такого безопасного места, его можно себе просто представить.

Там вы вместе со своим мальчиком играете и делаете то, что хочется. Когда вы наиграетесь, скажи ему: «Я приглашаю тебя в своё сердце и у тебя там есть столько места, сколько тебе нужно». И представь, что ты забираешь своего маленького мальчика как энергию в свою сердце, там этот образ занимает удобное место и растворяется в каждой клеточке тела».

Ведущий поддерживает игрока и говорит: «Замечательно, теперь тебе можно, без страха наказания говорить о своих чувствах, желаниях, потребностях и перестать за это стыдиться!»

После практики, очередь переходит к другому игроку.

«Психологическая, или, как часто её называют, эмоциональная травма – это сильная реакция на какое-либо событие. Такая реакция приводит как бы к «расщеплению» психики: это происходит в том случае, когда у человека нет возможностей, внутренних ресурсов справиться со слишком сильными переживаниями.

У человеческой психики в ситуации возникновения психологической травмы «включается» защитный механизм под названием диссоциация. Если этот термин дословно перевести с латинского языка, он будет означать «разъединение с собой». Психологическая травма – это нарушение внутренней психологической целостности человека. Именно так и появляется наша раненая внутренняя часть, наш Внутренний раненный ребенок.

У маленького ребёнка еще не сформированы механизмы адаптации в стрессовых ситуациях. И если в ситуации сильного страха, например, мама, вместо того, чтобы утешить малыша, кричит на него и громко ругается, и сама неожиданно становится для него источником опасности (вместо того, чтобы быть источником безопасности и защиты), какая-то внутренняя часть ребенка отщепляется, чтобы ребенок мог справиться со своей беспомощностью и невыразимой болью. При этом он будет дальше продолжать жить, расти, развиваться, но бессознательно стараться избегать подобных травмирующих ситуаций. Например, ребенок будет очень стараться слушаться маму всегда и во всем, только бы опять не пережить подобный ужас и страх. То есть страдание, которое возникло в травмирующей ситуации, никуда не исчезает. Страдание как будто «заперто» в раненой отщепленной части личности. И если вдруг человек все же попадает в ситуацию, подобную той, в которой он эту травму получил, то оно запустит механизм переживания травмы.

Вот откуда у нас так много родителей, орущих на своих детей – в это время в родителях говорит не их родительская часть, а их Внутренний Раненный ребенок, который боится повторения боли.

В детстве, да и в течение всей жизни, мы часто сталкиваемся с различными потерями и, к сожалению, тяжелыми событиями. Детские потери некоторым родителям, взрослым людям, могут казаться совершенно несерьезными. Между тем потеря игрушки, поход в детский сад, школу, переезд на другое место жительства (иногда даже в пределах одного города), потеря питомца, появление брата или сестры, расставание родителей, ситуации, когда ребенка, нередко совсем маленького отправляют на несколько недель, а то и месяцев к родственникам, а потом спустя время забирают обратно, – все это можно отнести к переживанию потери.

Разные события могут нести какой-то «травматичный» заряд. То, что для одного ребенка не будет травмой, для другого может быть потрясением. Алкоголизм или психическая болезнь одного из родителей, травля в школе, тяжелая болезнь родственников (не только родителей, но и бабушек, дедушек или братьев и сестер), сексуальное, физическое насилие, смерть брата или сестры, переживание стихийных бедствий типа землетрясения или пожара – все это может оставить серьезный отпечаток в жизни человека. Для ребенка, который живет в каждом из нас, подобные события могут оставаться все такими же сильными, словно произошли сейчас, а не много лет назад.

Психологической травмой психологи часто называют эмоциональное состояние, в котором человек «застрял», как будто поставил его на паузу, и периодически возвращается к нему в неосознанных попытках «допрожить» это состояние. В некоторых культурах считается, что человек, столкнувшись с травматичным переживанием, как будто теряет часть души, и тогда задача целителей – помочь человеку вернуть эту потерянную часть души обратно. Интересно, что чаще всего эта часть души представляется именно в виде ребенка. А еще интересно то, что механизм возникновения травмы называется в психологии диссоциацией, что с латинского языка буквально можно перевести как «разъединение с собой».³

Справиться с этими травмами можно. Другое дело, что на это требуется время. Важно осознанно возвращаться к тем ситуациям, в которых было больно, и «возвращать себя себе», делать себя вновь целостным, при этом с состраданием к самому себе».

³ Евгения Погудина. «Исцеление внутреннего ребёнка»

РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ

«Все мы родом из детства».

Антуан де Сент-Экзюпери

Игроку, который встал на кружок «РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ» предлагаем вытащить карточку из колоды «РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ», как ответ на вопрос: «Какое родительское предписание ограничивает мою свободу, моё счастье и радость?» Игрок вытаскивает карточку, зачитывает вслух. Ведущий предлагает ответить на вопросы:

- 1. Как и где проявляется это предписание?**
- 2. Какими были истинные мотивы и намерения родителя, который «подарил» это предписание?**
- 3. Что Вы чувствуете, осознав, что его поведение было вызвано желанием проявить в Ваш адрес заботу и любовь?**
- 4. Как это предписание можно трансформировать, изменить?**
- 5. Что и когда будете делать?**
- 6. Как я сам (-а) могу дать себе поддержку, в те моменты, когда это предписание активизируется?**
- 7. Можно выбрать карту из «ресурсной» колоды для ответа на вопрос: «Как Вы будете себя чувствовать, когда задуманное реализуется?»**

«Психологи считают, что в самом раннем возрасте, буквально с рождения, родители передают ребёнку набор «посланий», на основе которых он делает определённые выводы о самом себе, других людях и мире в целом. Накопленный опыт обобщается в сжатом образе, который не осознаётся и действует как фильтр, через который пропускается информация. Накопительный опыт обобщается в сжатом образе, который не осознаётся и действует как фильтр, через который пропускается информация. Решения, который мы принимаем в ответ на эти послания, служат основной составляющей фундамента нашего жизненного сценария. Весь этот комплекс из запретов и предписаний, директив и разрешений в сочетании с принятыми на их основе ранними решениями иногда называют собственно сценарием.

Первоначально теория сценария была разработана Эриком Берном и Клодом Стайнером в середине 60-х годов. Далее теорию Э. Берна развивали разные авторы, среди которых Мери и Роберт Гулдинг. В своей книге «Психотерапия нового решения» они подробно рассматривают

и анализируют родительские предписания, обращая особое внимание на те, которые оказывают негативное влияние на жизнь людей.

Известно, что запрет содержит в себе указание что-то не делать. Предписания могут быть конструктивными, способствующими сохранению жизни и здоровья ребёнка, а также регулирующими его поведение в обществе. Или могут быть деструктивными, вступающими в противоречие с естественными потребностями и желаниями ребёнка. Такие запреты негативно влияют на развитие человека, могут вызвать суицидальные мысли, формировать дезадаптивное поведение, приводят к несчастьям, негативным эмоциональным состояниям. Как правило, предписания «закрепляются» в бессознательном ребёнка, если он имел опыт воздействия на себя со стороны значимых взрослых в форме отвержения, обесценивания, запугивания и обвинений. Эти предписания живут в человеке, хотя он уже взрослый. На их основе он продолжает принимать решения, тем самым искажая свою жизнь. Одной из задач в работе психолога является работа с деструктивными предписаниями, чтобы они перестали осуществлять своё негативное влияние на личность человека и его жизнь.

Для этой цели в арсенале ЭОТ имеется множество практических методов работы, таких как «разрешение», «парадоксальное разрешение», «контр предписание», «признание важности образа», «поддержка образа Внутреннего ребёнка», «энергетизация слабой части личности», «разрешение выразить чувства», «разрешение иметь свои желания и выражать их», «разрешение образу Внутреннего Родителя принять своего Внутреннего ребёнка», «Возвращение Родителю ответственности», «Возвращение Родителю его ожиданий и требований», «возвращение зла, потока критики, унижений» и др. Клиент сам разрешает своему внутреннему ребёнку не подчиняться конструктивным запретам. При этом приходится работать с сопутствующими негативными эмоциями. ЭОТ располагает специальными средствами для выделения и работы с этими эмоциями. Как один из вариантов для этой цели можно использовать провокации: «Вот вы нарушили этот запрет. Что вы при этом чувствуете?»

Приведу случай из практики, где описана психотерапевтическая работа с замужней женщиной 30 лет. Назовем ее К. Причины обращения за помощью к психологу: недовольство собой, апатия, раздражительность, обиды на родственников, частые головные боли, боли в спине. Всего на данный момент было проведено шесть консультаций. В этой статье я опишу три наиболее интересных эпизода терапии с этой клиенткой, в каждом из которых проводилась работа с некоторыми из «токсичных» запретов.

Случай 1. «Хороший папа»

Клиентка очень эмоционально жаловалась на постоянную критику и оскорбления со стороны отца. Фактически все претензии отца сводились к одному: «Ты не такая!». Таким образом, с детства К. испытывала влияние запрета «не будь собой». Я предложила представить на пустом стуле образ отца клиентки. Были применены методы «Возвращение Родителю его ожиданий и требований», «Отказ принимать его критику». Далее образу отца К. было дано разрешение принимать и любить свою дочь, как это положено любящему и заботливому родителю. Тогда образ отца перестал критиковать, но выражать любовь и принятие не желал и не мог, просто не имея представления, как это делать.

Образ отца продолжал сидеть, но теперь уже молча. Происходящее с образом отца указывает на то, что у К. полностью отсутствовал опыт принятия с его стороны. Тогда я предложила ей представить на другом стуле образ такого родителя, который способен выражать любовь своему ребёнку. К. вспомнила, что у неё был очень любящий дедушка, который всегда к ней тепло относился. К. увидела большую фигуру мужчины с добрым взглядом. Он с готовностью и нежностью обнял её. К. почувствовала, как от него исходит тепло и поддержка. Она заулыбалась, мышцы лица расслабились. К концу сеанса К. отметила, что у нее перестала болеть спина, которая до этого болела постоянно.

Комментарий. В соответствии с теорией Вильгельма Райха о мышечных зажимах, этот случай подтвердил тот факт, что боли в средней части спины чаще всего связаны с отсутствием поддержки и опоры, которых девочка не получала от своего отца. Когда К. получила такую поддержку через образ «любящего родителя», то мышцы спины расслабились, и боль прошла.

Случай 2. «Гопник»

На одном из последующих сеансов К. попросила поработать с негативным состоянием, которое она не могла точно назвать. Состояние сопровождалось раздражением, недовольством собой и окружающими. Образ состояния – подросток-гопник.

Комментарий. Образ подростка, как правило, символизирует мятежного Внутреннего Ребенка.

Гопник протестовал против того, что его никто не понимает. На вопрос: «Кто его не понимает?» – снова проявился образ отца. Вспомнилась ситуация, когда он на просьбы дочери о поддержке говорил: «Ты что, не можешь за себя постоять?!». А когда К. реаль-

но стала себя защищать, отец язвительно заметил: «Ну ты прямо как не девочка!»

Комментарий. Снова прослеживается влияние запрещающего послания «не будь собой». Образ подростка мужского пола – это признак того, что К. не принимает свою женственность и одновременно выражает протест как способ защиты.

По отношению к образу гопника был использован метод выражения принятия, признания его права испытывать любые чувства. Далее подростка спросили, какую часть личности К. он защищает. Это оказалась молодая девушка с длинными волосами.

Комментарий. Это подтверждает теорию о том, что девочка, не получившая поддержки и защиты от отца, не получившая признания ценности женственности, вынуждена развивать в себе мужские черты.

Подростку выразили благодарность за все его старания, дали понять, что его усилия не были напрасны, так как он защищал женскую часть К., которая является огромной ценностью.

Образ подростка исчез, а клиентка с готовностью «приняла» (соматизировала) образ молодой, уже уверенной в себе, девушки в свое тело. В конце этого сеанса головная боль ушла. К. отметила, что её состояние изменилось, она почувствовала спокойствие и уверенность. Её невербальные проявления подтверждали этот результат.

Случай 3. «Поношенный ботинок»

На очередном сеансе была заявлена проблема К., связанная с тем, что она забросила свои занятия рисованием, так как постоянно была недовольна своими работами. Вот как происходил наш с ней диалог:

- Как выглядит та часть личности, которая недовольна?
- Это снова отец.

Комментарий. Такая критичная позиция отца клиентки, по моему мнению, отражает его критичное отношение к самому себе. Гипотеза: это влияние запрещающего послания «не достигай успеха».

- А как выглядит то, что заставляет его критиковать вас?
- Это старый, грязный ботинок.

Комментарий. В этот момент я почувствовала, что этот образ, возможно, связан с влиянием людей из далекого прошлого. В моей голове возникла известная всем цитата, принадлежащая перу В.И. Ленина: «Каждая кухарка может управлять государством».

– Вы согласны с тем, что старый ботинок – это достаточно компетентный объект, способный оценить продукты вашего творчества? – Нет.

- А кто действительно может оценить по достоинству ваши работы?
- Это мой учитель по рисованию.
- Представьте его образ на соседнем стуле. Что он говорит вам ?
- «У вас все получается!».

– Можете ли вы теперь сказать ботинку: «Я разрешаю тебе заниматься своими делами!»?

- Тогда он уходит.
- А что делает образ отца после этого?
- А он тоже уходит.

В конце сеанса К. приняла решение снова возобновить занятия рисованием у себя дома. Результат этого сеанса мы договорились с К. проверить на практике и обсудить позже. Неожиданные последствия: накануне очередной сессии я получила письмо от К. Я считаю важным представить вашему вниманию выдержки из этого длинного письма (лексика автора сохранена). Эти данные размещаю здесь с согласия клиентки.

«...Нам надо отменить встречу ... В субботу поздно вечером мы с мужем смотрели сериал и грызли арахис, а потом я подумала: «А что я, собственно, тут делаю? У меня бронхит, а в Краснодарском крае солнечно и море еще теплое ... Или завтра вечером я буду купаться в море, или опять буду тут в тошнотворном состоянии тревожности и недовольства бултыхаться от болезненного осознания, что жизнь проходит мимо, я упускаю важное, я чувствую душевную тесноту и боль ... « В общем, мы купили билеты, побросали вещи в рюкзаки и уже через 8 часов тряслись в скоростном поезде до Туапсе... Если сказать пафосно, то поехала за духовным прорывом... Хотя страх, беспокойство и неуютность внутри начались уже после покупки билетов, а закончились вот только сейчас утром ... Можно же было поддаться панике и неуверенности и вернуть билеты (КАК Я ОБЫЧНО И ДЕЛАЛА – БРОСАЛА НА ПОЛПУТИ!), но я боролась с этим негативом, хотела увидеть предел страха и что случится, если не поддаться ... И ничего страшного не случилось. НИЧЕГО ...

... У меня одна жизнь, она моя и такая короткая, я могу делать то, что мне хочется, а пока я только чувствовала, что подчиняюсь каким-то стандартам, оправдываю ожидания или лгу. У меня свои приоритеты. Я имею Право Жить Свою ЖИЗНЬ! Теперь я говорю: «Да ни-фигашечки! Надо искать свой город, свое место, свое море или озеро, лес или горы, открывать и создавать новое внутри себя, оставляя ненужное...»

...Вычитала однажды: «Куда бы мы ни уезжали, мы всегда с собой берем себя», – то есть если ты недоволен и хмур, зол и несчастлив, то хоть в Городе, хоть в Деревне, ты будешь злой и недовольный ... Раньше мое поведение оправдывала эта мысль, она находила отклик, потому что так меня воспитали, цитирую отца: «В твой день рождения даже погода плохая, как мы теперь пойдем под ливнем!» – как будто я выбирала день рождения, погоду, и почему он вбил мне в голову мысль, что все плохое, что есть вокруг – это моя Вина? ... Да, можно расти, страдая, борясь с собой и злясь, как папа (рост ли это?)» ... А я вот не хочу страдать и оправдывать папиных ожиданий, когда можно ПОЗВОЛИТЬ себе быть разной и не гнобить себя за то, что не любишь желтые листья, ветер и насморк. Они мне не нравятся, мне нравится море».

Последняя фраза в письме звучит так: «Правильно говорят: «Буду слушать твои советы, когда захочу жить, как ты». Я не слушаю маму и папу, открыв рот, как раньше, я фильтрую, но и не убиваюсь от чувства вины, как раньше. Слушаю советы и доверяю ... тем, кому доверяю».

Это письмо К. является для меня подтверждением того, что она перестала следовать тем негативным посланиям родителей, которые они транслировали ей в силу своих нерешенных психологических проблем, страхов, неуверенности в себе и т.п. Благодаря применению метода ЭОТ К. смогла увидеть и осознать связь между родительскими запретами и своими негативными эмоциональными состояниями. Через работу с образами К. отказалась от прежних деструктивных и неэффективных убеждений и жизненных стратегий. Клиентка фактически приняла новые решения, на основании которых начала реализовывать свой собственный стиль жизни, формировать новые ценности и обретать новые смыслы».⁴

ДЕТСКИЕ РЕШЕНИЯ

Есть разница между по-детски искренним человеком, установившим контакт со своим внутренним ребенком, и впавшим в детство, неразвитым и незрелым. Джеймс Холлис

Игроку, который встал на кружок «ДЕТСКИЕ РЕШЕНИЯ» предлагаем вытащить карточку из колоды «ДЕТСКИЕ РЕШЕНИЯ», как ответ на вопрос: «Какое моё детское решение ограничивает мою свободу, моё счастье и радость?» Игрок вытаскивает карточку, зачитывает вслух. Рассказывает, как это решение влияет на него или связано с ним. Ведущий предлагает сделать практику отказ от детского решения.

⁴ Д. Н. Линде. Эмоционально-образная терапия. Новый этап развития.

Практика отказа от детского решения

Участнику игры необходимо вспомнить, когда было принято это детское решение, примерно во сколько лет и в контексте какой ситуации, и произнести следующие слова: «Я отказываюсь хранить в памяти своей души, сознании и подсознании, в своём теле детское решение, например, что «Я буду болеть и только тогда меня будут любить». Важно переформулировать детское решение в положительную установку и произнести вслух: «Я достоин/-на любви просто по праву своего рождения!»

ВСТРЕЧА С

«Пока вы не оплатите переживания внутреннего ребёнка, ваша рана не заживет».

Барбара Шер

ВСТРЕЧА С ВНУТРЕННИМ МЛАДЕНЦЕМ

Ведущий предлагает игроку вспомнить как можно подробнее, что он знает о дне, когда он родился. Помогает вопросами: «Что рассказывали тебе об этом твои родители? Знаешь ли ты о том, как протекала беременность мамы? Насколько ты был/-а желанным ребенком? Как протекали роды? Что для родителей значило твоё рождение? В какой день недели ты родился/-ась? Ты родился/-ась утром, днём, вечером или ночью? Как к твоему рождению отнеслись бабушки и дедушки? Что происходило в жизни твоей мамы и жизни твоего отца в год твоего рождения?»

После чего ведущий предлагает сделать медитацию

«Встреча с внутренним младенцем»

Представьте, пожалуйста, своего внутреннего младенца, обнимите его (участнику можно предложить свернуть свой пиджак, куртку или кофту, взять маленькую подушку или свернутый маленький плед и представить, как он обнимает внутреннего младенца), скажите ему о своих чувствах, посочувствуйте ему, прижмите к себе и уверьте в своей любви и постоянстве. И далее: «Даже если все уйдут, я всегда буду с тобой. Ты больше никогда не будешь один. Я не дам тебе погибнуть. Я буду заботиться о тебе. Прости, что я так долго была без тебя. Я тебя бесконечно люблю и всегда буду с тобой».

После медитации ведущий предлагает игроку дать обратную связь.

ПРАКТИКА ПЕРЕРОЖДЕНИЯ

(Пример для индивидуальной работы с клиентом)

Закройте глаза, отпустите все мысли, сосредоточьтесь на своих чувствах и ощущениях, возникающих в теле. Сейчас, представьте пожалуйста, себя в виде образа – эмбрионом, в момент зачатия, когда прошло уже несколько дней, например, 2-3 дня. Попробуйте почувствовать, что ощущает эмбрион? Как себя он чувствует на 2ой или 3ий день? Вы что-нибудь знали, о беременности мамы? Клиент может поделиться своим рассказом. Далее клиент описывает, что чувствует от образа эмбриона. Если ощущения хорошие, идём дальше.

Представьте, что этому эмбриону 1 месяц – какой образ, что вы чувствуете? Соединитесь с этим образом и почувствуйте, что он чувствует.

Клиент делится. Например, не хватает дыхания, волнение. Психолог спрашивает, как это чувствуется внутри, когда не хватает дыхания и волнения. Можешь образ эмбриона представить внутри? Что чувствует этот образ, какой он? Например, клиент рассказывает, что это сжатый клубочек, похожий на смятый лист бумаги.

Психолог спрашивает: «Где он находится, какого цвета? Клиент отвечает: «В животе справа.

Психолог: «Что чувствует эмбрион?» Клиент отвечает: «Страх, ненужность».

Психолог: «Кому принадлежит это чувство, кто является его истинным хозяином?»

Клиент: «Первое, что приходит – это папе». Психолог просит представить образ папы, соединиться с ним и исследовать образ папы вопросами: «Как папа относится к этому эмбриону? Как папа относится к новости, что мама забеременела? Представь, что ты сейчас папа, как его звали.. «Александр, скажите, ваша жена беременна, у вас скоро будет ребёнок, что вы по этому поводу думаете?»

Клиент даёт ответ. Например, папа отвечает: «Я конечно рад, но сейчас не совсем то время».

Психолог: «Хорошо, кто папе это говорит? Вот эти слова? Чьи это мысли в папе? И дальше распутываем... И просим папу отпустить эти мысли, что не время, не место.

Психолог: «Что тогда будет? Когда папа отпустит эти мысли?» Клиент отвечает: «Он будет просто принимать, не сопротивляться этому. И все будет намного легче происходить в жизни. Он просто бу-

дет доволен от того, что уже есть».

Психолог: «И ты можешь просто представить образ папы, как будто ты это ты. И сказать папе: «Я тебе разрешаю отпускать все эти мысли. И я тебе разрешаю жить чувствами. И ты можешь жить собственными ощущениями, а не ощущениями других людей. Потому, что ты пришёл в эту жизнь, чтобы проживать, так как ты её чувствуешь». «Как папа реагирует на эти слова?» – Ему стало легче.

Получается, этот клочок бумаги был связан с интроектом папы. Его мысли, чувства – вызывали у ребёнка эти ощущения. Представь, пожалуйста, что ты как будто выпускаешь из себя образ растерянных чувств папы и страха неизвестности и эти чувства возвращаются к своему истинному хозяину. Как чувствует себя эмбрион? Ты теперь из своей взрослой позиции можешь сказать: «Папа это папа, а ты это ты. Ты пришёл к папе и маме для того, что бы они дали тебе жизнь, но это не значит, что ты должен повторять и проживать их чувства. И ты не должен нести программы папы и мамы. Ты можешь быть собой и быть ребёнком папы и мамы. И для того, чтобы быть ребёнком папы и мамы, тебе не нужно соединяться с ними с их чувствами и с их мыслями. Ты свободен и можешь сохранять свою божественную природу. Ты можешь быть собой и быть дочкой, ребёнком своей мамы и своего папы». «Как чувствует себя эмбрион, когда ты это говоришь?» «Спокойно, отвечает клиент». «Хорошо».

Давай тогда теперь посмотрим, как ты себя чувствовала в два месяца? Представь эмбрион 2 месяца, как себя чувствуешь? Не хватает воздуха и энергии, отвечает клиент. Ведущий спрашивает, какой образ того, из-за чего у эмбриона не хватает энергии. Психолог: «Для чего тебе нужен этот образ, про что это?» Исследуем образ дополнительными вопросами. Вопросы: «Кому ты принадлежишь? Зачем ты у эмбриона забираешь энергию?» Ждём ответы от клиента.

Психолог: «Теперь, когда ты отпустил все интроекты, как себя чувствуешь? Есть ли какой-то месяц, который сейчас проявляется перед твоими глазами, чтобы ты посмотрела глубже и что-то отпустила? Если представить шкалу от 1 до 9, какая цифра приходит?» Клиент отвечает 6. Значит ты что-то не исцелила в 6 месяцев? Давай соединимся с эмбрионом в 6 месяцев и спросим снова, что забирает энергию? Клиент делится своим состоянием и работаем с помощью образов. Представляем перед собой и исследуем образ.

Сейчас почувствуй, как ты растёшь у мамы в животике, как ты развиваешься и набираешься энергией. Увеличивается твой вес и ты готовишься, что бы проявиться в материальном мире. И представь,

что ты уже мало двигаешься в животике, что ты уже большая и тебе скоро родиться и почувствуй, какие мысли у тебя есть, как ты себя чувствуешь в 9 месяцев. Что думаешь о мире, который ждёт тебя там? Как чувствуешь себя в теле сейчас?

Сейчас представь, как ты рождаешься, родильную палату, врачей, акушеров. Представь свою маму. Наполни момент своего рождения любовью, радостью, светом. Наполни всем тем, чем тебе ещё хочется заполнить. Залей бело-золотистым светом и цветом этот момент рождения и проговори мысленно: «Я есть и я пришла, чтобы творить свою судьбу, проживать свою жизнь, я знаю зачем я сюда пришла, я знаю свой путь, как это жить своей жизнью, я знаю и как это – творить свою судьбу. И я полна сил и я полна энергии. Я мамина дочка и я получаю от неё любовь без необходимости следовать её негативным сценариям. И я от папы принимаю его любовь, без необходимости повторять его негативные сценарии. И я потомок своего рода и я принимаю любовь от рода, его поддержку. Без необходимости принимать программы рода. Представь, что ты отдельная личность, но являешься частью рода. У тебя свои задачи, предназначения своей души. И у тебя много энергии, твоего драйва, потому что всё у тебя в ресурсе и ты абсолютно здорова. Как себя чувствуешь? Удаётся ли прочувствовать всё это? Участник отвечает...

И представь, что вот-вот ты родишься! У мамы начались схватки, отошли воды, проверь, всё ли с тобой в порядке? Нет ли обвития пуповины вокруг шеи? Находишься ли ты в правильном положении, в головном предлежании, лежишь головкой вниз? Если нет, попроси Отца Небесного, чтобы он помог тебе распутаться и помог тебе занять правильную позу для рождения. Наблюдай этот процесс, как невидимая божественная сила окутывает тебя бело-золотым светом и цветом и помогает тебе занять правильную позу для рождения. Если вдруг ты ощущаешь, что что-то пошло не так, ты чувствуешь что застряла у мамы, голова или часть головы уже снаружи, но не хватает чего-то, чтобы родились твои плечики и тельце. Попроси Отца Небесного и этот момент наполни светом и любовью и помошь тебе родиться! И вот настал тот самый сокровенный момент! Ты родилась в плодном пузыре, в «рубашке»! Твой пузырь обнимает тебя и воды в нём горячие, как мягкая подушка. Воды, которые тебя окружали в животике у мамы, постепенно уходят и ты начинаешь из состояния зародыша раскрываться и ощущать свои собственные границы, свои ручки и ножки.

Ты проходишь родовые пути и вот виднеется твой затылок.. Почувствуй это ощущение, когда твой затылок показался наружу, чув-

стует прохладу, ты пока не видишь, но ощущаешь, как заботливый акушер и твоя мама ждут с благоговением твоего появления на свет и готовятся тебя принять. Ты в полной безопасности. Ты стремительно проходишь дальше и появляешься на свет, ты издаешь звонкий звук, ты кричишь так громко, как тебе хочется, почувствуй, как ты сделала первый вдох и как начинают раскрываться твои лёгкие. Ты чувствуешь обжигающий вдох и как кислород насыщает твои лёгкие. Твой первый крик означает: «Я есть! Я родилась!». Тебя кладут на грудь к маме, укрывают чем-то приятным и тёплым, ты пробуешь на вкус молозиво, через пуповину тебе продолжают поступать полезные вещества и кислород. Через некоторое время родилась плацента, она символизирует твой финальный переход и рождение в мир! Ты и твоя мама в полной безопасности.

Ты чувствуешь счастье мамы и ощущаешь, что папа тоже рядом и он очень счастлив знать, что ты появилась на свет! Папа очень внимательный, заботливый и эмоционально поддерживает маму во всём, что происходит! Весь мир тебя приветствует! Понаблюдай, как ты проживаешь первый день своей жизни, посмотри, что чувствует мама, что чувствует папа, как они счастливы! Ведь они так долго тебя ждали. И весь этот день они находятся рядом с тобой!

Как ты относишься к себе маленькой? Расскажи. Как относишься ты к своей девочке. Что бы тебе хотелось сделать, что ей сказать? Клиент отвечает, что хочет взять её на ручки. Психолог, говорит, что теперь ты можешь возвращать её в себе. Что хочется твоей маленькой девочке? Клиент отвечает, что хочет искренности. Теперь ты можешь дать своей девочке эту искренность сама. Скажи своей девочке, что её не оставишь, теперь будешь всегда её чувствовать, любить, заботиться, петь песенки, вместе играть. «Я – это ты, ты – это я. Мы с тобой одно целое. Ты моя девочка, я так рада, что мы вместе и ты для меня очень важна. Ты для меня очень ценна. Ты – моё сокровище. Ты моя жизнь. Я тебе дам то тепло и ту заботу, которая тебе нужна. Я отказываюсь тебя критиковать, осуждать, обвинять, говорить претензии. Я буду тебя защищать. Я буду давать тебе поддержку и защиту, буду заботиться о твоей безопасности. Я разрешаю тебе расти, развиваться и быть счастливой, просто так!

Как будешь готова, теперь ты можешь соединиться со своим исцелённым образом. ТЕПЕРЬ ТЫ СВОБОДНА ОТ ВСЕХ ПРЕДПИСАНИЙ. Скажи своей маленькой новорожденной девочке: «Я забираю тебя в своё сердце и тебя там есть столько места, сколько тебе нужно!»

Скажи, что берешь на себя ответственность заботиться, любить и защищать свою девочку, что бы ты смогла эту новую энергию принять и начала жить из своего нового исцелённого состояния.

«Травма рождения. Она возникает буквально с первых минут жизни человека, иногда сюда же включают и то, был желанен ребенок или нет, как протекала беременность и процесс родов и первые часы появления ребенка на свет. Если ребенок прошел через тяжелейшие роды, либо его забрали сразу же от матери и не приносили до нескольких суток (а в советских роддомах ребенка могли принести матери только на третий или четвертый день), то скорее всего эта травма у человека есть. Девизом этой травмы являются такие послания как: «Мир опасен, меня здесь не ждут, я здесь не нужен». Джоэф Грэхем считает, что сильные мигрени у взрослого человека могут быть связаны с травмой этого рода, и для того, чтобы избавиться от них, нужно как бы символически вернуться в этот период и поговорить с той своей частью, которая ответственна за возникновение головной боли, о том, что теперь ее функция выполнена, и теперь человек со стрессовыми ситуациями может справляться сам».⁵

«Левое полушарие, как известно, отвечает за логику, дает объяснения тому, что происходит. В первые три года жизни левое полушарие только формируется, таким образом, все, что пережил ребенок от зачатия до трех лет остается для мозга загадкой, белым пятном, закрытой зоной памяти. Там информационно пусто. Переживания маленького ребенка, его страхи, горе одиночества и брошенности, чувства беспомощности, ненужности, телесные страдания мозг хоронит внутри тела. Как это происходит? Представьте, что младенец просыпается в роддоме от голода, в мокрых холодных пеленках, зовет на помощь, но никто не приходит. От долгого крика у ребенка спазмируется горло, повышаются температура и внутричерепное давление, все тело охватывает паника и невыносимый страх смерти... Все вместе – это чувства, несовместимые с жизнью.

В этой ситуации активируется древняя лимбическая система мозга, отвечающая за выживание. Опасные для жизни эмоции переносятся из психики в тело, чувства страха и боли исчезают, ребенок успокаивается и засыпает. Этот процесс получил название диссоциации или расщепления: мозг, психика и тело в результате травмы на всю жизнь теряют свою целостность. Именно потому, что маленький ребенок беззащитен и беспомощен, а чувства его ярко окрашены, память о пережитых по-

⁵ Евгения Погудина «Исцеление внутреннего ребёнка»

трясениях навсегда заблокирована мозгом. Травма, записанная в теле – это мёртвая зона, напоминающая саркофаг, внутри которого детский ужас. Чем больше травм пережил ребенок, тем более у него жесткое, как будто окаменевшие, тело с зажатыми внутри эмоциями.

В терапии травмы так же, как и в расстановках, работает системный закон иерархии: чем раньше произошла травма, тем сильнее ее разрушительное воздействие. Самые ранние травмы относятся к пренатальному периоду, родам и первым девяти месяцам (период симбиоза) после родов: это зачатие в результате сексуального насилия, реакция матери на известие о беременности, ее стрессы в процессе беременности и родов, ход родового процесса, послеродовой импринтинг и разлуки в период симбиоза (первые девять месяцев). Вспомнить и осознать эти переживания невозможно, поэтому терапия ранней травмы идет только через телесное восприятие. Травма, в отличие от стресса, сама по себе не проходит, она обрекает человека на дальнейшие страдания – это важно понимать. С травмой обязательно надо работать, без этой терапии настоящее исцеление психики не представляется возможным».⁶

Психологи считают, что чем раньше произошёл травмирующий опыт, тем сильнее и глубже он влияет на психику. Поэтому травмы, полученные в младенчестве, суровее и острее остальных, а чувства, вызываемые ими, могут переполнить и быть почти невыносимыми. Детский опыт покинутости врезается в память психики, сочетаясь с ужасом смерти, ведь младенец без заботы родителя погибает. Т.к. в любви мы воспроизводим опыт первых близких отношений, то именно влюбляясь, т.е. встречая партнёра, который, как кажется нашему внутреннему младенцу, идеально подходит на роль Любящей мамы, мы снова проигрываем сюжет первых лет своей жизни. Пока у внутреннего младенца нет контакта с Любящей мамой, на партнёра всегда переносится роль родителя и тогда простая разлука, может переживаться как катастрофа. А ссора, которая затрагивает возможность разрыва отношения, вызывает безумный, смертельный ужас.

Потеря матери в раннем детстве или нехватка её любви – это очень горько и стоит слёз. Необходимо всё оплакать и отгоревать, потому что только тогда освобождается место для радости и счастья. Только став независимой внутри и начав опираться на себя, можно выстроить здоровые отношения с любимым мужчиной – равные, партнёрские. Мно-

⁶ Ирина Годунова. «Психика изнутри, или Что мешает счастью». Ирина Годунова – системный терапевт, практический психолог, педагог. Терапевт по работе с ранними детскими травмами. На основе личных исследований разработала методику базовых программ и практику освобождения от созависимости. Сайт www.samsebe03.ru

гим страдающим от любовной зависимости сложно установить контакт с Внутренним младенцем и Ребёнком. А ведь контакт, диалог, сотрудничество с ними – основа здоровых близких отношений. Чтобы быть самодостаточным и при этом счастливым в любви – нужно чувствовать их, откликаться, заботиться, разговаривать, одним словом – просто быть с ними. Увидеть и ощутить своего внутреннего младенца – огромный шаг вперёд, точка прорыва, самое сложное. Но когда это удастся, дальше всё пойдёт гораздо легче. Истинная встреча со своим внутренним младенцем – как перелом в тяжёлой болезни, после которого наступает выздоровление.

ВСТРЕЧА С РАНЕНЫМ РЕБЁНКОМ

*«Нельзя затолкать свою личную историю
под ковер и потом станцевать на нем.
Вы совершенно точно споткнетесь».*

Барбара Шер

Ведущий предлагает в медитации встретиться со своим раненым ребёнком.

«Прими удобное положение, расслабься и сконцентрируй свой взгляд на каком-то одном предмете. Мысленно пригласи поговорить с тобой твоего раненного ребенка. Он или она может прийти в виде ощущения, чувства или какого-то образа. Спроси у этой маленькой девочки (или этого мальчика), чувствовал (-а) ли она себя в безопасности, когда жил (-а) в твоей родительской семье (или с теми людьми, которые замещали родителей)? Чего ему (ей) не хватало? Какие он (-а) изобрел (-а) способы, чтобы получить удовлетворение своих потребностей? Может быть, он (-а) стал (-а) очень послушным (-ой)? Или постоянно угадывал (-а) настроение окружающих? Задай своему Внутреннему ребенку очень важный вопрос: «Как ты узнаешь, что тебя любят?».

Может ли быть так, что сейчас, будучи взрослым человеком, ты все еще используешь эти способы? И если да, подумай, как ты можешь дать понять своему раненному ребёнку, что он (-а) любим (-а), и что сейчас есть другие способы удовлетворять эти потребности. Подумай, каким зрелым образом сейчас, ты можешь удовлетворять эти потребности.

Спроси раненного ребёнка (эту девочку или мальчика), разрешали ли ему злиться. А если нет, то что он делал, чтобы справиться со своим чувством злости? Разрешали ли бояться? Чего он больше всего боялся

в детстве? Как справлялся со своим страхом? Можно ли было ему грустить и плакать? А радоваться? Помни, что раненный ребёнок не обязательно будет отвечать именно словами: ответ может прийти в виде понимания на уровне тела, ощущений или ты можешь узнать по настроению и переживаниям раненного ребенка ответ на эти вопросы.

Ты можешь отправиться с ним в свое безопасное место и уже там спросить, какие события, про которые ты вспомнил (-а), выполняя предыдущее упражнение, до сих пор вызывают у этой малышки (или этого малыша) слезы? Ты можешь дать погрустить малышу у тебя на руках, даже если тебе, взрослому человеку, эти потери кажутся незначительными. Но твоему раненному ребёнку было когда-то очень больно, и он до сих пор носит в себе эту боль. Побудь с раненым ребёнком столько, сколько нужно. Пусть он расскажет тебе обо всех своих обидах, о своей боли. Разреши ему передать все свои чувства. И если нужно, пусть он поплачет у тебя на руках». ⁷

Скажи своему раненному ребёнку: «Прости, что так долго не приходила к тебе. Я пришла за тобой, чтобы забрать тебя в своё сердце. Я знаю, что ты хороший (-ая). Ты больше никогда не будешь один (-а), потому что я буду с тобой. Я буду заботиться о тебе, играть с тобой, слушать тебя. Ты для меня очень важен (-а).

Далее, ведущий игры предлагает: Разреши ребёнку принять тебя и соединиться с тобой! (Здесь участник может сказать, что ребёнок ему не верит, тогда необходимо добавить фразы ниже)

✓ Я тебя ни за что не обману. Потому что я – это ты, а ты – это я. И это невозможно изменить.

✓ Я не буду тебя подавлять, не буду тебя пугать.

✓ Я не буду тебя критиковать. Я не буду тебя ругать. Я не буду с тобой бороться. Я разрешаю тебе быть живым (-ой), веселым (-ой), счастливым (-ой) и свободным (-ой).

✓ Разрешаю тебе говорить в полный голос.

✓ Я буду тебя слушать.

✓ Я буду тебя любить и поддерживать.

✓ Я не буду тебя стыдиться.

✓ Я не буду тебя жалеть, буду тебя любить больше всех на свете просто так, ни за что.

✓ Ты моё сокровище! Ты божественный ребёнок!

⁷ Евгения Погудина «Встречи с внутренним ребёнком». Рабочая тетрадь

✓ Я разрешаю тебе раскрыться и выразить все чувства, которые в тебе заключены. (В процессе работы могут проявиться слёзы, нужно дать время клиентке). Я принимаю тебя полностью.

✓ Теперь я для тебя твоя опора, защита и поддержка. И теперь у тебя есть я! Теперь я твоя любящая заботливая мама. Ты можешь полностью на меня положиться. Я всегда буду тебя поддерживать и защищать! Я тебя очень люблю! Как ты себя чувствуешь мой дорогой ребёнок? Чего бы тебе хотелось? Слушаем, что отвечает внутренний ребёнок, и даём это ему (например объятия, какую-то игрушку, реализацию детского желания).

! Если в речи ребенка звучат родительские запреты и предписания (подробнее о предписаниях можно прочитать в книге «Психотерапия нового решения» Мери и Роберт Гулдманы. Если было выявлено предписание НЕ ЖИВИ, то контр предписание – я разрешаю тебе БЫТЬ ЖИВОЙ, счастливой, здоровой, расти и развиваться! Предписание НЕ БУДЬ СОБОЙ отменяется контр предписанием – БУДЬ СОБОЙ, БУДЬ РЕБЁНКОМ.

Если в ходе практики выявилось, что ребёнок был ОТВЕРГНУТ родителем, тогда нам необходимо сказать: «Ты мне очень дорог. Я никогда тебя не отвергну. Я никогда тебя не брошу. Я всегда буду заботиться о тебе. У тебя всегда есть я. И я люблю тебя просто так, тебе больше не нужно заслуживать мою любовь. Всё, чего я достиг (-ла) – это благодаря тебе, потому что я вырос (-ла) из тебя.». Задача этой работы: выявить деструктивное предписание и отменить его, дав **контрпредписание**.

В конце практики участник говорит своему внутреннему ребёнку: «Я приглашаю тебя в своё сердце и у тебя там есть столько места, сколько тебе необходимо, с этой секунды, ты всегда будешь в моём сердце».

После медитации ведущий предлагает игроку дать обратную связь.

В этом примере можно проследить основные этапы принятия внутреннего ребёнка через работу с его образом:

1. Фаза признания ценности Ребёнка
2. Фаза недоверия
3. Фаза радости
4. Фаза контакта
5. Фаза слияния с Ребёнком

«В результате травм в психике образуются больные места. Они похожи на заколдованные, запертые во времени маленькие кошмарные миры. Там ничто не меняется, они как диафильмы или стеклянные шары, где снова и снова проигрывается один и тот же сюжет. Чувства раненного ребенка там просто зашкаливают. А ещё он там совершенно одинок. И даже любящей маме туда не добраться. Ситуации насилия, предательства, унижения; стыд, страх, ревность и другие тяжело переносимые чувства – если они травмировали в детстве, то встречаясь во взрослой жизни с чем-то похожим, мы словно оказываемся в машине времени:

- Я ошиблась, сказала что-то не то; вокруг меня смех, – и я в миг перестаю быть взрослой женщиной. Я снова маленькая девочка. Я одна, все смеются надо мной. Так стыдно! Так страшно.

- Я поссорилась с любимым мужчиной. Он хлопает дверью и уходит в бешенстве. И я уже не женщина – я снова малышка, и папа уходит от меня навсегда. Мне так больно, что сердце разрывается. Я рыдаю и не могу остановиться, я безутешна.

- Меня пригласили на официальное мероприятие. Надо бы сделать причёску и макияж, но я медлю. Стыдно. Почему же? Щелчок в памяти – и я в прошлом. Подростком впервые попробовала мамину помаду и духи, когда шла на дискотеку. В дверях встретила отца. Потянулась поцеловать его на прощание. «Чем от тебя воняет, иди немедленно умойся! И вымой рот, ты вульгарна!»

- Надо делать доклад на конференции. Колени дрожат, меня бросает в пот. Я профессионал, за спиной у меня опыт удачных выступлений. Но я живо ощущаю презрительные взгляды одноклассников, когда я провалилась с ответом у доски в школе, их издёвке и насмешки. Так, словно я всё ещё там, у доски.

Таких историй тысячи. Раненный ребёнок – это та часть психики, которая не верит в добро. Он-то знает, как всё было, когда он был маленьким, Его бросали одного, обижали, предавали, игнорировали. Он может рассказать множество печальных случаев из своей горькой жизни. И не удивительно, что он стал таким: подозрительным, ревнивым, непрощающим, мнительным, жестоким, упрямым, злорадным. Только так он мог защититься, только это помогло ему выжить. Нет его вины, что теперь в нём много таких проявлений. Но любить и принимать его трудно. Гораздо больше хочется его заткнуть, осудить, наказать, бросить, отвергнуть, переделать. Только от этого станет ещё хуже. Все симптомы только усугубятся. И конечно, не стоит ждать от близких, что его будут принимать и любить. Это задача внутренней любящей мамы.

Раненный ребёнок:

- Жестокий – потому что с ним поступали жестоко, и он просто не знает, что можно иначе.
- Отвергающий – потому что его отвергали, и теперь сам он умеет только отвергать.
- Жадный – потому что его лишали, он был обездолен – и теперь боится, что ему больше не достанется, что больше он никогда ничего не получит.
- Мстительный – потому что его унижали, несправедливо наказывали, не уважали в нём личность, не слушали его, не верили, не поддерживали.
- Непрощающий – потому что никто не прощал его, его наказывали много раз за один проступок или очень жестоко за мелочи.
- Ревнивый – потому что ему не хватало любви и внимания, ему казалось, что других любят больше.
- Злораден – потому что никто не защищал его, и теперь он может радоваться только когда плохо его обидчику.
- Злой – потому что к нему проявляли мало доброты.
- Подозрителен – потому что его предавали, обманывали, использовали.
- Эгоцентричен – потому что никто не заботился о его интересах, не думал о нём.
- Обманывает – потому что ему не верили, наказывали, не защищали.
- Он просто одинокий, несчастный, брошенный ребёнок. Когда принимаешь раненного ребёнка, когда удаётся полюбить его, несмотря на все недостатки (которые раздражают в первую очередь нас самих), он стихает, он больше не плачет так горько внутри, его сердечко не болит так отчаянно. И в жизни становится гораздо меньше горя, боли, слёз». ⁸

«Каждый из нас может помочь себе, освободив своего Внутреннего ребенка...

- Освободив от излишней ответственности за других, так как ребенку такая ответственность не по силам.
- Освободив от запрета на разные чувства, так как чувства – то, чем очень трудно управлять, и особенно тогда, когда они подавлены.
- Освободив от жестких защит, сделав их более гибкими.
- Освободив от собственного отвержения себя самого.
- Освободив от ощущения беспомощности и связанного с ним постоянного контроля...

⁸ Наоми Рейн. «Как полюбить себя. Мама для внутреннего ребёнка».

Освободить – значит, дать ему свободу быть ребенком и разрешить наконец заниматься своими детскими делами.

Играть, веселиться, грустить. Забрать у него ключи управления от нашей взрослой жизни. Сказать ему, что я позабочусь о тебе. И не только сказать, но и выполнить это обещание.

Освободить – это не значит попустительствовать. Отменить запрет на чувства не значит разрешить крушить все вокруг. Это значит признать право на любые переживания. На боль, когда было больно, и на радость, когда радостно. Это значит забрать себе ответственность взрослого. И я знаю, как это не просто бывает сделать. И в то же время как в итоге это освобождение оказывается целительно». ⁹

ВСТРЕЧА С ВНУТРЕННИМ ПОДРОСТКОМ

Ведущий предлагает в медитации встретиться со своим внутренним подростком.

«Прими удобное положение, обрати внимание на свою позу, на свое дыхание. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Можешь закрыть глаза или сфокусировать свой взгляд на каком-то одном предмете. Мысленно пригласи твоего «Внутреннего подростка» поговорить с тобой. Пусть он (или она) подойдет к тебе. Возможно, тебе захочется взять его на руки или обнять. Скажи этой девушке или этому парню: «Теперь я буду для тебя твоим родителем, а ты – ребёнком. Тебе не нужно больше бороться, ты свободен (-на) и можешь делать то, что тебе хочется, ты – хороший! С тобой всё в порядке! И чтобы ни случилось в прошлом, ты для меня самый замечательный во всём мире ребёнок. Спроси у своего «Внутреннего подростка»: в чём он нуждается? Как ты можешь ему помочь? Чего он хочет? Дай ему то, что он хочет, сделай то, что он просит. Скажи ему: «Ты – это я в подростковом периоде, а я – это ты взрослый (-ая). Посмотри, какой я красивый (-ая) и умный (-ая) вырос (-ла)! Как много я достигла! (перечисляем, например, я стал отцом/матерью, женился/вышла замуж, создала.. сделала..развила... и т.п.) И это всё благодаря тебе, потому что я вырос (-ла) из тебя! Я приглашаю тебя в своё сердце и у тебя там есть столько места, сколько тебе нужно!»

После медитации ведущий предлагает игроку дать обратную связь.

«Травма, связанная с социумом. Социум, хотим мы того или нет, ранил нас так или иначе. Социум может быть разным – от семьи до более

⁹Евгения Погудина. «Исцеление внутреннего ребёнка»

больших коллективов. В семье могут быть разлады и унижения, человека могут унижать и избивать старшие братья или сестры, может произойти физическое, эмоциональное и сексуальное насилие, могут происходить различные трагедии. Девиз этой травмы: «Жизнь страшна и невыносима» и «Я не такой, как все».

Самая лучшая «прививка» от такого типа травмы – это безусловное принятие ребенка его родителями. Человек, которого принимают в семье и который рос в подлинной любви, с испытаниями, с которыми он сталкивается, выходя из семьи в общество, обычно может справиться достойно. Если же этого не было, то необходимо сформировать у самого себя внутреннюю фигуру принимающего и поддерживающего родителя, которая будет помогать и станет внутренним ресурсом и опорой».¹⁰

ВСТРЕЧА С МАМОЙ

Ведущий игры предлагает в медитации встретиться с мамой

«Прими удобное положение. Обрати внимание, как ты сидишь или лежишь, удобно ли тебе. Как ты дышишь, поверхностно или глубоко? Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Можешь закрыть глаза или сфокусировать свой взгляд на каком-то предмете. Мысленно пригласи твоего Внутреннего ребёнка поговорить с тобой. Помни, что он может прийти не обязательно в образе ребёнка, это может быть телесное ощущение или просто понимание, что сейчас ты ведешь диалог со своей детской частью. Спроси Внутреннего ребёнка (эту девочку или мальчика), чего ему не хватало от мамы? Что он хотел бы услышать от неё? Какие-то слова поддержки? О чем эта малышка или малыш тоскует? Запомни то, о чём сказал тебе твой Внутренний ребёнок, поблагодари его за диалог».

Ведущий предлагает игроку написать письмо или сделать практику «Диалог с мамой» на выбор, после чего очередь переходит к следующему игроку.

Упражнение «Письмо маме»

Напиши своей маме письмо. Это письмо, которое тебе не нужно отправлять. Расскажи маме о своих чувствах, которые ты переживаешь по отношению к ней (и неважно, жива ли твоя мама сейчас). Напиши то, что ты не сказал (-а) ей, когда был (-а) ребенком, а потом и подростком. То, что ты хотел (-а) бы ей сказать, но не мог (-ла) по каким-то причинам (может быть, это было небезопасно, а может быть,

¹⁰ Евгения Погудина. «Исцеление внутреннего ребёнка»

мама очень боялась твоих чувств, была к ним совершенно равнодушна или по какой-то другой причине), – напиши эти слова сейчас. Ничего не утаивай. Не включай контроль, когда будешь писать это письмо. Пиши всё без цензуры. Позволь в письме любым своим чувствам, воспоминаниям, размышлениям, мечтам, разочарованиям вылиться на страницы этого письма».¹¹

Практика «Диалог с мамой»

Ведущий предлагает представить игроку перед собой образ мамы, описать то, как она выглядит (внешне и эмоционально) и обратиться к ней из детской части. Ведущий просит соединиться со своей детской частью и сделать эту практику от имени маленького (-й) мальчика или девочки.

Ведущий: «Все, что вы держите по отношению к матери до сих пор не высказанное, не прожитое, из детской части. Услышьте историю души маленького (-й) мальчика/девочки, почувствуйте его (её) переживания. У Вас есть возможность рассказать вашей маме. Почувствуйте Ваше отношение к маме. Что не смогли проговорить, то с чем не смогли поделиться, будучи ребёнком, сейчас есть возможность прожить это, поделитесь своими чувствами. Дайте себе возможность, чтобы ваша детская часть говорила с душой вашей мамы. Необходимо дышать, отпускать чувства боли – любви, боли – зависимости с мамой, желание «быть хорошим (-ей) мальчиком/девочкой», «хорошим (-ей) сыном/дочкой». Скажите ей, как вам важна её защита, поддержка, признание. Скажите о том, что хотите её любви и поддержки. Скажите о своих чувствах любви. (Важно продолжать дышать!) Если есть гнев или ненависть, злость, важно сказать об этом. Сказать всё то, что не смогли сказать маме будучи маленьким (-ой). Боялись быть непонятым (-ой), не принятым (-ой). Позвольте себе сейчас. Очень важным будет произнести следующие «разрешающие фразы»: «Мама, ты самая лучшая для меня. У меня нет другой мамы. Я прошу прощения и прощаю тебя. Ты сделала самое ценное для меня, ты дала мне жизнь. Я благодарю тебя за это. Я отдаю тебе твою судьбу. Свою судьбу забираю себе». Также ты можешь сказать ей, что быть её сыном (дочерью), расти в твоей родительской семье было для тебя очень болезненным жизненным опытом, что тебе не раз было плохо и больно. И что сейчас, наступило время порвать болезненные нездоровые узы между вами. Возможно, мама что-то скажет тебе в ответ. И ты просишь

¹¹ Евгения Погудина «Встречи с внутренним ребёнком». Рабочая тетрадь

Божественную силу обрезать пуповину, соединяющую тебя с мамой и просишь соединить тебя с мамой правильной связью от сердца к сердцу через любовь. Далее скажи маме: «Ты всегда будешь в моём сердце. Я готов (-а) идти своим путём». Ведущий от имени мамы может произнести следующие фразы: «Ты самый (-ая) лучший (-ая) сын/ дочь, я забираю себе свою судьбу, а твою отдаю тебе. Сделай со своей жизнью что-то очень красивое, я всегда буду тебя поддерживать. Иди легко и будь счастлив (-а)!!».

Ведущий продолжает: «Далее, образно необходимо представить, как Вы поворачиваетесь спиной к маме. Представьте, как мама положила Вам левую руку на левое плечо. Почувствуйте связь с мамой. Чувствуйте сзади поддержку со спины всего вашего женского Рода. Чувствуйте поддержку сверху – Небесного отца, снизу – матери Земли. Сделайте шаг вперёд. Посмотрите, что ждёт Вас в Вашем будущем. Осветите светом Ваше будущее. Посмотрите Ваш свободный путь Любви, Радости, Мудрости. Скажите – Да! Своей судьбе, Да – своему пути!» Завершить практику можно посланием от души мамы, которые мы возьмём из любой «ресурсной» колоды МАК или колоды с «текстовыми» посланиями.

«Мама – первый человек, который учит нас заботиться о самих себе, тот, кто призван распознавать наши потребности и реагировать на них. Есть мнение, что наше отношение к своему телу, к распознаванию сигналов голода или насыщения также связано с тем, как по отношению к нам осуществлялась материнская забота. И в то же время мама может научить ребенка заботиться о самом себе только так, как она умеет это делать сама. Если она забывала о себе, пытаясь угодить всем вокруг, то, скорее всего, ты тоже мог (-ла) перенять такое отношение к себе. Нередко ощущение, что «я никому не нужен», может исходить именно от того, как к человеку относилась его мама. Видела ли мама тебя реальным человеком или у нее был образ идеального ребенка, которому у тебя никак не получалось соответствовать? Как мама сама заботилась о себе?

Травма взаимоотношения с материнской фигурой, формируется у человека примерно в первые четыре-пять лет его жизни. Ключевой вопрос в это время – это вопрос любви: «Я любим, принимаем, нужен?» или «Я не любим?». Для любого ребёнка привязанность к матери жизненно важна. Если его отвергают, не дают проявлять своих чувств, постоянно посылают «сигналы» о том, что он не такой, как хочется родителям, не так себя ведет и не то делает, то травма этого типа скорее всего сформируется. У человека, который не умеет адекватно прояв-

лять свои чувства, который состоит в созависимых отношениях, постоянно ищет родительскую фигуру в окружающих, не знает, чего он на самом деле хочет, есть этот тип травмы. Девизом травмы второго типа является такое послание: «Я плохой, и я не достоин любви». Порой, на консультациях клиенты, спустя уже достаточно большое количество встреч, осторожно говорят: «Наверное, я тоже хороший человек»... До этого они совершенно не допускали мысли о том, что они сами по себе хороши и ценны». ¹²

«Мама не всегда любит своего ребёнка. Есть, конечно, биологический инстинкт у всех матерей. Но формы выражения её любви могут не совпадать с тем, что нужно ребёнку. И тогда у ребёнка возникает ощущение, что мама его не любит. И вообще, никакая мать не может постоянно и всем сердцем любить своего ребёнка. Иногда, в какой-то момент, она больше любит мужа, свою работу, себя, отдых или других детей. Но это никак не должно влиять на самого ребёнка. Ребёнок остаётся всегда хорошим – независимо от того, как к нему относится мать. Он ничего с этим не поделает, никак не заставит маму себя полюбить. Иногда мама любит, иногда нет, а иногда просто не знает, как относиться к своему ребёнку. Вовсе не нужно быть зависимой от того, чтобы мама каждую секунду безмерно любила ребёнка. Необходимо стать свободной, жить своей жизнью, встречаться с друзьями, потом вообще выйти замуж и заниматься своей семьёй.

Теперь нет необходимости постоянно «сканировать» мир вокруг, терзаясь сомнениями о том, как ко мне относятся, и тратить на это массу энергии. Во-первых, я теперь сама себе мама, сама люблю своего Ребёнка и не завишу в этом от людей извне. Во-вторых, присвоив право на то, чтобы кого-то не любить, отвергать или злиться, я гораздо спокойнее отношусь к тому, что и ко мне могут относиться также. И это не влияет ни на моё отношение к людям ни на самооценку. В-третьих, доверяя своим чувствам, я могу жить, встречаясь с тем, что даёт мне мир, выдерживая эту неопределённость. Да, сегодня он мне улыбнулся, а завтра нахмурился, и ладно. Я могу это просто принять, не выстраивая на столь шаткой основе никаких глобальных выводов об отношении ко мне». ¹³

¹² Евгения Погудина «Исцеление внутреннего ребёнка»

¹³ Наоми Рейн «Как полюбить себя. Мама для внутреннего ребёнка»

ВСТРЕЧА С ПАПОЙ

Ведущий игры предлагает в медитации встретиться с папой.

«Как обычно прими удобное положение, обрати внимание на свою позу, своё дыхание, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Можешь закрыть глаза или сфокусировать свой взгляд на каком-то предмете. Мысленно пригласи твоего Внутреннего ребёнка поговорить с тобой. Спроси, чего ему не хватало от отца? Что бы твоему Внутреннему ребёнку хотелось услышать от папы? Когда эта девочка или этот мальчик представляет рядом с собой своего отца, то какие чувства у нее или у него возникают? Запомни, что тебе сказал твой Внутренний ребёнок, поблаговари его за этот диалог.

Ведущий предлагает игроку написать письмо или сделать практику «Диалог с папой» на выбор игрока, после чего очередь переходит к следующему игроку.

Упражнение «Письмо папе»

*Напиши письмо своему отцу. Также, как и маме, это письмо не нужно отправлять. Расскажи своему отцу (даже если его уже нет или же его вообще никогда не было в твоей жизни) обо всех чувствах, которые ты переживал (-а) или всё ещё переживаешь по отношению к нему. Напиши то, что ты не мог (-ла) сказать ему, когда был (-а) ребёнком, а потом подростком, а потом девушкой или юношей. То, что хотелось бы ему сказать, но не можешь или не мог (-ла) по каким-то причинам. Напиши эти слова сейчас. Ничего не утаивай, не подвергай то, что пишешь, цензуре, отключи контроль. Позволь вылиться на страницы этого письма любым своим чувствам, воспоминаниям, размышлениям, мечтам, разочарованиям».*¹⁴

«Для того, чтобы ребёнок появился на свет, нужны двое – мать и отец. Ребёнок нуждается не только в материнской заботе, но и в человеке, который поможет «размокнуть» слияние с мамой. Обычно эту функцию несет отец. Отец – первый «другой» человек, которого рядом с собой видит ребёнок. Отцовский архетип включает в себе сочетание власти и ответственности. Если фигура отца наделена только властью, но эта власть отделена от ответственности, архетип отца искажен. А бывает и так, что у отца нет ни власти, ни ответственности... Именно отец или человек, который несет в себе архетипические отцовские функции, помогает нам открывать мир, показывает разные возможности взаимодействия с социумом и то, как можно общаться с другим человеком:

¹⁴ Евгения Погудина «Встречи с внутренним ребёнком». Рабочая тетрадь

с уважением или проявляя насилие, отдавая свою власть другому (кому-то или чему-то – другому человеку или какой-либо зависимости) или злоупотребляя этой властью; нести ответственность или перекладывать ее на другого». ¹⁵

Практика «Диалог с папой»

Ведущий предлагает представить игроку перед собой образ папы, описать то, как он выглядит (внешне и эмоционально) и обратиться к нему из детской части. Ведущий просит соединиться со своей детской частью и сделать эту практику от имени маленького(-й) мальчика или девочки.

Ведущий: «Все, что вы держите по отношению к отцу до сих пор не высказанное, не прожитое, из детской части. Услышьте историю души маленького (-й) мальчика/ девочки, почувствуйте его(её) переживания. У Вас есть возможность рассказать вашему папе. Почувствуйте Ваше отношение к папе. Что не смогли проговорить, то с чем не смогли поделиться, будучи ребёнком, сейчас есть возможность прожить это, поделитесь своими чувствами. Дайте себе возможность, чтобы ваша детская часть говорила с душой вашего папы. Необходимо дышать, отпускать чувства боли – любви, боли – зависимости с папой, желание «быть хорошим (-ей) мальчиком/девочкой», «хорошим (-ей) сыном/дочкой».

Скажите ему, как вам важна его защита, поддержка, признание. Скажите о том, что хотите его любви и поддержки. Скажите о своих чувствах любви. (Важно продолжать дышать!) Если есть гнев или ненависть, злость, важно сказать об этом. Сказать всё то, что не смогли сказать папе будучи маленьким (-ой). Боялись быть не понятым (-ой), не принятым (-ой). Позвольте себе сейчас. Очень важным будет произнести следующие «разрешающие фразы»: «Папа, ты самый лучший для меня. У меня нет другого папы. Я прошу прощения и прощаю тебя. Ты сделал самое ценное для меня, ты дал мне жизнь. Я благодарю тебя за это. Я отдаю тебе твою судьбу. Свою судьбу забираю себе». Также ты можешь сказать ему, что быть его сыном (дочерью), расти в твоей родительской семье было для тебя очень болезненным жизненным опытом, что тебе не раз было плохо и больно. И что сейчас, наступило время порвать болезненные нездоровые узы между вами. Возможно, папа что-то скажет тебе в ответ. И ты просишь Божественную силу обрезать пуповину, соединяющую тебя с папой и просишь соединить тебя с папой правильной связью от сердца к сердцу через любовь. Далее

¹⁵ Евгения Погудина «Исцеление внутреннего ребёнка»

скажи папе: «Ты всегда будешь в моём сердце. Я готов (-а) идти своим путём». Ведущий от имени папы может произнести следующие фразы: «Ты самый (-ая) лучший (-ая) сын/ дочь. Сделай со своей жизнью что-то очень красивое, я всегда буду тебя поддерживать. Иди легко и будь счастлив (-а)!».

Ведущий продолжает: «Далее, образно необходимо представить, как Вы поворачиваетесь спиной к папе. Представьте, как папа положил Вам правую руку на правое плечо. Почувствуйте связь с папой. Чувствуйте сзади поддержку со спины всего вашего мужского Рода. Чувствуйте поддержку сверху – Небесного отца, снизу – матери Земли. Сделайте шаг вперёд. Посмотрите, что ждёт Вас в Вашем будущем. Осветите светом Ваше будущее. Посмотрите Ваш свободный путь Любви, Радости, Мудрости. Скажите – Да! Своей судьбе, Да – своему пути!» Завершить практику можно посланием от души папы, которые мы возьмём из любой «ресурсной» колоды МАК или колоды с «текстовыми» посланиями.

ВСТРЕЧА С ПЕРВЫМ УЧИТЕЛЕМ/ВОСПИТАТЕЛЕМ

Ведущий предлагает в медитации встретиться с «первым учителем/воспитателем».

«Прими удобное положение, обрати внимание на свою позу, на свое дыхание. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Можешь закрыть глаза или сфокусировать свой взгляд на каком-то одном предмете. Сейчас, пригласи к диалогу свою первую учительницу/воспитательницу. Какие чувства у тебя вызывает эта женщина? Что тебе хочется делать? Быть рядом, обнять, сжаться, исчезнуть, убежать? Какая твоя первая реакция на эту учительницу/воспитательницу? Вспомни, пожалуйста, были ли ситуации в твоём прошлом, когда учительница/воспитательница говорила тебе нехорошие слова, причиняла тебе эмоциональную или физическую боль? Рассмотрю эту ситуацию во всех подробностях и пожалуйста, поделись с нами этой историей».

К сожалению, довольно частое явление, когда первая психологическая травма у ребёнка случается в результате общения с первым учителем или воспитателем. Ребёнок может подвергнуться эмоциональному напряжению, чувству унижения и стыда, что повлечёт снижение самооценки, неуверенность в себе, страх проявляться и выражать себя. Думаю, что многие из нас испытывали чувство страха, только на определённых уроках, подходя к кабинету, дрожали коленки, потели ладошки, и выйдя к доске мы могли забыть абсолютно всё, что учили вчера целый вечер.

Хочу поделиться личной историей, как она повлияла на меня, какой моя жизнь стала после проработки. Частым запросом в работе с психологом для меня было проработать страх выделиться. Как только я думала о том, что приобрету какую-то известность, «все будут на меня смотреть», почему-то внутри у меня возникало чувство стыда и что все вокруг будут надо мной смеяться. Провести внутренний анализ, ответить себе на вопрос почему так происходит, в тот момент я не могла, и искала помощи у профессионалов, и слава Богу, такие в моей жизни встречаются довольно часто! На психологической консультации психолог спросила у меня: «Постарайся пожалуйста, вспомнить, когда впервые ты себя так почувствовала? Ты выделилась в результате какого-то события, все обратили на тебя внимание, но реакция окружающих тебе не была приятна». Удивительно, как только психолог задала мне этот вопрос, я закрыла глаза, погрузилась в воспоминания и ниоткуда не возьмись, всплыла ситуация, которую я озвучила. Я вспомнила, как в начальной школе, я никак не могла решить задачу по математике. Задачу решил почти весь класс, оставалось несколько минут до звонка и учительница отпущала раньше на перемену тех, кто решил задачу. В итоге, прозвенел звонок, осталась в классе я и мой сосед по парте, на перемену нас не отпускали. Перемена была долгой, 20 минут. Обычно в это время ходят в столовую на перекус. Учительница оставалась сидеть в классе, заполняла журнал. Через несколько минут, мой сосед попросился в туалет, вернулся через 2 минуты и решил задачу. В классе я осталась одна. Мне было очень стыдно, что у всех получилось, а у меня нет, мне было очень одиноко сидеть одной в классе, когда мои одноклассники бегают, резвятся за дверью и перекусывают в столовой, мне было очень больно, что мой сосед по парте не сказал мне решение задачи, я чувствовала себя преданной, ведь я ему всегда помогала!

Прозвенел звонок. Одноклассники зашли в класс. И учительница обратила на меня внимание, сказала, что я единственная в классе не решила задачу и я должна сегодня прийти домой и сказать маме, что я не достойна ужина, я плохо справилась с заданием в школе, что мне можно только черный чай без сахара. После этих слов меня накатил дикий ужас, я помню как ком подкатил к горлу и я разрыдалась. Так жестоко со мной никогда не обращались. У меня были очень любящие и заботливые родители, которые никогда меня не наказывали, особо не за что было. Я росла тихим и спокойным ребёнком, которому было хорошо с собой, который сам себя развлекал и никому не мешал. У меня разболелась голова. Я отпросилась в туалет, меня отпустила учительница и там я приводила себя в порядок, умываясь холодной водой. На следующей пе-

ремене мой сосед по парте рассказал мне, как решить задачу. Но было поздно, обида поселилась в моём сердце.

Когда я вернулась домой, я рассказала маме о произошедшем. Когда мама мне положила кушать, я помню как я расплакалась перед едой и сказала, что я сегодня недостойна ужина, потому что не решила задачу по математике и разрыдалась. Настолько сильным было внушение учительницы, я чётко стала выполнять её инструкцию. Мама подошла ко мне, успокоила, сказала, какая ерунда, у меня тоже с математикой было плохо в школе, обняла меня и сказала кушать.

Вспомнив эту ситуацию меня сразу накатили слёзы. Психолог сказала мне поддерживающие слова и предложила сделать технику «Возвращение причинённого зла». Техника разработана Н.Д. Линде в подходе эмоционально-образной терапии (ЭОТ). После этой техники я почувствовала облегчение не только на эмоциональном уровне, но и на физическом, на сердце стало как-то легче и свободней и во время контрольного вопроса психолога: «Какие сейчас у тебя возникают чувства, если ты будешь выделяться, станешь заметной для этого мира?» У меня возник интерес! Мне стало интересно, а как это будет, когда я раскроюсь и покажу свои таланты. Чувство страха и стыда исчезли..

Ведущий игры предлагает участнику проработать эту ситуацию с помощью следующего метода:

Метод возвращения «подарка», или возвращения причинённого зла (вреда)

«Главная задача метода – избавиться от последствий тяжёлой травмы, произошедшей в результате агрессии другого человека, в том числе изнасилование, избиение и другое чрезвычайно травматическое воздействие. Этот метод предназначен для избавления клиента от «застывших» в его психике травматических переживаний. Для пояснения этого приёма рассказывается притча про Будду.

Однажды Будда сидел под своим любимым деревом бодхи. К нему пришёл его идеологический противник, начал его критиковать и, прямо скажем, «поливать грязью». Будда спокойно слушал критику в течение нескольких часов. Когда оппонент уже устал и закончил свою ругань, Будда спросил:

– Скажи, когда ты идёшь к кому-то на праздник и купил этому человеку подарок, кому принадлежит подарок?

– Ну, наверное, пока что мне, – ответил тот.

– А когда ты пришёл и вручил этот подарок, то кому он теперь принадлежит?

- Ну конечно, тому, кому я его подарил.
- А если этот человек не принял твой подарок и вернул его тебе обратно?
- Ну в этом случае он снова принадлежит мне.
- Так вот, я не принимаю твоих слов.

Наше предложение клиенту состоит в том, чтобы представить образ отрицательных воздействия, которые он когда-то принял, а теперь испытывает постоянно, и «вежливо», но настойчиво вернуть этот «подарок» тому, кто его подарил.

Конечно, терапевт должен убедиться, что это воздействие было несправедливо и даже жестоко, потому что в противном случае он рискует потакать клиенту в иллюзорных обидах. Для этого достаточно попросить клиента привести пример того, как с ним поступали. И если он не в состоянии этого сделать, то может быть он скорее проецирует на других свои собственные агрессивные импульсы. Этот приём работает очень эффективно даже в тех случаях, когда клиент уверен, что не сможет выдержать агрессию противоположной стороны (насильников, родителей, свёкров, начальства и т.д.). Наш метод не поддерживает идеи мести, наоборот, мы склонные к философии прощения и примирения. Но задача этого приёма в том, чтобы клиент перестал отождествляться с нанесённой ему травмой прошлого, чтобы он смог освободиться от наносящих ему вред переживаний прошлого, признал, кто же реально несёт ответственность за содеянное, и отказался принимать и хранить разрушительную энергию в своём теле, вредить дальше самому себе. Поэтому данный приём предназначен для работы с тяжёлой травмой, когда ситуация не вызывает моральных сомнений и терапевт уверен, что своими предложениями не нарушит общепринятого чувства справедливости».¹⁶

ВСТРЕЧА С «ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ РОДИТЕЛЕМ»

Ведущий предлагает в медитации встретиться с «внутренним поддерживающим родителем».

«Прими удобное положение, обрати внимание на свою позу, на свое дыхание. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Можешь закрыть глаза или сфокусировать свой взгляд на каком-то одном предмете. Мысленно пригласи твоего Внутреннего ребёнка поговорить с тобой. Пусть он (или она) подойдёт к тебе. Возможно, тебе захочется взять его на руки или обнять. Скажи этой девочке или этому мальчику, что

¹⁶ Д.Н. Линде «Эмоционально-образная терапия. Чувство. Образ. Анализ. Действие»

*теперь ты будешь родителем, а она (или он) – ребёнком. Скажи Внутреннему ребёнку, что ему не нужно больше бороться, что он свободен и может играть, что он – хороший ребёнок. И чтобы ни случилось в прошлом, он для тебя самый замечательный ребёнок в мире».*¹⁷

После медитации ведущий предлагает игроку дать обратную связь и установить контакт с внутренней мудростью.

Практика «Разговариваем с внутренней мудростью»

«Прими удобное положение, обрати внимание, как ты сидишь или лежишь, удобно ли тебе. Как ты дышишь, поверхностно или глубоко? Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты можешь закрыть глаза или сфокусировать свой взгляд на каком-то предмете. Представь, что к тебе приближается фигура в белых одеяниях. Ею может быть мудрый мужчина или мудрая женщина, старше тебя по возрасту. Этот образ – образ человека, который целиком и полностью на твоей стороне. Это твой внутренний защитник и помощник, принимающий, обладающий мудростью и состраданием. Фигура, которая пришла, может рассказать много хорошего о тебе, о твоих достоинствах, признает твои особенности и право переживать самые разные чувства. Представь, что этот внутренний помощник рассказывает о тебе.

Поблаграфи эту фигуру за диалог с тобой и запиши его (или её) рассказ о тебе от первого лица, так, как о тебе рассказывает этот голос внутренней мудрости или поделись с нами этим рассказом. Можешь начать так:

*«Я хочу рассказать о чудесном человеке у неё/ (у него) много талантов и достоинств...».*¹⁸

Игрок записывает откровения, которые пришли во время медитации, очередь переходит к следующему игроку.

«Внутренний Взрослый – это, на мой взгляд, фигура, которая объединяет все остальные, – нашего Раненого и Божественного ребёнка, нашу критикующую и поддерживающую родительские части. Именно появление фигуры внутреннего Взрослого дает человеку ощущение внутренней опоры и целостности. Эрик Берн считал, что состояние Взрослого нам знакомо от природы и в зачаточном состоянии есть даже у маленького ребёнка (как в желуде содержится возможность стать большим крепким деревом, так и у любого ребенка есть эта возможность – стать взрослым и эмоционально зрелым человеком).

Важно, чтобы у нас была фигура, которая поддерживает нашего Внутреннего ребёнка, слышит его потребности. У всех нас есть внутрен-

¹⁷ Евгения Погудина «Встречи с внутренним ребёнком». Рабочая тетрадь

¹⁸ Евгения Погудина «Встречи с внутренним ребёнком». Рабочая тетрадь

ная мудрость (для тех, кто верит в высшие силы, это может быть Божественной искрой в каждом из нас, кто-то называет эту мудрость Богом, кто-то – Высшим Родителем). Не имеет значения, как мы назовем эту часть, главное, научиться обращаться к ней за поддержкой и помощью. И тогда наш Внутренний ребёнок будет понимать, что его потребности, чувства услышаны и признаны. Поддерживающий родитель умеет: сочувствовать, хвалить и одобрять, утешать, заботиться без излишнего контроля и гиперопеки».¹⁹

ВСТРЕЧА С ТЕНЬЮ «ВНУТРЕННИЙ КРИТИК»

Ведущий предлагает в медитации встретиться с «Внутренним критиком».

Закрой глаза, мысленно перенесись в свое безопасное место, побудь там, а потом позови этого «Внутреннего критика», пригласи его к диалогу с собой. Как выглядит «Внутренний критик»? На кого или что он похож? Чего он хочет? Что ты хочешь от него? Чем ты можешь ему помочь? Можете ли вы договориться о сотрудничестве с ним? Задай ему вопросы: «Чего ты хочешь? Чем я могу тебе помочь? Можем ли мы договориться о том, чтобы сотрудничать друг с другом? Иногда «Внутренний критик» оказывается очень неприятной для человека фигурой, как, например, он может оказаться «чудовищем» и т.п. Скажи «Внутреннему критику» следующие слова: «Я отказываюсь тебя критиковать, я даю тебе право на ошибку, разрешаю быть не идеальным (-ой), я теперь люблю тебя просто так и тебе больше не нужно заслуживать мою любовь. Я позволяю тебе расслабиться и быть свободным!». Поблагодари, как образ изменится. Поблагодари его за диалог.

После медитации ведущий предлагает игроку дать обратную связь.

«Наш внутренний Критик – та часть нашей личности, которая вобрала в себя то, что нам транслировали наши реальные родители, а также близкие, значимые люди и окружение, в котором мы росли: родственники, учителя, воспитатели, наставники, сверстники и одноклассники в школе. Главная особенность внутреннего Критика заключается в том, что он ориентируется на внешние правила, установки, а не на потребности ребёнка.

Его отличительные поведенческие реакции: он постоянно критикует и оценивает; игнорирует чувства; применяет неадекватные поощрения и наказания; не учитывает реальные потребности; гиперопекает или

¹⁹ Евгения Погудина «Встречи с внутренним ребёнком». Рабочая тетрадь

игнорирует; относится свысока, высокомерно; может унижать и стыдить; он часто не гибок и предпочитает действовать по определённому шаблону. Он нередко комментирует и оценивает нашу внешность, вес, рост, решает, успешны мы или нет как профессионалы, родители, часто фокусируется на конкуренции между людьми. Если по отношению к человеку близкие люди и близкое окружение проявляли подобные стратегии поведения, то впоследствии подобные стратегии поведения он будет проявлять уже к себе сам и сам себя стыдить, критиковать, оценивать, унижать и так далее...»²⁰

ВСТРЕЧА С ТЕНЬЮ «УГНЕТАЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ»

Ведущий предлагает в медитации встретиться с тенью «Угнетающий родитель»

Закрой глаза, мысленно перенесись в свое безопасное место, побудь там, а потом позови этого «Угнетающего родителя», пригласи его к диалогу с собой. Как выглядит «Угнетающий родитель»? На кого или что он похож? Чего он хочет? Что ты хочешь от него? Как он тебе служит? Для чего он тебе нужен? Можете ли вы договориться о сотрудничестве с ним? Задай ему вопросы: «Чего ты хочешь? Можем ли мы договориться о том, чтобы сотрудничать друг с другом? Иногда «Угнетающий родитель» оказывается очень не приятной для человека фигурой, как, например, он может оказаться «чудовищем», «тираном», «обвинителем» и т.п. «Угнетающий родитель» может выливать негатив и недовольства на ребёнка. Его аргументы могут казаться очень убедительными. Скажи «Угнетающему родителю» следующие слова: «Твои аргументы несправедливы, тебе нужно снизить требования к ребёнку. Теперь у ребёнка и у тебя есть любящая и заботливая мама (любящий и заботливый папа для мужчины) и тебе можно перестать предъявлять требования, оценивать, критиковать, обвинять, обесценивать, потому что я вас люблю и принимаю просто так. Тебе и ребёнку нужно перестать заслуживать мою любовь, больше нет необходимости быть идеальными. Ты и ребёнок ценны просто сами по себе, потому что родились! «Угнетающий родитель», остановись, прекрати, тихо, тихо... Я пришла (-ёл) в этот мир первая (-ым) и я забираю власть себе, главная (-ый) тут всё-таки я! Я разрешаю тебе и ребёнку отдохнуть и расслабиться, я разрешаю вам позаботиться о самих себе, жить своей жизнью и получать удовольствие!

После медитации ведущий предлагает игроку дать обратную связь.

²⁰ Евгения Погудина «Исцеление внутреннего ребёнка»

«Угнетающий родитель» противостоит внутреннему ребёнку. Он настоящий тиран, безжалостный и непреклонный, перфекционист. Он слеплен из родительских посланий и того, как мы воспринимали свой детский опыт. Он говорит:

– Ты испортила свою жизнь. Ты была недостаточно сильной. Ты не могла противостоять родительскому давлению. Ты не шла своим путём. Ты выбрала подстраиваться под родителей, идти на поводу их бессознательных манипуляций, пытаться им угодить. Ты решила стать хорошей девочкой в тщетной надежде, что за это тебя будут любить. Ты выучилась впадать в состояние жертвы. Теперь ты видишь, что всё это не работает. Твои механизмы и модели не помогают тебе. Они тебе только мешают. Ты выбираешь свои иллюзии. Ты так испортила свою жизнь, столько наворотила, что теперь до конца жизни не расхлебать, а страдаем то из-за этого мы все. И вообще, ты недостаточно во всём: недостаточно умна, хороша, быстра, осознанна, вменяема и адекватна. Поэтому ты не имеешь права жить. Ты только портишь этот мир.

– Ты не можешь быть матерью. Ты слишком неосознанна, слишком подвластна своим психокомплексам, болезненным моделям и кривым механизмам. Тебя ничто не оправдывает. Ты неизбежно и неминуемо покалечишь своего ребёнка. Как ты будешь выживать, раздавленная и непереносимой виной перед ним, когда будешь воспроизводить с ним все то, что искалечило тебя саму? Ни одна мать не пожелает такого ужаса своему ребёнку. У тебя никогда не будет детей.

– Ты никогда не выйдешь замуж. А если и выйдешь, брак неминуемо закончится разводом. Ты прекрасно знаешь, как сильно люди меняются. Полгода, год – человека не узнать. Через год-три исчезает сексуальное влечение, появляются связи на стороне. И через пять-десять люди приедаются друг другу, раздражают, устают. Вот представь: муж уходит, а у тебя дети. Как ты будешь растить их без мужа? Детям нужен отец. На какие деньги их кормить, одевать, учить? Где жить? Ты просто не в силах выстроить нормальные здоровых отношений. Ты зависима и всё ещё ищешь хорошего отца. Ты будешь перегружать мужа своими ожиданиями, надеждами, иллюзиями. У тебя никогда не будет ни мужа, ни семьи.

– Ты никогда не станешь терапевтом. Посмотри, сколько всего ты не видишь в себе, не принимаешь, не осваиваешь. У тебя сложности с границами, властью, ценностью, с правом звучать и проявляться. Ты не чувствуешь себя. Ты проваливаешься в контакт и сливаешься с клиентом. Ты теряешь себя и блуждаешь в его мире.

Если отворачиваться от своей тени, она неожиданно выскочит из-за спины в самый неподходящий момент и всё испортит. Единственное,

что помогает – смело смотреть ей в глаза, встречаться с ней, видеть, пытаться понять. В итоге, все тени необходимо принять и полюбить. Потому что, как пишут юнгианцы, именно наши самые тёмные, жуткие, отвратительные части никто не любил, и они нуждаются в этом больше всего. А кто их может полюбить, кроме меня самой? На такой безусловное принятие способна только мать. Которую необходимо учиться внутри себя выращивать».²¹

ВСТРЕЧА С «БОЖЕСТВЕННЫМ РЕБЁНКОМ»

Ведущий предлагает в медитации встретиться с «Божественным ребёнком».

Закрой глаза, мысленно перенесись в свое безопасное место, побудь там, а потом позови своего «Божественного ребёнка», пригласи его к диалогу с собой. Как выглядит «Божественный ребёнок»? На кого или что он похож? Чего он хочет? Что ты хочешь от него? Чем ты можешь ему помочь? Можете ли вы договориться о сотрудничестве с ним? Задай ему вопросы: «Чего ты хочешь? Чем я могу тебе помочь? Можем ли мы договориться о том, чтобы сотрудничать друг с другом? Поблагодари его за диалог.

После медитации ведущий предлагает игроку дать обратную связь.

«Золотой, Чудесный, или, как называл его Карл Юнг, «Божественный ребёнок» – это та наша детская сущность, с которой мы рождаемся, которая есть у любого человека, независимо от пола, национальности, культурных традиций – просто в силу того, что все мы когда-то были детьми. Это детский, светлый, открытый, любознательный взгляд на мир. Считается, что именно этот ребёнок помогает нам прийти в мир, и этот же божественный ребёнок помогает нам этот мир покинуть, когда наступает время.

Наш Чудесный внутренний ребёнок обычно открыт чувствам и доверяет им. Помните известную притчу, когда у мудреца спросили, как ему удастся достичь гармонии, на что он ответил: «Когда мне грустно – я грущу. Когда я хочу спать – я сплю, а когда хочу есть – я ем». То есть ответ мудреца заключался в том, что он слышит истинные сигналы своей души и своего тела, а не подавляет их. То же самое делает и наш внутренний Чудесный ребёнок, стоит ему только разрешить.

Чудесный ребёнок – это хранитель наших истинных желаний. И часто это не желания заработать больше денег или купить дом в пре-

²¹ Наоми Рейн «Как полюбить себя. Мама для внутреннего ребёнка»

стижном районе. Часто это элементарные, самые простые желания, например, наконец-то прогуляться вечером по берегу речки. Накупить сладостей и позвать подружек посидеть за чашкой чая – просто так, без повода. Купить себе по дороге домой воздушный шарик или подусть на созревший одуванчик и смотреть, как разлетаются его семена. Покормить белочек в парке. Что вам нравится делать, но вам кажется это бесполезным занятием? Возможно, это то желание, которое идет от вашего внутреннего Чудесного ребёнка, но вы его в себе заглушаете?

Чудесный ребёнок, в силу того, что он понимает и слышит свои желания и потребности, чаще всего ребёнок «неудобный». Это Раненый ребенок пытается приспособиться, адаптироваться к обстоятельствам, чтобы выжить в окружающем мире. Чудесный же ребенок просто уйдет глубоко-глубоко внутрь и может не давать знать о себе достаточно долгое время – пока опять не станет относительно безопасно. И именно за это стоит сказать внутреннему раненому ребенку спасибо – за то, что он помогал нам все эти годы выжить и оберегал нашего Чудесного ребёнка. Но Чудесный ребёнок также может помочь нашему внутреннему Раненому ребёнку – ведь именно Чудесный ребёнок способен на невероятные подвиги, и в первую очередь на такой подвиг, как принятие самого себя.

Еще один важный аспект заключается в том, что Чудесный ребёнок не боится будущего, т.к. он в это будущее направлен. Ему хочется расти, ему интересно, что там, впереди. Юнг называл Чудесного ребёнка «носителем исцеления», тем, кто объединяет противоположности, и считал, что если у человека появился мотив детства и ребёнка, например, во снах, то это означает, что человек готов к дальнейшему личностному развитию. Я с этим полностью согласна. Обычно на группу по работе с собственным детством приходят те, кто уже готов к каким-то переменам в жизни, и чувствует, что детство – это именно тот период, на который нужно обернуться и посмотреть, чтобы не так страшно было идти вперед и смотреть в свое будущее.

Чудесный ребёнок – это та субличность, которая объединяет противоположности, то, что делает человека целостным. Так, у всех у нас есть, условно говоря, «женские» и «мужские» черты характера. В одних ситуациях нужен тот самый «женский», мягкий подход, а в других – твердый, жесткий, «мужской». И Чудесный ребёнок объединяет эти подходы. Также и в жизни – нам нужно и то, и другое, и если вам нравятся «мужские» занятия, то кто сказал, что это не ваше? Ещё Чудесный ребёнок обладает небывалой проницательностью или интуицией. Наверное, каждый может вспомнить ситуацию из своего детства, когда он

как будто что-то предвидел или предугадал, и даже сам не знает, как это можно объяснить. Любой ребёнок верит в чудеса – и Чудесный ребёнок в нас тоже в них верит».²²

ЛЮБЯЩАЯ МАМА

Если игрок встал на кружок «любящая мама», предлагаем ему ответить на вопрос: «Кто такая любящая мама для Внутреннего ребёнка?» После ответа ведущий игры зачитывает настройку на то, чтобы стать любящей мамой для себя.

*«Прежде всего – это безусловная материнская любовь. Она создана для того, чтобы давать ребёнку заботу, защиту, признание. Она ничего не ждёт взамен. Она озвучивает его чувства и объясняет их ему. Когда он кого-то ругает, она говорит: «Ты злишься». Когда он плачет или расстроен, объясняет: «Тебе грустно и больно, когда так случается». Она защищает его от внутреннего обвинителя или тирана, раньше он часто нападал на ребёнка, а сейчас совсем перестал. Потому что мама – это хрупкое маленькое создание, превращается в разъяренную фурию, стоит кому-то хоть тронуть ребёнка. И даже обвинитель – пасует перед ней. Так что уже давно ребёнок прекрасно живёт, потому что его никто не обижает. Еще она всё разрешает ребёнку. Ему раньше столько всего запрещали! Так что теперь она считает, что ему можно всё! Подарки, игрушки, сладости, – она ни в чём его не ограничивает. Но он и сам вполне сознательный, так что не пускается во все тяжкие, вовсе нет. На самом деле, когда ребёнок понимает, что ему можно, что он хочет, и в любой момент, он может это получить, он перестаёт так сильно чего-то жаждать и требовать. Она любит ребёнка, ласково его называет, плачет или горюет вместе с ним. Когда ему плохо – утешает».*²³

Настройка стать любящей мамой для себя

Далее, ведущий игры предлагает игроку произнести вслух: «Прямо сейчас я становлюсь любящей мамой для самой себя. Я отказываюсь себя критиковать обзывать, осуждать, стыдить, винить. Я даю себе право на ошибку. Я даю себе право любить себя безусловно, просто потому что я есть. Просто фактом своего рождения я ценна для этого мира. Я принимаю себя разной целиком и полностью».

²² Евгения Погудина. «Исцеление внутреннего ребёнка»

²³ Наоми Рейн. «Как полюбить себя. Мама для внутреннего ребёнка».

ИСЦЕЛЕНИЕ СЕРДЦА

Если кто-то из игроков встал на кружок «Исцеление сердца», ведущий игры предлагает всем сделать общую медитацию:

Вспомните счастливый момент в вашей жизни. Не торопясь, переживите искреннее чувство блаженства, нежности и любви. Вы улыбаетесь, Вы наполнены любовью и счастьем! Очень нежно и с любовью улыбнитесь вашему сердечному центру. Ваш сердечный центр является Существом Любви. Нежно и с любовью улыбнитесь вашему сердцу. Скажите добрые, нежные слова вашему сердцу. Подождите ответа.

И сейчас, давайте произнесём молитву: «Отец Небесный, мне жаль, что я допустил (-а) раны в моё сердце, (вспомните случай) я прощаю себя и других – за то, что все это произошло – я никого не виню, я прощаю и отпускаю всех из моего сердца! (сделайте три глубоких вдоха и выдоха) И теперь я открываю своё сердце и прошу Тебя, Отец Небесный, прикоснуться к этим ранам и исцелить моё сердце и всего меня, восстановить меня в полноте, силе и мире. Я принимаю исцеление прямо сейчас! Я благодарю Тебя за Твоё прикосновение, За то, что Ты освободил меня от ран, воспоминаний и боли. Да будет так!»

Другой вариант медитации:

МЕДИТАЦИЯ ИСЦЕЛЕНИЕ СЕРДЦА СИЛЬВИИ ХАРТМАНН (гипнотерапевта и целителя):

Положите свои исцеляющие руки на свое разбитое сердце с нежностью и с трепетной заботой – с заботой, с которой вы бы подняли замершего птенца с порога вашего дома. Мягким касанием исцеляющих рук обратитесь к своему сердцу с теплом и любовью, скажите ему о своем желании сделать целым то, что когда-то было разбито; о своем желании и намерении исправить ошибки прошлого. Нежно прошепчите: «Я сделаю для тебя все, что могу, любовь моя. Не бойся – я всегда с тобой. Конечно, я не ангел, но всю свою любовь дарю сейчас тебе!»

Автор медитации рекомендует: «С этой поэмой вы можете работать как с самостоятельной медитацией. Она принесет эмоциональное успокоение и внутренний мир в период эмоциональных переживаний или когда у вас «на сердце – камень». Медитируя на каждом слове поэмы, положите руки на область груди и одновременно выполняйте

глубокое дыхание. В высоко эмоциональных ситуациях (потеря близкого, несчастный случай, начало болезни, разбитое сердце и т.п.) рекомендуется выполнять эту практику 3 раза в день в течение 3-х дней в качестве базовой поддержки, а затем – по необходимости».

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ДИАЛОГИ С ВНУТРЕННИМ РЕБЁНКОМ:

«Обращение Ребёнка Сакрального к взрослому мужчине или женщине

Пришло время открыть тебе самое сильное жизненное лекарство. То, что лечит травмы, стрессы, следы неудач и предательства. То, что лечит мысли, характер, принцип принятия решений, чувства, воспоминания, и даже тело и жизненные обстоятельства. Это Искренняя Сердечная Благодарность Богу за всё, что с тобой было. И даже за то, что с тобой будет. Авансом. Попробуй в течении 40 дней накапливать в своём сердце благодарность Богу, благодарить от души. И ты увидишь, как красива твоя жизнь. И какой красивой она может быть.

Обращение Ребёнка Чувствующего к взрослому мужчине или женщине:

Знаешь, тяжёлые чувства, если их хранить, то они как сорняки в саду. Конечно, можно было бы заняться прополкой. Но это так долго, а в жизни так много интересного! Я всегда зову на помощь тётушку Прощение. Она – большая мастерица прополки и ухода за садом. Внутренним, конечно. Захоти от всего сердца простить всех. Сильно-сильно! Затаи дыхание, закрой глаза, сожми кулачки и скажи мысленно: «Хочу всех простить!» потом выдохни, расслабь руки, открой глаза и посмотри вокруг. Увидишь, что тетушка Прощение успела выколоть кое-какие сорняки из твоего сада!»²⁴

ШЁПОТ ВСЕЛЕННОЙ

Если игрок встал на кружок «Шепот Вселенной», предлагаем ему закрыть глаза, всем остальным игрокам подойти к нему и по очереди шепотом на ушко сказать добрые ласковые слова, комплименты, благодарности. Сказать то, какие хорошие качества мы видим в этом человеке. Игрок принимает послания, находится в расслабленном состоянии, с закрытыми глазами.

²⁴ Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева «Исцеляющие диалоги с Внутренним Ребёнком»

ЗАВЕРШЕНИЕ ИГРЫ:

Игра завершается, когда все игроки придут на последний кружок «Исцеление детства». Ведущий рекомендует игрокам периодически посещать поддерживающие занятия по восстановлению контакта с внутренним ребёнком, если есть необходимость, записаться на индивидуальную консультацию, даёт рекомендации по просмотру фильмов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Д.Н. Линде. «Эмоционально-образная терапия. Чувство. Образ. Анализ. Действие»
2. Д.Н. Линде. «Эмоционально-образная терапия. Новый этап развития»
3. Евгения Погудина. «Исцеление внутреннего ребёнка»
4. Евгения Погудина. «Встречи с внутренним ребёнком». Рабочая тетрадь
5. Ирина Годунова. «Психика изнутри, или Что мешает счастью». Сайт www.samsebe03.ru
6. Мери и Роберт Гулдман. «Психотерапия нового решения»
7. Мишель Оден. «Возрождённые роды»
8. Наталья Дмитриева. «Дочки-матери. Любовь – ненависть»
9. Наоми Рейн. «Как полюбить себя. Мама для внутреннего ребёнка»
10. Робин Лим. «Плацента – забытая чакра»
11. Сьюзан Форвард. «Токсичные родители»
12. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. «Диалоги с внутренним ребёнком»
13. Эрик Берн. «Трансактный анализ»
14. Юлия Зотова, Мария Летучева. «Всё дело в папе».

ФИЛЬМОТЕРАПИЯ для исцеления внутреннего ребёнка:

1. Фильм «Малыш», 2000г (Про встречу взрослой части со своим внутренним ребёнком, про исцеление детских историй, о помощи от себя «взрослого» себе «маленькому»)
2. Фильм «Большая маленькая Я», 2010г (Про успешную бизнес леди, жизнь которой расписана по минутам, однажды получает письма от самой себя семилетней, написанные далеко в детстве и её жизнь начинает резко меняться...)
3. Фильм «Умница Уил Хантинг», 1997г (Про подростковую психологию, сеансах «перевоспитания», которые изменили жизнь подростка, который перестал верить в себя и сбился с истинного пути)
4. Фильм «Полианна», 2003г (Про удивительную девочку, которая научила жителей городка играть в игру «Игра в радость». Детская непосредственность, доверие, искренняя заинтересованность, вера в доброту, сочувствие, благодарность, отзывчивость, щедрость – с помощью этих качеств Поллианна становится любимицей всего города и растапливает сердца самых замкнутых и нелюбимых его обитателей. Этот фильм отогревает сердце и наполняет душу любовью и светом)
5. Фильм «Звёздочки на земле», 2007г (Про ребёнка, который замкнулся в себе в связи с тем, что сильно отличался от своих сверстников, встретился с непониманием и отвержением, получил поддержку от удивительного учителя)

по рисованию, который смог найти подход к ребёнку и раскрыть его талант)

6. Медитация «Очищение памяти детства» О. Гадецкий (на youTube)

7. Мультфильм «Головоломка», Pixar, 2015г (Про девочку, которая учится различать и принимать все свои эмоции, про позволение себе грустить и печалиться, если того хочется, но при этом, без чувства вины, что это плохо и не правильно)

8. Мультфильм «Недобаяканная», 1989г. (Про травму, полученную во младенчестве, отсутствие материнской любви, про компенсацию этой травмы и исцеление)

9. Мультфильм короткометражный «Песочник», Pixar, 2016г (Про получение первого негативного опыта и формирование страха, про преодоление страха и выход победителем)

РЕКОМЕНДАЦИИ для установления и поддерживания контакта с внутренним ребёнком: занятия любыми творческими направлениями (рисование, лепка, пение, игра на музыкальных инструментах, танцы, вышивание, вязание, кулинария), массаж, медитации, арт-терапия, песочная терапия, фильмотерапия, контактная импровизация, танцевально-двигательная терапия, телесно-ориентированная терапия, дельфинотерапия, иппотерапия, а также реализация детских желаний и мечт, например, покупка куклы, плюшевого медведя и т.п. поездки в любимые места.

По желанию Вы можете пройти обучение игре «Исцеление детства».

Подробнее на сайте: www.marygames.ru



«Игры жизни» - психологические и трансформационные игры, метафорические карты автора Марии Будяковой

МАК «ДУША В ДУШУ»

Это женская колода карт для семейной терапии, для работы над личными отношениями. Походит как для личного использования, так и для работы с клиентами. Данная колода состоит из ярких сюжетов, на которых изображены пары в самых разнообразных ресурсных состояниях. Колода «Душа в душу» - вдохновляющие карты, помогающие оживить отношения. Это карты, отражающие гармоничные семейные отношения. С помощью колоды «Душа в душу» можно взглянуть на свои отношения по-новому, посмотрев, чего не хватает, что забыли, что утратили с годами прожитой жизни. Также карты помогут наполнить свою жизнь новым ресурсом, новым смыслом, совместной деятельностью, которую так давно просит душа.



«ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ»

Психологическая т-игра, в основе которой лежит прохождение 4-х этапов души: Рождение, Рост, Цветение, Зрелость. Игра имеет «цветочную» метафору. В процессе игры участница освобождает «почву» своей души от «сорняков», после чего сажает «семечко счастья», выращивает его и получает плоды в виде озарений, новых осознаний, инсайтов, практических рекомендаций к действию и новым моделям поведения.

Игра помогает:

- взять на себя ответственность за происходящее в своей жизни;
- выйти из состояния «сознание жертвы»;
- осознать первопричины негативных состояний, проработать их;
- принять «негативные» прожитые ситуации как опыт души, в котором она проходила обучение и получала уроки Души (ценностно-ориентированный подход);
- увидеть в «обидчиках» - Учителей;
- трансформировать «негативный» опыт в благодарность по отношению ко всем участникам в этой жизненной истории;
- открыть новый свежий взгляд в себе на произошедшее, почувствовать состояние прощения, раскаяния, лёгкости, радости жизни и др.



«ПУТЕШЕСТВИЕ ДУШИ»

Психологическая трансформационная игра*, очень тонко и точно отражает текущие эмоциональные состояния игроков, выявляет внутренние конфликты, барьеры, блоки, «психологические травмы», которые в процессе игры трансформируются через осознание шаблонов и моделей поведения, осознание «уроков души» в различных жизненных ситуациях с помощью МАК (метафорических ассоциативных карт) и намеченных шагов новых действий. Игровое поле «Путешествия Души» – это Древо Души, представляющее собой мир самых разнообразных чувств, эмоций и состояний. Игра ПД – это разговор с нашим подсознанием.

Вы получите:

- интересный новый опыт самопознания;
- исцеление «заряженных» негативных эмоциональных состояний;
- возможность «допрожить»/пережить подавленные и вытесненные эмоции, вынести из них урок и отпустить;
- ясное понимание того, где необходимо внести изменения в свои модели (стратегии) поведения;
- свежий взгляд на свою жизнь и др.

«МОЯ ПРОФЕССИЯ И ДЕНЬГИ»

Игра помогает определить свой психотип личности (социальный, системный, артистический, предпринимательский, интеллектуальный, реалистический), в соответствии с этим: найти профессиональное предназначение; снять и трансформировать негативные убеждения; убрать потолок заработка; увидеть варианты получения денежного потока в выбранной профессии; получить Напутствие от игрового поля в отношении выбранной профессии.

Игра подходит как для подростков, определяющихся с выбором профессии. Так и для взрослых, у которых не зависимо от возраста, есть желание поменять свою профессию, но они сталкиваются с трудностями в выборе, и в определении своих возможностей и способностей.

Для проведения игры дополнительно можно приобрести «ресурсную» или «денежную» колоду карт.

Мария Будякова рекомендует к игре авторские МАК «70 ресурсов женщины» и МАК «В моей душе».*.



«ПЕРЕЗАГРУЗКА»

Психологическая Т-игра для мужчин. Женщина может «проработать» в игре своего «внутреннего мужчину», тему самореализации и достижений. Игра поможет осознать, на какой стадии своего развития «застрял» клиент; определить, что необходимо сделать, освободиться от негативных программ, которые «родом из детства»; научиться достигать целей, освободившись от неэффективных моделей поведения; идти к успеху.

Вы получите:

- интересный новый опыт самопознания;
- познакомитесь со своим внутренним миром и его устройством;
- найдёте ресурсы для раскрытия внутреннего потенциала;
- осознаете свои деструктивные модели поведения и проложите шаги, для установления новых эффективных стратегий взаимодействия с собой и окружающим миром;
- получите информацию, чтобы реально улучшить свою жизнь и совершить АПГРЕЙД.

Для проведения игры обязательно необходимы две колоды МАК*:

«ресурсная» и «травма». Автор рекомендует к игре авторские МАК «травма» - «В моей душе». В качестве «ресурсной» колоды подойдет авторские МАК «Мужская сила».



«ФОРМУЛА УСПЕХА»

Деловая игра для командообразования, формирующая корпоративный дух. Также подходит для групповых или индивидуальных трансформационных игр, открывающих уникальный путь к успеху для каждого участника. Игра обучит полезным навыкам (например, визуализация, проактивность, понимание, умение расставлять приоритеты и личные границы и др.), раскроет таланты и потенциал участников, даст направление, куда двигаться, и просто принесет удовольствие!

Цели применения игры в качестве командообразующей:

- необходимо поддержать или создать дружеские отношения в коллективе;
- в коллективе ощущается хроническая усталость, напряженная эмоциональная атмосфера;
- новых сотрудников нужно адаптировать, «вливать» в коллектив;
- необходимо повысить уровень доверия и взаимопомощи между сотрудниками.

Для проведения игры обязательно необходима любая «ресурсная» колода карт. Мария Будякова рекомендует к игре авторские МАК «70 ресурсов женщины» и Мужская сила».*

«ХОЧУ ЗАМУЖ»

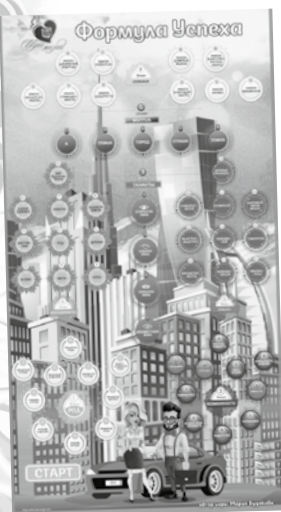
Это уникальный инструмент в работе психолога, помогающий женщине разобраться со своей личной жизнью, выделить и проработать факторы, мешающие созданию счастливых семейных отношений. Игра помогает: убрать мифы и заблуждения в отношении себя и мужчин; разрешить себе то, что раньше запрещали; отказаться от решений, которые мешают замужеству; проработать негативные убеждения; освободиться от сомнений.

Цели игры:

- закрыть прошлые отношения, вернуть чувство достоинства;
- увидеть перспективу создания семьи;
- возможность чувствовать влюбленность, удовольствие, любовь.

Для проведения игры обязательно необходима любая «ресурсная» колода карт. Мария Будякова рекомендует к игре авторские МАК «70 ресурсов женщины» и МАК «Душа в душу».*

* МАК в комплект игры не входят, приобретаются дополнительно.



Т-ИГРА «7 ШАГОВ К СТРОЙНОСТИ»

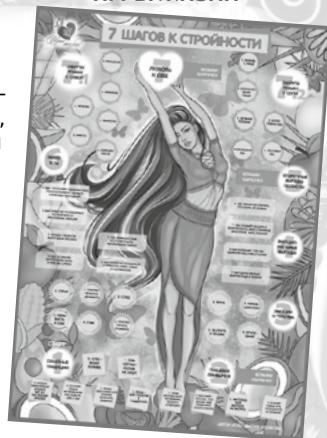
Цели игры:

- осознать и проработать факторы, которые способствуют нарушению пищевого поведения (семейные традиции употребления пищи, пищевые привычки клиента, подавленные и вытесненные эмоции и чувства, эмоциональные выгоды от употребления пищи);
- принять образ тела;
- развить в себе чувства Благодарности, Прощения и Любви (научиться с любовью и благодарностью относиться к своему телу и употребляемой пище).

Игра помогает:

- увидеть особенности пищевого поведения;
- научиться разделять голод и аппетит;
- освободиться от закоренелых негативных эмоциональных состояний и чувств;
- увидеть альтернативные пути получения удовольствия (без переедания);
- прийти к состоянию принятия, благодарности и любви;
- научиться заботиться о себе, чувствовать самоценность и уважение;
- определить конкретные реальные шаги к стройности.

Для проведения игры обязательно необходимы две колоды: «ресурсная» и «травма». Мария Будякова рекомендует к игре авторские МАК «В моей душе» и «70 ресурсов женщины».*



МАК «70 РЕСУРСОВ ЖЕНЩИНЫ»

Эти МАК – сочные и яркие образы, которые заряжают позитивом и настраивают на ресурсное состояние! Колоду можно использовать в запросах, связанных с поиском ресурсов и точек опоры в разных жизненных ситуациях как самых простых, так и сложных, в поиске своей идентичности. Карты помогают наладить контакт с собой, услышать свои истинные желания, найти скрытые потенциалы и возможности! С помощью колоды «70 ресурсов женщины», вы сможете найти ответы на вопросы: Что является для меня ресурсом в настоящее время? Какие шаги мне необходимо предпринять, чтобы достичь желаемого? Какие условия мне необходимо себе создать, чтобы принять наилучшее решение? Что наполнит меня женской силой? И др.

Ресурсы – это наши возможности, потенциалы, точки опоры. Это всё то, за счёт чего наша женская суть будет здоровой и цветущей.

МАК «В МОЕЙ ДУШЕ...»

МАК позволяют войти в контакт с вытесненной частью психики, помогают выявить негативные «отпечатки» на душе. Человек, обратившийся к психологу, может даже не догадываться, как психотравмы детства влияют на его настоящее, создавая цепочку негативных ситуаций, мешающих нормальной, радостной и счастливой жизни.

МАК «В моей душе...» помогают:

- поднять вытесненное эмоциональное негативное состояние;
- осознать подавленные чувства;
- эмоционально допрожить ситуацию;
- переосмыслить ситуацию, найти в ней урок души;
- осознать смысл и значение прожитого опыта;
- найти внутренние опоры и ресурсы;
- найти путь к исцелению.

Применение карт не ставит своей задачей заменить другие методы исцеления негативных последствий психологической травмы. Они являются эффективным творческим подходом, который можно использовать в любом сочетании с имеющимися подходами.



МАРИЯ БУДЯКОВА - психолог, сертифицированный специалист по ЭОТ и работе с Метафорическими ассоциативными картами, Theta-healing практик, НЛП-практик, родосказковед в системе комплексной сказкотерапии, автор психологических игр «Женское счастье», «Путешествие души», «Моя профессия и деньги», «Перезагрузка», «7 шагов к стройности», «Формула успеха», «Хочу замуж», автор нескольких колод МАК.

Сайт Марии Будяковой: www.marygames.ru

8-988-320-42-70

vk.com/lifegame7 @mari_happy_jiva



Игры жизни



«ХОЧУ ЗАМУЖ»

Уникальный инструмент в работе психолога, помогающий женщине разобраться со своей личной жизнью, выделить и проработать факторы, мешающие созданию счастливых семейных отношений. Игра помогает убрать заблуждения в отношении себя и мужчин; осознать негативные сценарии отношений с мужчинами и выйти из них; отказаться от решений, мешающих замужеству; проработать негативные убеждения; освободиться от сомнений и страхов.

«7 ШАГОВ К СТРОЙНОСТИ»

Игра помогает осознать и проработать факторы, которые способствуют нарушению пищевого поведения (семейные традиции употребления пищи, пищевые привычки клиента, подавленные и вытесненные эмоции и чувства, эмоциональные выгоды от употребления пищи), принять образ тела, развить в себе чувства Благодарности, Прощения и Любви.



МАК «ДУША В ДУШУ»

Это женская колода карт для семейной терапии, для работы над личными отношениями. Походит как для личного использования, так и для работы с клиентами. Карты предлагают свежий взгляд на отношения, несут в себе исцеляющие образы отношений между мужчиной и женщиной, помогают гармонизировать эмоциональные состояния, корректировать модели поведения.