

Техника "Судебный процесс"

Поставьте сцену в суде

1. Назначьте судьей какой-то предмет либо попросите психолога сыграть роль судьи. Вы можете выступать в качестве прокурора.
2. Зачитайте заранее составленный список того, что по вашему убеждению, использовали оба родителя, чтобы причинить вам боль.
3. Дайте полный выход вашему гневу и раздражению. При необходимости вообразите их лица на подушке, и хорошо поколотите.
4. Кричите на них до тех пор, пока эти старые негативные чувства полностью не покинут вас.
5. После обвинения вам придется осуществить "защиту" ваших родителей.
6. Ваш психолог, либо же какой-то предмет, назначенный судьей, опять может сыграть роль судьи, в то время как вы станете защитником.

В этом процессе вы будете играть роли разных свидетелей, включая:

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

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