

Техника «Письмо прощения»

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

Ход работы:

1. Возьмите лист бумаги (или несколько в зависимости от количества обид) и ручку. Уединитесь. Писать нужно в одиночестве, когда вас никто не побеспокоит.

2. Начните письмо с обращения к обидчику (например, матери: «Дорогая мама...»). А дальше «пройдитеесь» по всем чувствам, которые вы к ней испытываете.

Например:

1. Я злюсь на тебя за то, что...

Список претензий.

2. Я обижена на тебя за то, что...

Список обид.

3. Мне больно от того, что ты...

4. Я разочарована тем, что ты...

5. Мне грустно от того, что ты...

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

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

8. Я хочу, чтобы...

Такое письмо подразумевает отклик в виде ответного письма, которое мы...пишем себе сами от имени обидчика. Такой, отклик создаст иллюзию, что вас слышали и поняли. Если вас кто-то разочаровал или обманул, представьте, будто он хочет загладить свою вину. Подумайте, как он может это сделать.

Напишите все, что хотите услышать. Даже если обидевший вас человек в реальной жизни никогда не скажет подобных слов, все равно напишите их. Это позволит испытать положительные эмоции (любовь и заботу). Пусть в воображении, но, и воображение имеет большую силу. Главное относиться к этому процессу серьезно. Возможно, в какой-то момент вам захочется обидчика простить.

Образец “письма-отклика”:

Дорогая (дорогой)_____.

1. Пожалуйста, прости меня за...
2. Теперь мне понятно, что...
3. Я обещаю, что...
4. Я благодарна тебе за то, что...
5. Я люблю тебя... Если отношения с человеком закончены, возможно, подойдет: «Я отпускаю тебя с миром...»