

Терапевтическое письмо по плану.

Эта практика помогает когда:

- У Вас много невыговоренных слов, эмоций и боли к какому-то человеку.
- Вы не можете решить проблему в отношениях с каким-то человеком, потому что он не открывается Вам или игнорирует Вас.
- Вам нужно решить проблему в отношениях, но не хочется вовлекать другого человека.

В написании этого письма придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Пишите письмо максимально искренне
- Не перечитывайте письмо во время написания, не редактируйте;
- После завершения своего письма — можно начать писать ответ от другой личности;
- Ведите переписку, пока не разрешатся все конфликты в отношениях;
- Когда переписка исчерпала себя — письма можно сжечь!

Итак, план письма. Письмо состоит из шести частей:

1. В первой части ты выписываешь гнев и обвинения, которые у тебя есть к данному человеку, всё, что приходит в голову (можешь не стесняться в выражениях, в письме очень важно выразить все накипевшие эмоции).
 - Ты можешь использовать выражения:
 - "я очень не люблю, когда...";
 - "меня ужасно злит, когда...";
 - "мне до смерти надоело, когда...";
 - "как ты мог...";
 - "я очень устал\а от того, что...";
 - терпеть не могу, когда ты...".
2. Во второй части ты высказываешь обиду и горечь, которая есть у тебя внутри, которую ты боялась выпустить, которая тебя разрушает и причиняет тебе боль, при воспоминаниях об этом внутри тебя становится тоскливо и тяжело на сердце. Будь максимально честной с собой.

Например, через следующие фразы:

 - "мне обидно, когда...";
 - "мне горько, когда...";
 - "я ужасно чувствую, потому что...";
 - "я смертельно обижена тем, что...";
 - "я очень разочарована тем, что...".
3. В третьей части ты пишешь о страхах и тревогах, накопившихся у тебя внутри. То, что ты всегда хотела высказать, выразить, но боялась по разным обстоятельствам и причинам.

Можешь начать так:

- "я боюсь, что...";
 - "мне страшно оттого, что...";
 - "я вовсе не хотел\а...".
4. В четвёртой части напиши о раскаянии и чувстве ответственности за то, что происходило в ваших отношениях, возможно, по ходу письма ты осознаешь и свою вину в чём-то, у тебя появятся новые реализации. Напиши, за что была ответственна ты в этих отношениях и что, возможно, ты сама сделала неправильно!
- Вот несколько фраз, которые помогут тебе начать эту часть:
- "мне жаль, что...";
 - "я очень сожалею о том, что...";
 - "пожалуйста, прости меня за то, что...";
 - "я вовсе не хотела...".
5. В пятой части выскажи намерения и желания по поводу твоего дальнейшего общения с этим человеком, каких отношений тебе хотелось бы.
- Фразы, которые ты можешь использовать:
- "я хочу...";
 - "мне хотелось бы, чтобы...";
 - "я надеюсь, что...";
 - "было бы здорово, если бы мы могли...".
6. В шестой, заключительной части очень важно выразить любовь, прощение, понимание и признательность. Возможно, в конце письма ты поймёшь очень важные уроки, которые принёс в твою жизнь этот человек и будешь ему искренне благодарна за это, тогда нужно записать и эти слова тоже!
- Вот фразы, которые ты можешь использовать:
- "я люблю тебя за то, что...";
 - "спасибо тебе за то, что...";
 - "я горжусь тобой, потому что...";
 - "я прекрасно понимаю, что...";
 - "я прощаю тебя за то, что...".

Вот ещё некоторые рекомендации по написанию терапевтических писем:

1. Не останавливайся во время написания письма, не делай перерывов — пиши письмо сразу и до конца. Если ты прекратишь писать письмо до того, как перейдёшь к последнему пункту, любви, то весь смысл пропадёт. Смысл в том, чтобы сквозь все эмоции добраться до любви. Помни: человек не может слишком разозлиться и тем более обидеться, если эти эмоции не основываются на любви. Будь терпелива, пиши письмо до конца.
2. Хорошо, если все разделы твоего письма будут примерно одинаковой величины.
3. Ты можешь возвращаться к прежнему пункту, если всплывают эмоции, связанные с ним.

Эмоциональное напряжение может быть снято лишь тогда, когда человек последовательно проходит через все группы эмоций, лежащие поверх любви. Если ты "проскакиваешь" какой-то из эмоциональных слоёв, конфликт остается разрешимым не до конца и внутри накапливается эмоциональное напряжение.

После правильного написания писем может быть три состояния:

1. Озарение. Это будет похоже на вспышку в сознании: "Так вот почему оно так было!!!", ты поймёшь, почему всё произошло так, а не иначе, внутри будет благодарность и любовь!
2. Состояние пустоты внутри. При воспоминании о конфликтной ситуации из прошлого внутри будет просто спокойно, эмоции полностью уйдут из воспоминаний.
3. Состояние лёгкости. При воспоминаниях о ситуации внутри появится принятие её и будет комфортно внутри.

Письма нужно писать от себя к человеку и потом назад, от него к себе. Можно использовать эту практику для решения конфликтов между близкими.