

Неотправленное письмо.

Это техника письма с терапевтическим эффектом, бюджетное, доступное и универсальное занятие.

У каждого из нас в жизни бывают моменты, когда приходится прятать в себе те или иные эмоции. В большинстве случаев это что-то негативное: гнев, злость, зависть. Хотя иногда приходится скрывать и положительные эмоции, например, любовь, если ее не с кем разделить. Однако, любая эмоция, которая не нашла должного выхода, может начать давить на вас, вы будете постоянно вспоминать об этом и не сможете отпустить ситуацию.

Иногда мы носим в себе фразы, которые никогда не сказали. Продолжаем внутренние диалоги с теми, кого уже нет, или с теми, кто рядом, но слышать нас не может. Мы держим в себе столько обиды, злости, боли, разочарования, что не остаётся места ни для чего другого. Иногда застреваем в воспоминании, потому что оно так и не завершилось. Формально всё давно закончилось, но внутри что-то осталось. И это "что-то" становится тяжестью, с которой мы живем каждый день.

В таких случаях работает письмо, которое не нужно никому отправлять. Оно не про отношения и не про вежливость. Оно не ради прощения и не ради диалога. Это письмо - ради себя.

Когда особенно помогает

Когда вы не можете отпустить человека, даже если разумом всё давно понятно.

Когда обида, злость или вина застряли внутри и не проходят.

Когда вы спорите в голове с кем-то, кто вас не слышит.

Когда хочется сказать то, что никогда не говорили - и не знаете, как начать.

Когда что-то внутри не даёт двигаться дальше, но вы не можете понять, что именно.

Иногда не нужно искать правильных слов. Достаточно позволить себе сказать то, что живёт в вас годами. Бумага выдержит. И, возможно, в этом письме вы наконец скажете себе то, что действительно важно услышать.

Кому может быть направлено письмо:

Письмо матери, отцу, бывшему мужу, подруге, другу, родственнику, коллеге, начальнику

Письмо значимому человеку.

«Письмо умершему человеку».

Письмо себе маленькому.

Письмо одноклассникам

Выполнение техники.

Сначала вам необходимо выполнить подготовительный этап:

- Вам необходимо остаться одному, отключить телефон и прочие средства связи, обеспечить полную защиту от внешних раздражителей.
- Создать для себя условия максимального комфорта и чувства безопасности.
- Ну и, конечно, взять ручку и бумагу.

После этого вам нужно очень детально вспомнить ситуацию, в которой вы испытали те эмоции, которые вынуждены были спрятать, но при этом они вас гложут до сих пор. Поставьте адресатом того человека, с которым связаны соответствующие эмоции, писать свое письмо вы будете ему, при этом не забывайте, что это именно **психологическая методика, а не деловая переписка**, адресат ваше творение не увидит. В письме вы описываете те чувства, которые вызвала у вас данная ситуация, что тогда происходило. Вы должны максимально вспомнить все то, что тогда было у вас на душе и почувствовать всю эту гамму эмоций снова.

Основные правила при написании письма:

1. Описывайте ситуацию максимально красочно, насколько позволит ваш литературный талант.
2. Не стесняйтесь тех чувств, которые у вас возникнут во время написания письма, в этом и заключается данная техника, если вас начнут терзать эмоции, то вы идете по правильному пути и делаете все верно.
3. Выплескивайте эмоции так, как захотите. Отличной помощью будут телесные реакции, позвольте себе разбить кружку, покричать, побить подушку или, наоборот, обнимите ее, в зависимости от тех эмоций, которые у вас появятся.
4. Можно злиться. Плакать. Материться. Повторяться. Там можно признаваться в слабости или в том, что вы ненавидите. Можно писать "я тебя ненавижу", а через пять строк - "я так тебя люблю". Можно вспоминать, обвинять, прощаться, благодарить. Всё, что не было сказано, может быть высказано на бумаге.
5. Заканчивайте писать только тогда, когда начнет приходить постепенно облегчение и расслабление. Вы сами почувствуете этот момент, когда гнев или иные эмоции начнут резко идти на спад.

Фразы-помощники: «Мне надоело...», «Я больше так не могу...», «Меня выводит из себя»; «Мне жаль...», «Я испытываю чувство...»; "я не знаю, зачем я это пишу, но я устала молчать", «Я решила все тебе высказать», «Я больше не могу терпеть», «Я тебя ненавижу», «Не могу простить» ...

Не торопитесь завершать. Иногда письмо пишется десять минут, а иногда возвращается к вам несколько дней подряд.

Когда почувствуете, что "всё" - остановитесь. И решите: сжечь или сохранить.

Но не перечитывайте сразу. Это важно. Дайте письму остаться вне вас, хотя бы на день.

Что нужно делать после написания письма.

После напишите письмо благодарности, если вы не можете переступить через себя, чтобы поблагодарить этого человека, то значит, вы не выплеснули все эмоции, тогда стоит повторить процедуру еще раз. несколько дней, когда ваше эмоциональное состояние закончится. Но всегда старайтесь доводить до того, чтобы вы смогли написать письмо благодарности. В нем стоит написать:

- Опишите эту ситуацию и скажите этому человеку спасибо за то, что она произошла.
- Расскажите о том, что вы для себя вынесли из этой ситуации, какие уроки получили, насколько важный опыт был приобретен, благодаря этому.
- Напишите вывод. В нем запишите, как вы должны себя вести, чтобы не попадать в такую ситуацию или быть может, как по-другому себя вести в подобной ситуации, чтобы не получать вред себе.

Письмо благодарности уже можно оставить и отложить куда-нибудь подальше, однако уничтожить его также хороший вариант, ведь все выводы, которые вы там опишите, вы запомните надолго.

Практическая ценность данной техники.

Данная методика просто позволяет вам достать эмоции, которые вы спрятали вглубь себя и с помощью описания события из прошлого, выплеснуть все эмоции, которые переполняли тогда сейчас, но уже в более комфортной и безопасной обстановке. Главная ценность методики – она поможет любому, при этом, не требуя каких-либо усилий. Стоит отметить важную особенность данного способа – он может использоваться довольно нечасто. Применять его стоит только к действительно тяжелым ситуациям, которые вы не можете выбросить из головы, “отравляющие” вашу жизнь. В противном случае, вы просто будете вспоминать негативные эмоции, уже благополучно забытые вами, которые как раз-таки лучше не ворошить.

Участники исследования, которые четыре дня подряд по 15 минут писали о самых тяжелых переживаниях, почувствовали себя лучше, достигнутый эффект сохранился и четыре месяца спустя.

Многие думают, что письменная терапия заключается в том, чтобы вести дневник, но это не совсем так. Есть три отличия:

1. Дневник или записная книжка ведется в произвольной форме, автор заносит туда все, что приходит в голову. У терапевтического письма более конкретные задачи, его основой обычно служат тезисы или упражнения.
2. Как правило, в дневнике последовательно фиксируются события, цель письменной терапии — анализ событий и своих действий, мысли и чувства, изложенные на бумаге.
3. Между двумя форматами есть разница в результатах.

Преимущества

Вести дневник здорово, владелец тренирует память, записывая важную информацию и жизненные эпизоды, или просто расслабляется после напряженного дня. Это немало. Но письменная терапия дает больше пользы. Тем, кто пережил психологическую травму или сильный стресс, помогает метод экспрессивного письма.

После правильного написания писем может быть три состояния:

- 1. Озарение.** Это будет похоже на вспышку в сознании: "Так вот почему оно так было!", Вы поймёте, почему всё произошло так, а не иначе.
- 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.

Очень полезно бывает запечатать письмо в конверт и символически "отправить". Если Вы писали письмо себе - спрячьте его в укромное место до определенного времени. Терапевтический эффект будет долгоиграющим!

Эта практика помогает когда:

- У вас много невысказанных 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.

Это достаточно мощный и эффективный инструмент как в терапии, так и как средство самопомощи.

Терапевтические письма делятся на несколько видов:

1. Это может быть просто автоматическое письмо — в котором вы выписываете всё то, что приходит вам в голову, очищаете своё внутреннее пространство от накопившейся боли. Например, записывать всё, что приходит на протяжении 10–15 минут. Дайте бумаге украсть у вас все случайные слова, предложения и идеи. Ничего не меняйте и не редактируйте. Просто пишите. Парадоксально, но из такого беспорядочного и хаотичного набора слов всегда можно впоследствии выудить что-то стоящее, о чём следует подумать. Если же "улов" не удался, вам ничто не мешает закинуть невод в своё бессознательное ещё разок, рано или поздно золотая рыбка попадется.

2. Письмо из будущего. Если вы чувствуете себя потерянным и уже не верите, что обстоятельства когда-нибудь изменятся к лучшему, напишите себе послание из будущего. Кто он, тот человек, которым вы станете через год или десять лет? Где он находится? С кем? Чем занимается? Пусть он вам расскажет. Позвольте вашему будущему "Я" поддержать вас и поделиться секретом, как он справился с вашими нынешними трудностями и пришел к тому, что у него есть. Знаю по себе — это вид письма даёт ресурс, даёт возможность справиться с трудностями и принять правильное решение. Я вообще люблю эту технику использовать в виде медитации. Но это уже вам решать, как вам больше нравится.

3. И ещё один вид терапевтического письма — это письмо по плану.

В написании этого письма придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Пишите письмо максимально искренне, не фильтруйте себя, не ограничивайтесь литературным языком;
- Не перечитывайте письмо во время написания, не редактируйте;
- Желательно, чтоб почерк был разборчивым;
- 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 выписываете гнев и обвинения, которые у вас есть к данному человеку, всё, что приходит в голову (можно не стесняться в выражениях, в письме очень важно выразить все накопившие эмоции).

Вы можете использовать выражения:

- *"я очень не люблю, когда..."*,
- *"меня ужасно злит, когда..."*,
- *"мне до смерти надоело, когда..."*,
- *"как ты мог..."*,
- *"я очень устала от того, что..."*,
- *"терпеть не могу, когда ты..."*.

2) Во второй части вы высказываете обиду и горечь, которая есть у вас внутри, которую Вы боялись выпустить, которая вас разрушает и причиняет боль. Будьте максимально честны 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 вы пишете о страхах и тревогах, накопившихся у вас внутри. То, что вы всегда хотели высказать, выразить, но боялись по разным обстоятельствам и причинам.

Можешь начать так:

- *"я боюсь, что..."*,
- *"мне страшно оттого, что..."*,
- *"я вовсе не хотела..."*.

4) В четвёртой части напишите о раскаянии и чувстве ответственности за то, что происходило в ваших отношениях, возможно, по ходу письма вы осознаете и свою вину в чём-то, у вас появятся новые реализации. Напишите, за что были ответственны вы в этих отношениях и что, возможно, Вы сами сделали неправильно!

Вот несколько фраз, которые помогут Вам 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 выскажите намерения и желания по поводу вашего дальнейшего общения с этим человеком, каких отношений вам 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 вы поймёте очень важные уроки, которые принёс в вашу жизнь этот человек, и будете ему искренне благодарны за это, тогда нужно записать и эти слова тоже!

Вот фразы, которые вы можете 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..."*.

Информация несет ознакомительный характер!