

Вправа «Сейф»

За останні кілька місяців Вам довелося пережити страшні події, про які у Вас все ще є внутрішні картини, які постійно виникають і які обтяжують Вас. Я хотіла би запросити Вас на вправу, яка допоможе Вам відмежуватися від цих спогадів і таким чином знайти більше внутрішнього спокою. Знайдіть позу, в якій Ви зможете зручно сидіти або лежати протягом кількох хвилин.

Ви можете залишити очі відкритими або закрити їх, як Вам зручно та подобається. Якщо Ви залишаєте очі відкритими, знайдіть місце, на якому можна затримати свій погляд.

А зараз я хотіла би запропонувати Вам уявити собі контейнер, будь-який контейнер, в який Ви можете помістити все, що Вас турбує, про що Ви не хочете думати, що Вам просто забагато. Цей контейнер може бути сейфом, настільки великим, як у банку, це може бути скриня або скринька, ваза, просто контейнер, в який Ви можете покласти ті речі, з якими Ви не хочете мати справу на даний час. Важливо, щоб цей контейнер закривався, і щоб відкривати та закривати контейнер могли лише Ви. І він повинен бути таким міцним і великим, щоб Ви дійсно могли помістити туди все, про що не хочете думати.

Часто буває, що цей сейф чи цей контейнер знаходиться в спеціальному приміщенні. Ця кімната може бути як у будівлі, так і в печері, шахті чи будь-якому іншому схованку, який Вам підходить. І цю кімнату можете відкрити тільки Ви.

А тепер уявіть, як Ви потрапляєте в ту кімнату, де Ваш сейф або контейнер, куди Ви можете покласти свої спогади. Уявіть, що Ви стоїте перед цим місцем і відкриваєте його, тому що тільки Ви можете відкрити це місце.

А потім Ви входите в кімнату, в якій знаходиться Ваш сейф чи інший контейнер. І цей контейнер також закритий, і тільки Ви можете його відкривати і закривати, тому що це тільки Ваш контейнер.

А тепер уявіть, як Ви відкриваєте контейнер і кладете туди все, що Вас турбує, про що Ви не хочете зараз думати, про що Ви не хочете згадувати прямо зараз. Тепер Ви можете зберігати всі картини, а також думки чи почуття у своєму контейнері. Все дуже добре зберігається в цьому контейнері, нічого не втрачається, і його можна знову витягти зі сховища пізніше, коли Вам стане легше. Покладіть у своє сховище все, від чого хочете позбутися сьогодні.

Коли Ви дійсно помістили все у свій контейнер, Ви можете закрити його знову. Слідкуйте за тим, що тільки Ви можете відкрити або закрити контейнер і наскільки він добре закривається. Перевірте, чи дійсно Ви поклали туди все, від чого хотіли позбутися на сьогодні. Якщо чогось не вистачає, знову відкрийте контейнер і помістіть все туди. Потім знову закрийте контейнер, залиште приміщення, де знаходиться Ваш контейнер, і добре закрийте його. І добре пам'ятати,, що у вас завжди є доступ до цього, Вашого простору, де знаходиться Ваш контейнер, у який Ви можете відкласти речі, про які Ви не хочете думати або які Ви взагалі не хочете мати у своїй голові зараз. Робіть цю вправу якомога частіше, коли Вас мучать внутрішні образи, думки чи почуття.

Повільно повертайте свою увагу в нашу кімнату (кабінет) у своєму власному темпі, так як підходить Вам.

Автор: Сабіне Кох, www.koch-solingen.de