

Как писать письма чувств

Самая подробная инструкция

Для одного существа любить другое: возможно, это самая трудная из наших задач, предельная, последняя проверка и доказательство, та работа, для которой вся остальная работа — лишь подготовка.

Райнер Мария Рильке

Практика «письма чувств» (другие названия — «письмо прощения», «письмо любви», «письмо исцеления», «письмо освобождения») основаны на работах Барбары ДеАнджелис и Джона Грэя. В основе них — так называемая «карта эмоций», согласно которой наши эмоции подобны айсбергу. На вершине их как правило находится гнев (или, как его вариант, обида) — а под гневом слоями лежат печаль и боль, страх, потребности и нужды, мечты и желания, и наконец — **любовь**. И выражая свои эмоции на ВСЕХ этих уровнях, мы можем прийти до Полной Правды, до той любви, которая лежит в основе всего. И это необходимо для излечения любой боли, не только в чувствах, но и в теле.

Быть честной с собой о своих чувствах — особенно неприятных — это начало исцеления и почти всегда — самая важная часть процесса!

Когда мой гнев, печаль или боль приводят меня к [конфликту, ссоре, противостоянию](#) в отношениях с другими людьми, это лишь обнажает эмоциональное напряжение, под которым скрываются глубокие чувства и страхи. И если я открываю (сначала хотя бы для себя) и выражаю (хотя бы каким-то способом) эти чувства и страхи, если я признаю свою уязвимость, я таким образом открываюсь и для любви. Полностью, до конца выражая свои переживания (гнев, печаль, страх, желание), я открываю и поток любви (который невысказанные чувства не пропускают!).

Техника письма чувств очень проста: мы шаг за шагом проходим все стадии эмоционального айсберга, открывая то (и открываясь тому), что в основе.

И поверьте моему опыту, это **самая быстрая техника решения проблем**, которые иначе могли бы изводить нас годами. Согласитесь, ведь даже час на письмо это гораздо, ГОРАЗДО меньше, чем часы, дни, недели, месяцы или даже целые годы переживаний!



Как писать письмо чувств?

Адресатом Вашего письма чувств может быть кто угодно: муж, мама, сын, отец, шеф и даже часть тела или болезнь!

Вот базовая структура письма чувств. Обычно в инструкциях обходятся кратким списком начальных фраз из четырех-шести пунктов. Специально для этой статьи я расширила уникальный шаблон: до десяти эмоций в каждом из разделов! После каждой строки можно дописывать сколько угодно продолжений — добавляя и любые союзы, например, «что», «когда», «потому что», «из-за» и так далее!

Дорогой (дорогая) ...

Часть 1. Гнев

Я так злюсь, когда...
Я ненавижу...
Меня так злит...
Меня бесит...
Меня раздражает...
Я негодную...
Я досадную...
У меня вызывает отвращение...
Я презираю...
Я возмущена...
Я уязвлена...

Часть 2. Грусть, печаль, боль

Меня ранит...
Мне больно, когда...
Мне грустно...
Меня печалит...
Меня огорчает...
Меня разочаровывает...
Меня расстраивает...
Я тоскую...
Я чувствую отчаяние...
Я ощущаю беспомощность...
Я чувствую безнадежность...
Я чувствую отчужденность...

Часть 3. Страх

Я боюсь...
Меня пугает...
Мне страшно...
Меня тревожит...
Меня беспокоит...
Я опасаюсь...
Мне грустно...
Я чувствую замешательство...
Я чувствую растерянность...

Часть 4. Ответственность, раскаяние, извинения

Меня смущает...
Мне жаль, что...
Я сожалею...
Я никогда не хотела...
Мне неудобно...
Мне стыдно...
Мне неловко...
Мне совестно...
Я чувствую свою вину за...
Я прошу прощения...
Пожалуйста, прости меня...

Часть 5. Желания, нужды, любовь

Было бы здорово, если бы...
Мне нужно...
Чего я на самом деле хочу, так это...
Мне на самом деле очень хотелось, чтобы...
Я так рада, что ты...
Я люблю, как ты...
Я люблю, когда ты...
Я так благодарна тебе за...

С любовью, (Подпись)

Страх это всегда вопрос, чего я боюсь и почему? Как в болезни всегда есть семя здоровья, потому что болезнь несёт в себе информацию о здоровье, так и наши страхи это сокровищница самопознания, если исследовать их.

Мэрилин Фергюсон

Важные уточнения, дополнения, подсказки

1. Уделите внимание и время всем чувствам.

Важно не застревать на одном из разделов в ущерб другим, а уделить примерно равное время всем частям. У всех нас есть привычные чувства, которые выражать легче, и есть непривычные, в которых сложно признаваться даже себе и даже письменно. Например, многим [женщинам проще выражать боль и печаль](#), а мужчинам — гнев, но эти чувства становятся лишь привычным способом, под которым таятся и страхи, и желания (безопасности, признания, тепла, любви). Важно и выразить ВСЕ свои чувства, и понимать, из каких глубинных чувств и переживаний они растут.

2. Нет плохих и хороших эмоций, всё просто эмоции.

И наша задача — научиться выражать свой гнев и боль таким способом, который уважителен и для других, и для наших глубинных потребностей в любви и принятии. А «сбрасывать» наш гнев и печаль на других — это попытка манипулировать ими с целью добиться нужных нам действий. И это не ведет к обоюдным ситуациям, где мы можем и позаботиться о себе, и дать другим возможность уважить их собственные потребности и желания.

3. Не редактируйте свои слова и чувства!

Это тот самый момент, когда можно и даже нужно высказать всё как есть! Даже если Вы годами скрывались и таились — сейчас настало то самое время, когда Вы можете выразить абсолютно всё, что таится в душе. И чем полнее Вы это сделаете, тем легче ей станет!

К тому же на этом этапе Вы всего лишь выражаете собственный, сугубо внутренний гнев, который и не стоит «вываливать» на Вашего адресата именно в таком виде. Но Вам самой важно выплеснуть его — и прорваться сквозь него — чтобы дойти до более глубоких слоёв. Может оказаться, что этот гнев и не имеет ничего общего с Вашим мужем, отцом, шефом или ребёнком!

4. Можно возвращаться и дописывать.

Если всплывают недосказанные чувства из предшествующей части, можно просто вернуться к ней и дописать их. Но если одна из частей письма чувств оказывается ощутимо больше других, постарайтесь добавить и к остальным хотя бы понемногу, чтобы отдать дань уважения всем чувствам.

5. Назвать страх — это больше половины его исцеления.

Очень, **ОЧЕНЬ** важно говорить о своих страхах и опасениях. Без знания страхов тот гнев или печаль, которые из них проистекают, будут неверно выражены (или не выражены). Страхи — это нормально, это естественно и это реально. Наша задача не устранить страх, а распознать его и выслушать!

Страх — наш союзник, когда он предупреждает об угрозах нашему физическому, эмоциональному или духовному выживанию. При этом часто страх бывает уже не рациональным, не связанным ни с какой реальной угрозой. В этом случае важно

научиться обуздывать свой страх, не позволяя ему быть причиной наших болезненных или неадекватных ситуации действий.

6. В любой ситуации всегда есть две стороны.

Для полного освобождения важно взять на себя ответственность за свою часть ситуации. Многим из нас свойственно помещать проблему снаружи себя. «Это они сделали», «это они со мной так обращаются» и так далее. Когда мы действительно честно заглядываем в своё сердце, мы обычно можем найти и свой вклад в сложившуюся ситуации. Обозначить этот вклад, принять свои особенности и ответственность за свои действия (или бездействия) — это необходимая часть исцеления.

7. Очень важно высказать нынешние желания, потребности и мечты. Несбывшиеся

или непризнанные желания часто приносят боль, вызывают негодование и гнев.

А мы можем и не признавать своих глубинных нужд (обычно это потребность в любви, принятии и признании) и мы можем бессознательно проецировать ожидание удовлетворения этих потребностей на наших супругов, любимых, партнёров по бизнесу или друзей. Думаю, понятно, как важно учиться хорошо осознавать свои нужды и выражать их ясно и осознанно в любых отношениях, хоть дома, хоть на работе. Только в этом случае мы можем быть уверены, что наши эмоциональные реакции связаны с нашими глубинными запросами. Тогда мы можем легко и ясно просить о том, чего хотим, без лишних нереалистичных ожиданий в отношениях. Это часть нашего путешествия к осознанности. Это и есть тот способ, которым мы создаем всё больше любви, наполненности и мира внутри и вокруг себя!

8. Важно завершить письмо.

Если у Вас не так много времени, сразу поставьте таймер, лучше даже дать себе определенное время на каждую из частей. Часто ограничение по времени хорошо стимулирует нашу фантазию и заставляет сразу переходить к самому главному, минуя промежуточные мелочи и длинноты.

9. Поблагодарите себя за проделанную работу. Это невероятно важный шаг к исцелению Вашей души и Вы сделали его! Я очень рада за Вас!

Гнев это любовь, вывернутая наизнанку.

Барбара Де Анджелис



Письма чувств с ответом

Если есть время продолжить, это прекрасно! Потому что столь же важно прочитать письмо глазами адресата!

Когда Вы закончите своё письмо, попробуйте прочитать его вслух. Или даже начитать на диктофон и прослушать. Если Вы при этом представите себе, что читаете это письмо глазами адресата, процесс будет полнее и результаты его будут неожиданнее.

Очень важная часть процесса — написать себе ответ. Это позволяет Вам встать на точку зрения другого настолько тщательно, как никогда в жизни. В одном из современных исследований есть устрашающие данные: **в среднем мы способны думать о другом человеке только 7 секунд!** Ответное письмо чувств позволит Вам не только продлить это время минимум в 100 раз, но и действительно вжиться в образ и чувства другого человека. В подавляющем большинстве случаев этого одного уже достаточно для исчерпания ситуации.

Поверьте, это можно делать не только с людьми! Одна моя [клиентка](#) писала письмо мешкам под глазами! Я читала их ответ ей (она прислала мне фото) — и я плакала.

Конечно, Вы можете только предполагать, что происходит в голове у Вашего адресата, если пишете другому человеку. Но результаты этого процесса часто поражают.

Когда я писала письма чувств по ситуациям из детства, и отвечала себе от лица [мамы и бабушки](#) — меня поразило до глубины души, что во взрослом возрасте очень многие слова и действия видятся совершенно по-другому!

Джон Грей в своей книге «Как получать то, что хочется, и хотеть то, что получается» предлагает писать такое ответное письмо, какое Вы хотели бы получить. Пишите в нём всё то, что Вам хотелось бы услышать, чтобы чувствовать, что Вас понимают, любят и о Вас

заботятся. **Пишите идеальный ответ, неважно, насколько эгоистичным или нереалистичным он Вам покажется.** Главное здесь — ощутить, принять и выразить те самые глубинные желания, потребности и мечты, которые лежат в основе гнева, боли, печали или страха. Это принятие и ведёт нас к исцелению!

Ответное письмо можно тоже писать по шаблону, в пяти частях. Вот они:

Часть 1. Извинение

Пожалуйста, прими мои извинения за...
Мне жаль, что...
Я прошу прощения за...
Я не имел в виду, что...

Часть 2. Прощение

Пожалуйста, прости меня...
Простишь ли ты меня за...
Пожалуйста, извини мои...

Часть 3. Понимание

Я прихожу к выводу, что...
Теперь я понимаю, что...
Сейчас, мне ясно, что...

Часть 4. Обещания

Мне бы хотелось, чтобы ты...
Я обещаю, что...

Часть 5. Любовь

Я люблю тебя...
Я хочу заботиться о тебе...
Ты так много значишь для меня, что...

Пишите, пока не будет ощущение, что Вы высказали всё, что хотели. Потом прочитайте это письмо ещё раз — уже своими собственными глазами:)

Можно ещё раз написать письмо и ответ, если Вы чувствуете, что есть недосказанность. И ещё раз. И ещё:)

А в завершение хорошо написать «письмо взаимной связи». В нём Вы можете высказать все свои впечатления от процесса, выразить свою радость и благодарность за любовь и понимание, которые были Вам так нужны. Письмо взаимосвязи помогает нам выразить и пережить ещё раз, каково это — на самом деле обрести то, что мы хотим, почувствовать поддержку, опору и любовь.

Письмо взаимной связи соединяет нас с самым нашим ядром, с той любовью, целостностью и ценностью, которые есть внутри каждого из нас. Это наполняет нас внутренней силой любить себя и чувствовать себя достойными любви, — даже если люди и обстоятельства, как нам кажется, не дают нам всего того, чего мы хотим и заслуживаем.



Для письма взаимосвязи, чтобы войти в контакт со своими ощущениями, почувствовать наполненность, любовь, заботу, можно использовать вот такие фразы:

Я так благодарна тебе за...
Я благодарю тебя за
Я начинаю понимать...
Я теперь понимаю...
Я благодарю тебя
Я люблю тебя...

Как понять, что письма чувств дописаны

Самое прекрасное — когда внутри есть тепло, признательность, благодарность и любовь по отношению к человеку, которому Вы писали. Если этого ощущения нет, возможно, понадобятся ещё письма, и по другим ситуациям. Когда речь идёт о [родителях](#) и других ключевых для Вас людях, процесс может завершиться не сразу, а немного погодя.

Дайте себе возможность побыть с собой, если захочется, поплакать, если захочется, позвонить и сказать «Я люблю тебя» :) поддержите себя и наполните, чтобы чувства и переживания имели возможность уйти светло и легко.

Если есть состояние легкости, ушло напряжение, как будто с Вас упала большую тяжесть, ощущаете облегчение и удивление от того, как все легко и просто — это просто чудесно!

Если вдруг к Вам пришло понимание того, как всё было «на самом деле», какие были причины действий и событий — это тоже очень здорово и важно. Рациональное понимание идёт рука об руку с эмоциональным очищением — но не является обязательным:)



После того, как письма чувств написаны

Можно поговорить с Вашим адресатом, если есть желание:) обычно детали внутренней работы лучше оставить при себе, пока Ваш собственный процесс не завершится, по крайней мере, на сутки. Если захочется признаться в любви родителям или мужу — это стоит сделать:)

Можно также сделать и материальный ритуал отпускания с письмами, например, сжечь их — или, порезав на мелкие кусочки, отпустить в воду... вместе со всеми оставшимися переживаниями и энергиями.

Наши застарелые непрожитые чувства и переживания можно и нужно выводить наружу — любым приятным Вам способом. И возвращать себе ресурс, который спрятан в них!

И другого способа, кроме как «начать и продолжать» здесь не существует:) Но все-таки есть способ сделать себе легче — делать вместе с кем-то. И я буду рада сделать это вместе с Вами!

Поделитесь: писали ли Вы письма чувств? Какие ситуации в Вашей жизни изменились, произошли или не произошли благодаря им?

Использованные и цитируемые материалы

[How To Make Love All The Time, by Barbara DeAngelis Ph. D.](#)

[What You Feel You Can Heal by John Gray](#)

[The Love Letter Technique](#)