

# 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](#)