Несколько важных замечаний

Подробные указания о том, как выполнять это упражнение безопасно, гибко и уместно, см. в главе 29 учебника "Травма-фокусированная АСТ".

Несколько ключевых моментов:

1. Убедитесь, что ваш клиент понимает смысл упражнения и то, как оно связано с его терапевтическими целями и на какой результат вы надеетесь.

2. Свободно общайтесь с клиентом во время выполнения упражнений. Постоянно проверяйте и спрашивайте клиента что делает и говорит ребенок, как он выглядит, как реагирует.

3. То, что взрослый говорит ребенку, не должно неукоснительно следовать типовому сценарию, приведенному ниже. Скорее, мы помогаем клиенту придумать свои собственные слова и жесты по отношению к ребенку.

4. Некоторым клиентам трудно придумать поддерживающие, заботливые слова или действия - особенно если они происходят из среды, где сами никогда не были, особенно если они родом из семьи, где у них самих никогда не было такого опыта. В этом случае мы можем быть настолько директивными, насколько это необходимо, активно обучая взрослого тому, что говорить и делать, чтобы поддержать ребенка.

*Сострадание к внутреннему ребенку* /*Более младшей версии себя*

Инструкция: «Вам предстоит упражнение на воображение. Некоторые люди представляют себе яркие, красочные картинки, как на экране телевизора; другие - расплывчатые, нечеткие, неясные картинки; третьи вообще не используют картинки, полагаясь больше на слова и идеи. Как бы вы ни представляли - это прекрасно.

Вы собираетесь представить себе путешествие в прошлое, чтобы посетить более молодую версию себя, в какой-то момент, когда вы испытывали трудности, а окружающие вас люди по той или иной причине не могли дать вам заботу и поддержку, в которой вы нуждались. Это могло быть в детстве или совсем недавно, когда вы были подростком или раньше/позже.

Найдите удобное положение и бросьте якорь: осознайте, что происходит в вашем внутреннем мире... соединитесь со своим телом, двигаясь, растягиваясь, дыша... вовлекитесь в окружающий мир... обратите внимание на то, что вы видите, слышите, обоняете и осязаете.

Теперь закройте глаза или зафиксируйте их на каком-то месте и позвольте себе представить. Представьте, что вы попали в машину времени. Я не буду ее описывать - представляйте её, как хотите. Портал, яркий свет, механическое устройство или просто смутное ощущение чего-то, чего вы даже не видите.

А оказавшись внутри него, представьте, что вы путешествуете в прошлое, чтобы навестить свое молодое "я". Найдите "младшего себя" в какой-то момент его жизни, когда он испытывает трудности, а окружающие его взрослые не оказывают ему необходимой заботы и поддержки.

Теперь выйдите из машины времени и установите контакт с младшей версией себя. Посмотрите внимательно на этого ребенка (или подростка, или молодого взрослого) и поймите, через что он проходит. Плачет ли он? Он злится или напуган? Чувствует ли он вину или стыд? В чем действительно нуждается эта версия вас: любовь, доброта, понимание, прощение, принятие? Добрым, спокойным и мягким голосом скажите этому молодой версии, что вы знаете, что произошло, что вы знаете, через что им пришлось пройти, знаете, как сильно они страдают.

Скажите юной версии себя, что она прошла через этот трудный период в своей жизни, и теперь это далекое воспоминание.

Скажите более младшей версии себя, что вы здесь, что вы знаете, как ему больно, и вы хотите помочь, чем можете.

Спросите свою юную часть, есть ли что-нибудь, в чем она нуждается или чего хочет от вас, и что бы он ни попросила, сделайте это. Если они попросят вас отвезти их в какое-то особенное место, сделайте это. Предложите объятия, поцелуй, слова доброты или какой-нибудь подарок. Это упражнение на воображение, поэтому вы можете дать им все, что они даже если в реальном мире это было бы невозможно. Если ваша юная часть не знает, чего она хочет, или не доверяет вам, то дайте ей понять, что это нормально; им не нужно ничего говорить или делать.

Скажите внутреннему ребенку все, что, по вашему мнению, ему необходимо услышать, чтобы помочь ему понять, что произошло, - и чтобы помочь ему покончить с самобичеванием. Скажите им, что вы рядом, что вам не все равно, и вы сделаете все возможное, чтобы помочь им пройти через это. пройти через это.

Продолжайте излучать заботу и доброту по отношению к младшему из вас любым доступным вам способом: через слова, жестами, поступками - или, если хотите, с помощью магии или телепатии.

Как только вы почувствуете, что этот внутренний ребенок принял вашу заботу и доброту, пришло время прощаться. Подарите им какой-нибудь подарок, символизирующий связь между вами. (Терапевт делает предложения, если клиент застрял - игрушка или плюшевый мишка для ребенка; для кого-то постарше, возможно, предмет одежды, книга, магический предмет или что-либо другое, что приходит на ум).

Попрощайтесь и дайте им понять, что вы еще вернетесь, чтобы навестить их снова. Затем сядьте в машину времени и вернитесь в настоящее.

А теперь давайте бросим якорь...»