

Der innere Ort der Geborgenheit – Внутреннее место безопасности

Russisch – Русский

Deutscher Original-Text von Reddemann, Luise. Imagination als heilsame Kraft (Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren): Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Vol. 288. Klett-Cotta, 2016.

Übersetzt durch Irina Kharag, mit freundlicher Genehmigung des Klett-Cotta Verlags.

Вы потеряли свой дом или пережили ужасный опыт.

Вы можете чувствовать себя беспомощным, ощущать угрозу или одиночество.

В этом упражнении я предлагаю вам представить место внутри себя, где вы можете найти утешение и успокоение.

Найдите место, где вас не будут беспокоить в течение следующих нескольких минут, и примите удобное положение сидя или лежа.

Я приглашаю вас создать в своем воображении место, где вы сможете чувствовать себя совершенно спокойно и хорошо. Это может быть место на Земле, но не обязательно. Разные знакомые места могут сливаться в одно, как во сне. Это может быть пейзаж, уголок природы, особая комната или... В отличие от реальности, в воображении нет границ тому, что вы можете себе представить.

Это место сочетает в себе все качества, которые соответствуют вашему представлению о безопасности и благополучии. Представьте все условия этого места так, как вам нравится. Какие вещи, какие характеристики могут его описать? Есть ли там растения, вода, деревья или определенная мебель? Какое это пространство - достаточно широкое или ограниченное? Вокруг день или ночь, светло или темно? ... Что вам нужно, чтобы чувствовать себя здесь как дома?

Не раздумывайте об этом слишком много, пусть образы приходят к вам как бы сами собой.

Вы можете установить этому месту границу, например, живую изгородь, стену или какую-то магическую границу, чтобы вы чувствовали себя здесь в полной безопасности. Если вы хотите, вы также можете пригласить в это место других живых существ, которых вы хотели бы здесь видеть. Это могут быть дружелюбные и любящие компаньоны, помощники или даже животные, которые составят вам компанию в этом месте.

Теперь обратите внимание, комфортно ли вам там всеми органами чувств: нравится ли вам то, что вы видите? Если вам все еще что-то не нравится, пожалуйста, измените это. Приятно ли вам то, что вы слышите, звуки, шумы или даже тишина - или что-то еще нужно изменить? Все ли запахи приятны для вас? Какая температура в этом месте?

Где вы сами находитесь, в каком положении ваше тело? Хотели бы вы немного изменить свое положение, чтобы чувствовать себя совершенно непринужденно? Если вы истощены, что вам сейчас больше всего подошло бы? Измените все до такой степени, чтобы это подходило именно вам.

Если сейчас все именно так, как вам нравится, постарайтесь медленно насладиться этим и дать этому подействовать на вас. Запомните то, что вы чувствуете, оставаясь в этом внутреннем месте безопасности. Вы также можете установить для себя некий жест, который напечет вам об этом месте и который в дальнейшем, словно якорь, поможет вам воссоздать это место в своем воображении.

Затем завершите упражнение, обратив внимание на контакт вашего тела с полом, например, через подошвы ваших ног.