***Метод «Со-творение».***

***Терапевтическая группа «Обида»***

*Обида ранит только раз,  
Но сами мы из часа в час   
Обиду делаем сильней   
Воспоминанием о ней.  
  
Расскажем всем своим друзьям,  
Уснуть не можем по ночам,  
Перебирая всё подряд -  
И жест обидчика и взгляд.  
И вновь по нервам бьют слова,  
И боль не меньше, чем была…  
  
Обида ранит только раз,  
Она не мучила бы нас,   
Когда б мы сами эту боль  
Не волочили за собой.*

[*Татьяна Валяева Источник:*](Татьяна%20Валяева%20%20Источник:%20) [*https://millionstatusov.ru/stihi/obida.html*](https://millionstatusov.ru/stihi/obida.html)

Обида – чувство, хорошо знакомое каждому из нас. Иногда она поселяется внутри нас и живет там долго-долго. Уже и умом простили обидевшего, и сами понимаем, что держать внутри себя это чувство глупо…, но проходит немного времени и, в какой-то момент, она накрывает нас снова. И тогда мы в обиде живем, из обиды говорим с близкими, и даже руководим на работе.

Мы не обижаемся на посторонних и малознакомых людей. Мы обижаемся на тех, с кем нас связывают какие-то чувства и отношения – дружбы, любви, сотрудничества.

Обида возникает тогда, когда поведение близких нам людей не соответствует нашему ожиданию, не соответствует поведению, которое положено по сценарию *нашей* сказки.

Обида – этимология слова: об-вида – обходят взглядом, не видят.

Обида — это эмоция ребенка. Она появляется у нас в раннем детстве, и, часто, остается с нами на всю жизнь. В ней есть что-то от симбиоза – мы обижаемся на человека, но именно этим мы его крепко-крепко мысленно держим рядом с собой, никак не можем отпустить.

По мере взросления обиды накапливаются. Как тревога и представляемый страх цепляются за страхи, накопленные в детстве, так и обиды теперешние цепляются и усиливают обиду прошлую детскую. Мало того, обида теперешняя заставит меня вспомнить все прошлые обиды, по ассоциации.

Эмоции даются нам как энергия для каких-то действий. Если эти действия возможны. Так в обиде есть две действующие составляющие – гнев и жалость. Гнев – на другого, и жалость – к себе. Но выражение обоих этих эмоций находится в нашей культуре под запретом: *нельзя* гневаться на близких, *нельзя* жалеть самого себя. И, если тревога и страх инкапсулируются в нашем теле как блоки и напряжения, то обида прячется, как правило, в беспомощность, вялость и слабость тела. Тонус, активность тела падают, внутри тела оказывается пустоты, исчезает опора. Руки, ноги становятся как ватные, теряются, не слушаются. В груди жжет или пусто.

Пока в сознании и подсознании «гнездятся» обиды, для позитивных и светлых эмоций, для радости - нет места. Обида разрушает тело и, порой, становится причиной болезней.

Чувство становится плохим – под социальным запретом. Любым чувством можно наслаждаться, когда принимаешь его полностью.

***Терапевтическая программа «Обида» поможет вам***

- справится со своими переживаниями и

- восстановить заторможенные возможности своего тело

***Основные направления в работе по терапевтической программе «Обида»***

*- восстановить чувствительность тела*

*- выйти из тела, представляемого в тело реальное*

*- почувствовать кожу как комбинезон, почувствовать кожей*

*- почувствовать кожей обиду*

*- восстановить силу и энергию тела*

*- обрести опору и ось*

*- отпустить эмоцию на волну*

*- отпустить ситуацию и проблему в волну*

- на волне – проблема – оставляя проблему, вернуть исходную волну

*- отыграть маленького обиженного ребенка в себе – позволить внутреннему ребенку повзрослеть*

*- посмотреть на обиду в сказке*

*- отыграть архетипические роли взрослого в ситуации возможной обиды*

*- отыграть чувства, включая обиду – потеря, восхищение, полнота, смирение, принятие, творчество, надежда и освобождение, горе, потеря, - грусть*

*- обида в движении – законченное действие*

*- проживать действие в позе, не торопить проживание*

*- полон обиды – не расплескать – еще добавить…*

*- хотите ли вы отпустить обиду?*

*- найти в обиде что-то хорошее и важное для себя*

*- обида и жертва\**

*- присвоить себе энергию обиды и научиться ей пользоваться*

*- ритуал отпускания - прощальная открытка*

*- работа с метафорическими картами*

*- создание сказки*

*- построение Е-поля и Е-тела*

*- взгляд на обиду сверху – на уровне Е обиды нет*

***Работа от терапевта***

*Протяжка – выравнивание тонуса/напряжения постуральной системы тела*

*Работа с напряжениями и блоками вашего тела*

*Обида – как точки тела*

*Работа со слабостью - беспомощность вашего тела*

*Узлы тела. Узлы пространства.*

***В результате такой работы вы***

- примите обиду как обычную эмоцию вашего тела, как сообщение

- наладите теплые отношения с близкими – живыми и уже ушедшими

- восстановите умение радоваться и наслаждаться.

***Программа рассчитана на 4 занятия по 2 часа.***