



Международная тренинг-студия  
личностного роста Анны Калантерной

**Упражнение для исцеления  
нелюбимого тела  
«Пластыри эмоциональной  
поддержки для взрослых»**



Автор — моя читательница и единомышленница,  
Автор жизни Светлана Шестаева, @merula.turdus

## Вступление и обоснование метода

В работе с детьми используется *emotional support band aid* — это обычные детские цветные пластыри, которые клеятся на любое место без видимых повреждений, чтобы показать, что та эмоциональная боль или дискомфорт, которые испытал человек, настоящие. Что ему на самом деле было больно, неприятно, он себе это не выдумал, и его чувства имеют значение.

У многих в детстве такого не было, но случалось «было бы из-за чего плакать», «не выдумывай», «успокойся немедленно», «нашла ещё из-за какой ерунды расстраиваться», «другим ещё хуже» ... Все эти фразы не то что не помогали, они делали только ещё хуже — забивали чувства внутрь и не давали их прожить.

Знаете, как если ранку не промыть и не заклеить пластырем, чтобы она зажила, так же — если не дать выйти слезам промыть раны и протечь чувствам, которые очищают это состояние, то ничего хорошего из этого не выйдет...

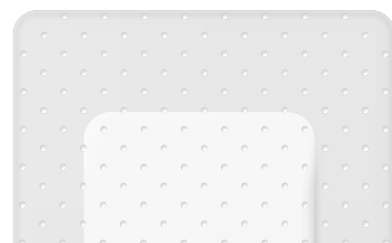
Так вот. Если ранку промыть, всё убрать, прочистить всё это и наложить повязку или пластырь и оставить в покое, то она быстро заживёт.

Аналогично можно исцелить и эмоциональные раны.

Даже если они случились, это не значит, что они должны оставить след на всю жизнь.

Даже если они уже оставили глубокую рану, это не значит, что она должна постоянно болеть и так может и должно продолжаться.

Время исцелить своё нелюбимое тело и показать, каким ценным и любимым оно может быть.



## Упражнение для исцеления нелюбимого тела: «Пластыри эмоциональной поддержки для взрослых»

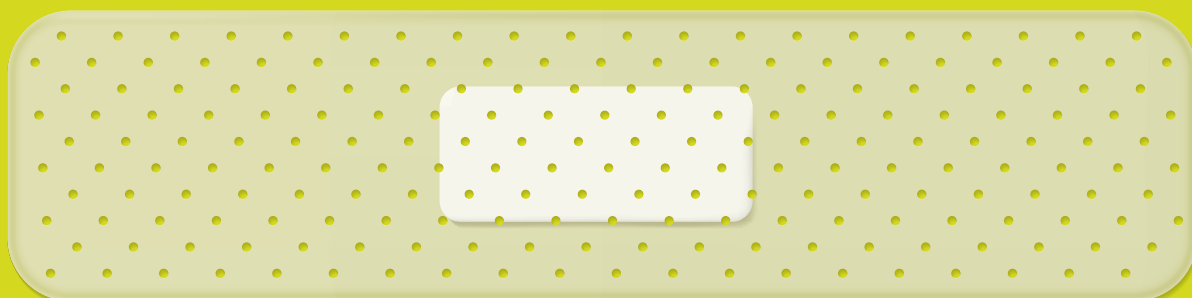
1. Купите несколько пачек детских пластырей — какие нравятся, любой формы и цвета. Если большинство «ядовитых стрел» попало в тело в детском возрасте — берите детские, во взрослом — берите те, что больше олицетворяют ту боль.

2. Уединитесь, попросите, чтобы вас никто не трогал, и расположитесь как удобно. Идеально — голым(-ой) перед зеркалом или в такой одежде (свободной / открытой / белье), чтобы легко можно было получить доступ к нужной части тела.

3. Спросите себя, где у вас до сих пор болит?

Какая ситуация вызывает неприятные эмоции — боль, стыд, беспомощность, одиночество, покинутость, вину, униженность, брошенность, отвергнутость, разочарование, гнев, ярость, страх, ощущение невыносимости, насилия?

Не обязательно, чтобы были все эмоции сразу. Прочитайте описанные выше и поищите соответствия в своей жизни: ситуации, где была нужна эмоциональная поддержка, чтобы кукуха не поехала, чтобы чувствовать себя живым, достойным, прекрасным человеком. И чтобы признать, что происходящее доставляет вам боль, но вы её не прожили или вас оборвали в проживании ваших эмоций.



4. Прочувствуйте то самое состояние: если появятся слёзы — пусть льются. Проживайте эту грусть и чувствуйте, какое место в теле ощущает эту ситуацию больше всего.

Этих мест может быть несколько. Откройте пластырь и приклейте к тому месту, которое зовёт (садитесь, болит), и проговорите себе те слова поддержки и утешения, которые были тогда нужны, но вы их не услышали. «Даже если это просто абсолютный ужас, никто не заслужил такое переживать, я тебя люблю, и здесь — для тебя». Любое, что будет идти из себя и для себя.

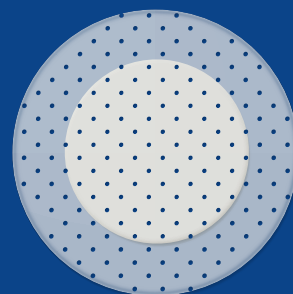
Может захотеться наклеить много пластырей на одно и то же место — клейте. Клейте и не думайте, как правильно. Слова можно говорить вслух, можно про себя — как почувствуете.

5. Обнимайте себя, гладьте по плечам и как вам захочется. Если захочется подвигаться — двигайтесь.

6. Затем вспоминайте следующую ситуацию и проделайте то же самое...

7. В момент, когда все места, которые звали, будут покрыты пластырями, и внутри уже не будет чего вспомнить, а будет как будто бы только внутреннее всхлипывание — знаете, как когда вырыдались в истерике (даже если во время практики не проронили ни одной слезинки) и потом уже спокойно сидите всхлипываете и успокаиваетесь.

8. Оденьтесь, укутайтесь в теплое одеяло и посидите так столько, сколько вам нужно. Заварите себе теплый чай и просто посидите с собой наедине. Подышите. Можете почитать книгу... Или даже лечь спать.



9. В какой-то момент захочется как будто бы почесаться под пластырем, ну то есть каким-то отдельным. Воспримите этот момент как, помните, когда ранки заживают и корочка засохла — и хочется её побыстрее отковырять?

10. Подождите ещё 6 минут. Не ковыряйте, порадитесь, что заживает.

И дайте себе прочувствовать, что ваша эмоциональная рана, которая хранилась и болела в теле, заживает, потому что на неё наконец обратили внимание, восприняли как реальную и провели адекватное «обеззараживание» — прожили чувства и признали их. И больше тело это все не хранит — ранка затягивается.

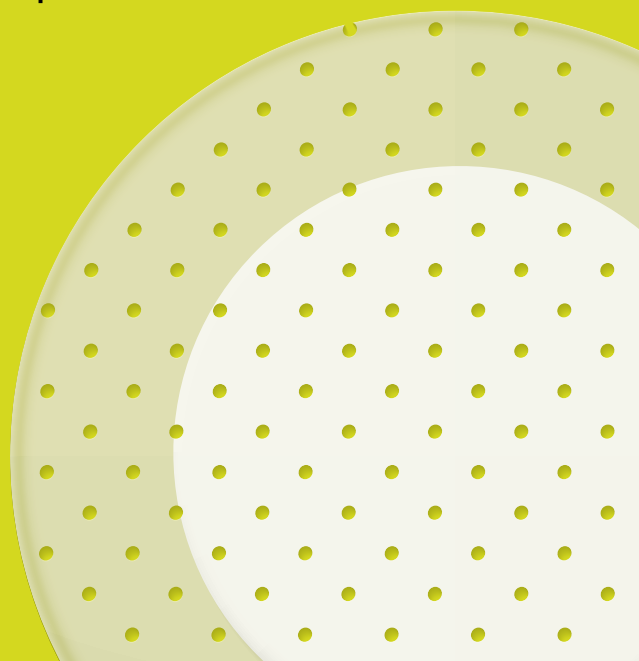
После этого поблагодарите себя и снимите тот пластырь, под которым чесалось.

Остальные не трогайте.

11. Под каждым пластырем зачесется в определенный момент. Исцеляется всё.

Некоторые пластыри могут зачесаться на следующий день. Снимайте по мере того, как ваши раны будут исцеляться.

12. Потом сходите в душ, понюхайте после душа любимый аромат, выпейте любимый тёплый напиток и поблагодарите себя и своё волшебное тело за самоисцеление.



**Эмоциональные раны — тоже раны, и они требуют нашего внимания.**

**Лучший способ их исцелить — дать свободу чувствам, позволить им пройти естественный цикл, не подавлять, не останавливать, не осуждать — просто дать быть. Тогда, после того как эмоция в теле закончится, рана заживёт.**

Тело — это единственное ваше физическое проявление. Другого не будет. Самых любимый вам тел!

**Присоединяйся к марафону «Матрица стройности»**

**➔ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ ◀**