Институт Мужчины и Женщина Татьяны Василец, www.inits-terapiya.ru

Самостоятельная инициация «Превращение агрессии в творчество»

Автор - Инга Истомина,
психолог,
специалист по индивидуальным
инициациям м/ж зрелости
При передаче
соблюдение авторских
прав обязательно

Желание “быть белым и пушистым” служит плохую службу, потому что мы в этом случае вытесняем и подавляем свою природную агрессию. Она является источником энергии творчества. Творчество – это позитивный полую агрессивной энергии.

Подавленная и вытесненная в бессознательное жизненная энергия превращается в агрессию и рано или поздно вырывается на свободу. И - становится разрушительной.

Мы устраиваем себе нежданные каверзы, оплошности, ставим себе «подножки» в важных делах. Появляется ощущение, что изнутри действует какая-то злодейская фигура – Трикстер. Он мешает претворять в жизнь наши идеи, путает планы… Это тоже действие подавленной агрессии.

Предлагаю инициацию, которая поможет узнать об этом внутреннем агрессивном заряде, вывести его на уровень сознания и превратить в поток творчества!

1. Разделите комнату на две равные части с помощью ленточек или карандашей. Это символическая граница между **сознанием** и **бессознательным**. Определите для себя, где будет пространство «Бессознательного», а где – «Сознания».
2. Положите в пространство «Бессознательного» чистый лист формата А4. Он будет символизировать заряд подавленной агрессии.

3. Возьмите другой чистый лист формата А4 и напишите на нем, что Вы хотите получить как результат творчества. Это может быть новое качество или новые навык, результат, проект, актуальные для Вас. Положите этот лист в пространство «Сознание».

4. Приготовьте две стопки чистых карточек, нарезанных из листов формата А4. Они символизируют «целебные» и «Божественные» ресурсы Вашей личности. Пометьте как-либо часть карточек как «Божественные» ресурсы. Вместо карточек можно взять, например, и столовые салфетки двух цветов.

5. Войдите в пространство «Сознание». Что Вы чувствуете в теле и эмоционально?

6. Подходите на территории «Сознание» к «чистому листу», означающему заряд агрессии и отходите от него - много раз. Что ощущаете в теле? Какие возникают эмоции?

7. Когда будете готовы, встаньте на чистый лист или рядом с ним (заряд агрессии). Что происходит в теле, эмоционально? Дайте телу свободно двигаться.

8. Стоя на чистом листе (заряд агрессии), представьте вектор, уходящий вдаль. Мыленно проложите вектор через лист-позицию с новыми навыками (желаемым результатом, творческим проектом).

9. Двигайтесь вдоль этого вектора!

10. Перешагивая границу, что Вы чувствуете в теле? Что - эмоционально?

11. Делайте медленные мелкие шаги (по полстопы) вдоль направления вектора в сторону позиции желаемого результата вашего творчества, нового навыка. Что чувствуете в теле? Что эмоционально?

12. При дискомфорте берите в руки один за другим «целебные» ресурсы. Если понадобится – берите один за одним «Божественные» ресурсы до ощущения комфорта.

13. Если Вам сложно идти к листу-позиции с желаемым результатом, вернитесь назад на любую более раннюю точку воображаемого «вектора» или - на старт. Если захотите, поменяйте лист-позицию с желаемым творческим результатом (перепишите).

14. Дойдя творческого результата, встаньте на этот лист или рядом. Представьте, что результат достигнут. Что Вы ощущаете в теле? Какие эмоции, образы появляются? Дайте телу свободно двигаться. Возможно, у Вас появится новая цель.

15. При желании повторите сначала пункты 5-14, сколько хотите раз.

16. В завершении инициации соберите все листы и предметы, сняв с них роли. Скажите себе, что это просто бумага и предметы, а комната просто комната.

17. Инициацию можно делать кратким (3-5 дней) или длительным курсом с перерывами 2-3 дня внутри длительных курсов. Поможет график дней работы с инициацией и отдыха от нее.