

## **Техника “8 квадратов” Е. Тарариновой**

Техника позволяет через работу с метафорой, символами прожить неотреагированные чувства.

### **Алгоритм работы:**

1. Расположите лист бумаги А4 горизонтально. Поделите его на восемь равных частей. У вас должно получиться сверху четыре квадрата и снизу четыре квадрата. Всего у вас должно получиться восемь квадратов в таком порядке:

1234

8765

2. Вспомните ситуацию, которая вызывает у вас негативные чувства. Ту ситуацию, которая вас беспокоит.

3. В квадрате No1– верхний левый квадрат – изобразите свои чувства на данный момент относительно этой ситуации. С помощью цвета, форм постарайтесь передать, что вы чувствуете, вспоминая эту ситуацию. Изобразите ваше чувство этой ситуации, в которую вы сейчас хотите пойти, которую вы сейчас хотите проработать. Просто позвольте вашим чувствам выходить из вас, вытекая через карандаш, формы и образы на бумагу.

4. Квадрате No2 (начали с верхнего левого квадрата и передвигаемся вправо). Подумать о том, что был день, когда эта ситуация произошла с вами, и был день до этого. И попробуйте, даже если вы не помните сейчас, представить, как вы жили, пока эта ситуация не случилась. Мы называем это «ваши чувства за один день до неприятной ситуации». Просто поддайтесь вашей интуиции, вашему ощущению цвета и образов. Как вы ощущали себя за день до того, как эта ситуация произошла с вами. Изобразите то, как вы это чувствуете, то как вы это проживаете. Как вы жили без этой ситуации? Что вас наполняло? Чем вы были окрашены, наполнены? Представьте, пожалуйста, пофантазируйте.

5. Квадрат No3 (еще правее). Квадрат «Ваши чувства спустя день, когда вы узнали, или когда эта ситуация произошла». Например, вчера произошло одно событие и сейчас прошёл день после этого события. Как это событие изменило вас. Вспомните и нарисуйте, пожалуйста, то, что вы чувствуете. Если это было давно, то предположите. Цветом или образами передайте, как вы ощущали себя после первого дня. После того, как с вами это событие произошло. В этой практике мы работаем не логичной своей частью, мы работаем интуитивной своей частью. Мы пытаемся установить контакт с особым образом, с чувством, которое не нашло место внутри нашего пространства. И очень-очень важно, чтобы это состояние оно нашло свой дом в нашем теле, в нашем сознании.

6. Квадрат No4 – это самый верхний правый квадрат. Этот квадрат называется «Ваше чувство один месяц спустя».

Вспомните, как это чувство жило внутри вас спустя месяц. Если месяц ещё не прошел, то предположите, какие чувства будут у вас.

7. Квадрат No5 находится под четвертым. Он называется «Ваши чувства спустя один год».

Постарайтесь почувствовать, что будет происходить с этим чувством гнева, боли, раздражения, апатии, бессилии, когда это чувство проживёт внутри вас год. Просто доверьтесь интуитивному ощущению. (Возможно вы взяли чувство, с которым живете уже больше, чем один год, в этом случае постарайтесь как можно лучше почувствовать, что сейчас с этим чувством происходит, какое оно стало).

8. Квадрат No6 — под третьим. «Последний день жизни этого чувства». Всё, что однажды в этом мире родилось, создано, оно всё обязательно завершится. Нет ничего вечного в этом мире. Энергия, которая привела нас в этот мир, однажды нас из этого мира приглашает выйти. И так со всем, что здесь существует. Нет ничего вечного. И точно также никогда не будет жить это чувство вечно. Изобразите, как будет выглядеть это состояние в свой последний день жизни. Неважно, сколько оно жило внутри вас. Что будет чувствовать это чувство, когда оно будет понимать, что последний день его пришёл.

9. Квадрат No7. Он находится под квадратом No2. Называется «Трансформация чувств». Это момент, когда что-то завершает своё существование, распадается в белый свет. Становится частью чего-то огромного до следующего момента обретения формы. Пространство нашего сознания поглощает этот свет. И ищет где эта энергия может быть полезна, трансформируя её во что-то прекрасное. Изобразите трансформацию чувства.

10. Квадрат No8. Называется «Зарождение света». Каждый раз, когда что-то прекращается, оно приходит в чем-то прекрасном. Большая часть плохих поступков были либо для того, чтобы помочь, как человеку казалось правильным, либо для того чтобы освободиться от своей боли. Представьте, как из этого чувства, которое так долго приносило вам боль, зарождается что-то хорошее. Нарисуйте это, пожалуйста.

Посмотрите сейчас на то состояние, в котором вы находитесь.

11. Вопросы для обсуждения:

- Если оценить по десятибалльной шкале тяжесть чувства до работы и после работы, как бы вы это оценили?
- Рисование в каком квадрате вызвало у вас более яркие чувства? Это могут быть и чувства и позитивные, и негативные.
- Как изменялись ваши чувства в процессе работы?
- Что важного об этой ситуации в своей жизни вы поняли или почувствовали именно сейчас?
- Какой ценный урок эта ситуация несёт в себе для вас? • Чему эта ситуация призвана вас научить?