

# Места в моей семейной системе

Сессия 8

Курс «Выход из сценария»

# **Практика 1. «Драматический треугольник в Судьбе»**

# «Драматический треугольник в Судьбе»

1. Задать вопрос себе: «Какая Я в треугольнике Карпмана?».
2. Забыть вопрос. Выбрать из колоды «АльтерЭго» картинку себя в закрытую – от 1 до 104 (колода: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK> )
3. Положить эту картинку в центр поля.
4. Задать вопрос себе: «Какая Я в образе Жертвы в треугольнике Карпмана?».
5. Забыть вопрос. Выбрать из колоды «АльтерЭго» картинку «Себя в образе Жертве» в закрытую – от 1 до 104 (колода: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK> )
6. Положить эту картинку в поле туда, куда она просится.
7. Задать вопрос себе: «Какая Я в образе Спасателя в треугольнике Карпмана?».
8. Забыть вопрос. Выбрать из колоды «АльтерЭго» картинку «Себя в образе Спасателя» в закрытую – от 1 до 104 (колода: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK> )
9. Положить эту картинку в поле туда, куда она просится.
10. Задать вопрос себе: «Какая Я в образе Агрессора в треугольнике Карпмана?».
11. Забыть вопрос. Выбрать из колоды «АльтерЭго» картинку «Себя в образе Агрессора» в закрытую – от 1 до 104 (колода: <https://cloud.mail.ru/public/H5DJ/7YvF7EsfK> )
12. Положить эту картинку в поле туда, куда она просится.
13. Опишите каждую картинку:
  - ✓ какой этот человек?
  - ✓ какие у него качества?
  - ✓ какие у него страхи?
  - ✓ какие у него уязвимости?
  - ✓ какие у него сильные стороны?

# «Драматический треугольник в Судьбе»

14. Проведите прямые линии между «Я в Жертве» - «Я в Спасателе» – «Я в Агрессоре» так, чтобы получился треугольник.
15. Проанализируйте полученный треугольник:
  - ✓ где находится фигура «Я»? за пределами какой из ролей?
  - ✓ как соотносятся размеры фигур по отношению друг к другу? как вы думаете, что они означают?
  - ✓ какие из этих характеристик этих ролей вам присущи?
  - ✓ какие из них уводят вас в минус, а какие в плюс?
16. Вспомните свой полевой процесс на тему вашей ключевой задачи на сейчас.
17. Проанализируйте, кому из вашей системы (согласно этому полемому процессу) принадлежат эти состояния, качества, черты личности.
18. Признайте, при каких состояниях вы ставите себя на место Жертвы системы каждый раз, обращаясь к Жертве Системы (представляя её перед собой):

«Каждый раз, когда я **обижаюсь, хмурюсь, чувствую себя болезненной, угрюмой**, я ставлю себя на место пострадавшего в системе. Это твоё место – место пострадавшего в системе. Это твои **обида, боль, страдания**. Я отдаю их тебе. Ты большой, а я маленькая. Я склоняюсь перед твоей судьбой и перед всем тем тяжёлым, что ты пережил. И отдаю тебе твои реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации.».

Отдайте все эти реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации Жертве системы.
19. Признайте, при каких состояниях вы ставите себя на место Спасателя системы каждый раз, обращаясь к Спасателю Системы (представляя его перед собой):

«Каждый раз, когда я **сомневаюсь, уступаю своё, тревожусь**, я ставлю себя на место того, кто не спас пострадавшего в системе. Это твоё место – место того, кто не спас пострадавшего в системе. Это твои **боль, тревога, вина**. Я отдаю их тебе. Ты большой, а я маленькая. Я склоняюсь перед твоей судьбой и перед всем тем тяжёлым, что ты пережил. И отдаю тебе твои реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации.».

Отдайте все эти реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации Спасателю системы.
20. Признайте, при каких состояниях вы ставите себя на место Агрессора системы каждый раз, обращаясь к Агрессору Системы (представляя его перед собой):

«Каждый раз, когда я **злюсь, не могу примириться с другими, манипулирую слабостью других, обвиняю, негодную**, я ставлю себя на место агрессора системы. Это твоё место – место агрессора системы. Это твои **гнев, злость, непримиримость**. Я отдаю их тебе. Ты большой, а я маленькая. Я склоняюсь перед твоей судьбой и перед всем тем тяжёлым, что ты пережил. И отдаю тебе твои реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации.».

Отдайте все эти реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации Агрессору системы.

**Я**

**Я в Жертве**

**Я в  
Спасателе**

**Я в  
Агрессоре**

## **Практика 2. «Три состояния личности в сферах жизни»**

# «Три состояния личности в сферах ЖИЗНИ»

1. Распишите сферы своей жизни (например, Семья, Материнство, Творчество, Консультирование, Работа, Деньги, Отдых, Состояние здоровья, Спорт).
2. Задайте себе вопрос: как я проявляюсь в состоянии Ребёнка?
3. Забудьте вопрос. Выберите из колоды «Персона» картинку себя в закрытую – от 1 до 77 (колода: <https://cloud.mail.ru/public/6YU8/38NPnjaGN> )
4. Опишите списком человека на этой картинке:
  - ✓ какой он?
  - ✓ какие у него ассоциации про себя?
  - ✓ какие у него ассоциации про людей?
  - ✓ какие у него ассоциации про мир?
  - ✓ как он себя чувствует и в каких обстоятельствах?
5. Задайте себе вопрос: как я проявляюсь в состоянии Родителя?
6. Забудьте вопрос. Выберите из колоды «Персона» картинку себя в закрытую – от 1 до 77 (колода: <https://cloud.mail.ru/public/6YU8/38NPnjaGN> )
7. Опишите списком человека на этой картинке:
  - ✓ какой он?
  - ✓ какие у него ассоциации про себя?
  - ✓ какие у него ассоциации про людей?
  - ✓ какие у него ассоциации про мир?
  - ✓ как он себя чувствует и в каких обстоятельствах?
8. Задайте себе вопрос: как я проявляюсь в состоянии Взрослого?
9. Забудьте вопрос. Выберите из колоды «Персона» картинку себя в закрытую – от 1 до 77 (колода: <https://cloud.mail.ru/public/6YU8/38NPnjaGN> )
10. Опишите списком человека на этой картинке:
  - ✓ какой он?
  - ✓ какие у него ассоциации про себя?

# «Три состояния личности в сферах ЖИЗНИ»

8. Теперь все эти три картинки наложите на каждую сферу жизни.
9. Проанализируйте свою жизнь и свои стратегия по жизни через эти три эго-состояния в такой форме:
  - ✓ где я торможу?
  - ✓ где я зависаю?
  - ✓ когда и в чём я спешу?
  - ✓ когда я не делаю/не действую?
  - ✓ когда я делаю через силу?
  - ✓ когда и куда я сливаю энергию?
  - ✓ что даёт мне этот сценарий + позиция Родитель/Ребёнок/Взрослый – «я веду себя как Р/Д/В, когда ...».
10. Подведите итог:
  - «Я веду себя как Ребёнок, когда мне нравится идея, когда я загораюсь ею. Я веду себя как Ребёнок, когда вижу, что надо действовать, я скучаю и бездействую.».
  - «Я веду себя как Родитель, когда я бездействую, когда сливаю время, критикую себя.».
  - «Я веду себя как Взрослый, когда я веду подсчёты, когда договариваюсь с людьми о новых проектах.».

# Сферы моей жизни:

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

5. ...

6. ...

7. ...

8. ...

# Мой Ребёнок

---

...

...

...

...

...

...

# Мой Родитель

---

...

...

...

...

...

...

# Мой Взрослый

---

...

...

...

...

...

...

**1. ...**

**2. ...**

**3. ...**

4. ...

**5. ...**

**6. ...**

**7. ...**

**8. ...**

## **Практика 3. «Места людей в моей жизни»**

# «Места людей в моей жизни»

1. Составьте список людей из вашего окружения – ближнего, дальнего.
2. Проанализируйте, при общении с ними вы себя ставите на какое место – Агрессора, Спасателя, Жертвы и при каких обстоятельствах (так вы выявите триггер попадания в сценарий системной травмы).
3. Проанализируйте, кого из них при общении вы ставите на места Жертвы, Агрессора, Спасателя.
4. Представьте их перед собой и скажите:  
«Ты не Агрессор/Жертва/Спасатель, ты – мой муж. Я не Жертва/Спасатель/Агрессор, я – твоя жена. Я поставила тебя на место Агрессора/Жертвы/Спасателя, а себя поставила на место Жертвы/Спасателя/Агрессора по памяти системной травмы. Но травмы больше нет, значит и нам с тобой нет нужды занимать чужие места. У тебя в моей жизни место мужа, а у меня в твоей жизни место жены.»





# Привычки недели 8:

## Привычки недели:

1) Признавайте, при каких состояниях вы ставите себя на место Жертвы системы каждый раз, обращаясь к Жертве Системы (представляя её перед собой):

«Каждый раз, когда я **обижаюсь, хмурюсь, чувствую себя болезненной, угрюмой**, я ставлю себя на место пострадавшего в системе. Это твоё место – место пострадавшего в системе. Это твои **обида, боль, страдания**. Я отдаю их тебе. Ты большой, а я маленькая. Я склоняюсь перед твоей судьбой и перед всем тем тяжёлым, что ты пережил. И отдаю тебе твои реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации.»

Отдавайте все эти реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации Жертве системы

2) Признайте, при каких состояниях вы ставите себя на место Спасателя системы каждый раз, обращаясь к Спасателю Системы (представляя его перед собой):

«Каждый раз, когда я **сомневаюсь, уступаю своё, тревожусь**, я ставлю себя на место того, кто не спас пострадавшего в системе. Это твоё место – место того, кто не спас пострадавшего в системе. Это твои **боль, тревога, вина**. Я отдаю их тебе. Ты большой, а я маленькая. Я склоняюсь перед твоей судьбой и перед всем тем тяжёлым, что ты пережил. И отдаю тебе твои реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации.»

Отдайте все эти реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации Спасателю системы.

3) Признайте, при каких состояниях вы ставите себя на место Агрессора системы каждый раз, обращаясь к Агрессору Системы (представляя его перед собой):

«Каждый раз, когда я **злюсь, не могу примириться с другими, манипулирую слабостью других, обвиняю, негодую**, я ставлю себя на место агрессора системы. Это твоё место – место агрессора системы. Это твои **гнев, злость, непримиримость**. Я отдаю их тебе. Ты большой, а я маленькая. Я склоняюсь перед твоей судьбой и перед всем тем тяжёлым, что ты пережил. И отдаю тебе твои реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации.»

Отдайте все эти реакции, состояния, ощущения, решения, ассоциации Агрессору системы.

4) Как только заметите, что вы ставите кого-то из вашего окружения вы на места Жертвы, Агрессора, Спасателя, говорите им:

«Ты не **Агрессор/Жертва/Спасатель**, ты – **мой муж**. Я не **Жертва/Спасатель/Агрессор**, я – **твоя жена**. Я поставила тебя на место **Агрессора/Жертвы/Спасателя**, а себя поставила на место **Жертвы/Спасателя/Агрессора** по памяти системной травмы. Но травмы больше нет, значит и нам с тобой не нужны эти места. У тебя в моей жизни место **мужа**, а у меня в твоей жизни место **жены**»