

A vibrant still life composition featuring a variety of fresh fruits and two jars of juice. On the left, a large pineapple stands next to a glass jar filled with yellow juice, topped with a blue and white checkered lid and a blue and white striped straw. In the center, there are several lemons, a green pear, a kiwi cut in half, and a sliced orange. On the right, another glass jar filled with red juice is topped with a red and white checkered lid and a red and white striped straw. A red apple and several dark red cherries are scattered in the foreground. The entire scene is set on a wooden surface against a solid teal background.

# Моя роль в семейной системе

Занятие 7

курс «Выход из Сценария»

# Сегодня на занятии мы разберём:

- ❖ Как занять своё место в жизни
- ❖ Как восстановить баланс в мировой системе
- ❖ Как вернуть себе свою роль и больше не предавать себя

«Весь мир – театр...

В нём женщины, мужчины – все актеры:

У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль.

Семь действий в пьесе той. Сперва – младенец,

Ревущий на руках у мамки...

Потом – плаксивый школьник с книжной сумкой,

С лицом румяным, нехотя, улиткой

Ползущий в школу. А затем – любовник,

Вздыхающий, как печь, с балладой грустной

В честь брови милой. А затем – солдат,

Чья речь всегда проклятьями полна,

Обросший бородой, как леопард,

Ревнивый к чести, забияка в ссоре,

Готовый славу бrenную искать

Хоть в пушечном жерле. Затем – судья

С брюшком округлым, где каплун запрятан,

Со строгим взором, стриженной бородкой,

Пословиц мудрых и примеров кладезь, –

Так он играет роль. Шестой же возраст –

# Занять своё место в жизни

- ❖ Мы живём в мире, который строится на порядках взаимодействия людей друг с другом.
- ❖ Это нужно, чтобы поддерживать мировой порядок – мировой баланс, чтобы наш мир не рухнул, чтобы человечество выжило.
- ❖ Этот мировой порядок осуществляется через вертикальные и горизонтальные связи – по законам иерархии и баланса.
- ❖ По отношению друг к другу мы занимаем позиции, соответствующие нашему положению – социальному, материальному статусу, мировоззренческому уровню, картине мира, духовному и личностному развитию и т.д.
- ❖ За каждой из позиций закрепляется МЕСТО, которое мы отводим себе через РОЛИ. Если мы занимаем не своё место, отводим себе не свою роль, мы себя исключаем из системы совсем или частично. Таким образом, отрезаем себя от потока жизненных ресурсов.
- ❖ Наша задача – 1) осознавать, какую роль мы занимаем по отношению к каждому значимому человеку в нашей жизни; 2) отделять «свои» от «не своих» ролей; 3) занимать свои роли.
- ❖ Полевая терапия нужна именно для того, чтобы **ВЕРНУТЬ СВОИ МЕСТА И ЧЁТКО ЗНАТЬ СВОИ РОЛИ, ЧЕСТНО СОБЛЮДАЯ ИХ.**
- ❖ Тогда мы будем соблюдать все законы мироздания – иерархии, баланса, принадлежности, сохранения, развития, бренности. Таким образом, мы будем включены в мировой баланс и порядок, займём своё место в жизни и будем иметь ту жизнь и судьбу, которую хотим.

# **Практика «Мои и Не мои роли»**

# «Мои и Не Мои роли»

1. Выписать значимых людей.
2. Поставить фигурку «Я здесь и сейчас».
3. Расставить на поле фигурки значимых людей.
4. Посмотреть, кому кем из них вы являетесь. Обозначить свои роли – назвать каждую роль.
5. Ответить на вопросы по отношению к каждому члену рода:
  - кто я для этого человека?
  - как себя веду и проявляю с этим человеком?
6. Проанализировать, с кем из них вы не на своём месте.
7. Для каждого члена системы поставить фигурку «Я + травмирующее событие, которое привело меня к этой роли».
8. Ощутить, какие в этой фигурке реакции, чувства, ощущения и решения.
9. Признать пострадавшего члена рода, признать его травму фразой: «Я вижу тебя, я признаю тебя. Я признаю то тяжёлое, что с тобой случилось. Я признаю, что ты испытал в тот момент **страх быть изгнанным, боль в груди, чувство ненужности**. Я признаю, что, чтобы выжить, ты тогда решил **никогда не верить людям**.».
10. Растождествиться с этим членом системы через фразу: «Но это твоё решение. И я отдаю его тебе вместе с твоими чувствами и реакциями. Возьми, пожалуйста, своё. Я не могу больше вместо тебя это нести. Это всё твоё. Я буду любить тебя без нужды нести всё это. И мне это безопасно». И отдать все чувства и реакции этому члену системы.
11. Дать этому члену его место, а себе своё через фразу: «Ты – это ты. У тебя своё место в нашей системе. Я – это я. И у меня своё место в нашей системе. И эти места разные.».
12. Повторить пункты 7-11 для каждого члена системы, при взаимодействии с которыми вы не на своём месте.

**Пример выполнения практики**

# Значимые люди в моей жизни:

- Муж
- Сын
- Дочь
- Родная сестра Таня
- Мама
- Папа
- Бывший муж
- Подруга Света
- Бабушка Лида
- Бабушка Надя
- Клиент Галина

# Значимые люди в моей жизни:

- Муж
- Сын
- Дочь
- Родная сестра Таня
- Мама
- Папа
- Бывший муж
- Подруга Света
- Бабушка Лида
- Бабушка Надя

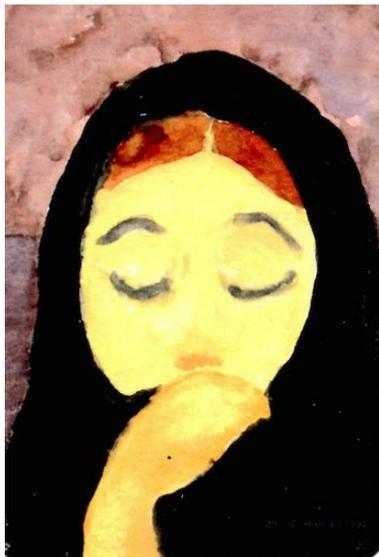


Я

# Значимые люди в моей жизни:



Папа



Дочь



Подруга Света



Сын



БЫВШИЙ муж



Бабушка Лида



Я



Мама



Родная сестра



Муж



Бабушка Надя

# Роли для каждого члена системы:

- Муж – Добрая
- Сын – Взрослая
- Дочь – Подруга
- Родная сестра Таня – подруга
- Мама – Помощница
- Папа – Дочь
- Бывший муж – Коллега
- Подруга Света – Лучший друг
- Бабушка Лида – Дочка
- Бабушка Надя – Внучка
- Клиент Галина – Мамочка

# Не мои роли:

- Муж – **Добрая**
- Сын – Взрослая
- Дочь – **Подруга**
- Родная сестра Таня – **подруга**
- Мама – **Помощница**
- Папа – Дочь
- Бывший муж – **Коллега**
- Подруга Света – **Лучший друг**
- Бабушка Лида – **Дочка**
- Бабушка Надя – Внучка
- Клиент Галина – **Мамочка**

# Мои роли:

- Муж – Жена
- Сын – Взрослая
- Дочь – Мама
- Родная сестра Таня (старшая) – сестричка
- Мама – Дочка
- Папа – Дочь
- Бывший муж – 1-й муж, папа моей дочери
- Подруга Света – Лучшая подруга
- Бабушка Лида – Внучечка
- Бабушка Надя – Внучка
- Клиент Галина – Психолог

## Привычка недели №7

Занимать своё место и честно играть свою роль в жизни



# Задание недели 7:

1. Сделать практику «Мои и Не мои роли».

2. Расписать подробно свои роли, когда вы не в травме:

- какая вы?
- как себя чувствуете?
- как ведёте?
- как взаимодействуете?
- что вам можно?
- что вы разрешаете себе не делать?

3. Прочувствуйте свои роли телом, когда вы не в травме.

4. Каждый раз замечая не свою роль, задавайте себе вопрос: а чья она? И растождествляйтесь с травмой кого-то из членов системы, кому эта травма принадлежит.

# Задание недели 7:

5. Каждый день минимум 7 дней подряд:

- 1) В течение дня отслеживать свои и не свои роли в отношениях с другими.
- 2) Каждый раз замечая не свою роль, видеть, что она чья-то из системы, и признавать того, кому она принадлежит: «Я вижу тебя, я признаю тебя. Я признаю то тяжёлое, что с тобой случилось. Я признаю, что ты испытал в тот момент **страх быть изгнанным, боль в груди, чувство ненужности**. Я признаю, что, чтобы выжить, ты тогда решил **никогда не верить людям**.».
- 3) Когда признали травму, ощутите СВОЮ роль без травмы телом и сделайте действие из СВОЕЙ РОЛИ.
- 4) Замечать, на какие роли вы ставите других людей из травмы рода.
- 5) Растождествлять роли людей от энергий из травмы системы: «Ты не **Агрессор системы**, ты **мой муж**.».