

A still life composition featuring dried fruit and berries. In the upper left, a small pile of bright red berries sits next to a piece of light brown paper. Below them, several slices of dried apples are scattered. To the right, three slices of dried citrus fruit, likely orange or grapefruit, are arranged in a fan-like pattern. The background is a plain, light-colored surface.

Места в моей семейной системе

Занятие 8

курс «Выход из Сценария»

Сегодня на занятии мы разберём:

- ❖ Как распределяются места в семейной системе
- ❖ Когда мы занимаем не свои места
- ❖ Когда мы «вешаем ярлыки» на других людей и сами страдаем

Общение в нашей жизни – самый главный ресурс

- Слова в общении играют самую незначительную роль.
- Самое главное – это внутренний настрой каждого из участников диалога.
- На общение влияние оказывают:
 - собственное внутреннее состояние, через призму которого мы воспринимаем общение;
 - состояние собеседника, которое мы считываем и на которое реагируем.

Три состояния личности

- Человек при общении занимает определённую позицию. И именно она определяет, как и на что он будет реагировать и как на него будут реагировать окружающие.
- Эти позиции называются эго-состояниями: Родитель, Взрослый и Ребёнок.
- **Родитель** – внушённые стереотипы и представления о жизни.
- **Взрослый** – объективный и разумный подход к реальности.
- **Ребёнок** – спонтанность, творчество и самовыражение.

Эго-состояние «Ребёнок»

- Здесь всё определяется желаниями и эмоциями.
- Этому состоянию свойственны: игровое взаимодействие, детские реакции, радость жизни, непосредственность, но также страхи, обиды и зависимость.
- Это позиция «хочу – не хочу», источник капризов и шалостей.
- Спонтанные проявления, такие как творчество, тоже возникают в состоянии ребёнка.

- Ребёнок – проекция нас самих из детства.
- Соответственно, его реакции и позиции – такие же, как у нас самих, когда мы были детьми.

- Типичные фразы ребёнка: «Не хочу», «Не буду», «Мне так тяжело», «Помоги, мне не справиться», «Вечно ты меня шпыняешь», «Как замечательно!», «Хочу», «Мне нравится».

Эго-состояние «Родитель»

- Позиция Родителя – это позиция старшего.
- Она может выражаться как в негативных, так и в позитивных проявлениях.
- Это забота и опека, но в то же время – контроль, принуждение и поучения свысока.
- Это позиция «должен» и «обязан», как по отношению к себе, так и к другим.
- Из этого состояния мы заставляем себя и других что-то «взять и сделать», учим и объясняем, ухаживаем, кормим, защищаем.

- Эго-состояние Родитель – это образ наших настоящих родителей, который как бы отобразился в психике и остался с нами навсегда.
- Свойства этого эго-состояния зависят от того, как вели себя с нами наши настоящие мама и папа.

- Типичные фразы Родителя: «Я знаю лучше», «Я тебе объясню», «Я тебе помогу», «Кто же так делает?», «Это запрещено», «Ты должен».

Эго-состояние «Взрослый»

- Позиция Взрослого – позиция здравого смысла, разумное и адекватное взаимодействие.
- Здесь человек рассматривает ситуации и события с точки зрения удобства и выгоды, пользы для себя и других с позиции равенства собеседников. Это та часть личности, которая строит планы, получает результаты, зарабатывает деньги.
- Как правило, в этом состоянии человек спокоен.
- Это «наша собственная» часть личности, которая не является проекцией нас в детстве или отражением образа родителей.
- Типичные фразы или мысли: «Давай обсудим это», «Я уверен, мы найдём правильное решение», «Если мы будем действовать по плану, у нас, скорее всего, всё получится», «Я полагаю...».

Проблемы трёх состояний личности

- Гармоничное взаимодействие наших внутренних эго-состояний обеспечивает успех и процветание личности в целом – как в делах, так и в отношениях. Для этого желательно примерно по трети своего времени находиться в каждом из них, без усилий переходя от одного к другому.
- К сожалению, в реальности эго-состояния часто функционируют совсем не так. Одно из них может оказаться непомерно сильным, другое – подавленным. Чаще всего это касается состояний «Родитель» или «Ребёнок».
- Находясь в таком дисбалансе, состояния ещё и не вовремя «включаются», заставляя человека вести себя неадекватно ситуации. Например, отвлекаться во время рабочего совещания (Ребёнок) или поучать мужа, когда он не в настроении (Родитель).
- Проблема не только в том, что человек не может выйти из того или иного состояния, но и в том, какое оно у него. Например, Родитель может быть слишком придирчивым, Ребёнок – напуганным или бунтующим.

Типичные признаки дисбаланса состояний личности:

- *Родитель*: критичность, чрезмерная забота о других в ущерб себе, гиперответственность, неумение отдыхать и расслабляться.
- *Ребёнок*: обидчивость, зависимость от мнения других, безответственность, инфантильность, неспособность концентрироваться и контролировать себя, капризы.

Проблемы состояния «Родитель»

- Строгий внутренний критик.
- К примеру, вы захотели чего-то, и, не успев обратиться к взрослой части личности, тут же «слышите» в голове: «С ума сошла?! Да где тебе!», «Не вздумай, это опасно!» или даже «Дура», «Неудачница» и прочие грубости.
- Или другой вариант: девушка начала применять практику, развивающую женственность, разрешила себе что-то, купила красивое платье, а критик внутри неё комментирует: «Куда ты так вырядилась, что люди скажут, это же неприлично!».
- Когда мы с чем-то не справились, ругает за неудачу нас именно Родитель. Декларативные, не подтвержденные ничем убеждения из детства – это тоже оттуда.
- Ещё один вариант гипертрофированного состояния, который, как правило, проявляется по отношению к окружающим – это чрезмерная забота и опека. Особенно часто это происходит в парах, когда женщина становится словно мамочкой по отношению к мужчине и слишком заботится о нем.
- **Важно!** Забота о себе и о партнёре – нормальная функция Родителя и полностью от неё отказываться не нужно. Важно соблюдать баланс и быть способным переключаться из одного состояния в другое.

Проблемы состояния «Ребёнок»

- Гипертрофированный Ребёнок – это безответственное существо, которое хочет только развлекаться и веселиться, делать то, что захотелось сиюминутно.
- Так как здесь мало контроля, то нелегко ставить большие цели: Ребёнок хочет только играть.
- С желаниями обычно всё хорошо, но они могут постоянно меняться, не исполняясь, потому что ребёнку сложно концентрироваться и долго фиксировать внимание.
- Если в нас, наоборот, мало ребёнка, мы теряем способность желать, загораться идеями, радоваться. Подавленный ребёнок – это отказ от эмоций, что приводит к обидчивости, требовательности.
- Человек, игнорирующий свою детскую часть, порой готов сопротивляться и спорить по любому поводу. Для окружающих это выглядит как неадекватность, а на самом деле это попытка уравновесить подавленные состояния.
- Обидчивость – типичный признак бунтующего Ребёнка, у которого всё время есть ощущение, что его критикуют, не ценят.
- На самом деле критикует, подавляет и не ценит такого человека его собственный внутренний Родитель. Но осознать самостоятельно это сложно. Поэтому давление воспринимается как внешнее. В результате даже самые невинные замечания звучат для него обидно. И в то же время он постоянно ждёт родительской поддержки и заботы, а потому очень зависим от чужого мнения, что напрямую ведёт к теме самооценки и её стабильности.

Качели «Родитель-ребенок»

- В одной и той же личности могут уживаться и избыток Ребёнка, и избыток Родителя. В то время как взрослому остаётся совсем немного места.
- Тогда человек может быть в разные моменты жизни обидчивым и критичным, зависимым от чужого мнения и навязывающим своё.
- Часто это сопровождается колебаниями самооценки и настроения – то перфекционист, то безответственный; то веселится в состоянии Ребёнка, то ругает себя за это из Родителя.

Проблемы состояния «Взрослый»

- Обычно у этого состояния только одна проблема – его слишком мало.
- Разумное и спокойное поведение, здравая оценка ситуации свойственны далеко не всем.
- Но в реальности каждый из нас способен попадать в это состояние – это условие выживания. А значит, его можно развить и сделать полноценным.

Функции Эго-состояний в балансе

- **Функции Ребёнка** – желать и создавать картинки желаемого, которые затем будут стимулировать нас действовать, придавать жизни яркость, вести себя спонтанно и естественно, придумывать новое, творить, подавать идеи.
- **Функции Родителя** – заботиться о себе и других, обучать и объяснять, контролировать то, что сделано, соблюдать социальные нормы и запреты, одобрять и критиковать, оказывать помощь.
- **Функции Взрослого** – договариваться, приспособливаться, соответствовать реальности, рассматривать желания, планы и события в целом с позиции здравого смысла и пользы, действовать.
- Как мы добиваемся целей?
 - Ребёнок видит то, что ему нравится, загорается желанием.
 - Взрослая часть оценивает ситуацию, ищет способы, как этого добиться, строит планы.
 - Родитель потом контролирует и говорит нам: «Давай, делай, ты должен», проверяет результаты, стимулирует, напоминает. Он хвалит и критикует, поощряет на дальнейшие действия.

Главный вопрос:

- Почему у человека «Родитель-Ребёнок-Взрослый» в дисбалансе?

Главный вопрос:

- Почему у человека «Родитель-Ребёнок-Взрослый» в дисбалансе?

Ответ кроется в нашей системе, из которой мы
родом

Люди, входящие в нашу семейную систему

Кровные члены системы:

1. Биологические родители (мама и папа).
2. Биологические прародители (бабушки, дедушки, прабабушки, прадедушки, прапра...бабушки, прапра...дедушки).
3. Братья и сёстры (родные, двоюродные, троюродные и т.д., сводные).
4. Тёти, дяди.
5. Дети (в том числе мертворождённые и абортированные).

Люди, входящие в нашу семейную систему

Некровные члены системы:

1. Супруги и люди, отношения, с которыми были значимы.
2. Враги:
 - 1) насильники (до нескольких колен);
 - 2) убийцы (до нескольких колен);
 - 3) каратели – те, кто раскулачивал, делал доносы, способствовал гибели или лишениям;
 - 4) разлучники/разлучницы (до нескольких колен);
 - 5) те, кто оклеветал, с вытекающими последствиями.
3. Помощники:
 - 1) врачи, которые способствовали выживанию;
 - 2) люди, сделавшие много для судьбы/карьеры – Учителя, Тренеры, продюсеры и т.д.;
 - 3) неродные люди, добровольно оставившие наследство;
 - 4) спасшие от пожара, наводнения, других стихийных или военных действий;
 - 5) укрывавшие от врагов, рискуя жизнью.

Предо
к

Дедушка

Бабушка

Дедушка

Бабушка

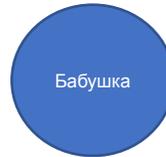
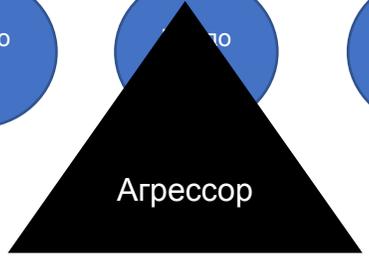
Папа

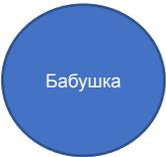
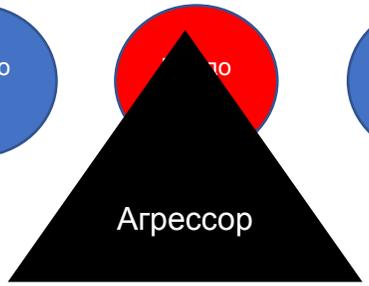
Мама

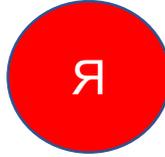
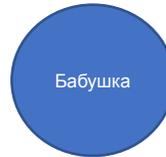
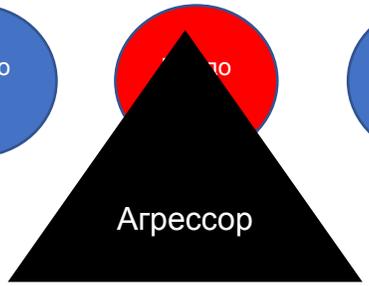
Бра
т

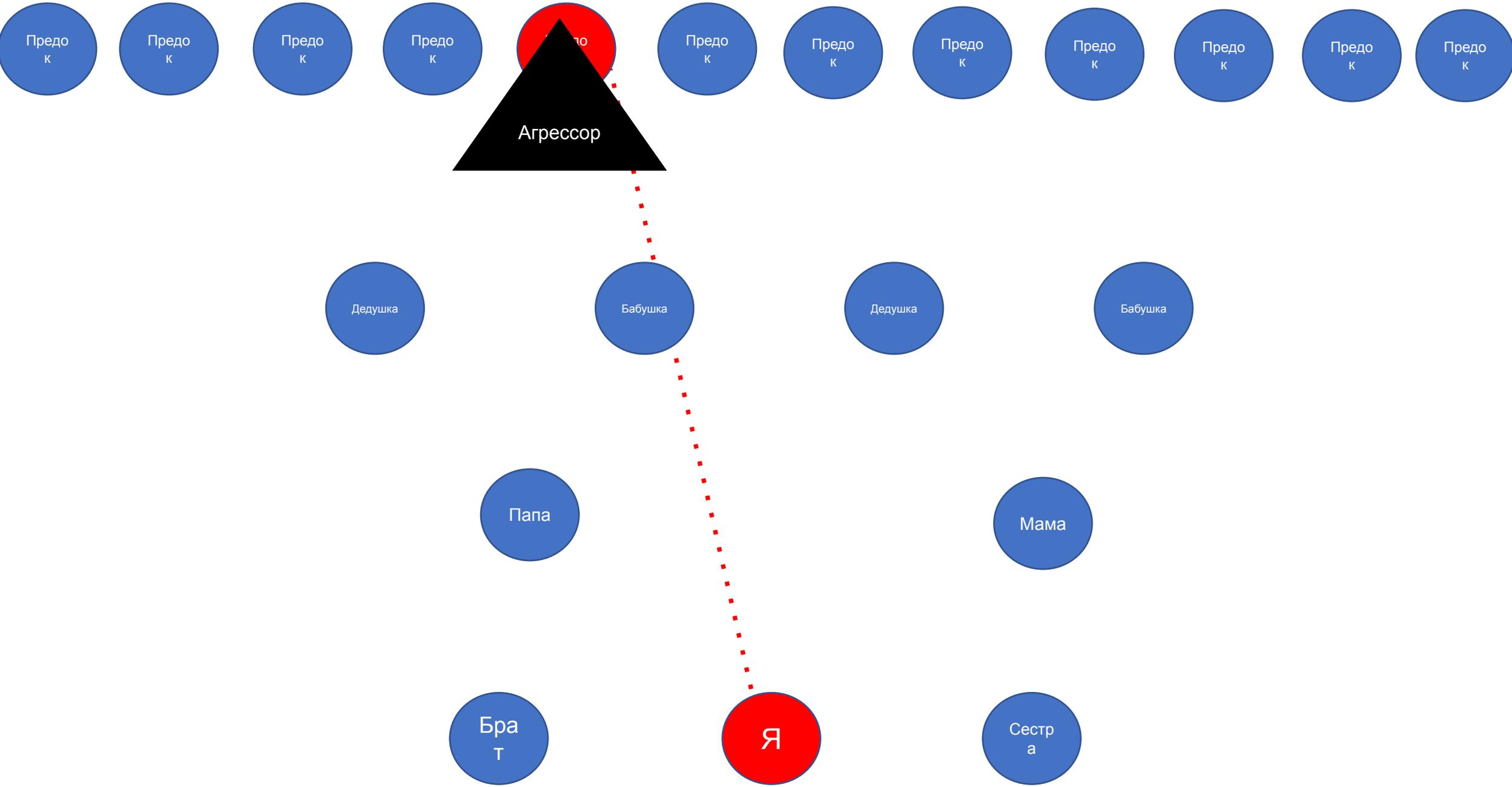
Я

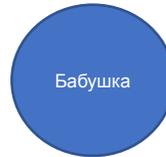
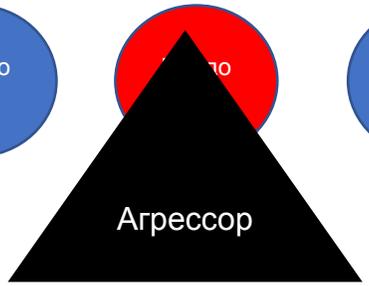
Сестр
а

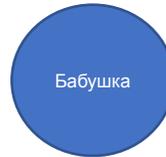
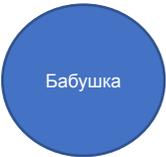
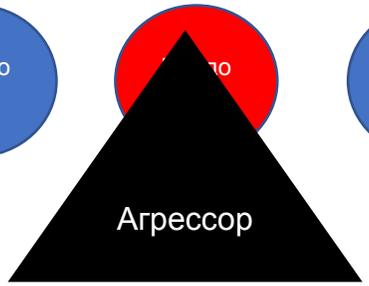


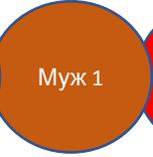
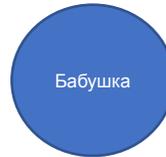
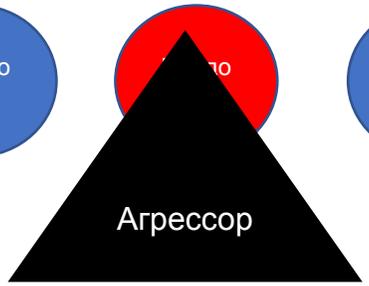


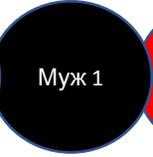
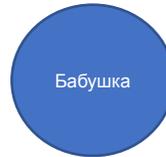
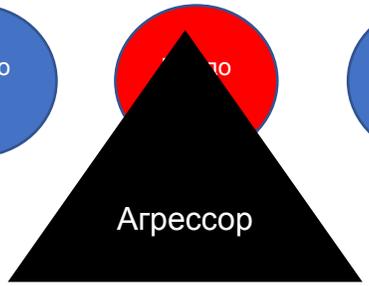


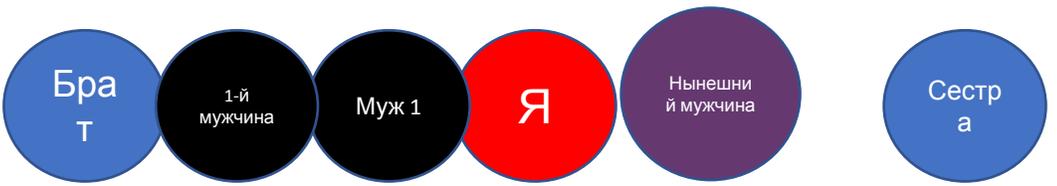
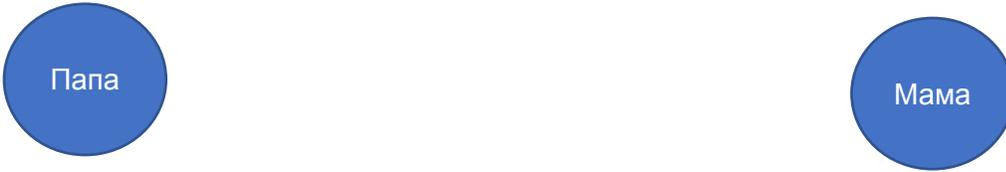
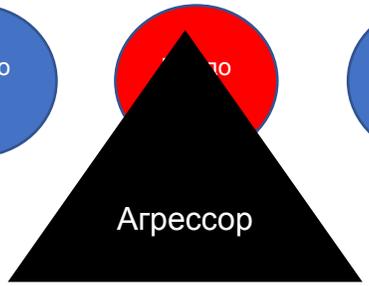


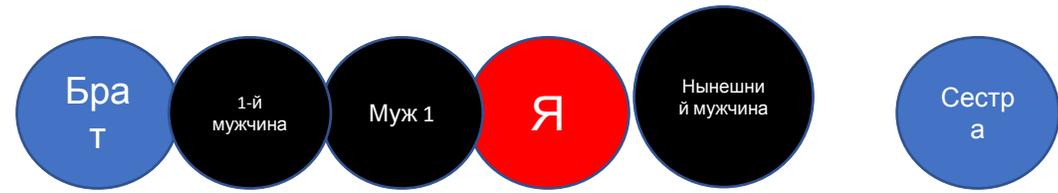
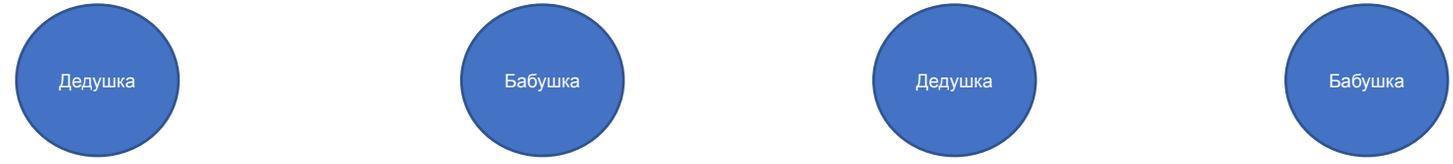
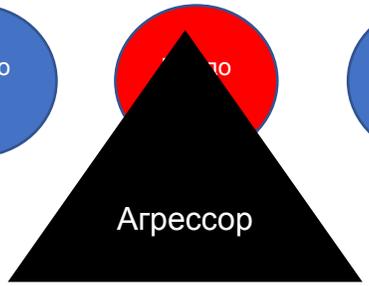


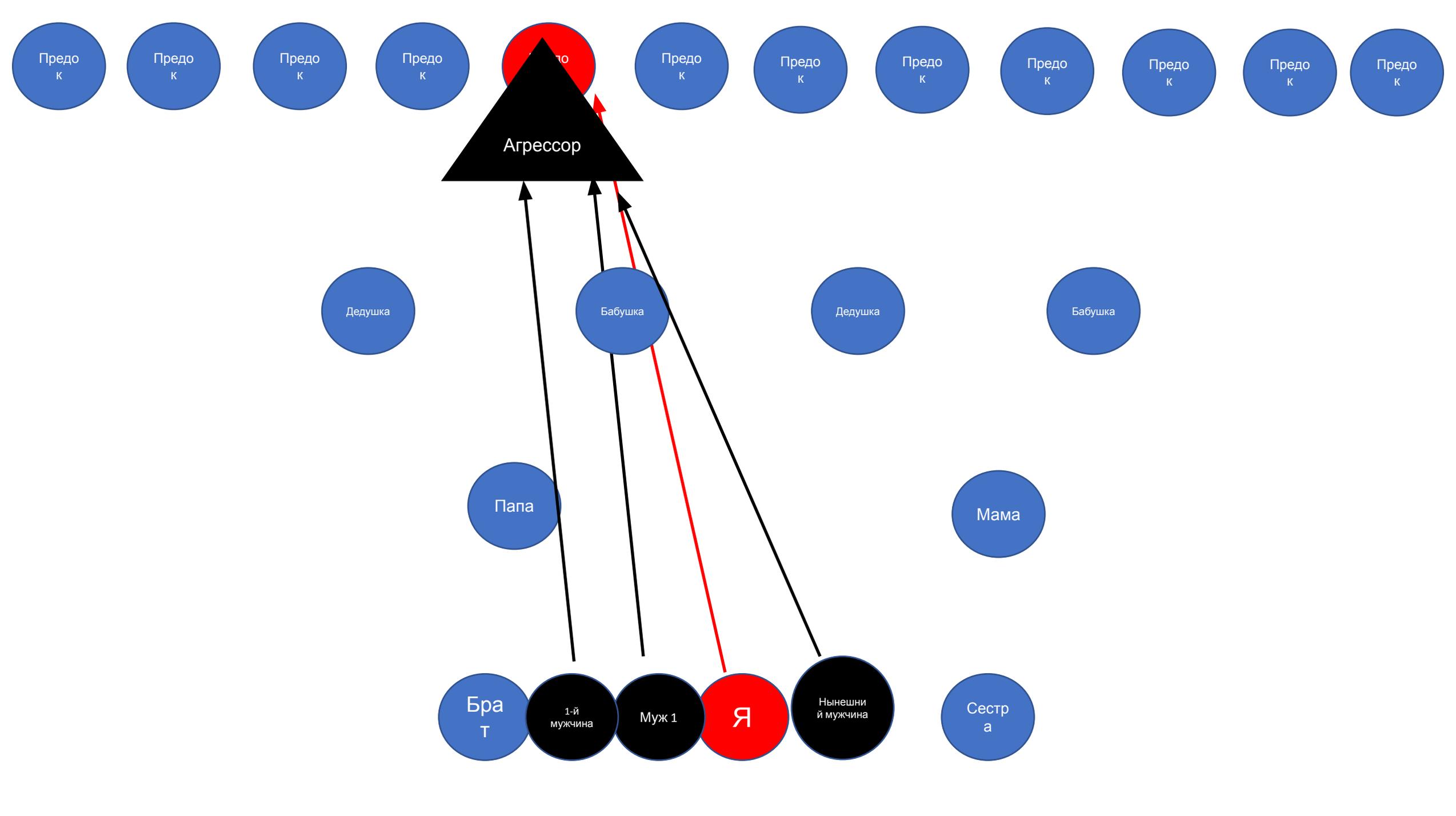












Меланхолия, депрессия, слабость,
подавленность, безысходность,
беспомощность

Подавленная воля

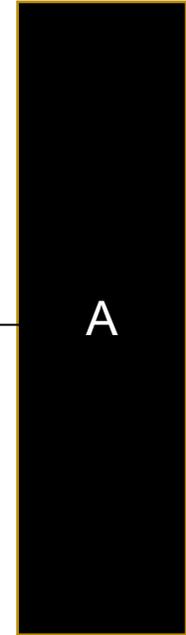


Ближе к спокойствию, мягкости, гибкости,
размеренности, благодать, заботливость,
теплота, милосердие, сердечность,
принятие другого (чего-то инакового)

Чёткость, твёрдость, уверенность,
ясность, достоинство, несение себя,
благородство, стержень, быстрота,
энергия, огонь, эффективность,
активность, темп, бурлящая и
разнообразная жизнь, дисциплина,
ответственность

Злость, агрессия, гнев,
раздражительности, жёсткость,
непримиримость и несогласие

Разрушительная/ подавляющая сила



Моя настоящая Жизнь – вне сценария
Моя истинная Судьба

- не контролирует/ не влияет на происходящее
- когда слабеет, не может себя усилить

Не контролирует силу = не может
остановиться
в момент запала

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):

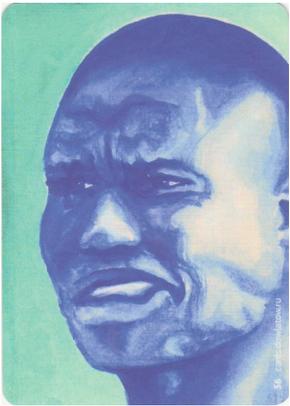
«Каждый раз, когда я **злюсь, не могу примириться с другими, манипулирую слабостью других, обвиняю, негодную**, я ставлю себя на место агрессора системы. Это твоё место – место агрессора системы. Это твои **гнев, злость, непримиримость**. Я отдаю их тебе. Ты большой, а я маленькая. Я склоняюсь перед 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.

Пример выполнения практики

№1

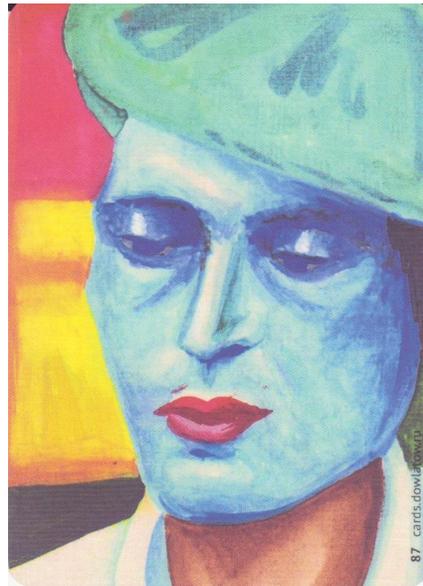
**«Драматический треугольник в
Судьбе»**



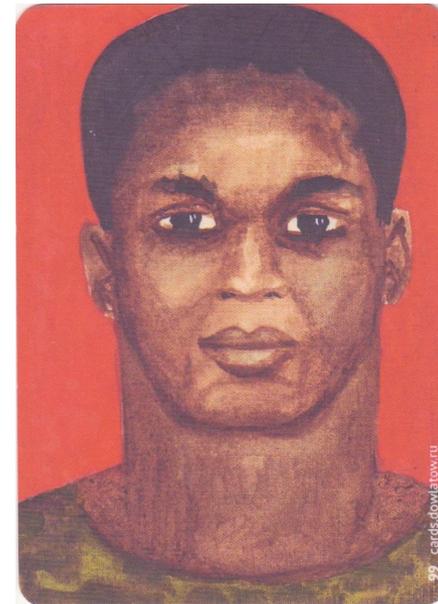
Я в Жертве



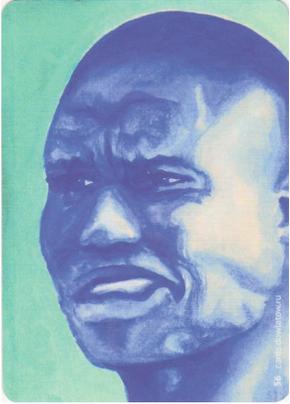
Я в



Я



**Я в
Агрессоре**



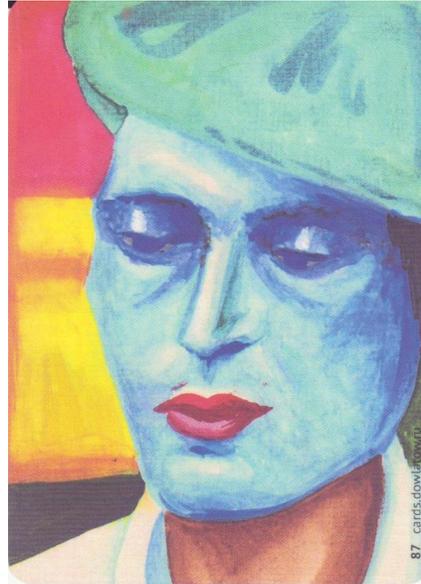
Обидчивый
Хмурый
Болезненный
Угрюмый

Я в Жертве



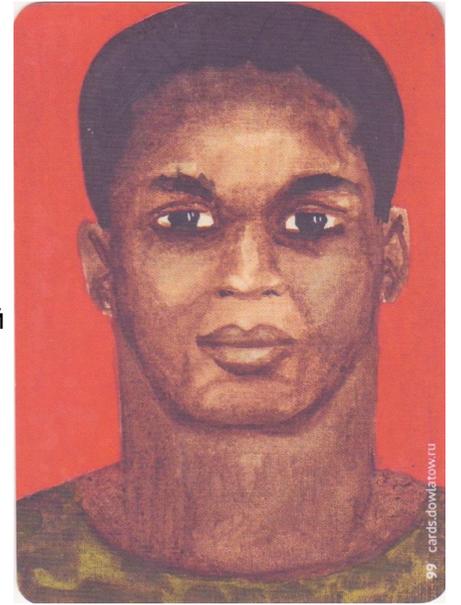
Сомневающаяся
Уступчивая
Тревожащаяся
Знающая

Я в



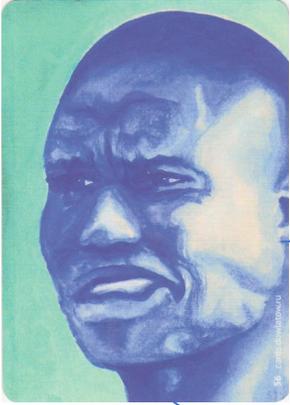
Вдумчивая
Неспешная
Немного замороженная
Боящаяся мнения других

Я



Весёлый
Смелый
Бесстрашный
Игривый
Непримиримый
Не отдаст своё

**Я в
Агрессоре**



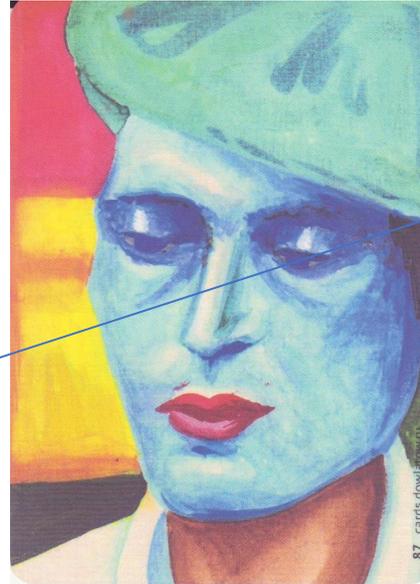
Обидчивый
Хмурый
Болезненный
Угрюмый

Я в Жертве



Сомневающаяся
Уступчивая
Тревожащаяся
Знающая

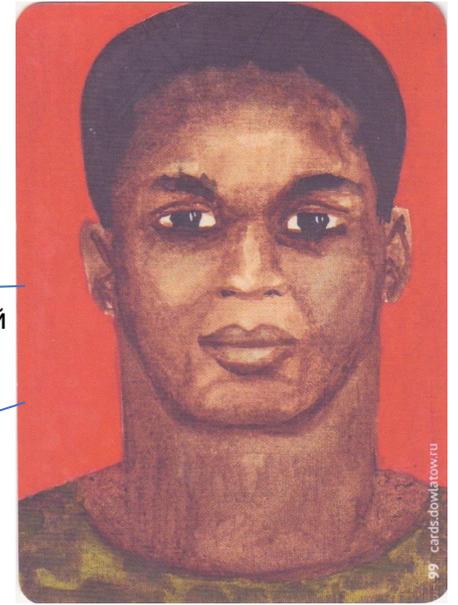
Я в



Вдумчивая
Неспешная
Немного замороженная
Боящаяся мнения других

Я

Весёлый
Смелый
Бесстрашный
Игривый
Непримиримый
Не отдаст своё



**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 зажигаюсь 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.».

**Пример выполнения практики
№2
«Три состояния личности в сферах
жизни»**

Сферы моей жизни:

1. Семья
2. Материнство
3. Творчество
4. Консультирование
5. Работа
6. Деньги
7. Отдых
8. Состояние здоровья
9. Спорт



Мой Ребёнок

Угрюмый

Тормозит

Медлительный

Мир опасный, так как в нём я маленький

Люди злые

Я никому не нужный

Играю, когда рядом свои

Радуюсь новому и интересному



Мой Родитель

Закрытая

Немного холодная

Осторожная

В мире надо всё время быть настороже

Люди могут лгать ради собственной выгоды

Мы нужны только себе

Никто мне ничего не должен



Мой Взрослый

Серьёзный

Сосредоточенный

Думающий

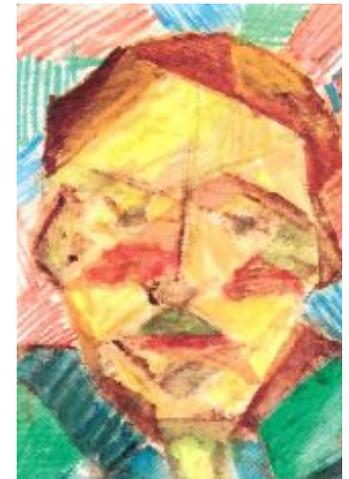
Рассудительный

Много рассуждающий

Людам должно быть выгодно рядом с тобой

Я могу многое, нужно только приложить усилия

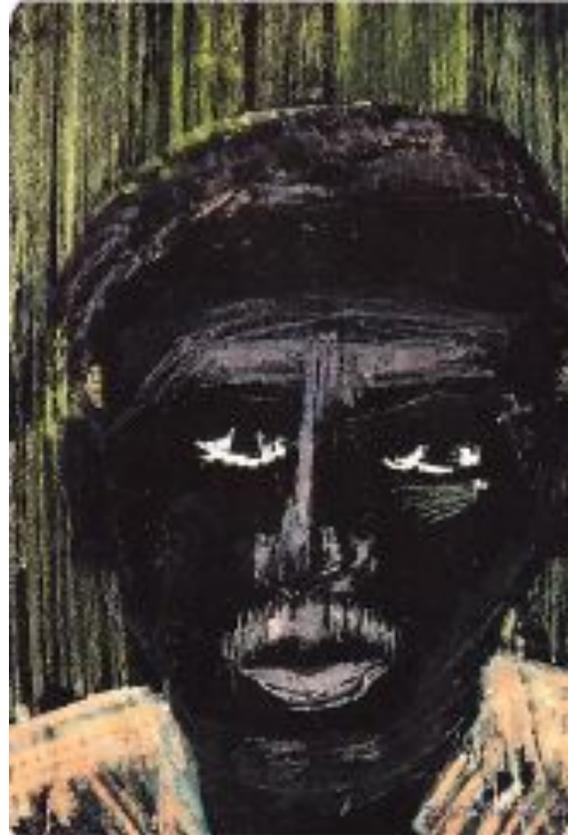
1. Семья



2. Материнство



3. Творчество



4. Консультирование



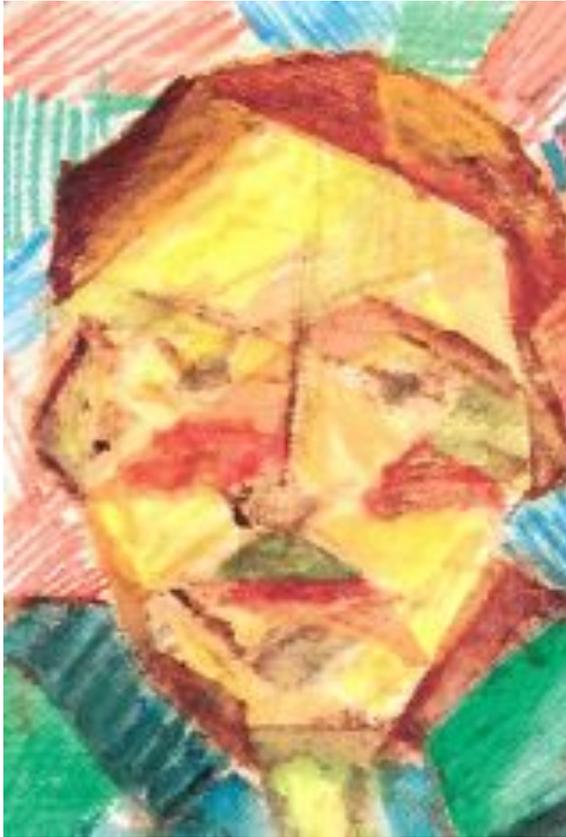
5. Работа



6. Деньги



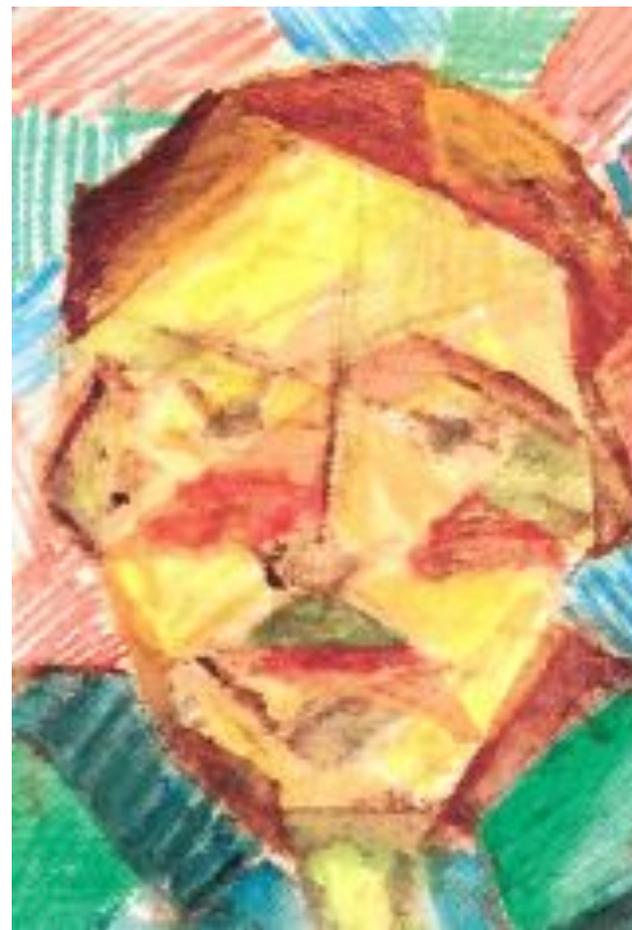
7. ОТДЫХ



8. Состояние здоровья



9. Спорт



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.

**Пример выполнения практики
№3
«Места людей в моей жизни»**

Список людей из моего окружения

- Муж
- Сестра Татьяна
- Подруга Лена
- Мама
- Папа
- Дочь
- Начальник
- Коллега Виктория
- Продавщица в магазине около дома

На какие места ставлю себя при общении с этими людьми

Люди из моего окружения	Я
Муж	Жертва
Сестра Татьяна	Спасатель
Подруга Лена	Спасатель
Мама	Жертва/Агрессор/Спасатель
Папа	Спасатель/Агрессор
Дочь	Спасатель/Агрессор
Начальник	Жертва
Коллега Виктория	Спасатель/Агрессор
Продавщица в магазине около дома	Спасатель/Жертва

На какие места ставлю людей, когда я в сценарном треугольнике

Люди из моего окружения	Я	Места для этих людей
Муж	Жертва	Агрессор/Спасатель
Сестра Татьяна	Спасатель	Жертва/Агрессор
Подруга Лена	Спасатель	Жертва/Агрессор
Мама	Жертва/Агрессор/Спасатель	Спасатель/Агрессор/Жертва
Папа	Спасатель/Агрессор	Жертва
Дочь	Спасатель/Агрессор	Жертва
Начальник	Жертва	Агрессор
Коллега Виктория	Спасатель/Агрессор	Жертва
Продавщица в магазине около дома	Спасатель/Жертва	Жертва/Агрессор



Привычка недели №8

Отслеживать не своё место и возвращать себе своё место

Задание недели 8:

1. Сделать практику «Драматический треугольник в Судьбе».
2. Сделать практику «Три состояния личности в сферах жизни».
3. Сделать практику «Места людей в моей жизни».

Задание недели 8:

4. Каждый день минимум 7 дней подряд:

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, манипулируя 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.

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 нет нужды занимать чужие места. У тебя в моей жизни место **мужа**, а у меня в твоей жизни место **жены**».