

# ИНСТРУКЦИЯ



РАССТАНОВОЧНАЯ ИГРА-ТРЕНИНГ  
«ПО ТЕЧЕНИЮ ЖИЗНИ»

# ВАЖНЫЕ ЛЮДИ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ РОДИЛАСЬ ЭТА ИГРА

Автор игры:

**Светлана Наркевич** – системный терапевт-расстановщик, телесно-ориентированный терапевт, коуч, психолог.

Наставник по разработке игры:

**Любовь Савина** – руководитель студии «Игры со смыслом», бизнес-тренер, консультант по разработке игровых и тренинговых решений.

Консультанты по игре, мои коллеги-системные терапевты:

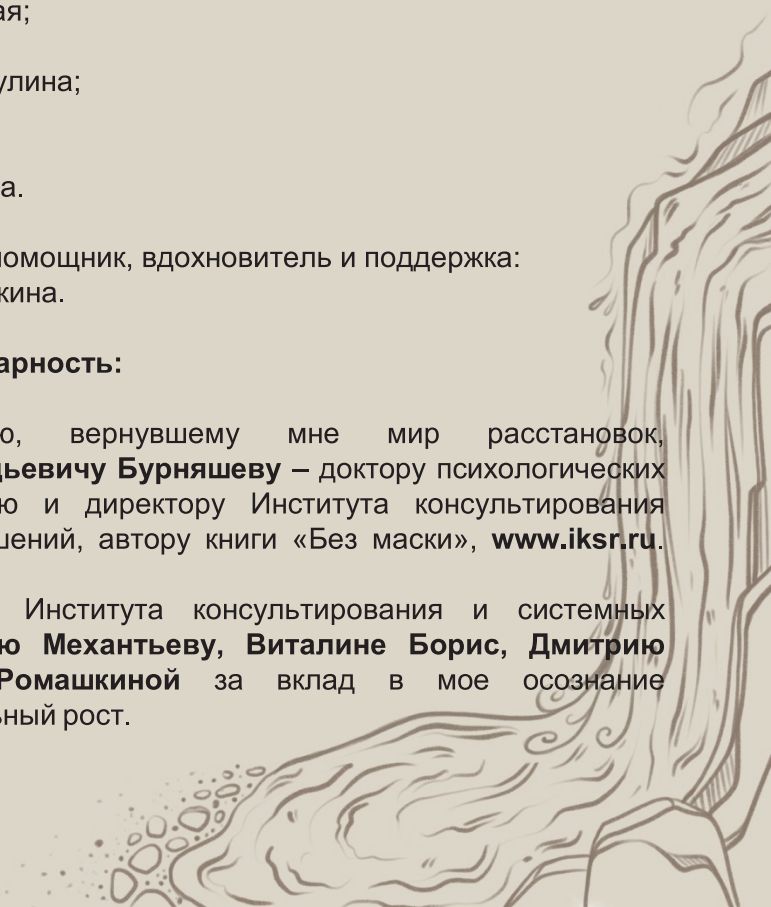
- Мария Андрюхина;
- Татьяна Жеребная;
- Анна Батышева;
- Татьяна Галлиятулина;
- Екатерина Брост;
- Ольга Ишутина;
- Эсмירה Гусейнова.

Мой незаменимый помощник, вдохновитель и поддержка:

- Анастасия Зеленкина.

**Отдельная благодарность:**

- Моему учителю, вернувшему мне мир расстановок, **Михаилу Геннадьевичу Бурняшеву** – доктору психологических наук, основателю и директору Института консультирования и системных решений, автору книги «Без маски», [www.iksr.ru](http://www.iksr.ru).
- Преподавателям Института консультирования и системных решений **Андрею Механтьеву, Виталине Борис, Дмитрию Копп, Елене Ромашкиной** за вклад в мое осознание и профессиональный рост.





## ОПИСАНИЕ ИГРЫ

### Если вы...

- системный терапевт-расстановщик, вы можете использовать игру как в индивидуальной, так и в групповой работе с клиентами (онлайн или офлайн). Вы вправе расширять игру вместе с клиентом, используя собственные терапевтические знания;
- психолог, наставник, коуч, игропрактик, вы можете пользоваться всеми инструментами игры для групповой работы с запросами своих клиентов.

### Главная метафора игры – река.

**Все течет, все меняется. Наша жизнь похожа на реку, которая имеет свои истоки, повороты и препятствия.**

**Ее течение то быстрое, то медленное, но всегда остается что-то выше того, где мы находимся.**

### Ведущему важно помнить:

- мы используем метод клиентцентрированности, сохраняя концентрацию на клиенте (клиент выбирает свой путь и решение самостоятельно и имеет право чувствовать, принимать или не принимать, идти в глубину или оставаться на поверхности);
- мы сохраняем ориентацию на запрос клиента и удерживаем фокус на решении в любой точке игры.

# О ЧЕМ ЭТА ИГРА?

## Какой опыт должны получить участники, проходя эту игру?

- Встретиться с собственным бессознательным, его содержанием, тем, что определяет наше восприятие, реакции и действия;
- Посмотреть на свою проблему со стороны;
- Наладить контакт со скрытыми ресурсами и самим собой;
- Использовать опыт достижений и неудач в системах для улучшения настоящего;
- Осознать причины семейных, профессиональных, внутриличностных конфликтов;
- Применить метод расстановок в безопасной среде.

## С какими запросами можно приходить в игру?

- Сложности в семейных и партнерских отношениях;
- Детско-родительские отношения;
- Наличие любых негативных состояний;
- Наличие симптомов (заболеваний);
- Проблемы в финансовой сфере;
- Проблема выбора;
- Поиск ресурса для изменений.

**Важно: в игре нет конкуренции между участниками.  
Нет задачи пройти все уровни первым.  
Каждый участник идет в своем темпе и получает нужный  
опыт, проходя именно свой путь.**





# ОПИСАНИЕ ИГРОВОГО ПРОЦЕССА



## Как происходит движение в игре?

- Движение в игре определяет кубик.

## Кто начинает игру?

- Игрок, находящийся слева от ведущего.

## ЭТАПЫ НАЧАЛА ИГРЫ:

1. Сбор группы, создание атмосферы, обсуждение организационных правил взаимодействия.
2. Приветственное слово ведущего, знакомство с ведущим, игрой, полем, пространством.
3. Погружение в игру: ее история, метафора, цели и результаты, примеры запросов.
4. Знакомство с полем, выбор фишек, их расстановка на старте. В начале игры каждый участник получает:
  - индивидуальный маршрутный лист;
  - камень-фишку игрока;
  - индивидуальный игровой кубик (6 граней);
  - лист-генеграмму;
  - индивидуальный карандаш для записей.
5. Знакомство с участниками, формулирование и прояснение запроса, фиксация в маршрутном листе.
6. Первый ход.

**На этапе знакомства с участниками не забудьте задать вопрос «Что станет лучшим результатом сегодняшней игры?» и зафиксировать мысли в маршрутном листе игрока.**

## В игре есть 4 основных уровня:

### Я

- нынешняя семья;
- партнеры, в том числе бывшие;
- дети, в том числе нерожденные и умершие.

### РОДИТЕЛЬСКАЯ СИСТЕМА

- родители, в том числе неизвестные или умершие;
- братья и сестры, включая сводных, нарощенных и умерших;
- взрослые, принявшие важное участие в жизни.

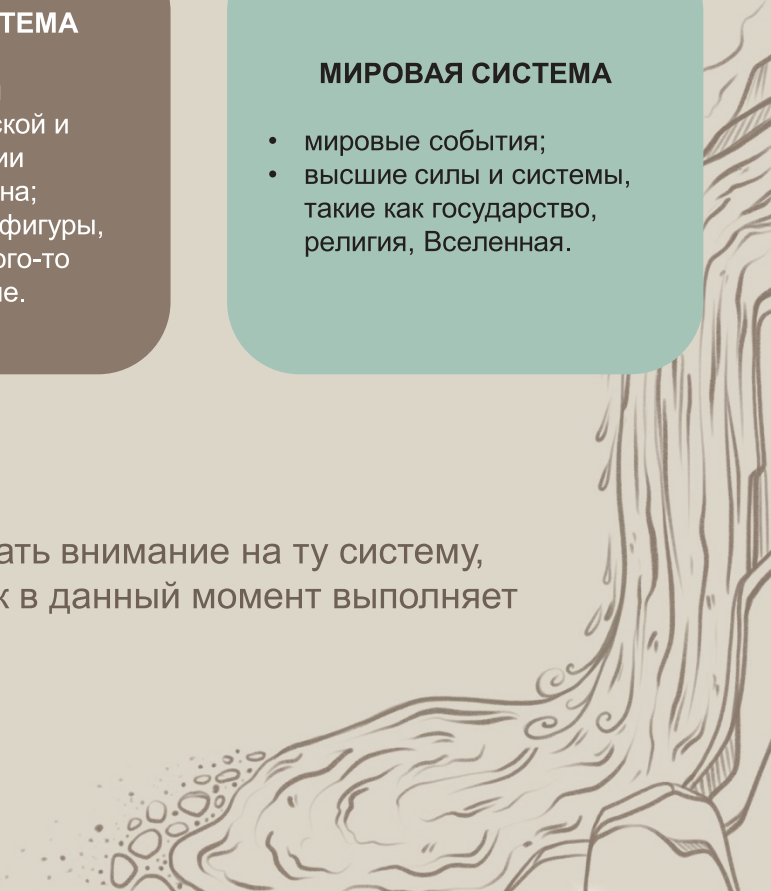
### РОДОВАЯ СИСТЕМА

- все родственники по прямой отцовской и материнской линии до седьмого колена;
- важные старшие фигуры, повлиявшие на кого-то в родовой системе.

### МИРОВАЯ СИСТЕМА

- мировые события;
- высшие силы и системы, такие как государство, религия, Вселенная.

**Важно:** обращать внимание на ту систему, в которой игрок в данный момент выполняет задание.





# ОПЫТ

Это итоговая позиция на каждом уровне, которую игрок не может пройти без остановки.

Чтобы продвинуться вперед, мы должны принять полученный на этом уровне опыт. Поэтому даже если игроку выпали большие цифры на кубике, он останавливается на позиции «Опыт» и выполняет задание.

## Как проходит работа?

1. Ведущий объясняет, почему важно остановиться на этой позиции. Предлагает участнику посмотреть на свой путь на этом уровне внимательно, используя записи в маршрутном листе.
2. Игрок берет соответствующую пройденному уровню карточку из колоды «Опыт».
3. Ведущий предлагает участнику вслух прочитать текст на карточке, вставляя слова и фразы по смыслу пройденного пути.
4. После этого ведущий спрашивает участника о его состоянии, чувствах и предлагает написать на обратной стороне маршрутного листа благодарности за пройденный путь.
5. Пока участник пишет, игра идет дальше.
6. Когда ход возвращается к участнику, ведущий еще раз спрашивает о чувствах и ощущениях.
7. Ведущий объясняет, на какой уровень переходит участник (кратко о том, что мы проходим на данном уровне).
8. Участник бросает кубик и идет дальше.

**Важно:** участник принимает опыт, опираясь на пройденный путь и свой запрос в игре.

# ЖС (ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ)

Эта позиция символически стоит первой и последней на поле как метафора начала и окончания жизни «Все мы рождаемся, живем и умираем – таков закон».

Также позиция есть на всех уровнях, как символ того, что мы сталкиваемся с этими понятиями во всех системах.

## Как проходит работа?

1. Участник выбирает карточку из колоды «Жизнь/Смерть» закрытым способом.
2. Вопросы от ведущего:
  - Как на этом уровне ты ощущаешь влияние ЖС на свой запрос?
  - Как ты понимаешь выражение на полученной карточке?
  - Что ты ощущаешь?
  - Как ты можешь перефразировать данное выражение относительно своего запроса, чтобы оно стало для тебя ресурсным?
3. Участник записывает свои инсайты в маршрутный лист.
4. Карточка остается у участника до конца игры.

Мы приходим в этот мир, растем, взрослеем, стареем и умираем.

В каждом периоде жизни у нас есть определенные задачи:

- Детство – берем и развиваемся;
- Зрелость – копируем и преумножаем;
- Старость – раздаем и подводим итоги.

Любой кризис, как маленькая смерть.

Любой проект рождается и умирает, проходя все стадии.

Что должно умереть, чтобы возродиться?

В чем ценность жизни и мудрость смерти?





# ДИНАМИКА

**Динамика – позиция, где мы разбираем препятствия, используя расстановочный метод.**

**Это самое продолжительное задание в игре (до 15 минут).**

## **Как проходит работа?**

1. Ведущий объясняет, что это за позиция, что будет происходить.
2. Ведущий на отдельном листе делает диагностическую расстановку по запросу участника с применением специальных фигурок. Также на усмотрение ведущего могут использоваться метафорические карты и привлекаться другие участники.
3. Количество фигур (карт) ведущий определяет в обсуждении с участником, опираясь на его запрос.
4. После окончания расстановки ведущий обсуждает состояние участника и сделанные им выводы.
5. Участник записывает важные осознания в маршрутный лист.
6. После завершения расстановки участник перемещается на поле «Ресурс» и берет карту из одноименной колоды.

**Важно: участник должен увидеть связь своего запроса с важными фигурами из той системы, в которой находится.**

## Пример работы:

В зависимости от запроса ведущий обсуждает с игроком, какие фигуры должны быть на поле (например, я, мой мужчина, дети). Берем ту систему (уровень 1 – 4), в которой сейчас находится игрок, и выставляем важные фигуры из этой системы.

## Варианты проведения:

1. Ведущий игры (терапевт) берет фигурку и назначает ее членом системы (закрытый способ).
2. Игрок сам берет фигурку и назначает ее членом системы (открытый способ).

Игроку предлагается взять фигурку, прочувствовать ее смысл и выставить на поле.

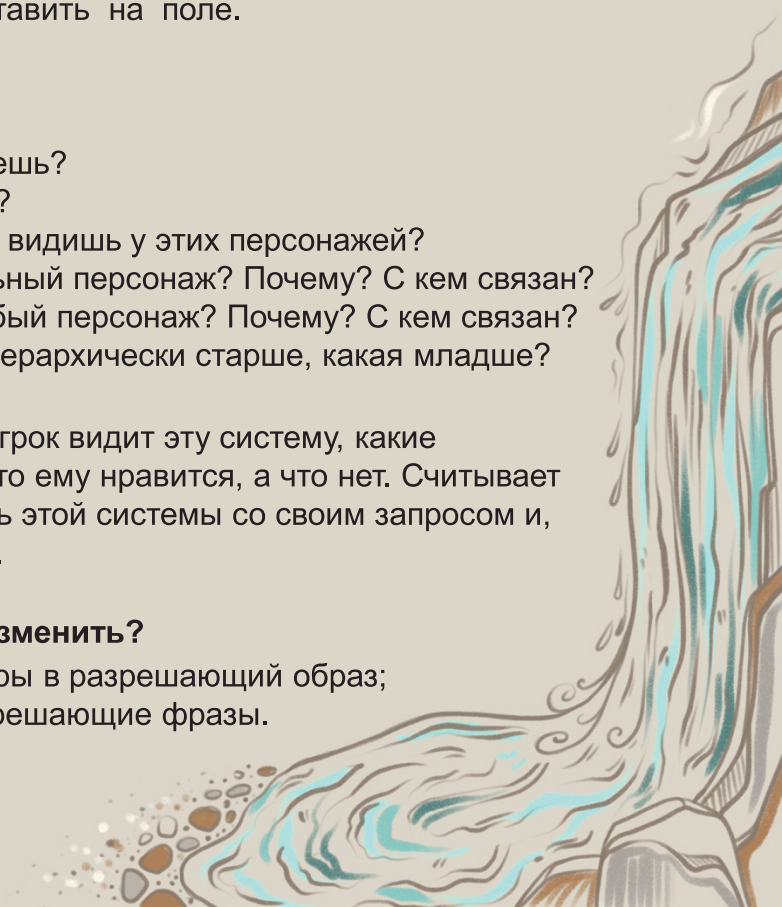
## Вопросы:

- Что ты чувствуешь?
- Что ты видишь?
- Какую связь ты видишь у этих персонажей?
- Кто самый сильный персонаж? Почему? С кем связан?
- Кто самый слабый персонаж? Почему? С кем связан?
- Какая фигура иерархически старше, какая младше?

Обсуждаем, как игрок видит эту систему, какие связи замечает, что ему нравится, а что нет. Считывает ли он взаимосвязь этой системы со своим запросом и, если да, то какую.

## Что мы можем изменить?

- Выставить фигуры в разрешающий образ;
- Произнести разрешающие фразы.





## РЕСУРСЫ

Позиция, где участник получает поддержку через метафорическую карту.

Игрок попадает сюда либо после позиции «Динамика», либо через выброс кубика.

### Как проходит работа?

1. Ведущий предлагает игроку закрытым способом выбрать из колоды «Ресурс» карту (1 – 3 штуки на усмотрение ведущего).
2. Ведущий предлагает клиенту посмотреть на карту, почувствовать, в чем ресурс, как он связан с запросом и той системой, в которой он был получен.
3. Рассуждение на тему, как этот ресурс поможет прийти к решению запроса (смотрим, на что указывает ресурс, значит, именно это необходимо для поддержки).
4. Ведущий при желании может подключать к обсуждению группу.
5. Игрок записывает в раздел маршрутного листа «Не забыть» минимум три действия, включающие этот ресурс в его повседневную жизнь.

**Важно: обратить внимание на систему,  
в которой получен ресурс.**



# ЖАСС\*



**ЖЕРТВА, АГРЕССОР.  
СПАСАТЕЛЬ, СВИДЕТЕЛЬ.**

Позиция, которая позволяет увидеть или осознать, ближе к каким полюсам ЖАСС может находиться игрок относительно своего запроса.

Позицию нужно проходить в два круга.

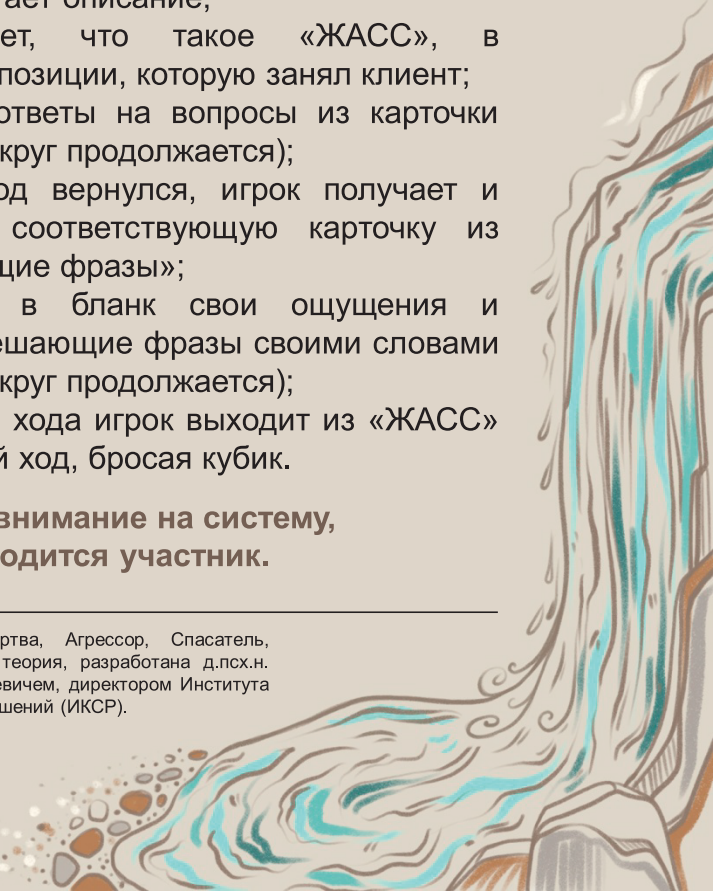
## Как проходит работа?

- Игрок переходит своей фигуркой на отдельное поле «ЖАСС» (в левом верхнем углу поля);
- Из 4 карточек колоды «ЖАСС» закрытым способом выбирает одну и читает описание;
- Ведущий объясняет, что такое «ЖАСС», в зависимости от той позиции, которую занял клиент;
- Игрок записывает ответы на вопросы из карточки на отдельный лист (круг продолжается);
- После того, как ход вернулся, игрок получает и зачитывает вслух соответствующую карточку из колоды «Разрешающие фразы»;
- Игрок записывает в бланк свои ощущения и переписывает разрешающие фразы своими словами на отдельный лист (круг продолжается);
- После возвращения хода игрок выходит из «ЖАСС» и делает следующий ход, бросая кубик.

**Важно: обратить внимание на систему,  
в которой находится участник.**

---

\* Модель квадрата ЖАСС (Жертва, Агрессор, Спасатель, Свидетель) и связанная с ней теория, разработана д.псих.н. Бурняшевым Михаилом Геннадиевичем, директором Института консультирования и системных решений (ИКСР).



# ЧАСТИ

**Позиция есть только на уровне «Я».**

**Важно осознать, из каких частей (ролей) участник действует и думает в своем запросе.**

## **Как проходит работа?**

- Игрок закрытым способом выбирает 3 карточки из колоды «Части»;
- Располагает на отдельном листе круг «Я» и относительно него карточки с частями, доверяя своим ощущениям;
- Ведущий интерпретирует то, что видит;
- Пока идет следующий круг игры, участник открытым способом берет из колоды «Части» две дополнительные карточки (1 – в опору, 1 – в мотивацию);
- Участник рассуждает, что могут принести ему эти части? Как и где он может это почувствовать? Записывает первые действия в раздел маршрутного листа «Не забыть».

## **Интерпретации построены на арт-терапевтическом методе.**

### **Для начала смотрим на бланк «Я»:**

Слева – это застревание в прошлом, возможно, страхи будущего.

Правее – побег от себя, своего состояния и прошлого, возможно, жизнь в иллюзиях.

Идеально плюс-минус по центру.

### **Теперь смотрим на расположение частей:**

Нижняя часть – это те качества, на которые опирается клиент, которые ему доступны и понятны.

Выше – то, что мотивирует, вдохновляет, о чем хочется мечтать.

Снизу слева – прожитый опыт, качества, которые не используются, их оставили в прошлом или не принимают.

Снизу справа – то, на что хочется опираться, в будущем это поможет решить запрос, станет стимулом для развития.

Сверху слева – то, что хотелось бы, но никогда не допускалось, не принималось.

Сверху справа – грезы о каких-то ролях, качествах, которые будут использоваться.

**Важно: участник должен осознать, какие части и каким образом ему необходимо развивать для движения к решению.**

# Л (ЛОЯЛЬНОСТЬ)

Рассматриваем, к чему может проявляться лояльность относительно запроса.

Мы – часть нашего рода и, как следствие, часть его истории, всех чувств и травм, относящихся к членам нашего рода.

## Как проходит работа?

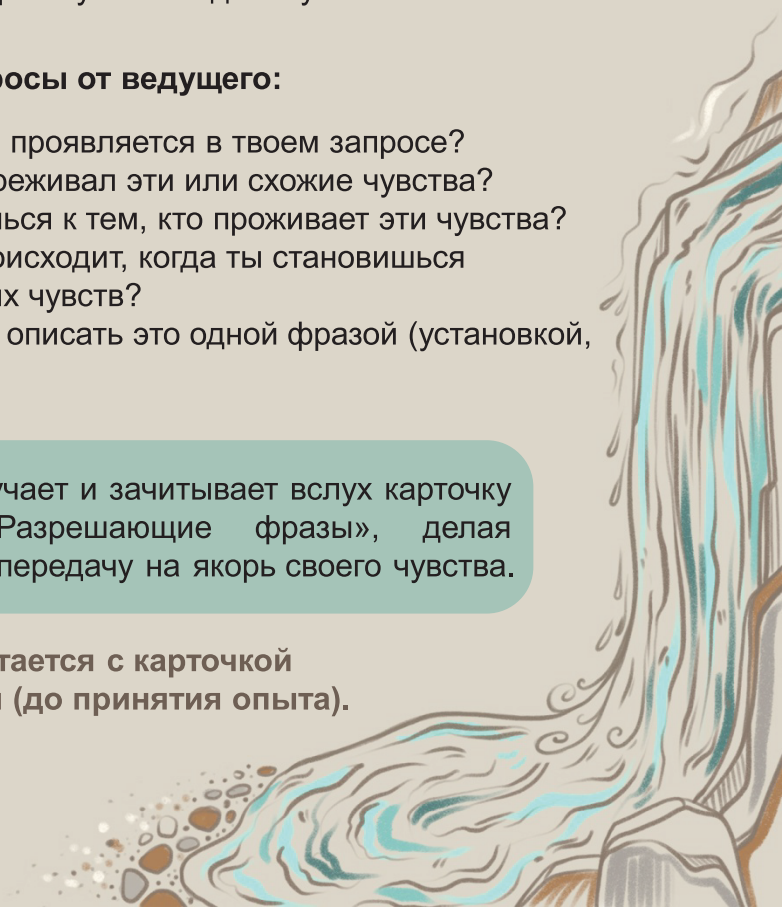
1. Игроку выдается карточка из колоды «Лояльность».
2. Игрок читает карточку и закрытым способом дополнительно выбирает одну карточку из колоды «Чувства».

## Наводящие вопросы от ведущего:

- Как это чувство проявляется в твоём запросе?
- Кто в семье переживал эти или схожие чувства?
- Как ты относишься к тем, кто проживает эти чувства?
- Что с тобой происходит, когда ты становишься свидетелем этих чувств?
- Как ты можешь описать это одной фразой (установкой, метафорой)?

3. Участник получает и зачитывает вслух карточку из колоды «Разрешающие фразы», делая символическую передачу на якорь своего чувства.

**Важно:** игрок остается с карточкой до конца уровня (до принятия опыта).





# ЗАКОНЫ

**Задание, замедляющее или ускоряющее движение.**

**Цель – соприкоснуться с законами систем и увидеть связь с запросом.**

## **Как проходит работа?**

1. Участник закрытым способом выбирает одну из карточек колоды «Закон» и читает описание закона.
2. Обсуждает с ведущим:
  - Как вы поняли этот закон?
  - Почему вам выпала эта карточка, что вы для этого делаете?
3. Участник бросает кубик + или –
  - Если выпал +, то игрок сразу переходит на «Место силы» и выполняет задание.
  - Если выпал –, игрок возвращается на 3 клетки назад и выполняет задание.

## **Дополнительные вопросы:**

- Находясь на этом уровне, ты соблюдаешь или нарушаешь данный закон в своем запросе?
- Что ты можешь изменить и как?

**Важно: обратить внимание на систему,  
в которой находится игрок.**



## БЫВШИЕ ПАРТНЕРЫ.

**Позиция есть только на уровне «Я».**

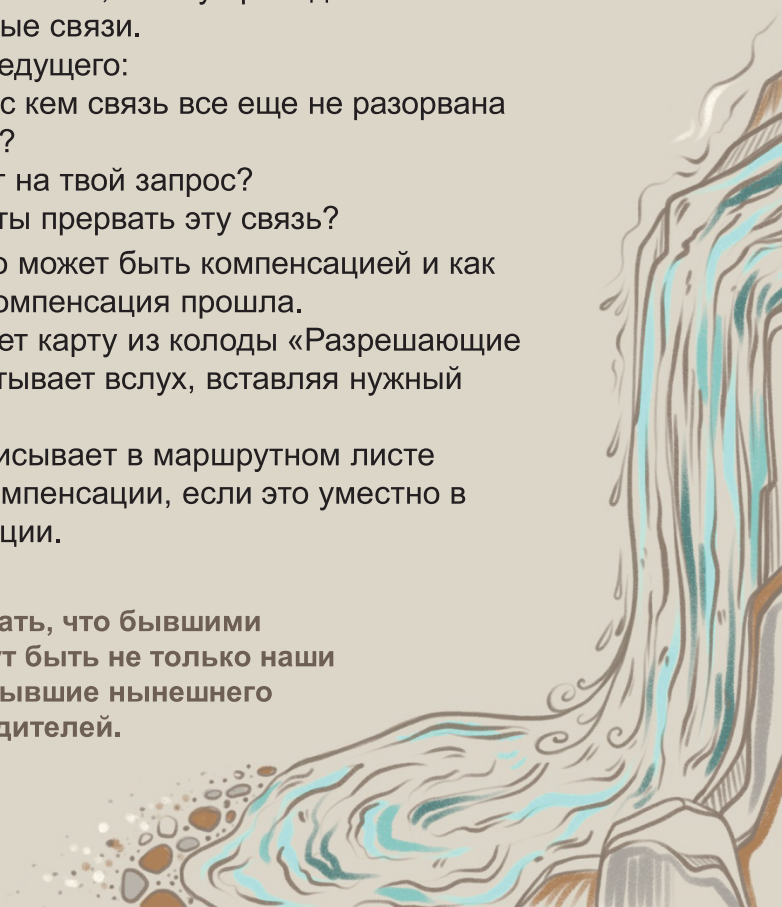
Незавершенные связи часто забирают нашу энергию и приводят:

- к отсутствию энергии для новых отношений;
- к чувству вины, обиды и злости относительно бывшего партнера;
- к чувству долга или притязаний на возмещение;
- к напряженным коммуникациям или их полному отсутствию.

### Как проходит работа?

1. Ведущий объясняет, к чему приводят незавершенные связи.
2. Вопросы от ведущего:
  - Как думаешь, с кем связь все еще не разорвана или напрягает?
  - Как это влияет на твой запрос?
  - Хотел (-а) бы ты прервать эту связь?
3. Обсудить, что может быть компенсацией и как понять, что компенсация прошла.
4. Участник берет карту из колоды «Разрешающие фразы» зачитывает вслух, вставляя нужный контекст.
5. Участник записывает в маршрутном листе действия к компенсации, если это уместно в данной ситуации.

**Важно: не забывать, что бывшими партнерами могут быть не только наши партнеры, но и бывшие нынешнего партнера или родителей.**







## М( МЕСТО СИЛЫ)



### **В игре есть 4 «Места силы»:**

- Тело (уровень «Я») – ресурсы, связанные с телесными ощущениями.
- Разум (уровень родительской системы) – ресурсы, связанные с развитием умственной деятельности, ментального осознания, установок, мыслей.
- Душа (уровень родовой системы) – ресурсы, касающиеся эмоций, чувств.
- Дух (уровень мировой системы) – ресурсы, связанные с высшими силами, жизненной миссией, духовным миром.

### **Как проходит работа?**

1. Игрок перемещается по стрелке в «Место силы».
2. Ведущий рассказывает смысл этого уровня, обсуждает с участником, почему сейчас на этом уровне ему важно получить силу для его запроса.
3. Игрок получает письмо, соответствующее тому «Месту силы», в котором он находится.
4. Пока идет круг, игрок читает письмо, фотографирует его и делает записи в бланке.
5. Когда круг снова возвращается, игрок может рассказать, как это было для него, что он чувствует сейчас.



## ПОТОК ЛЮБВИ.

### Позиция только на уровне «Родительская семья».

#### Как проходит работа?

1. Ведущий обсуждает контекст данного задания, рассказывая о том, что такое поток любви, как он прерывается.

#### Вопросы:

- Чувствовал ли ты когда-либо недостаток любви от мамы или папы?
- Как ты это ощущал?
- Как думаешь, почему сейчас это влияет на твой запрос?

2. После обсуждения с игроком ведущий берет карточку «Прерванный поток» (мама или папа, в зависимости от контекста).

3. Предлагает группе принять участие в медитации.

4. Объясняет про сущностную и личностную часть мамы или папы (если это необходимо) и начинает медитацию.

Ситуации, приводящие к прерыванию любви (на примере мамы):

1. Ребенок не смог докричаться или прийти к матери.
2. Ребенок зафиксировал образ «сердитой», «беспомощной» матери.
3. Мать не в состоянии дать ребенку необходимые ему ресурсы.
4. Мать сознательно отвергает своего ребенка.
5. Ребенок находится в переплетении (на службе).
6. Мать находится в переплетении, поэтому не занимает материнскую позицию.
7. Есть что-то или кто-то, препятствующий связи матери и ребенка.
8. В отношении ребенка и матери смещается и/или воспроизводится модель или паттерн, относящийся к другим отношениям в системе.



# ГЕНОГРАММА



Игрок получает бланк с генограммой для заполнения в начале игры.

С этой схемой можно приходиться в следующую игру или работать с ней дальше.

Игрок на генограмме отмечает (если нужно, дорисовывает) всех, кто родился, умер из этой системы. Дописывает важные моменты жизни, соответствующие запросу (например, если запрос про деньги, то указывает, кто зарабатывал, не зарабатывал, терял, находил большие суммы денег, был предпринимателем и т.д.).

Участник забирает лист генограммы с собой для дальнейшей самостоятельной работы или работы в терапии.

# ЗАВЕРШЕНИЕ ИГРЫ

Игра завершается в двух случаях:

- Если вышло заданное время игры (рекомендуемое время 3 – 4 часа);
- Если все участники дошли до конца четвертого уровня.

## Как подвести итоги?

- Ведущий предлагает участникам по кругу ответить на следующие вопросы:
  - Что было для тебя важным в этой игре?
  - С чем ты уходишь?
  - Что важного тебе стоит сделать после игры?
- Участники делают последние важные записи в маршрутных листах.
- У участника остается лист-генограмма, маршрутный лист и фотографии карточек (если фотографировал в процессе игры).

**Важно:** игроки, которые прошли не все уровни игры, могут приходиться на следующие игры с тем же запросом и начинать с того уровня, на котором остановились.

