



#SELF-ACADEMY  
с Ириной Романенко



## УРОК 4. РАБОТА С ЧАСТЯМИ

ТЕМА 2.  
ИЗМЕНЕНИЕ  
ПРОГРАММ

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 2. Изменение программ

Урок 4. Работа с частями



## Тема урока

Основная тема этого урока – структура психики человека и психосинтез, осознание субличности в нашей психике и знакомство с принципами работы с частями. В этом уроке мы поговорим о:

- Структуре психике;
- Личности и субличностях;
- Эго и альтер-Эго или Тени;
- Важности поддержания баланса между частями личности;
- Процессе обретения Self или Идентичности;
- Формировании личности исходя из нового центра: Высшего «Я» или Self.

## Части личности

Составные части личности по Эрику Берну:

- Ребёнок;
- Родитель;
- Взрослый.

Составные части личности по Карлу Густаву Юнгу:

- Персона (социальная маска или Эго, проводник в социум);
- Тень (вытесняемая часть, проводник в бессознательное);
- Женщина в мужчине или Мужчина в женщине (Анима или Анимус, проводник к коллективному бессознательному);
- Self или Идентичность (проводник к Высшему Я).

Некоторые психологи считают, что частей гораздо больше. Например, выделяют следующий список субличностей, живущих в психике человека.

Критикующие части:

- Скептик;
- Циник;
- Критик;



## #SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Учитель;
- Консультант.

### Защищающие части:

- Защитник;
- Кризис менеджер;
- Воин;
- Родитель;
- Персона.

### Сопrotивляющиеся части:

- Перфекционист;
- Откладывающий дела;
- Отвлекающийся;
- Постоянно ищущий взаимодействия;
- Искатель приключений;
- Избегающий структуры и порядка;
- Ребенок.

### Обвиняющие части:

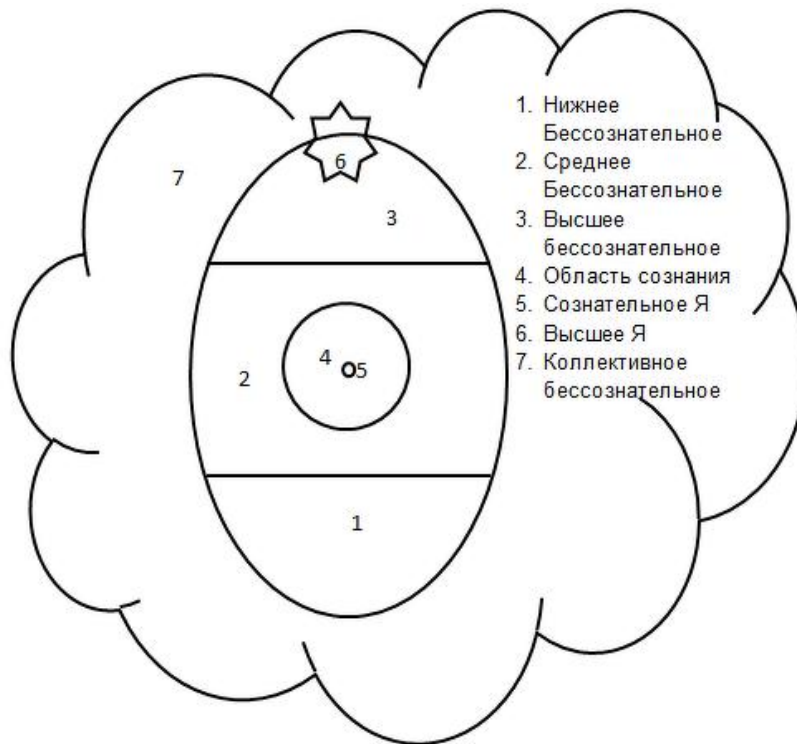
- Страдающий ребенок;
- Страдающая внутренняя женщина или мужчина;
- Протестующий революционер;
- Угождающий и униженный;
- Воинствующий анархист.

## Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)



## Структура психики



## Принципы работы с частями

Принципы работы с частями включают:

- Все части психики поддерживают вашу жизнедеятельность;
- Части нуждаются в признании и уважении, как и люди;
- Любопытное отношение к частям лучше, чем осуждающее;
- Части меняются только после того, как поняты и приняты;
- Несогласованные части могут привести к разрушению вашей жизни;
- Согласованные между собой части есть невидимыми и не осязаемыми;
- Части могут меняться;
- Любовь является самой большой силой в механизме психики, помните, что ваши части личности тоже нуждаются в любви;
- Части стремятся к улучшению жизни и наполнению ее смыслом;
- Процесс трансформации возможен, когда части согласованы и взаимодействуют, как хорошая команда.



## Задание

Упражнение 1: Диалог с частями.

- Проведите диалог с вашей частью, которая страдает или злится. Внимательно прочитайте принципы работы частей, перед началом упражнения.
- Представьте вашу конфликтную часть расположившейся на стуле перед вами. Начните вести ваш диалог.
- Попробуйте понять, что он (она) стараются донести до вас.
- Если понять сразу не удаётся, тогда представьте, что ваша часть сидит перед вами на стуле.
- Займите ее место на стуле, почувствуйте себя на ее месте, подумайте, что она хотела бы вам сказать.
- Приведите ответы от её (его) лица. Вернитесь на своё место и продолжайте вести диалог.
- При необходимости меняйтесь местами с вашей частью, когда хотите лучше её понять.
- Ваши части могут приглашать другие взаимосвязанные части. Включайте их также в диалог. Попробуйте понять, какую задачу они выполняют – защищают вас или страдают.
- Придите к соглашению между всеми частями.

В диалоге опирайтесь на принципы, описанные выше. Помните, что самое большое страдание часто испытывает ваш раненый внутренний ребёнок. Уделите ему максимальное внимание, если вы чувствуете, что это он.

Задание:

- 1) Напишите, легко ли вам удалось провести диалог со страдающей частью вашей личности? Опишите ваш опыт при выполнении этого упражнения. Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.