

27. Упражнение «Выяснение семейных правил»

Отвечаем и записываем ответы на вопрос: «Какие правила сейчас действуют у вас?». Не менее 7- 10 правил. Правила, которые громко декларируются в семье, например, "Мы никогда не ругаемся матом", или "Мы всегда ведем себя как порядочные люди".

Теперь обозначаем – какие правила помогают, а какие мешают. Чего хотим достигнуть этими правилами? Теперь подумайте о том, есть ли у вас скрытые правила (о которых не говорится вслух, но их надо выполнять. Правила которые никогда не произносились, но никогда и не нарушались). Запишите их.

Подчеркните правила, по которым ваши родители одновременно жили сами и ожидали их исполнения от вас.

Теперь подчеркните правила, выполнение которых родители и другие семейные авторитеты ожидали от вас, но по которым сами не жили.