

РЭКЕТНАЯ СИСТЕМА

На основе модели Racket System, разработанной Ричардом Г. Эрскином и Мэрилин Залцман.

Как заполнить этот рабочий лист: выберите один повторяющийся паттерн или недавнюю ситуацию, которая его отражает. Заполните девять полей ниже короткими конкретными наблюдениями. Начните с убеждений о себе, других людях и мире; затем отметьте, как паттерн проявляется внутренне и внешне; в завершение запишите, что подкрепляет его через воспоминания, фантазии и действия. Цель этого листа — распознать паттерн, а не изменить или перепрограммировать его. Более глубокую работу с паттерном лучше проводить с терапевтом.

УБЕЖДЕНИЯ	ПРОЯВЛЕНИЯ	ПОДКРЕПЛЕНИЯ
О СЕБЕ Что я думаю о себе, когда этот паттерн активируется?	ВНУТРЕННИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ Что я чувствую эмоционально и физически? Какие мысли или внутренние реакции возникают?	ВОСПОМИНАНИЯ Какие прошлые события приходят мне на ум и как будто подтверждают этот паттерн?
О ДРУГИХ Что я думаю или предполагаю о других людях в рамках этого паттерна?	ВНЕШНЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ Как этот паттерн становится заметен другим? Что я говорю или демонстрирую?	МЕЧТЫ, ПЛАНЫ, ФАНТАЗИИ Что я представляю, ожидаю, чего боюсь, на что надеюсь или постоянно планирую?
О МИРЕ Что я думаю о жизни, отношениях, успехе, безопасности, деньгах или мире?	ОБРАЗ ЖИЗНИ Как этот паттерн отражается в том, как я организую и проживаю свою жизнь?	ДЕЙСТВИЯ Что я снова и снова делаю — или избегаю делать — и тем самым поддерживаю этот паттерн?

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Когда вы ясно увидите паттерн, возьмите заполненный рабочий лист в терапевтическую работу, если хотите исследовать его происхождение и изменить лежащий в его основе сценарий.