



Глава 1

Расстановка шаг за шагом

Из всех видов и направлений психотерапии мне больше всего нравятся семейные системные расстановки. Я влюбилась в них «с первого взгляда», и они так и остались моей первой любовью! Расстановки — это помощь жизни. И мне хотелось бы, дорогой читатель, чтобы вы прикоснулись к их волшебству. В семейных расстановках всегда много энергии, много жизни, много страданий и много светлой радости от чувства причастности к освобождению другого человека от рабства слепой любви. Сегодня этот метод завоевывает все больше и больше почитателей. И немудрено. По эффективности, скорости воздействия, доступности и наглядности ему нет равных.

Представьте, что вы смотрите спектакль, главная роль в котором принадлежит вам. Что может быть интереснее? Вспомните, как вы рассматриваете групповые, например школьные, фотографии. Кого выискиваете в первую очередь? Конечно, себя любимого. А расстановка — это ожившая фотография. Поэтому советую каждому, интересующемуся собой, своим личностным ростом и взаимоотношениями с другими людьми, обязательно ознакомиться с этим методом. А всем тем, кто стоит на распутье жизненных дорог или находится в цейтноте семейного или финансового кризиса, порекомендую заказать себе расстановку у сертифицированного специалиста в своем городе. Поверьте, ваша жизнь начнет меняться к лучшему. Для тех, у кого пока нет возможности приобщиться к этому методу, или тех, кто не знаком с ним, я попробую в доступной форме рассказать обо всех участниках расстановки и описать, как все происходит на деле.

ТРОЙСТВЕННЫЙ СОЮЗ

Системная семейная расстановка в обычном ее классическом варианте может состояться при взаимодействии трех сторон.

1. Клиент.
2. Терапевт.
3. Заместители.

Клиент

Начну с клиента, так как считаю его центральной фигурой расстановочного процесса. Его иногда называют протагонистом, заказчиком или автором расстановки. Без клиента, без его назревшей проблемы, его клиентского запроса не нужны ни расстановка, ни расстановщик. Повторюсь, что семейная расстановка является групповым процессом, поэтому человек должен обладать мужеством, определенной степенью открытости и доверием к терапевту и самому методу. Берт Хеллингер и другие мастера постоянно повторяют, что нежелательно делать расстановки из любопытства. Одно из важнейших условий для клиента, чтобы расстановка удалась, — это его сильное желание и готовность к переменам. Когда человек полон стремления и решимости разобраться в создавшейся конфликтной ситуации, причинах болезни или неудач, только тогда расстановка будет энергетически заряжена и может помочь заказчику выбраться из лабиринта семейных тайн и переплетений.

Второе важное условие — клиент в состоянии брать ответственность на себя или разделять ее с другими членами семьи или терапевтом. Многие из нас до старости остаются большими детьми, продолжая верить в чудеса: принц на белом коне появится и осчастливит, доктор вылечит, бабка снимет слез и порчу, расстановщик освободит от пут семейных переплетений.

Ничего плохого в этой вере нет, но хорошо бы внести и свою малую лепту в этот процесс. Вовремя выйти на дорогу, где ездят принцы; теплее одеться в мороз или принять таблетку; не показывать язык вредной соседке, строя глазки ее мужу; не надеяться, что расстановщик без вашего участия, сил и вашей доли ответственности развеет тучи руками над вашей головой. Я немного утрирую, но меня огорчает и возмущает,

когда взрослые люди перекладывают ответственность за происходящее в их жизни на близких. Например: семья доедает последний кусок хлеба, жена умоляет мужа сделать расстановку, так как над его родом висит дамоклов меч бесконечных потерь (обманы, высылка, раскулачивание, кредитный союз). Да, он уступает, но все время сидит, уткнувшись в пол. Весь его вид гласит: «Вам надо, вы и сделайте».

Третье условие — клиент обладает некоторой информацией о происходящем в его семейной системе в прошлом. Желательно (но не обязательно) составить геносоциограмму семьи. Он наблюдает за происходящим и в любую минуту должен быть готов поделиться необходимой информацией. Если клиент ведет себя отстраненно (например, отворачивается, отводит взгляд, скучает, закрывает глаза) или, наоборот, слишком эмоционально включен в происходящее (не находит себе места, рыдает, близок к обморочному состоянию), я останавливаю расстановку и спрашиваю его, в состоянии ли он на это смотреть и это выносить. Чаше для клиента видеть исход расстановки предпочтительнее, чем мучиться неизвестностью.

Терапевт

Еще его могут называть фасилитатор, расстановщик, ведущий, тренер, терапевт.

С одной стороны, он последний, с другой стороны — главный. С одной стороны, этот человек находится на службе у клиента, его семьи, его рода. С другой стороны, без него ничего не происходит, он — ведущий, лидер, на нем огромная ответственность. Моя метафора: расстановщик — это лоцман, который направляет огромный лайнер семейно-родовой системы клиента, указывая и обходя подводные рифы житейского моря.

Расстановки «шагают» по территории постсоветского пространства около десяти лет. Началом послужил первый семинар Берта Хеллингера в Москве в 2001 году. Сегодня обучающие программы с привлечением немецких специалистов по семейным, структурным, организационным расстановкам есть в Москве, Санкт-Петербурге, Киеве. Но работающих сертифицированных мастеров у нас намного меньше, чем в Германии.

По статистике, около:

30% обученных специалистов работают постоянно;

30% — от случая к случаю;

40% — не работают вообще.

И, действительно, среди расстановщиков наблюдаются две крайности. Одни осваивают все ступени обучающих программ, участвуют в интервизиях, штудируют литературу. Но так никогда и не практикуют. Другие посещают один-два семинара или замещают кого-то в расстановке и готовы уже не только делать расстановки, но и обучать им (!).

Метод расстановок с первого взгляда подкупает простотой, наглядностью, эффективностью, энергетикой. И многие начинают сразу применять его среди своих клиентов.

Пример. Мой давний знакомый, психиатр, эзотерик, много лет ведет группы по активному дыханию, при встрече радостно сообщает: «Помнишь, я был у тебя на расстановках месяц назад? Так я начал использовать расстановки у себя на тренингах. Расставил семью клиентки. Ой, что там началось! Но мне понравилось».

Как говорится, комментарии излишни.

Другой вопрос, который периодически оспаривается на форумах Интернета, — это вопрос о психологическом образовании расстановщиков. Сертификаты об окончании российско-немецких программ обучения без диплома психолога не выдаются. Но в одном из своих интервью даже Хеллингер размышлял о том, что расстановщик не обязательно должен быть психологом. Честно признаюсь, что и мой красный диплом психолога не является гарантом в работе фасилитатора в расстановках. Но знания, опыт, практика, полученные в рамках обучения в «Московском гештальт институте», десятки сессий личной психотерапии, собственные расстановки, участие в различных тренингах, медитационных и дыхательных интенсивах, безусловно, здорово поддерживают меня в работе расстановщика.

Подытожу вышесказанное. Мое личное мнение: расстановщикам полезно совершенствовать свое умение постоянно, сколько бы лет они ни работали в этом направлении, непрерывно развиваться в этой области и практиковать одновременно. Иметь или не иметь образование психолога — это

дело личного выбора каждого. Но я бы рекомендовала всем расстановщикам пройти, помимо обязательных расстановок своей семьи и своего рода, необходимое количество часов личной терапии или психоанализа с профессиональным психотерапевтом. Это дает неоценимую возможность разобраться в себе, понять себя, отреагировать и исцелить свои детские травмы, обрести целостность.

Только тогда мы сможем оказывать своим клиентам полноценную профессиональную помощь, не проецируя на них свои непроработанные проблемы. Давать людям не то, что они просят, а то, что им необходимо, своевременно возвращая им умение брать ответственность за свою жизнь и свое будущее.

Заместители

Заместители (представляющие других людей или абстрактные понятия, играющие роль) — еще одно важное звено на силовом поле расстановки. Эти люди — тоже на служении. Они являются проводниками и антеннами между двумя мирами. Заместители помогают ведущему расстановки через свои ощущения, чувства, импульсы в теле, через проходящий сквозь них поток образов, информации воссоздать картину семейного сценария или прояснить взаимоотношения. Я высоко ценю помощь и вклад этих людей и уважаю их риск в исследовании неведомого.

Человеку, представляющему в ходе расстановки другого человека, нужно, образно говоря, на время оставить себя, свою личность, суждения и опыт в стороне. Войти в расстановку пустым сосудом, антенной, пропускающей через себя информацию полевых структур другой системы. Призыв Иисуса Христа «Будьте как дети!» можно отнести и к заместителям в расстановках.

За годы обучения и участия в различных группах я многократно была заместителем в различных ролях. Это были любящие или холодные матери и горячие любовницы, абортированные дети и жертвы войны, самоубийцы и романтические возлюбленные, бабушка-ведьма и Божья Матерь. Шквал эмоций, сексуальное возбуждение, стыд, злоба, счастье, смирение, раскаяние, любовь, сожаление — вот далеко не полный перечень пережитых мною страстей. Они прошли через мое тело

и душу болью, смехом, слезами. Какие-то из этих переживаний меня очистили, какие-то меня наполнили. Я благодарна всем, кто когда-либо доверял мне тайны своей жизни.

Я благодарна всем мужчинам и женщинам, которые в течение семи лет в разное время приходили на расстановки и вместе со мной оказывали поддержку и помощь незнакомым людям в трудные минуты жизни.

Заместители в расстановках — обычные люди со своими радостями, печалью, превратностями судьбы. Но по зову сердца один раз в неделю они оставляют все свои дела и приходят на расстановки. Приходят, чтобы помочь тем, кому хуже; тем, кто споткнулся; тем, кто очень нуждается в помощи. Для меня эти люди — воплощение ангелов милосердия на Земле.

Не во всех расстановках членов семейной системы клиента представляют заместители. В индивидуальных расстановках, в монорасстановках все роли вместо заместителей исполняет сам клиент или клиент совместно с терапевтом. Здесь может быть использована визуализация и работа с внутренними образами. Могут быть задействованы также вспомогательные материалы-«якоря»: куклы, специальные фигурки с изображением женщин, мужчин, детей, стандартные листы бумаги размером А4 с пометкой, обозначающей лицо, стулья, обувь, подушки и т. д.

Одну из самых виртуозных работ с фигурками вместо живых заместителей я видела у Бертольда Ульсамера на обучающем семинаре. Поочередно с клиентом, ставя палец на голову то одной фигурке, то другой, они озвучивали нисходящую на это небольшое силовое поле информацию. Та энергия, которая в обычной расстановке распространяется по всему пространству зала, здесь была сконцентрирована на площади небольшого стола. Работа была очень сильная и многослойная. Лица обоих в каждое мгновение этого часа расстановочной работы изменялись до неузнаваемости, даже, казалось, старели на глазах, через них будто пропускали разряды тока. Результат расстановки превзошел все ожидания.

По моему ощущению, в расстановке фигур я, как терапевт, теряю втрое больше энергии, чем в классической расстановке. Я знаю, что такие расстановки работают прекрасно, но пред-

почитаю работать с заместителями. Другие расстановщики, наоборот, чаще прибегают к расстановке фигур.

Восхищалась я и работой многих немецких терапевтов с «якорями», особенно сессией Кристины Эссен во время мастер-класса на международном конгрессе в Москве. Это был поистине театр одного (но блестящего!) актера. «Якоря» в виде листов бумаги, разложенных на полу, я довольно часто использую как в индивидуальных сессиях с клиентами, так и для решения своих личных вопросов.

А еще у меня есть твердое убеждение в том, что все без исключения люди, которые занимаются системными семейными расстановками — основатели метода, расстановщики, клиенты, заместители, члены и участники обучающих программ — являются своего рода посланцами. Наши предки направили нас для восстановления нарушенного порядка в нашей семейно-родовой системе, гармонизации, исцеления прошлого, примирения с судьбой, трансформации прожитого опыта, высвобождения жизненной энергии. Наши предки призывают к нам с просьбой о любви и молитве.

Мы все находимся в потоке движения души по священному кругу любви от наших прародителей к нашим потомкам. Мы все находимся на своего рода службе.

Как происходит расстановка

Эта часть повествования скорее предназначена для непрофессиональных расстановщиков, для тех, кто только делает свои первые шаги на пути творческого процесса, коим являются системные семейные расстановки. Для тех, кто открыт поддержке и видению коллеги, прошедшего солидный отрезок пути в этом направлении и имеющего за плечами большой практический опыт.

В этом разделе я хочу описать основные шаги, или вехи, расстановочной работы, как это вижу и понимаю я, обратить внимание на узловые моменты, знание последовательности которых облегчит работу начинающим расстановщикам и будет полезно всем интересующимся этой темой для собственного личностного развития. Итак, расстановка. Шаг за шагом.

1. Выяснение запроса

Клиент, который хочет заказать расстановку, садится на стул рядом с терапевтом. Иногда терапевт ставит около себя два стула. В зависимости от того, справа или слева от него садится заказчик, можно сделать вывод, берет ли он ответственность на себя или целиком вручает судьбу ведущему. Я задаю клиенту вопрос, где бы он чувствовал себя комфортнее.

Далее я прошу клиента коротко изложить суть дела: «В чем состоит просьба? Что вы желаете рассмотреть? Что вы хотите улучшить?»

Заказчик расстановки в нескольких фразах излагает суть своего вопроса. Многие люди за долгие годы буквально сроднились со своей бедой и не прочь еще раз в присутствии новых слушателей детально и сладостно посмаковать ее. Чаше всего это означает, что клиент не готов что-либо менять, он пришел в очередной раз пожаловаться и доказать всем, и себе в том числе, что ничего исправить нельзя и что ему хуже всех. Кроме того, длинный рассказ и некорректные отзывы о людях («этот гад меня достал», «эта сволочь не помогает детям») утомляют присутствующих и формируют предвзятое отношение к членам семьи клиента у сердобольных особ.

В зависимости от обстоятельств, я останавливаю человека либо вопросами: «Что можно здесь улучшить? Что было бы для тебя хорошим решением?», либо немного резким фрустрирующим заключением: «Сочувствую. Это действительно неразрешимая задача. Я вам помочь не в силах». Как ни странно, это вскрывает в людях ресурсы, и мы начинаем конструктивный диалог.

Я прошу клиента сформулировать задачу таким образом, чтобы она была в зоне его ответственности, чтобы он мог оказывать на нее влияние. Запрос должен касаться лично клиента, а не другого члена семьи. Например высказывание: «Пусть мама перестанет злиться и доводить меня до белого каления» клиент меняет на: «Я хочу знать, как мне себя вести, чтобы у нас с мамой наладились близкие, доброжелательные отношения».

Или вместо фразы: «Я хочу, чтобы начальник ценил меня и поднял зарплату» девушка говорит: «Какие шаги мне необходимо предпринять, чтобы мой труд оплачивался достойно?»

Иногда в запросе клиента звучат неоправданно высокие, нереальные ожидания: «У отца может начаться гангрена. Я пришла сделать расстановку, чтобы избавить его от сахарного диабета». Бывают даже манипулятивно-угрожающие: «Или пусть он оставит жену и женится на мне, или я не знаю, что с собой сделаю».

Я реагирую по-разному — все зависит от человека и причин его поведения. Часто вспоминаю слова Рут Алламанд: «Что я могу сделать, так это предоставить клиенту весь свой опыт и знания. Но я должна помнить, что я — меньше судьбы. Я не Иисус. Я делаю только то, что могу. Я нахожу решение только там, где есть сфера влияния».

2. Вопросы, касающиеся важных событий

Когда клиент сформулировал тему расстановки, терапевт переходит к уточнению деталей. Особенно в случаях с нелегкими судьбами, исключенными из семьи, болезнями, предыдущими партнерствами. Феноменологическое восприятие формируется лучше всего, если клиенту задают только самые необходимые вопросы, причем непосредственно перед расстановкой или уже в ее процессе. Вот некоторые из них.

Кто входит в состав семьи?

Были ли в семье мертворожденные или рано умершие дети, были ли в семье особые судьбы, например инвалидность?

Были ли у кого-то из членов рассматриваемой системы (супругов, бабушек и дедушек) прочные связи, то есть был ли кто-нибудь из них помолвлен, состоял ли в браке или других значимых длительных отношениях до вхождения в настоящую систему или в процессе ее существования?

В случае необходимости (особенно, если запрос касается непосредственно семейных взаимоотношений) терапевт может также задать один или несколько из нижеперечисленных дополнительных вопросов.

Был ли у вас, вашего мужа/вашей жены, у кого-то из ваших родителей партнер до брака?

Есть ли у вас/вашего партнера зачатые до брака дети? Где эти дети живут? Есть ли у вас с ними контакт?

Знают ли ваши дети о вашем/вашего партнера предыдущем браке? Знаете ли вы о том, что у вас есть сводные братья/сестры?

Усыновляли ли вы/ваши родители ребенка? Вы сами являетесь приемным ребенком? Был ли восстановлен контакт с родными родителями?

Был ли у вас/ваших родителей/родителей мужа/родителей жены ребенок, который умер? Об этом ребенке знают все? Его оплакали? Был ли у вас/вашей жены или предыдущей партнерши аборт?

Вы/ваша жена/ваш муж/ваш отец/ваша мать/отец или мать вашей жены/вашего мужа рано потеряли одного или обоих родителей?

Знает ли каждый из перечисленных выше лиц обоих своих родителей? (Даже если никогда их не видели!)

Умирал ли кто-нибудь из женщин при родах?

Был ли исключен кто-нибудь из членов семьи? У кого из членов семьи по-прежнему есть с ним контакт?

Были ли у ваших детей/у вас расставания с одним из родителей или с обоими родителями (например, госпитализация в раннем возрасте; болезнь матери, повлекшая разлуку с ребенком; воспитание у бабушки, дедушки или тети, так что ребенок порой предпочитал или до сих пор предпочитает этого человека матери)?

Были ли в роду случаи тяжелой физической или душевной болезни?

Имели ли место внутри семьи тенденции к самоубийству?

Случались ли удары судьбы (бегство, потеря имущества и состояния, потеря работы)?

Был ли кто-нибудь лишен наследства?

Добился ли кто-нибудь наследства нечестным путем?

Был ли кто-нибудь осужден?

Находился ли кто-нибудь в концлагере? Есть ли среди членов семьи жертвы войны или военных преступлений? Погибшие? Был ли отец/дед в плену?

Есть ли в вашей семье преступники? Жертвы преступления, насилия?

Случались ли в семье убийства?

Есть ли в семье кто-нибудь, кто очень религиозен, ушел в монастырь, стал священником?

Было ли над вами/вашим партнером/партнершей совершено насилие?

Есть ли в семье люди, страдающие алкоголизмом или другими видами зависимости?

Были ли случаи неизлечимых или наследственных болезней?

Знаете ли вы могилы своих родителей/бабушек, дедушек? Вы их посещаете? Указаны ли на могильной плите имена умерших?

3. Принятие решения. Какую систему расставить

Уяснив окончательно, какой исход расстановки для клиента является благоприятным, а какой нежелательным, ведущему необходимо принять решение: что расставлять, какую систему — нынешнюю семью или семью происхождения, кто из членов семьи будет фигурировать, расставлять конкретных людей или абстрактные понятия либо и то и другое. Например: муж, жена и Тайна; Человек и Причина болезни.

Решения можно принимать самим, а можно согласовывать с клиентом. Я могу, обобщая всю полученную информацию, уточнить у него: «Правильно ли я вас поняла, что у вас не складываются взаимоотношения с сыном, потому что вы сами росли без отца? Я предлагаю для начала поставить вас и сына (или вас и вашего отца). Вы согласны?» Если человек совсем не подготовлен, впервые участвует в расстановках или сильно взволнован, решения я принимаю директивно.

4. Выбор заместителей

Из присутствующих в клиентской группе или на обучающем семинаре людей клиент выбирает заместителей: например, себя и заместителей членов его семьи — предположим, жены и ребенка. Делается это по принципу минимализма. В ходе расстановки другие представители семьи вводятся клиентом дополнительно.

Заместителей выбирает клиент, руководствуясь не внешним сходством или какими-то умозаключениями, а внутренним чутьем, интуицией.

В ходе выбора заместителей некоторые участники, в силу каких-либо причин, могут отказаться от предложенной роли. Их решение следует уважать, но лучше до начала работы спросить, кто сегодня не готов помогать другим. Некоторые мастера расстановок, в том числе Берт Хеллингер, сами назначают заместителей клиентской семьи. Я доверяю этот выбор заказчику, но по ходу расстановки могу добавлять для клиента заместителей его дальних родственников, представителей больших фигур, например Судьбы, Жизни, а также абстрактных понятий, таких как Цель, Преграда, Ресурсы.

5. Расстановка заместителей

Когда заместители выбраны, клиент расставляет их в пространстве по отношению друг к другу согласно своему внутреннему образу, видению своей семьи или сложившейся ситуации. Или просто доверяя импульсам своего тела в данный момент. При этом желательно, чтобы он брал заместителей обеими руками за плечи сзади и, таким образом находясь с ними в контакте, ставил на свои места.

Точно так же клиент поступает с остальными заместителями, пока все они не будут расставлены в пространстве поля. Иногда бывает полезно, чтобы в заключение клиент обошел вокруг расставленной группы и подправил то, что по его ощущениям еще не полностью соответствует действительности. В это время клиент еще раз может сказать заместителю о том объекте, чью роль он играет.

Затем он садится на то место, с которого хорошо видна вся расставленная система. Если по ходу расстановки ему нужно будет что-то лучше увидеть или услышать, он может пересесть на более комфортное для себя место, не пересекая пространство расстановки.

Во время расстановки заместителей терапевт должен следить за тем, чтобы клиент делал все сосредоточенно, двигался медленно, внимательно прислушиваясь к себе и своим физическим ощущениям. Следует останавливать и поправлять клиента, если он пытается с помощью заместителей создать нечто, напоминающее скульптуру, — к примеру, вложить руку одного заместителя в руку другого.

Порядок расстановки фигур выбирает сам клиент, что в некоторых случаях помогает определить представление клиента об иерархии участников рассматриваемой системы.

От заместителей тоже требуется внутренний отказ от желания «спасать» клиента или ситуацию, от собственных представлений, намерений и страхов. Задача заместителя — наблюдать за всеми изменениями, которые происходят на уровне тела, ощущений в нем, возникающими чувствами, мыслями, желаниями. Например, он может ощутить жар или холод, у него появится желание смотреть в пол, усилится сердцебиение, возникнет внезапное ощущение напряжения, тяжести или реакция в виде «мурашек», дрожи, чувства гнева или бессилия,

обиды или любви. Имеет смысл также обращать внимание на возникающие картинки, образы или запрашивающиеся слова. О вспышках агрессии, жажде ударить другого человека в целях безопасности лучше сразу сказать ведущему.

Когда у меня возникает недоверие к кому-то из заместителей или появляется опасение насчет его неадекватного поведения, душевного или физического состояния, я меняю заместителя. «Тебе сейчас лучше посмотреть на все это со стороны» или «Сядь, тебе нужно отдохнуть», — мягко говорю я ему. Иногда я сама становлюсь на это место в расстановке, если вижу, что другим такая роль не по силам. Но в таком случае можно расстановку и прекратить, разъяснив клиенту проявленную негативную динамику.

6. Оценка происходящего на расстановочном поле

Уже с первых минут расстановки в процессе распределения заместителей в пространстве помещения терапевту открываются некоторые пласты информации и о клиенте, и о его системе. По тому, как клиент приглашает заместителей, разводит их по залу, в каком порядке расставляет членов семьи, можно сделать вывод, сосредоточен ли клиент на происходящем, взволнован или отстранен. Некоторые клиенты очень внимательны к процессу, другие небрежны, есть очень контролирующие личности, пытающиеся и в этом поле установить свой порядок.

По взглядам, выражению лица, позе, расположению в пространстве заместителей, ведущему многое становится ясно. У него в голове может уже на этом этапе возникнуть гипотеза о происходящем в системе, о взаимосвязях и групповой динамике. Он волен поделиться своими предположениями с автором расстановки, а может задать уточняющие вопросы.

Кто в семье рано (преждевременно) ушел из жизни, были ли у вас аборты? (В случае, если заместитель клиента или другого члена семьи смотрят в определенную точку на полу.)

Ваш брат находится в депрессии? За кем из умерших родственников он стремится уйти? (Если заместитель брата хочет выйти за пределы комнаты.)

Какая трагедия случилась, что произошло в вашем роду (семье)? (Когда все заместители семейной системы смотрят в одном направлении.) Следует заметить, что поза и взгляд в одном направлении всех родственников иногда означает и общую идею. Идея может быть любой — коммунизм, религиозная секта, эмиграция в Израиль.

Были ли в вашем роду случаи самоубийства? Были ли в семье психически больные люди (шизофрения; маниакально-депрессивный психоз)? (Если заместитель поднимает голову вверх и крутит шеей или поочередно то поднимает взгляд к небу, то смотрит в землю.)

Четких правил нет. Все нужно рассматривать только в контексте темы расстановки, своей интуиции, обратной связи заместителей и других подсказок знающего поля.

7. Вопросы к заместителям

Ведущий обращается ко всем заместителям: «Настройтесь на ту роль, которую вы получили от клиента. Любым удобным для вас способом. Прислушайтесь к своему дыханию, прислушайтесь к ощущениям в теле. Что с вами сейчас происходит? Какие чувства, желания, импульсы к движению у вас появляются? Как вы ощущаете себя именно на том месте, на котором вы стоите сейчас? Кто в этом пространстве вам интересен? Кого вы видите? С кем чувствуете связь?»

Сделайте паузу на некоторое время, дайте возможность заместителям вчувствоваться, вжиться в роль, осознать, что с ними происходит, оглядеться и прислушаться к себе.

Затем терапевт начинает задавать заместителям вопросы о душевном состоянии, физических ощущениях, импульсах к перемещению. Порядок опроса терапевт определяет сам. Можно начинать с заместителя клиента, можно в том порядке, в котором представителей вводили в расстановку, можно сначала подойти к тем, кто себя чувствует плохо, сильно возбужден или хочет уйти. Можно руководствоваться порядком иерархии, а можно спросить у клиента, с кого бы он начал опрос. Достаточно опрашивать ведущих заместителей, а не всех. Но если одного из «второстепенных» заместителей есть важная информация, он может сказать об этом ведущему.

Слушая ответы заместителей, терапевт одновременно принимает во внимание их дыхание, тембр голоса, взгляд, бледность или покраснение кожи, раскачивание тела из стороны в сторону, другие телесные реакции. Не всегда заместителю удобно описывать те чувства, которые он испытывает в процессе расстановки. Особенно если на них наложено «табу» в его семейной системе или человеку неловко огорчать клиента своим признанием.

Так, щеки женщины, замещающей тещу в расстановке, покрылись красными пятнами, ее била дрожь возбуждения, но она с трудом смогла вымолвить, что чувствует сильное сексуальное влечение к своему зятю. Клиентка, делавшая расстановку на взаимоотношения с матерью, горько расплакалась. Факт сексуальной связи ее матери с мужем клиентки несколько лет назад действительно имел место и стал жгучей раной и камнем преткновения в отношениях дочери и матери.

Выражать злость, ярость, говорить «нет» насилию также непривычно для многих. Привычка быть «хорошей девочкой» или «хорошим мальчиком», улыбаться, даже если хочется плакать, свойственна и заместителям в расстановке. Иногда только по переминанию с ноги на ногу, сжатым кулакам и заигравшим на скулах желвакам мне удается распознать сдерживаемое чувство раздражения или праведного гнева. Чтобы удостовериться в правоте своих предположений, я вхожу в расстановку, становлюсь за таким клиентом или поочередно за каждым. Сверяю ощущения, снова выхожу и смотрю на все со стороны, делаю выводы.

8. Динамика: понимать и сделать понятной

На этом этапе терапевт уже может находить подтверждение либо отвергать первоначальную гипотезу, а также формировать первичную и последующую стратегии ведения терапии. Здесь не следует торопиться! Дайте расстановке подействовать на вас самого. Но и медлить нежелательно, чтобы не пустить по ветру возникшую энергию.

На данной стадии у клиента можно поинтересоваться, что ему напоминает происходящее либо насколько все то, что он видит, похоже на происходящее в его реальной жизни.

К этому времени перед опытным терапевтом уже открыто видение того, что происходит в семейной системе заказчика расстановки, проявлены основные «болевы́е точки» взаимоотношений в семье.

Видно, кто из расставленных лиц находится в опасности. Если терапевт по его позе и направленности к выходу понимает, что он хочет уйти или умереть, то следует, не задавая никому никаких вопросов, провести этого человека чуть дальше в направлении его взгляда и проследить за влиянием этого изменения на него и других заместителей. Либо поставить перед ним человека, за которым он хочет последовать. Либо попросить его развернуться на 180 градусов и поинтересоваться: «Тебе так лучше или хуже?» Другими словами, нужно проводить эксперименты и искать решение.

Довольно часто бывает, что все заместители смотрят в пол или в одном направлении. Для терапевта это сигнал о том, что перед ними должен стоять (лежать) кто-то, кто был забыт или исключен из системы. Например, рано умерший ребенок или кто-то погибший.

В этом случае терапевт должен спросить клиента, кто бы это мог быть, и ввести новую фигуру в расстановку.

Если же, например, женщина стоит безучастно, с печальным выражением лица и опущенными плечами в окружении своих детей так, что создается впечатление, будто они хотят помешать ей уйти, терапевт сразу задает клиенту вопрос: «Что произошло в родительской семье матери, чем можно было бы объяснить ее стремление уйти?» В этом случае, прежде чем продолжить работу с остальными заместителями, терапевту следует найти решение для матери.

Перед каждым следующим шагом в работе ведущий обращается за дополнительной информацией к клиенту, не делая больше и не спрашивая больше, чем ему нужно для этого шага. При этом желательно сказать клиенту, для чего это надо, разъяснить происходящее, показать открывшуюся динамику семьи. Благодаря этому семейная расстановка сохранит свою сосредоточенность на главном, свою особую «плотность» и напряжение.

Чем больше людей вы вводите в расстановку, чем больше вы хотите решить задач за один раз, чем больше вы старае-

тесь выложиться перед клиентом, тем более вероятен обратный результат. Ослабевают внимание присутствующих, снижается уровень энергии. Не зря говорят: лучшее — враг хорошего.

Берт Хеллингер пишет:

«Существует один верный признак, по которому можно определить, на правильном пути расстановка или она сбилась с него. Если в наблюдающей группе нарастает беспокойство, а внимание ослабевает, то у расстановки больше нет шансов. И чем быстрее терапевт ее прекратит, тем лучше. Прекращение расстановки позволит всем участникам заново сосредоточиться, и через некоторое время можно будет начать снова. Иногда указание к дальнейшему движению приходит из наблюдающей группы. Но это должно быть только наблюдение. Догадки или толкования лишь усугубят путаницу. В этом случае терапевт должен прекратить дискуссию и вернуть группу к сосредоточенности и серьезности».

9. Набор решений. Ритуалы, фразы

Этот этап способствует упорядочению и завершению развернутой картины, всплывшей на поверхность в результате усилий всех участников расстановки и морфологического поля или, как его еще называют, знающего поля или поля силы. И задача расстановщика — помочь клиенту понять причину происходящего, осознать семейную динамику и взглянуть на вещи по-новому.

Для того чтобы завершить расстановку, мастера классических расстановок использовали одно из следующих направлений.

1. Расстановщик расставлял всех членов семьи, соблюдая иерархический порядок семейной системы. При этом он находил для клиента хорошее место. Когда всем членам семьи становилось лучше, чем в начале сессии, расстановку завершали.
2. Доверяя «движению души» заказчика расстановки и всех членов семейно-родовой системы, ведущий давал возможность передвигаться в пространстве до тех пор, пока каждый член системы не находил для себя хорошее место.
3. Помимо вышеперечисленных способов завершения расстановочного процесса или совместно с ними, ведущий

использовал исцеляющие ритуалы, благословение и разрешающие фразы. На них я остановлюсь подробнее в главе «Ритуалы» в следующей книге серии «Волшебная сила семейных расстановок».

4. Иногда в ходе расстановки требуется ввод так называемых больших фигур — фигур, которые стоят выше человека или над ним. Такая необходимость может возникнуть, если, например, в жизни кого-то из членов системы было что-то особое, что выше и сильнее него и оказало значительное влияние на жизнь и/или судьбу. Для завершения процесса я ввожу большие фигуры, такие как Жизнь, Любовь, Судьба, Миссия, Богородица, ангел-хранитель, Свобода. Или вспомогательные абстрактные понятия — цель, дом, страна, работа, деньги, успех.

10. Найти хорошее место для клиента

В результате прохождения всех этапов расстановки, передислокации членов семейной системы, установления порядка в семье, примирения с родственниками и близкими людьми на расстановочном поле вырисовывается совершенно другая картина семьи протагониста. Эта картина и является тем образом-решением, которое, как некая изначальная матрица рода, «ДНК» родовой системы, встраиваясь в сознание, память и душу клиента и в коллективное сознание и душу его семейной системы, способно гармонизировать всю систему и исцелить клиента от болезненных переплетений, освобождая его энергию для новых свершений.

Если расстановка удалась, ее поле воистину является полем любви и порядка. Полем порядка любви. Я всегда спрашиваю клиента, есть ли у него желание встать на свое место в расстановке или ему достаточно только увидеть и взять этот образ в свое сердце. Чаще человек соглашается встать на свое место в семейной системе, проникнуться ее духом и энергией, подзарядиться силой рода. Он может еще раз склониться перед родителями и всей своей семьей в знак благодарности за жизнь. Теперь новая внутренняя картина может иметь место в его сердце и развивать свое воздействие.

11. Вывести заместителей из ролей

После завершения расстановки терапевт или клиент освобождают заместителей от прожитых ими в расстановке ролей. В некоторых случаях, когда роли были особенно нележки, клиент благодарит каждого участника, к примеру, следующими словами: «Я дал тебе роль своего отца. Я благодарю тебя за то, что ты сыграл ее для меня. Теперь я забираю у тебя эту роль обратно. Ты больше не мой отец. Ты — Алексей».

Если в расстановке не было сильного напряжения, то роль можно просто с себя «стряхнуть», как стряхивают пыль. О других примерах освобождения от влияния расстановочного процесса вы можете прочесть в других книгах серии «Волшебная сила семейных расстановок».

От хороших ресурсных ролей, таких как Любовь, Богатство, Удача, Счастье, Творчество, люди предпочитают не освобождаться.

12. Завершение процесса

Клиентов желательно отпускать до завершающего круга — для осмысления процессов и отдыха. Многими из них, а я сужу и по себе тоже, это переживается как операция. На тонких планах это так и есть. Многие терапевты-расстановщики рекомендуют расстановку не обсуждать, даже «забыть». Вспомните ее через полгода и спросите себя: «Что изменилось?»

Как психотерапевт, после каждой клиентской группы я предпочитаю «завершить гештальт» — получить обратную связь от участников, дать людям возможность задать вопросы, поделиться переживаниями, высказаться, если что-то осталось «за кадром», не озвученным, не прочувствованным. Провести параллель между расстановкой клиента и тем, что происходит в собственной семье.

В конце процесса мы садимся в круг и погружаемся в одну из медитаций, способствующих очищению, гармонизации и душевному равновесию. Здесь я приведу только одну из них.



Медитация «Свет звезд»

Все садятся в круг, плотным кольцом друг к другу. Ноги не скрещивать. Ступни ног стоят параллельно. Левую руку кладем на колено соседа, ладонью вверх. Правую руку ладонью вниз опускаем на

левую руку соседа на вашем колене. Спина прямая. Позвоночник устремлен к небу. Макушка, как елочная игрушка, будто подвешена к потолку. Закрываем глаза.

Делаем глубокий вдох и с выдохом отпускаем от себя все, что мы пережили сегодня. Снова глубокий вдох и с выдохом освобождаемся от старого, ненужного. Еще один глубочайший вдох — и тело полностью расслаблено.

Почувствуйте небосвод у себя над головой. Мысленно окиньте взглядом мириады сияющих звезд. Представьте, что с небес, с этих сияющих звезд на вас нисходит голубая, сияющая, чистая энергия. Потоки этой одновременно сильной и нежной энергии мягко проходят через все ваше тело — от темени до кончиков пальцев рук и ног. Эта энергия вымывает из клеточек вашего тела старые обиды, горечь, боль и разочарование, все лишнее, все, что блокирует ваше развитие и духовный рост. И уносится все это в самый центр Земли, туда, где оно может трансформироваться и быть полезным.

Мощные потоки перламутровой голубой энергии заливают, очищая, все пространство вокруг вас, водопадом выливаются через окна на улицы города. Пропитывают метр за метром всю планету Земля. Почувствуйте себя сидящими в потоках голубого блаженства на голубой планете. А энергии становится все больше и больше, она устремляется вверх, к звездам, с которых она пришла. И усиленная тысячекратно возвращается она голубым пульсирующим светом чистоты, мудрости и любви на планету Земля, в наш город, в нашу комнату и вливается в каждого из нас, наполняя вселенским сознанием.

Побудьте в пульсациях голубого блаженства несколько минут.

«Толкните» этот поток голубой перламутровой вибрирующей субстанции из своей левой ладони в ладонь соседа. Почувствуйте, как эта энергия течет по кругу, превращаясь в исцеляющую, сияющую голубым светом сферу.

Ощутите легкий ионизированный воздух. Насладитесь его чистотой. Дышите легко и свободно.

А сейчас мы постепенно будем возвращаться в настоящее, в эту комнату. На счет «пять» мы все откроем глаза, почувствуем бодность, прилив сил и улыбнемся друг другу.

Один, два, три... четыре... пять.

Завершить клиентскую группу по расстановкам можно следующими словами: «Уходя отсюда, оставьте все, что вам не принадлежит. И возьмите всю силу, которая принадлежит вам».