

Оглавление

Благодарности.....	11
Введение.....	14
Словарь терминов.....	17

Часть I

СЕМЕЙНЫЕ СИСТЕМЫ

Глава 1. Семейные системы: как они работают? .	20
Что такое расстановка?	23
Мы являемся частью сообщества	25
Для кого может быть полезна расстановка семьи?..	27
Подготовка к расстановке.....	28
Метод одной встречи	29
Типичная семейная расстановка.....	32
Глава 2. Совесть: сила, управляющая нашим поведением	35
Совесть: потребность в принадлежности.....	38
Потребность в равновесии	40
Социальный порядок и этикет.....	42
Коллективная совесть.....	43
Закон принадлежности.....	44

6 ● Оглавление

Закон иерархии	45
Закон равновесия	46
Благополучие системы	48
Личное в противовес коллективному	49
Глава 3. Исключение: кто оказался вне системы?	53
Исключенная бабушка	56
Что значит быть исключенным из системы?	59
Как прекратить влияние прошлого на нашу жизнь: включение в систему тех, кто был исключен	60
От слепой любви к любви осознанной	61
Кто принадлежит к семейной системе?	63
Несколько историй для примера	64
Глава 4. Священный Порядок	67
Порядок любви: родители и дети	72
Уважение родителей	74
Проявление уважения	78
Возвращение бремени с любовью	80
Глава 5. Семейная вина: потребность в равновесии	84
Коллективная вина	87
Что делать, чтобы освободиться от оков семейной вины?	91
Коротко о главном	95
Глава 6. Жертва и преступник	96
Как отказаться от роли судьбы?	100
Семейная динамика в процессе расстановки	102
Что такое идентификация?	103
Национальные и культурные столкновения	105
Работа с динамикой «преступник—жертва» в процессе расстановки	109
Глава 7. Живые и мертвые	112
Умершие дают нам свое благословение	115
Нежелание мириться со смертью близких людей ..	117
Иллюзия собственной важности	118
Смерть во время родов	120
Реальные люди, реальные события	122
Когда мертвые учатся у живых?	125

Глава 8. Прерванное движение к матери.....	127
Восстановление связи.....	131
Глава 9. Отражение семейной динамики в болезнях: основные примеры семейных переплетений ..	134
Я последую за тобой	136
Я сделаю это за тебя	137
Искушение вины	139
Работа с болезнями	139

Часть II

ЛЮБОВЬ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ

Глава 10. Отношения: мужчина — женщина.....	148
Взаимообмен энергиями в отношениях. Равновесие между «отдавать» и «принимать».....	149
Когда начинаются проблемы?.....	150
Позитивный и негативный взаимообмен.....	152
Обязательства в отношениях.....	157
Порядок в отношениях.....	161
Глава 11. Рост в отношениях	166
Уважать различия.....	167
Отношения между женщиной и женщиной или женщиной и женщиной: слабая полярность	169
Разные семейные ценности	170
Негативная связь сильнее	173
Уважать переплетения партнера	173
Глубина в отношениях.....	176
Близость с тем или иным родителем становится явной во время расстановки.....	178
Глава 12. Развитие отношений	182
Когда заканчивается медовый месяц	184
Расти в любви.....	186
Признание наших ограничений	188
Односторонняя любовь.....	192
Уважение бывшего партнера	194
Разойтись мирно	198

Глава 13. Дети.....	200
Разлука с детьми.....	206
С кем мы работаем?.....	209
Соревнование между родными братьями и сестрами.....	210
Глава 14. Пространства любви.....	212
Секс.....	212
Любовь.....	214
Сострадание.....	215
Познание себя.....	217
Глава 15. Особые темы: инцест, аборт, приемные дети, гомосексуальность, любовные треугольники.....	220
Инцест и сексуальное оскорбление.....	221
Аборт.....	226
Приемные дети.....	229
Гомосексуальность.....	233
Несколько партнеров и любовные треугольники....	234

Часть III

СЕМЕЙНЫЕ РАССТАНОВКИ

Глава 16. Этапы подготовки к расстановке.....	241
Как определить настоящую проблему?.....	243
Какую семью расставлять первой?.....	244
Кто должен участвовать в расстановке?.....	245
Обратная связь.....	247
От диагноза к решению.....	248
Глава 17. Позиция ведущего.....	250
Качества присутствия.....	251
Работать без предубеждений.....	252
Искусство самонаблюдения.....	254
Лицом к лицу со страхом.....	256
Искренность.....	257
За пределами личной совести.....	259
Контакт с родителями.....	261
«Перенос» мешает исцелению.....	262

Неожиданные решения	265
Уважение энергетических полей	266
Поддерживая движение к исцелению.....	267
Глава 18. Инструкции для ведущего	270
Два основных вопроса	271
Три принципа	274
Глава 19. Три составляющих: порядок, реальность, энергия	276
Порядок.....	276
Реальность	281
Факты	281
Использование фактов в ходе расстановки	284
Энергия	286
Необходимо учитывать все три элемента.....	290
Глава 20. Разрешающие фразы	291
Глава 21. Движения души	298
Непрерывный поток.....	300
Движения, отражающие переплетения, и движения исцеляющие.....	301
Высшая мудрость.....	304
Прошлое и настоящее.....	306
Различные эмоции	307
Позволить энергии набрать силу и проявиться.....	309

Часть IV

РОЛЬ МЕДИТАЦИИ

В СЕМЕЙНЫХ РАССТАНОВКАХ

Глава 22. Искусство медитации	313
Глава 23. Индивидуальные сессии и семинары ..	321
Индивидуальные сессии	321
Семинары: работа в группе.....	324
Движение по кругу	325
Медитация.....	329
Глава 24. Контекст работы	333

Терапия и медитация.....	333
Два вида счастья.....	335
Два подхода к Семейным расстановкам	337
Модель реальности.....	338
Трансцендентальная точка зрения.....	340
За пределами системы убеждений.....	342
Семейные расстановки и обучение.....	345
Глубинное значение законов семейных систем.....	346
Быть в согласии с жизнью.....	348
Путь к свободе	350
Приложение. Часто задаваемые вопросы.....	354
Как часто можно делать расстановку?.....	354
Что делать после расстановки?.....	355
Что значит «терапия, ориентированная на разрешение ситуации»?.....	355
Важно ли просить клиента встать на свое место в расстановке?.....	356
В какие моменты расстановку необходимо прерывать?	357
Может ли клиент сделать расстановку для кого-то другого?.....	357
Что если после сессии ничего явно не меняется?....	358
Об авторе.....	361

Введение

У каждого из нас есть отец и мать. Это настолько естественный и очевидный факт, что мы принимаем его как нечто само собой разумеющееся, а порой и вовсе о нем забываем. Тем не менее, отношения с отцом и матерью чрезвычайно важны. Родители дают нам жизнь, благодаря им мы обретаем физическую форму. «Вы здесь благодаря родителям, если бы не они, вас бы здесь не было. Вы состоите наполовину из матери, наполовину из отца. Многое в вашей жизни происходит из-за них... Не забывайте об этом», — это слова моего духовного мастера Ошо.

Все мы глубоко связаны с родителями, вне зависимости от того, любим мы их или отвергаем, доверяем ли им или хотим каким-то образом от них отделиться. Практически невозможно встретить человека, которому все равно, какие у него отношения с родителями. Семья считается либо источником проблем, либо основой здорового общества. Динамика же семейных

отношений уже много десятилетий является предметом пристального научного изучения.

Метод Семейных расстановок был создан сравнительно недавно немецким психологом и психотерапевтом Бертом Хеллингером и мгновенно приобрел мировую известность, завоевав всеобщее признание. Хеллингер выявил основные законы, действующие в семейных системах, универсальные для разных культур.

Моя книга предназначена для тех, кто хочет лучше понять метод Семейных расстановок. Книгу можно использовать как руководство по расстановкам и как справочник. Я рассказываю об основных моментах данного подхода простым, доступным языком, обращаясь к более широкому, выходящему за рамки терапии контексту. Я суммировал открытия Берта Хеллингера, добавил свой собственный опыт и ввел медитацию, поскольку она помогает глубже проникать в тайны семейных переплетений. Примеры, которые я привожу, взяты в основном из моей практики. В них представлены семейные системы разных стран.

Книгу можно использовать как учебное пособие для тех, кто проводит семинары по Семейным расстановкам. Много полезного и интересного найдут в книге и те, кто стремится глубже понять, что происходит в их собственных семьях.

В первой части я рассказываю о законах, управляющих отношениями между взрослыми и детьми в семье, из которой мы родом.

Во второй части я исследую уникальную взаимосвязь между мужчиной и женщиной и рассказываю о том, как строить более здоровые отношения.

Третья часть книги посвящена методу Семейных расстановок. Вы узнаете о том, что нужно учитывать и на что можно опираться во время проведения терапевтических сессий.

В четвертой части я рассказываю о том, как можно соединить метод Семейных расстановок с медитацией. Так же как медитация, семейно-системная терапия призвана не столько «лечить» людей, сколько дать им возможность глубже понять себя, стать ближе к своей истинной природе, осознать, что управляет их поведением и... что скрывается за внешними проявлениями их жизни.

Также в четвертой части я объединяю метод Хеллингера с тем, чему нас учил Ошо, индийский мистик, создатель многих медитативных практик. Психотерапевтический подход Ошо, равно как и метод Семейных расстановок, заключается в том, чтобы помочь нам больше себя понимать, и, соответственно, глубже погружаться в тишину и покой во время медитации.

Словарь терминов

Существует набор определенных терминов, которыми мы оперируем, говоря о Семейных расстановках. Значения этих терминов станут вам понятнее в процессе чтения книги. Однако будет не лишним подробнее остановиться на некоторых из них прямо сейчас.

Человека, который проводит расстановку, мы называем **терапевтом**, или **ведущим**. Для меня эти термины взаимозаменяемы.

Клиент — тот, для кого делается данная расстановка, тот, кто в данный момент исследует взаимосвязи своей семьи.

Представитель или **заместитель** — человек, которого клиент выбрал на роль себя (клиента) или кого-то из своей семьи.

Когда во время семейной расстановки мы обращаемся к **члену семьи**, в реальном времени мы обращаемся к его «заместителю», к тому, кто играет

его роль. Действительных членов семьи в группе обычно не бывает.

Разрешающая или исцеляющая фраза — утверждение, которое должен произнести заместитель или клиент во время расстановки. Обычно ведущий решает, что нужно сказать в тот или иной момент.

Слово **судьба** указывает на то, как сложилась чья-то жизнь... со всеми ее взлетами и неудачами.

Движение может быть как физическим движением заместителя, так и движением души, то есть внутренним эмоциональным порывом.

Слово **переплетение** означает эмоциональную вовлеченность человека в жизнь другого члена его семьи или социальной группы.

Когда мы обозначаем что-то как **большое** или **маленькое**, мы имеем в виду не размер, а психологическое отношение к тому, о чем или о ком идет речь.

— ЧАСТЬ 1 —

Семейные
системы

Глава 1

Семейные системы: как они работают?

Более ста лет назад основатель современной психологии Зигмунд Фрейд обнаружил, что даже малейшие нюансы взаимоотношений с родителями оказывают влияние на наше психологическое развитие в целом. В частности, он открыл, что отношения с матерью, даже при всей видимости их благополучия, могут стать причиной возникновения неврозов, душевного смятения и отчаяния.

В течение длительного времени считалось, что только мать может быть ответственна за наше удручающее психическое состояние. Поскольку некоторая доля истины в этом есть, в терапевтических кругах было модным перекладывать ответственность за все наши неудачи и промахи на нее. Обвиняя родителей, терапевты и клиенты особенно нападали на мать, считая ее основной причиной подавленного, унылого состояния клиента.

Затем, в 60-х годах XX столетия такие передовые психиатры, как Р. Д. Лайнг, Томас Саз и другие, изучив динамику не только родительской *семьи*, но и всей семейной системы, показали, что невротичное поведение часто является результатом противоречивых посланий, полученных нами в раннем детстве. Отношение к детям и взрослым с нарушениями психики как к части всей семейной системы вскоре нашло свое выражение в новом психотерапевтическом подходе.

И, если задуматься, в этом есть смысл. Подобно квантовой физике, где все частицы атома одновременно испытывают на себе воздействие других частиц и сами воздействуют друг на друга, то же самое происходит и в более крупных системах, таких как формирование климата, пищевые цепи у животных, человеческое сообщество в целом и семья в частности.

Законы, руководящие семейными системами, в дальнейшем изучались Вирджинией Сатир и ее последователями, а затем в 1990 году всемирное внимание привлек прогрессивный немецкий психотерапевт Берт Хеллингер, который ввел совершенно новый метод работы с семьями и организациями. В настоящее время этим методом пользуются различные консультанты и терапевты по Семейным и Организационным расстановкам в более чем двадцати пяти странах мира.

Будучи классическим психоаналитиком, Хеллингер свел воедино результаты различных психологических наблюдений и теорию семейных систем, объединив их со своим личным опытом пребывания в зулусских племенах Южной Африки. В течение нескольких лет, будучи миссионером, он наблюдал за тем, как зулусы строят свои семьи. Из этих различных элементов он создал сжатую интенсивную

форму терапии, назвав ее Семейными, или Системными, расстановками.

Для своего нового метода Хеллингер перенял и модифицировал некоторые элементы психодрамы, первоначально разработанные Якобом Морено, а также элементы семейной скульптуры Вирджинии Сатир.

Представленная в театральной манере, психодрама выявляет эмоциональные трудности клиента. Участники, включая самого клиента, играют роли членов семьи клиента, пытаясь проиллюстрировать и разрешить его проблему, существующую на данный момент. В процессе расстановок выявляются позитивные пути выхода из сложившейся ситуации.

Сатир, которую часто называют «матерью семейной терапии», просила участников разыгрывать семейные сцены, которые, конечно, были более символическими, нежели реальными. Однако она первая заметила, что расстояние между людьми, положение тела и то, куда направлен взгляд участников, показывает нам действительные взаимоотношения в данной семье. Сатир начала работать с реальной семьей клиента, но когда кто-то из ее членов не смог присутствовать на занятии, его заменили посторонним человеком, которого попросили сыграть роль отсутствующего члена семьи. Вот тогда-то и выяснилось, что человек, не принадлежащий к данной семейной системе, находясь в роли, может чувствовать и на самом деле чувствует то же самое, что и действительный член семьи.

Хеллингер усовершенствовал идею Сатир, приглашая на сцену только заместителей настоящих членов семьи, разрешая им следовать своим внутренним ощущениям, освобождая их от воздействия личных интерпретаций клиента.

В своей работе Хеллингер опирается также на изыскания канадского психотерапевта Эрика Берна,

основателя транзактного анализа. Берн заметил, что каждый человек живет согласно некоему жизненному сценарию, «написанному» еще в детстве. Если человек осознает этот сценарий, признается себе в том, что следует ему, тогда у него появляется возможность изменить сценарий или выбрать другой. Однако Берн не пошел дальше личной жизни человека, тогда как Хеллингер обнаружил, что сценарий может быть унаследован от старшего поколения и воспринят как свой собственный. Открыв существование жизненных сценариев, Берн и Хеллингер выявили «разрешающие» или «исцеляющие фразы», которые помогают клиенту выбраться из оков его неудачного сценария, распутать переплетение, восстановить необходимый баланс и порядок в семейной системе.

Важно отметить, что, несмотря на то, что работа Хеллингера во многом обязана другим формам терапий, Семейные расстановки оказываются чем-то большим. Они являют собой органическое целое, одну из самых глубоких и мощных терапий, известных человечеству. За одну сессию, длящуюся порой не более двадцати минут, открываются истины о семье и о человеке, которые могут исцелить, трансформировать, освободить и радикальным образом изменить его жизнь в лучшую сторону.

Что такое расстановка?

Сеанс Семейной расстановки обманчиво прост. Тот, кто хочет рассмотреть динамику своей семьи, выбирает среди участников группы тех людей, которые будут представлять различных членов его семьи, а также того, кто будет представлять его самого. Не давая им никаких инструкций или пояснений, клиент определяет их позиции и расставляет в пространстве так, как он это чувствует.

Перед нами предстает портрет семьи: некая конфигурация, говорящая о степени близости, боли, любви, одиночестве и отчужденности — обо всем, что каждый член семьи чувствует по отношению друг к другу.

Очень скоро заместители начинают ощущать то, что ощущают действительные члены семьи, — феномен, неоднократно подтвержденный сообщениями настоящих членов семьи. Нередко заместитель сообщает об ощущениях в теле, которые в точности соответствуют недомоганию замещаемого члена семьи, которого он даже не знает.

Однажды заместитель дедушки клиента почувствовал сильную боль в правой ноге. Расспросив клиента, мы узнали, что во время войны его дедушка был ранен в ногу. В другом случае заместитель ощутил боль в горле. Потом он узнал, что родственник, которого он замещал, умер от удушения. Часто спонтанная речь, произнесенная заместителем, в точности дублирует то, что мог сказать прототип.

Такие совпадения в Семейных расстановках — обычное явление, и мы им уже не удивляемся, хотя то, как это происходит, не поддается рациональному объяснению. Похоже, что клиент приносит с собой некое энергетическое поле своей семьи, и произвольно выбранные люди получают доступ к чувствам и переживаниям тех, кого они замещают. Словно вступив в энергетическое поле семейной системы, они мгновенно обретают способность передать правду взаимоотношений внутри данной системы. Этот феномен называют по-разному: «морфогенетическое поле», «информационное поле» или «знающее поле».

Во время сессии заместители могут перемещаться и произносить короткие фразы, которые им предлагает ведущий. Обычно это простые предложения, не

больше одной строки, вскрывающие глубокую правду об отношениях между членами исследуемой семьи. По мере развития действия участники расстановки ищут то место рядом друг с другом, где они чувствуют себя более раскованно.

Клиент остается пассивным наблюдателем в течение почти всей сессии. В большинстве случаев лишь к концу он становится на свое место в расстановке. Независимо от того, участвовал ли он непосредственно в сессии, главный итог — опыт нового понимания семейных взаимосвязей и чувство облегчения по отношению к тому, что раньше вызывало беспокойство или напряжение.

Другими словами, метод Семейных расстановок — это весьма эффективный способ достижения положительных результатов в работе с клиентом за очень короткий срок.

Мы являемся частью сообщества

Исследуя семейные системы, мы приходим к четкому пониманию того, что каждый из нас — это не просто отдельная личность, которая пришла ниоткуда и уйдет в никуда. Мы обнаруживаем, что являемся неотъемлемой частью той системы, из которой мы родом, — нравится нам это или нет. Общество, в котором мы выросли, культура, в которой мы воспитывались, оказали непосредственное влияние на наше психическое и психологическое становление.

Индивидуальная терапия стремится изолировать клиента. Во время сессии клиент хоть и обращается к значимым в его жизни отношениям, однако работа ведется исключительно с клиентом как с отдельной личностью. Семейные расстановки рассматривают картину в целом. Подобно холистической медицине, считающей ум и тело единой динамической системой,

метод Семейных расстановок обращается к личности как к части единой семейной системы.

Когда во время сессии ведущий переставляет членов семьи или просит их изменить манеру общения друг с другом, для нас становится очевидным, что это влияет на каждого участника системы. Например, когда умерший младший брат клиента, занимающий позицию на заднем плане, там, где его никто не замечает, выходит в центр семьи, мы тут же видим, какой эффект это производит не только на того, кто замечает клиента, но и на каждого участника.

Люди вздыхают с облегчением, ощущают беспокойство или плачут. Таким образом, все участники расстановки осознают, что каждый из нас является частью сообщества, с которым мы эмоционально связаны. Люди начинают понимать, что соностройка с более крупной системой, к которой они принадлежат, помогает им жить в большей гармонии с собой и окружающим миром.

Работа с семейными системами помогает нам увидеть воочию, что на самом деле ни один человек не является островом. Нет никого, кто был бы абсолютно отдельной, не имеющей никаких связей личностью. Представление о том, что мы каким-то образом появились на этой планете без помощи родителей или что мы вовсе не связаны с нашими предками, — всего лишь иллюзия. Все мы взаимосвязаны, особенно с несколькими поколениями собственной семьи, вне зависимости от того, знаем мы своих родственников или нет. Семейные расстановки помогают нам ощутить эту связь изнутри.

Во время сессии, сами того не замечая, мы открываемся навстречу тем, кто жил до нас и кто влияет на нашу жизнь по сей день. Это помогает нам ощутить связь с той животворящей силой, что передается из поколения в поколение.

Для кого может быть полезна расстановка семьи?

Мы все родом из той или иной семьи, и хотя мы, возможно, этого не осознаем, но у каждого из нас есть нечто незавершенное в отношениях с родственниками. Поэтому данный терапевтический метод может оказаться полезным для всех, у кого есть или когда-то были мать и отец.

Любой человек, воспользовавшийся возможностью собрать членов своей семьи в расстановке по Хеллингеру, обнаружит, что полученная картина в точности представляет отношения между членами его семьи, а также увидит в ней некий скрытый смысл.

Однако с помощью расстановок можно решить не только семейные проблемы. Возможно, у вас есть трудности, не связанные с семьей. Например, вы никак не можете встретить любимого или любимую. Или ваши отношения с партнером зашли в тупик. А может быть, вы прозябаете на работе, которую терпеть не можете. Или с трудом зарабатываете на жизнь. Возможно, вы чувствуете, что ваша болезнь носит психосоматический характер. Или, наоборот, в вашей жизни вообще ничего не происходит, она пуста и бессмысленна.

Во время расстановки вы можете работать со всем, что вызывает у вас эмоциональный дискомфорт или затруднения в практическом плане, поскольку корни почти всех психологических проблем кроются в неразрешенных семейных конфликтах. Препятствия, мешающие нам наслаждаться полноценной жизнью, не возникают на пустом месте. Простого понимания того, что мои личные трудности являются отражением некой большей дисгармонии, которую испытывают все, с кем я рос и кто жил до меня, оказывается достаточно для того, чтобы расслабиться.

Подготовка к расстановке

Допустим, к семейному терапевту приходит клиент с проблемой здоровья — периодические вспышки псориаза, распространенное кожное заболевание, часто имеющее психологическую основу. Клиент хочет расставить свою родительскую семью, поскольку считает, что это может помочь.

Чтобы сделать расстановку, терапевт собирает группу. Участников в группе должно быть несколько больше, чем имеющих для клиента значение членов его семьи. В начале сессии клиента просят выбрать того, кто будет замещать его отца, мать, его самого, и еще тех, кого он считает важными для себя людьми. Возможно, позже его попросят выбрать кого-то еще. О том, кто является для клиента важным, я расскажу чуть позже.

Клиент подходит к участникам и дотрагивается до них обеими руками, затем, полагаясь на свое внутреннее чувство, расставляет их по залу. Молча он выбирает для каждого то место в комнате и то положение, которое ему кажется правильным. Заместителям не придают какую-то определенную позу или жест. Они не должны что-либо произносить. Каждый из них просто стоит там, где его поставили.

Таков классический способ проведения расстановки. Конфигурация складывается спонтанно, в ней используется пространство комнаты и отражается то, как клиент чувствует отношения родственников друг к другу.

На индивидуальных сессиях, когда нет других людей, терапевт использует любые подручные средства, например, членами семьи клиента могут быть подушки, стулья или листы бумаги. Некоторые даже используют туфли. Но когда семейная расстановка делается на семинаре, то роли значимых членов семьи исполняют люди.

После того, как клиент определил место каждого из заместителей, он садится и пассивно наблюдает за происходящим. Как только участники расставлены, между отдельными членами семьи начинают проявляться некие взаимоотношения.

Роль терапевта, или посредника, заключается в том, чтобы увидеть корень проблемы, проявленный в конфигурации данной семейной системы. Затем он может начать движение в сторону решения проблемы, в ходе которого он спрашивает заместителей, как они себя чувствуют на том или ином месте, и помогает им найти новое, более гармоничное положение внутри системы.

Так как моей целью в этой главе является объяснение базового формата, я не пойду дальше этого примера. В книге будет много возможностей наблюдать за дальнейшим развитием подобных сессий.

Метод одной встречи

Наилучшим образом расстановка удается тогда, когда у клиента есть настоящая мотивация или крайняя необходимость что-то понять или увидеть. Хотя многие не знают, в чем состоит их настоящий запрос, и даже удивляются, когда он возникает, лучше, чтобы у клиента было представление о том, что ему хотелось бы получить от расстановки.

Для того чтобы расставить семью, нужна всего одна сессия, а не целая серия встреч. Терапевт или ведущий — эти термины взаимозаменяемы — исследует специфическую динамику семьи, помогает клиенту осознать ее и принять произошедшую перемену, а также решение проблемы, каким бы оно ни было. Затем терапевт заканчивает сессию. Клиенту не следует обсуждать полученный опыт или что-то с ним делать — в нужное время изменения начнут происходить как бы

сами собой. Возможно, вскоре после того, как в сознании клиента произойдут некие подвижки, он вновь захочет сделать расстановку. И новая сессия будет проводиться совершенно независимо от предыдущей.

Тем, кто участвуют в расстановке в качестве заместителей, не нужно заранее готовиться, им незачем что-то знать о семье клиента. Кроме того, что обычно мы выбираем заместителей того же пола, что и прототип, в принципе не важно, кто кого будет замещать.

После расстановки клиенту не нужно делать что-то специально. Каким бы ни было на него воздействие сессии, оно будет протекать незаметно, само по себе, внутри бессознательной части его ума. Одного соприкосновения с тем, что лежит глубоко в подсознании, уже достаточно.

Поняв нечто о динамике своей семьи, клиент может начать иначе себя вести, строить свою жизнь по-другому. Но это будет его спонтанным откликом, а не интеллектуальным решением или планом. Если перемене суждено произойти, то это случится лишь после того, как она вызреет в самых укромных уголках его души.

Лишь глубокое осознание приводит к переменам. Когда вы понимаете, что сливы, которые вы собираетесь съесть, вовсе не сливы, а твердые камни, вы тут же их выбрасываете. Когда понимание происходящего охватывает все уровни вашего существа, то есть вы начинаете осознавать действительность не только умом, но и сердцем, и телом, вы уже не можете поступать так, как поступали раньше.

Возможно, в процессе расстановки вы обратите внимание на какой-то серьезный семейный конфликт, или же вы увидите его в новом свете и в результате поймете, как вам правильно поступать в дальнейшем.

Многое зависит от того, насколько глубоко вы способны понимать и воспринимать то, что проис-

ходит во время вашей расстановки. Например, может всплыть что-то, касающееся ваших отношений с бывшей женой и дочерью. Позже, возможно, вы себе скажете: «Да, мне нужно быть более ответственным по отношению к дочери». И, конечно, это правильно, что вы, ее отец, начнете оказывать ей больше поддержки.

Важно помнить, что Семейные расстановки не разбираются с проблемами в обычной психологической манере, приводя клиента к какому-то особому выводу или решению. У этой терапии другая концепция, хотя многие клиенты сначала ждут, что у них что-то «разрешится». Ценность метода заключается в том, что мы соприкасаемся с некой правдой или реальностью, которая отражает и нас самих, и сложный клубок наших семейных связей. Мы начинаем понимать динамику отношений в нашей семье, и это приносит огромную пользу. Конечно, во время сессии будет происходить движение, вещи будут меняться, а люди подойдут ближе к тому месту, где царят мир и согласие, но так происходит не всегда.

Люди склонны думать, что важно лишь чувство гармонии и покоя. Это понятно, однако не все так просто. Иногда оставаться в трудной ситуации и ничего не предпринимать, давая созреть пониманию, оказывается более ценным и важным. Даже если терапевт заканчивает расстановку, на которой как будто ничего не произошло, в долгосрочной перспективе это может быть именно то, что было необходимо. Сам Хеллингер часто говорил своим клиентам: «Ничего не могу для вас сделать», что звучит довольно сурово. Но на тот момент это могло быть единственным способом приблизить решение проблемы в будущем.

Таким образом, настоящее изменение происходит после сессии, а не во время нее. Вы начинаете избавляться от старых застывших представлений о себе

и чувствовать себя более естественным, настоящим и свободным. И дальше мощные жизненные силы влекут вас вперед. Внутренний рост — это естественный процесс, а не специально запланированное действие или событие.

Типичная семейная расстановка

Сорокалетнему Максусу из Австрии трудно находить контакт с людьми. Он чувствует себя одиноким. Ему кажется, что он не способен выразить то, что происходит у него внутри. В предварительной беседе я выяснил, что отец его матери умер, когда ей было всего три или четыре года.

Из двадцати пяти участников семинара Макс выбрал заместителей на роль отца и матери, а также на роль самого себя и поставил всех троих лицом в одну сторону, отца и мать рядом, а себя перед ними, к ним спиной. Итак, мать пристально смотрит на сына, а тот грустно смотрит в пол.

Я спрашиваю заместителей, как они себя чувствуют, и мать заявляет, что для нее самым важным является сын, а мужа она почти не замечает. Заместитель Макса говорит, что не может смотреть на родителей и испытывает большую грусть.

Теперь я ввожу в расстановку заместителя умершего деда и кладу его на пол перед сыном. Мать продолжает смотреть на сына, в то время как сын приближается к деду и ложится рядом с ним. Теперь мать начинает проявлять некоторый дискомфорт и неловкость, тогда как сын выглядит спокойным и расслабленным рядом с дедом.

Я предлагаю сыну встать, а матери лечь на его место рядом со своим отцом. Теперь ей становится хорошо, а сын подходит к отцу, облегченно вздыхает и обнимает его.

Я прошу всех встать, а мать прошу посмотреть на своего отца. Это заставляет ее расплакаться и, наконец, обнять его. Затем мы расставляем всех поновому, такую расстановку мы называем разрешающей: вначале дед, затем мать слева от него, затем отец и, наконец, сын.

В этот момент я приглашаю клиента занять свое место в расстановке, а его заместителя — занять место среди наблюдателей. Я прошу клиента посмотреть на деда, поклониться ему и сказать: «Дорогой дедушка, я испытываю к тебе глубокое уважение!» Затем он смотрит на мать и говорит ей: «Дорогая мама, я храню в своем сердце твоего папу. Я твой единственный сын, и я не могу заменить тебе твоего отца. Пожалуйста, взгляни на меня как на своего сына и позволь мне подойти к своему отцу». Затем он подходит к своему отцу, обнимает его и с большой любовью и чувством облегчения говорит: «Дорогой папа, пожалуйста, не оставляй меня!»

Давайте посмотрим, что здесь произошло.

Пристальный взгляд матери на своего сына показывает, что она воспринимает его не как сына, а как важную фигуру из прошлого. В то же время взгляд сына, направленный в пол, указывает на то, что он смотрит на мертвого человека, — многие расстановки подтверждают, что взгляд, направленный в землю, есть на самом деле взгляд на человека, который умер. Оба наблюдения подтверждаются чувствами заместителей. Создается впечатление, что сын делает что-то ради матери.

Зная, что отец матери умер в раннем возрасте, можно допустить, что Макс смотрит на своего деда. Макс продолжает нести в себе чувства матери, боль ранней утраты, которую она, возможно, никогда не позволяла себе выразить по-настоящему, и в то же

самое время он отождествляется со своим дедом. Более подробно я расскажу о перенятых чувствах в следующих главах. Отождествляясь с отцом матери, Макс оказывается неестественным образом привязан к ней эмоционально, и хотя он уже взрослый мужчина, он не в состоянии оставить ее и идти своим путем. В результате у него появляются трудности в общении со своим отцом и неспособность обрести мужскую силу. Все это могло стать причиной его настоящей проблемы.

В начале сессии это всегда — лишь предположение, которое проверяется тем, как реагируют заместители. Мы вводим в расстановку недостающий персонаж — в нашем случае умершего деда. Если это не производит никакого видимого эффекта, то, скорее всего, наша гипотеза неверна. Если же эффект сильный, значит, мы нашли корень проблемы.

В нашем случае отождествление Макса с дедом стало очевидным в тот момент, когда его заместитель почувствовал притяжение к деду. Как только это обнаружилось, решение проблемы нашлось само собой: матери нужно завершить незаконченные отношения со своим отцом, столкнуться лицом к лицу с болью утраты. Сыну же нужно отдать ей эту боль и стать ближе к своему отцу.

В процессе поиска решения все присутствующие замечают облегчение, которое испытывают участники, особенно заместитель клиента. Макс выглядит так, как будто у него гора свалилась с плеч.

Все это признаки того, что мы точно определили проблему и движемся в направлении ее разрешения, а также в направлении большей расслабленности и внутренней свободы. Понимание скрытых семейных переплетений, из-за которых у членов семьи возникают трудности, дает нам ключ к разрешению насущных проблем. Этим мы и займемся в последующих главах.

Глава 2

Совесть: сила, управляющая нашим поведением

Почему мы поступаем так, а не иначе? Откуда мы знаем, что правильно, а что нет? Как мы решаем, что делать, а чего не делать? Ответ на эти вопросы дает наше внутреннее чувство, которое мы называем совестью. Это механизм сознания, в котором записано, какие ценности для нас важны, а от чего нам следует отказаться.

Каким образом и у кого мы переняли эти ценности? Мы узнаем о том, что считается хорошим, а что плохим, от сообщества, в котором растем. Нация, племя, клан или секта, в которой мы родились и к которой принадлежим, учат нас. Основным звеном передачи ценностей внутри социальной группы служит семья, и в особенности — наши родители.

Принадлежность к определенной социальной группе позволяет нам выжить. Стремление быть частью большого сообщества уходит корнями в доисторическое прошлое, когда изгнание из первобытного

племени означало неминуемую смерть. Поэтому мы инстинктивно стремимся держаться вместе. Потребность в принадлежности к группе рассматривается как одна из базовых потребностей человека.

Наше желание следовать ценностям, господствующим в том обществе, где мы родились, тесно связано с инстинктом самосохранения. Мы рождаемся беспомощными, ничего не знающими об этом мире существами. Наши родители хотят, чтобы мы выжили, поэтому учат нас «правильному» поведению и «правильному» отношению к жизни. Они хотят, чтобы мы соответствовали обществу, в котором живем, и чтобы оно в свою очередь приняло нас как своих новых членов.

Вы когда-нибудь думали, почему родители так беспокоились о том, что скажут соседи, если вы плохо себя вели — например, бросали фантики от конфет к ним под дверь, или слишком громко кричали во дворе, или оставляли сломанные игрушки на проезжей части? Помните, с какой укоризной смотрела на вас мать?

Это не просто боязнь злобных соседей. Подобное отношение возникает из-за унаследованного нами с древних времен инстинкта выживания. Именно он управляет нашей совестью. Внутри нас живет глубочайший страх социальной изоляции, страх быть отвергнутым, страх стать изгоем общества. И боимся мы не только за себя, но и за своих детей, поскольку на очень глубоком уровне коллективного бессознательного изгнание означает смерть.

Возможно, вы знаете об этом не понаслышке, если вам когда-нибудь приходилось испытывать на себе бойкот со стороны одноклассников или однокурсников. Может быть, сегодня события того времени не кажутся нам существенными, но, тем не менее, этот опыт чрезвычайно нас травмировал, спровоцировав наши самые глубинные страхи.

Совесть похожа на социальный барометр: если мы расслаблены, нам комфортно и нас ничего не беспокоит, это значит, что мы следуем общепринятым нормам поведения, и нашему праву на принадлежность ничто не угрожает. Если же мы чувствуем себя виноватыми, значит, мы поступили против правил. Из-за того, что мы хотим принадлежать к разным группам одновременно: к семье, к компании, в которой работаем, к определенной конфессии, к нации, к футбольной команде, — наша совесть заставляет нас поступать каждый раз по-разному, хотя было бы совсем неплохо, если бы все группы опирались на одинаковые ценности.

Наша совесть ведет нас разными дорогами даже в отношениях с отцом и матерью. В детстве мы быстро понимаем, что нравится папе, чего ждет от нас мама, и как нам себя вести с каждым из них, чтобы нас любили. Например, ребенок, берущий конфеты из жестяной баночки на кухне, может не испытывать никаких угрызений совести перед отцом, который его постоянно балует и разрешает есть сладкое, и в то же время чувствует, что провинился перед матерью, которая заботится о его здоровье.

Таким образом, совесть ведет нас по жизни. Примечательно то, что с возрастом мы лишь укрепляемся во мнении, что наша внутренняя система ценностей является нашей личной, уникальной и ни от кого не зависящей. Какой бы механизм ни заставлял нас действовать «правильно», он глубоко укоренен в нашем характере, и часто нам кажется, что он является неотъемлемой частью нашей личности, нашей индивидуальности.

Однако правила, которым следует совесть, — это отнюдь не скрижали, высеченные в камне. Иногда то, что хорошо в одной культуре, совершенно неприемлемо в другой. Если на Западе, например, вам что-то подарили, то предполагается, что вы выразите благодарность.

Однако если кто-то преподнес вам презент в Индии, то на ваше «спасибо» он может даже обидеться.

Запреты одной религии могут считаться совершенно невинным поведением в другой. Христиане после захода солнца свободно едят и пьют вино, а вот джайнам это категорически запрещено. В Индии считается естественным находить мужей или жен для своих детей. Христиане же и иудеи сочтут подобный подход к браку довольно странным.

Не соглашаться с обычаями и устоями той группы, к которой мы принадлежим, означает испытывать глубокий внутренний конфликт. Чем сильнее я хочу принадлежать к определенному сообществу, тем больше мне приходится подстраиваться под его правила, и тем большим оказывается разрыв между ценностями моей группы и ценностями других групп. Конфликт между разными системами ценностей является основной причиной всех войн и религиозных столкновений. В последние годы мы наблюдаем за тем, как фанатичные террористы совершают ужасающие акты во имя религии или веры с абсолютно чистой совестью.

Чем строже мораль, тем громче внутри нас звучит голос совести. Люди высоких моральных ценностей обычно очень сильно привязаны к своей семье, религии или культуре.

Совесть: потребность в принадлежности

У каждого из нас внутри есть этот механизм — совесть. Когда я чувствую себя виноватым, я обычно пытаюсь сделать все, чтобы исправить положение. Тогда неприятное чувство вины уйдет, а мое право на принадлежность к определенной группе будет восстановлено. Муж, позволивший себе флиртовать со своей секретаршей, может испытывать потребность

купить жене цветы. Подросток, укравший деньги из маминого кошелька, чтобы купить себе чего-нибудь вкусненького, может испытывать желание во всем признаться, чтобы спокойно спать по ночам.

Совесть формируется в детстве. Основная потребность каждого ребенка — это быть с мамой, а позже и с папой. Его любовь к родителям безусловна, потому что иначе он просто не выживет. Стремление сохранять связь с родителями — врожденный, очень мощный инстинкт, присущий всем млекопитающим. Так природа обеспечивает малышу его выживание. Без матери ребенок зачахнет и умрет, поэтому он будет делать все, чтобы оставаться рядом с нею.

С возрастом наша потребность в принадлежности расширяется. Постепенно мы устанавливаем контакт и с другими членами семьи. Мы начинаем чувствовать, что принадлежим именно к этой семье, а не к какой-то другой. За пределами семейного очага мы знакомимся с разными людьми и обретаем социальную принадлежность к еще большей группе. Стремление быть частью коллектива, будь то узкий круг друзей или огромное религиозное сообщество, отражает наше желание найти свое место в этом мире.

Наша потребность в принадлежности настолько велика, что, когда нам приходится жить в другой стране, мы можем преувеличивать значение обычаев родной среды. Например, индус, живущий в азиатском сообществе в Торонто, может оказаться более ревностным поборником индийской культуры, чем его родной брат, живущий в Дели.

Если небольшая группа боится быть поглощенной другими, более многочисленными группами, то ее члены стараются держаться друг друга и часто противопоставляют себя членам больших групп. Во всем мире, на Орхард Стрит в Нью-Йорке и на Брик Лэйн в Лондоне, иммигранты объединяются в диа-

споры, чтобы укрепить свое чувство принадлежности и обеспечить себе выживание.

Одним словом, у каждого из нас есть потребность в принадлежности к той или иной группе. А группа — это «система», диктующая нам свои правила. Любые наши действия, вне зависимости от того, поступаем мы по совести или против нее, отражаются на качестве нашей связи с определенной системой. Если мы совершаем что-то, разрушающее эту связь, то наша совесть не дает нам покоя: мы чувствуем себя виноватыми в ожидании наказания. На самом деле мы даже рады наказанию, поскольку оно спасает нас от гораздо более тяжкого испытания, которому мы могли бы подвергнуться, — от изгнания.

Очевидно, что чувство принадлежности и наша преданность человеку или группе зависят от того, насколько значимыми являются для нас отношения с этим человеком или группой. Как я уже сказал, сильнее всего мы связаны с первыми людьми в нашей жизни, то есть с родителями. А память о первом контакте с матерью остается с нами навсегда.

Потребность в равновесии

Совесть также реагирует и на другую потребность, не такую сильную, но все же значимую для нас. Мы можем назвать ее потребностью в равновесии, то есть во взаимобмене энергиями. Например, если я подарю вам подарок, то, скорее всего, вы захотите подарить мне что-то в ответ. И когда вы сделаете это, я, возможно, захочу отдать вам нечто большее.

Если взаимобмен происходит легко, если участвовать в нем нам нравится, то между нами накапливается позитивная энергия. Наши отношения развиваются, а формы взаимного уравнивания становятся разнообразнее и богаче. Благодаря позитивному взаи-

мообмену мы испытываем радость, что помогает нам оставаться вместе.

Получив подарок, мы испытываем необходимость подарить что-то в ответ довольно часто. По крайней мере, мы чувствуем, что должны поблагодарить этого человека, кем бы он ни был. До тех пор, пока мы не скажем ему спасибо, нас будет преследовать чувство незавершенности. В свою очередь, если мы кому-то что-то дарим, то также вправе ожидать хоть какой-то благодарности. И если благодарность не следует, мы чувствуем, что чего-то не хватает.

Большую часть времени либо мы кому-то чем-то обязаны, либо кто-то в долгу у нас. Обычно это какие-то мелочи, но именно из них складываются отношения, дружба и близость, которые возникают не сразу, а постепенно, день за днем.

Представьте себе, что вы подарили бедному племяннику тысячу долларов на обучение в институте, а когда он пришел к вам в дом и принес букет цветов, вы говорите ему: «Ну, что ты, не стоило этого делать». Отказываясь от цветов или преуменьшая их значимость, вы не позволяете племяннику выразить вам благодарность и можете его сильно обидеть. Не принимать подарки — значит подвергать отношения серьезному испытанию. Цветы — это метафора, это выражение естественного желания сказать вам «спасибо» и заодно освободиться от угрызений совести, которые посетили вашего племянника, когда он брал деньги. Чтобы поддержать баланс отношений, вы должны принять цветы с радостью, даже если у вас аллергия на розы и они вам вообще не нравятся.

Мы ощущаем потребность в равновесии — как в позитивном, так и в негативном смысле. Если кто-то навредил нам, у нас возникает потребность ему отомстить, так сказать, «свести счеты». Те из нас, кому приходилось испытывать жестокие оскорбления и