

Метод семейной расстановки психотерапии Б. Хеллингера



Выполнил:

Берт Хеллингер

Родился в 1925 году. Изучал философию, богословие и педагогику. Позднее интенсивно занимался изучением групповой динамики, стал психоаналитиком и ввел в свою работу элементы первичной терапии, трансактного анализа, эриксоновского гипноза и НЛП. К 1980-м годам выявил закономерности, которые приводят к трагическим конфликтам между членами семьи. На основе сделанных открытий разработал эффективные методы преодоления семейных конфликтов, которые приобретают все большую популярность, выходя за рамки семейного консультирования.

Многие закономерности человеческих отношений, сначала были замечены и проверены на практике и только потом обобщены. Его взгляды не противоречат другим терапевтическим подходам, таким, как психоанализ, юнгианский анализ, гештальт, психодрама, НЛП и др., а дополняют и обогащают их. Сегодня с помощью системной работы по Б.Хеллингеру можно решить такие человеческие проблемы, которые еще десять лет назад часто ставили в тупик даже самых опытных специалистов.



Актуальность метода

Б. Хеллингер указывает доступный многим путь к духовному. Ведь освобождение от перенятых чувств равносильно окончанию борьбы в душе человека, и он начинает жить своей собственной жизнью, реализовывать свои собственные цели. А принятие чувства смирения и благодарности родителям, своей семье и роду обеспечивает надежный тыл и позволяет использовать накопленные родовые ресурсы и энергию для реализации этих целей, что многократно увеличивает наши шансы на успех. Это дает нам возможность исследовать новые горизонты жизни, приобретать новый опыт, открывать новые возможности. А в случае неудачи любящая нас семья обеспечивает нам «тихую гавань», где мы можем залечить раны и восстановить силы, чтобы вновь отправиться в плаванье по безбрежным просторам жизни.

Метод семейной расстановки позволяет как бы вернуться в прошлое и заново пережить те чувства, которые переживали наши предки. Он дает возможность беспристрастно взглянуть на происходившее, вернуть нашим предкам их достоинство и увидеть решение тех проблем, которые мы переживаем сейчас.

С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ РАБОТАЕТ МЕТОД ХЕЛЛИНГЕРА?

- ❖ **С перенятыми чувствами** — вытесненными, не до конца пережитыми, заблокированными или запрещенными обществом чувствами, которые испытывали наши предки. Перенятые чувства хранятся в семейной системе, как в «банке информации», и позднее могут проявляться у их детей, внуков, а иногда даже правнуков. Человек не осознает природы этих чувств, он воспринимает их как свои собственные, так как часто просто вырастает в их «поле», впитывает с молоком матери. И только став взрослым, начинает подозревать, что здесь что-то не так. Подобные чувства посещают человека как бы спонтанно и они не связаны с теми событиями, которые в данный момент происходят вокруг. Иногда интенсивность переживаемых чувств бывает столь велика, что происходит осознание неадекватности реакции, но часто, человек ничего не может с собой поделать. И это может повторяться на протяжении жизни.
- ❖ **С противоречиями между личностью и семьей (системой).** Берт Хеллингер называет это работой с границами совести. Принято считать, что совесть является исключительно индивидуальным качеством. Но это не совсем так. На самом деле совесть формируется опытом предшествующих поколений (семьи, рода), а человеком, принадлежащим к семье или роду, только ощущается. Совесть воспроизводит в последующих поколениях те правила, которые раньше помогали семье выжить или чего-то достичь. Однако условия жизни быстро меняются, и современная действительность требует пересмотра старых правил: то, что помогало раньше, сегодня становится помехой.
- ❖ проблемы отношений между родителями и детьми;
- ❖ проблемы отношений между супругами;
- ❖ проблемы отношений между женщинами и мужчинами;
- ❖ страхи, панические атаки;
- ❖ зависимости различного рода;
- ❖ одиночество и замкнутость;
- ❖ психосоматические симптомы;
- ❖ нарушения социальной адаптации;
- ❖ проблемы профессионального роста;
- ❖ кризисные ситуации.

К особым случаям относятся: ранние смерти, в том числе при родах, насильственные смерти, случаи самоубийств, случаи усыновления, тяжелые болезни, нарушения при разделе наследства.

Семейные системы

В классическом представлении к семейной системе человека относятся люди, связанные с ним "отношениями жизни и смерти" - отношениями кровного родства или очень сильными отношениями, которые, возможно, повлияли на сохранение/лишение жизни членов семьи, ее смысл. К семейной системе относятся как ныне живущие люди, так и умершие/нерожденные. К семейной системе люди относятся независимо от того, имеются ли у клиента сведения о них или даже о самом факте их существования когда-либо.

В общем случае к семейной системе клиента относятся:

- ❖ биологические родители клиента (независимо от того, живы они или умерли, знал их клиент или не знал, был ли он зачат естественным путем или с использованием современных технологий оплодотворения)
- ❖ братья и сестры клиента: родные и неполнородные; живые, умершие, нерожденные (аборт, выкидыш); известные клиенту или нет
- ❖ сексуальные партнеры, возлюбленные, супруги: независимо от того, зарегистрированы ли отношения, признаны ли они, насколько они длительны и длятся ли они на настоящий момент. Зачатие ребенка соединяет его родителей в семейную систему независимо от характера отношений (в т.ч. краткосрочная связь или насилие, в т.ч. если ребенок не был рожден).
- ❖ дети клиента: живые, умершие, нерожденные, усыновленные или отданные на усыновление, известные клиенту или нет
- ❖ другие кровные родственники: дяди и тети, бабушки и дедушки, братья и сестры бабушек и дедушек, пра-бабушки и пра-дедушки и далее.
- ❖ люди, которые связаны с клиентом или другими членами его системы "отношениями жизни и смерти", например: тот, кто спас во время войны или в других угрожающих жизни обстоятельствах; тот, кто лишил жизни (например, виновник ДТП, убийца); тот, кто отдавал много заботы и участия (няня, учитель); тот, кто обеспечил жизнь (благодетель); тот, кто лишил имущества (например, во времена раскулачивания) и др.

Эти правила отнесения к семейной системе не являются жесткими и однозначными, они были выявлены Бертом Хеллингером и другими расстановщиками в процессе исследования того, как в расстановке проявляется запрос клиента через его взаимосвязь с другими людьми.

Порядки любви

В процессе исследования Бертом Хеллингером были сформулированы действующие в семейных системах законы – Порядки (часто называются также "Порядки любви" по названию первой книги Берта Хеллингера, где они были описаны).

Законы / Порядки любви :

- I. Закон принадлежности. Каждый член семейной системы имеет право на принадлежность к ней. Нарушение этого Порядка, т. е. исключение кого-либо из семейной системы приводит к тому, что другой член системы занимает его место, вынужденный повторять в некоторых деталях его судьбу и/или испытывая неясные ощущения "я не на своем месте". Под исключением понимается нежелание членов системы признавать полную принадлежность к ней других участников, например: "твой отец тебя знать не хочет, мы найдем тебе нового папу", "твой дедушка был летчик и погиб на задании" (дедушка сидел в тюрьме и там погиб), "был курортный роман, я даже не помню сейчас, как ее звали, она сказала что беременна и я дал денег на аборт".
- II. Закон иерархии. Новая семейная система имеет приоритет перед старой. Например, вступление в брак создает новую семейную систему для ребенка и эта система имеет приоритет перед его родительской системой. Нарушение этого Порядка (когда ребенок остается в более сильной связи с родителями, чем с супругом и своими детьми) приводит к ослаблению и возможному распаду новой системы.
- III. Закон баланса между брать и давать. Если один член системы что-то дает другому члену системы (либо что-то отнимает), это должно быть адекватно уравновешено. Дисбаланс приводит к ослаблению или распаду взаимосвязей в этой части системы. Берт Хеллингер говорит о "положительном уравновешивании", когда в ответ на пользу другой человек делает тоже пользу "и еще чуть-чуть", и взаимоотношения укрепляются и расширяются. В "отрицательном уравновешивании" в ответ на ущерб "виновником" принимаются последствия этого ущерба "но чуть меньше", и тогда для отношений сохраняется возможность восстановления через исчерпание последствий ущерба.

Действие Порядков любви также не является жестким и однозначным. Семейная система не *анализируется* на выполнение/невыполнение в ней этих порядков и логический поиск исключенных. Семейная система исследуется *феноменологически*, т.е. через расстановку и наблюдение того, что в ней проявляется.

Классическая расстановка

❖ Краткое описание запроса клиента

❖ Из группы **выбираются** участники в качестве **заместителей членов семейной системы клиента**. Выбор делает клиент или терапевт, состав членов системы для начальной расстановки выбирается терапевтом исходя из его опыта и представлений о том, кто именно мог бы быть связан с запросом клиента. В процессе расстановки состав участников может корректироваться.

❖ **Заместители располагаются** в пространстве (**расставляются**) клиентом или терапевтом **по интуитивному ощущению** того, как могли бы быть выражены в пространстве взаимоотношения членов системы. В процессе начальной расстановки клиенту предлагается как можно меньше ориентироваться на то, что он думает о взаимоотношениях, но больше на то, как он интуитивно ощущает расположение фигур. Фигуры расставляются медленно и оставляются просто стоять в пространстве, без "театрального" выражения мимикой или позой их отношений.

❖ Основой расстановочной техники является возникающее в этот момент **заместительское восприятие** - *заместитель члена системы начинает чувствовать то, что чувствует/чувствовал его прототип*. Это могут быть как физические ощущения (боль в сердце, если у замещаемого участником бабушки клиента был инфаркт), так и эмоции (гнев, радость), а также образы и картины (рождение, убийство). Практически каждый человек может быть заместителем и воспринимать информацию о замещаемом человеке, но одни люди более чувствительны, другие менее, и опыт заместительской практики развивает заместительское восприятие. Заместительское восприятие возникает в том числе и при полном отсутствии информации о замещаемом члене системы, как у самого заместителя, так и у клиента. Это позволяет говорить о **поле** - внешнем источнике информации о системах. Заместительское восприятие и понятие поля на настоящий момент мало объяснены традиционной психотерапией и признанной наукой и часто вызывают критику и непонимание. Тем не менее, в расстановках уже накоплен обширный опыт подтверждений приходящей из поля информации.

- ❖ После начальной расстановки фигур **терапевт опрашивает заместителей об их чувствах и ощущениях**, что позволяет ему составить представление о том, какие именно **динамики** (взаимоотношения, их история и их потенциальное развитие) присутствуют сейчас в системе клиента и как они могли бы быть связаны с запросом клиента. В зависимости от стиля ведения расстановки терапевт позволяет заместителям самим двигаться и вступать во взаимодействия, либо переставляет их сам и опрашивает.
- ❖ Расстановка продолжается через **изменение в пространстве положений фигур, опроса заместителей об их чувствах, поиска контакта с исключенными фигурами и проявление происходящего через т.н. "разрешающие фразы"**. Разрешающие фразы и вся работа в целом направлены на "признание того, что есть" (Берт Хеллингер). Например, "папа, ты единственный отец для меня" (сын - отцу, с которым мать не разрешала видеться).

Названные выше Порядки имеют свое пространственное выражение: например, маленькие дети стоят или сидят перед обоими родителями, стоящими рядом; супруги стоят рядом, братья и сестры стоят по старшинству справа налево (старший справа от остальных). Невозможность заместителей находиться в пространственном расположении Порядка означает, что какие-либо отношения в системе не урегулированы или не признаны, чувства не проявлены, возможно присутствует исключенный человек.

В процессе работы в той или иной степени удастся восстановить Порядки, найти исключенных и прояснить отношения с ними. Это воспринимается заместителями через ощущения "своего места", ясности и гармонии. Заявленный запрос теряет актуальность либо проявляется смысл проблемной ситуации и понимание пути ее разрешения. Прийти к удачному разрешению удастся не во всех случаях, но как правило даже частичное движение к решению дает клиенту импульс к новому пониманию ситуации. Действие расстановки приводит к изменениям взаимоотношений в семье клиента, в том числе в тех случаях, когда клиент не находится в прямом контакте с членами своей семьи. Нередки случаи внезапного нахождения документов, новой информации о предках, установления контакта с родственниками, с которыми давно потеряна связь.

Расстановки по Берту Хеллингеру и духовные расстановки

К настоящему времени (2010 год) в развитии расстановок непосредственно Бертом Хеллингером можно выделить 5 этапов, на каждом из которых появлялся принципиально новый подход к ведению расстановок.

- ❖ **1 этап** (примерно до 1998 года) - **классические порядковые расстановки**. Заместители представляли участников семейной системы клиента, они *располагались в пространстве статически*, затем опрашивались и перемещались терапевтом до достижения "хорошего решения" - наиболее гармоничного состояния для большинства заместителей.
- ❖ **2 этап** (примерно до 2001 года) - "**движения души**". Берт Хеллингер заметил, что если некоторым заместителям предоставить возможность *самим передвигаться в пространстве расстановки*, то они сами находят наиболее гармоничное положение, приводящее к "хорошему решению". Хеллингер трактовал это как движение души представляемого заместителем человека, которая чувствует направление гармоничного движения.

❖ **3 этап** (с 2001 года) - "**движения Духа**". В одной из расстановок Берт Хеллингер позволил свободно двигаться *всем* заместителям, и общее движение заместителей показало развитие клиентской ситуации на уровне нескольких систем - семейной и больших (системы стран и национальных конфликтов). Некоторое время Берт Хеллингер называл общий источник системного движения, проявленного в расстановках Большой Душой. Позднее появился термин Spirit Mind (автор термина - Suzi Tucker), который обозначает источник движения "всего как оно есть", безотносительно к "морали" или "справедливости", "добру и злу" и иным оценочным понятиям. С этого момента можно считать, что появились **духовные расстановки**. *Это расстановки, признающие дух как движущую силу развития, и рассматривающие терапевта и группу лишь как пространство и инструмент для проявления духа.* Духовные расстановки находятся в определенном противоречии с терапевтическими расстановками, в которых значительная роль отводится интервенциям терапевта, ставящим своей целью найти хорошее решение для клиента, решить его проблему. В духовных расстановках не используются такие понятия как "проблема" и "решение" - рассматривается клиентская ситуация и с помощью расстановки открывается пространство для ее развития через свободное движение.

Новая "философия" расстановок отражается и на методологии: как правило, Хеллингер не спрашивает у клиента подробный запрос, а иногда и вовсе не спрашивает, какова должна быть тема работы. Работа идет в наиболее энергетически насыщенную на данный момент тему, которая ощущается ведущим в процессе особой сонастройки с клиентом. Хеллингер описывает это особое состояние расстановщика как "*пустую середину*", куда может извне прийти понимание правильного на данный момент действия. В начале развития духовных расстановок Хеллингер ставил всего одну или две ключевые фигуры и из их сильного концентрированного взаимодействия развивалось движение наиболее насыщенной клиентской темы. В дальнейшем количество фигур увеличивалось, и со временем они уже не всегда представляли конкретных членов семьи - фигуры добавлялись из ощущений энергетической целостности расстановочного поля, и часто они не назывались. В процессе работы клиент мог узнавать в этих фигурах конкретных людей или чувствовать их как знакомые, известные в его опыте понятия/явления.

- ❖ **4 этап** (с апреля 2008 года) - **многоуровневые расстановки** (первая многоуровневая расстановка была сделана Бертом Хеллингером на Втором международном расстановочном лагере в г. Пихль, Австрия). В многоуровневых расстановках *большая группа заместителей (10-20 и более человек) вводятся в поле расстановки без назначения ролей и отдаются свободному движению.* Они не расставляются клиентом или ведущим в начальную позицию (могут быть выстроены в прямую или полукруг в зависимости от свободного места в зале), ведущий не применяет разрешающих интервенций. В таких расстановках *заместители представляют собой несколько ролей одновременно, а также эти роли могут меняться последовательно, перетекая из одной в другую спонтанно.* Некоторые роли могут оставаться "одноуровневыми" и узнаются клиентом как конкретные фигуры. *В многоуровневой расстановке одновременно развиваются несколько системных динамик нескольких систем.* Часто многоуровневая расстановка выходит на большие системы (страны, духовные движения, национальные конфликты), представляя их участников из нескольких конфликтующих сторон. Многоуровневые расстановки представляют собой не методологическое нововведение (расстановка большого количества заместителей без назначения ролей), а принципиальное изменение уровня рассмотрения темы - в нескольких системах одновременно. При недостаточной готовности ведущего, клиента, группы не происходит многоуровневой расстановки несмотря на методологически "правильное" начало.

- ◆ **5 этап** (с ноября 2009 года) - т.н. **"мертвые" расстановки** (первая "мертвая" расстановка была сделана Бертом Хеллингером на Четвертом международном расстановочном лагере в г. Пихль, Австрия). Если в предыдущих видах расстановок мертвые члены системы участвовали "как живые", т.е. находились во взаимодействии с живыми, к ним можно было обратиться и достичь разрешения в этом взаимодействии, то в "мертвых" расстановках *мертвые люди остаются закрытыми от эмоционально насыщенного взаимодействия*. Хеллингер говорит о достижении такого свойства уважения к мертвым, которое позволяет оставить их, *не находясь с ними в "сцепке" и открыть тем самым для себя свободу в дальнейшей жизни*. Это принципиальным образом меняет предыдущую расстановочную "философию", основанную на том, чтобы взаимодействовать с мертвыми, получив в этом взаимодействии "разрешение" проблемной ситуации. Методически "мертвые" расстановки также представляют собою *введение в расстановочное поле нескольких заместителей без называния ролей - "это все мертвые, которые с тобой связаны"*. Иногда Берт Хеллингер использует предмет для обозначения линии между миром живых и миром мертвых. В "мертвых" расстановках очень *"густая" энергия, мало движения и не происходит спонтанных "разрешений"*. Хеллингер работает в этих расстановках *через опыт клиента от пребывания в "мертвом царстве", где распадаются эмоционально насыщенные контакты с мертвыми. Затем Хеллингер выводит клиента за пределы этого царства, и клиенту может быть открыт опыт продолжения жизни с памятью о мертвых, но без "сцепления"*.

Исследователи работы Берта Хеллингера трактуют развитие расстановок в основном не как развитие методологии, а как развитие уровня и свойства принятия клиентской системной ситуации. Если на начальных этапах принятие достигалось через исправление (выстраивание правильных порядков), то на позднейших этапах принятие рождается из перехода на уровни нескольких и бОльших (более высоких) систем. Для бОльших систем (в "пределе" - все человечество в единстве с божественным) теряет значение биполярность взаимодействий отдельных индивидов и их разделенность через мораль и оценочность. Испытанный в расстановке опыт неразделенности в большем клиент может "унести" в свою дальнейшую жизнь, в которой тоже может снижаться напряженность и разделение, на место которых приходит контакт и соединение.

Каждая конкретная расстановка не обязательно относится строго к одному из типов. Одна расстановка может развиваться в несколько этапов или одновременно включать в себя участки нескольких типов. Берт Хеллингер в настоящее время (2010) делает расстановки всех 5 разновидностей, в зависимости от клиентской ситуации и места работы.

ХВАТИТ

