



Из книги Бертольда Ульсамера "Целительная сила прошлого: новый подход к исцелению семейных ран" ("The Healing Power of the Past: A New Approach to Healing Family Wounds")

Перевод с английского — Владимир Рокитянский, август 2010

Комментарий редактора сайта: фрагмент книги Ульсамера описывает т.н. классические семейные расстановки. В современных расстановках Берта Хеллингера (т.н. духовных расстановках) используются принципы работы, существенно отличающиеся от описанных Бертольдом. Подробнее об этом см. [в статье Елены Веселаго "Системные семейные расстановки"](#)

Использование материалов данного сайта разрешается только в некоммерческих целях, с обязательным указанием авторов, редакторов, переводчиков и активной ссылкой на www.constellations.ru . [Подробнее о правилах использования материалов сайта](#)

Основные элементы системной расстановки

В ходе «семейной расстановки» скрытые напряжения, конфликты и значимые связи делаются видимыми. Терапевт работает с этой динамикой и нередко проблема может быть решена. Семейные расстановки есть нечто удивительное по форме, динамике и результатам.

В данной главе дается обзор основных и важнейших аспектов семейных расстановок, для того чтобы читатель, не знакомый с материалом, мог понимать последующие главы.

«Расстановка» семей – это не новая техника, но Берт Хеллингер развил этот терапевтический метод в нечто новое. При использовании этого подхода, когда осуществляется расстановка семьи клиента (т.е. мы воссоздаем ее, используя заместителей как представителей различных родственников), скрытые ранее связи оживают и становятся видимыми. При наличии опыта семейные отношения и прежде неизвестные связи между людьми, которых разделяют несколько поколений, можно обозреть одним взглядом. Семейную расстановку можно рассматривать как живое древо семьи.

Обзор практики семейных расстановок

Семейную расстановку лучше всего осуществлять в формате семинара. Можно это делать и один на один, но обстановка семинара, с использованием заместителей для членов семьи предпочтительней, т.к. при этом достигается более полное отображение семьи. В семинаре участники наблюдают семейные ситуации, свои и других людей. Для осуществления этой работы участник не нуждается в присутствии членов его семьи. Однако иногда братья и сестры, пары или родители и дети приходят и участвуют вместе, и это может оказаться особенно обогащающим опытом для всех участников.

У человека, желающего расставить свою семью, должна быть «проблема», от которой можно отправляться. Например, взрослая дочь раз за разом без видимой причины испытывает гнев в адрес своей матери. В семейной расстановке она ищет неизвестную причину своего гнева в надежде, что в процессе расстановки ее гнев изменит направление, уменьшится или вовсе исчезнет.

Для начала терапевт, или фасилитатор (эти термины будут далее использоваться как взаимозаменяемые), расспрашивает клиента о важных событиях, происшедших в его семье в последних двух поколениях. Терапевт не выходит в своих вопросах за пределы того, что представляет проблему и критические события в семейной истории. Клиент затем выбирает (из участников семинара) заместителей на роли некоторых из живых и мертвых членов его ближайшей семьи – родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек, теток и дядей или же тесно связанных с семьей значимых других (тех, кого фасилитатор выделил как имеющих непосредственное отношение к его проблеме), а также заместителя для себя. Обычно мужчин выбирают для замещения родственников мужского пола, а женщин для замещения женщин, но при нехватке заместителей член семьи может представляться лицом противоположного пола.

Теперь можно «расставляться». Пространство для расстановки может располагаться в центре группы, образующей круг, или же на сцене или участке в передней части помещения. Клиент спонтанно размещает в этом пространстве всех заместителей, располагая их относительно других заместителей и поворачивая каждого из них в том или ином направлении. Он ставит на определенное место свою мать, отца и т.д., пока не будут расставлены все члены семьи. Делает он это молча, без комментариев и объяснений. Для этой начальной процедуры важно, чтобы клиент обращал внимание на свои внутренние чувства, размещая заместителей в соответствии с тем, что он в этот момент чувствует, не думая об этом, поскольку то, как будут расставлены члены семьи, имеет большое значение.

После того, как клиент расставил членов семьи, которые, как предполагается, имеют отношение к его проблеме, он усаживается на место, откуда ему будет легко наблюдать заместителей. Расстановка начинается. Хотя клиент может остаться всего лишь наблюдателем происходящего, он открыт воздействию слов и действий терапевта и заместителей.

Затем происходит поразительный – и загадочный – феномен: заместители получают доступ к чувствам и динамическим отношениям расставляемой семьи. Они спонтанно испытывают соответствующие эмоциональные аффекты. Например, если ребенок или родитель ставится у края обозначенной области лицом от других, то этот заместитель может почувствовать себя оторванным от других и озабоченным. Это можно объяснить как реакцию на ситуацию. Но, помимо таких рациональных объяснений, заместители неизменно испытывают множество чувств, переживают опыт различных изменений и связей, присутствующих в прошлом или настоящем семьи, таких, которые иначе не наблюдаемы. Часто заместители испытывают новые физические ощущения – у них могут дрожать колени, они могут раскачиваться из стороны в сторону, у них могут напрягаться плечи, они могут ощущать спазмы в желудке. Заместители, в своих ролях, испытывают притяжение или отталкивание в отношении других участников расстановки. Они могут указать на тех, кто вызывает у них гнев, и на тех, с кем они с радостью продолжили контакт. Роли в расстановке обретают независимость и определенность до такой степени, что всякий, кто в другой раз будет замещать соответствующего члена семьи, будет произвольно реагировать сходным образом. Случается, что заместитель даже принимает позы или повторяет фразы, часто используемые тем членом семьи, которого он замещает.

В начале расстановки терапевт спрашивает заместителей, что они чувствуют в соответствующих позициях. После того, как чувства и отношения между родителями и детьми зафиксированы и озвучены, терапевт нередко предлагает клиенту расставить других членов семьи, из прошлых поколений, или же расставляет дополнительных членов семьи сам. Часто происходят удивительные вещи, когда давно умершие или забытые, иди даже едва известные члены семьи оказываются представлены в расстановке заместителями.

Например, племянник может неожиданно, почти магически, почувствовать влечение к дяде, погибшему много лет тому назад на войне. Работа с семейными расстановками показала, что клиент, чувствующий внутреннюю (бессознательную) связь с другим членом семьи или предком, часто испытывает те же чувства и проживает аналогичную судьбу. Одним из самых значимых открытий Берта Хеллингера стало то, что дети «перенимают» чувства и способы поведения старших членов семьи. Они могут тяготеть к этим чувствам и формам поведения, – в действительности не являющимися их собственными, – в течение всей жизни. Берт Хеллингер назвал эти явления «вовлеченностью» (entanglement). Дети с аффектами часто вступают во взрослое состояние вовлечены в отношения с тем или другим предком. Депрессию, чувство вины, мысли о самоубийстве или попытки суицида и другие психологические нарушения часто можно проследить до этих скрытых связей с другими членами семьи. Если человек не осознает, что он вовлечен, часто его чувства и поведение будут пониматься неверно, а также испытывать

воздействие, даже управляющее, со стороны этих невидимых связей.

В одном из вариантов «вовлеченность» возникает, когда какой-нибудь член семьи был лишен доступа в семью, исключен из нее или забыт. Такие члены семьи часто оказываются представленными в следующем поколении или через одно поколение. Например, у отца была старшая сестра, погибшая в автокатастрофе, когда ей было четыре года. Смерть этой сестры так тяжело переживалась родителями, братьями и сестрами, так глубоко потрясла их, что они редко говорили о ней. В результате, казалось, что о ней почти забыли. Для того, чтобы узнать, какого рода влияние эта умершая сестра оказывала на живых членов семьи, нужно лишь сделать семейную расстановку и выбрать заместителя на роль этой сестры. В расстановках заместители умерших воспринимают и ощущают все, как если бы они были живы; нет заметных различий между живыми и мертвыми.

Если у клиента есть связь с умершим, заместитель клиента отреагирует немедленно. Он, например, может почувствовать симпатию или страх, когда будут ставить заместителя умершей сестры. Как-то отреагируют и заместители других членов семьи. В семейной расстановке чувства и ощущения изменяются при добавлении или удалении заместителей или изменении их позиций. Кто-то внезапно начинает испытывать страх, другой чувствует облегчение и т.д. Наблюдая эти реакции, клиент может определить, с кем он связан и в какие отношения, возможно, вовлечен и от кого он мог перенять чувства или озабоченности.

Эти встречи с умершими в семейных расстановках часто оказываются шагом в направлении решения проблемы. Когда умершим оказывается уважение, они становятся дружелюбнее в отношении живых, могут измениться и их связи с другими умершими членами семьи. Если раньше забытый умерший член семьи выступал на заднем фоне в качестве темной, угрожающей силы, теперь он может стать для живых источником силы и поддержки.

Контакты заместителей друг с другом в расстановке происходят под наблюдением терапевта. После того, как клиент расставил всех заместителей, на сцену выступает терапевт, выступая в роли «режиссера» на всем протяжении семейной расстановки.

В первую очередь терапевт спрашивает у заместителей, что они чувствуют и

воспринимают каждый на своем месте. Часто он предлагает им повторять простые предложения. Некоторые из этих реплик призваны выявить напряжения – например, «Я сердит на тебя». Другие же снимают напряжения или могут оказывать целительное действие на испорченные отношения и способствовать принятию. Часто такой простой фразы, как «Я тебя уважаю», оказывается достаточно, чтобы облегчить перемену.

Такая реплика снимет напряжение, только если она правдива. Заместитель очень чувствителен к тому, правдивы ли слова и соответствуют ли они тому, что он чувствует. Заместитель может повторить слова, предложенные терапевтом, такие как «Я тебя уважаю», другому заместителю в расстановке, а затем, будучи спрошен «Правда ли это?», может ответить, что это не совсем верно. Если он кланяется в знак уважения к другому заместителю, часто, посмотрев на его лицо, можно сказать, уместен ли этот жест и серьезен ли он. Другие заместители также могут чувствовать, уместна ли реплика, является ли она точной и правдивой. Если это не так, они ее отвергнут.

Правильные реплики оказывают положительное действие. К примеру, кто-то из заместителей может облегченно вздохнуть и заметно расслабиться. Он может улыбнуться и распрямиться. Эти реакции важны. Чем опытнее и чувствительнее терапевт, тем чаще он сможет поначалу формулировать для заместителей точные и уместные реплики и тем меньше в дальнейшем возникнет противоречий.

В расстановке место, занимаемое заместителем по отношению к другим замещаемым членам семьи, оказывает существенное влияние на испытываемые чувства. Когда родители и дети располагаются далеко друг от друга, на многих направлениях, возникает очевидный хаос и никто не будет ощущать себя на своем месте.

Когда же члены семьи расставлены или переставлены (терапевтом) в «правильном» порядке, всякий из них чувствует себя на своем месте хорошо. Часто хороший семейный порядок оказывается представленным в расстановке, когда родители и дети стоят лицами друг к другу. Отец и мать слегка повернуты друг к другу, так чтобы они могли видеть одновременно и друг друга, и детей, мать слева от отца. Дети стоят полукругом, с лицами, обращенными к родителям, так чтобы возраст увеличивался по часовой стрелке – от старшего к младшему. Когда даются соответствующие места забытым или исключенным членам семьи – позади родителей или сбоку от них – это оказывает особое целительное действие. Как

правило, всякий человек видим для других, откуда ясно, что у всякого члена семьи есть свое место, и он принадлежит семейной системе.

В конце семейной расстановки, клиент, чья семья была расставлена, занимает место своего заместителя. В нашем примере женщина-клиент, которая была сердита на свою мать, должна занять место своего заместителя. До этого момента она наблюдала свою семью извне расстановки. Заняв место своего заместителя, она получает возможность видеть этот «новый» семейный порядок и вписать его в свой образ своей семьи.

Семейная расстановка обычно длится от пятнадцати минут до одного часа, хотя иногда они бывают длиннее или короче. Цель состоит не столько в том, чтобы обнаружить все необъятное множество возможных отношений, существующих внутри семьи, сколько выявить наиболее сильные связи, в которые клиент оказался вовлеченным и которые отнимают у него энергию. Семейная расстановка помогает увидеть такие вовлеченности особенно отчетливо. Часто, когда эти вовлеченности осознаются и их воздействие нейтрализуется, устанавливается хороший порядок, в котором все чувствуют себя хорошо. Это становится естественным завершением расстановки.

Если, однако, в семье вскрывается особенно взрывная эмоциональная ситуация, терапевт может прекратить расстановку, чтобы дальнейшая работа не усугубила эту ситуацию. Иногда прекращение расстановки вызвано тем, что она зашла «в тупик», когда внимание участников притупилось и энергия истощена. Однако и такие расстановки могут стимулировать изменение, помочь клиенту продвинуться в нужном направлении и имеют положительный эффект.

Семейная история

Факты семейной истории имеют ключевое значение для семейных расстановок. Семейные расстановки нуждаются в фактах как в своей основе. Исследовать свою семью, расспрашивая родителей, теток, дядей, бабушек и дедушек, даже братьев и

сестер, родных и двоюродных, относительно важных событий из истории семьи – это то, что разумно проделать в плане подготовки к семейной расстановке. Дело в том, что происходящие в семье события оказывают сильное воздействие, видимое на протяжении поколений. К числу важнейших фактов, которые нужно установить, относится следующее:

- **Умер ли кто-либо в семье очень молодым, при родах, погиб ли в бою или покончил с собой?**
- **Совершил ли кто-нибудь в семье преступление или же есть другие основания для того, чтобы в семье испытывалось сильное чувство вины?**
- **Состояли ли родители не один раз в браке, были ли у них другие помолвки, партнерские или любовные отношения?**
- **Были ли среди членов семьи лица, чья трудная судьба сделала их «аутсайдерами» – был ли, например, кто-нибудь физически ущемленным, переживал ли острую нехватку средств к существованию, был ли иммигрантом, гомосексуалистом, внебрачным ребенком, тяжело больным, не состоявшим в браке, сидел ли в тюрьме или помещался в психиатрическое учреждение?**
- **Были у кого-либо из детей как-то серьезно нарушены отношения с его родными родителями (например, был ли ребенок приемным, воспитывался ли неродными родителями, разлучался ли с родителями в раннем возрасте, были ли мертворожденные дети)?**
- **Был ли кто-нибудь вынужден покинуть дом или родину?**
- **Были ли у кого-нибудь в семье родители разной национальности?**

Может, к примеру, оказаться, что в семье был забытый двоюродный дед, проходивший психиатрическое лечение, умственно отсталая тетушка, умершая в юности, или дедушка, который пил или проиграл свое состояние. Это означает, что в семье будут один или несколько детей, для которых эти родственники и их судьбы будут иметь особое значение – даже если эти дети никогда не знали их или ничего не знали о них. Если же какие-то события или члены семьи становятся «семейной тайной», последствия оказываются еще более значительными и разрушительными.

Поскольку прошлые ситуации и события оказывают воздействие на детей, внуков и правнуков, постольку, если кто-то провел тщательное исследование своей семейной истории, найденные им факты должны с большой точностью использоваться в семейных расстановках. Иногда родителям бывает трудно рассказывать детям о тайных или смущающих обстоятельствах семейной истории. Но можно предполагать, что, если кто-то действительно готов услышать рассказ о семейной тайне, он чаще всего сможет раздобыть необходимую информацию.

Иногда расстановку прекращают на раннем этапе, если из действий заместителей становится ясно существование семейных тайн или значимых неизвестных фактов о семье. Если клиент сможет найти недостающую информацию, в дальнейшем расстановка может быть приведена к полному завершению с помощью этих новонайденных фактов.

Система семьи происхождения, наличная система и проблема клиента

Исследовать семью с помощью расстановки можно в двух противоположных направлениях – в прошлом и в настоящем.

Чтобы исследовать прошлое расставляют семью происхождения. Лица, принадлежащие к этой семье, это братья и сестры клиента, родители, бабушки и дедушки, братья и сестры родителей (дяди и тети), прабабки и прадеды и т.д.

К этой семье принадлежат также те, кто «освободил место» для членов семьи – лица, покинувшие ее, по тем или иным причинам, и тем самым позволившие другим в нее войти. Например, у прадеда была первая жена, рано умершая. Он женился еще раз и его вторая жена стала прабабкой. В этой работе первая жена все же принадлежит к семейной системе, поскольку она «освободила место» для второго брака и последующих детей, ни одного из которых иначе бы не было. Или, скажем, мать развелась со своим первым мужем и вышла замуж за другого мужчину, ставшего отцом их ребенка. Первый муж также будет принадлежать к семейной системе. Терапевт решает, кто из членов семьи, которые могли бы быть

представлены в расстановке, наиболее значим, и начинает работу с них.

Тот, кто хочет исследовать свою нынешнюю жизнь, будет расставлять наличную семейную систему. В этом случае выставляется сам клиент, его (ее) жена (муж) или партнер по любовным отношениям и дети. Все предыдущие партнеры каждого из родителей также принадлежат системе, равно как и все дети от этих прошлых связей. Наконец, к системе принадлежат и все абортированные дети. И в этом случае, с кого нужно начинать расстановку, решает терапевт.

В качестве «проблемы» выступает некоторый вопрос, тема или основание, по которому клиент захотел предпринять семейную расстановку. То, какая семейная система будет расставляться, наличная или семьи происхождения, зависит в первую очередь от характера проблемы.

Некоторые из проблем прямо связаны с семьей происхождения, и ее в этом случае имеет смысл расставлять; примеры таких проблем: «У меня всегда были трудности с отцом» или «У меня очень напряженные отношения с сестрой». Или же клиента тяготит какое-то мучительное чувство, причина которого ему неизвестна – например, проблема формулируется так: «Я всегда чувствую себя виноватым», или «Я многие годы переживал тоску и депрессию», или «Я всю жизнь ощущала себя одинокой», или «Мне кажется, что я не нахожу своего места в жизни и я не чувствую себя членом моей семьи».

Наличная система расставляется, когда проблема проистекает из событий и отношений жизни самого клиента; это, например, такие проблемы: «Мои отношения с любимым человеком распались и с тех пор мне не везет в отношениях». Иногда пара приходит на семинар с такой проблемой: «Мы не знаем, следует ли нам расстаться или оставаться вместе» или «Наш ребенок испытывает трудности в школе из-за своей нервности и гиперактивности».

Наконец, некоторые из проблем укоренены в обеих системах. Влияния со стороны системы происхождения накладываются на происходящее в настоящей жизни, за которое ответственен сам клиент. Например: «Я всегда терпел неудачи с женщинами. Мои связи длились не больше двух или трех лет». Если мужчине всегда не везло с женщинами, причина этого лежит по всей вероятности в семье происхождения. С другой стороны, стоит заметить, что, если мужчине больше

сорока, у него, скорее всего, было уже немало связей. Прежде чем рассчитывать на удачу в новых отношениях, ему следует разобраться со своим прошлым, со «скелетами в его шкафу». Можно почти с уверенностью сказать, что и он внес какой-то свой вклад в неудачу этих отношений. Ему необходимо изучить свою историю и разобраться с ней. Иначе, он будет продолжать тянуть за собой все свои нерешенные проблемы, что снижает его шансы на строительство полноценных отношений.

Настоящее – то, к чему мы ближе всего; это то, что больше всего нас заботит и задевает. Чем ближе во времени к нам событие, тем сильнее оно действует на нас. Чем дальше оно уходит, тем слабее оказывается это действие. В этом смысле, смерть брата или сестры производит на нас более сильное впечатление, чем смерть дяди или тети.

Иногда нам легче и комфортнее исследовать прошлое, сфокусироваться на поведении и ответственности других, а именно наших родителей или наших предков. Мы можем испытывать чувство неловкости, расставляя события своей собственной жизни, поскольку именно в этом случае мы оказываемся лицом к лицу с собственным поведением и должны принять последствия своих решений.

Там, где дело касается детей, имеет смысл начинать с настоящего. Дети помогают «нести» тяготы и нерешенные проблемы родителей. Когда родители видят, как эта динамика проявляется в семейной расстановке, они часто находят в себе силы взглянуть в лицо прошлому и взять на себя груз своей семьи происхождения.

Вполне возможно, что в семейной расстановке произойдет наложение систем семьи происхождения и наличной семьи. Иногда, например, наличную систему расширяют, ставя за клиентом отца или мать. Или же первоначально расставляется система происхождения, а затем, на последних этапах, ставится заместитель сына или дочери клиента.

Чтобы получить полную картину отношений в семье, клиент может расставить со временем обе системы. Обычно оказывается целесообразным, чтобы между двумя расстановками прошло некоторое время. Это создает возможность для усвоения новой информации, новых образов и новой решимости.

Некоторым из участников, несмотря на многословные описания, так и не удается ясно сформулировать проблему. В таких случаях лучше отложить семейную расстановку. Чем яснее сформулирована проблема и чем острее она переживается, тем яснее будут переживания заместителей в расстановке. Неясная формулировка проблемы приведет к тому, что переживания заместителей будут смутными и неточными... Клиенты с серьезной проблемой, готовые встретиться с тем, что раскроет семейная расстановка, неизменно больше узнают из нее. То, насколько серьезна проблема, видно по простоте и конкретности ее формулировки. Иногда ее можно выразить в одной фразе.

В своей работе с расстановками я встречал клиентов, которые посещали семинары в прошлом, пришли снова и формулируют свою проблему в очень общем виде, так например: «Я всегда ощущаю скованность и хотел бы высвободить свою творческую энергию». Те случаи, когда я уступаю и провожу расстановку при смутно сформулированной проблеме, всегда разочаровывают клиента. Результатом обычно бывает «безвредная» расстановка с малым количеством затруднений, в которых родители и дети быстро приходят к хорошему порядку, но клиента такие расстановки оставляют разочарованным: «В моей семье было много напряжения и проблем, эта расстановка не помогает мне».

Кроме того, если клиент очень тревожен в начале семинара и хочет поскорее покончить с расстановкой, стоит подождать. Это его желание может помешать ходу расстановки и лишить ее глубины, а также затемнить подлинную проблему клиента. Для того, чтобы расстановка оказалась успешной, участникам не обязательно знать, чего они от нее хотят. Всякая расстановка оказывает в какой-то мере благотворное и проясняющее действие на тех, кто ее наблюдает. Иногда предъявляемая проблема изменяется в ходе семинара, что указывает на то, что в предъявляющем ее нечто сдвинулось в результате наблюдения другой расстановки и нечто новое выдвинулось для него на передний план. Таким образом, после двух или трех дней работы семинара проблема проясняется для клиента и он оказывается достаточно определившимся, чтобы приступить к своей расстановке.

С другой стороны, некоторые из участников могут чувствовать, что еще не пришло время для их собственной расстановки. Но они переживают определенный опыт в заместительстве, помогающий им лучше понять их собственную ситуацию. Это может привести к разрешению их проблемы даже и без обращения к ней в собственной расстановке.

Бертольд Ульсамер. Основные элементы системной расстановки

Автор: Administrator

01.08.2010 14:41 - Обновлено 23.09.2010 05:16
