

Бертольд Ульсамер. Работа с травмой и семейные расстановки: несовместимы или дополняют друг друга?

Bertold Ulsamer. Trauma Work and Family Constellations: Irreconcilable or Complementary?

Статья была опубликована в 5-м номере журнала «The Knowing field» (англоязычный журнал по расстановкам - «Знающее поле») за 2004 год. Оригинал статьи также можно найти здесь: http://www.systemicfamilysolutions.com/articles_trauma.html

Перевод с английского Елены Веселаго, редакторы перевода Татьяна Варвинская и Софья Марголина, июль 2009.

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](#)

Работа с травмой и семейные расстановки: несовместимы или дополняют друг друга?

Бертольд Ульсамер

Я начну с личного комментария: несмотря на весь энтузиазм, который я испытываю в отношении семейных расстановок, я всегда осознавал, что семейные расстановки работают только в определенных проблемных областях, а именно в тех, которые связаны с нашими семейными корнями. Это, безусловно, важная область, но далеко не все наши проблемы происходят оттуда. Множество проблем вызваны личным опытом, никак не связанным с нашими семьями, и поэтому они не могут быть разрешены через семейные расстановки.

Я воспринимаю семейные расстановки только как одно крыло. Чтобы лететь, нам нужно второе.

В течение своего многолетнего опыта ведения расстановок я понял, насколько по-разному я чувствую работу с трудными темами в зависимости от того, когда они имели место. Я вполне способен иметь дело с ужасными событиями, которые произошли в прошлых поколениях, такими как убийства внутри семьи, Холокост, военные преступления. Однако, если нечто ужасное произошло недавно по отношению ко времени работы, то эта работа становится гораздо более трудной для меня. Например, я помню, в каком потрясении я находился, работая в тюрьме с клиенткой, которая убила своего партнера. Предложение работать с клиентом, который пострадал от пыток, в то время мне казалось совершенно неприемлемым. Для меня это означало, что в моей психике и эмоциональной сфере все еще есть области, которые не были проявлены в ходе моей расстановочной работы, и что я должен иметь с ними дело другими способами.

Это объясняет, почему телесно-ориентированная терапия травмы, разработанная Питером Левином, стала настолько важной для меня. Поначалу я считал, что я пошел на обучающую программу Питера Левина для своей собственной пользы, но по мере того, как мое понимание углублялось, я стал понимать, как много взаимосвязей есть между этой работой и расстановочной практикой. Это новое понимание продолжает влиять и обогащать мою текущую расстановочную работу, и я хотел бы поделиться с вами некоторыми своими соображениями.

Что такое травма?

Термин «травма» в настоящее время уже не относится только к клинической области, он стал известным и о нем говорят. В области семейных расстановок, однако, этот термин

упоминается мало. Нижеприведенное описание этого термина основано на телесно-ориентированной работе с травмой, разработанной Питером Левином в сотрудничестве с Энн-Гвин Сен-Жюст. Этот подход к телесно-ориентированной работе с травмой, называемый Somatic Experiencing (Соматическое Переживание) или SE, идет дальше всех предшествующих ему концепций работы с травмой.

Наиболее значительным отличием подхода Левина является то, что он подчеркивает биологические корни травмы. Мы знаем три базовые реакции животных на угрозу, и все они управляются биологически. Если животное может противостоять распознанной им угрозе, оно будет бороться. Если угроза кажется чрезмерной, оно будет убегать. Если кошка, завернув за угол, внезапно видит собаку, она мгновенно принимает «решение» - если она может противостоять, она примет угрожающую позу и будет шипеть, иначе она побежит к ближайшему дереву.

Помимо реакций «бороться или бежать», которые также формируют и базовые стрессовые механизмы у людей, мы можем наблюдать и третью реакцию: замереть. Животное, которое встречается с внезапной, чрезмерной для него угрозой жизни, может перестать двигаться и замереть. Мышка, пойманная кошкой, замирает в этот момент. Этот же процесс мы можем видеть также и у людей, и можем рассматривать его как основу возникновения травмы. Это внезапный шок, превосходящая силы угроза и отсутствие возможности бежать или бороться. Попадая в этот тупик тело «замерзает».

В животном мире мы наблюдаем постепенный выход из этого замороженного состояния в результате другого естественного процесса, который начинается, как только угроза уходит. Животное «просыпается», выходя из своего замершего состояния, часто встряхивается или дрожит, чтобы освободить скованную энергию и продолжить свою обычную жизнь.

Дальнейшее зависит от глубины травматической реакции. Если, к примеру, птица залетела ко мне в комнату, и я ее поймал, она, скорее всего, замрет. Как только я ее выпущу наружу, она быстро сориентируется и улетит прочь. Если ее будут ловить часто, то замороженное состояние будет длиться дольше, птица не сможет быстро переориентироваться и, пока будет длиться процесс возвращения к своим прежним ощущениям, может начать агрессивно клевать своих собратьев. И если я продолжу ее ловить, то в конце концов она умрет от разрыва сердца.

Люди утратили навык естественного выхода из замороженного состояния в жизнь. Без специальной помощи мы часто не полностью возвращаемся из травматического состояния. Мы продолжаем нашу жизнь, но часть нашей энергии остается «связанной» в нервной системе, где эти не получившие разрешения энергии порождают такие симптомы, как тревога, депрессия, смятение и стресс. (Я не буду подробно уделять внимание влиянию травмы на нервную систему в этой статье)

Здесь важно прояснить, что травма - это всегда индивидуальный опыт столкновения с чем-то чрезмерным. Из этого возникает вопрос: «Как это возможно, что один человек воспринимает ситуацию как опасную и угрожающую, в то время как другой - нет?»

Мы можем обнаружить три важнейших фактора, которые вызывают эти различия. Конституция человека, которая частично основывается на биологических факторах, сильно влияет на наше переживание. Люди чувствительные гораздо скорее почувствуют себя подавленными, чем менее чувствительные. Способность нервной системы противостоять травмам, прежде чем произойдет срыв, очень индивидуальна. Личная история травм тоже вносит большой вклад в то, как человек реагирует на них.

Чем более травматические ситуации переживал человек, тем скорее он почувствует превосходство угрожающей ситуации и повторно войдет в замороженное состояние. Для тех, кто знаком с семейными расстановками, не будет новостью то, что дети перенимают не получившие разрешения травматические энергии от предыдущих поколений. Например, если родители были изгнаны из страны во время войны, ребенок с большой вероятностью будет нести часть их чувств. И тогда, если ребенок столкнется даже с незначительными событиями в своей жизни, которые напоминают предыдущие события или с чем-то, что может вызвать похожие чувства, это может привести к неадекватно сильному шоку. Травматерапевты также подтверждают, что неразрешенный травматический опыт, сохраненный в нервной системе и сознании, передается последующим поколениям.

Хотя мы не можем говорить, что есть однозначно травмирующие события, мы определенно можем сказать, что есть события, которые часто вызывают травматическую реакцию. Прежде всего надо упомянуть несчастные случаи и катастрофы всех видов: ДТП, землетрясения, а также смерть в результате военных действий и ранений. Также особенно тяжелыми бывают травмы детей в трудных родах, раннее отделение от родителей, насилие и так называемая «травма развития». Специалисты помогающих профессий и терапевты, которые оказывают поддержку пострадавшим, сами часто входят в состояние «вторичной травмы».

После любого травматического события его жертва погружается в глубокую тревогу, которая концентрируется вокруг страха, что травматическое событие снова придет - в реальности или в памяти. Если это происходит, то первоначальный шок испытывается снова как «ретравматизация». Он закрепляет травматическую реакцию, а также усиливает и первичную травму.

С другой стороны, организм испытывает потребность освободить скованную энергию травматического события, чтобы вернуть ее к своему естественному, свободному течению. Это приводит к тому, что привлекаются ситуации, которые повторяют травматическое событие. Например, если кто-то пострадал в ДТП, он может часто попадать в опасные дорожные ситуации. Но поскольку тело не знает, как реагировать иначе, чем в первый раз, когда возникла подобная опасность, то шок и дальнейшая ретравматизация усиливаются.

Как семейная расстановка работает с травмой?

Несмотря на то, что термин «травма» редко используется в расстановочной практике, мы постоянно имеем дело с травматическими событиями. Мы видим их в прошлых поколениях - это войны, изгнание, репрессии. Мы видим их и в текущих событиях - это мертворожденные дети, ранние смерти или смерти от несчастных случаев, это насилие и жестокое обращение с детьми.

Помимо непосредственно семейной темы, наша работа с расстановками часто имеет дело с динамиками преступник-жертва. Вы можете найти сильные примеры в книге Берта Хеллингера "Wo Ohnmacht Frieden stiftet" («Примирение через бессилие»), где он описывает расстановки с темой изнасилования во время войны и с темой пыток.

В расстановках мы используем заместителей для людей, которые в наибольшей степени вовлечены в рассматриваемую ситуацию. Например, это тот, кто погиб, и тот, кто выжил, если речь идет о преждевременной смерти, или это жертва и преступник в случае насилия. Мы ждем, когда заместители установят контакт и начнут взаимодействовать друг с другом, и работаем с проявляющимися темами, такими как вина и ответственность. Часто мы можем раскрыть за этим любовь и взаимосвязанность и находим, что «ритуальные» фразы, открытые Бертом Хеллингером, оказываются очень полезными, чтобы растворить напряжение и освободить скованную энергию.

Те, кто работает с травмой, знают, что попытка непосредственного разрешения травмы несет опасность ретравматизации. Справедливо ли это также и для расстановочной работы? Может ли так случиться, что расстановка поднимет такие сильные воспоминания и такие интенсивные чувства, что для клиента это будет чрезмерным, и он вернется к тому состоянию шока, которое им было уже испытано ранее?

И, делая следующий шаг, может ли это произойти также и с заместителем, который представляет травмированного клиента?

Моя коллега, Эннвин Сен-Жюст, специалист по работе с травмой, поделилась со мной своими наблюдениями. Она обратила внимание, что часто и клиент и заместитель оба попадают в "замороженное" травматическое состояние, а ведущий расстановки этого даже не замечает.

У меня также есть подобные наблюдения, и их разделяют и некоторые другие немецкие терапевты, в частности Франц Рупперт упоминает об этом в своих книгах.

Таким образом, опасность ретравматизации кажется очевидной в контексте расстановочной работы. И эта опасность означает ответственность ведущих за то, чтобы повышать свою квалификацию и уметь распознавать это состояние шока, видеть его с самых первых моментов, когда оно возникло. Необходимо замечать внезапную бледность, безмолвие, обездвиженность - все это может быть знаками перехода в травматическое состояние. Вы можете также заметить, что человек смотрит вдаль и как бы не присутствует в своем теле. При этом полная потеря самоконтроля и возбуждение также могут быть индикаторами травматической реакции.

Похоже, что большинство ведущих не осведомлены об этих сторонах нашей работы, но избегают ретравматизации интуитивно. Некоторые обычные техники, которые используются в расстановках, работают как защитный механизм, позволяющий избежать чрезмерного вовлечения клиента или заместителей. Клиенты защищены двумя такими техниками:

Использование заместителей

Когда клиент смотрит на своего заместителя, он видит его из внешней позиции, и это позволяет ему до определенной степени абстрагироваться от происходящего и защищает от прямого соприкосновения с тем, что произошло. Чем более непосредственным и прямым было или есть травматическое воздействие, тем в большей защите нуждается клиент. В то время как обычно мы вводим непосредственно клиента в завершающую часть расстановки, это не относится к клиентам, которые находятся в опасности ретравматизации. Для них более важно сохранять достаточную дистанцию по отношению к произошедшим событиям.

Уважение к запросу и его ограничениям

Иногда заявляемый запрос носит определенно поверхностный характер, например какие-то проблемы по работе, в то время как можно видеть, что в семейной системе присутствуют серьезные и сложные темы. Ведущий может конкретно обсудить, с чем именно должна производиться работа, но при этом важно, чтобы желания клиента уважались и не подавлялись. Даже самые лучшие намерения ведущего не дают ему права идти в более глубокие и болезненные темы, чем к этому готов клиент. Ведущий, который нарушает желания клиента и идет "вперед" них, тем самым разрушает и защиту, которая заключается во внутреннем знании клиента о том, с чем он готов сейчас иметь дело, и это может причинить вред.

Защита заместителей от вхождения в состояние травматизации включает в себя следующее:

Дистанция. Когда в расстановке проявляются сильные тяжелые чувства, мы часто видим, что заместитель не может смотреть на кого-то или на что-то. Напряжение

слишком сильное и ему требуется больше пространства. Просто позвольте заместителю отойти так далеко, как это нужно для того, чтобы почувствовать себя достаточно безопасно для того, чтобы взглянуть. Пространство и расстояние защищают от чрезмерного.

Контакт. Ведущий должен оставаться в контакте с заместителями, особенно если расстановка касается тяжелых и напряженных ситуаций. Простой вербальный контакт, вопрос "Что сейчас с тобой?" создает связь с заместителем, который несет тяжелые чувства, и это защищает от того, что он примет эти чувства на себя.

Язык. Другой способ поддержки заместителей, которые несут тяжелую динамику, - это назвать происходящее точными фразами. Просто называя тяжелое, мы создаем небольшую внутреннюю дистанцию по отношению к нему. Например, отец, переживший войну и плен, может создать дистанцию, сказав "Это было слишком".

Выведение из роли. Ведущий должен хорошо уметь распознавать, что заместитель находится в опасности быть "перегруженным". Вопрос "можешь ли ты продолжать?" поможет прояснить ситуацию. Если на этот вопрос не получен четкий ответ "Да", заместитель должен быть немедленно выведен из роли.

Физический контакт. Если опасность "перегрузки" становится очевидной и заместитель может войти в ситуацию "замороженности" или перевозбуждения, тогда ведущий может действовать через физический контакт. Я тогда встаю позади заместителя и кладу руку ему на спину. Этот жест не рассматривается как успокаивающий, но как дающий силу и поддержку, чтобы заместитель мог оставаться в контакте с тяжелыми чувствами.

Все вышеописанные техники находятся в "копилке" каждого ведущего и постоянно используются даже без упоминания слова "травма". Однако, в телесно-ориентированном подходе к травме есть еще некоторые техники и концепции, которые могут оказаться очень полезными и в расстановочной работе.

Как телесно-ориентированная терапия работает с травмой?

Телесно-ориентированная работа с травмой основана на концепциях и методиках, которые могут принести весьма существенные дополнения в расстановочную работу. Я опишу пять основных принципов метода Соматического Переживания (Somatic Experiencing), которые я считаю наиболее подходящими в данном случае.

Титрование - капля за каплей

Прямое обращение к травме может быть опасным, но она может быть «растворена» с использованием подхода "капля за каплей". Используя пример из химии, если соляную кислоту (HCl) быстро смешать с каустической содой, то может произойти взрыв, однако если добавлять кислоту в соду капля за каплей, то они хорошо смешиваются. Этот процесс называют титрованием. Так же и при работе с травмой - вы можете обращаться к ней шаг за шагом, так, чтобы тело не "взорвалось". Когда происходит травма, слишком многое происходит слишком быстро и со слишком большой интенсивностью. Поэтому замедление, перерывы и неспешность - важные терапевтические средства для безопасной обработки травмы, они позволяют интегрировать травматический опыт с другим, позитивным, опытом в жизни клиента, и при этом в текущем моменте также создается безопасный контекст (в групповой или индивидуальной работе).

Естественные колебания организма

Когда на одном полюсе присутствуют угроза и превосходящая возможности сила, а на другом - безопасность и ресурсы, создаваемые в процессе титрования, тогда начинают происходить естественные движения от одной стороны к другой, которые мы называем колебания. Терапевт внимательно наблюдает за этими движениями, которые могут быть совсем небольшими, они дают информацию о смене направления, и терапевт поддерживает эти естественные колебания.

Сессия по работе с травмой обычно начинается с установления ресурсного, позитивного состояния, прежде чем происходит бережное обращение к следующему уровню травматического опыта. После того как клиент установит взаимосвязь с тяжелыми событиями или чувствами, терапевт следит, чтобы он соприкасался только с тем количеством материала, которое может освоить, и при этом терапевт поддерживает естественные колебания организма, как только они начинают происходить в теле. Это позволяет клиенту медленно освобождаться от "замороженной" энергии, что часто сопровождается такими физическими проявлениями, как легкая дрожь, перепады от

жара к холоду; это показывает терапевту, что травма начинает исцеляться.

Клиенту нужно время, чтобы вернуться к настоящему и установить позитивный контакт со "здесь-и-сейчас", прежде чем сделать новое движение к травматическому опыту. Когда это естественное движение происходит, терапевт поддерживает клиента при его вхождении в травматическое состояние - на этот раз более глубоко, чем ранее. Требуется некоторое количество колебаний, чтобы полностью получить доступ к травматическому опыту, и это количество зависит от интенсивности первоначального переживания, а также от того, насколько глубоко оно проникло в душу. Например, однажды я вышел побегать, когда уже было темно, и столкнулся с велосипедистом, у которого не были включены огни. Хотя этот случай привел совсем к незначительным физическим повреждениям, мне потребовалось две сессии по одному часу и несколько колебаний, прежде чем я смог вспомнить, как развивались события, шаг за шагом, без того чтобы почувствовать перегрузку.

Исцеление травмы происходит в основном на физическом уровне

Поскольку травматический шок создает "замороженные" энергии, которые сохраняются в теле как скованность, высвобождение этих энергий и восстановление их естественного течения требуют от терапевта внимательности в отношении сигналов тела. Высвобождение всегда происходит физически, и легкие, неосознанные движения тела показывают терапевту, каким образом тело движется к освобождению. Чаще всего мы наблюдаем поведение "бороться или бежать". Первое инстинктивное движение в ответ на сильную угрозу обычно «бежать»: как только мы пытаемся создать дистанцию (внешнюю или внутреннюю), мы часто делаем легкие движения ногами. Как только мы установили достаточную дистанцию и чувствуем себя относительно безопасно, следующей реакцией может быть неконтролируемая агрессия. Как птица, о которой упоминалось в качестве примера выше, нападает на что-то или кого-то в области ее досягаемости, так и мы должны излить свою агрессию на наше окружение. Только после этого мы можем пойти на еще более глубокий уровень опыта, где мы, возможно, обнаружим боль и горе. Этот цикл может повторяться несколько раз, прежде чем травматическое состояние будет исцелено.

Я научился ценить реакцию "бежать" как необходимый шаг к проявлению замороженных энергий: если мы стоим слишком близко к травме, мы остаемся замороженными. Это не вопрос силы воли - мы должны создать необходимую дистанцию, чтобы суметь испытать огромное облегчение от достигнутой наконец-то безопасности. Важно знать, что мы можем пройти через этот процесс без того, чтобы вспоминать травматические события:

некоторые клиенты помнят их, а некоторые нет. Достаточно следовать движениям тела, в то время как оно ищет свой путь к исцелению и возвращению в состояние естественного баланса.

Осознанность

Наблюдение и понимание движений тела требует осознанности. Многие наши телесные реакции стали бессознательными, и нам требуется сфокусироваться и не торопиться, чтобы заметить их. Нам может потребоваться повторить движение несколько раз, сознательно отслеживая его, прежде чем мы поймем, что именно выражает это движение. Например, рассказывая что-то, клиент делает легкие отстраняющие движения рукой, не осознавая их. Терапевт, работающий с травмой, сосредотачивается на движении, просит клиента замедлить движение, повторить его, и найти наиболее полное выражение этого движения или его значение. Этот процесс может освободить энергии, которые были заморожены, и сделать их снова доступными.

Совладание

Мы проходим через подобные процессы, когда испытываем эмоции. Ключевое слово здесь - совладание. Когда эмоции переполняют нас - неважно, это гнев, боль или блаженство - мы не можем удержать их и ищем пути совладания с ними. Регрессия, катарсис или реагирование действием - явные индикаторы эмоций, с которыми не удалось совладать. Так же, как с неосознанными телесными движениями, в эмоции нужно входить шаг за шагом постепенно, и справиться с ними, придавая им все больше и больше осознанности. Это очень похоже на то, как мы пытаемся достичь более глубокого уровня осознанности, практикуя медитацию. Если, например, клиент быстро и без осознанного понимания бьет по столу кулаком, терапевт может попросить его повторить движение три или четыре раза очень медленно. Клиент начинает чувствовать агрессию, содержащуюся в этом движении, и просто ощущает, как оно ведет к облегчению. После того, как клиент повторит движение еще несколько раз агрессия исчезает; медленное движение имеет успокаивающий, целительный эффект.

Какие аспекты работы с травмой применимы к семейным расстановкам?

То понимание, которое мы получаем из опыта работы с травмой, не противоречит принципам расстановочной работы, но показывает, что мы должны быть более осторожными в расстановках, которые обращаются к травматическим событиям. Я считаю, что было бы очень полезно познакомить ведущих семейных расстановок с принципом титрования шаг за шагом, чтобы они предъявляли клиенту лишь столько, сколько он может безопасно освоить. Большинство ведущих инстинктивно избегают перегрузки клиента, и никто не хочет сознательно, чтобы это случилось. Однако, я убежден, что это случается часто, и что этого можно избежать, если ведущий спросит себя "Как много может этот клиент интегрировать в настоящий момент?"

Есть определенные шаги, которые ведущий может предпринять, чтобы избежать перегрузки клиента. Если первоначальный опыт был тяжелым, нужно замедлить процесс. Я отказался от идеи, что травматический опыт может быть разрешен за одну расстановку, в пользу понимания, что нужно использовать несколько расстановок в течение периода времени, который необходим клиенту, чтобы он смог разрешить ситуацию безопасно. Это позволяет клиенту постепенно открывать для себя глубокие уровни системных взаимосвязей, и он будет видеть и любовь, и темные стороны, которые есть в любой семейной системе.

С тех пор как я стал уделять больше внимания тому, сколько могут вынести мои клиенты, моя работа изменилась. Прежде, чем я познакомился с работой с травмой, я был более склонен к твердости с клиентом, который не смотрел на человека или на событие - тогда я поощрял его сделать это. Я вспоминаю одну фразу Берта Хеллингера: "Убежать не значит избежать". Сейчас я вижу, что хотя убежать не значит избежать, это может быть необходимым первым шагом к решению. Теперь я больше сосредоточен на том, как много может клиент интегрировать именно сейчас.

Я приведу пример.

Женщина рассказывает, что друг семьи сексуально использовал ее в течение примерно трех лет, когда она была маленькой. Во время расстановки заместительница ребенка чувствовала себя совершенно отвергнутой всеми, и особенно своей матерью. Когда она смотрела на насильника, она чувствовала боль и шок, но, тем не менее, была в состоянии оставить всю вину ему и повернуться от него к своей семье. В этот момент я ввел клиентку на ее место в расстановке. Она разразилась слезами и была не в состоянии взглянуть на кого-либо. Я немедленно вывел ее из расстановки, но она продолжала рыдать и не контролировала себя. Я подошел к ней, и мы отошли на расстояние от расстановки, но слезы продолжали течь, даже когда мы покинули комнату. Я спросил ее,

должны ли мы прервать работу, или она хочет посмотреть на кого-либо в этой расстановке. Она сказала, что хотела бы взглянуть на двух своих сестер. Тогда я вернулся к расстановке и вывел из ролей отца, мать и насильника. Клиентка вернулась и быстро нашла любящий контакт со своими сестрами, и на этом мы остановились.

На мой взгляд, актуальная потребность клиента превышает всех идей или правил о том, как надо делать расстановки. Я ориентирую мою работу на эти потребности, и я могу прервать работу, отойти на расстояние от нее или сделать перерыв, чтобы избежать чрезмерной перегрузки кого-либо. Я остаюсь в тесном контакте с клиентом и оставляю ему решать, как много он может взять сейчас. Это ставит мои расстановки на службу моим клиентам. Я могу даже предложить клиенту или его заместителю встать на расстоянии от преступника, прежде чем посмотреть на него, и поднять руку, как только он начинает чувствовать, что этого слишком много. Как только я вижу поднятую руку, я немедленно завершаю расстановку.

Когда мы имеем дело с травматическими событиями, терапевт должен держать в поле зрения клиента, даже если идет расстановочная работа. Поскольку моя цель не в том, чтобы "протолкнуть" расстановку и даже не в том, чтобы достигнуть положительного решения, я готов прервать работу, если мой клиент кажется не "включенным" или настроен негативно.

Вот пример.

Женщина работала с темой последовательности "медицинских ошибок", в результате которых она лишилась одной руки. Расстановка развивалась хорошо и заместитель продвигался к решению, когда я заметил, что клиентка смотрит в сторону от расстановки. Я остановил расстановку, спросил как она себя чувствует и понял, что она находится в состоянии "замороженности" от того, что происходящее для нее чрезмерно. Вместе мы отошли от расстановки, чтобы создать дистанцию. Оттуда я закрыл расстановку и далее работал с ней над ее актуальным состоянием.

Следующий пример показывает, как может помочь дистанция:

На продвинутой учебной группе я решил продемонстрировать, как можно использовать

деревянные фигурки в индивидуальной работе. Мужчина, который вызвался быть клиентом, предъявил сложный случай: когда ему было 6 месяцев, его родители оставили его с тетей и уехали в Германию на заработки. Они были разделены до его трех лет. Я предполагал, что речь идет о "прерванном движении любви" (термин, который используется и в работе с травмой, и Бертом Хеллингером для описания того, что испытывает маленький ребенок, отделенный от родителей или отвергнутый ими; см. статью Барбары Морган, 2003) и хотя я сомневался, подходит ли такой случай для работы с фигурками, я решил продолжить. Мы поставили фигурки для отца, матери и ребенка, и я работал в расстановке примерно полчаса, до тех пор, пока клиент не смог представить, что его мама улыбнулась ему. Здесь я решил завершить работу. Позднее, во время завершающего круга, клиент сообщил, что он чувствует облегчение. Он испытывал особое беспокойство относительно этой темы, потому что был не уверен в том, что сможет повторно пережить ситуацию, если она будет представлена заместителями. Использование фигурок облегчило это, создав большую дистанцию. Мы сделали небольшой первый шаг к завершению этого прерванного движения.

Такого рода примеры научили меня быть более скромным в определенных ситуациях. Вместо того, чтобы рассчитывать на большое продвижение в результате одной расстановки, я стараюсь продвигаться на скорости, заданной клиентом.

Понимание, как травма приходит к разрешению, открыло мне некоторые новые перспективы в моей работе. Вот еще пример:

Клиентка работала над тем, что она чувствовала себя чужой в своей семье. Она предполагала, что подвергалась насилию со стороны своего отца, но у нее отсутствовали воспоминания до 14-летнего возраста. В расстановке заместительница ребенка чувствовала страх по отношению к отцу и хотела отойти в сторону от семьи. Поскольку у нас не было информации о фактах, я избегал называния чего-либо и просто следовал за энергиями, проявившимися в расстановке. Когда клиентка встала на свое место в расстановке, она была не в состоянии находиться рядом с семьей и чувствовала облегчение, когда отворачивалась и даже уходила прочь. Она сказала, что чувствует освобождение и облегчение, и я завершил расстановку. Семинар продолжался и я заметил, что эта обычно спокойная, сдержанная женщина, становится все более возбужденной. Она вела себя с нарастающей агрессией в мой адрес и в последний день работы потребовала "еще что-нибудь". Когда я предложил сделать вторую расстановку, она отказалась и была все еще сердита во время нашего завершающего круга.

Это может рассматриваться как моя ошибка как расстановщика, но в контексте работы с

травмой я смотрю на это иначе. Ее отстраненность от семьи, дистанцирование и уход были определенного рода бегством., Таким образом создалось достаточно дистанции для того, чтобы моя клиентка смогла переориентироваться, восстановиться и собраться с силами. Когда эти энергии проявились, реакция бегства сменилась реакцией гнева, и чем более глубокая рана, тем более дикий гнев. Точно таким же образом, как птица нападает на все, что поблизости, как только она очнется от шока, гнев женщины обратился на людей, которые были рядом. Как ведущий и, возможно, как "отцовская фигура", я тоже стал мишенью. Этот гнев имеет мало отношения ко мне лично, но является необходимым этапом на пути к решению для нее. И хотя я не знаю, как эта клиентка интегрировала свой опыт после семинара, она определенно пришла в место, откуда есть доступ к ее силе и стойкости. Лучшее, что я мог сделать для поддержания ее процесса - это выдержать ее гнев без какой-либо реакции или ответной реплики.

Осознание того, как целительное движение приходит через процесс колебаний между травмой и ресурсом, привносит новое понимание перспектив расстановочной работы в целом. Порядок, часто завершающий первую расстановку, может стать источником исцеления и силы, и клиент должен соединиться с этим источником, прежде чем пойти на более глубокие уровни переплетений, которые прежде могли быть недоступны. В первой расстановке, где я был клиентом, я получил простой, целительный образ, в котором чувствовал себя на месте, и мне было удивительно хорошо. Несколько лет спустя, в другой расстановке, проявились совсем другие энергии: я столкнулся с глубоким чувством отверженности, нездоровья и ужаса. Так маятник отклонился в другую сторону, и у меня не было предположений, сколько еще колебаний он сделает.

Понимание этого процесса снимает с расстановщика "обязанность" найти хорошее решение и привести расстановку к позитивному завершению. Поскольку здесь есть естественное колебание, которое постоянно происходит между ресурсом и травмой и через это приносит исцеление, расстановщик может почувствовать облегчение и просто сопровождать клиента в проявлениях этого процесса. Удивительно наблюдать те же колеблющиеся динамики в расстановках Хеллингера, выполненных в стиле "движения души".

Когда травма и семейное переплетение идут вместе

Конечно, травма и семейные темы часто накладываются друг на друга. Приведу пример, который показывает, как травматический опыт может напрямую влиять на другого члена семьи.

Высокий молодой человек немного за двадцать просит сделать расстановку по теме его многолетней наркотической зависимости. Он дружелюбен и имеет хорошие манеры, но люди, встречающиеся ему на улице, избегают его из-за его бритой наголо головы и татуировок на все плечи и руки. Расстановка показывает, что его мама не может смотреть на своего ребенка, потому что боится его. В расстановках это обычно означает, что она перепутала ребенка с кем-то другим. Я спросил, есть ли какие-то семейные истории, которые могли бы прояснить это наблюдение, но он ничего не знал об этом. Поскольку казалось очевидным, что это не ребенок - тот, кого в действительности боится мать, я поставил рядом с мальчиком мужчину, назвав его "тот, кого действительно боятся". Внимание матери сразу же переключилось на него, и она почувствовала сильный страх. Ребенок испытал большое облегчение, и мать смогла посмотреть наконец на него просто как на своего сына. Странное притяжение между матерью и тем мужчиной привело меня к предположению, что это мог бы быть ее первый партнер, который, возможно, был к ней жесток или даже совершил насилие.

Мать клиента бывала на моих семинарах, и, когда я встретил ее снова, я спросил, как она думает, кто бы это мог быть, "тот, кого на самом деле боятся". Подумав, она сказала, что один из ее дедушек, говорят, был жесток, и мы оставили эту тему. На следующий день она подошла ко мне и напомнила о расстановке, которую мы делали несколько лет назад. Когда ей было около 12 лет, двое мужчин похитили ее, связали, пытали ее и насиловали, пока, через 12 часов, ей не удалось убежать. В ее расстановке старший мужчина предстал как особо жесткий и жестокий человек, который говорил "Мне нравится, когда ты в ужасе". Заместительница клиентки испытывала метания между ужасом и безграничной любовью к этому человеку (исследования травмы подтверждают, что такая взаимосвязь является обычной, и в расстановках это также проявляется). Размышляя о расстановке своего сына, мать пришла к выводу, что она видела своего похитителя, когда смотрела на своего сына, который, в свою очередь, принял на себя часть его роли. В расстановках мы часто можем видеть, как убийца получает место в семейной системе жертвы; в этом случае мы видели, что ребенок принял на себя энергию преступника.

Разговаривая с матерью в дальнейшем, я увидел, что ей помогло последовательное использование различных терапевтических подходов. Когда она начинала работать с этим опытом похищения, она обнаружила, что более всего ей помогает гипнотерапия. Ее следующим большим шагом стала встреча с насильником в расстановке. Однако она все еще чувствует присутствие этой травмы в своем теле и сейчас решила начать с ней телесную работу.

Чем различаются работа с травмой и расстановки и что они имеют общего?

Работа с травмой и расстановки обращаются к различным уровням нашего бытия. Расстановки соединяют нас как социальную единицу с нашими корнями, показывая, как мы привязаны к нашей семейной системе, в то время как работа с травмой напрямую фокусируется на теле и его реакциях. Расстановки явно показывают то, что мы принадлежим к нашим семейным системам и навсегда останемся их частью. Когда мы исключаем преступника из нашей семейной системы, мы обнаруживаем [в своей семейной системе - прим. перев.] человека, который несет чувство вины. Даже если мы отворачиваемся от этого человека [преступника - прим. перев.], мы можем делать это с уважением к его судьбе, что приносит исцеление как в наши отношения с другими, так и в отношения между разными частями внутри нас самих.

Работа с травмой, наоборот, обращается к нашему физическому телу и исцеляет нас на этом уровне. Когда замороженные энергии освобождаются, мы можем вернуться к свободным отношениям с нашим окружением и близкими. Поскольку многие наши импульсы являются инстинктивными (унаследованными из мира животных), понимание того, как эти импульсы освобождают энергии в нашем теле, является большой пользой для расстановщика. Однако, границы между двумя подходами не всегда так четко очерчены. Цитируя Питера Левина (1997):

«Когда мы смотрим на травму, мы смотрим на потерю связей: связи с самим собою, с нашими семьями и с тем, что нас окружает».

В работе с травмой, таким образом, связь между клиентом и терапевтом, как другим человеком, становится центральной темой. Эта связь - постоянно устанавливаемая заново и постоянно подтверждаемая - создает полюс, который противостоит воронке травмы. Говоря о нашей способности устанавливать взаимоотношения в дальнейшей [после травмы - прим. перев.] жизни, травматерапевт Бабетта Ротшильд (2000), пишет:

"Травмированный ребенок не обязательно обречен на дисфункциональную жизнь. Многие люди, которые не имели возможности создать безопасные отношения во времена своего детства, оказались способными изменить это в дальнейшей жизни и построить хорошие отношения".

Она включает сюда отношения с друзьями, учителями, соседями, партнерами, а также и с психотерапевтами. Эти же самые вопросы привязанности, связей и отношений находятся и в центре расстановочной работы. В расстановках мы часто обнаруживаем сильный связующий поток любви в, казалось бы, дисфункциональных семьях. Понимание, что эта связь всегда была здесь, создает новое чувство принадлежности, которое может переживаться как исцеление. Таким образом, работа с травмой и расстановки выглядят как два круга, которые перекрываются в одной области и остаются независимыми в других. Возможно, половина случаев, которые приносят нам клиенты, могли бы быть рассмотрены в другом подходе. В другой половине случаев, один подход является более подходящим, чем другой.

Я планирую провести группу для некоторого количества травмированных клиентов, где я буду сочетать оба подхода. В первой половине дня мы будем работать в групповом формате и делать расстановки, а во второй половине дня я буду делать индивидуальные сессии в методе Соматического Переживания. Я с нетерпением жду этого момента, чтобы посмотреть, как два подхода будут работать вместе, и каких результатов мы достигнем. Исцеление и рост - это не вопрос выбора между работой с травмой и расстановкой, но вопрос того, как мы сможем объединить их на нашем пути к здоровью, жизненной силе и любви.

И, что касается этого процесса, я ясно понимаю, что я могу помогать людям ровно настолько, насколько я продвинулся на этом пути сам. Другими словами, расстановки, которые я веду, откроют все позитивные и негативные стороны жизни ровно настолько, насколько я сам в состоянии принимать и выдерживать их. Чтобы становиться лучше как расстановщики, мы должны расширять нашу способность соприкоснуться и принимать наш собственный тяжелый опыт. Я уверен, что работа с травмой - хорошее средство для такой работы.

Автор выражает благодарность: травматерапевту Урсу Хонауэру за его ценные наблюдения; Самведаму Рэндлесу за перевод на английский и Шейле Саундерс за рецензирование.

Бертольд Ульсамер о системных расстановках и работе с травмой

Автор: Administrator

01.08.2010 14:41 - Обновлено 23.09.2010 05:20

Перевод с английского Елены Веселаго, редакторы перевода Татьяна Варвинская и Софья Марголина.