



Фрагменты из книги Бертольда Ульсамера "Искусство и практика семейных расстановок"

(Bertold Ulsamer "The art and practice of Family Constellations. Leading Family Constellation as Developed by Bert Hellinger". Carl Auer Systeme Verlag, 2003, translated by Coleen Beaumont)

Перевод с английского Елены Веселаго, июнь 2007

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](#)

Решение находится в гармонии с реальностью

Хеллингер говорил о том, что ведущий расстановки находится в гармонии с миром, каков он есть, и с судьбами, какими бы они ни были. *"Терапевт это не тот, кто делает положение вещей лучше, а напротив, он принимает то, что существует"*.

Состояние гармонии означает согласие с миром, таким, каков он есть, и с теми вопросами, которые он ставит. В расстановках мы наблюдаем весь мир в миниатюре. Прекрасное проявляется наравне с ужасным. Проявляется любовь, и равным образом проявляется ненависть и война. Бедствия и ужас шокируют нас. Принятие всего этого требует смелости снова и снова.

Только тот, кто преодолевает страх, может ясно видеть то, что проявляется. Путь к преодолению страха состоит в согласии с миром, как он есть, со всем, что влечет за собой бытие. Реальность, когда мы ее видим и признаем, дает нам силу и свободу.

Требование бесстрашия

Ведущий расстановки "не страшится ничего, что может проявиться, будь то смерть, разрыв, исцеление, или жизнь - что бы то ни было". Хеллингер иногда использует метафору зеркала, которое бесстрашно отражает и конфликты и трудности.

"Терапевт не раздумывает, что здесь может проявиться, и насколько он будет компетентен, чтобы иметь с этим дело, и что может случиться позже и будет ли он ответственен за эти последствия. Все мысли, которые порождают страхи, затуманивают видение реальности."

Но, разве это не естественно и обычно - иметь такие мысли и страхи? Не является ли обратное проповедью о недостижимом идеале?

В моей собственной работе, я испытываю чувство освобождения, если я прежде всего признаю свои страхи. В такие моменты я говорю себе "Это тоже часть того, что сейчас происходит". Если я таким образом проявляю уважение к своему страху, он несколько отступает и у меня появляется выбор - буду ли я принадлежать своему страху или найду смелость сделать шаг в неизвестное. Чем больше я рискую действовать смело, тем больше растет в дальнейшем моя смелость и доверие к себе. Вот такая метафора мне кажется подходящей к этой ситуации: слон идет, а собаки, громко тявкая, насканивают на него. Вы - это слон, а собаки символизируют ваши страхи. Слон просто разрешает

собакам тявкать и не уделяет им внимания, а продолжает, не испытывая беспокойства, следовать по своему пути.

Личная зрелость

Личная зрелость для любого терапевта - это основа его способности вести расстановки. Чем более жизненного опыта имеет человек и чем более проработан этот опыт, тем больше его способность к проведению расстановок. Или, рассматривая это с обратной стороны стороны, чем больше белых пятен и иллюзий имеет человек, и чем больше серьезных проблем остались незамеченными и неосознанными в течение жизни, тем больше барьеров встанет в процессе его работы с клиентом.

Со зрелостью приходит определенный "натурализм", который еще может быть назван здоровым смыслом.

Вещи кажутся более простыми, вместо их чрезмерного усложнения, не потому что сложные проблемы слишком упрощаются, но потому что открытый взгляд на них делает яснее перспективу.

Эта зрелость не сводится к вопросу возраста. Есть люди поразительно зрелые, несмотря на свой юный возраст, а есть люди более старшего возраста, которые кажутся очень далекими от зрелости, несмотря на многие годы за спиной. Это говорит о том, что только мудрый человек может учиться из опыта, но опыт никогда не сделает глупого умным.

С другой стороны, ясно, что время само по себе способствует процессу обретения зрелости. Жизнь - это лучшая школа, постоянно предлагающая вызовы, неожиданности, новые возможности для научения и несущая с собой новые прозрения. Говоря несколько старомодно, мы стареем и становимся мудрее.

Вопрос, как мы можем поддержать процесс обретения зрелости? Что можно сказать молодому человеку, кроме того, что "рано или поздно ты поймешь, что я тут имел в

виду"?

Прежде всего, разумно будет помнить, что зрелость не может быть насильственно ускорена. Невозможно "заправиться" жизненным опытом быстрее или насильно. Для этого процесса требуется способность терпеливо ждать. Если я с удовлетворением воспринял опыт, который пришел ко мне, я буду более готов к тому, что придет далее. Чем более я готов войти в новый опыт, который раздвигает мои собственные границы, и чем более я осмеливаюсь рисковать, тем больше жизненного опыта я смогу обрести. Дополнительный фактор - это целостность личности, честность в отношении к себе и другим.

Уважая собственные границы

Я убежден, что для терапевта, который только начинает вести семейные расстановки, наиболее важный навык - это способность осознавать свои собственные границы и уважать их. Если оставаться внутри этих границ, то работа, которую делает терапевт, будет полезной и адекватной ситуации. И наоборот, терапевт может выйти за пределы своих ограничений, и это становится опасным и для него и для клиента.

Что это за ограничения, которые должны быть рассмотрены? Каждый из нас имеет предел того, что мы можем вынести. Это могут быть физические возможности, когда, после определенного количества расстановок или через несколько дней семинара, силы терапевта на определенное время иссякают. Это могут быть эмоциональные и психологические ограничения. Определенные темы или конкретная расстановка может превышать возможности терапевта в данный момент. Вопрос, который должен задать себе терапевт, это "Как много я могу вынести?". Более точно, "Как много боли и страдания я могу принять?"

Каждый из нас знает для себя, как переживается столкновение с этими границами на нашем пути. Это может быть просто внутренний голос "Этого достаточно!". Или может быть это ощущение боли в груди, или какой-то иной сигнал, говорящий, что наши возможности исчерпаны на данный момент. Это может быть также какая-то определенная проблема, которая заставляет ведущего расстановки отступить и почувствовать себя перегруженным.

В ходе практических занятий на моем семинаре одна участница проводила расстановку, которая затронула преступления, совершенные отцом клиентки во времена Третьего Рейха.

Было заметно, что заместительница клиентки чувствует себя все хуже и хуже. Она наклонилась в сторону и чувствовала себя совсем больной, а участница, которая вела расстановку, полностью проигнорировала эту информацию. Я наблюдал это и затем, что вообще-то нетипично для меня, я вмешался и прервал расстановку, и это было безотносительно к состоянию заместительницы.

Обсуждая затем этот опыт, женщина, которая вела эту расстановку, призналась, что с самого начала имела плохое предчувствие относительно данного запроса. На самом деле, она предпочла бы совсем отказаться работать, но решила продолжить.

В тот самый момент, когда мы, будучи терапевтами, переступаем наши границы, мы оставляем вне рассмотрения важнейшее внутреннее чувство и таким образом блокируем часть нашей способности осознавать. Вот почему это может быть опасным. Это допустимо и это важно - отказаться делать расстановку в таком случае. Иногда границы достигаются уже в процессе расстановки. Если терапевт осознает, что находится на пределе своих возможностей, самая разумная вещь, которую можно сделать - это прервать расстановку немедленно. Иногда может быть достаточным просто осознать предел и на некоторое время взять паузу, и тогда границы сами по себе немного раздвигаются.

Хеллингер говорит, что клиент может выйти за пределы своих ограничений, но только если терапевт соглашается со своими [ограничениями]. Это требует смелости - признать свои границы. Если вы прервали расстановку, потому что достигли пределов своих возможностей, будет полезным для всех участников, если вы признаете это открыто. Самый прямой путь - он же и самый простой: "Вот здесь я здесь я достиг своего предела, и сейчас я прерываю расстановку". Лучше не вступать ни в какие дискуссии об этом. В этом есть достоинство - стоять перед своими ограничениями. Расстановка, прерванная таким образом, будет иметь не меньшую силу, чем любая иная расстановка.

Терапевт ослабит расстановку, если начнется дискуссия об иных шагах, которые могли бы быть предприняты в расстановке, или о чем-то подобном. Внутренняя собранность, которая была достигнута ранее, разрушается таким образом.

В моей собственной работе с расстановками я постоянно имею опыт столкновения с моими собственными пределами, и через это мои границы расширяются и раздвигаются. Мои собственные возможности растут через мою работу, и мои границы перемещаются на новую, неизведанную территорию. Каждый, кто работает, столкнется со своими границами, но это не всегда может быть осознано в процессе ведения расстановки.

Клиентка - мать 15-летней дочери. 15 лет назад, когда девочке было всего полгода, мать предприняла попытку суицида, включив газ, и она держала ребенка рядом с собой. Обе были спасены.

Я произвел расстановку матери и дочери. В этой расстановке заместительница ребенка чувствует страх, беспокойство и не может смотреть на мать. Заместительница матери чувствует огромную боль. Я попросил обеих взглянуть друг на друга, и атмосфера между ними стала меняться. Я следовал за тем, что казалось мне правильным в этой ситуации, и я попросил мать принять на себя ответственность и вину за свои действия и отвернуться. Девочка продолжала смотреть на свою мать и не могла уйти. После еще нескольких попыток я прервал расстановку.

В дальнейшем для меня стало ясно, что я не воспринял любовь ребенка в этой расстановке, потому что это было больше, чем я мог постичь. Эта девочка настолько любит, что она была бы рада отдать свою жизнь за свою маму. Я пытался расставить "порядок", но это делалось потому, что такая любовь была больше, чем я мог вынести. Я достиг своих границ.

Всегда есть некоторое внутреннее сопротивление, которое делает затруднительным присутствие рядом со своими внутренними границами, и было бы правильным осознавать его основные составляющие для себя. Тревожитесь ли вы о том, что подумают участники семинара? Или вы беспокоитесь, сможет ли клиент вынести то, что будет проявляться? Вы предъявляете к себе требование предотвратить определенное окончание расстановки? Хороший вопрос, который стоит задать себе: "В каком месте я вижу проблемы для себя?".

На моих семинарах одно из базовых упражнений - это встреча со своими фантазиями о "катастрофе", и каждый задает себе вопрос "Что самое катастрофичное я могу себе представить, что произойдет на расстановке?" Вот некоторые ответы, которые встречаются: "Случится что-то неконтролируемое, чем я не смогу управлять или вести", "Кто-то в расстановке будет вести себя жестоко", "Участники будут говорить мне что-то во время расстановки", "Я буду вынужден прервать несколько расстановок подряд", "В расстановке открыто проявится стремление к суициду", "Другие терапевты будут думать, что я плохо работаю".

Оправдывает себя проведение ролевой игры этого рода, чтобы наработать опыт преодоления таких фантазий. Человек сталкивается с самым худшим сценарием и должен будет пройти через него. Хотя это потребует от человека очень многого, это укрепляет самооценку и увеличивает силу.

Несколько успокаивает знание того, что хотя наши границы раз за разом дают о себе знать, это не происходит всегда и постоянно. В большинстве случаев то, что проявляется в расстановках, вполне укладывается в существующие границы, и терапевт может это перенести и управлять происходящим.

Вопрос: *Для тех, кто только учится работе с системными семейными расстановками, есть некоторая опасность, что они просто будут имитировать то, что Вы уже открыли и разработали. Какой совет Вы бы дали тем, кто только начинает? Я вернусь к тем примерам с супружескими парами. Достаточно часто я слышал от Вас, что если пара стоит лицом друг к другу, они живут отдельно. Это не чье-то непосредственное впечатление и опыт, это то, что услышано от Вас. Я видел, что это положение является верным в ваших расстановках, но у меня нет собственного опыта на этот счет.*

Хеллингер: *Вы должны ограничить себя тем, что вы непосредственно осознаете, и вы будете учиться, шаг за шагом. Таким образом, вы остаетесь в границах, которые соответствуют вам и текущей ситуации. Если вы остаетесь в этих пределах, вы сделаете хорошую работу. Если вы превысите эти пределы, это будет дискомфортно и для вас и для всех остальных. Внутри границ все находится в соответствии с порядком.*

Наряду с той силой, которая у нас есть, каждый из нас имеет также и белые пятна -

области, где наша осознанность затуманена в большей или меньшей степени. Особенность этих белых пятен в том, что мы их совершенно не осознаем. Мы сами имеем полную уверенность, что видим совершенно ясно. Часть моей осознанности отключена, и таким образом я не могу ни видеть часть поля, ни осознавать, что я чего-то не вижу.

Причины этого чаще всего находятся в нашей личной истории. Возьмем пример женщины-терапевта, в отношении которой было совершено насилие, когда она была ребенком. Если эта женщина работает с клиентом, который тоже стал жертвой насилия, без предварительной глубокой проработки своих собственных травм, она будет вовлечена в ситуацию и не сможет работать на соответствующем уровне. Она может быть чрезвычайно тронута и окажет клиенту полную поддержку, но сам факт наличия ее собственных нерешенных задач будет препятствовать полному разрешению и для клиента.

Работа с вашим собственным прошлым и вашей собственной болью часто является трудной и болезненной, и часто требуется много времени для того, чтобы открыть солнечному свету ваши старые раны, где они могут быть залечены. Обретение мира в отношении ваших собственных личных проблем - огромный источник силы и потенциала.

Если терапевт в примере выше находится в мире с собой и своей собственной историей и может смотреть в прошлое без того, чтобы быть захваченной болью и желанием обвинять, он сможет передать это отношение и клиенту. У него будет нечто особенное, чтобы предложить жертвам насилия, и он сможет сопровождать их на пути к разрешению. Такой терапевт будет иметь более глубокое понимание клиентской ситуации.

В этом процессе белые пятна - часть ваших ограничений. Посредством работы в расстановках и получая обратную связь, терапевт приходит к осознанию своих белых пятен. Соприкосновение со своими белыми пятнами, которые ранее избегались, является частью вашего личностного роста.

В тоже время важно принимать ваше собственное несовершенство. Это часть меня, и это всегда будет принадлежать мне. Когда я признаю это, это начинает укреплять меня вместо того, чтобы ослаблять.

Личное развитие терапевта

Расстановки - как зеркало для терапевта, включая его ценности, страхи и уровень личного развития. По отношению к новичку это может быть не так очевидно, потому что новичок в основном и прежде всего видит порядок, действующий в семье, и многое другое воспринимается как менее важное. Однако, если вы увидите несколько ведущих расстановок в работе, различия между ними будут восприниматься все более и более явно. Каждый ведущий развивает свой индивидуальный стиль, отдает предпочтение тем или иным фразам, и использует однотипные интервенции в похожих ситуациях.

Таким образом действуют границы, а внутри них терапевт может работать эффективно. Как долго терапевт может работать с ситуацией в расстановках? Оказываются ли они обращенными в прошлое, оставляя в стороне настоящее? Где терапевт быстро отстывает? Было ли это слишком поздно? Насколько здесь велико доверие? Где наибольшая сила? Наибольшее давление? Наибольшее напряжение?

Иногда, когда я наблюдаю Хеллингера за работой с парами, я поражаюсь, насколько сильно он пробивается в место любви, в ядро отношений. Когда я сам делаю расстановки с парами, сначала часто проявляется злость, и только затем выходит на поверхность любовь.

Другой пример такой персонализации - в течение долгого времени мои расстановки всегда затрагивали отношения между отцом и сыном, или матерью и дочерью, как основную тему. Отношения между мужчиной и женщиной оставались в основном на заднем плане. Затем, позднее, эти партнерские отношения часто развивались в треугольник. Динамики, существующие между родителями, и их влияние на ребенка становились яснее. Матери стали чаще появляться в расстановках с участием сына, и я начинал видеть более ясно важность матери по отношению к сыновьям.

Терапевт меняется через свою работу в расстановках. Я с изумлением наблюдал изменения, происходящие в Берте Хеллингере, в течение многих лет его работы в больших группах. Из ситуаций, когда прежде провокативный вопрос встречался краткой резкой репликой, с течением времени развились мягкость и понимание. Я также ощущаю себя становящимся более дружелюбным и любезным - не все время, но все более и более часто с течением времени.

В то же время, эти положительные изменения и рост - не что-то механическое, что вы можете получить автоматически. Все мы имеем свойство через некоторый период времени погружаться в рутину какой-либо деятельности. Иногда проще оставаться привязанным к решениям, которые мы когда-то нашли и поддерживать технический уровень, которого мы когда-то достигли, вместо того чтобы всегда рисковать, разведывая новые пути на неизвестные территории. Мы должны постоянно возобновлять нашу свежесть восприятия и нашу готовность рисковать и идти в неизвестное. Работа с расстановками не терпит стагнации. Она или продвигается вперед или происходит откат назад. Вы можете захотеть остаться на определенном уровне мастерства, но это скоро приводит к рутине. Это может быть "технично", но это уже не имеет прежней силы.

Личное развитие питается через те ситуации, в которые мы оказываемся вовлеченными, независимо от того, хотим ли мы этого или нет:

- трудности в отношениях ставят нас перед лицом наших собственных неразрешенных задач, как в наших собственных семьях, так и принесенных из детства;

- удары судьбы, такие как смерть друга или родственника, делают нас слабыми и заставляют противостоять определенной реальности, которая раньше могла оставаться вне нашего поля зрения. И тогда мы вынуждены иметь дело с этой частью реальности.

- это также могут быть обычные естественные перемены: рождение ребенка, вступление в новую фазу жизни, юбилейные даты, знаки старения и другое из этого ряда. Их влияние более мягкое, чем в случае драматических поворотов судьбы, но и они также требуют от нас, чтобы мы как-то соотносились с нашей собственной жизнью и смертью.

Мы также можем и сознательно работать над нашим личным развитием:

- личный терапевтический процесс - один из способов приблизиться к нашим значимым жизненным темам;

- рассмотрение сложных случаев на супервизии помогает нам увидеть проблемы, которыми мы ранее пренебрегали;

- наконец, есть определенный внутренний импульс к новому опыту и росту, который стимулирует нас и ведет к дальнейшему развитию.

Рассмотрение случаев на супервизии приносит ценную помощь и содействие. Это полезно в отношении специфических профессиональных вопросов, и равным образом это способ получения опыта в отношении конкретных системных взаимосвязей, таких как употребление наркотиков, насилие, суицид. Часто возникает неопределенность, когда ведущий расстановки не имеет опыта в отношении конкретной проблемы. Иногда это некоторый личный аспект, который нагружает определенную проблему. Расстановка может помочь получить ясность в отношении данной проблемы, равно как и в отношении терапевта. Во многих случаях расстановок-супервизий полезно назначить также и заместителя терапевта, т.е. вы расставляете клиента, его семью и терапевта. Терапевту также нужно хорошее место в расстановке. Посредством расстановок-супервизий терапевт может получить новый внутренний образ всего контекста, который окажет свое влияние и даст эффект.

Вот что говорит Берт Хеллингер о личном пути:

"Феноменология - это также и духовный метод. Не в обычном, религиозном смысле, но в философском значении этого понятия. Это требует очищения, прояснения. Выше всего чистота духа. В западном мистицизме Сан Хуан де ла Крус называл это "темная ночь души". Это процесс отступления за пределы причин и безопасности. Такое очищение - длительный процесс. Терапевт, который приступает к своей работе, также и приступает к этому процессу очищения и проживает его. Это не является чем-то, что вы можете планировать или практиковать; это просто проявляется из опыта. С течением времени вы усваиваете определенное отношение.

Чем более преуспели вы в поддержании себя в состоянии внутренней собранности, за пределами событий, тем больше вещей может случиться. Оставляя себя позади, я освобождаю пространство для событий, чтобы они могли случиться. Это очень смиренный процесс, и это совершенно противоположно научному процессу. Это крайняя

степень принятия опыта, чистое непосредственное переживание всего, что выйдет на свет. Его ценность свидетельствуется только через его последствия. Следовательно, это чистая экспериментальная наука - наблюдение и более ничего. Иногда я бывал удивлен некоторыми вещами, которые я видел, и тогда я думал про себя: "Если я скажу это вслух, они меня убьют". Но, несмотря на внутренний голос, я говорил это вслух. Терапевты, которые намерены следовать этим путем, должны начать с самого низа, подобно тому, как естественным образом дуб начинается с желудя. Вам не нужно уже быть совершенными, находясь в самом начале; вы просто вступаете на этот путь, и вы будете проведены по нему. Затем, вы будете способны встречать лицом к лицу и взаимодействовать со все более опасным материалом."