
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>>](#)

[Подписка на рассылку со статьями, переводами, новостями>>](#)

Елена Веселаго. О заместительствовании

Расстановочная работа основана на феномене т.н. заместительского восприятия. Это означает, что человек, назначенный в расстановке на роль другого человека (назовем его прототипом), может в общих чертах воспринимать, что происходит или происходило с этим прототипом: его чувства и взаимосвязи с другими участниками расстановки. Не имеет значения, известно ли что-то заместителю о прототипе, жив прототип или уже умер. Также не имеет значения, является ли прототип человеком или «абстрактным понятием» (таким как Война, Судьба, Страх и др.), и знает ли вообще заместитель, кого/что он замещает.

Такое описание заместительской работы выглядит достаточно «волшебным» или странно, вызывает непонимание и опасения. Некоторые заместители могут легко открываться приходящему опыту, каким бы необычным он ни был, а некоторым требуются дополнительные комментарии, пояснения и поддержка в освоении заместительской работы. Этой цели и служит данная статья.

Участники расстановочных групп, которые впервые приходят на расстановки, нередко испытывают опасения, что они смогут «правильно» выполнить работу заместителя, что у них не получится или получится недостаточно хорошо (некоторые даже боятся «навредить» и «все испортить»). Эти опасения часто сопровождаются вопросами о том, какова природа заместительского восприятия, известен ли научно доказанный механизм этого процесса. Возможно, за этим стоит привычный для нас способ обучения: чтобы что-то сделать хорошо, нужно взять научно опробованную методику, в соответствии с ней отработать навык и затем получить подтверждение учителей о правильности выполнения своей работы.

В расстановочном заместительствовании этот подход не работает.

Заместительствование не является методически выверенной работой, требующей обучения. Можно сказать, что здесь «просто» работает еще один орган чувств, которым мы не привыкли осознанно пользоваться в обычной жизни.

Чтобы успокоить начинающих заместителей на своих группах, в ответ на вопросы и опасения я сразу же перехожу к последнему пункту, т.е. к подтверждению правильности происходящего :) Я говорю, что расстановка у нас получится в любом случае. **Первое правило: заместители не должны беспокоиться о качестве своей работы. Это задача расстановщика.**

Расстановщик знает, как обойтись с различными ситуациями, возникающими при заместительствовании, например:

- заместителей недостаточно или не хватает заместителей-мужчин

- заместитель не хочет участвовать в этой расстановке или быть в этой роли, в т.ч. он не хочет быть в роли уже после того, как расстановка началась

- заместитель «ничего не чувствует» или «не понимает, что он чувствует» и «кто он такой»

- то, что чувствует заместитель, «слишком сильно» для него или неприемлемо; он не может это выразить или опасается выразить слишком прямо

Все эти ситуации не являются чем-то однозначно неправильным, что должно быть обязательно устранено. Расстановка может продолжаться при любом качестве и различной организации заместительства, и нередко случаи, когда именно «недостаточное» заместительство оказывалось тем фактором, что позволяло расстановке раскрыться – настолько, насколько это возможно и правильно для клиента.

Расстановщик, ориентируясь на свое ощущение от процесса, оставляет этот процесс без вмешательства или содействует ему, помогая заместителям, меняя их, обходясь в некоторых фрагментах работы без заместителей, заместительствуя самостоятельно, либо предлагая другие технологии раскрытия роли с заместителями и без них. Профессиональный расстановщик владеет широким арсеналом технологических решений для любой ситуации в заместительствовании.

Второе правило: заместитель не должен выполнять роль против своего желания или в состоянии дискомфорта. В случае возникновения дискомфорта, усталости или нежелания работать, об этом следует сообщить расстановщику. Если расстановщик не замечает обращение заместителя, заместитель имеет право самостоятельно выйти из роли и покинуть расстановку.

Третье правило: заместитель не должен работать из чувства долга, желания помочь или каких-либо обязательств перед кем-либо. Опыт показал, что «орган заместительского восприятия» лучше всего работает в отсутствие какого-либо принуждения и намерения, как навязанных извне, так и принятых добровольно.

Три вышеперечисленных правила задают регламентные рамки для заместительской работы. Они обеспечивают определенный уровень безопасности, и в этих пределах и заместители и расстановщик могут осваивать необычный опыт свободнее.

В некоторых направлениях расстановочной практики считается, что задавать рамки – не лучший способ помочь совершиться свободной расстановке. Фактически, каждый расстановщик, организуя свои группы и помогая заместителям осваивать свою работу,

выбирает некоторый «пакет» правил и приемов, которые создают правильный для него баланс между ограничениями и свободой.

Ниже я перечислю еще несколько приемов, объяснений, метафор, которые я предлагаю заместителям на своих группах, чтобы помочь участникам освоиться с новой для них работой; на каждой группе актуальными становятся только некоторые из этих пояснений.

1) Чтобы лучше подготовиться к восприятию роли, почувствуйте пол под своими ногами. Лучше, если это будет без обуви или в обуви без каблучков. Закройте глаза и сделайте несколько вдохов и выдохов. Сейчас ваше тело будет работать для этого клиента и его системы. Голова пока не понадобится :-). Вам нет необходимости понимать, что будет происходить – вы можете просто быть «антенной» для восприятия происходящего. Передаете эту волну не вы. Если волна ушла, поищите «в эфире», нет ли рядом другой волны. И продолжайте воспринимать.

2) Заместители могут двигаться свободно без указания расстановщика. Движение из роли всегда медленные. Если вам хочется быстро передвигаться, замедлите движение и попробуйте поймать роль еще раз.

В роли можно издавать любые звуки, плакать, смеяться. Но без разрешения расстановщика нельзя говорить.

3) Если наблюдатель чувствует, что его неудержимо затягивает в какую-то роль в расстановке, он может дать знак расстановщику. В большинстве случаев я даю возможность войти в расстановку на эту «пойманную» роль.

Если заместитель чувствует, что его роль закончилась, он может дать расстановщику знак об этом. Расстановщик может вывести заместителя из расстановки или попросить пока остаться. Если роль «ушла», заместитель может оставаться вне роли, подождать или медленно передвинуться, чтобы поискать рядом другую роль.

4) Если из роли приходит что-то, что для вас неприемлемо (например, в роли матери вы чувствуете желание убить своего ребенка), дайте знать расстановщику об этом. Не скрывайте и не цензурируйте то, что приходит из роли, каким бы страшным это ни казалось. Я вас заменю, если эта роль для вас неудобна.

Если из роли приходит движение, связанное с телесным взаимодействием (агрессия, физическое насилие, секс, и др.), обозначьте это движением без физического ущерба для других заместителей, словами пояснив, что именно происходит.

5) Если вас поставили на роль, например, мамы, а то, что вы чувствуете, никак не соответствует вашим представлениям о мамах, не заботьтесь об этом. Продолжайте чувствовать то, что есть. Роли нередко меняются в процессе расстановки. Разбираться, кто именно вы сейчас, вам не требуется.

Если вас поставили на роль, которая не названа вслух, нет необходимости догадываться, кто бы это мог быть. Просто воспринимайте то, что приходит с того места в пространстве, где вы стоите.

Если вы чувствуете, что в вас, как будто, несколько человек одновременно – это в порядке вещей. Существуют так называемые многоуровневые роли. Также продолжайте воспринимать все, что приходит, не задумываясь о том, кто вы сейчас.

6) Если то, что расстановщик предлагает вам сказать или сделать, не соответствует вашему восприятию роли, обязательно дайте знать об этом расстановщику. Если вы не можете последовать предложенному расстановщиком движению, скажите об этом ясно. Если предложенная фраза не соответствует вашим чувствам, также скажите об этом. Если есть другая фраза, предложите ее.

7) В расстановках могут участвовать предметы. Если вы чувствуете, что находитесь в особом контакте, например, со стулом – покажите этот контакт, взаимодействуя с ним. При необходимости я поставлю на его место заместителя-человека, а в некоторых случаях такой необходимости нет.

8) Если вы больше не хотите/не можете выполнять роль, дайте об этом знать расстановщику. Если расстановщик работает в другой части зала и не сразу заметил ваш знак, а ваше нежелание выполнять эту роль чрезвычайно сильное, выйдите из роли сами. Это можно сделать широким шагом в сторону, внутренне отказавшись быть в роли.

9) Если после завершения расстановки в вас долгое время сохраняется отголосок роли и это для вас дискомфортно, дайте об этом знать расстановщику. Я помогу вам выйти из роли специально.

На своих группах, однако, я не вывожу из роли всех заместителей в принудительном порядке после каждой расстановки, оставляя на их усмотрение – сохранить полученный опыт еще на некоторое время или быстрее уйти от него.

Далеко не все эти правила и объяснения являются универсальными и приняты всеми расстановщиками. Каждый расстановщик вырабатывает свой стиль и, соответственно, свой подход к работе с заместителями. Участвуя в группе, заместитель может уточнить принятые на этой группе правила.

(с) Елена Веселаго, 2011.

Использование материалов данного сайта разрешается только в некоммерческих целях, с обязательным указанием авторов, редакторов, переводчиков и активной ссылкой на [w
www.constellations.ru](http://www.constellations.ru)

[. Подробнее о правилах использования материалов сайта>>](#)
