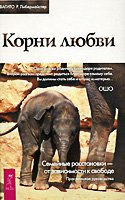
Свагито Р. Либермайстер Корни любви. Семейные расстановки — от зависимости к свободе

Практическое руководство



Книга "Корни любви" рассказывает о методе Семейных расстановок, который был создан сравнительно недавно немецким психологом и психотерапевтом Бертом Хеллингером и мгновенно приобрел мировую известность, завоевав всеобщее признание.

Рассказывая о сути метода, эта книга представляет Семейные расстановки в контексте медитации, личностного и духовного роста, а также проясняет связь между терапией и медитацией, показывая, как они могут следовать вместе "рука об руку".

Богатство примеров из реальной жизни переносят нас со страниц книги с ее теориями и концепциями в саму гущу жизни. Книга зовет нас совершить путешествие от наших семейных корней к вратам медитации, от знания того, что такое отношения, к пониманию того, что такое любовь, от разрезания сковывающих нас пут к обретению свободы.

Написанная простым и доступным языком, книга будет интересна тем, кто хочет больше узнать о методе Семейных расстановок, а также всем, кто стремится глубже понять, что происходит в их собственных семьях и личной жизни. Ведущие семинаров по Семейным расстановкам могут использовать книгу в качестве учебного пособия. Также она будет полезна и другим представителям помогающих профессий - психологам, консультантам, педагогам, тренерам и др.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕСЬ» - ДОБРЫЕ ВЕСТИ

SVAGITO R. Liebermeister

The

Roots of Love

A guide to Family Constellation: Understanding the ties that bind us and the path to freedom

СВАГИТО Р. Либермайстер Корни любви. Семейные расстановки — от зависимости к свободе. Практическое руководство

Санкт-Петербург Издательская группа «Весь» 2008

УДК 159.9 ББК 86.39 Л55

Перевод на русский язык Т. В. Лебедевой

Либермайстер Свагито Р. Л55 Корни любви. Семейные расстановки — от зависимости к свободе. Практическое руководство. — СПб.: ИГ «Весь», 2008. — с. 384. — (Путь мистика / Из мира Ошо). ISBN 978-5-9573-1382-3

Свагито Р. Либермайстер имеет более чем 30-летний опыт работы в области терапии и медитации, а также 27-летнюю практику работы с людьми в качестве терапевта.

Его книга «Корни любви» рассказывает о методе Семейных расстановок, который был создан сравнительно недавно немецким психологом и психотерапевтом Бертом Хеллингером и мгновенно приобрел мировую известность, завоевав всеобщее признание.

Рассказывая о сути метода, эта книга представляет Семейные расстановки в контексте медитации, личностного и духовного роста, а также проясняет связь между терапией и медитацией, показывая, как они могут следовать вместе «рука об руку».

Богатство примеров из реальной жизни переносят нас со страниц книги с ее теориями и концепциями в саму гущу жизни. Книга зовет нас совершить путешествие от наших семейных корней к вратам медитации, от знания того, что такое отношения, к пониманию того, что такое любовь, от разрезания сковывающих нас пут к обретению свободы.

Написанная простым и доступным языком, книга будет интересна тем, кто хочет больше узнать о методе Семейных расстановок, а также всем, кто стремится глубже понять, что происходит в их собственных семьях и личной жизни. Ведущие семинаров по Семейным расстановкам могут использовать книгу в качестве учебного пособия. Также она будет полезна и другим представителям помогающих профессий — психологам, консультантам, педагогам, тренерам и др.

УДК 159.9 ББК 86.39

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Svagito R. Liebermeister, 2004 © Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская Группа „Весь"», ISBN 978-5-9573-1382-3 2008

Оглавление

Благодарности 11

Введение . 14

Словарь терминов ..Л 17

Часть I СЕМЕЙНЫЕ СИСТЕМЫ

Глава 1. Семейные системы: как они работают? . 20

Что такое расстановка? .. 23

Мы являемся частью сообщества 25

Для кого может быть полезна расстановка семьи? 27

Подготовка к расстановке .. 28

Метод одной встречи . 29

Типичная семейная расстановка . 32

Главаа 2. Совесть: сила, управляющая нашим поведением . 35

Совесть: потребность в принадлежности . 38

Потребность в равновесии . 40

Социальный порядок и этикет 42

Коллективная совесть . 43

Закон принадлежи00 .. ^4

Закон иерархии . 45

Закон равновесия .. 46

Благополучие системы 48

Личное в противовес коллективному .. 49

Глава 5- Исключение: кто оказался вне системы? 53

Исключенная бабушка 56

Что значит быть исключенным из системы? 59

Как прекратить влияние прошлого на нашу жизнь:

включение в систему тех, кто был исключен — 60

От слепой любви к любви осознанной 61

Кто принадлежит к семейной системе? .. 63

Несколько историй для примера 64

Глава -т. Священный Порядок .. 67

Порядок любви: родители и дети 72

Уважение родителей .. 74

Проявление уважения 78

Возвращение бремени с любовью .. 80

Глава 5- Семейная вина: потребность

в равновесии 84

Коллективная вина . 87

Что делать, чтобы освободиться от оков семейной

вины? .. 91

Коротко о главном . 95

Глава 6. Жертва и преступник .. 96

Как отказаться от роли судьи? 100

Семейная динамика в процессе расстановки .. 102

Что такое идентификация? . 103

Национальные и культурные столкновения 105

Работа с динамикой «преступник—жертва»

в процессе расстановки 109

Глава 7- Живые и мертвые . 112

Умершие дают нам свое благословение .. 115

Нежелание мириться со смертью близких людей 117

Иллюзия собственной важности . 118

Смерть во время родов .. 120

Реальные люди, реальные события .. 122

Когда мертвые учатся у живых? .. 125

Оглавление » 7

Гла6а 8. Прерванное движение к матери . 127

Восстановление связи . 131

Глаоа Отражение семейной динамики в болезнях: основные примеры семейных переплетений.. 134

Я последую за тобой .. 136

Я сделаю это за тебя .. 137

Искупление вины .. 139

Работа с болезнями 139

ЛЮБОВЬ МЕЖДУ МУЖЧиНОй U ЖЕНЩиНОй

Глава 10. Отношения: мужчина — женщина 148

Взаимообмен энергиями в отношениях. Равновесие

между «отдавать» и «принимать» 149

Когда начинаются проблемы? . 150

Позитивный и негативный взаимообмен 152

Обязательства в отношениях .. 157

Порядок в отношениях .. 161

ГлаВ»а 11. Рост в отношениях .. 166

Уважать различия .. 167

Отношения между мужчиной и мужчиной

или женщиной и женщиной: слабая полярность 169

Разные семейные ценности 170

Негативная связь сильнее < . 173

Уважать переплетения партнера 173

Глубина в отношениях 176

Близость с тем или иным родителем становится

явной во время расстановки . 178

Глава 12. Развитие отношений .. 182

Когда заканчивается медовый месяц .. 184

Расти влюбви ..щ . 186

Признание наших ограничений . 188

Односторонняя любовь .. 192

Уважение бывшего партнера . 194

Разойтись мирно . .. 198

8 • ОелаЬление

Глава 15. Дети .. 200

Разлука с детьми . 206

С кем мы работаем? .. 209

Соревнование между родными братьями

и сестрами 210

Глава И-. Пространства любви .. 212

Секс .. 212

Любовь .. 214

Сострадание .. 215

Познание себя 217

Глава \'у. Особые темы: инцест, аборт,

приемные дети, гомосексуальность, любовные

треугольники .. 220

Инцест и сексуальное оскорбление . 221

Аборт . 226

Приемные дети . 229

Гомосексуальность . 233

Несколько партнеров и любовные треугольники— 234

Часть 111

CEMEЙHblE РАССТАНОВKИ

Глава 6. Этапы подготовки к расстановке .. 241

Как определить настоящую проблему? 243

Какую семью расставлять первой? .. 244

Кто должен участвовать в расстановке? .. 245

Обратная связь .. 247

От диагноза к решению . 248

Глава 17. Позиция ведущего .. 250

Качества присутствия . 251

Работать без предубеждений .. 252

Искусство самонаблюдения 254

Лицом к лицу со страхом 256

Искренность .. 257

За пределами личной совести . 259

Контакт с родителями 261

«Перенос» мешает исцелению 262

Оглавление « $

Неожиданные решения . 265

Уважение энергетических полей 266

Поддерживая движение к исцелению . 267

ГлаВ>а 13. Инструкции для ведущего .. 270

Два основных вопроса 271

Три принципа 274

Глава . Три составляющих: порядок, реальность, энергия . 276

Порядок . 276

Реальность . 281

Факты 281

Использование фактов в ходе расстановки . 284

Энергия . 286

Необходимо учитывать все три элемента 290

Глава 20. Разрешающие фразы . 291

Глава 21. Движения души .. 298

Непрерывный поток .. 300

Движения, отражающие переплетения, и движения исцеляющие . 301

Высшая мудрость 304

Прошлое и настоящее 306

Различные эмоции .. .. 307

Позволить энергии набрать силу и проявиться 309

Часть IV РОЛЬ МЕДиТАЦии Б СЕМЕйНЫХ РАССТАНОБКАХ

ГлаВ>а 22. Искусство медитации 313

Глава 17). Индивидуальные сессии и семинары .. 321

Индивидуальные сессии . 321

Семинары: работа в группе . 324

Движение по кругу .. . 325

Медитация . 329

Глава 24. Контекст работы 333

10

« Оглавление

Терапия и медитация . 333

Два вида счастья . 335

Два подхода к Семейным расстановкам . 337

Модель реальности . 338

Трансцендентальная точка зрения .. 340

За пределами системы убеждений .. 342

Семейные расстановки и обучение . 345

Глубинное значение законов семейных систем 346

Быть в согласии с жизнью .. 348

Путь к свободе .. 350

Приложение. Часто задаваемые вопросы 354

Как часто можно делать расстановку? . 354

Что делать после расстановки? 355

Что значит «терапия, ориентированная

на разрешение ситуации»? 355

Важно ли просить клиента встать на свое место

в расстановке? .. 356

В какие моменты расстановку необходимо

прерывать? .. 357

Может ли клиент сделать расстановку

для кого-то другого? . 357

Что если после сессии ничего явно не меняется?\_\_\_\_ 358

Об авторе 361

Благодарности

Я благодарен Ошо, моему духовному мастеру, который стал для меня источником вдохновения в личном духовном росте и в моей работе как терапевта Ошо помог мне набраться смелости и подвергнуть сомнению все, чему меня научило общество, в котором я вырос. Он учил меня глубже понимать жизнь и ее основы, а также ценить тайну, которой пронизаны все грани человеческого бытия.

Я благодарен Берту Хеллингеру за создание метода Семейной расстановки и особенно — за те новые перспективы, которые он открыл для меня как в личном, так и в профессиональном плане.

Я благодарен маме за то, что она учила меня безусловной любви, и отцу, который учил меня уважать свободу. Я благодарен любимой жене Мире за наше с ней удивительное путешествие по этой жизни, а также за то, что она постоянно пробуждает во мне радость и страсть к приключениям.

Я также благодарен Савите, которая помогла мне начать работу над книгой, и Субхути, который помог мне довести дело до конца. Без их помощи и поддержки я бы никогда не решился взяться за перо. Благодаря Субхути язык книги получился легким, понятным и точным. Спасибо им за то, что в итоге у нас получилась хорошая книга.

Я испытываю благодарность ко всем моим учителям и коллегам, занимающимся Семейно-системными расстановками. Особое спасибо Сурави, чьими усилиями эта система стала широко известной и популярной в Испании. Я также благодарен всем своим ученикам и участникам моих групп и семинаров, чьи доверие и любовь глубоко тронули мое сердце. Вы сделали богаче не только мою работу, но и всю мою жизнь. Благодаря вам я стал более осознанным. Многие примеры из моей работы включены в книгу, однако в целях соблюдения конфиденциальности я изменил имена, а в некоторых случаях и страны.

...Один раз выродились благодаря родителям. Второй раз вам предстоит родиться благодаря самому себе. Вы должны стать себе и отцом, и матерью..,

Отношение

У каждого из нас есть отец и мать. Это настолько естественный и очевидный факт, что мы принимаем его как нечто само собой разумеющееся, а порой и вовсе о нем забываем. Тем не менее, отношения с отцом и матерью чрезвычайно важны. Родители дают нам жизнь, благодаря им мы обретаем физическую форму. «Вы здесь благодаря родителям, если бы не они, вас бы здесь не было. Вы состоите наполовину из матери, наполовину из отца. Многое в вашей жизни происходит из-за них... Не забывайте об этом», — это слова моего духовного мастера Ошо.

Все мы глубоко связаны с родителями, вне зависимости от того, любим мы их или отвергаем, доверяем ли им или хотим каким-то образом от них отделиться. Практически невозможно встретить человека, которому все равно, какие у него отношения с родителями. Семья считается либо источником проблем, либо основой здорового общества. Динамика же семейных отношений уже много десятилетий является предметом пристального научного изучения.

Метод Семейных расстановок был создан сравнительно недавно немецким психологом и психотерапевтом Бертом Хеллингером и мгновенно приобрел мировую известность, завоевав всеобщее признание. Хеллингер выявил основные законы, действующие в семейных системах, универсальные для разных культур.

Моя книга предназначена для тех, кто хочет лучше понять метод Семейных расстановок. Книгу можно использовать как руководство по расстановкам и как справочник. Я рассказываю об основных моментах данного подхода простым, доступным языком, обращаясь к более широкому, выходящему за рамки терапии контексту. Я суммировал открытия Берта Хеллингера, добавил свой собственный опыт и ввел медитацию, поскольку она помогает глубже проникать в тайны семейных переплетений. Примеры, которые я привожу, взяты в основном из моей практики. В них представлены семейные системы разных стран.

Книгу можно использовать как учебное пособие для тех, кто проводит семинары по Семейным расстановкам. Много полезного и интересного найдут в книге и те, кто стремится глубже понять, что происходит в их собственных семьях.

В первой части я рассказываю о законах, управляющих отношениями между взрослыми и детьми в семье, из которой мы родом.

Во второй части я исследую уникальную взаимосвязь между мужчиной и женщиной и рассказываю о том, как строить более здоровые отношения.

Третья часть книги посвящена методу Семейных расстановок. Вы узнаете о том, что нужно учитывать и на что можно опираться во время проведения терапевтических сессий.

Сoeдинение

В четвертой части я рассказываю о том, как можно соединить метод Семейных расстановок с медитацией. Так же как медитация, семейно-системная терапия призвана не столько «лечить» людей, сколько дать им возможность глубже понять себя, стать ближе к своей истинной природе, осознать, что управляет их поведением и... что скрывается за внешними проявлениями их жизни.

Также в четвертой части я объединяю метод Хел-лингера с тем, чему нас учил Ошо, индийский мистик, создатель многих медитативных практик. Психотерапевтический подход Ошо, равно как и метод Семейных расстановок, заключается в том, чтобы помочь нам больше себя понимать, и, соответственно, глубже погрркаться в тишину и покой во время медитации.

Словарь терминов

Существует набор определенных терминов, которыми мы оперируем, говоря о Семейных расстановках. Значения этих терминов станут вам понятнее в процессе чтения книги. Однако будет не лишним подробнее остановиться на некоторых из них прямо сейчас.

Человека, который проводит расстановку, мы называем терапевтом, или ведущим. Для меня эти термины взаимозаменяемы.

Клиент — тот, для кого делается данная расстановка, тот, кто в данный момент исследует взаимосвязи своей семьи.

Представитель или заместитель — человек, которого клиент выбрал на роль себя (клиента) или кого-то из своей семьи.

Когда во время семейной расстановки мы обращаемся к члену семьи, в реальном времени мы обращаемся к его «заместителю», к тому, кто играет

18 • СлоЬарь терминов

его роль. Действительных членов семьи в группе обычно не бывает.

Разрешающая или исцеляющая фраза —

утверждение, которое должен произнести заместитель или клиент во время расстановки. Обычно ведущий решает, что нужно сказать в тот или иной момент.

Слово судьба указывает на то, как сложилась чья-то жизнь... со всеми ее взлетами и неудачами.

Движение может быть как физическим движением заместителя, так и движением души, то есть внутренним эмоциональным порывом.

Слово переплетение означает эмоциональную вовлеченность человека в жизнь другого члена его семьи или социальной группы.

Когда мы обозначаем что-то как большое или маленькое, мы имеем в виду не размер, а психологическое отношение к тому, о чем или о ком идет речь.

ЧАСТЬ1 Глава 1

Семейные системы: как они работают?

Более ста лет назад основатель современной психологии Зигмунд Фрейд обнаружил, что даже малейшие нюансы взаимоотношений с родителями оказывают влияние на наше психологическое развитие в целом. В частности, он открыл, что отношения с матерью, даже при всей видимости их благополучия, могут стать причиной возникновения неврозов, душевного смятения и отчаяния.

В течение длительного времени считалось, что только мать может быть ответственна за наше удручающее психическое состояние. Поскольку некоторая доля истины в этом есть, в терапевтических кругах было модным перекладывать ответственность за все наши неудачи и промахи на нее. Обвиняя родителей, терапевты и клиенты особенно нападали на мать, считая ее основной причиной подавленного, унылого состояния клиента.

Затем, в 60-х годах XX столетия такие передовые психиатры, как Р. Д. Лайнг, Томас Саз и другие, изучив динамику не только родительской семьи, но и всей семейной системы, показали, что невротичное поведение часто является результатом противоречивых посланий, полученных нами в раннем детстве. Отношение к детям и взрослым с нарушениями психики как к части всей семейной системы вскоре нашло свое выражение в новом психотерапевтическом подходе.

И, если задуматься, в этом есть смысл. Подобно квантовой физике, где все частицы атома одновременно испытывают на себе воздействие других частиц и сами воздействуют друг на друга, то же самое происходит и в более крупных системах, таких как формирование климата, пищевые цепи у животных, человеческое сообщество в целом и семья в частности.

Законы, руководящие семейными системами, в дальнейшем изучались Вирджинией Сатир и ее последователями, а затем в 1990 году всемирное внимание привлек прогрессивный немецкий психотерапевт Берт Хеллингер, который ввел совершенно новый метод работы с семьями и организациями. В настоящее время этим методом пользуются различные консультанты и терапевты по Семейным и Организационным расстановкам в более чем двадцати пяти странах мира.

Будучи классическим психоаналитиком, Хеллингер свел воедино результаты различных психологических наблюдений и теорию семейных систем, объединив их со своим личным опытом пребывания в зулусских племенах Южной Африки. В течение нескольких лет, будучи миссионером, он наблюдал за тем, как зулусы строят свои семьи. Из этих различных элементов он создал сжатую интенсивную форму терапии, назвав ее Семейными, или Системными, расстановками.

Для своего нового метода Хеллингер перенял и модифицировал некоторые элементы психодрамы, первоначально разработанные Якобом Морено, а также элементы семейной скульптуры Вирджинии Сатир.

Представленная в театральной манере, психодрама выявляет эмоциональные трудности клиента Участники, включая самого клиента, играют роли членов семьи клиента, пытаясь проиллюстрировать и разрешить его проблему, существующую на данный момент. В процессе расстановок выявляются позитивные пути выхода из сложившейся ситуации.

Сатир, которую часто называют «матерью семейной терапии», просила участников разыгрывать семейные сцены, которые, конечно, были более символическими, нежели реальными. Однако она первая заметила, что расстояние между людьми, положение тела и то, куда направлен взгляд участников, показывает нам действительные взаимоотношения в данной семье. Сатир начала работать с реальной семьей клиента, но когда кто-то из ее членов не смог присутствовать на занятии, его заменили посторонним человеком, которого попросили сыграть роль отсутствующего члена семьи. Вот тогда-то и выяснилось, что человек, не принадлежащий к данной семейной системе, находясь в роли, может чувствовать и на самом деле чувствует то же самое, что и действительный член семьи.

Хеллингер усовершенствовал идею Сатир, приглашая на сцену только заместителей настоящих членов семьи, разрешая им следовать своим внутренним ощущениям, освобождая их от воздействия личных интерпретаций клиента

В своей работе Хеллингер опирается также на изыскания канадского психотерапевта Эрика Берна, основателя транзактного анализа. Берн заметил, что каждый человек живет согласно некоему жизненному сценарию, «написанному» еще в детстве. Если человек осознает этот сценарий, признается себе в том, что следует ему, тогда у него появляется возможность изменить сценарий или выбрать другой. Однако Берн не пошел дальше личной жизни человека, тогда как Хеллингер обнаружил, что сценарий может быть унаследован от старшего поколения и воспринят как свой собственный. Открыв существование жизненных сценариев, Берн и Хеллингер выявили «разрешающие» или «исцеляющие фразы», которые помогают клиенту выбраться из оков его неудачного сценария, распутать переплетение, восстановить необходимый баланс и порядок в семейной системе.

Важно отметить, что, несмотря на то, что работа Хеллингера во многом обязана другим формам терапий, Семейные расстановки оказываются чем-то большим. Они являют собой органическое целое, одну из самых глубоких и мощных терапий, известных человечеству. За одну сессию, длящуюся порой не более двадцати минут, открываются истины о семье и о человеке, которые могут исцелить, трансформировать, освободить и радикальным образом изменить его жизнь в лучшую сторону.

Что такое расстановка?

Сеанс Семейной расстановки обманчиво прост. Тот, кто хочет рассмотреть динамику своей семьи, выбирает среди участников группы тех людей, которые будут представлять различных членов его семьи, а также того, кто будет представлять его самого. Не давая им никаких инструкций или пояснений, клиент определяет их позиции и расставляет в пространстве так, как он это чувствует.

Перед нами предстает портрет семьи: некая конфигурация, говорящая о степени близости, боли, любви, одиночестве и отчужденности — обо всем, что каждый член семьи чувствует по отношению друг к АРУгу.

Очень скоро заместители начинают ощущать то, что ощущают действительные члены семьи, — феномен, неоднократно подтвержденный сообщениями настоящих членов семьи. Нередко заместитель сообщает об ощущениях в теле, которые в точности соответствуют недомоганию замещаемого члена семьи, которого он даже не знает.

Однажды заместитель дедушки клиента почувствовал сильную боль в правой ноге. Расспросив клиента, мы узнали, что во время войны его дедушка был ранен в ногу. В другом случае заместитель ощутил боль в горле. Потом он узнал, что родственник, которого он замещал, умер от удушения. Часто спонтанная речь, произнесенная заместителем, в точности дублирует то, что мог сказать прототип.

Такие совпадения в Семейных расстановках — обычное явление, и мы им уже не удивляемся, хотя то, как это происходит, не поддается рациональному объяснению. Похоже, что клиент приносит с собой некое энергетическое поле своей семьи, и произвольно выбранные люди получают доступ к чувствам и переживаниям тех, кого они замещают. Словно вступив в энергетическое поле семейной системы, они мгновенно обретают способность передать правду взаимоотношений внутри данной системы. Этот феномен называют по-разному: «морфогенетиче-ское поле», «информационное поле» или «знающее поле».

Во время сессии заместители могут перемещаться и произносить короткие фразы, которые им предлагает ведущий. Обычно это простые предложения, не больше одной строки, вскрывающие глубокую правду об отношениях между членами исследуемой семьи. По мере развития действия участники расстановки ищут то место рядом друг с другом, где они чувствуют себя более раскованно.

Клиент остается пассивным наблюдателем в течение почти всей сессии. В большинстве случаев лишь к концу он становится на свое место в расстановке. Независимо от того, участвовал ли он непосредственно в сессии, главный итог — опыт нового понимания семейных взаимосвязей и чувство облегчения по отношению к тому, что раньше вызывало беспокойство или напряжение.

Другими словами, метод Семейных расстановок — это весьма эффективный способ достижения положительных результатов в работе с клиентом за очень короткий срок.

Мы являемся частью сообщества

Исследуя семейные системы, мы приходим к четкому пониманию того, что каждый из нас — это не просто отдельная личность, которая пришла ниоткуда и уйдет в никуда. Мы обнаруживаем, что являемся неотъемлемой частью той системы, из которой мы родом, — нравится нам это или нет. Общество, в котором мы выросли, культура, в которой мы воспитывались, оказали непосредственное влияние на наше психическое и психологическое становление.

Индивидуальная терапия стремится изолировать клиента Во время сессии клиент хоть и обращается к значимым в его жизни отношениям, однако работа ведется исключительно с клиентом как с отдельной личностью. Семейные расстановки рассматривают картину в целом. Подобно холистической медицине, считающей ум и тело единой динамической системой, метод Семейных расстановок обращается к личности как к части единой семейной системы.

Когда во время сессии ведущий переставляет членов семьи или просит их изменить манеру общения друг с другом, для нас становится очевидным, что это влияет на каждого участника системы. Например, когда умерший младший брат клиента, занимающий позицию на заднем плане, там, где его никто не замечает, выходит в центр семьи, мы тут же видим, какой эффект это производит не только на того, кто замещает клиента, но и на каждого участника.

Люди вздыхают с облегчением, ощущают беспокойство или плачут. Таким образом, все участники расстановки осознают, что каждый из нас является частью сообщества, с которым мы эмоционально связаны. Люди начинают понимать, что сонастройка с более крупной системой, к которой они принадлежат, помогает им жить в большей гармонии с собой и окружающим миром.

Работа с семейными системами помогает нам увидеть воочию, что на самом деле ни один человек не является островом Нет никого, кто был бы абсолютно отдельной, не имеющей никаких связей личностью. Представление о том, что мы каким-то образом появились на этой планете без помощи родителей или что мы вовсе не связаны с нашими предками, — всего лишь иллюзия. Все мы взаимосвязаны, особенно с несколькими поколениями собственной семьи, вне зависимости от того, знаем мы своих родственников или нет. Семейные расстановки помогают нам ощутить эту связь изнутри.

Во время сессии, сами того не замечая, мы открываемся навстречу тем, кто жил до нас и кто влияет на нашу жизнь по сей день. Это помогает нам ощутить связь с той животворящей силой, что передается из поколения в поколение.

Для кого может быть полезна расстановка семьи?

Мы все родом из той или иной семьи, и хотя мы, возможно, этого не осознаем, но у каждого из нас есть нечто незавершенное в отношениях с родственниками. Поэтому данный терапевтический метод может оказаться полезным для всех, у кого есть или когда-то были мать и отец.

Любой человек, воспользовавшийся возможностью собрать членов своей семьи в расстановке по Хеллин-геру, обнаружит, что полученная картина в точности представляет отношения между членами его семьи, а также увидит в ней некий скрытый смысл

Однако с помощью расстановок можно решить не только семейные проблемы. Возможно, у вас есть трудности, не связанные с семьей. Например, вы никак не можете встретить любимого или любимую. Или ваши отношения с партнером зашли в тупик. А может быть, вы прозябаете на работе, которую терпеть не можете. Или с трудом зарабатываете на жизнь. Возможно, вы чувствуете, что ваша болезнь носит психосоматический характер. Или, наоборот, в вашей жизни вообще ничего не происходит, она пуста и бессмысленна

Во время расстановки вы можете работать со всем, что вызывает у вас эмоциональный дискомфорт или затруднения в практическом плане, поскольку корни почти всех психологических проблем кроются в неразрешенных семейных конфликтах. Препятствия, мешающие нам наслаждаться полноценной жизнью, не возникают на пустом месте. Простого понимания того, что мои личные трудности являются отражением некой большей дисгармонии, которую испытывают все, с кем я рос и кто жил до меня, оказывается достаточно для того, чтобы расслабиться.

Подготовка к расстановке

Допустим, к семейному терапевту приходит клиент с проблемой здоровья — периодические вспышки псориаза, распространенное кожное заболевание, часто имеющее психологическую основу. Клиент хочет расставить свою родительскую семью, поскольку считает, что это может помочь.

Чтобы сделать расстановку, терапевт собирает группу. Участников в группе должно быть несколько больше, чем имеющих для клиента значение членов его семьи. В начале сессии клиента просят выбрать того, кто будет замещать его отца, мать, его самого, и еще тех, кого он считает важными для себя людьми. Возможно, позже его попросят выбрать кого-то еще. О том, кто является для клиента важным, я расскажу чуть позже.

Клиент подходит к участникам и дотрагивается до них обеими руками, затем, полагаясь на свое внутреннее чувствование, расставляет их по залу. Молча он выбирает для каждого то место в комнате и то положение, которое ему кажется правильным. Заместителям не придают какую-то определенную позу или жест. Они не должны что-либо произносить. Каждый из них просто стоит там, где его поставили.

Таков классический способ проведения расстановки. Конфигурация складывается спонтанно, в ней используется пространство комнаты и отражается то, как клиент чувствует отношения родственников друг к другу.

На индивидуальных сессиях, когда нет других людей, терапевт использует любые подручные средства, например, членами семьи клиента могут быть подушки, стулья или листы бумаги. Некоторые даже используют туфли. Но когда семейная расстановка делается на семинаре, то роли значимых членов семьи исполняют люди.

После того, как клиент определил место каждого из заместителей, он садится и пассивно наблюдает за происходящим. Как только участники расставлены, между отдельными членами семьи начинают проявляться некие взаимоотношения.

Роль терапевта, или посредника, заключается в том, чтобы увидеть корень проблемы, проявленный в конфигурации данной семейной системы. Затем он может начать движение в сторону решения проблемы, в ходе которого он спрашивает заместителей, как они себя чувствуют на том или ином месте, и помогает им найти новое, более гармоничное положение внутри системы.

Так как моей целью в этой главе является объяснение базового формата, я не пойду дальше этого примера. В книге будет много возможностей наблюдать за дальнейшим развитием подобных сессий.

Метод одной встречи

Наилучшим образом расстановка удается тогда, когда у клиента есть настоящая мотивация или крайняя необходимость что-то понять или увидеть. Хотя многие не знают, в чем состоит их настоящий запрос, и даже удивляются, когда он возникает, лучше, чтобы у клиента было представление о том, что ему хотелось бы получить от расстановки.

Для того чтобы расставить семью, нужна всего одна сессия, а не целая серия встреч. Терапевт или ведущий — эти термины взаимозаменяемы — исследует специфическую динамику семьи, помогает клиенту осознать ее и принять произошедшую перемену, а также решение проблемы, каким бы оно ни было. Затем терапевт заканчивает сессию. Клиенту не следует обсуждать полученный опыт или что-то с ним делать — в нужное время изменения начнут происходить как бы сами собой. Возможно, вскоре после того, как в сознании клиента произойдут некие подвижки, он вновь захочет сделать расстановку. И новая сессия будет проводиться совершенно независимо от предыдущей.

Тем, кто участвуют в расстановке в качестве заместителей, не нужно заранее готовиться, им незачем что-то знать о семье клиента. Кроме того, что обычно мы выбираем заместителей того же пола, что и прототип, в принципе не важно, кто кого будет замещать.

После расстановки клиенту не нужно делать что-то специально. Каким бы ни было на него воздействие сессии, оно будет протекать незаметно, само по себе, внутри бессознательной части его ума. Одного соприкосновения с тем, что лежит глубоко в подсознании, уже достаточно.

Поняв нечто о динамике своей семьи, клиент может начать иначе себя вести, строить свою жизнь по-другому. Но это будет его спонтанным откликом, а не интеллектуальным решением или планом. Если перемене суждено произойти, то это случится лишь после того, как она вызреет в самых укромных уголках его души.

Лишь глубокое осознание приводит к переменам Когда вы понимаете, что сливы, которые вы собираетесь съесть, вовсе не сливы, а твердые камни, вы тут же их выбрасываете. Когда понимание происходящего охватывает все уровни вашего существа, то есть вы начинаете осознавать действительность не только умом, но и сердцем, и телом, вы рке не можете поступать так, как поступали раньше.

Возможно, в процессе расстановки вы обратите внимание на какой-то серьезный семейный конфликт, или же вы увидите его в новом свете и в результате поймете, как вам правильно поступать в дальнейшем.

Многое зависит от того, насколько глубоко вы способны понимать и воспринимать то, что происходит во время вашей расстановки. Например, может всплыть что-то, касающееся ваших отношений с бывшей женой и дочерью. Позже, возможно, вы себе скажете: «Да, мне нужно быть более ответственным по отношению к дочери». И, конечно, это правильно, что вы, ее отец, начнете оказывать ей больше поддержки.

Важно помнить, что Семейные расстановки не разбираются с проблемами в обычной психологической манере, приводя клиента к какому-то особому выводу или решению. У этой терапии другая концепция, хотя многие клиенты поначалу ждут, что у них что-то «разрешится». Ценность метода заключается в том, что мы соприкасаемся с некой правдой или реальностью, которая отражает и нас самих, и сложный клубок наших семейных связей. Мы начинаем понимать динамику отношений в нашей семье, и это приносит огромную пользу. Конечно, во время сессии будет происходить движение, вещи будут меняться, а люди подойдут ближе к тому месту, где царят мир и согласие, но так происходит не всегда.

Люди склонны думать, что важно лишь чувство гармонии и покоя. Это понятно, однако не все так просто. Иногда оставаться в трудной ситуации и ничего не предпринимать, давая созреть пониманию, оказывается более ценным и важным Даже если терапевт заканчивает расстановку, на которой как будто ничего не произошло, в долгосрочной перспективе это может быть именно то, что было необходимо. Сам Хеллингер часто говорил своим клиентам: «Ничего не могу для вас сделать», что звучит довольно сурово. Но на тот момент это могло быть единственным способом приблизить решение проблемы в будущем.

Таким образом, настоящее изменение происходит после сессии, а не во время нее. Вы начинаете избавляться от старых застывших представлений о себе и чувствовать себя более естественным, настоящим и свободным. И дальше мощные жизненные силы влекут вас вперед. Внутренний рост — это естественный процесс, а не специально запланированное действие или событие.

Типичная семейная расстановка

Сорокалетнему Максу из Австрии трудно находить контакт с людьми. Он чувствует себя одиноким Ему кажется, что он не способен выразить то, что происходит у него внутри. В предварительной беседе я выяснил, что отец его матери умер, когда ей было всего три или четыре года.

Из двадцати пяти участников семинара Макс выбрал заместителей на роль отца и матери, а также на роль самого себя и поставил всех троих лицом в одну сторону, отца и мать рядом, а себя перед ними, к ним спиной. Итак, мать пристально смотрит на сына, а тот грустно смотрит в пол.

Я спрашиваю заместителей, как они себя чувствуют, и мать заявляет, что для нее самым важным является сын, а мужа она почти не замечает. Заместитель Макса говорит, что не может смотреть на родителей и испытывает большую грусть.

Теперь я ввожу в расстановку заместителя умершего деда и кладу его на пол перед сыном. Мать продолжает смотреть на сына, в то время как сын приближается к деду и ложится рядом с ним. Теперь мать начинает проявлять некоторый дискомфорт и неловкость, тогда как сын выглядит спокойным и расслабленным рядом с дедом

Я предлагаю сыну встать, а матери лечь на его место рядом со своим отцом Теперь ей становится хорошо, а сын подходит к отцу, облегченно вздыхает и обнимает его.

Я прошу всех встать, а мать прошу посмотреть на своего отца. Это заставляет ее расплакаться и, наконец, обнять его. Затем мы расставляем всех по-новому, такую расстановку мы называем разрешающей: вначале дед, затем мать слева от него, затем отец и, наконец, сын.

В этот момент я приглашаю клиента занять свое место в расстановке, а его заместителя — занять место среди наблюдателей. Я прошу клиента посмотреть на деда, поклониться ему и сказать: «Дорогой дедушка, я испытываю к тебе глубокое уважение!» Затем он смотрит на мать и говорит ей: «Дорогая мама, я храню в своем сердце твоего папу. Я твой единственный сын, и я не могу заменить тебе твоего отца. Пожалуйста, взгляни на меня как на своего сына и позволь мне подойти к своему отцу». Затем он подходит к своему отцу, обнимает его и с большой любовью и чувством облегчения говорит: «Дорогой папа, пожалуйста, не оставляй меня!»

Давайте посмотрим, что здесь произошло.

Пристальный взгляд матери на своего сына показывает, что она воспринимает его не как сына, а как важную фигуру из прошлого. В то же время взгляд сына, направленный в пол, указывает на то, что он смотрит на мертвого человека, — многие расстановки подтверждают, что взгляд, направленный в землю, есть на самом деле взгляд на человека, который умер. Оба наблюдения подтверждаются чувствами заместителей. Создается впечатление, что сын делает что-то ради матери.

Зная, что отец матери умер в раннем возрасте, можно допустить, что Макс смотрит на своего деда. Макс продолжает нести в себе чувства матери, боль ранней утраты, которую она, возможно, никогда не позволяла себе выразить по-настоящему, и в то же самое время он отождествляется со своим дедом. Более подробно я расскажу о перенятых чувствах в следующих главах. Отождествляясь с отцом матери, Макс оказывается неестественным образом привязан к ней эмоционально, и хотя он уже взрослый мркчина, он не в состоянии оставить ее и идти своим путем. В результате у него появляются трудности в общении со своим отцом и неспособность обрести мужскую силу. Все это могло стать причиной его настоящей проблемы.

В начале сессии это всегда — лишь предположение, которое проверяется тем, как реагируют заместители. Мы вводим в расстановку недостающий персонаж — в нашем случае умершего деда. Если это не производит никакого видимого эффекта, то, скорее всего, наша гипотеза неверна. Если же эффект сильный, значит, мы нашли корень проблемы.

В нашем случае отождествление Макса с дедом стало очевидным в тот момент, когда его заместитель почувствовал притяжение к деду. Как только это обнаружилось, решение проблемы нашлось само собой: матери нужно завершить незаконченные отношения со своим отцом, столкнуться лицом к лицу с болью утраты. Сыну же нужно отдать ей эту боль и стать ближе к своему отцу.

В процессе поиска решения все присутствующие замечают облегчение, которое испытывают участники, особенно заместитель клиента. Макс выглядит так, как будто у него гора свалилась с плеч.

Все это признаки того, что мы точно определили проблему и движемся в направлении ее разрешения, а также в направлении большей расслабленности и внутренней свободы. Понимание скрытых семейных переплетений, из-за которых у членов семьи возникают трудности, дает нам ключ к разрешению насущных проблем. Этим мы и займемся в последующих главах.

Глава 2

Совесть: сила, управляющая нашим поведением

Почему мы поступаем так, а не иначе? Откуда мы знаем, что правильно, а что нет? Как мы решаем, что делать, а чего не делать? Ответ на эти вопросы дает наше внутреннее чувство, которое мы называем совестью. Это механизм сознания, в котором записано, какие ценности для нас важны, а от чего нам следует отказаться.

Каким образом и у кого мы переняли эти ценности? Мы узнаем о том, что считается хорошим, а что плохим, от сообщества, в котором растем. Нация, племя, клан или секта, в которой мы родились и к которой принадлежим, учат нас. Основным звеном передачи ценностей внутри социальной группы служит семья, и в особенности — наши родители.

Принадлежность к определенной социальной группе позволяет нам выжить. Стремление быть частью большого сообщества уходит корнями в доисторическое прошлое, когда изгнание из первобытного племени означало неминуемую смерть. Поэтому мы инстинктивно стремимся держаться вместе. Потребность в принадлежности к группе рассматривается как одна из базовых потребностей человека.

Наше желание следовать ценностям, господствующим в том обществе, где мы родились, тесно связано с инстинктом самосохранения. Мы рождаемся беспомощными, ничего не знающими об этом мире существами. Наши родители хотят, чтобы мы выжили, поэтому учат нас «правильному» поведению и «правильному» отношению к жизни. Они хотят, чтобы мы соответствовали обществу, в котором живем, и чтобы оно в свою очередь приняло нас как своих новых членов.

Вы когда-нибудь думали, почему родители так беспокоились о том, что скажут соседи, если вы плохо себя вели — например, бросали фантики от конфет к ним под дверь, или слишком громко кричали во дворе, или оставляли сломанные игрушки на проезжей части? Помните, с какой укоризной смотрела на вас мать?

Это не просто боязнь злобных соседей. Подобное отношение возникает из-за унаследованного нами с древних времен инстинкта выживания. Именно он управляет нашей совестью. Внутри нас живет глубочайший страх социальной изоляции, страх быть отвергнутым, страх стать изгоем общества И боимся мы не только за себя, но и за своих детей, поскольку на очень глубоком уровне коллективного бессознательного изгнание означает смерть.

Возможно, вы знаете об этом не понаслышке, если вам когда-нибудь приходилось испытывать на себе бойкот со стороны одноклассников или однокурсников. Может быть, сегодня события того времени не кажутся нам существенными, но, тем не менее, этот опыт чрезвычайно нас травмировал, спровоцировав наши самые глубинные страхи.

Совесть похожа на социальный барометр: если мы расслаблены, нам комфортно и нас ничего не беспокоит, это значит, что мы следуем общепринятым нормам поведения, и нашему праву на принадлежность ничто не угрожает. Если же мы чувствуем себя виноватыми, значит, мы поступили против правил Из-за того, что мы хотим принадлежать к разным группам одновременно: к семье, к компании, в которой работаем, к определенной конфессии, к нации, к футбольной команде, — наша совесть заставляет нас поступать каждый раз по-разному, хотя было бы совсем неплохо, если бы все группы опирались на одинаковые ценности.

Наша совесть ведет нас разными дорогами даже в отношениях с отцом и матерью. В детстве мы быстро понимаем, что нравится папе, чего ждет от нас мама, и как нам себя вести с каждым из них, чтобы нас любили. Например, ребенок, берущий конфеты из жестяной баночки на кухне, может не испытывать никаких угрызений совести перед отцом, который его постоянно балует и разрешает есть сладкое, и в то же время чувствует, что провинился перед матерью, которая заботится о его здоровье.

Таким образом, совесть ведет нас по жизни. Примечательно то, что с возрастом мы лишь укрепляемся во мнении, что наша внутренняя система ценностей является нашей личной, уникальной и ни от кого не зависящей. Какой бы механизм ни заставлял нас действовать «правильно», он глубоко укоренен в нашем характере, и часто нам кажется, что он является неотъемлемой частью нашей личности, нашей индивидуальности.

Однако правила, которым следует совесть, — это отнюдь не скрижали, высеченные в камне. Иногда то, что хорошо в одной культуре, совершенно неприемлемо в другой. Если на Западе, например, вам что-то подарили, то предполагается, что вы выразите благодарность.

Однако если кто-то преподнес вам презент в Индии, то на ваше «спасибо» он может даже обидеться.

Запреты одной религии могут считаться совершенно невинным поведением в другой. Христиане после захода солнца свободно едят и пьют вино, а вот джай-нам это категорически запрещено. В Индии считается естественным находить мужей или жен для своих детей. Христиане же и иудеи сочтут подобный подход к браку довольно странным

Не соглашаться с обычаями и устоями той группы, к которой мы принадлежим, означает испытывать глубокий внутренний конфликт. Чем сильнее я хочу принадлежать к определенному сообществу, тем больше мне приходится подстраиваться под его правила, и тем большим оказывается разрыв между ценностями моей группы и ценностями других групп. Конфликт между разными системами ценностей является основной причиной всех войн и религиозных столкновений. В последние годы мы наблюдаем за тем, как фанатичные террористы совершают ужасающие акты во имя религии или веры с абсолютно чистой совестью.

Чем строже мораль, тем громче внутри нас звучит голос совести. Люди высоких моральных ценностей обычно очень сильно привязаны к своей семье, религии или культуре.

Совесть: потребность в принадлежности

У каждого из нас внутри есть этот механизм — совесть. Когда я чувствую себя виноватым, я обычно пытаюсь сделать все, чтобы исправить положение. Тогда неприятное чувство вины уйдет, а мое право на принадлежность к определенной группе будет восстановлено. Муж, позволивший себе флиртовать со своей секретаршей, может испытывать потребность купить жене цветы. Подросток, укравший деньги из маминого кошелька, чтобы купить себе чего-нибудь вкусненького, может испытывать желание во всем признаться, чтобы спокойно спать по ночам.

Совесть формируется в детстве. Основная потребность каждого ребенка — это быть с мамой, а позже и с папой. Его любовь к родителям безусловна, потому что иначе он просто не выживет. Стремление сохранять связь с родителями — врожденный, очень мощный инстинкт, присущий всем млекопитающим. Так природа обеспечивает малышу его выживание. Без матери ребенок зачахнет и умрет, поэтому он будет делать все, чтобы оставаться рядом с нею.

С возрастом наша потребность в принадлежности расширяется. Постепенно мы устанавливаем контакт и с другими членами семьи. Мы начинаем чувствовать, что принадлежим именно к этой семье, а не к какой-то другой. За пределами семейного очага мы знакомимся с разными людьми и обретаем социальную принадлежность к еще большей группе. Стремление быть частью коллектива, будь то узкий круг друзей или огромное религиозное сообщество, отражает наше желание найти свое место в этом мире.

Наша потребность в принадлежности настолько велика, что, когда нам приходится жить в другой стране, мы можем преувеличивать значение обычаев родной среды. Например, индус, живущий в азиатском сообществе в Торонто, может оказаться более ревностным поборником индийской культуры, чем его родной брат, живущий в Дели.

Если небольшая группа боится быть поглощенной другими, более многочисленными группами, то ее члены стараются держаться друг друга и часто противопоставляют себя членам больших групп. Во всем мире, на Орхард Стрит в Нью-Йорке и на Брик Лэйн в Лондоне, иммигранты объединяются в диаспоры, чтобы укрепить свое чувство принадлежности и обеспечить себе выживание.

Одним словом, у каждого из нас есть потребность в принадлежности к той или иной группе. А группа — это «система», диктующая нам свои правила. Любые наши действия, вне зависимости от того, поступаем мы по совести или против нее, отражаются на качестве нашей связи с определенной системой. Если мы совершаем что-то, разрушающее эту связь, то наша совесть не дает нам покоя: мы чувствуем себя виноватыми в ожидании наказания. На самом деле мы даже рады наказанию, поскольку оно спасает нас от гораздо более тяжкого испытания, которому мы могли бы подвергнуться, — от изгнания.

Очевидно, что чувство принадлежности и наша преданность человеку или группе зависят от того, насколько значимыми являются для нас отношения с этим человеком или группой. Как я уже сказал, сильнее всего мы связаны с первыми людьми в нашей жизни, то есть с родителями. А память о первом контакте с матерью остается с нами навсегда.

Потребность в равновесии

Совесть также реагирует и на другую потребность, не такую сильную, но все же значимую для нас Мы можем назвать ее потребностью в равновесии, то есть во взаимообмене энергиями. Например, если я подарю вам подарок, то, скорее всего, вы захотите подарить мне что-то в ответ. И когда вы сделаете это, я, возможно, захочу отдать вам нечто большее.

Если взаимообмен происходит легко, если участвовать в нем нам нравится, то между нами накапливается позитивная энергия. Наши отношения развиваются, а формы взаимного уравновешивания становятся разнообразнее и богаче. Благодаря позитивному взаимообмену мы испытываем радость, что помогает нам оставаться вместе.

Получив подарок, мы испытываем необходимость подарить что-то в ответ довольно часто. По крайней мере, мы чувствуем, что должны поблагодарить этого человека, кем бы он ни был До тех пор, пока мы не скажем ему спасибо, нас будет преследовать чувство незавершенности. В свою очередь, если мы кому-то что-то дарим, то также вправе ожидать хоть какой-то благодарности. И если благодарность не следует, мы чувствуем, что чего-то не хватает.

Большую часть времени либо мы кому-то чем-то обязаны, либо кто-то в долгу у нас. Обычно это какие-то мелочи, но именно из них складываются отношения, дружба и близость, которые возникают не сразу, а постепенно, день за днем.

Представьте себе, что вы подарили бедному племяннику тысячу долларов на обучение в институте, а когда он пришел к вам в дом и принес букет цветов, вы говорите ему: «Ну, что ты, не стоило этого делать». Отказываясь от цветов или преуменьшая их значимость, вы не позволяете племяннику выразить вам благодарность и можете его сильно обидеть. Не принимать подарки — значит подвергать отношения серьезному испытанию. Цветы — это метафора, это выражение естественного желания сказать вам «спасибо» и заодно освободиться от угрызений совести, которые посетили вашего племянника, когда он брал деньги. Чтобы поддержать баланс отношений, вы должны принять цветы с радостью, даже если у вас аллергия на розы и они вам вообще не нравятся.

Мы ощущаем потребность в равновесии — как в позитивном, так и в негативном смысле. Если кто-то навредил нам, у нас возникает потребность ему отомстить, так сказать, «свести счеты». Те из нас, кому приходилось испытывать жестокие оскорбления и унижения, могут понять человеческую жажду мщения, первобытную, непреодолимую силу, которая способна управлять поведением человека всю его жизнь. Наша личная совесть побуждает нас требовать компенсации от того, кто обошелся с нами несправедливо. И не важно, в какой стране живет пострадавший, какую религию исповедует, насколько он цивилизован или дик, стремление рассчитаться с обидчиком — это естественный закон человеческой жизни. Мотивы мести вы найдете в любом мифе любой народности. Большая часть литературных и киносюжетов всех времен и народов основана именно на этом желании.

Но негативная компенсация присутствует не только в литературе и кино. Обман, лоясь, оскорбления, которыми полны мифы и драмы, — все это неотъемлемая часть нашей жизни.

Социальный порядок и этикет

Еще один аспект жизни, в котором совесть принимает непосредственное участие, это наши социальные связи. Что происходит, когда мы ведем себя на людях неподобающим образом? Например, во время официального обеда едим рыбу ножом для паштета, пьем вино из стакана для воды, приходим на премьеру оперы в домашнем халате или, наоборот, заявляемся в вечернем платье на неформальную дискотеку. Если ваш костюм не соответствует обстановке, вы испытываете неловкость. И остальные присутствующие также могут чувствовать себя некомфортно.

Социальный порядок требует от нас соблюдения определенных правил и адекватного поведения в той группе, к которой мы принадлежим Потребность соответствовать обстановке — самая слабая из тех трех потребностей, которые управляют нашей совестью, и, тем не менее, из-за нее мы иногда попадаем в разные «глупые» ситуации. В Японии абсолютно нормально громко поглощать пищу — хлюпающие звуки и причмокивания означают, что еда вам нравится. В Европе же люди стараются производить за столом как можно меньше шума Например, громкое втягивание в себя жидкости считается довольно грубым поведением. В некоторых странах Средней Азии и Тихоокеанских островов громкая баритональная отрыжка в конце еды сообщит хозяевам о том, что гости сыты и довольны. Но попробуйте рыгнуть в Англии — и тут же поймаете на себе неодобрительные взгляды окружающих.

Обычно мы не испытываем очень сильного чувства вины за нарушение правил общественного порядка или этикета, но иногда подобные ситуации нас все же задевают, и мы долгие годы храним воспоминания о чувстве смущения и стыда.

Давайте подведем итоги. Каковы проявления совести? Она заставляет нас чувствовать себя виноватыми, если мы нарушаем моральные законы и обычаи того общества, в котором живем; она заставляет нас исправлять ошибки; она вынуждает нас быть благодарными и выражать свою благодарность, а также вести себя на людях подобающим образом.

Коллективная совесть

Коллективная совесть — гораздо более мощная, скрытая и коварная сила. Она действует незаметно и никак не связана с чувством вины, которое возникает, когда мы поступаем против личной совести. Обычно мы не помним, с какого момента коллективная совесть начала оказывать на нас влияние. Она существует помимо нашего сознания.

Личная совесть воздействует на наше сознание и проявляется, когда мы выбираем, как поступить или рке что-то сделали. Коллективная совесть действует на уровне семьи в целом и, как я уже говорил, влияет на каждого члена семьи, несмотря на то, что сами члены семьи этого не осознают.

Коллективную совесть можно сравнить с электричеством, наличие которого мы можем распознать только по тому воздействию, которое оно оказывает, например, на лампочку. То же происходит и с коллективной совестью: ее существование мы определяем лишь по тому, каким образом она влияет на поведение людей.

Задача Семейных расстановок как раз и заключается в том, чтобы понять, каким образом работает коллективная совесть. Зная ее законы и то, каким образом они проявляются, мы можем восстановить равновесие в семейной системе и помочь клиенту принять свою судьбу.

Давайте исследуем законы коллективной совести.

Подобно личной совести, которая является охранным механизмом трех наших базовых потребностей, коллективная совесть соотносится с тремя основными системными принципами или законами: законом принадлежности, порядка и равновесия.

Закон принадлежности

Все члены семьи имеют равное право на принадлежность к своей семейной системе, вне зависимости от того, кто они, когда появились в системе и как себя вели. У каждого есть свое место.

Один ребенок может быть талантливым музыкантом, другой — инвалидом, а у третьего могут быть проблемы с социальной адаптацией, но все это не имеет значения. Даже в расширенных семьях, если кто-то умирает молодым или совершает самоубийство, это ничего не меняет в отношении его права на принадлежность. Каждому должно быть оказано уважение, каждому должно быть определено место в системе.

Закон иерархии

В рамках своей системы члены семьи подчиняются определенной иерархии. Место человека в этой иерархии зависит от времени его прихода в систему. У того, кто вошел в систему раньше, более высокий ранг, чем у тех, кто пришел позже. У старших детей есть преимущество перед младшими. Первая жена всегда будет первой. Вторую жену нужно помнить как ту, что была раньше третьей, и так далее.

Первое всегда остается первым, то, что происходит позднее, всегда будет тем, что произошло позднее, — хронология событий не должна нарушаться. Это естественный закон существования: он не был специально придуман и не имеет никакого отношения к морали. Он распространяется на всех, кто принадлежит к одной системе.

Понимание первоочередности и хронологического порядка глубоко запечатлено в коллективном бессознательном, и мы инстинктивно следуем этому закону в обычных, бытовых ситуациях. Например, когда мы выстраиваемся в очередь перед театральными кассами или бронируем места в самолете, мы автоматически предполагаем, что те, кто пришел раньше, займут лучшие места. Атмосфера в коллективе накаляется, когда тот, кто только что пришел в компанию, занимает место, предназначавшееся для сотрудника, который работает в этой компании уже давно. В воздухе буквально витает фраза: «Как несправедливо!»

То же касается и наших семей. В глубине души мы согласны с законами хронологической иерархии, и нам тяжело, когда кто-то из членов семьи пытается занять не принадлежащее ему место и превышает свои полномочия. В любом языке много выражений, отражающих подобные ситуации. Например: «Ему по рангу не положено», «Он не на своем месте», или народная поговорка, гласящая, что всему и всем есть свое время: «Не лезь поперед батьки в пекло».

Закон равновесия

Несправедливость, причиненная кому-либо из членов семьи или совершенная им самим, должна быть компенсирована поступками кого-либо из последующих поколений.

Я уже говорил о том, что мы вполне осознаем свое стремление уравновесить то, что с нами случилось. Это может быть либо желание отблагодарить за услугу, либо стремление отомстить за нанесенный ущерб.

Но в рамках семейной системы действует гораздо более мощная сила. Она заставляет нас оплачивать чужие долги. Мы вынуждены расплачиваться за то, что когда-то совершили наши предки. Любое причиненное семье зло, если оно не было каким-то образом компенсировано, рано или поздно эхом отразится на последующих поколениях. Оно подобно вирусу, который дремлет в человеке какое-то время и в подходящий момент провоцирует болезнь.

Таким образом, речь идет не о прямом возмездии, «око за око, зуб за зуб» или «ударь, и получишь в ответ». Это явление гораздо шире и глубже. Оно действует в рамках нескольких поколений. Здесь уместно вспомнить слова из Ветхого Завета о том, что дети расплачиваются за грехи отцов «до третьего и четвертого рода» (Исход, 34 (6-7)). Это значит, что если мой дедушка убил свою жену, то очень вероятно, что я бессознательно расплачиваюсь за его преступление, пытаясь его вину искупить.

Должен отметить, что закон равновесия — это не какое-то моральное наставление о том, как я должен себя вести, и вовсе не предписанные мне нравственные правила Это естественный закон существования, к открытию которого привели простые наблюдения. В академических кругах такой подход называется «феноменологическим» способом познания реальности.

Другими словами, так устроены семейные системы. И один из основных законов состоит в том, что если кто-то из членов семьи не берет на себя ответственность за свои действия, то ее обязательно возьмет кто-то другой. Коллективная совесть передает «долговые расписки» из поколения в поколение до тех пор, пока они не будут полностью погашены.

Личная совесть заставляет меня исправлять мои собственные ошибки. Коллективная же без моего согласия и ведома заставляет компенсировать поступки того, кого я, возможно, даже не знаю.

В отношении себя лично, если я поступил несправедливо, то я испытываю чувство вины. Под воздействием коллективной совести я действую бессознательно. Таким образом, мы приходим к выводу, что в человеческом сознании есть некая часть коллективного бессознательного, которая заставляет нас отвечать за любые действия, совершенные в нашей системе, и за то, как они влияют на других людей. Все мы несем ответственность, свою или чужую.

Есть еще одно отличие личной совести от коллективной, которое напрямую связано с нашим желанием стать самостоятельной, зрелой личностью. Наш личностный рост зависит от того, насколько мы способны выдерживать одиночество, несмотря на укоры совести и чувство долга, которые мы испытываем по отношению к родителям. Но из-за существования коллективной совести мы можем достичь подобного уровня свободы лишь в определенной степени. Иными словами, мы должны быть готовы нести свою судьбу, которая дается нам вместе с жизнью, и осознавать тот факт, что мы являемся частью определенной семейной системы с ее историей. Только приняв это, мы сможем освободиться от семейных переплетений и от оков коллективной совести, не раньше.

Благополучие системы

Коллективная совесть в равной степени влияет на каждого члена семьи, не принимая во внимание никаких различий. Она заботится о благополучии всей системы и о ее выживании. Законы системы охраняют право каждого члена семьи на принадлежность к ней, а также предписывают ему определенное место в системе.

В традиционных обществах, поддерживающих преемственность поколений, системные законы становятся основными законами социального взаимодействия. Например, все примитивные племена очень иерархичны: младшие глубоко уважают старших. Чем старше человек, тем больше у него привилегий. Строгие правила первоочередности и приоритетности соблюдаются в этих обществах так, как нигде больше в современном мире.

На Западе почти священной считается индивидуальность. Мы часто наблюдаем сцены, когда дети идут против воли родителей. В нецивилизованных племенах никому даже в голову не придет перечить старшему. Групповые интересы представлены строгой иерархией ценностей и стоят на первом месте, отодвигая личные интересы на задний план. Все члены общества об этом знают и готовы нести ответственность не только за себя, но и за группу в целом.

Например, я слышал историю, которая произошла в африканском племени. Мужчина из этого племени сломал ногу. Его соплеменники принесли его в больницу, и доктор сказал им, что если ногу не ампутировать, то мужчина умрет, и они должны решить, проводить операцию или нет.

Вместо того чтобы тут же ответить, аборигены отправились домой. Там они собрали совет племени, на котором решили, что делать дальше. Вернувшись в больницу, они сообщили доктору, что операции не будет и мужчина должен умереть.

То, что кажется жестоким представителю западной культуры, может являться абсолютной необходимостью для выживания африканского племени. Будучи кочевниками, они постоянно передвигаются с места на место в поисках плодородных пастбищ. Скудный травяной покров пустыни не позволяет им долго задерживаться на одном месте. С одноногим членом группы им будет трудно передвигаться, и под угрозой окажется выживание всего их сообщества. Поэтому они вынуждены были согласиться со смертью своего соплеменника. Все в племени, и даже сам мужчина, понимали это и подчинились данному решению.

Личное в противовес коллективному

Мы видим, как коллективные законы действуют в примитивных племенах. Однако трудно согласиться с тем, что эти же самые законы действуют и в наших современных семьях в XXI веке.

Развитие личной совести приводит к тому, что в пределах одной группы формируются разные ценности. Некоторые люди считают, что имеют больше прав на принадлежность к некоторой системе, чем другие. Например, если я следую ценностям своей группы, то чувствую, что достоин быть ее членом, тогда как тот, кто поступает вопреки негласным правилам нашей системы, может вообще потерять право на принадлежность к ней.

Подобный сюжет запечатлен в библейской истории о блудном сыне. Праведный сын, оставшийся дома и пожелавший помогать отцу, кажется более достойным, чем тот, кто растрачивает наследство, блуждая по свету. Теленок должен быть зарезан для сына, оставшегося дома, а не для того бездельника.

А вот пример из современной жизни: работник, в течение многих лет проявляющий трудолюбие и выказывающий приверженность компании, считает, что у него больше прав, чем у того, кто вечно опаздывает и крадет канцтовары.

Однако ничто не может поставить личное выше коллективного, поскольку коллективной совести все равно, кто входит в состав той или иной группы. У всех есть одинаковое право принадлежать к системе, будь то блудный сын или нечестный работник.

Семейные расстановки показывают, что коллективная совесть гораздо сильнее личной. Она способна заставить человека поступить против личной совести в угоду своему сообществу.

Давайте вновь обратимся к примеру блудного сына Допустим, я решу, что мой брат недостоин отцовского наследства он покинул семью, в то время как я трудился на ее благо, поддерживая всех остальных родственников. Поэтому я заберу все деньги себе. Такое решение продиктовано голосом моей личной совести: «У меня больше прав на наследство, чем у него!»

Но через какое-то время я могу потерять деньги из-за бессознательного стремления наказать себя за несправедливое решение. В этом случае, следуя законам коллективной совести, которая стремится к равновесию, я вынужденно компенсирую свои неверные действия и вновь возвращаюсь на один уровень с братом Или же, если я сам не уравновешу свои действия, то другой член семьи из последующих поколений будет вынужден сделать это за меня.

Консервативные культуры с устойчивыми традициями стремятся привести людей к некоему общему знаменателю, подавляя индивидуальность во имя процветания общества в целом. Это нужно для выживания группы, поскольку жизнь ее членов базируется на удовлетворении их основных потребностей. Чтобы противостоять засухе, наводнениям, голоду, диким животным, враждебным племенам и холоду, людям необходимо держаться вместе, и тогда интересы сообщества оказываются превыше всего остального.

Сейчас в богатых западных обществах необходимость подчиняться законам группы практически отпала. У людей появилось больше возможностей для индивидуального развития. Больше личной свободы — вот естественное развитие социума

Однако мы почти забыли о своих корнях. В то время как законы, царящие в семейных системах, отнюдь не забыли нас Они все еще существуют, хотим мы того или нет, и все еще управляют нашим поведением

Сегодня подросток-бунтарь может верить, что он свободен и волен делать то; что ему нравится. С одной стороны, он действительно гораздо меньше зависит от родителей и может поступать не так, как поступали его предки. Но с другой стороны, он тесно связан с социальной группой, и эта связь заставляет его совершать поступки, противоречащие его идеям о свободе.

Помню историю женщины из Австралии, назовем ее Трейси. Она была очень свободолюбивой и «дикой» в своих проявлениях. В молодости она была хиппи, употребляла наркотики, много лет путешествовала по Индии. Тогда же она забеременела и, родив ребенка, отдала его в приют. Будучи взрослой женщиной сорока лет, она думала, что все грехи ее молодости остались далеко в прошлом.

Но когда вышел новый закон, позволяющий приемным детям искать своих биологических родителей, дочь ее разыскала. Трейси согласилась с ней встретиться. Вскоре после встречи дочь покончила жизнь самоубийством, оставив бабушке, то есть Трейси, на воспитание свою маленькую дочь. Здесь мы видим закон равновесия в действии. В дальнейшем по ходу книги мы еще не раз будем говорить о коллективной совести и ее влиянии на семейные системы.

Итак, если человек хочет освободиться от оков семейных переплетений и идти своим путем, ему, прежде всего, необходимо понять, каким образом коллективная совесть действует в его семье, и затем совершить некие действия, восстанавливающие равновесие. Лишь когда восстановится баланс и будут «закрыты» все старые счета, человек сможет считать себя по-настоящему свободным.

В этом и состоит задача Семейных расстановок.

Глава 5

Исключение: кто оказался вне системы?

Одним из самых удивительных и потрясающих открытий Хеллингера в его работе с семейными системами было то, что член семьи, вошедший в систему позднее, например, ребенок, может идентифицироваться с другим членом семьи, жившим до него, не имея при этом ни малейшего понятия о том, что он это делает. Ребенок испытывает чувства того родственника, как свои собственные, и проживает его жизнь, как будто он — его точная копия. Чаще всего это происходит бессознательно, никто в семье об этом не догадывается, а человек, перенимающий на себя роль другого, может быть даже не знаком с тем, с кем идентифицируется.

Что же это за явление?

Вспомним случай Макса из Австрии, мы встречались с ним в первой главе. Когда его мать была еще девочкой, у нее умер отец. Ребенок, потерявший родителя, переполнен болью. Связь с родителем обычно настолько сильна, что ребенок просто не в состоянии справиться с чувством утраты. Чтобы снизить напряжение, он забывает о случившемся, события и чувства вытесняются из его памяти.

Желая избежать боли, мать Макса исключила отца из своей жизни, забыв о нем и о его смерти. Но проблема в том, что боли избежать нельзя. Поэтому жизнь матери Макса стала похожа на сломанную пластинку, остановившуюся в тот день, когда умер ее отец Она так и не смогла по-настоящему простить его и отпустить.

Чтобы завершить отношения с отцом, ей нужно признать факт его смерти и вновь пережить боль потери, именно ту боль, которую она так долго пыталась избегать. Возможно, она думает, что все осталось позади, в прошлом, но ее раненое сердце до сих пор кровоточит, незаметно для нее самой, а негативные события в семейной системе указывают на то, что проблема существует.

Под влиянием коллективной совести, которая требует, чтобы каждого члена семьи помнили и признавали, Макс вынужден представлять собой своего забытого деда.

Как; и все дети, Макс нуждался в материнской любви и заботе. Ему нужны были его собственные отношения с матерью, потому что это естественная и очень важная часть человеческой жизни.

Макс чувствовал, что мать не может быть с ним целиком и полностью. Подспудно он ощущал, что ее сердце все еще тайно принадлежит ее отцу, умершему, когда она была маленькой. Идентифицируясь с дедом и перенимая материнскую боль, Макс пытался заслркить ее любовь и внимание. Он словно бы стал отцом своей матери. Это явление мы называем «па-рентификацией».

Требования коллективной совести тяжелы для вновь вошедшего в систему ребенка Макс пытался вести себя так, как будто он отец своей матери, и отдавал ей любовь, вместо того чтобы получать любовь от нее. Естественный ход вещей был нарушен, энергия текла в обратном направлении. В итоге теперь Макс чувствует себя опустошенным. Будучи ребенком, он испытывал эмоциональный голод и все же оставался привязанным к матери. Повзрослев, он все еще сохраняет эту связь и поэтому не может иметь близкие отношения с другими женщинами. В то же время Макс не чувствует себя настоящим мркчиной, и причина этому ясна: в процессе становления он не мог получить поддержку со стороны собственного отца, потому что, идентифицируясь с дедом, он не был по-настоящему сыном

Одним словом, мальчик не мог быть самим собой, сам не зная почему. Одно из основных переплетений в данной семье — неудачная попытка матери забыть своего отца — создает очень много проблем А поскольку Макс не смог получить от матери любовь и поддержку в той степени, в которой нуждался, он, возможно, попытается получить их у другой женщины, играя роль ее сына, или у своих детей, если станет отцом Тогда уже его собственные дети будут давать ему любовь вместо того, чтобы ее получать. Таким образом семейное переплетение, при котором все поставлено с ног на голову, будет передаваться из поколения в поколение.

Макс может даже развить в себе негативное отношение к жизни, которое может привести к тому, что он станет подвергать себя опасности там, где велика возможность несчастного случая, или проявит склонность к самоубийству. Все зависит от того, насколько сильно мать была привязана к своему отцу. Так действует коллективная совесть. Именно она хочет включить в систему забытых или изгнанных родственников, чтобы у каждого было свое место и всем было оказано должное уважение. Поэтому детям часто приходится идентифицироваться с исключенными из системы членами семьи.

Причиной же, по которой люди стараются исключить кого-то из системы, является невыраженная, не пережитая боль. Чем младше ребенок, тем труднее ему справляться с чувствами — особенно с болью потери кого-то из родителей. Если мы любим другого глубоко и искренне, как дети, то разлуку с ним переживаем чрезвычайно остро. Чтобы справиться с утратой, нужна определенная зрелость, которой у детей просто нет.

Чем раньше произошло травмирующее событие, тем тяжелее последствия для ребенка. Психологи, придерживающиеся объектно-субъектной теории личности, считают, что ранняя потеря родителя является серьезным риском нездорового формирования идентичности у ребенка.

Исключенная бабушка

Давайте разберем еще один пример.

Тридцатипятилетняя итальянка по имени Анто-нелла захотела расставить свою семью и понять, почему у нее уже несколько лет никак не складываются отношения с мужчинами. В предварительной беседе я выяснил, что ее отец ушел из семьи, когда она была подростком, и после этого она не видела его двадцать лет. Она также рассказала, что ее дедушка со стороны отца выгнал из дома свою жену, ее бабушку, с двумя детьми, а сам остался жить со своим третьим ребенком, отцом Антонеллы.

Я попросил Антонеллу выбрать из группы в двадцать пять человек троих, которые представляли бы ее отца, мать и ее саму, и расставить их. Она поставила себя напротив отца лицом к нему, а мать поставила на расстоянии, сбоку от себя и от отца Ее заместитель тут же сказала, что испытывает сильное волнение и не может смотреть на мать, отец же сказал, что сосредоточен на Антонелле, а мать — что чувствует себя так, как будто вообще не принадлежит этой системе.

Когда мы добавили в расстановку бабушку, заместитель Антонеллы сказала, что испытывает большое облегчение. Отец тоже стал чувствовать себя гораздо лучше, ему захотелось уделить больше внимания жене. Заместитель Антонеллы сказала, что чувствует любовь по отношению к бабушке. Когда мы добавили в расстановку дедушку, Антонелла сказала, что злится на него за то, что он выгнал бабушку.

Итак, какова же динамика их семьи? Бабушка была исключена из системы, и Антонелле пришлось нести бремя идентификации с ней. Она испытывает злость, которую на самом деле должна была испытывать ее бабушка по отношению к мужу. Антонелла злится, несмотря на то, что исключена из семьи была не она, а ее бабушка

Перед нами типичный пример того, как ребенок, движимый любовью, так называемой «слепой любовью», бессознательно перенимает судьбу другого члена семьи и затем переживает последствия того, что случилось, в своей собственной жизни. Теперь Антонелла злится, но не на деда, который уже давно мертв, а на отца и других мужчин. Вот почему ей трудно иметь с мужчинами близкие отношения.

Мы называем это «двойным смещением».

1. Антонелла ведет себя как бабушка — это смещение по отношению к субъекту.

2. Антонелла злится не на деда, а на отца и других мужчин, — это смещение по отношению к объекту.

В данном случае ситуация еще более запутанная. Отцу Антонеллы пришлось остаться со своим отцом, с ее дедом. Отец тайно страдал от отсутствия матери и сестер и в то же время злился на своего отца.

Отец Антонеллы, будучи ребенком, не мог полностью доверять своим родителям и получать от них любовь и заботу, потому что одного из них не было, а на оставшегося он был сильно зол Поэтому в своей взрослой жизни он ищет себе мать, пытаясь найти ее в лице жены или дочери. Одновременно с этим он идентифицируется со своим отцом и чувствует сильное внутреннее желание повторить его судьбу, то есть разрушить свою семью. Что он и делает.

В расстановке Антонелла поставила себя напротив отца, что указывает на повторение конфликта между ее дедушкой и бабушкой. Отец идентифицируется со своим отцом, неся бремя его вины и в то же время желая найти себе мать. Антонелла идентифицируется со своей бабушкой. Она злится и направляет агрессию в сторону своего отца. А то, что он ушел из семьи, делает ее гнев более оправданным.

Каково же решение в данной ситуации? Прежде всего, Антонелле стало гораздо легче, когда она узнала, что ее отец был не свободен, что он просто не мог поступить иначе. Будучи ребенком, он попал в переплетение, с которым был не в состоянии справиться. Это осознание помогло ей его простить.

Оказывая должное уважение бабушке и оставляя изначальный конфликт людям, которые в нем непосредственно участвовали, она занимает свое собственное место в системе как дочь своих родителей. Она признает, как сильно ей не хватало в детстве отца, но в то же время понимает, что, исходя из обстоятельств своего детства, он сделал для нее все, что смог.

Освободившись от сложных переплетений отцовской семьи, она посмотрела на<мать. Помните, в начале расстановки она вообще ее не видела. Теперь же она чувствует, что может повернуться к ней лицом, и для самой Антонеллы это большое облегчение. А также теперь она может смотреть на мужчин уже совершенно другим взглядом, без агрессии, подозрения и недоверия.

Нам удалось понять причину конфликта и оставить его тем, кому он принадлежит, то есть родителям отца.

Что значит быть исключенным из системы?

Из примера Антонеллы видно, что забытыми или исключенными из системы родственниками могут быть не только преждевременно умершие члены семьи. Часто это те, кому не было оказано должного уважения, те, кто не смог занять принадлежащее им по праву место в системе.

Исключение из системы может выражаться по-разному. Родственника могут игнорировать, никогда о нем не вспоминать, не ценить или отвернуться от него, потому что он инвалид или сумасшедший. Кто-то мог быть исключен таким образом, что провел большую часть жизнь в больницах, или жил в интернате, или, что хуже всего, был отдан приемным родителям. Изгнанниками могут стать также и те, кого исключили по моральным соображениям, кого лишили любви и уважения за их поведение.

Мифы и литература всего мира полны историй об изгнанных душах, о тех, кто был предан забвению, или о тех, кому не было оказано должного уважения.

Перед тем, как начать расстановку, мы проводим предварительную беседу, во время которой получаем первоначальное представление о том, кто из родственников был исключен и кого нам необходимо добавить в семейную систему. После этого мы проверяем наше предположение на практике.

Выслушав рассказ Антонеллы, мне показалось, что для ее семейной системы может оказаться важной бабушка, но у меня не было достаточных тому доказательств. Реакция, которую выказали заместители, показала мне, что я был прав. Если бы важен был кто-то другой, заместители не реагировали бы так бурно, когда в расстановку добавили бабушку.

Как прекратить влияние прошлого на нашу жизнь: включение в систему тех, кто был исключен

Семейные расстановки помогают исцелить прошлое, а соответственно и настоящее. В ходе сессии мы пытаемся выяснить существующее положение в семье и восстановить равновесие, включая в систему тех, кто когда-то был из нее исключен. Мы пытаемся завершить то, что не было завершено вовремя. На самом деле, любая терапия — это работа по завершению, попытка закрыть незавершенный гештальт, так чтобы шлейф прошлого не мешал человеку жить настоящей, полноценной жизнью.

Любые варианты личностного развития основаны на одном принципе: все, что было исключено, любой аспект личности человека, который был вытеснен в подсознание, нуждается в том, чтобы его признали и нашли для него место в сердце В точности то же самое происходит и с семейными системами: члены семьи, о которых забыли, намеренно или нет, должны быть возвращены в систему. Их нужно принять обратно, признать и вспоминать о них с любовью.

Очень важно понимать, что все вытесненное продолжает сохранять силу до тех пор, пока мы это отвергаем. Сам акт отвержения дает тому, что мы отвергаем, над нами власть. Призрак, которого мы считаем призраком, обладает силой до тех пор, пока мы считаем его призраком. Когда мы видим, что это всего лишь паутина на ветру, наш страх рассеивается. Как только мы сказали «да» и признали то, на что раньше не осмеливались даже взглянуть, что-то внутри нас меняется. И здесь нужно не только признать, но и пойти навстречу тому призраку, который нас так пугает, открыть в себе источник любви к нему.

Этот принцип признания и принятия тех своих сторон, которые мы в себе не любим, является основой любой психотерапии. Все, что мы выбрасываем в подвал подсознания, становится в сотни раз сильнее и, возвращаясь, нас же и наказывает.

А причиной всему — боль. Проблемы возникают из-за того, что мы не хотим сталкиваться с болью. Можно даже сказать, что все проблемы возникают именно из-за этого. На самом деле, сознание стремится защитить нас от любого дискомфорта, отвлекая от источника проблем. Поэтому любой процесс исцеления начинается, прежде всего, с признания боли, в том числе и психологической, как естественной части жизни. Боль невозможно обойти стороной.

Что касается смерти, то природе все равно, от чего и когда человек умер. Ранняя смерть или смерть в старости — это просто две разных судьбы, и ни одна из них не является более значительной, чем другая. Это мы, люди, решили, что плохо умирать молодым, и что смерть — это такой ужас, которого нужно избегать чем дольше, тем лучше.

Нейтральное отношение к смерти дает нам возможность принять человека с его трудной судьбой, смириться с его смертью, и перестать сожалеть о том, что случилось. Смирение помогает нам отыскать в сердце любовь. Именно этим мы и занимаемся на Семейных расстановках.

От слепой любви к любви осознанной

Из примеров Макса и Антонеллы мы видим, что очень важно найти того члена семьи, с которым идентифицируется ребенок, и включить его в систему снова, чтобы все члены семьи могли его видеть. Если исключенного родственника принимают с любовью, то необходимость его замещать отпадает.

Идентификация означает, что ребенок не может воспринимать другого человека как отдельную личность. Это неудачная попытка коллективной совести вернуть человеку его место в системе — неудачная потому, что исключенный человек все равно остается изгоем, несмотря на то что другой член семьи его замещает.

В тот момент, когда Макс посмотрит на дедушку, а Антонелла — на бабушку с любовью и уважением, идентификация закончится. Ребенок вновь займет свое место. Отношения детей и родителей будут исцелены и наполнятся позитивной энергией. Макс сможет сказать матери, что уважает ее отца и уважает боль, которую она пережила в детстве. Его естественная связь с матерью будет восстановлена Антонелла сможет сказать отцу, что помнит его мать, и отношения дочери и отца, которые друг друга любят, будут возобновлены.

Чаще всего это великое облегчение для родителей. В свое время они, возможно, разрешат себе соприкоснуться с болью, которую подавляли, или заметят, что им нелегко отпустить собственных родителей — каждая ситуация уникальна и разворачивается по-своему. Важно то, что, вновь переживая боль, мы получаем возможность соприкоснуться с тем, что похоронено под болью: мы получаем возможность соприкоснуться с любовью. И это именно та любовь, которая исцеляет наши раны.

Макс идентифицировался с дедом из слепой любви. Теперь же, когда деда снова включили в систему, Максу больше не нужно жертвовать собой. Его любовь может стать более осознанной. Испытывая осознанную любовь, Макс способен проявить уважение по отношению к старшему мужчине. Именно такое сочетание любви и уважения отменяет необходимость с кем-либо идентифицироваться.

В детстве Макс очень любил мать. Потребность быть рядом с ней и стремление заслужить ее внимание заставляли его делать то, что, по его мнению, могло хоть как-то облегчить ее боль. Мы называем это слепой любовью или нездоровой привязанностью. Опираясь на личную совесть, ребенок чувствует, что способен на все, лишь бы избавить родителя от сердечной муки. Ребенок думает, что у него есть на это право.

«Кто-то должен страдать, и если я буду страдать вместо мамы, то ей будет легче». Конечно, это не так. Это всего лишь иллюзия. В реальности все наоборот — страдания только удваиваются. Слепая любовь нарушает законы коллективной совести, хранительницы Священного Порядка\* вещей. В итоге никто не выигрывает. Мы поговорим об этом подробнее в следующей главе.

Кто принадлежит к семейной системе?

Все члены семьи по прямой линии подвержены законам коллективной совести. Сюда входят родители, их дети, а также все дети, умершие в младенчестве или мертворожденные, их бабушки и дедушки. Тети и дяди тоже входят в систему. А вот их дети нет. Иногда в семейных переплетениях участвуют прародители и пра-прародители. Таков состав расширенной семьи, с которой мы работаем во время семейных расстановок.

Тесно связанными с данной семьей могут быть и люди, не являющиеся никому в ней кровными родственниками. Если между членами семьи и этими людьми произошло что-то значимое, то теперь они тоже участвуют в переплетениях этой системы. Иногда члены семьи из последующих поколений берут на себя их судьбу. Если это, например, бывшая возлюбленная отца или бывший жених матери, которым пришлось уйти, чтобы уступить дорогу нынешней жене или мужу, то их также нужно включить в семейную расстановку.

\* В книгах Хеллингера, изданных на русском языке, этот термин переведен как «Высший Порядок». — Примеч. ред.

Во время сессии мы также уделяем внимание тем, кто плохо обращался с членами семьи, и убийцам Мы рассматриваем такие события, как этнические чистки, например, преследование евреев нацистами, или гражданские войны (об этих явлениях мы подробнее поговорим в главе 6). Важны и прямо противоположные ситуации. Значимыми для расстановки являются и жертвы: те, кто пострадал от рук того или иного члена семьи, а также бывшие партнеры по бизнесу, которых кто-то из семьи обманул. Любой, с кем жестоко обошелся кто-то из членов данной семьи, должен быть включен в расстановку.

Несколько историй для примера

Давайте рассмотрим еще несколько примеров того, каким образом ребенок может замещать члена семьи, жившего раньше и исключенного из системы, а также исследуем то, как важно вернуть этого родственника обратно.

В одной из расстановок женщина поставила свою старшую дочь, страдающую психическим расстройством, напротив своего заместителя. Когда мы попросили эту женщину рассказать подробнее о своей семье, она сказала, что до нее у ее матери родилась мертвая девочка, и врачи установили, что если бы она выжила, то была бы психически ненормальной. Как только она произнесла эти слова, заместительница ее собственной психически ненормальной дочери захотела лечь на пол. После того, как мы добавили в расстановку мертворожденную сестру, дочь-инвалид почувствовала себя значительно лучше. Из подобного развития событий мы сделали вывод, что дочь-инвалид переняла судьбу своей мертворожденной тети.

Дедушка и несколько его детей были убиты нацистами. Клиентка выбрала заместителей на роли своего дедушки, тетей и дядей — жертв нацистских репрессий, но и после этого она по какой-то причине не могла до конца принять своего деда и тех, кто погиб в концентрационном лагере. Мы пребывали в тупике до тех пор, пока я не ввел в расстановку представителя нацистов. Неожиданно клиентка почувствовала облегчение и опгутила потребность подойти к представителю нацистов и встать за ним. Такая динамика говорит о том, что нацисты были исключены из ее семьи, и память о них подавлялась, поэтому ребенку пришлось взять на себя роль «забытого участника» системы.

У одной женщины были проблемы с дочерью. Она чувствовала, что дочь ее не уважает. Выяснилось, что у мужа этой женщины еще до нее была жена, которую он обманул и бросил. Поэтому дочери пришлось идентифицироваться с первой женой своего отца. Заместитель дочери сказала, что чувствует сильную злость на отца и ревность по отношению к матери. Освобождение пришло, когда я добавил в расстановку бывшую жену отца, и когда оба родителя с уважением признали ее существование.

Подводя итоги, скажу, что Семейные расстановки направлены на то, чтобы признать законы коллективной совести, подчиниться им и принять каждого члена семьи с любовью, которая восстанавливает гармонию.

Из примеров видно, что коллективной совести все равно, кем является забытый родственник или даже не родственник, но значимый для системы человек — нужно помнить и уважать всех. В противном случае в какой-то момент вновь вошедший в систему ребенок возьмет на себя судьбу забытого участника системы, чтобы таким образом восстановить равновесие.

Мы видим, что, несмотря на хитрые маневры коллективной совести, которая заставляет детей брать на себя чужие судьбы, забытый член системы так и остается забытым, поскольку ребенок, его замещающий, может быть лишь его искаженной копией. Осознание правды ситуации восстанавливает порядок, позволяя энергии течь в правильном направлении, и освобождает обоих.

Когда мы подчиняемся требованиям коллективной совести и возвращаем в систему забытых членов семьи на те места, что принадлежат им по праву, когда мы помним обо всех и всех уважаем, то чувство облегчения и внутреннего успокоения нисходит на всю систему. Только тогда тот, кто взял на себя чужую судьбу, может снять с себя груз ответственности и вздохнуть свободно.

Глава 7

Священный порядок

Слово «порядок» имеет два значения. С одной стороны, это расположение вещей в соответствии с определенной схемой, когда у всего есть свое место, с другой — это хорошее самочувствие. Когда у нас нет никаких причин жаловаться, мы говорим, что у нас все в порядке.

В Семейных расстановках порядок означает, что члены семьи стоят в определенной последовательности, то есть в хронологическом порядке. В зависимости от времени входа в систему у каждого члена семьи есть свое место.

Хеллингер использовал термин «порядок любви», имея в виду, что тот, кто пришел в систему первым, стоит на первом месте. Те, кто пришли в систему позднее, занимают последующие места Поток любви течет беспрепятственно, если этот порядок соблюдается. На поверхности порядок выражает последовательность появления людей в системе, а на глубинном уровне означает чувство комфорта и гармонии. Другими словами, место каждого члена семьи определяется временем его входа в систему, и если порядок соблюдается, то все участники испытывают умиротворение и расслабление.

Когда в семейной системе все в порядке, то расстановка, как правило, выглядит следующим образом: первыми идут родители, затем к ним присоединяются их дети в соответствии с возрастом, старший ребенок находится ближе всего к родителям Участники располагаются по кругу по часовой стрелке.

Иногда дети встают напротив родителей, что тоже можно рассматривать как воображаемый круг, в котором участники встают по часовой стрелке. В такой последовательности члены семьи чувствуют себя лучше всего, каждый из них знает, что занимает свое место.

Данный порядок не выдуман психологами или психотерапевтами. Он универсален и был открыт во время работы с семьями, сначала Хеллинегром, а затем и другими терапевтами. Порядок отражает то, как мы воспринимаем действительность, пытаясь все расставить по своим местам во времени и пространстве. Порядок проявляется также и в том, как мы воспринимаем собственную семью. Для нашего сознания важно, чтобы у каждого члена семьи было свое место.

Если семейный порядок нарушен, то возникают разного рода переплетения, которые необходимо распутать. Для этого и делается расстановка, во время которой члены семьи или их заместители ищут для себя место, где им было бы наиболее комфортно.

Итак, время вхождения в систему или срок пребывания в семейной системе определяет место, которое данный член семьи в ней занимает, что непосредственно отражается в расстановке. Коллективная совесть сохраняет за каждым участником его место. Это значит, что на глубинном уровне каждый в семье знает, какое место принадлежит именно ему. Он может это осознавать, а может и не осознавать, но у него есть внутреннее чувствование правильного порядка в семье. Выражая этот порядок, члены семьи находят свое место, которое зависит от времени их вхождения в систему.

Давайте взглянем на пример Морин. Она родилась в Ирландии, и у нее было семь братьев и сестер, четверо из которых умерли в очень раннем возрасте: либо сразу после рождения, либо еще в утробе матери. Морин жалуется, что очень часто испытывает смущение и постоянно во всем сомневается. Она не может понять, чего хочет от своей карьеры, поэтому ей трудно сконцентрироваться на каком-то конкретном проекте и получить удовлетворительные результаты.

Прежде всего, я расставляю ее семью по порядку. Сначала идут родители. Напротив я ставлю всех детей по возрасту справа налево. Я включаю всех умерших братьев и сестер Морин. Благодаря этой простой расстановке клиентка испытывает большое облегчение. Впервые в жизни она чувствует, что все члены ее семьи рядом с ней и у каждого есть свое место.

Чтобы закрепить полученный результат, я прошу Морин встать в расстановку, а затем подойти к каждому умершему брату и сестре по очереди и проявить уважение к их месту в семье. Я прошу ее произнести следующие фразы: «Ты — второй брат», или: «Ты родилась передо мной, ты ушла немного раньше, а я уйду немного позже», или: «Я немного старше тебя, а ты немного младше меня, и ты принадлежишь к нашей семье, и у тебя есть свое место».

Со стороны все кажется слишком простым, но для Морин это был сильный, исцеляющий опыт. Впервые в жизни она смогла увидеть своих братьев и сестер, признать их существование и обратиться к ним, но что еще важнее — она смогла найти свое собственное место в семье. Это помогло ей выйти из того состояния замешательства, в котором она пребывала.

Теперь, когда право каждого ребенка быть частью семьи признано, все остальные члены семьи чувствуют себя гораздо спокойнее и увереннее, особенно Морин.

Положение, которое занимает человек в расстановке, может указывать либо на порядок, либо на его отсутствие. Например, когда дочь стоит рядом с отцом, а мать идет после нее, это значит, что дочь в этой системе слишком значима. Она занимает место матери, что создает определенный дисбаланс. Соответственно, она воспринимает отца не как отца, а как возлюбленного, и преуменьшает при этом значение матери.

Все в расстановке чувствуют, что здесь что-то не так. Когда же мы меняем местами мать и дочь, то есть ставим мать рядом с отцом, а дочь рядом с матерью, все в расстановке испытывают облегчение.

Существуют более сложные системы, которые включают в себя бывшего партнера одного из родителей, а иногда даже его детей. Тогда место первого партнера и его детей будет перед вторым партнером и его детьми. И вновь участники располагаются по часовой стрелке в соответствии с моментом их входа в систему. Каждому должно быть определено свое собственное место, которое не должно быть и не может быть занято кем-то другим. Как мы увидим в следующих главах, многие проблемы в отношениях возникают из-за предыдущих партнеров, о которых забыли.

Таким образом, порядок должен соблюдаться не только в отношениях между детьми и родителями, но и в целом между теми, кто пришел в систему раньше, и теми, кто появился в ней позднее.

Теперь, уважаемый читатель, я приглашаю вас провести эксперимент, который поможет вам лучше разобраться в том, что такое система и ее динамика

Найдите несколько небольших предметов, которые легко взять в руку. Это могут быть ручки, монеты, коробочки от компакт-дисков, очки или часы. Единственное условие заключается в том, что эти предметы должны каким-то образом указывать направление. Положите предметы перед собой на стол, сядьте удобно и позаботьтесь о том, чтобы в течение нескольких минут вам никто не мешал.

Когда будете готовы, закройте глаза и постарайтесь вспомнить каждого члена вашей семьи, той, откуда вы родом, включая всех, о ком в семье не принято говорить. Отметьте, что вы чувствуете по отношению к каждому их них, трудно ли вам вспомнить этого человека или легко. Уделите немного больше внимания тем, о ком вам трудно вспоминать.

Теперь посмотрите на предметы, лежащие перед вами, и определите, какие из них будут представлять ваших родственников. Затем разложите их в соответствии с отношениями в вашей семье так, чтобы было понятно, кто в какую сторону смотрит.

Посмотрите на сложившуюся картину, представьте, что эти люди испытывают по отношению друг к другу. Кто на кого смотрит? Кто был исключен? Кто занимает чужое место? Кому хотелось бы покинуть систему? Может быть, кого-то не хватает?

Сейчас мы не будем превращать это упражнение в полноценную сессию, но даже из того, что получилось, вы можете вынести что-то для себя важное, увидеть сложную динамику взаимоотношений, открывающуюся перед нами, как только мы делаем подобные расстановки.

Порядок любви: родители и дети

Во всех семьях главное место занимают родители — без них не было бы и детей.

Иными словами, первый и самый важный подарок, который дети получают от родителей, — это жизнь. Человек становится родителем просто потому, что у него рождается ребенок, он дает жизнь новому человеку. В этом смысле это завершенная комплексная сделка, нельзя ничего ни отнять, ни добавить к детско-родительским отношениям В них оба родителя равны и оба равно хороши для ребенка.

После рождения ребенок получает круглосуточную заботу со стороны родителей: они его кормят, защищают от опасностей внешнего мира, любят, поддерживают в его развитии, помогают ему получать необходимые знания. В той или иной степени процесс продолжается до тех пор, пока ребенок не вырастет и не станет самостоятельным.

По сути, родитель дает, а ребенок берет. С точки зрения семейных систем важно понимать, что это однонаправленный поток: родитель дает ребенку все, на что способен, а ребенок может только одно — принимать.

Поэтому детско-родительские отношения совершенно не уравновешены, ребенок никогда не сможет отдать родителям то, что у них взял. Невероятно, как родителям удается давать детям так много и так долго! С самого нашего рождения и до тех пор, пока мы не повзрослеем, родители заботятся о нас непрерывно. Однако большинство из нас об этом просто не задумываются. Родители делают для нас столько, что никогда в жизни мы не сможем им это возместить. Единственное, что мы можем и должны делать, — это выражать им свою благодарность.

Однако в итоге ребенок все равно отдает то, что дали ему родители, только не им, а своим детям Таким образом природа заботится о воспроизведении жизни, передавая накопленный опыт из поколения в поколение и обеспечивая выживание не только отдельных индивидуумов, но и всего человечества

Как я уже говорил, получение подарка вызывает в нас желание отдать взамен нечто равное по значению, но ни один ребенок не в состоянии вернуть родителям полученные от них дары. Понимание того, как много дают родители, в сочетании с невозможностью хоть как-то это компенсировать, часто приводит ребенка к огромному желанию все же сделать что-то значительное для своих родителей. Ребенку очень сложно выдержать страдания папы или мамы, и он изо всех сил старается освободить их от боли, не осознавая, что чужой крест нести невозможно.

Пытаясь «помочь» родителям, ребенок компенсирует свое чувство вины. Но тем самым он нарушает естественный ход вещей, в соответствии с которым ребенок должен получать, а родитель — отдавать. Вместо этого ребенок становится родителем для своих родителей, низводя их до уровня детей, из-за чего все переворачивается с ног на голову.

Мы часто видим, как дети злятся на родителей, и это может быть еще одним способом снизить напряжение, возникающее из-за невозможности отдать им то, что они дают. В итоге дисбаланс в отношениях побуждает ребенка покинуть родителей, а гнев помогает ему оправдать свой поступок. Но такой вариант кажется хорошим только с внешней стороны, внутренне мы не можем полностью расстаться с человеком, на которого злимся. Гнев, как и любовь, является сильным связующим элементом во взаимоотношениях.

\* Гештальт — процесс развертывания потребностей; закрытый, или завершенный гештальт означает, что потребность удовлетворена. В данном случае удовлетворена потребность семейной системы. — Примеч. ред.

Итак, мы видим в детях два стремления: либо злиться на родителей, либо пытаться что-то для них делать. В обоих случаях ребенок остается привязан к родителям и не может по-настоящему от них отделиться.

Естественным и зрелым выходом из ситуации является чувство глубокой благодарности по отношению к родителям, и не только чувство, но и постоянное его проявление. С одной стороны, это связывает нас с ними и дает нам силу, с другой — позволяет внутренне отсоединиться и жить собственной жизнью.

Уважение родителей

Во время семейных расстановок участники начинают понимать, что, если в семейной системе не соблюдается порядок, то эта система дисгармонична, а ее члены живут в напряжении, что неизбежно приводит к конфликту. Переставляя членов семьи так, чтобы они чувствовали себя комфортно, мы восстанавливаем гармонию данной системы. Именно поэтому, а вовсе не по религиозным соображениям, мы называем порядок, существующий в семьях, «Священным». Таким образом мы хотим обозначить его главную роль в восстановлении баланса и гармонии любой семейной системы.

Когда ребенок выражает благодарность и уважение по отношению к родителям, гештальт\* закрывается, прошлое перестает негативно влиять на настоящее. Если ребенок скажет «Благодарю тебя за то, что ты дала мне жизнь», или: «Если бы не ты, меня бы здесь не было», и примет родителей, какими бы они ни были, с любовью, тогда он в полной мере примет и тот дар, который они ему передали. Это позволит ребенку стать более целостной личностью.

Для признания существующего порядка мы произносим простые фразы. На первый взгляд они могут показаться странными, поскольку мы используем, например, такие выражения, как «большой» и «маленький», хотя ребенок физически может быть больше своих родителей.

Однако, во-первых, душа понимает истинность этих слов, а во-вторых, они отражают глубинный порядок вещей. Когда в ходе расстановки сын говорит отцу: «Ты большой, а я маленький», он признает Священный Порядок. Ведь здесь мы имеем в виду не физический размер, а хронологию прихода в систему — родители «больше», потому что являются для детей источником жизни.

Когда мы уважаем то, что мы «меньше» родителей, нам открывается доступ к их энергии, и мы получаем силу, необходимую, чтобы заботиться о собственных детях. Если же мы пытаемся быть «большими» и заботиться о своих родителях, то в итоге будем стремиться получать любовь и заботу от своих детей или любимых. В этом случае порядок окажется перевернутым с ног на голову.

Существует множество способов, которыми мы можем выразить родителям свою благодарность в зависимости от ситуации. Например, ребенок, который принимает чью-то сторону в конфликте родителей, должен отступить, признавая, что он — всего лишь ребенок и не может вмешиваться в их отношения. Проявлением уважения может быть и безусловное принятие любых родительских решений в отношении нас.

Взрослому человеку это может показаться несправедливым, особенно если мы считаем свое неповиновение оправданным, например, когда родители жестоко с нами обращались или вели себя по отношению к нам глупо. Но Семейные расстановки функционируют на совершенно другом уровне и не подвержены различным суждениям. В ходе сессии возникает только один вопрос: что поможет клиенту распутать переплетение? В итоге все понимают, что, если мы хотим избавиться от «семейных призраков», то необходимо соблюдать и уважать Священный Порядок.

Ханна родилась в Германии и никогда не видела своего родного отца. У ее матери был непродолжительный роман с американским солдатом. Потом она вышла замуж. Ханна была маленькая и думала, что муж ее мамы и есть ее родной отец. Когда же Ханна выросла, она узнала правду.

Я предложил ей сделать расстановку. Выбрав из присутствующих мать и биологического отца, она поставила их лицом друг к другу. Они стояли так довольно долго. Затем мать сделала шаг навстречу этому мужчине, но, не встретив никакой реакции с его стороны, отступила и повернулась к нему боком.

Когда мы добавили в семейный портрет заместителя Ханны, мать почувствовала стыд и гнев и попыталась закрыть собой отца Ханны так, чтобы та не могла его видеть. Тогда я попросил дочь сказать матери следующее: «Если это поможет, то я не буду смотреть на своего отца». Мать расслабилась и неожиданно начала плакать, переживая сильную боль.

Ханна встала на свое место в расстановке и признала, что матери действительно больно, и в то же время Ханна оставила ей ее боль. Благодаря этому она впервые смогла взглянуть на своего настоящего отца.

Ситуация изменилась в тот момент, когда Ханна согласилась с решением матери не рассказывать ей про родного отца Принимая то, что родители решили в отношении нас, мы исцеляем наши отношения, восстанавливаем Священный Порядок и отдаем родителям их законное право нести за нас ответственность.

Жалуясь на родителей или злясь на них за то, как они с нами обошлись, мы их осркдаем и таким образом становимся выше них. С точки зрения Священного Порядка мы пытаемся сделать наших родителей «маленькими», а себя — «большими», нарушая при этом законы коллективной совести. В результате рано или поздно мы себя накажем, чтобы восстановить равновесие.

Существует закон, который нам сложно понять и принять, и, тем не менее, он управляет всеми человеческими отношениями. Закон этот состоит в следующем мы всегда остаемся связанными с теми, кого отвергаем. Каждый раз, жалуясь на родителей, мы говорим «нет» тому, что они для нас сделали, а мешаем себе принять то, что они нам дали. Отвергая их, мы думаем, что становимся независимыми и обретаем свободу, но в действительности мы не можем отделиться от них негативным способом — отвержение лишь укрепляет нашу связь.

Мы — отражение своих родителей. Говоря им «да», мы говорим «да» самим себе. Это «да» не значит подчинение, это «да» значит признание: «да» всему, что было, и всему, что есть. Более того, таким образом мы говорим «да» и тем частям себя, которых не хотим осознавать. Ведь именно то, что мне не нравится в моих родителях, скорее всего, мне не нравится в самом себе. Принимая родителей всем сердцем, мы выражаем любовь и самим себе.

Принимая недостатки родителей и проявляя уважение к тому факту, что они дали нам жизнь, мы становимся более зрелыми. Это нелегко. Обычно мы думаем, что стали бы гораздо лучшими людьми, если бы у нас были другие родители: более понимающие, более поддерживающие, не такие критичные, не такие строгие, а иногда наоборот — более строгие. Многие из нас мечтали, чтобы нашими родителями были родители друзей или родители, которых мы видели в кинофильме.

Но с чужими родителями мы не смогли бы стать собой. Желая себе других родителей, я веду себя так, как будто хочу быть другим человеком А если я все время хочу быть кем-то другим, то как я могу быть в ладу с собой?

С точки зрения Священного Порядка есть только один способ примириться с собой — научиться искренне уважать своих родителей. Это глубокий акт принятия, практически священное действие, священный жест. Когда мы проявляем почтение и уважение по отношению к родителям, мы чтим не только отца и мать, но и бабушку с дедушкой, а также остальных своих предков. Мы склоняемся в глубоком поклоне перед всем своим родом, перед теми, благодаря кому мы живем, и принимаем жизнь во всем ее разнообразии.

Мы выражаем глубочайшее почтение самому источнику жизни.

Проявление уважения

Многие люди злятся на своих родителей и хотят, чтобы их жизнь сложилась иначе. Сами того совершенно не замечая, они живут одними надеждами и не ценят того, что с ними происходит здесь и сейчас. Их ожидания никогда не оправдываются, и поэтому они считают себя жертвами. Это делает их бессильными: жертва ничего не может изменить. Эти люди обращают внимание лишь на то, сколько любви они недополучили, и не замечают того, что у них уже есть. Таким образом, постоянно ожидая от родителей чего то большего, они тем самым не могут от них отделиться и стать самостоятельными.

Большинству из нас в определенный период жизни приходилось сталкиваться с подобной ситуацией. Каждый раз, когда мы хотим изменить то, что не в нашей власти, мы оказываемся в плену именно у того, что хотим изменить. Мы думаем, что хотим перемен, потому что испытываем дискомфорт, но на самом деле больше всего нас расстраивает невозможность осуществить желаемые перемены.

И тогда наши несчастья удваиваются: во-первых, все наше внимание направлено на то, что нам не нравится, во-вторых — мы не можем наслаждаться тем, что у нас есть. Ребенок не способен отделиться от родителей и в то же время не может полюбить их всем сердцем. Но как только он скажет: «Благодарю вас за то, что вы мне дали», и будет при этом искренним, в тот момент он сможет разорвать связь и найти свой путь. Парадоксально, но, когда он кланяется родителям, когда он проявляет по отношению к ним неподдельное уважение, он получает возможность стать свободным

В расстановках существует много способов выразить уважение родителям Например, заместитель клиента или сам клиент обращается к родителям с такими словами:

«Ты — моя мать, и я благодарю тебя за то, что ты дала мне жизнь. Я принимаю этот бесценный дар со всеми его последствиями. Я благодарю тебя за ту цену, которую ты заплатила, и я сделаю все возможное, чтобы выразить тебе свою благодарность делом Я сделаю что-то в твою честь, чтобы жизнь, которую ты мне дала, не оказалась напрасной. Ты — самая лучшая мама для меня, а я — самый лучший ребенок для тебя. Ты — большая, я — маленький. Ты даешь, я принимаю».

Таким образом клиент признает место матери в семье. Подобное проявление уважения и благодарности — это единственный способ полностью отделиться от своих родителей. Все остальное приведет лишь к частичной самостоятельности. И это верно для всех детей, даже для тех, кто подвергался насилию со стороны родителей или был брошен на произвол судьбы.

Возвращение бремени с любовью

Из примеров Макса и Антонеллы мы видели, как ' ребенок идентифицируется с бабушкой или дедушкой, предоставляя им, таким образом, место в системе Макс идентифицировался с дедушкой и воспринимал свою мать как собственного ребенка, пытаясь взять часть ее боли на себя.

Возвращая дедушку в семью через внука, коллективная совесть заботится о том, чтобы ни один член семьи не был забыт. Однако это расходится с законом Священного Порядка, в соответствии с которым ребенок должен быть «маленьким», а мать — «большой».

Налицо конфликт. Ребенок из любви к родителю соглашается взять на себя часть его бремени. Однако даже если он берет на себя лишь малую толику родительских проблем, роли меняются. Ребенок становится «больше», чем родитель, и это ведет к нарушению Священного Порядка.

Коллективная совесть не учитывает интересов ребенка и не заботится о том, чтобы он стал зрелой личностью. Ребенок становится заложником ситуации. Ему чрезвычайно трудно вырваться на волю, потому что если он не будет страдать за родителя, то будет чувствовать себя виноватым Для него это равносильно предательству.

И все же прожить чужую жизнь невозможно. Никто не может нести бремя другого человека, несмотря на то, что каждый ребенок, побуждаемый глубоким первобытным инстинктом выживания — потребностью в принадлежности, — стремится это сделать. Слепая любовь к родителям, его глубочайшая биологическая привязанность к матери и отцу настолько сильна, что порой ребенок готов за своих родителей даже умереть.

Мы называем подобное явление «слепой любовью», потому что ребенок не видит тщетности своих усилий. Он не способен осознать и принять тот факт, что каждый должен сам разбираться с собственной жизнью, насколько болезненным это ни было бы.

Этим дети отличаются от взрослых. Вырастая, мы начинаем понимать, что каждый из нас — уникальная, отдельная личность, которая не может и не должна жить чужой жизнью. Но, как я рке говорил, дети живут в мире фантазий, и каждый ребенок верит в чудо, в то, что он сможет облегчить боль родителей, взяв часть их забот на себя.

Результат заблуждений всегда один и тот же: вместо того, чтобы уменьшаться, страдания лишь удваиваются. Теперь уже страдает не один человек, а двое. Взяв на себя материнскую боль, ребенок лишает мать возможности повернуться лицом к собственным страданиям и стать благодаря этому сильнее и мудрее. И, кроме того, он не осознает, что мать любит его и не желает ему той боли, которую пришлось пережить ей самой. Его страдания не только бесполезны, но и усиливают материнскую боль.

Во время расстановки одного нашего клиента, у которого есть жена и ребенок, стало очевидно, что он стремится уйти из семьи и быть со своим отцом. Отец клиента совершил самоубийство, когда тот был маленьким мальчиком Здесь мы вновь сталкиваемся с рке знакомой моделью, когда ребенок пытается взять на себя часть боли отца Но заместитель, исполнявший роль отца и осознававший, что происходит, разозлился. Он не хотел, чтобы сын страдал за него или как-то вмешивался в его личную судьбу, и все время подталкивал сына обратно в его семью.

Понимание тщетности усилий является огромным шагом на пути от слепой любви к любви более осознанной. В контексте Семейных расстановок, действуя из слепой любви, ребенок может сказать: «Дорогая мама, ты так страдала, теперь я несу твою боль за тебя». Однако если любовь ребенка станет более осознанной, то его слова будут другими: «Дорогая мама, я благодарю тебя за то, что ты дала мне жизнь, и за все, что ты для меня сделала. Я знаю, что тебе пришлось пережить много боли. Я возвращаю тебе твою боль и разрешаю тебе самой во всем разобраться».

Вот более зрелый и здоровый подход Но эти слова не должны произноситься холодным, отстраненным тоном, как будто мы хотим избавиться от матери и ее проблем. Только искренность и любовь помогут нам вернуть родителям их бремя, иначе ничего не изменится.

Возвращать родителям их боль чрезвычайно трудно. В этот момент ребенок сталкивается с глубочайшим чувством вины, поскольку в нем есть сильное стремление принадлежать матери, быть с нею рядом. Не помогая матери нести ее бремя, ребенок автоматически оказывается виноватым. Более подробно о чувстве вины мы поговорим в следующей главе.

Итак, во время расстановок мы пытаемся понять, насколько клиент готов сделать шаг от слепой любви к любви осознанной и вернуть родителям их бремя. На это требуется немало усилий. Взяв на себя боль и страдания наших родителей, мы чувствуем глубокую связь с ними и ни за что не хотим ее разрывать. Никому не хочется остаться в одиночестве. Но в тот момент, когда мы скажем родителям: «Я оставляю это вам. Я благодарен вам за все, что вы для меня сделали», — мы действительно окажемся в одиночестве.

Нет иного способа расти. Когда мы испытываем глубокую благодарность по отношению к родителям и говорим им, что они сделали для нас все, что могли, тем самым мы сообщаем им, что больше не нуждаемся в их поддержке. Однако в глубине души нам не хочется покидать уютное родительское гнездышко. Под крылом у матери и отца не так страшно. И хотя там ужасно душно, мы не торопимся учиться летать. У нас нет особого желания занимать принадлежащее нам по праву место в этом мире. Уж лучше остаться незрелой, инфантильной личностью, несмотря на недетский возраст.

Ощущение самостоятельности и твердой почвы под ногами дает нам огромную силу. Но чтобы разорвать связь с родителями и затем вновь строить с ними отношения уже на основе осознанной любви, нужно быть очень смелым

Глава

Семейная на: потребность в равновесии

Мы видели, что с помощью вины совесть заставляет человека вести себя в соответствии с правилами того общества, к которому он принадлежит. Чувство вины — это осознаваемое нами чувство, оно возникает внутри нас, когда наши поступки выходят за рамки принятого в нашем сообществе поведения.

Мы также обсудили и то, что вина помогает нам соблюдать равновесие между «брать» и «давать». Например, если я кого-то обидел, то чувствую себя виноватым до тех пор, пока не найду способ как-то компенсировать нанесенный урон. Неотступное чувство вины говорит о том, что я все еще не взял на себя ответственность за свои действия и не восстановил баланс

В соответствии с законом равновесия, лучше всего в данной ситуации признаться в том, что мы совершили, согласиться с тем, что мы виноваты, и сделать что-то, чтобы восстановить баланс. Это можно назвать ответственностью. Восстановление баланса может вы ражаться по-разному. Например, мы можем задержаться на работе допоздна, чтобы исправить ошибку, допущенную нами по халатности. Или, несмотря на то, что это не входило в его планы, мркчина может согласиться стать отцом, узнав, что женщина, с которой у него были отношения, беременна от него.

Если мы берем на себя ответственность, или, другими словами, если мы признаем свою вину, то, как ни парадоксально, чувство вины перестает нас преследовать, и мы испытываем облегчение. Нужно понимать, что именно мы должны разбираться с последствиями собственных действий. Никто другой не виноват в том, что с нами произошло: ни учителя, ни партнеры, ни родители. Когда мы оправдываемся или перекладываем вину на другого, мы пытаемся сделать вид, что не виноваты, и уйти от ответственности. Мы хотим избавиться от чувства вины и при этом ни за что не платить.

Готовность отказаться от такого рода невиновности и признание своей вины — необходимое условие для дальнейшего роста.

Однако нам нркно на секунду остановиться и еще раз обратить внимание на разницу между динамикой семейных систем и моралью. Это различие существенно. О нем необходимо помнить, потому что законы семейных систем могут выдаваться за мораль и использоваться в качестве убедительных аргументов во время социальных споров, например, противниками абортов в Соединенных Штатах.

Эти люди утверждают, что, раз женщина беременна, она автоматически является матерью. Поэтому она должна взять на себя ответственность и родить ребенка, даже если на самом деле она его не хочет и не сможет воспитать его как здоровую личность. Также и мужчина, от которого она забеременела, теперь отец, и он в свою очередь должен поддерживать мать для того, чтобы сохранить равновесие.

Это неверное понимание. Во время семейных расстановок мы занимаемся тем, что признаем и принимаем очевидные факты того, что произошло, а не того, что человек «должен» делать. Если женщина забеременела, то она становится матерью, а мужчина, от которого она забеременела, отцом. Это факты. Но то, как эти люди распорядятся своей ответственностью, принимая и признавая эти факты, зависит исключительно от них, а не от каких-то внешних норм поведения, социальных или религиозных. С этой точки зрения женщина может признать свою ответственность и все же решиться на аборт. Подробнее об абортах мы поговорим позднее.

Именно из-за глубоко укорененной привычки людей избегать ответственности необходима семейная терапия. Если в системе возникает дисбаланс, то с его последствиями будет разбираться либо тот, кто нарушил равновесие, либо кто-то из последующих поколений. Как мы рке поняли, задача ведущего расстановки состоит в том, чтобы обнаружить дисбаланс, понять, на ком лежит ответственность, признать факты и помочь клиенту найти приемлемое решение. Взять на себя ответственность и начать действовать — это одновременно и вызов, и личное достижение.

Законы семейных систем не являются моральным кодексом. Они возникли из биологической потребности в продолжении жизни. Как было замечено ранее, эти законы обладают своим собственным разумом, поскольку они сформировались много тысяч лет назад для того, чтобы сделать связь отдельного человека с группой максимально крепкой, а шансы группы на выживание во враждебной окружающей среде максимально высокими.

Соответственно то, что помогает выживанию отдельного человека или группы в целом, — «правильно», а то, что угрожает, — «неправильно». Нам необходимо понимать этот древний закон и подчиняться ему, потому что все, что считается неправильным, должно быть уравновешено. Иначе люди в семейной системе будут нести бремя последствий неправильных действий и неоправданно много страдать.

Коллективная вина

Стремление восстановить баланс осложняется тем фактом, что последующие поколения в семье не осознают, какого рода ответственность они несут за поступки своих предшественников. Как я рке говорил во второй главе, существует неосознаваемая, гораздо более глубокая, гораздо более сильная вина, чем та, которую мы испытываем в связи с собственными ошибками. Мы не чувствуем и не осознаем коллективную вину, но, тем не менее, она управляет глубинным слоем нашей психики, слоем, который основатель современной психологии Карл Густав Юнг назвал «коллективным бессознательным».

Некоторые ведущие Семейных расстановок называют этот уровень «душой», но такой термин может привести к путанице, поскольку коллективная вина управляет глубоко скрытым уровнем нашего сознания\*. И тут следует разделить два термина: сознание и наша истинная суть\*\*, которая, по словам мистиков, распространяется за пределы человеческого разума и всех его уровней. Более подробно об этом я расскажу в четвертой части книги.

Впрочем, вне зависимости от названия, эта наша часть побуждает нас нести ответственность перед семейной системой и заставляет подчиняться ее законам

\* От англ. mind. — Примеч. перев.

\*\* От англ innermost consciousness. — Примеч. перев.

Например, у женщины, сделавшей большое количество абортов и не желающей нести за это ответственность, может развиться рак матки как компенсация за ее легкомыслие. Или мужчина, бросивший первую жену с ребенком без какой-либо веской причины, может больше никогда не жениться. Или, если мы сильно ненавидим своих родителей, то так или иначе находим способ наказать себя за негативные чувства. И тут неважно, насколько плохо они с нами обращались.

Нам приходится компенсировать не только свои личные поступки, но и ошибки предыдущих поколений. Сын мужчины, чьи сестры были отданы приемным родителям, может открыть приют для детей-сирот. Или женщина, чья семья разбогатела в результате жестокой эксплуатации других людей, может все время терять деньги. Потомки тех, кто когда-то совершил убийство, могут ощущать сильное желание покончить жизнь самоубийством.

В зависимости от тяжести преступления, потребность в искуплении вины может прослеживаться в нескольких следующих поколениях. Многие наблюдали бесконечную сагу семьи Кеннеди, знаменитой династии Новой Англии, породившей одного президента, трех сенаторов и нескольких видных политических деятелей, которые либо погибали молодыми, либо были вовлечены в громкие скандалы, либо переживали другие серьезные трагедии. На долю этой семьи выпало больше страданий, чем на долю всех жителей какого-нибудь американского городка

По легенде их семья была проклята, но для терапевта, ведущего семейные расстановки, очевидно, что члены семьи Кеннеди несут бремя негативных поступков, совершенных их предками. Любой терапевт, занимающийся расстановками, был бы рад принять вызов и попытаться разобраться в системных пере плетениях этой семьи, чтобы найти действительный источник ее проблем.

Скрытая потребность в уравновешивании негативных действий, совершенных в рамках семейной системы, — третий аспект коллективной совести, который мы называем законом равновесия.

Равновесие — это универсальный принцип, который выражается в том, что две полярности стремятся достичь баланса между собой. Это стремление отражено в символе дао «инь-ян», где черное и белое, переплетаясь друг с другом, образуют единый круг, а также в индийском законе кармы, гласящем, что в нынешней жизни мы пожинаем плоды того, что посеяли в прошлых жизнях. Этот же принцип мы наблюдаем в диалектической концепции Карла Маркса и Джорджа Гегеля, в которой тезис и антитезис обретают свою кульминацию в синтезе, а также в поэзии Вильяма Блейка, который говорил; что «без противоположностей не было бы развития».

Рассматривая семейную динамику, мы видим, как коллективная совесть стремится уравновесить все, что когда-либо происходило в системе. Если кто-то из предков совершил нечто и не взял на себя за это полную ответственность, то сила равновесия заставляет их потомков даже через несколько поколений нести груз ответственности за них.

В Семейных расстановках закон равновесия действует не изолированно. И хотя я посвятил отдельное внимание каждому из трех основных законов (принадлежности, порядка и равновесия), в жизни они работают одновременно. Давайте рассмотрим следующие примеры.

• Мать клиентки страдала шизофренией практически столько, сколько клиентка себя помнит. Выяснилось, что у бабушки было одиннадцать абортов. Тогда стало понятно, что мать клиентки (дочь бабушки) расплачивалась за то, что сделала ее собственная мать. Она заболела, чтобы искупить вину, идентифицируясь как с не родившимися детьми, так и с собственной матерью, то есть одновременно и с жертвами, и с преступником, что и довело ее до шизофрении.

• В одной семье басков были участники сепаратистского движения, совершившие много насилия во имя освобождения их земель от испанского гнета. Дядя клиента (брат матери) был случайно застрелен испанским полицейским Было очевидно, что дядя взял на себя вину своих предков и «убил себя».

• Брат клиента пропал без вести. Родственники предположили, что он был убит. Сам клиент страдал от постоянного страха быть застреленным или совершить убийство — в прошлом он был связан с мафиозными структурами. Отец обоих братьев застрелил свою мать и покончил жизнь самоубийством. Динамика данной семьи такова: братья должны были искупить вину своих родителей (закон равновесия в действии), поэтому один из них пропал без вести, а второй мучился от постоянного скрытого желания кого-то убить.

• У нас была клиентка, состоявшая в прямом родстве с императором одной страны (в десятом поколении). Она и ее отец гордились своим королевским происхождением. Но ее отца пытали при коммунистическом режиме, а она постоянно теряет деньги. Расстановка показала, что она и ее отец расплачиваются за деяния своего высокопоставленного предка. Когда мы добавили императора в расстановку, он не смог сдвинуться с места, согнувшись под грузом несчастий тех людей, которые страдали во время его деспотичного правления. Часто следующие поколения несут груз ответственности за своих прадедов, которые нещадно эксплуатировали людской труд. Их судьбы доказывают, что потомки стремятся искупить вину или заплатить за деяния своих предков, несмотря на то, что сами они не сделали ничего плохого. То же самое происходит и в прямо противоположных случаях. Если с членом семьи обошлись несправедливо, остальные родственники хотят отомстить за причиненные ему страдания. В этом причина бесконечных конфликтов между нациями, религиями и культурами (подробнее мы поговорим об этом в главе 6).

И здесь важно еще раз отметить, что все это происходит с людьми без их личного на то согласия, помимо их воли и сознания. Чаще всего мы даже не знакомы с тем, кого замещаем, и скорее посчитаем определенные события следствием своих собственных ошибок. Но именно коллективная совесть заставляет нас искупать вину.

Что делать, чтобы освободиться от оков семейной вины?

В процессе расстановок мы работаем с последствиями тех или иных поступков кого-либо из членов семьи. Наша задача — понять, кому на самом деле принадлежит ответственность, и затем отдать ее этому человеку. Если кто-то совершил убийство, необходимо признать этот факт и назвать убийцу убийцей. Если муж бросил жену или сын забрал все отцовское наследство себе и не поделился с остальными братьями, это должно быть проявлено и названо своими именами. Если мать жалеет своего брата, участвовавшего в террористической группировке, и хочет укрыть его от закона, потому что он ее любимый брат, тогда, скорее всего, ее сыну придется расплачиваться за деяния своего дяди. Так действует закон равновесия. Ее сын сможет освободиться от оков коллективной совести, только когда дядя признает свою ответственность.

Глубоко внутри мы знаем, что несем ответственность за любые наши действия, какими бы они ни были, и никто другой не может и не должен отвечать за наши поступки вместо нас. Ни брата, ни любимого отца мы не можем освободить от ответственности за все, что они делают в своей жизни. Когда мы это осознаем и принимаем, мы подчиняемся законам коллективной совести. Тогда что-то внутри нас успокаивается так же, как мы расслабляемся, когда обретаем свое законное место в семье.

Давайте вернемся к нашим примерам и посмотрим на динамику этих семей.

\* Бабушка, у которой было одиннадцать абортов, знала о том, что виновата. Ей хотелось лечь рядом с не родившимися детьми и тоже умереть. Ее дочери было трудно оставить бабушку (свою мать) наедине с ее виной и не пытаться разделить с ней ее ответственность.

\* Детям из семьи басков было легче умереть за грехи отцов (брат матери на самом деле погиб), чем признать, что в их семье были участники террористической группировки. Им было легче держать это в тайне и искупать вину, чем открыто признать этот факт и отдать ответственность тем, кому она на самом деле принадлежит.

\* Отец, убивший свою мать, не хотел, чтобы сын расплачивался за его поступок. Во время расстановки он несколько раз физически отталкивал от себя сына. Он хотел, чтобы тот встал рядом со своим сыном. Ког да он понял, что его сын и внук хотят последовать за ним, он расстроился и не почувствовал, что у него есть место в этой семье.

• Император смягчился и признался в том, что был жесток, когда понял, что всем его потомкам пришлось искупать его вину. Впервые он смог взглянуть на людей, которыми правил, и не чувствовать себя таким одиноким.

Чтобы избавиться от семейной вины, прежде всего нужно пролить свет на то, что произошло: событие, случившееся в прошлом в семейной системе, привело к нарушению равновесия, и есть кто-то, кто должен нести за это ответственность.

Следующий шаг зависит от ситуации. Либо этот родственник принимает вину на себя и не хочет, чтобы последующие поколения страдали, как это произошло в случае с отцом, убившим свою мать и себя. Либо потомки отдают ответственность своему виновному предку, как в случае с императором, которому пришлось напомнить, каким узурпатором он был.

Когда отец-убийца лег рядом со своей матерью, было видно, что вопреки всему между ними есть любовь. Это помогло сыну, нашему клиенту, испытать большое облегчение. Когда император всем сердцем почувствовал боль своих подданных, когда бабушка, сделавшая одиннадцать абортов, легла рядом со своими детьми, когда баскский сепаратист испытал глубокую печаль, видя страдания своих жертв, ситуация начала разрешаться.

Это значит, что наконец-то убийца и жертва, эксплуататор и те, кого он эксплуатировал, обманщик и тот, кого он обманул, встретились лицом к лицу и смогли признать случившееся, чтобы смириться и обрести покой. Поэтому во время расстановки мы просим их встать друг напротив друга и наблюдаем за тем, что между ними происходит, не позволяя детям (нашим клиентам) вмешиваться в их отношения.

Может пройти немало времени, прежде чем они смогут посмотреть друг другу в глаза. Иногда на это требуется не одна расстановка, но в большинстве случаев уже с первого раза что-то начинает меняться. Обычно для завершения ситуации нужно просто признать, что оба рке умерли, а перед лицом смерти все равны.

Чтобы понять, чью вину несет на себе клиент, мы включаем в расстановку представителей предыдущих поколений и наблюдаем, к кому клиент или его заместитель чувствует притяжение, к кому он испытывает наиболее сильные чувства или привязанность. Затем можно начать движение, направленное на разрешение ситуации.

Примеры показывают, что, когда мы берем на себя грехи родственников, мы делаем их слабыми. Незаметно мы вмешиваемся в их жизнь и лишаем их возможности сделать то, что они должны сделать. Это в равной степени относится как к живым, так и к мертвым.

Взяв на себя ответственность за поступок другого человека, мы на самом деле преуменьшаем его человеческое достоинство. Например, если бабка терпела издевательства деда или каких-то других мужчин и не могла или не хотела ничего изменить, значит, по какой-то причине она скрывала свой гнев. Если же мы начнем злиться вместо нее или захотим как-то ей помочь, то это будет проявлением надменности с нашей стороны, как будто нам лучше известно, что для нее хорошо, а что нет. Так мы нарушаем Священный Порядок, при котором «маленький» не в состоянии помочь «большому». Как я уже говорил, расстановки ясно показывают, что каждый отвечает сам за себя. Каждому человеку нужно прожить жизнь по-своему и самому разобраться с последствиями своих действий. Никто не может это сделать за него, а если и попытается, то в любом случае потерпит неудачу. Он лишь удвоит страдания. В глубине души преступник знает, что никто не сможет освободить его от ответственности, и обычно он никого не хочет впутывать в свое дело.

В конце концов ситуация разрешится только тогда, когда произойдет истинное примирение между преступником и его жертвой, когда между ними прорастут первые ростки любви и понимания. На это нужно время, но об этом мы поговорим в следующей главе.

Коротко о главном

В заключение еще раз напомню о трех законах: принадлежности, порядка и равновесия.

Закон принадлежности говорит о том, что у каждого члена семьи есть свое место в системе. И здесь нет плохих или хороших, нет больших или меньших прав называться членом семьи. Все обладают равными правами.

Закон Священного Порядка говорит о том, что все мы уникальны. Каждый член семьи занимает свое особое положение по отношению к другим членам семьи в соответствии с временем своего появления в системе. И это место не может быть занято кем-то другим

Закон равновесия показывает, что мы несем ответственность за свои действия. Любые поступки кого-либо из членов семьи влияют на всю систему в целом. Мы оказываем влияние на все, что происходит в нашей семье, и одновременно все, что происходит, влияет на нас. Тем не менее, каждый должен сам разбираться с последствиями своих действий, какими бы они ни были.

Глава 6

Жертва и преступник

Тема преступников и их жертв непосредственно связана с содержанием предыдущей главы, то есть с законами равновесия и принадлежности, и вскоре мы поймем, почему. Когда между людьми возникает конфликт, первым делом мы хотим понять, кто прав, а кто виноват. Если это серьезный конфликт, в котором есть пострадавшие, то в дело вмешивается закон, и тогда вопрос о том, кто прав, а кто виноват, решают судьи.

Все, что каким-либо образом нарушает закон, любые акты жестокости, совершенные против других людей, обладают собственной силой и оказывают огромное влияние на состояние семейной системы в целом. В отношениях между обидчиком и пострадавшим наблюдается уникальная динамика, требующая особого внимания.

Если кто-то из членов семьи совершил убийство или какое-либо другое серьезное преступление, например, сделал кого-то калекой или поступил неспра-

Издательство «Весь» — ДОБРЫЕ ВЕСТИ ведливо, то он и его жертва оказываются связанными друг с другом Чаще всего их связь сильнее, чем связь между ближайшими родственниками. Из-за этого пострадавший, который может и не быть членом семьи преступника, входит в его семейную систему. Жертва начинает подчиняться законам коллективной совести, которая заботится о том, чтобы у каждого было свое место, и чтобы никто не был забыт.

Расстановки показывают, что эта связь двусторонняя. Если кто-то из семьи совершил преступление, то пострадавший автоматически становится участником семейной системы преступника, и наоборот, если с кем-то поступили несправедливо, то преступник обретает место в семейной системе жертвы. Если человек воевал или был в концлагере, то те, кто были тогда с ним, становятся членами его семьи, особенно угнетатели, например, нацисты времен Второй мировой войны. В любых ситуациях, когда человеческая жизнь подвергается опасности, включая жестокость и несправедливость, формируется подобная связь.

Ориентируясь на личную совесть и собственную систему ценностей, члены семьи естественным образом стремятся принять чью-либо сторону, выразить свое мнение о том, кто прав, а кто виноват. Мы пытаемся делить людей на «хороших» и «плохих», стремимся найти виноватых, идентифицируемся с теми, кому сочувствуем, и исключаем из системы тех, кого обвиняем.

Однако на глубинном уровне сознания, на уровне коллективного бессознательного подобных разделений не существует. Как мы с вами уже знаем, коллективная совесть хочет лишь одного — чтобы у каждого члена семьи было свое место, и чтобы никто не был забыт. Она заботится о каждом члене семьи, не разделяя их на героев и деспотичных монстров. Перед законами коллективной совести равны все, будь то убийца или жертва: и тот, с кем обошлись несправедливо, и самый последний тиран. Каждый обладает равным правом принадлежать к системе.

Подходя к ситуации поверхностно и обвиняя кою-то из своих родственников за нарушение социальных или моральных норм, мы стремимся исключить этого человека из семьи. Мы его игнорируем, вычеркиваем из своей жизни, перестаем о нем вспоминать и тем самым вырываем целую страницу из семейной истории. Мы забываем этого человека, чтобы не испытывать связанной с ним боли.

Однако проблема состоит в том, что чем активнее мы пытаемся исключить кого-то из системы, например убийцу, тем жестче становятся требования коллективной совести. Она обязательно найдет какого-то потомка, который будет представлять изгнанного предка.

Так происходит всегда, и каждый раз мы наблюдаем это явление в расстановках: тот, чье существование не признано, не может обрести покой. Кто-то из последующих поколений будет проживать его жизнь, нравится нам это или нет.

Можете себе представить, как сложно бывает людям проглотить эту горькую пилюлю. Для еврейских семей, потерявших не одного родственника во время холокоста, тот факт, что нацистские группировки теперь являются членами их систем, и что евреи должны признавать нацистов и принимать их, может показаться настоящим оскорблением А люди из немецких семей, чьих предков подозревали в проведении зверских медицинских экспериментов на людях в концлагерях, могут полностью все отрицать и утверждать, что ничего подобного никогда не было.

Помните женщину, о которой мы говорили в главе 3? Она не могла признать своего убитого во время войны деда до тех пор, пока мы не добавили в рас становку представителя нацистов. Это означало, что женщина исполняла в семейной системе роль тех самых военных преступников и поэтому не принимала жертву, то есть своего деда. Ей пришлось взять на себя роль палачей потому, что они были исключены из системы, и память о них всячески подавлялась. Вот еще один пример.

Анне, шведка по происхождению, пришла к нам на семинар с проблемой жестокости со стороны отца. 3 расстановке она поставила себя и отца друг напротив друга, отразив существующий между ними конфликт.

Задав ей несколько вопросов о ее семейной истории, мы выяснили, что ее дед (отец отца) был убит. Добавив в расстановку деда (жертву) и убийцу (преступника), мы обнаружили, что отец Анне несет на себе энергию преступника, сама же Анне идентифицируется с дедом, то есть с жертвой.

Обе стороны представлены в семейной системе, то есть насилие, совершенное по отношению к деду, продолжает существовать в следующем поколении. Отец, идентифицируясь с преступником, жестоко обращается с дочерью, взявшей на себя роль жертвы. Так конфликт между жертвой и преступником проигрывается в отношениях дочери и отца, что является двойным смещением.

Почему это происходит? В соответствии с семейной динамикой внимание жертвы концентрируется исключительно на преступнике, а преступник в силу глубокого бессознательного чувства вины не может забыть о жертве — между ними возникает тесная связь. В семье Анне дедушка неразрывно связан с убийцей. Логично, что сын, пытаясь добиться его расположения, идентифицируется с преступником. А поскольку внимание сына, то есть отца Анне, обращено на деда, то Анне приходится идентифицироваться с жертвой

100 « Часть I

(то есть с дедом), чтобы хоть как-то заслркить любовь отца. Таким образом, в данном случае жестокость отца по отношению к дочери своими корнями уходит в детское желание заслужить любовь родителей.

Однако как бы мы ни объясняли этот факт, решение всегда одно: мы определяем источник конфликта, ставим жертву и преступника лицом друг к другу и не мешаем им «выяснять отношения». Анне необходимо отойти от деда и проявить уважение к его судьбе. Признав тот факт, что ее отец любит своего отца, она перестала требовать от него повышенного внимания. Она нашла для себя более безопасное место рядом с матерью.

В данной семье мы столкнулись с невероятной силы связью между жертвой и преступником Чтобы обнаружить ее, нам пришлось добавить в расстановку обоих. Подобная связь обычно крепче, чем взаимоотношения между действительными членами семьи. Поэтому потомкам нужно каким-то образом принять существующую динамику, а это обычно очень сложно.

Члены семьи, вошедшие в систему позднее, обычно хотят отомстить за жертву или искупить вину преступника, но, как мы рке неоднократно видели, подобные стремления лишь обременяют и преумножают страдания. В действительности у потомков нет права вмешиваться в чркую судьбу. Расстаться с прошлым очень трудно. Чаще всего люди очень этого не хотят, потому что им кажется, что, оставив своего предка в прошлом, они его таким образом предают, словно бы бросая на произвол судьбы.

Как отказаться от роли судьи?

Придя на расстановки, мы думаем, что хотим расстаться с прошлым и всеми его переплетениями, но практика нередко показывает обратное. Ведь чтобы завершить любую тяжелую для нас ситуацию, нужно выйти за рамки не только личной, но и коллективной совести.

Для этого нам необходимо отказаться от роли судьи: не принимать чью-либо сторону, не обвинять преступника и не жалеть жертву. Мы должны смириться с судьбой жертвы и отойти от преступника в сторону. Чтобы отказаться от роли судьи, нужно перестать делить все на «добро» и «зло». Мы отдаем преступнику ' его ответственность и признаем, что жертва сама способна разобраться со своей судьбой.

Более того, это вопрос отказа от привязанности к своей семье. Такой шаг требует от нас огромного мужества и сил, чтобы выдержать чувство вины. Но если мы слишком отождествляемся с семьей, слишком привязаны к близким, то не способны видеть общую картину.

Нам также следует быть осторожными в своих выражениях в отношении преступника. Если человек кого-то убил, его называют убийцей. Но этот ярлык не должен стать приговором его человеческой сути. Он называется убийцей потому, что совершил убийство и, конечно, должен столкнуться с последствиями своего поступка.

Однако, чтобы быть точнее и объективнее, нам следовало бы называть его «человеком, совершившим убийство», вместо того чтобы использовать термин, подразумевающий продолжительность и постоянство его преступных намерений. Тогда мы бы перестали осуждать его как человека, а лишь признали бы факт убийства И нам было бы гораздо легче принять его в семейную систему, чтобы сохранить за ним право на принадлежность и поддержать равновесие.

То же касается и жертвы. Если человека убили или ему пришлось слишком много страдать, он, тем не менее, заслуживает быть сильной, целостной личностью,

102 « Часть I

а не безнадежной, трагической фигурой прошлого, которую теперь мы должны жалеть изо всех сил.

Пострадавшую в автокатастрофе женщину, прикованную к инвалидному креслу, можно считать инвалидом. Но инвалидность — только часть ее жизни. На самом деле она такая же женщина, как и другие. Она — женщина в инвалидной коляске. Ее нынешнее положение является результатом бездумной езды кого-то другого, и мы тут ни при чем Мы не должны добиваться компенсации. Это право принадлежит только ей. Если мы попытаемся за нее отомстить, совершить акт возмездия, то лишим ее человеческого достоинства.

В подобных ситуациях нам трудно отойти в сторону. Для этого нужно быть достаточно мудрой, зрелой личностью. Необходимо понимать и поддерживать основные принципы семейной динамики, которые не подчиняются законам человеческой морали и справедливости, как бы мы того ни хотели.

Семейная динамика в процессе расстановки

Во время расстановочной сессии мы смотрим, кто был исключен, и кто идентифицируегся с жертвой или преступником. Динамика семьи проявляется в том, как клиент расставляет своих родственников, а также через реакции заместителей.

Обычно мы ставим клиента напротив того члена семьи, с которым он идентифицируется. Таким образом, любовь, которую клиент чувствует по отношению к этому человеку, становится очевидной. Либо же мы ставим клиента рядом с этим человеком, что помогает клиенту расслабиться и почувствовать облегчение. Присутствие любви само по себе является глубоким откровением для клиента Он начинает понимать при чины своих поступков. Оказывается, их корни лежат в любви к бывшему члену его семьи.

Чаще всего для клиента этого более чем достаточно.

Тот, кто осознал действительные мотивы своих действий и решил не вмешиваться в судьбу жертвы или отдать ответственность тому, кто виноват, испытывает настоящее освобождение. Нередко после расстановок его жизнь довольно сильно меняется. Однако даже если клиент не сможет полностью принять семейную динамику и совершить необходимые действия для ее разрешения, он все равно получит хотя бы часть своей изначальной невиновности и снимет с себя толику бремени идентификации с другим человеком.

Что такое идентификация?

Идентификация — это глубокий бессознательный процесс. Идентифицируясь с кем-либо, вы не можете видеть этого человека, поскольку стали с ним одним целым Это как будто вы уперлись носом в экран телевизора Подойдя слишком близко, вы не можете четко видеть картинку.

Однако если вы сознательно делаете шаг назад, все меняется. Взглянув в глаза человеку, с которым вы идентифицируетесь, вы понимаете, что он — другой человек, и в этот момент вы возвращаетесь в реальность, осознавая себя здесь и сейчас. Прямой открытый взгляд помогает вам освободиться от идентификации. Вы осознаете себя отдельной личностью.

Тогда и только тогда вы сможете признать то, что произошло в жизни этого человека, смириться с его судьбой или отдать ему его ответственность, в зависимости от того, идентифицируетесь ли вы с жертвой или с преступником Это значит, что отныне вы можете с

104 « Часть I

чистым сердцем отдать ему его право на собственную жизнь. Вы понимаете, через какую боль ему пришлось пройти, и вместе с тем перестаете осуждать эту боль, осознавая ее неизбежность.

В идеале клиент чувствует себя лучше всего, когда наблюдает сцену примирения жертвы и преступника Поэтому мы довольно часто добавляем в расстановку обоих, поворачиваем их лицом друг к другу и настаиваем на том, чтобы они посмотрели друг другу в глаза. Мы просим заместителей наблюдать за своими внутренними реакциями.

И жертва, и преступник могут испытывать очень сильные чувства, например, боль, ненависть, страх, агрессию, отчаяние, вину или стыд. То же самое обычно чувствуют и их заместители. Сила чувств напрямую зависит от того, насколько жертва и преступник смогли примириться друг с другом

В конце расстановки они могут лечь рядом, выражая то, что оба уже мертвы. Или, если преступник еще жив, он может лечь к жертве, как бы говоря, что он тоже заслуживает смерти. Или же они обнимают друг друга. Конечно, мы не всегда доходим до этой стадии и не каждый раз получаем такие очевидные позитивные результаты. Двигаться к примирению могут только настоящие жертва и преступник. Их потомкам, идентифицирующимся с ними, необходимо отойти в сторону, предоставив их друг другу, иначе конфликт не разрешится.

В тот момент, когда жертва и преступник поворачиваются друг к другу лицом, начинается процесс исцеления, и неважно, сколько на это потребуется времени. В конце концов, две противоположные силы будут уравновешены. Ведь внутреннее движение к примирению отражает универсальный принцип, согласно которому, чем сильнее две энергии противостоят друг другу, тем сильнее они притягиваются. В процессе расстановки важен момент, когда преступник и жертва испытывают облегчение и освобождение. Это часто происходит, когда они ложатся на пол рядом друг с другом Так, в смерти они обретают мир и покой. Такой процесс не требует специального завершения в этой или последующих сессиях. Он должен сам завершиться между умершими, когда придет время.

В расстановке мы лишь помогаем двум антагонистам честно и открыто посмотреть друг на друга. Благодаря этому ситуация клиента, идентифицировавшегося с одним из них, начинает меняться. Мы просим «ребенка» не принимать ничью сторону и увидеть, что за ними обоими стоит нечто гораздо большее, чем мы можем представить. Это также помогает жертве и преступнику смириться со своей судьбой.

Национальные

и культурные столкновения

В рамках семейной системы возможны самые разные противостояния. Однако одновременно с семейным конфликтом возникает и коллективная потребность в уравновешивании противоположностей. Идентификация с кем-то из членов семьи является слепой и неудачной попыткой вернуть в систему исключенного родственника Неудачной потому, что она мешает истинному примирению тех, с кого все началось.

Принятие одной стороны конфликта и противостояние другой лежат в основе большинства межнациональных столкновений и политических войн. Например, работая с клиентами, в родных странах которых были гражданские войны, я вижу, что битва между противоборствующими партиями продолжается и в рамках семейной системы, охватывая не одно поколение.

Юб \* Часть I

Себастьян — из Барселоны. Его родители тоже родились в Испании. Его дед по отцовской линии участвовал в гражданской войне на стороне республиканцев, а после окончания военных действий провел семь лет в концентрационном лагере. Мать Себастьяна родилась в семье националистов. Ее родители поддерживали разгромившего республиканцев генерала Франко, который был диктатором Испании в течение многих лет.

Расставив семью Себастьяна, мы увидели, что мать и отец стоят далеко друг от друга, а дети занимают либо сторону отца, либо сторону матери. Себастьян находился ближе к матери. Мать же не могла смотреть на мужа, он для нее олицетворял врага У нас возникло впечатление, что перед нами два лагеря, участвующих в гражданской войне. Родители и дети оказались представителями прстивоборствующих сторон, а линия фронта проходила в самой середине их семейной системы.

Себастьян, стоявший ближе к матери, в то же время смотрел на деда бывшего в концлагере. Мы поняли, что Себастьян идентифицируется с дедом Расстановка показала, что мать не позволяет сыну стать ближе к отцу, поскольку она идентифицируется с националистами, а ее муж — с республиканцами.

Мы добавили в расстановку заместителей тех, кто погиб в гражданской войне, на чьей бы стороне они ни были, положили их в центре рядом друг с другом и попросили всех членов семьи на них посмотреть. Тогда мать расслабилась и смогла взглянуть на мужа. Себастьян почувствовал настоящее облегчение.

В заключение сессии Себастьян смог найти в своем сердце место для погибших участников гражданской войны и перестал их осуждать. Конечно же, в его сердце нашлось место и для деда

Зачастую примирение происходит тогда когда члены семьи могут внимательно посмотреть на воюющие стороны и увидеть всех погибших в этой войне. Когда обе стороны смотрят долго и пристально не только на своих погибших родственников, но и на всех, кто был убит, тогда они осознают общие потери и испытывают общую скорбь. Это их сближает, и конфликт исчерпывается.

Бану, красивая турчанка тридцати лет, рассказала нам, что у нее не клеится личная жизнь. От нее постоянно уходят мужчины. Как только у нее завязываются любовные отношения, она тут же начинает думать, что и этот мркчина ее бросит. К тому же у нее есть брат, которому врачи поставили диагноз «психологически неуравновешенная личность».

Из расстановки стало видно, что ее отец хочет уйти из системы, но ему мешает брат. Выяснилось, что родители отца были турками, и им пришлось покинуть Грецию после падения Оттоманской империи. В то время наблюдалась массовая миграция населения. Границы устанавливались и переустанавливались: турки из Греции переселялись на вновь созданные турецкие земли, а греков вынуждали покидать бывшие Оттоманские территории и переселяться в Грецию. В том конфликте погибло много людей.

Когда мы добавили в расстановку представителей греков и турков, то есть христиан и мусульман, стало очевидно, что семья Бану до сих пор страдает от последствий давнего конфликта между двумя нациями и двумя религиями.

Отец Бану нес в себе боль тоски по Греции — утраченной родине. Его горе усугублялось еще и тем, что его семье пришлось оставить довольно большое богатство. За это он очень злился на христиан. Его сын, брат Бану, идентифицировался с греческими христианами, которых ненавидели в семье и пытались исключить. Но в то же время он был турецким мусульманином. Внутренняя раздвоенность довела

108 \* Часть I

его до психологического расстройства. Сама Бану идентифицировалась с турками и несла в себе злость на христиан от лица отца и всей своей семьи.

Разрешить этот конфликт можно было только через признание и проявление уважения по отношению к христианам, пострадавшим во время переворота, и в то же время через уважение того горя, которое пришлось перенести семье отца Бану. Это помогло бы клиентке отойти в сторону и больше не вовлекаться в конфликт. Таким образом расстановка показала причину, по которой мужчины постоянно бросали Бану. Она несла в себе чувства своих предков, которым пришлось покинуть свой дом в Греции, и делала это для того, чтобы привлечь внимание отца.

На глубоком уровне работу с этой семьей следовало продолжить и дать возможность мусульманам и христианам посмотреть друг на друга, а также на жертв, погибших в их войне.

В моей практике было немало похожих случаев. У меня были клиенты с Тайваня, в чьих семьях произошел раскол во время войны между националистами и коммунистами. Я работал с клиентами — вьетнамцами французского происхождения, чьи семьи до сих пор проигрывают конфликт между французскими колонистами и вьетнамскими националистами, а также с клиентами из Северной Ирландии, в чьих семьях до сих пор борются между собой католики и протестанты.

Каждый раз, когда мы имеем дело с противостоя-нием, клиентам необходимо осознать, что в их семье в той или иной степени представлены обе стороны. Глубина конфликта зависит от того, настолько сильно одна из сторон подавляется, и насколько полно память о ней вытесняется из семейной истории. Воюющие стороны могут прийти к истинному согласию и обрести покой, только если мы объединим их в своем сердце. Помочь нам в данном случае может небольшая медитация, предложенная Бертом Хеллингером Я представляю ее здесь в слегка измененном виде.

Сядьте удобно, закройте глаза и представьте себе ваш семейный конфликт. Он может охватывать несколько поколений.

Определите двух родственников, которые не любят друг друга больше всего, и посмотрите на них: сначала на одного, потом на другого.

Отметьте, возникают ли у вас какие-либо чувства или мысли в тот момент, когда вы занимаете чью-то сторону. Не торопясь, отыщите в своем сердце место для обоих родственников, особенно для того, кто представляет нацию или религиозную группу, которую вам особенно трудно принять, которую вы осуждаете.

Теперь представьте, как обе стороны встречаются в вашем сердце и становятся одним целым.

Хеллингер обнаружил, что диагноз шизофрении чаще всего связан с фактом убийства, имевшим место в семейной системе. Больному приходится представлять собой сразу обе стороны: и убийцу, и жертву, переходя от одной идентификации к другой. Чтобы исцелить ситуацию, необходимо обнаружить и признать факт убийства Это поможет клиенту перестать идентифицироваться и позволит обеим сторонам встретиться друг с другом.

Работа с динамикой «преступник-жертва» в процессе расстановки

Терапевту, имеющему дело с динамикой жертвы и преступника, бывает трудно избежать преждевременных суждений. Тем не менее, он не должен принимать ничью сторону. Его задача — постепенно расширять пространство расстановки так, чтобы включить в картину семьи обе на первый взгляд диаметрально

110 • Часть I

противоположные стороны. Это значит, что ведущий должен заранее проработать динамику собственной семьи и достичь той степени любви и свободы, когда он сможет воспринимать все происходящее спокойно, без осуждения. Иначе он не имеет права работать.

В то же время терапевт должен быть готов к сопротивлению, возникающему у клиента, который считает абсолютно неприемлемым принимать и уважать своих врагов. Часто мы наблюдаем, как непросто клиентам из немецких семей включить в свою систему нацистов. С современным отношением немцев к Третьему рейху им даже сейчас тяжело признать эту часть своей истории и принять тот факт, что сами они тоже немцы. Многие просто пытаются забыть о том, что было. Им легче пребывать в иллюзии, что ничего не происходило. Однако во время расстановки мы просим их обратиться к заместителям нацистов и произнести следующие слова: «Мы должны всегда помнить о вас, чтобы избежать повторения подобных событий в будущем». Так мы завершаем конфликт и не позволяем ему влиять на будущее.

Кстати, Хеллингер — немец по происхождению. И его открытия вызывали у немцев неоднозначную реакцию. Особенно те, где Хеллингер описывает природу коллективной совести и требует включать в систему всех без разделения на «хороших» и «плохих», без суждений о том, кто вел себя приемлемо, а кто нет, без попыток замазать основную динамику семьи социально приемлемой косметикой.

Многим трудно понять его нейтральную позицию. Но он ничего не придумывал и не изобретал, так устроена жизнь. В расстановках мы часто сталкиваемся с тем, что наиболее глубокое исцеление происходит благодаря преступникам, а не жертвам, поскольку первые всегда исключаются из системы. И чем сильнее мы их осуждаем или отрицаем их существование, тем чаще мы воспроизводим их поведение. Коллективная совесть не позволяет нам о них забыть. Именно поэтому сейчас в современной Германии мы наблюдаем подъем неонацистского движения.

Обидой или отрицанием мы не сможем завершить конфликт, в который были втянуты наши предки.

\_Глаба 7\_

Живые и длертвые

Большинство из нас воспринимают жизнь и смерть как два противоречащих друг другу явления. Мы думаем о смерти как о катастрофе, которой нужно избегать, и чем дольше, тем лучше. Лишь некоторые из нас относятся к смерти спокойно. Мы либо игнорируем ее неизбежность и стремимся жить так, как будто смерти вообще нет, либо живем в постоянном страхе перед ней. И мы четко делим членов семьи на тех, кто рке мертв, и на тех, кто еще жив, не осознавая, что для коллективной совести этого разделения не существует, хотя очевидно, что живые и мертвые принадлежат к разным мирам.

Если мы оставим в стороне наше нежелание сталкиваться со смертью, то ясно увидим, что все жившие до нас продолжают играть важную роль в существующей ныне семейной системе и влиять на жизни следующих поколений. Это, возможно, одна из причин, по которой во всех примитивных племенах существует культ предков. Нецивилизованные люди обладают интуитивным знанием о том, что мертвые продолжают управлять нашим поведением. В этих племенах понимают, что умершие не уходят бесследно: все, что происходило при их жизни, является частью жизни их потомков, а любые события, имевшие место в прошлом, продолжают влиять на все, что происходит сейчас.

Расстановки показывают, что наши предки оказывают на нас влияние. Во время сессии мы также видим и то, позитивно ли их влияние или негативно. Качество их влияния зависит от того, как мы к ним относимся.

Допустим, у вас есть дядя, умерший в довольно молодом возрасте. Если вы хотите, чтобы его влияние на вас было позитивным, то вашему отцу необходимо признать его как своего брата, умершего в молодом возрасте, принять его судьбу и от всего сердца с ним проститься. С другой стороны, если ваш отец по какой-то причине игнорировал вашего дядю, или остальные члены семьи забыли о его существовании, он может влиять на вас негативно. Ведь в соответствии с законом коллективной совести у всех есть равное право принадлежать к системе, и для того, чтобы соблюсти закон, коллективная совесть может выбрать вас в качестве заместителя своего забытого дяди.

Однажды мы видели явно негативное влияние умерших людей на ныне здравствующих членов семьи. К нам на расстановку пришел англичанин по имени Гарольд. Его проблемой были плохие отношения с отцом, который никогда не уделял ему достаточно внимания.

Расставив семью Гарольда, мы выяснили, что его дед (отец отца) принимал участие в Первой мировой

\Н \* Часть I

войне. Несколько лет он воевал на передовой, находясь в нечеловеческих условиях. Он стал свидетелем огромного количества смертей. Во время расстановки выяснилось, что он стремится уйти из системы: его тянет к погибшим на войне товарищам

Только после того, как заместитель клиента проявил уважение по отношению ко всем умершим во время войны и признал страдания деда, дед впервые смог посмотреть на сына и внука. Тогда и отец смог посмотреть на своего сына, нашего клиента До этого отцу приходилось следовать желанию деда присоединиться к числу погибших, поэтому он просто не мог видеть сына

Это пример того, как жертвы войны, не являющиеся непосредственными родственниками, оказывают влияние на всю систему. В данном случае такая глубокая связь между дедом и его сослуживцами привела к тому, что погибшие оказались «изгнанными членами семьи», нуждающимися в признании.

Так же как во время психотерапии мы обращаемся к своему внутреннему миру и исследуем те части нас самих, которые были вытеснены в подсознание, так и во время расстановки мы поворачиваемся лицом к нашим забытым предкам Некогда они принадлежали нашей семье, и мы должны вернуть им принадлежащее им по праву место в системе. Мы признаем их существование, проявляя по отношению к ним любовь и уважение.

Предки, которых мы стремимся забыть, это чаще всего те, чья жизнь выходила за рамки общественных норм, или те, чьей жизни коснулись необычные обстоятельства ранняя смерть, самоубийство или убийство, явная жестокость, допущенная либо ими самими, либо по отношению к ним

Нередко остальные члены семьи считают такого родственника белой вороной, говорят о нем «В семье не без урода» и стараются о нем не вспоминать. Но именно те, кого мы предпочли бы забыть, больше всего нуждаются в том, чтобы их помнили. Признавая их существование, мы почти всегда обнаруживаем, что не испытываем негативных чувств по отношению к ним, обида, которую мы носили в себе столько лет, вовсе нам не нужна. И тогда они дают нам свое благословение — важный жест примирения и исцеления всей семейной системы.

Умершие дают нам свое благословение

Следующий пример показывает, каким образом умершие родственники могут дать нам свое благословение.

Розелла живет в Италии. Ее тетя, старшая сестра матери и первый ребенок бабушки Розеллы, умерла при рождении. В семье Розеллы говорить об этом было не принято.

В начале расстановки Розелла поставила заместителей себя, матери и бабушки так, что они смотрели в одном направлении и при этом не видели друг друга Все указывало на то, что они смотрят на отсутствующего члена семьи.

Мы предположили, что не хватает мертворожденной тети, и добавили ее заместителя в расстановку, поставив лицом ко всем троим женщинам. Заместитель Розеллы тут же почувствовала себя лучше. Она обрадовалась, увидев тетю. Когда ее тетя легла на пол, символизируя таким образом свою смерть, Розелла легла рядом с ней, потому что чувствовала с умершей тетей связь.

Я попросил заместителя Розеллы встать и подойти к матери. Тогда бабушка подошла к старшей дочери и заплакала Она встала на колени и обняла дочку. Все участники расстановки были глубоко тронуты и вместе с тем почувствовали облегчение.

В завершении расстановки я расставил женщин по порядку: сначала бабушку, затем тетю, мать Розел-лы и саму Розеллу (ее заместителя). Затем я попросил бабушку познакомить мать Розеллы с ее старшей сестрой. Она сказала: «Это твоя старшая сестра Она ушла очень рано. Она первая, а ты вторая».

Сестры — тетя и мать Розеллы — посмотрели друг на друга с любовью. Мать сказала «Я рада тебя видеть. Здорово, что у меня есть старшая сестра. Ты всегда будешь в моем сердце». Указывая на Розеллу, она добавила: «Это моя дочь, пожалуйста, посмотри на нее и будь ей другом».

Розелла поклонилась бабушке и затем тете со словами: «Дорогая тетя, я — твоя племянница, пожалуйста, благослови меня».

Тетя улыбнулась. Тогда Розелла посмотрела на мать и сказала: «Мамочка, твоя сестра всегда будет в моем сердце. Я чувствую, как тебе ее не хватает. Спасибо, что ты осталась со мной».

Розелла и ее мать обнялись. На этом сессия завершилась.

Как видим, умерший член семьи, о котором забыли, обладает огромной силой, влияющей на всю семью. Бабушка не смогла как следует пережить скорбь по умершему первенцу. Возможно, она не справилась с болью потери и бессознательно стремилась последовать за дочерью. В таких ситуациях очень часто вошедшие в систему дети говорят: «Я сделаю это за тебя», как это было в случае Розеллы. Одним из проявлений этого желания могло быть то, что Розелла была словно бы «мертвой», то есть не позволяла себе наслаждаться жизнью.

Когда мы добавили умершую тетю в семейную систему и бабушка смогла выразить свое горе, ситуация завершилась. Тетя благословила Розеллу, и Розелле больше не нужно идентифицироваться с умершим

]\6 \* Часть I предком. У нее появилась возможность жить так, как она хочет. Фразы, используемые в расстановках, помогают исцелить ситуацию. Члены семьи признают отсутствующего предка и выражают уважение порядку, в котором члены семьи вошли в систему. В основе переплетения этой семьи лежала невыраженная любовь бабушки по отношению к своему первенцу.

Когда мертвые благословляют живых, их сила оказывает позитивное влияние. Если мы искренне признаем их существование, то получаем поддержку рода и одобрение предков. Это позволяет нам расслабиться и вместе с тем заряжает энергией. Если же мы не можем вспомнить умершего предка или признать его немаловажную роль в нашей жизни, то лишаем себя его силы и не освобождаемся от его негативного влияния. Следуя законам коллективной совести, мы продолжаем идентифицироваться с его судьбой и соответственно не можем раскрыть весь свой потенциал

Нежелание мириться

со смертью близких людей

Пытаясь избежать боли, мы забываем о тех наших родственниках, чей уход оказался для нас слишком болезненным. Однако так происходит не всегда. Иногда мы впадаем в другую крайность: «холим и лелеем» воспоминания о том, кого так любили. Мы никак не можем смириться с тем, что случилось, постоянно думая об этом человеке и о его преждевременной кончине. Таким образом мы его не отпускаем, не даем ему обрести покой.

Подобный протест против смерти может выражаться в решении жить в постоянном трауре. Вспомните английскую королеву Викторию, которая после смерти возлюбленного мужа носила траур всю оставшуюся жизнь и заставляла детей делать то же самое.

115 • Часть I

Или же мы только и делаем, что говорим о покойном, возводя его на пьедестал и сочиняя в его честь хвалебные речи.

Такого рода поведение со стороны потомков покойного является своего рода неуважением, поскольку нарушает закон коллективной совести. Умерший был членом системы до нас, и то, что с ним произошло, это его судьба, в которую мы не имеем права вмешиваться. То, что мы его потеряли, вовсе не означает, что он был нашей собственностью. Его жизнь и его смерть — исключительно его судьба, и мы не можем ее изменить. У нас нет на это ни прав, ни возможностей.

Тот, кто никак не может расстаться с любимым родственником, чаще всего признает значимость умершего в системе и отводит ему достойное место среди остальных, но никак не может оставить его в покое. Не отпускать умершего можно по-разному, например, можно ругать себя за то, что мало его любил, и преувеличивать свою любовь теперь. Или же воспринимать его смерть как предательство и злиться на него за то, что он причинил столько боли и заставил страдать.

Однако когда в расстановке возникает подобная динамика, мы видим, что умершие чаще всего смиряются со своей судьбой и хотят, чтобы мы сделали то же самое. С их стороны нет никаких проблем Это мы, их потомки, никак не можем смириться с их смертью.

Иллюзия собственной важности

Еще одной довольно распространенной ловушкой прошлого является ощущение собственной значимости. Многие чувствуют себя виноватыми в смерти близких, как будто они лично толкнули своего родственника на смерть. Мать, чей ребенок умирает от пневмонии, склонна корить себя за то, что не смогла его уберечь. Чувствуя себя виноватой, она думает, что если бы она была более внимательной и заботливой, ее ребенок сейчас был бы здоров.

Чувствуя ответственность или вину за смерть близких, мы самонадеянно полагаем, что способны управлять человеческими судьбами. Вместо того чтобы принимать бытие и реальность случившегося, мы занимаемся самоистязанием Матери следовало бы вспоминать ребенка с любовью и благодарностью и при этом двигаться вперед по жизни, а не страдать и казнить себя, оставаясь привязанной к мертвому малышу.

Возможно, у нее есть другие дети, но она их не замечает. Если ее внимание сконцентрировано исключительно на умершем сыне или дочери, то она не в состоянии заботиться о живых детях, играть с ними, любить их.

У этого сценария есть еще один аспект, возможно, не столь очевидный. Когда мать обвиняет себя за смерть ребенка и только и думает о своей потере, она мешает не только себе, но и своему дитя. Она не позволяет ему обрести независимое существование, свою личную судьбу. Она воспринимает его только как продолжение себя, и его смерть означает и ее собственную смерть.

В случае с ребенком горе женщины объяснимо и понятно. В конце концов, он только что вышел из ее чрева. Но ведь часто мы испытываем те же чувства по отношению, например, к сестре или к мрку. Мы чувствуем себя виноватыми, но разве у них нет права на свою собственную судьбу?

Недавно на одном из семинаров у нас была женщина, чья младшая сестра погибла в концлагере. Всю жизнь эта женщина чувствовала себя виноватой за смерть сестры, потому что та умерла, а ей удалось выжить.

Что же это значит? Во-первых, эта женщина думает, что все могло быть иначе. Если бы она вела

120 • Часть I

себя по-другому, ее сестра не умерла бы. Но это не так, она ничего не могла сделать. Во-вторых, чувство вины защищает ее от острой боли, связанной с потерей близкого человека. В-третьих, наша клиентка вмешивается в судьбу сестры. Ее сестре суждено было умереть, в то время как ей самой суждено было выжить. В-четвертых, скорее всего, она не сможет быть стопроцентной матерью своим детям.

Видеть, как на твоих глазах убивают родную сестру, — невыносимо больно. После таких травмирующих событий мало кто сможет жить нормально. Боль настолько сильна, что ребенок не способен ее выдержать, легче чувствовать себя виноватой и думать, что все могло бы быть иначе.

Но правда в том, что мы должны прожить свою собственную жизнь и умереть тогда, когда придет наше время. И лучше, если к этому моменту мы будем свободны от эмоциональных переплетений с умершими близкими. Чтобы освободиться, необходимо осознавать процессы, управляющие нашими привязанностями.

Смерть во время родов

Смерть матери во время родов — одна из самых сложных проблем, всплывающих на расстановках Это событие оказывает влияние на многие последующее поколения. Коллективная совесть рассматривает ее смерть почти как убийство, где убийца — мркчина, от которого она забеременела В каком-то смысле это правда он занимался с ней любовью, из-за него она забеременела, значит, он приблизил ее смерть. Конечно, это вышло не намеренно, но, тем не менее, таков итог.

Скорее всего, причина, по которой коллективная совесть рассматривает смерть матери как факт серьезного преступления, состоит в том, что в перво бытных племенах царил культ женщины. Женщину почитали за то, что она приносила племени пополнение, благодаря чему племя росло и укрепляло свои позиции. Смерть молодой женщины, способной иметь детей, воспринималась как угроза выживанию всей системы.

Чтобы соблюсти законы принадлежности и равновесия, коллективная совесть может заставить кого-то из потомков взять на себя чувство вины за эту смерть, несмотря на то, что преступления как такового не было. Потомок, взявший на себя чувство вины, может, например, оказаться бездетным или постоянно терпеть неудачи в личной жизни из-за агрессии по отношению к мужчинам

Чтобы разрешить ситуацию, нужно признать факт смерти и понять, что же на самом деле произошло. Во время расстановки необходимо оказать должное уважение и почтение матери, отдавшей свою жизнь за жизнь ребенка Мать занимает центральную позицию, остальные члены семьи ей кланяются. Мы уважаем ее за тот риск, на который ей пришлось пойти, чтобы родить ребенка Это особенно важно при работе с членами семьи, жившими в прошлом, когда рождение ребенка на самом деле было вопросом жизни и смерти. Уважение вернет ей ее достоинство.

Однако этого недостаточно. Муж остается исключенным из системы, поскольку коллективная совесть считает его виновным в ее смерти. Когда мы добавляем его в расстановку, нередко остальные члены семьи не хотят его видеть и признавать. Они чувствуют, что от него исходит угроза Однако их видение ошибочно. Это еще раз доказывает силу коллективной совести, слепую и несправедливую.

В расстановке мы ставим мужчину и умершую женщину лицом друг к другу, давая им возможность еще раз выразить свою любовь. Обычно эта сцена

122 • Часть I

глубоко трогает всех присутствующих. Мать и отец признают свое горе. Каждый из них потерял нечто очень дорогое: она — жизнь, а он — любимую жену, а порой и ребенка. Между ними была любовь, они оба рисковали, и в итоге мать умерла. Мы должны признать правду. Это дает необычайную силу детям, особенно когда они чувствуют любовь матери и отца и понимают, что именно благодаря этой любви они появились на свет.

В наши дни женщины редко умирают во время родов, и, тем не менее, бывают случаи, когда мать умирает довольно молодой. Для ребенка это катастрофа. Практически, это самое травмирующее событие всей его жизни. Чаще всего ребенок не справляется с болью и вытесняет ее в подсознание, как бы «забывает» о случившемся. Подробнее об отношениях матери и ребенка мы поговорим в следующей главе.

Реальные люди, реальные события

Когда во время расстановки мы сталкиваемся с динамикой смерти, то говорим ли мы о реальных людях, бывших членах семьи клиента, или же обращаемся к части его психики, в которой хранится память об этих людях? Этот вопрос относится также и к живущим родственникам клиента, поскольку никто из его семьи реально не присутствует в зале. Итак, на самом ли деле мы ощущаем присутствие всех этих людей, или это лишь наши фантазии о том, что они могли бы думать и чувствовать?

В действительности, коллективной совести все равно, умер человек или еще жив. Делая расстановку, мы исходим из понимания того, что заместитель не только представляет собой члена семьи, умершего или живого, но на самом деле под воздействием коллективного поля каким-то образом становится этим человеком Конечно, внешне заместитель никак не меняется и не превращается в отвратительного мертвеца, но каким-то мистическим образом он начинает действовать как проводник энергии замещаемого человека. Заместитель чувствует боль того, кого он замещает, у него появляется знание о его семейной истории, он получает силу и возможность распутать переплетение между поколениями, как только остальные родственники признают того, кого они раньше игнорировали или исключили из системы. В этом смысле несмотря на то, что в расстановках участвуют заместители, мы, тем не менее, работаем с реальными людьми.

Наш подход основан не на теории или интеллектуальных измышлениях. Мы опираемся на опыт, полученный Хеллингером и другими терапевтами в ходе расстановок эмпирическим путем. Поэтому в Семейных расстановках мы всегда обращаемся к реальным людям Эти люди могут «существовать в нашей психике», но все же они живут в наших воспоминаниях, а не в воображаемом прошлом. Мы не работаем со снами или фантазиями, возникающими из подсознания. Мы работаем с реальными людьми, осознавая, что реальные люди могут оказывать на нас влияние. Мы также работаем с реальными событиями, которые оставили след в душе клиента.

Нас не интересуют истории, которыми мы иллюстрируем прошлые события. Нас не волнует, что клиент думает о случившемся, или «почему» его близкие с ним так обошлись или обходятся, а также правы они или нет.

Мы обращаемся только к реальным событиям, имевшим место во времени и пространстве. Нам важно только то, что произошло на самом деле. Мы работаем с фактами, влияющими на семейную динамику, а не с их интерпретациями.

124 « Часть I

Чувства, возникающие в процессе расстановки, отражают реакцию членов семьи на определенные события. Поэтому у ведущего возникает только один вопрос: взаимодействует ли клиент с событием, признавая и принимая его? Если да, то выражение чувств поможет ему пережить опыт и исцелиться. Если же клиент пытается защититься от случившегося, то с помощью своих чувств он будет стремиться избежать настоящей боли. Этим отличаются первичные чувства, выражая которые мы становимся сильнее, от вторичных, которые лишь отнимают у нас энергию. В главе 21 мы подробнее остановимся на этом вопросе.

Чаще всего люди, которые во время сессии много и долго говорят о своих чувствах, хотят, чтобы их всего лишь выслушали или дали им возможность высказаться. Менять они ничего не хотят. Обычно у них есть собственное мнение о тех или иных событиях, и они не желают отказываться от своих теорий или убеждений. Реальное значение того, что произошло, теряется среди их долгих аналитических рассуждений.

Однажды я делал расстановку для клиента, дед которого погиб в концлагере во время Второй мировой войны. Когда я обратился к факту смерти деда и глубокой боли, связанной с ним, клиент начал мне рассказывать о том, какие у него плохие отношения с отцом.

Он продолжал жаловаться, игнорируя то, что случилось с дедом, пытаясь таким образом избежать боли, которую, кстати, он испытывал и по отношению к отцу. Контакт с реальностью смерти помог бы ему почувствовать не только боль, но и глубокую любовь к своим родственникам Поэтому вместо того, чтобы ходить по кругу, то есть рассркдать о злости на отца, анализировать ее, выражать ее и так далее, я предложил этому клиенту просто сосредоточиться на том, что произошло с дедом, и отказаться от разного рода историй. Истории нам нужны в основном для того, чтобы избежать глубоких чувств или запутать терапевта и не испытывать боли или дискомфорта Поэтому во время расстановок мы просим людей сосредоточиться на фактической стороне событий, которые произошли в их семье, последствия которых до сих пор проявляются в семейной динамике. При этом мы просим воздержаться от каких-либо комментариев.

Когда мертвые учатся у живых?

В примерах, приведенных выше, мы видели, что живые могут многому научиться у мертвых. Прежде чем урок будет полностью воспринят и случится исцеление, нам нужно отдать должное нашим умершим родственникам. Это помогает снять с себя бремя прошлого, стать свободнее и жить своей собственной жизнью.

Во время расстановки мы добавляем в семейную картину умершего и просим ныне здравствующих членов семьи посмотреть на него, иногда — поклониться, как было описано выше, и выразить ему свою любовь. Чаще всего этого достаточно. Умерший чувствует, что его признают и принимают. Он тоже смотрит на своих родственников с теплотой и любовью, и таким образом все испытывают чувство завершения. Иногда умерший благословляет живых. В этом случае потомки получают силу своего предка.

Иногда умершие что-то сообщают живым, например: «Теперь я спокоен», или: «Я тобой горжусь», или: «Я хочу, чтобы ты жила своей собственной жизнью», или: «Я не хочу, чтобы ты испытывал то же, что и я, потому что это моя судьба, а не твоя». Живые получают мудрость умерших и внутренне расслабляются и успокаиваются.

Иногда мы наблюдаем обратную динамику, когда мертвые узнают что-то от живых, например, в случае

\2б • Часть I

неожиданной, скоропостижной смерти. Обычно в таких случаях умерший человек не до конца осознает, что с ним произошло. Он ведет себя так, как будто все еще жив, и становится подобен привидению. Он привязывается к живому человеку так, что последний постоянно ощущает его присутствие.

Брат Пола умер, когда они оба были еще мальчишками. Их лодка перевернулась, и брат погиб. Теперь, будучи уже взрослым, Пол все еще чувствует, как дух брата буквально его не отпускает. Когда мы добавили брата в расстановку, он сказал, что не чувствует себя мертвым и хочет общаться с братом. Он сильно привязан к Полу.

Тогда мы напомнили брату Пола, что он на самом деле рке мертв. Я попросил Пола сказать брату следующее: «Ты мой брат, и ты утонул. Ты умер, а я живу».

После этих слов умерший брат как будто очнулся ото сна Было такое впечатление, что до этого он не вполне осознавал, что его брату, Полу, удалось выжить, а ему нет, и что они больше не вместе.

В этом необычном случае тот, кто умер, должен признать, что принадлежит миру мертвых, а не живых. После того, как он это принимает, все, и он в том числе, испытывают своего рода освобождение. Участники системы расслабляются, признавая фактическую реальность, и освобождаются от оков сна

И живые, и мертвые подчиняются законам коллективной совести, несмотря на то, что принадлежат к разным мирам. Иногда живые забывают о мертвых. Тогда им нужно сделать над собой усилие и вспомнить о своих предшественниках, осознавая их уход и принадлежность к другой реальности. Реже случается так, что мертвому необходимо напомнить, что он больше не принадлежит миру живых. Итак, умершему нужно позволить умереть, а живому — наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях.

\_Глава 8\_

Прерванное qвuJ<eHue к матери

Работая с семейной динамикой, Берт Хеллингер определил две основные причины человеческих страданий. Первая заключается в семейных переплетениях, возникших в предыдутцих поколениях. Об этом мы говорили выше. Вторая — это прерванное движение ребенка к родителям, чаще всего к матери. И эта причина имеет непосредственное отношение к нынешней жизни человека

Чтобы распутать семейное переплетение, рекомендуется сделать расстановку. А вот для исцеления прерванного движения Хеллингер рекомендует другой вид терапии: Ирина Прекоп, немецкий психолог, работавшая с детьми, разработала так называемую «удерживающую терапию».

Каждый ребенок, естественно, инстинктивно тянется к матери. Его движение можно назвать «первичной любовью», она сильна и безусловна и, как мы уже говорили, является гарантией его выживания. Также

128 \* Часть I

и мать инстинктивно заботится о ребенке. В результате между матерью и ребенком возникает глубокая, прочная связь.

Прерванное движение — это разрыв эмоциональной связи ребенка с матерью, реже — с отцом Причиной могут стать различные травмирующие события в жизни ребенка Семейные переплетения, о которых мы говорили выше, в этом случае не играют никакой роли.

События, травмирующие ребенка, чаще всего происходят в его очень раннем возрасте, например, еще в утробе матери, или во время родов, или практически сразу после рождения. Они оставляют чрезвычайно глубокий след в психике малыша Возможно, самым разрушительным для ребенка является разлука с матерью в первые часы его жизни, например, если мать умирает вскоре после родов, или по какой-либо другой причине не может о нем позаботиться. Бывает, что ребенок рождается недоношенным, и его забирают от матери, помещая в инкубатор, или сама мать болеет.

Ребенок получает травму и в процессе сложных родов, если возникает угроза для жизни либо матери, либо ребенка, или же когда во время беременности возникает угроза выкидыша. Одним словом, любая форма разлуки с матерью или угроза жизни: во чреве, во время родов или сразу после рождения — может послужить причиной прерывания естественного движения ребенка к матери. И если движение прервано, то в дальнейшем оно будет фрагментарным, и ребенок не сможет испытывать ощущение полнейшего счастья.

Чтобы осознать глубину и масштаб травмы, вспомните, что новорожденный полностью зависит от матери. И не только зависит, он еще и воспринимает ее как часть себя. У него пока нет собственных границ, и он не может понять, где он, а где мать. Развиваясь нормально, ребенок постепенно отдаляется от матери и становится все более и более независимым. В психологии этот процесс называется индивидуацией. Малыш растет и по мере роста учится воспринимать себя как отдельную личность, обладающую своими собственными границами. Шаг за шагом ребенок уходит от единства с матерью, двигаясь в сторону единства с самим собой. Такова основная модель человеческого развития.

Постепенно познавая свою индивидуальность, ребенок стремится отделиться от родителей. Тем не менее, ребенок есть ребенок — еще многое должно случиться, прежде чем он сможет стать самостоятельной личностью. И пока он еще маленький, родители играют важную роль в его жизни. Они заботятся о его выживании и развитии.

Таким образом, мы видим, что ранний возраст — это период зависимости и становления ребенка. Поэтому потеря родителей или их долгое отсутствие в этот период оказывается для ребенка глубокой травмой. И чем раньше это случается, тем сильнее травмирует психику ребенка. Если он теряет родителей в возрасте до восемнадцати лет, то чаще всего глубоко переживает потерю.

Ребенок слишком уязвим, слишком незрел, чтобы «переварить» боль разлуки так, как это сделал бы взрослый. Малыш не способен в полной мере осознать то, что происходит, поэтому он испытывает шок. Его психика выставляет барьеры и разными способами компенсирует напряжение. Однако боль все же дает о себе знать, что-то в глубине души остается незавершенным, застревает, подобно сломанной пластинке, повторяющей одно и то же.

Психологам уже известно, что происходит с ребенком, которому не уделяют должного внимания. Сначала он плачет от злости и отчаяния. Он плачет,

PAGE 54 Сватато Р. Либермайстер

130 • Часть I

плачет и плачет, а затем затихает. Наступает тишина. И это тишина не довольного, успокоившегося малыша, это тишина ребенка, который сдался, ребенка, отчаявшегося привлечь внимание, внутренне сжавшегося и закрывшегося от мира.

Сжавшийся ребенок научится игнорировать свои потребности. Даже если через какое-то время мать вернется, он больше не будет к ней тянуться и не станет следовать своим импульсам, с помощью которых он мог бы получить необходимые ему тепло и заботу. В период разлуки разрушается базовое доверие малыша Возможно, он вырастет скрытным, недоверчивым человеком, избегающим близости любыми способами. Чаще всего такой человек развивает отношения до определенного предела и затем движется по кругу, вместо того чтобы создавать близость и углублять взаимоотношения, в которых он может получать и дарить любовь открыто, без каких-либо препятствий.

Иногда мы ведем себя похожим образом, когда нам кажется, что другой человек хочет нас обидеть. Мы защищаемся. Возмояаю, нам хочется любви, но вместо того, чтобы открыться навстречу любимому, мы боимся, останавливаемся и отступаем или ходим вокруг да около, сохраняя дистанцию в ожидании худшего, и тем самым избегаем любой возможности получить то, чего действительно хотим.

Это типичное поведение человека, который боится получить отказ. Снова и снова он наступает на одни и те же грабли, и все потому, что боится вновь пережить боль, которую испытывал в детстве. Им управляет его прошлое.

Прерванное движение формирует многие невротические симптомы. Вместо того чтобы идти прямо к цели и получать желаемое, мы выбираем окольные пути. И эти пути ведут нас не к счастью, а скорее, наоборот, возвращают в исходную точку. Восстановление связи

Вместе с осознанием детского сценария становится очевидным и решение проблемы. Клиенту нужно помочь восстановить прерванное движение, связь, поток любви, некогда существовавший между ним и родителем. Терапевт создает условия; при которых движение любви клиента, наконец, достигает цели.

Терапевт играет роль родителя. Он создает безопасную ситуацию, в которой клиент сможет пережить боль, возникшую в его детстве, когда матери не было с ним рядом Однако на этот раз клиент не будет предоставлен сам себе. Терапевт, исполняющий роль родителя, будет обнимать клиента до тех пор, пока его болезненные эмоции не потеряют силу. Такой процесс позволяет исцелить то, что случилось в детстве клиента, и интегрировать этот опыт в его нынешнюю взрослую жизнь. %

Вместо расстановки Хеллингер предлагает терапевту сесть напротив клиента и, создав атмосферу доверия и безопасности, обнять его, конечно же, если тот не против. Затем терапевт может попросить клиента начать глубоко дышать. Через некоторое время клиент начинает чувствовать ту самую детскую потребность в материнской любви, а также боль разлуки.

Основная задача терапевта в этой сессии — все время обнимать клиента так, как это делала бы мать, обнимающая малыша Эта простая техника оказывает глубокое исцеляющее воздействие.

Клиент вновь переживает опыт разлуки с матерью, ощущает острую боль и сильный страх — чувства, которые он, возможно, не признавал с тех пор, как его движение к матери было прервано. Чтобы выжить в детстве, он как будто онемел, «заморозил свои чувства», но теперь в безопасной обстановке вновь переживает все, что с ним тогда случилось, и его движение

132 » Часть I

достигает цели, поскольку он ощущает тепло и заботу со стороны взрослого, терапевта.

Так негативный опыт разлуки замещается позитивным опытом заботы и поддержки. Подобная техника широко применяется в нейро-лингвистическом программировании (НЛП). Позитивный опыт фиксируется на телесном уровне, поскольку терапевт, исполняющий роль матери, клиента обнимает.

Возможно, это единственное, что может сделать терапевт за одну встречу. От терапевта требуются терпение, поддержка и решение обнимать клиента, даже когда в порыве чувств тот пытается терапевта оттолкнуть.

Терапевт обнимает клиента в течение всего времени, пока длится сессия, до тех пор, пока не наступает завершающая стадия, когда клиент начинает дышать ровнее и глубже, успокаивается и затихает. После этого клиент готов освободиться от объятий и посмотреть на терапевта, представляющего его мать или отца. Нередко терапевт просит клиента сказать несколько слов, чтобы завершить процесс исцеления, например, поблагодарить мать за то, что она дала ему жизнь, показывая таким образом, что теперь он готов принимать родительскую любовь.

На работу по восстановлению прерванного движения может уйти не одна сессия, в каждом случае все происходит особенным образом. Кроме того, одновременно с опытом прерванного движения клиента может удерживать ловушка семейного переплетения. В этом случае терапевт работает с тем, что для клиента наиболее актуально в данный момент, оставляя другие вопросы на следующие встречи. Не рекомендуется смешивать два подхода.

К чему относится проблема клиента: к прерванному движению или к семейному переплетению, — можно понять из предварительной беседы с ним. На пример, клиент может рассказать о ранней разлуке с матерью или о травматическом опыте.

Как я уже говорил, может быть прервано и движение ребенка, направленное к отцу. Оно прерывается, если отец умирает, когда ребенок еще очень мал. В этом случае мы просим мать быть своего рода связующим звеном между ребенком и отцом. Для всех детей мать — самый важный человек, и мы просим ее подвести ребенка к отцу и представить их друг другу. Иногда клиента обнимают и мать, и отец

Важно отметить, что прерванное движение к родителям в раннем детстве — это единственный пример, когда инициатива к примирению должна исходить от родителей. Именно они делают шаги навстречу ребенку. Ребенок не может двигаться сам. Это должна сделать его мать. Травма была нанесена ребенку тогда, когда он был еще'очень мал и ничего не мог сделать. Поэтому терапевт, замещающий мать, говорит и делает то, что тогда не могла сделать настоящая мать клиента, то есть обнимает его и каким-то образом о нем заботится.

В большинстве других случаев движение к примирению должно исходить от ребенка (от клиента), именно он должен двигаться навстречу матери, чтобы получить от нее любовь. Обычно во время расстановки ребенок подходит к родителю и кланяется, показывая, что он готов взять от родителя все, что тот захочет и сможет ему дать. В этом случае родитель выступает в качестве дарителя, а ребенок лишь принимает дары.

Г л а Ь а ^

Отражение семейной динамики в болезнях: основные примеры

семейных переплетений

До сих пор мы говорили о разных вариантах того, как человек может быть вовлечен в судьбу своего предка. Семейные переплетения не только влияют на психологию и поведение членов семьи, но также являются причиной определенных болезней, таких как рак, депрессия, болезни сердца или множественный склероз. Другими словами, болезней, которые вызваны не вирусами и не бактериями.

Переплетения возникают, когда кто-то из членов семьи идентифицируется с исключенным предком, перенимает его мысли и чувства. Человек как будто становится кем-то другим, воспроизводит его страдания, бессознательно пытаясь сохранить память о забытом члене семьи.

Хеллингер описывает типичный случай: в семье, где первый ребенок умер в раннем возрасте, остальные дети пьют из именных кружек. Одному из детей досталась крркка с именем умершего старшего брата. Это указывает на идентификацию младшего со старшим. В такой ситуации ребенок, скорее всего, думает, что живет своей собственной жизнью, испытывает свои чувства, однако на самом деле он ведет себя так, как вел бы себя его брат.

Я рке говорил, что вовлечение в семейное переплетение не является осознанным решением, это результат бессознательного действия коллективной совести, и мы также видели, как трудно новому члену семьи избежать действия этой силы. Человек может даже не знать, с кем из предков он идентифицируется, у него может не быть ни малейшего представления о том, что случилось с тем человеком, а иногда ситуация осложняется семейными тайнами, о которых никто в семье не хочет говорить.

Последствия идентификации могут быть самыми разными в зависимости от исходной ситуации. Это могут быть эмоциональные расстройства, психосоматические болезни и даже психозы. Переплетения естественным образом влияет на способность человека устанавливать близкие отношения с другими, поскольку он, по сути, не является самим собой, а живет чужой жизнь, сам того не замечая.

Чтобы перестать идентифицироваться, необходимо определить, кто из родственников был исключен из системы, и помочь клиенту научиться воспринимать этого человека как отдельную личность. Во время расстановки мы пользуемся разрешающими фразами, которые помогают распутать переплетение. Иногда эти фразы нркно повторить несколько раз, чтобы клиент действительно осознал себя отдельным от своего предка

После этого клиент отходит от того, с кем он идентифицировался, и может приблизиться к кому-то из родителей и встать под его защиту. Например, если клиент идентифицировался с кем-то из материнской семьи, он может подойти к отцу, или, наоборот, если

)J>6 • Часть I

клиент замещал родственника с отцовской стороны, то ему лучше встать рядом с матерью.

Хеллингер описывает три основных вида семей-но-системных переплетений, которые могут привести к болезни или страданиям. Он называет их так: «Я последую за тобой», «Я сделаю это вместо тебя» и «Я искуплю твою вину». Давайте обратимся к каждому из них по очереди.

Я последую за тобой

-

Если кто-то из прямых родственников умирает в молодом возрасте, например, отец погибает в автокатастрофе, или в результате болезни, или на войне, или же его убивают, то, скорее всего, кто-то из его детей будет жить с ощущением, которое можно выразить так: «Я последую за тобой». С этим ребенком будут постоянно происходить несчастные случаи, или у него будут наблюдаться суицидальные наклонности, или же он будет все время болеть. Он как будто отворачивается от жизни, говоря своему родителю: «Если ты умер, я тоже не хочу больше жить. Я хочу умереть».

И вновь мы сталкиваемся с проявлением слепой любви. Если бы дети были осознанными и понимали родительские желания в отношении своих детей, то у них не возникало бы желания следовать за родителями, потому что в подавляющем большинстве случаев родители хотят, чтобы их дети продолжали жить.

Примеры того, как дети бессознательно хотят последовать за умершими членами семьи, я приводил в предыдущих главах. Например, в первой главе я описывал случай Макса, который хотел последовать за умершим дедом. В главе 7 я рассказывал о женщине, которая хотела умереть, потому что ее сестру убили в концлагере. Там же, в главе 7, мы исследовали пример Розеллы, которая хотела последовать за тетей. Я сделаю это за тебя

Кроме того, Розелла сказала своей бабушке: «Я сделаю это за тебя», и это второй сценарий, являющийся причиной проблем клиента Такое переплетение обычно начинается с того, что родитель хочет последовать за кем-то из умерших родственников. Затем стремление родителя переходит к детям, которые своим поведением говорят следующее: «Лучше вместо тебя, дорогая мама или дорогой папа, умру я». Другими словами, они берут на себя родительское стремление умереть, желая таким образом спасти родителей от их страданий. И всем этим управляет слепая преданность. «Лучше я, а не ты», — подобная динамика может заставить ребенка болеть вместо матери или как-то по-другому страдать вместо близкого человека

Хеллингер описывал историю одной очень бедной семьи. Муж и жена беспокоились о том, что вскоре их ожидало пополнение семейства, а у них было очень мало денег и им негде было жить. Один из их маленьких сыновей узнал об этих проблемах и, движимый заботой о родителях и о том новом члене семейства, который вот-вот должен был появиться на свет, заболел и в итоге умер. Таким образом, он освободил место для нового братика или сестрички. Сделал он это, конечно, бессознательно.

Дети часто себя так ведут. Они верят, что один человек может волшебным образом освободить от страданий другого или взять на себя груз его проблем. Если кто-то из старших заболевает, то ребенок может взять его болезнь на себя и так пытаться спасти этого человека Конечно, это всего лишь наивная вера в чудо. Такое мышление не соответствует реальности. В результате болеют двое.

И вновь: если бы дети могли осознавать все, что происходит на самом деле, в том числе и чувства болеющего

138 \* Часть I

человека по поводу того, что из-за него незаслуженно страдает кто-то еще, тогда они, конечно, не попадали бы в эту ловушку. Но слепо любящий ребенок видит только себя: он виноват и должен что-то сделать. В то время как любя осознанно, человек понимает подоплеку происходящих событий и мотивы вовлеченных в ситуацию людей.

Во время семейных расстановок происходит переход от слепой любви к осознанной. Клиент смотрит на родителя и на других родственников и узнает от них, как они себя чувствуют и чего хотят. И только тогда понимает, что бессознательно перенес детское наивное убеждение во взрослую жизнь.

К сожалению, не так-то просто освободиться от груза чужих проблем или от привязанности к дорогому, близкому человеку. Чтобы освобождение на самом деле произошло, клиенту нужно быть смелым и готовым к одиночеству и чувству вины. Ему придется смириться с тем, что он ничего не может сделать при всем желании помочь любимому человеку. Слова уважения и низкий поклон — техника, применяемая во время сессии, — помогает клиенту освободиться от той ноши, которую он бессознательно на себя взвалил. Возвращая родному человеку его судьбу, мы на самом деле отделяемся от него и начинаем свое собственное путешествие.

Помните пример из третьей главы? Антонелла переняла злость своей бабки, которая злилась на мужа, деда Антонеллы. Только злость Антонеллы была направлена на отца. А в главе 5 я рассказал вам о том, как клиент боялся кого-то убить, потому что его отец убил свою родную мать. В главе 6 мы исследовали множество примеров того, как потомки берут на себя судьбы жертв и преступников предыдущих поколений. Искупление вины

Еще одной причиной болезни может стать поведение, которое Хеллингер назвал «искуплением вины». Этот сценарий часто имеет отношение к личной вине. Например, женщина, легкомысленно сделавшая много абортов, не понимая значения того, что она совершила, в качестве искупления вины может заболеть раком матки. Или у женщины, отвергающей свою мать, может развиться рак груди в качестве самонаказания, потому что коллективная совесть запрещает отвергать родителей.

Кроме того, человек может искупать не только свою личную вину, но и вину другого члена семьи. Мы говорили об этом в главе 5. Например, если убийца не был наказан, то ребенок может взять его вину на себя. Он будет готов совершить даже самоубийство или серьезно заболеть.

В главе 5 я вам рассказывал о клиентке, мать которой заболела шизофренией, взяв на себя вину своей матери, сделавшей одиннадцать абортов. Или кто-то из членов семьи погибает, чтобы искупить вину своих предков, террористов.

Таковы основные семейные переплетения, выявленные в процессе расстановок. Часто дисбаланс системы становится психологической причиной болезни кого-то из ее членов.

Работа с болезнями

Нередко мы относимся к болезни как врагу, от которого нужно избавиться. Однако в действительности болезнь — это зашифрованное послание нашего тела. Возможно, таким образом оно реагирует на наши переживания или эмоциональные раны, и, совершив определенную психологическую работу, мы

НО т Часть I

способны понять его послание. Однако бывают случаи, когда, несмотря на все усилия, мы никак не можем найти причину болезни. И тогда нам необходимо признать и принять тот факт, что в жизни есть то, что лежит за пределами нашего понимания, и то, чем мы не можем управлять.

В любом случае, прежде всего необходимо отказаться от привычного восприятия болезни как врага, с которым обязательно нужно бороться. К сожалению, враждебное отношение превалирует в современном мире высоких технологий. Мы по привычке думаем о том, как «завоевать» болезнь. Почитайте, например, книгу «Как победить рак», и вы тут же поймете, что я имею в виду Представление о том, что мы в состоянии справиться с любой болезнью, ведет к тому, что мы лишь коллекционируем научные данные и разрабатываем все более и более сложное медицинское оборудование.

Опыт расстановок показывает, что нередко болезнь и попытки от нее избавиться напоминают нам о попытках системы избавиться от того или иного члена семьи. В этих случаях оказывается, что с помощью болезни коллективная совесть стремится вернуть в семью того, кто был из нее исключен. Признание болезни является символом принятия в семью исключенного родственника. И тогда необходимость в болезни отпадает. С исцелением сообщества приходит исцеление принадлежащих сообществу людей.

Один наш клиент, еврей по национальности, обычно страдал от сильных головных болей по субботам, в святой для евреев день. Этот мужчина не был религиозным человеком и как-то никогда не думал о своих еврейских корнях. Работая с ним, мы обнаружили, что его бабушка сбежала из Польши и потеряла большую часть своих родственников во время холокоста После того, как он выразил глубокое уважение своим пред кам и сказал: «Я тоже еврей», головные боли исчезли без следа. Более того, уменьшилась его близорукость.

В этом примере физическая болезнь напоминала человеку о предках, которых он попросту забыл Однако коллективная совесть не позволяет людям игнорировать события такого уровня. Когда клиент вспомнил о своем еврейском происхождении и принял то, что случилось во время Второй мировой войны с его родственниками, головные боли стали не нужны.

Одним словом, когда мы воспринимаем болезнь не как врага, а как некое послание семейной или личной динамики, мы можем одновременно исцелить болезнь и вспомнить забытого родственника. Людям необходимо научиться проявлять хотя бы уважение и скромность перед лицом подобных мистических явлений, вместо того чтобы думать, что терапия, физическая или психологическая, может решить все проблемы. Иногда события раскрывают перед нами свой смысл, но многие явления так и остаются загадкой. Работа с болезнями требует от нас смирения перед великой тайной жизни и понимания человеческих ограничений.

Расстановки показывают, что больной иногда как будто вступает в сговор с болезнью. Например, я много раз замечал едва уловимую улыбку на лице клиента, когда он рассказывает о своей болезни. Это почти всегда указывает на его неосознанную идентификацию с исключенным членом семьи.

Когда клиент говорит о проблемах со здоровьем, мы чаще всего просим его выбрать своего заместителя, а также того, кто будет представлять собой его болезнь. Наблюдая за взаимодействием этой пары, мы нередко видим, что человек, исполняющий роль болезни, оказывается членом семьи клиента, либо забытым, либо исключенным из системы.

И1 « Масть I

Как я уже говорил, когда клиент признает и принимает исключенного из семьи человека, когда он находит для него место в своем сердце, болезнь отступает. Однако следует помнить о том, что основной задачей расстановок является не исцеление клиента, а осознание некой правды о его семейной системе. Мы не стремимся избавиться от проблемы или изменить реальность. Все, что нам нужно, — это понимание, открытие чего-либо или кого-либо. Болезнь — это часть жизни, и после осознания семейной динамики она проходит не всегда. Искусство терапии как раз и состоит в том, чтобы исследовать существующую реальность, не имея определенных целей и не торопясь с выводами.

Рак матки

К нам на расстановку пришла женщина, американка средних лет по имени Нора. У нее обнаружилась опухоль в матке, и она хотела понять динамику, стоящую за ее болезнью. Итак, она выбрала своего заместителя, а также того, кто будет представлять опухоль, и поставила их лицом друг к другу на небольшом расстоянии. Заместительница, представляющая собой опухоль, сообщила, что не может поднять глаза. Что-то заставляет ее смотреть в пол. Это говорит о том, что она смотрит на умершего человека.

Я спросил Нору, кого, по ее мнению, может замещать опухоль? Некоторое время Нора смотрела на представителя болезни и затем сказала: «Возможно, это мой отец». Тогда я спросил Нору: «А кто в вашей семье умер?» — «Моя мать умерла, когда мне было всего пять месяцев», — ответила Нора

Мы добавили в расстановку мать Норы и попросили ее лечь на пол между Норой и ее болезнью туда, куда был направлен взгляд заместителя опухоли. По том я попросил заместителя болезни стать отцом Норы. Это сильно взволновало мать и саму Нору. Через некоторое время отец смог посмотреть на клиентку. Тогда я попросил мать встать и посмотреть на свою дочь. Клиентка не могла подойти к матери, потому что, как мы уже знаем из пятой главы о прерванном движении, Нора была покинута очень маленькой и не могла сама шагнуть к маме. Какое-то время они смотрели друг на друга, затем я попросил мать подойти к Норе и обнять ее. Она так и сделала. Заместительница Норы расплакалась.

На этом этапе я предложил Норе занять свое место в расстановке. Какое-то время Нора плакала в объятиях заместителя матери. Затем она подняла глаза Было видно, насколько мягче стали ее черты. Я попросил Нору сказать маме «спасибо». Она посмотрела на маму и сказала «Ты все еще живешь во мне, и я тоже решила еще пожить». Это значило, что теперь она ощутила волю к жизни и силу, которая могла бы исцелить ее болезнь. Затем она обратилась к отцу и сказала «Я остаюсь с тобой. Посмотри на меня как на дочь».

Я попросил отца сказать следующее: «Я буду заботиться о тебе, потому что ты — моя дочь. Ты напоминаешь мне твою мать, благодаря тебе я помню, как сильно я ее любил». Это очень тронуло Нору. Она подошла к нему и обняла И повторила «Я остаюсь с тобой. Я — твоя дочь».

Фраза «Я — твоя дочь» так же важна, как и признание матери, поскольку помогает дочери не занимать место матери. Важно, чтобы Нора сама подошла к отцу, а не наоборот. Она не могла «дотянуться» до матери, потому что была еще слишком маленькой, когда та умерла, но теперь она может делать шаги навстречу отцу.

В этом примере болезнь была бессознательной попыткой ребенка последовать за матерью. Нора как

И-+ т Часть I

будто говорила маме: «Я хочу к тебе. Я тоже хочу умереть».

Когда же она сознательно поместила мать в свое сердце, ей больше не нужно было следовать за мамой. Они и так уже были вместе. Тем не менее, важно отметить, что задача терапевта — обнаружить существующую динамику, а не пытаться излечить болезнь. Исцеление может быть вторичной целью, но никак не первичной. На самом деле, если впоследствии терапевт станет спрашивать клиента о его здоровье, то это будет вмешательством в его жизнь и повлияет на результат.

Рассеянный склероз

Англичанка по имени Дженнифер захотела выяснить причины своего рассеянного склероза, особенно сильно прогрессировавшего в течение последнего года. Когда мы поставили ее заместителя и заместителя ее болезни в расстановку, выяснилось, что Дженнифер испытывает сильную ярость. Это было видно по тому, как сжались ее кулаки. Складывалось впечатление, что в ее кулаках сконцентрировано желание кого-то убить.

Я прервал расстановку и задал ей несколько вопросов о ее родительской семье. Она рассказала, что первая жена ее деда по отцовской линии умерла во время родов вместе с ребенком

Как я уже говорил, то, что женщина умирает во время родов, семейная система чаще всего воспринимает как убийство. Это и было подоплекой агрессии Дженнифер.

Мы сделали новую расстановку, добавив в нее деда, его первую жену и умершего ребенка. Ребенок лег на пол, а деду и его жене я предложил двигаться так, как им хотелось. С дедом явно что-то происходило. Было видно, как он борется сам с собой. Вначале он отвернулся от жены и ребенка Должно быть, он чувствовал себя виноватым в смерти жены. Затем он медленно подошел к жене и стал рядом. Она положила голову ему на плечо, а потом легла рядом с малышом Дед начал плакать. Затем он лег рядом с ними. Это тронуло Дженнифер и ее отца, наблюдавших за происходящим. Они подошли друг к другу и обнялись.

В основном, болезни, подобные рассеянному склерозу, эпилепсии или приступам паники, являются результатом подавленного желания кого-то убить. Хеллингер говорит, что агрессивные импульсы указывают на то, что в семейной системе на самом деле произошло убийство или, как в данном случае, событие, воспринимаемое как убийство. Клиент идентифицируется с исключённым из системы преступником, беря на себя его энергию, а болезнь является результатом сдерживания агрессивных стремлений. Чтобы исцелить семью Дженнифер, нужно признать любовь, которая была между дедом и его первой женой, осознать, что никто никого не убивал, никто не виноват в том, что эта женщина умерла, и почтить ее память и память ребенка

В случае шизофрении больной зачастую идентифицируется одновременно как с жертвой, так и с преступником, поскольку оба исключены из системы. Двойная идентификация доводит человека до раздвоения личности, типичного симптома шизофрении, а иногда и до маниакально-депрессивного синдрома

Информацию о болезнях, отражающих семейную динамику, можно почерпнуть из других книг, поэтому я не буду приводить дополнительные примеры. Хеллингер очень много работал с больными людьми, страдающими от разных болезней, в том числе от рака и от шизофрении. Итогом его работы было открытие

Иб • Часть I

динамики, стоящей за болезнями, о которой я уже говорил и которую можно использовать в качестве рабочей гипотезы во время расстановки.

Естественно, важно проверить на практике, какая именно динамика кроется за болезнью клиента. Терапевт должен быть готов к тому, что его изначальная версия может оказаться ошибочной. Подобный подход Хеллингер называет «феноменологическим». Человек наблюдает явление и делает выводы, опираясь исключительно на то, что он видит, а не на то, что он знает об этом явлении.

ЧАСТЬ 11

Любовь между mljJcmuhou и Женщиной

\_Глава 10\_\_\_

Отношение: мужчина — Женщина

В семейных системах существуют два типа отношений. Первый тип — отношения между старшими и младшими, например, между родителями и детьми, второй тип — равные отношения, например, между мужчиной и женщиной, решивших стать мужем и женой и согласившихся жить вместе.

В этой главе мы рассмотрим характеристики отношений между мужчиной и женщиной и увидим, насколько они бывают разными. Мы также попытаемся понять, каким образом динамика родительской семьи влияет на взаимоотношения супругов.

Ребенок отличается о взрослого прежде всего тем, что он относительно беспомощен и не может брать на себя большую ответственность. В то время как взрослый часто отвечает не только за себя, но и за других людей.

Чтобы стать зрелой личностью, нам нужно отказаться от детской безответственности и надежды

Любовь Medcgy мужчиной u Женщиной • H-<?

на то, что кто-нибудь когда-нибудь о нас позаботится. Очевидно, что это обманчивая надежда. Но, несмотря на это, часто мы ведем себя в отношениях с любимыми людьми так, как будто они должны нас всем обеспечивать, и разочаровываемся, если этого не происходит. Так или иначе, мы сопротивляемся естественному стремлению к независимости. Мы не хотим заботиться о себе и ждем, что кто-то другой возьмет на себя эту ответственность.

Взаимообмен энергиями в отношениях. Равновесие между «отдавать» и «принимать»

В отношениях между родителями и ребенком очевиден дисбаланс: ребенок зависит от взрослых. Отец и мать заботятся о ребенке, он в свою очередь принимает их заботу. Родители «дают», а ребенок «берет». В отношениях же между мужем и женой мы видим баланс, равновесие между «отдавать» и «принимать», в котором оба партнера в равной степени играют роли и тех, кто берет, и тех, кто дает.

По сути, мужчина берет от женщины то, чего ему не хватает, и дает ей то, чего не хватает ей самой. Женщина это принимает и одновременно отдает мужчине то, что может ему дать. Оба должны быть готовы к равному взаимообмену, а также должны показывать, что нуждаются друг в друге.

Подобный взаимообмен охватывает все уровни — материальный, сексуальный, эмоциональный, ментальный и духовный. Благодаря ему отношения продолжаются и становятся глубже. Чем больше партнеры дают друг другу и принимают друг от друга, тем сильнее их связь.

Дети и родители связаны изначально, их связь биологическая, нравится им это или нет. Отношения между мркчиной и женщиной строятся на свободном

150 » Часть PAGE 62

выборе, но как только мужчина и женщина начинают обмениваться энергиями, им уже трудно расстаться. Многим страшно давать или брать потому, что они боятся потерять свою свободу.

В работе с детьми и их родителями мы используем фразы, отражающие универсальную динамику: «Ты большой, а я маленький», «Ты даешь, я беру». В работе с парами мы предлагаем другие фразы, более подходящие для партнерских отношений: «У меня есть то, что тебе нужно, и я готов тебе это дать», или: «У тебя есть то, что мне нужно, и я готов это взять».

Когда начинаются проблемы?

На одном из моих семинаров я помог участнице осознать свой гнев на мужчин, который она переняла от матери. Ее мать ушла от ее отца Я помог мужу этой женщины не испытывать чувства вины, поскольку на самом деле он был не виноват. Мужчина и женщина все же развелись, но им удалось сделать это мирно.

В отношениях меясду партнерами естественно просить друг друга о чем-то и ждать, что партнер выполнит просьбу. Отношения продолжаются до тех пор, пока происходит равноценный взаимообмен. Проблемы начинаются тогда, когда один из партнеров делает вид, что ни в чем не нуждается, и соответственно не принимает то, что дает ему партнер, или же когда кто-то из партнеров не готов вкладываться в отношения. Проблемы возникают и тогда, когда один из партнеров ведет себя как родитель или как ребенок. В обоих случаях нарушается баланс, и если подобная ситуация длится достаточно долго, то пару скорее всего ждет развод.

Ларе, женатый мужчина из Финляндии, слишком беспокоился о своей восьмимесячной дочери. Он взял

Любовь меЛсди, mijJchumou u Женщиной \* 1^1

на себя большую часть забот по уходу за ребенком, во многом заменив жену. Такое поведение говорит о том, что Ларсу не хватает уверенности в себе как в мужчине. Сделав расстановку, мы выяснили, что его дед умер, когда отец Ларса был еще совсем маленьким Тогда я попросил участников встать друг за другом: сначала Ларе, за ним отец, а за ним дед. Ларе ощутил за спиной мужскую силу и поддержку рода. Это помогло ему расслабиться относительно своей нынешней семьи. В конце сессии он с улыбкой произнес: «Теперь я чувствую себя не таким важным». Расстановка показала, что Ларе нес в себе боль отца и считал себя ответственным за его страдания, поэтому был не уверен в себе и не мог быть настоящим мркем и отцом

Чтобы сохранять баланс, нам нужно быть детьми по отношению к нашим родителям, взрослыми по отношению к партнерам и родителями по отношению к собственным детям. Вместо того чтобы жаловаться, что в детстве нас мало любили или не любили совсем, нам необходимо взять на себя ответственность за свое взрослое существование и за решение стать родителем. Что касается семейной динамики, то в жизни важно, что мы делаем и как. Отец ответственен за своих детей, потому что однажды он решил стать отцом. Нет никакой другой причины. И в этом отношении не важно, как он себя чувствует в этой роли.

В целом, отношения между родителями и детьми в здоровой семейной системе можно охарактеризовать следующей фразой: мы (дети) — маленькие, они (родители) — большие. Когда мы имеем в виду наших детей, то говорим «Мы — большие, они — маленькие». А с партнерами мы равны.

Еще раз подчеркну, что когда мы чувствуем себя «маленькими» по отношению к своим детям или

IJ2 \* Часть PAGE 63

относимся к партнеру как к ребенку, то нарушаем естественное равновесие системы. Дисбаланс указывает на наличие семейных переплетений или незавершенных отношений с предыдущими партнерами. Проблемы могут быть как у одного партнера, так и у обоих сразу.

Часто встречаются случаи, когда семейные переплетения обоих партнеров накладываются друг на друга, образуя новую устойчивую систему. Партнеры действуют каждый из своей роли, удовлетворяя потребности другого и не задумываясь о том, что в их системе может быть что-то не так.

Например, мазохист находит садиста, или доминирующий человек находит того, кто готов подчиняться. Если такие люди встречаются, то из них получается «идеальная» пара Очень часто мужчины, которым не хватало материнского тепла, ищут женщин с сильно выраженным материнским инстинктом. Или неуверенные в себе женщины, считающие, что их не за что уважать, завязывают отношения с грубиянами, которые действительно их не уважают.

Позитивный и негативный взаимообмен

Равновесие между тем, когда мы даем, и тем, когда мы принимаем, на тонком уровне сродни движению маятника. Это значит, что если я делаю что-то для тебя, то в моем поступке есть движущая сила, которая рано или поздно заставит тебя сделать что-то для меня. И это не заранее заключенная договоренность «ты мне — я тебе», а естественная динамика отношений, вызванная потребностями личной совести.

Позитивный взаимообмен всегда очевиден: обоюдное стремление вкладываться в отношения помогает нам оставаться вместе. Я одновременно и даю что-то

ЛюбоБь /ле^кду ли)Лсчиной и Женщиной \* 153

партнеру, и принимаю то, что он дает мне. «Моя любовь к тебе побуждает меня что-то для тебя делать. И когда ты получаешь от меня что-то прекрасное, ты тоже хочешь сделать что-то приятное для меня». Маятник качается, и с каждым его взмахом наши отношения становятся глубже.

Однако маятник качается и тогда, когда взаимообмен носит негативный характер, когда мы причиняем друг другу боль, делаем гадости или не позволяем другому быть успешным То есть: «Если я отношусь к тебе плохо, если на материальном или эмоциональном уровне я что-то у тебя забираю, то, скорей всего, ты тоже захочешь меня чего-то лишить».

Например, жена изменила мужу. Это негативно сказалось на их отношениях. Многие думают, что если муж все поймет и простит, то проявит себя зрелой, цивилизованной личностью.

Но в соответствии с законами семейной динамики, а именно — с законом равновесия, чтобы в такой ситуации сохранить баланс, жена должна пожертвовать чем-то для себя ценным. Муж может потребовать от нее то, что ей трудно будет выполнить, или ей придется отказаться от чего-то важного, чтобы уделить мужу больше внимания. Например, она вынуждена будет отменить серьезную деловую встречу и в выходные поехать с ним в горы. Но ее жертва не должна быть для нее легкой. Это не просто жест примирения с ее стороны. Мрк должен чувствовать, что она действительно чего-то лишилась.

Христианство призывает нас к прощению, но в рамках семейной системы прощение подразумевает под собой унижение одного человека другим, потому что, прощая, мы автоматически становимся выше партнера в моральном плане. «Я лучше тебя, поэтому я тебя прощаю». У человека нет права прощать или просить прощения. Это разрушает отношения.

\")Лг » Часть PAGE 64

Более того, тот, кто просит прощения, хочет что-то получить от партнера, вместо того чтобы взять на себя ответственность и разбираться с последствиями своих действий. Есть разница между тем, когда вы говорите: «Мне жаль» и «Прости меня, пожалуйста». Скорее всего, прощающий партнер будет возвращаться к этой теме снова и снова лишь потому, что равновесие в отношениях было нарушено.

Другие примеры. Женщина не способна быть по-настоящему близкой с мужем из-за системных переплетений в ее родительской семье. У мужа возникает роман на стороне. Или женщина, родившая ребенка от женатого мужчины, который никак не разводится и не уделяет внимания ребенку, запрещает отцу видеться с малышом

Таков маятник действий «принимать» — «отдавать» в своем негативном проявлении. Если при каждом взмахе пострадавший будет требовать от партнера немного меньших лишений, чем понес сам, то в итоге гармония в их отношениях будет восстановлена. Если же действие, направленное на то, чтобы компенсировать ущерб, будет больше изначальной обиды, то негативный взаимообмен продолжит наращивать обороты. Партнеры будут чувствовать себя вправе сделать друг другу больше плохого, чем это было изначально. И тогда их отношения будут состоять исключительно из взаимных обид и желания отомстить.

Если обманутый мрк начнет вести себя так, что его действия нанесут жене гораздо большую обиду, чем испытал он сам, например, он перестанет общаться с женой и начнет встречаться с разными женщинами, тогда они, скорее всего, рано или поздно расстанутся. Чтобы сохранить здоровые отношения, партнеры должны возвращать друг другу немного меньше негатива, чем получили. Тогда есть шанс вернуться к позитивному взаимообмену.

Любовь MeJcgy мужчиной u Женщиной • 1^5

Одним словом, мы укрепляем отношения, когда даем немного больше позитивного и немного меньше негативного, чем получаем от партнера, и в обоих случаях мы делаем это из любви.

Вести ежедневный учет всего плохого и хорошего, что мы сделали для партнера, может показаться довольно трудным занятием. Но большинство из нас в глубине души всегда знают, даем ли мы больше, чем получаем, или наоборот. Как бы мы ни стремились этого не замечать, какая-то наша внутренняя часть точно знает, вносим ли мы свой вклад в отношения, с удовольствием ли мы это делаем и не слишком ли многого требуем от партнера.

Мы не всегда осознаем свои чувства и часто не хотим открыто их признавать, но на очень глубоком уровне мы, как правило, точно.ощушаем, сбалансированы наши отношения или нет. Расстановка помогает нам осознать истинное положение дел. Нередко клиент сначала не понимает, как нарушен баланс в его отношениях. Увидеть ясную картину ему помогает третье лицо — терапевт или ведущий группы.

Один итальянец влюбился в женщину, которая жила в другой стране. Он предложил ей переехать к нему. Она согласилась, ушла с работы и отправилась в Милан. Однако уже в аэропорту при встрече она заметила, что ее будущий муж не очень обрадовался, увидев ее с чемоданом в руке, что точно означало: «Я приехала к тебе, чтобы жить с тобой».

Вместо того чтобы почувствовать себя жертвой и обвинить его, она тактично задала ему вопрос. Ему пришлось признаться в своих истинных чувствах. Она попросила его купить ей обратный билет. Так он и сделал. Его подарок в виде оплаченного билета помог

\5б ш Часть PAGE 65

ей не обижаться и не чувствовать себя жертвой. А сам он так компенсировал то, что не сдержал обещания. Это помогло ему избавиться от чувства вины.

Вот простой пример того, как нам следует просить о том, что нам причитается, и отдавать то, что мы должны отдать. Концепция баланса помогает нам осознать необходимость этих действий. Если пострадавший не потребует компенсации, то в соответствии с законом равновесия превратится в «благодетеля» и станет выше своего партнера, которому придется взять на себя роль «злодея».

Во многих случаях отношения разрушаются именно из-за такого высокомерия. Партнеры, чье доверие было подорвано, испытывают гграведный гнев и как бы говорят другому: «Я святой, а ты — грешник». Очень часто именно они ответственны за нарушение баланса в отношениях, а не их «согрешившие» возлюбленные, которые обычно хотя бы знают о своих ошибках. «Грешники» скромнее и не так высокомерны, как «святые».

«Подставь другую щеку» — одна из основополагающих заповедей философии христианства. Но из-за нее естественная потребность друзей и любовников поддерживать баланс в отношениях друг с другом остается подавленной.

Закон равновесия ясно указывает на то, что у нас есть право о чем-то просить партнера, и у партнера есть точно такое же право просить о чем-то нас Чтобы сохранять отношения, мы должны прислушиваться к тому, чего хотят от нас наши партнеры.

По большому счету, просить — значит доверять. Когда мы о чем-то просим партнера, мы проверяем наши отношения и исследуем их границы. Нам также необходимо узнать и свои истинные возможности, без преувеличений или преуменьшений: на что в дей

Лю£овь MeJccjy мужчиной u Женщиной « 157

ствительности мы способны в отношениях. Умение осознавать свои границы и границы партнера, а также умение просить и принимать — на самом деле, это тонкое искусство, но также и часть нашего внутреннего взросления. Мы понимаем, что мы всего лишь люди, каждый со своими слабостями. И насколько бы продвинутыми мы ни были, мы не способны на безусловную любовь.

Обязательства в отношениях

В тот момент, когда мркчина и женщина вступают в интимные отношения, между ними возникает связь. Эта связь биологическая, инстинктивная, зов природы, благодаря которому родители остаются вместе и заботятся о детях — ведь в естественных условиях, без контрацептивов, результатом сексуальных отношений являются дети. Так природа заботится о сохранении вида Однако из-за того, что секс удерживает двоих людей вместе и усложняет их расставание, люди очень часто принимают плотское желание за любовь.

Связь мужчины и женщины может быть окрашена любовью или симпатией, а может и не быть. Естественно, когда секс соединен с любовью, то связь сильнее. Нередко люди испытывают очень сильную привязанность к своим первым партнерам В последующих отношениях сила привязанности уменьшается с каждым новым партнером.

Большинство из нас сильнее переживает разрывы с первыми партнерами, чем со вторыми или третьими. Возможно, наибольшие страдания нам приносит расставание с первой любовью. Интенсивность боли при расставании показывает, насколько сильна была связь. Когда мы расстаемся с пятым или шестым партнером, мы уже не так сильно переживаем и быстрее восстанавливаемся.

158 » Часть PAGE 66

В то время как биологическая связь становится слабее с каждым новым партнером, любовь может быть глубже и богаче. Когда мы смотрим на любовь и привязанность с этой точки зрения, мы пониманием разницу между ними.

Конечно, сила привязанности в каждом отдельном случае разная. Например, если мужчина и женщина провели вместе всего одну ночь, то их связь, скорее всего, не будет слишком сильной, но нельзя отрицать, что даже одна ночь может стать началом глубокой близости. Гораздо более сильная связь возникает между мужчиной и женщиной в случае изнасилования. Когда женщине приходится подчиняться против воли, она испытывает боль и ненависть. Слишком негативный аспект может сделать такую связь далее более крепкой, чем любовная.

Иногда мы занимаемся сексом, не придавая этому большого значения. Но в тот момент, когда мужчина и женщина встречаются в постели, между ними происходит что-то важное, и это необходимо учитывать. Что касается бессознательной силы, управляющей семейной динамикой, то она требует от нас признания всех наших связей, какими бы кратковременными они ни были.

Разорвать связь не так просто. Чтобы по-настоящему расстаться с партнером, нужно быть ему по-настоящему благодарным и признаться себе в том, что он сыграл немаловажную роль в нашей жизни. По-другому завершить отношения невозможно, а с незавершенными отношениями трудно поддерживать близость с кем-то другим. Например, если мужчина ушел от женщины, не задумываясь, без сожалений, не чувствуя никакой утраты, то его новая возлюбленная, скорее всего, будет беспокоиться о том, что он может так же поступить и с ней. Разве она будет ему доверять? А, кроме того, важно, чтобы она испытывала симпатию к его предыдущей спутнице.

Любооь MeJccjy мужчиной u экенщиной « 15?

К нам на группу пришла пара. Они чувствовали, что в их отношениях нет глубины. Им обоим хотелось ощущать большую близость друг с другом До этого женщина была замужем, и у нее есть дочь от предыдущего брака Когда мы поставили обоих мужчин в расстановку, женщина, замещавшая жену, обратила внимание на бывшего мужа, а ее нынешний мужчина оказался в стороне.

Мы спросили клиентку, как она воспринимает сложившуюся ситуацию. Она ответила, что ее предыдущий брак был ошибкой. Другими словами, она продолжала обвинять бывшего мужа за то, что он жестоко с ней обращался. Она не могла заставить себя испытывать к нему благодарность. Она злилась и не могла его отпустить. Соответственно, в новых отношениях она не была доверяющей и открытой.

Влияние первых отношений всегда будет сильным Но это не значит, что одни отношения лучше других. Это значит, что любые поступки оказывают влияние на нашу дальнейшую жизнь и имеют свои последствия. Это особенно касается такого интимного и основополагающего явления, как секс

Степень привязанности естественно влияет на желание двоих людей оставаться вместе, несмотря на все взлеты и падения, которые им приходится переживать. Если их ничего не связывает, то, скорее всего, они расстанутся при первых же трудностях. Если связь сильна, то они будут оставаться вместе даже в самые тяжелые моменты в их отношениях.

Любовь укрепляет связь. Когда в отношениях есть активный и здоровый взаимообмен энергиями, желание партнеров быть вместе растет с каждым таким взаимообменом.

Практика расстановок показывает, что способность быть близкими у большинства людей ограничена Как

)60 \* Часть II

я уже сказал., в молодости мы сильнее привязываемся к другим людям. Но чем старше мы становимся, тем более слабые связи устанавливаем

В том, чтобы иметь только одного партнера или нескольких, нет ничего плохого или хорошего. Любые отношения оказывают на нас свое воздействие, и каждый раз это происходит по-разному. Мы не можем притвориться, что, сделав какой-то выбор, остаемся абсолютно открытыми ко всему остальному. Отношения с конкретным человеком формируют нашу жизнь неповторимым образом и придают ей определенное направление. Поэтому нам необходимо учитывать все, что мы делали или делаем в жизни.

Даже если в каких-то ваших отношениях не было особой любви, все ваши сексуальные связи в той или иной степени влияют на вас по той простой причине, что вы были с кем-то вместе, и это должно быть признано. Например, если клиентка с помощью расстановки хочет завершить отношения с бывшим партнером, мы можем попросить ее обратиться к нему с такими словами: «Благодарю тебя за то время, которое мы были вместе. Наши отношения мне многое дали, и то, что я получила от тебя, останется со мной навсегда То, что я давала тебе, я давала с любовью, ты можешь это сохранить».

Так клиентка признает, что этот мужчина был в ее жизни. Внутренне она смиряется с этим фактом и перестает тратить силы на переживание того, что было в прошлом. Когда клиент искренне признает свой вклад в отношения и вклад партнера, отношения могут быть завершены, а у клиента появляется энергия для новых связей.

То, что начиналось с любви, может быть завершено только с любовью. Чем больше мы кого-то любили, тем больнее нам с ним расставаться. Переживать боль

Издательство «Весь» — ДОБРЫЕ ВЕСТИ

ЛюбоВь MeJcgy мужчиной и Женщиной « \6\

PAGE 67 Свагито Р. Либермайстер

одновременно необходимо и целительно — так мы признаем то влияние, которые оказал на нас наш партнер. Если мы этого не сделаем, то в глубине души останемся с ним связаны. Это не позволит нам двигаться дальше. Как только мы признаем все, что дал нам этот человек, и все, что мы ему дали, мы станем внутренне богаче и сильнее и освободимся для новых отношений, в которые сможем вкладывать всего себя.

Порядок в отношениях

Как я рке говорил, по закону Священного Порядка родители стоят на первом месте, а дети — на втором. А мужчина и женщина по этому закону равны, потому что начинают отношения друг с другом и входят в систему одновременно.

Однако на практике, наблюдая за динамикой семейных пар в процессе многих расстановок, мы пришли к выводу, что члены семьи чувствуют себя лучше, если мужчина занимает первое место во вновь созданной семейной системе. Причина этого проста: традиционно мужчина в семье — основной добытчик и защитник В системе он обычно заботится о благополучном месте семьи в социуме и несет ответственность за защиту семьи от внешнего воздействия. Женщина ближе к детям Она оказывается главной фигурой «внутри» семьи. Поэтому мркчина стоит на первом месте в Семейных расстановках — при условии, что именно он заботится о внешнем благополучии системы.

Однако на первом месте мужчина стоит не во всех семьях. Ведущему необходимо выяснять положение мужчины в семейной системе каждого нового клиента Первенство мужчины — спорный вопрос, особенно теперь, в свете повсеместно обсуждаемой политики равенства полов и повышенной общественной чувствительности к дискриминации женщин.

\6l « Часть PAGE 68



В наши дни за внешнее благосостояние семьи может быть ответственна и женщина. Тогда на первое место в семье нужно ставить ее. Кроме того, есть еще несколько особых случаев, когда первое место занимает женщина. Например, тогда, когда ее родительская семья отягощена сложной семейной историей или болезненными событиями, такими как смерть матери при родах. Для того чтобы признать всю серьезность ситуации, лучше поставить женщину первой.

Итак, чтобы определить, кто стоит на первом месте в семейной иерархии, вам необходимо учесть функции мужчины и женщины в семье, роли, которые они играют, а также весомость трагического события в прошлом кого-либо из партнеров. Правильное расположение семьи — по кругу по часовой стрелке. Члены семьи, имеющие более низкий ранг, стоят слева от членов семьи более высокого ранга. Во время расстановок я всегда смотрю на расположение членов семьи относительно этого порядка и ищу для них место, где они будут чувствовать себя лучше всего.

Чтобы вам стало понятнее, почему мужчина идет первым, давайте взглянем на культуру первобытных племен, поскольку семейная динамика уходит корнями в тот период, когда племенам грозила настоящая внешняя опасность. В примитивных культурах первенство мужчины ни у кого не вызывало вопросов. Он отвечал за жену и детей, а также чаще всего и за весь род. В случае угрозы его родные должны были следовать за ним, потому что сами они защитить себя не могли.

Таким образом, мркчина, безусловно, нес ответственность за всю семью. Его авторитет был непререкаем, сомневаться в нем означало подвергать опасности всех членов племени. А что касается порядка в системе, тот, кто ответственен за сохранность всей группы, автоматически становится первым в ее иерархии, и обычно это мужчина.

ЛюбоВь Meikcjy мужчиной и Женщиной »

Тем не менее, женщина, и в особенности мать, является главной фигурой в семье, потому что именно она дает жизнь и заботится о детях. Поэтому все, что делает мужчина, должно служить так называемому «женскому началу». Под служением женскому началу мы имеем в виду не то, что мужчина должен прислуживать своей жене — в этом случае он будет относиться к ней как к матери. Мужчина должен служить женскому началу, защищать свою женщину, добывать пропитание для детей и заботиться о благосостоянии семьи. Мужчина работает для семьи, и делает он это для женщины, для детей и будущих поколений.

Берт Хеллингер сказал: «Женщина следует за мужчиной, а мужчина служит женскому началу». Как и ожидалось, его заявление многим показалось спорным. Его неправильно истолковали, считая, что оно подчеркивает превосходство мужчин и мужского начала. Но вместо того, чтобы воспринимать его заявление буквально, обратите внимание на его метафоричность. Хеллингер считает, что женщина может следовать за мужчиной только в том случае, если мужчина действует в интересах женского начала, то есть снабжает семью материально, заботится о ее финансовом благополучии, а не демонстрирует свой мужской шовинизм.

И вновь необходимо подчеркнуть, что речь идет не о чем-то идеальном, не о какой-то философии или новомодных социальных концепциях. Мы говорим об основных законах семейной динамики, пытаемся их понять, чтобы успешно распутывать семейные переплетения и освобождаться от бремени давно минувших событий. Ведущий Семейных расстановок исследует то, как системные законы действуют в каждой отдельно взятой семье, и тем самым помогает клиентам становиться спокойнее и свободнее внутренне.

Возьмем для примера пару, в которой женщина живет в одной стране, а мужчина — в другой. Опыт

\6Л » Масть II

показывает, что если женщина последует за мужчиной и переедет жить к нему, у этой пары будет больше шансов построить успешные отношения, чем если мужчина переедет жить к женщине.

Во многих культурах традиция предписывает женщине после замужества переехать в дом или в страну мужа. Мужчина к женщине переезжает очень редко. Если это все-таки происходит, то чаще всего их отношения постепенно разрушаются. Конечно, это не значит, что мужчина ни в коем случае не должен переезжать к женщине, просто так случается, что если мужчина следует за женщиной, то на их пути возникает больше препятствий и проблем.

С другой стороны, если во время расстановки муж и жена осознают этот факт, то у них есть возможность понять причины их проблем, найти решение и восстановить баланс.

Сегодняшнее общество отличается от того, каким оно было раньше. Мир меняется со стремительной скоростью, и это нужно учитывать. Особенно необходимо обращать внимание на социальные роли мркчин и женщин, которые в наши дни уже не столь четко определены. Это ни плохо, ни хорошо. Это часть процесса гомогенизации общества. На самом деле границы социальных ролей уже давно размыты. Нормы морали, классовые и половые различия, которые еще восемьдесят лет назад помогали людям той или иной культуры держаться вместе, с развитием высоких технологий постепенно уходят в небытие.

Поэтому в Семейных расстановках мы рассматриваем семью и отношения внутри нее такими, какие они есть, оставляя в стороне социальную идеологию. Чтобы расстановки приносили наибольшую пользу клиентам, ведущий должен игнорировать как традиционные, так и новомодные концепции о том, как должно быть устроено общество, и в каждом отдель

Любовь Me;Jccuj мужчиной u Женщиной « )6j

ном случае проявлять максимум объективности в своих наблюдениях. Он должен подбирать индивидуальное решение для каждой семьи или пары.

В последние годы резко возрос уровень неопределенности в отношениях мужчин и женщин. Из-за этого очень многие чувствуют себя неуверенно в той или иной роли. И здесь нам на помощь приходят расстановки, поскольку во время сессии мы как раз и исследуем отношения в семье и приводим в порядок распределение социальных ролей. Семейные расстановки помогают нам направить всю энергию на развитие нашего природного, мужского или женского начала и обрести свое место в семейной системе.

\_Гла ва 11\_\_

Рост в отношениях

Все животные в природе стремятся найти себе пару, и человек — не исключение. Сексуальное притяжение между мужчиной и женщиной помогает людям не только обратить внимание друг на друга, но и оставаться вместе, когда у них появляются дети и образуется семья. Очевидно, что если бы дети не рождались, то все живое рке давно прекратило бы свое существование, однако первичной силой, с которой начинается развитие отношений, является притяжение двух полярных начал, женского и мркского. В природе это называется спариванием. У людей это — секс, любовь или семья.

Мужчина и женщина притягиваются друг к другу, как два противоположных магнитных полюса. Часто сексуальное желание возникает помимо их воли. Чем ярче в мужчине выражено мужское начало, а в женщине — женское, тем сильнее они отличаются дрр от друга, и тем сильнее их дрр к другу тянет.

Любооь Me:dccuj мужчиной u Женщиной \* \6j

Мужчина и женщина хотят быть вместе, они жаждут раствориться друг в друге, стать единым целым. Это одно из самых глубинных желаний двух любящих людей. Но для этого им необходимо преодолеть различия. Однако, как только благодаря силе притяжения они объединяются, полярности исчезают, и мужчина и женщина вновь хотят разъединиться и обрести собственное начало. Мы не раз видели, как это происходит во многих парах. Сначала партнеры стремятся быть вместе, а затем им хочется отдохнуть друг от друга и какое-то время побыть в одиночестве.

Мужчины и женщины совершенно разные. Утверждение о том, что «мужчины с Марса, а женщины с Венеры», довольно точно отражает их непохожесть. Поэтому одновременно с сильным притяжением им трудно быть близкими друг с другом.

Марсиане и прекрасные обитательницы планеты Венера смотрят на мир совершенно разными глазами, и каждый хочет, чтобы партнер разделял с ним его видение. Мужчина хочет, чтобы женщина воспринимала мир так, как он, а женщина хочет, чтобы мужчина испытывал то же, что и она. Например, она может не понимать, почему он такой упрямый и неэмоциональный. А он удивляется, почему она такая непоследовательная и нерациональная.

Другими словами, мужчины и женщины хотят, чтобы их любимые смотрели на вещи так же, как и они, чувствовали то же, что и они, и у них был бы такой же набор ценностей и ожиданий.

Уважать различия

Один из главных уроков отношений состоит в том, чтобы научиться уважать другого как равного. Признавая различия между полами, человек может

\68 • Часть PAGE 70

радоваться им, вместо того чтобы ими манипулировать или пытаться их уничтожить. Для мужчины женщина может навсегда остаться тайной, загадкой, на которую не нужно искать ответ. А для женщины останется необъяснимым поведение мужчины. На самом деле, нет необходимости понимать партнера абсолютно.

Если мужчина и женщина принимают свою непохожесть и при этом относятся друг к другу с равным уважением, то они могут стать единым целым, подобно энергиям инь и ян в китайском символе дао, где противоположности дополняют друг друга. В такой паре партнеры оказываются больше чем просто половинками.

Например, Мартин и Стефани вместе уже больше десяти лет. Стефани схватывает все на лету и поэтому часто переключается с одного на другое. Она может делать несколько дел одновременно. Мартин же совсем другой. Ему легче сосредоточиться на чем-то одном. Он любит доводить дело до конца, не отвлекаясь. Если он начнет делать пять дел одновременно, пытаясь походить на Стефани, то мгновенно окажется в стрессовой ситуации и так ничего и не сделает.

Конфликт возникает тогда, когда Стефани начинает хаотично, как кажется Мартину, выполнять ту или иную работу. Он пытается ее остановить и заставить работать так же методично, как он сам. Ему кажется, что если она будет метаться от одного к другому, то в итоге запутается, потеряется, и у нее возникнут проблемы. Однако Стефани не такая, как Мартин.

Если бы Мартин не пытался переделать Стефани по своему подобию и не мешал бы ей, то в их отношениях было бы больше свободы и меньше ссор. Когда Мартин сможет сказать: «А! Ей нравится делать

ЛюбоВь MeJcgy мужчиной u Женщиной \* \6$

несколько дел одновременно... и у нее это получается. Мне же легче сосредоточиться на чем-то одном», тогда он научится лучше понимать женскую природу. Женщины чаще всего действуют спонтанно, не концентрируясь на цели и охватывая происходящее целиком Мартин, возможно, даже обнаружит, что он иногда и сам способен воспринимать ситуацию в целом. Это поможет ему узнать себя с новой стороны.

Влюбиться и захотеть жить вместе — это одно, но при этом еще и учиться друг у друга, и расти вместе с любимым человеком — это гораздо сложнее. Проявление уважения к партнеру как представителю другого пола является одной из первостепенных задач взаимоотношений.

Отношения между мужчиной и мужчиной

или женщиной и женщиной: слабая полярность

До сих пор мы говорили об отношениях между людьми противоположного пола. Что же касается гомосексуальных отношений, то здесь ситуация несколько иная. В таких отношениях нет напряжения между двумя полярными энергиями, нет того магнетизма, который возникает между мужчиной и женщиной.

Известно, что в гомосексуальных союзах один из партнеров берет на себя роль женщины, в то время как; другой партнер проявляет себя как мужчина. Однако в общем и целом между ними нет большой разницы. Поэтому гомосексуальным парам легче чувствовать себя в гармонии друг с другом. Но вместе с тем их отношениям не хватает динамики, в них меньше загадки и соответственно меньше возможности для роста и трансформации.

Одним словом, однополые партнеры меньше узнают о близости с другим человеком, чем разнополые.

170 • Часть PAGE 71

Разные семейные ценности

Мужчинам и женщинам трудно мириться с тем, что они такие разные. Когда мы это понимаем, мы можем предположить, что принимать партнера, если он еще и сильно привязан к своей родительской семье, намного сложнее.

В родительской семье формируются система ценностей, бессознательные установки и убеждения, а также наше отношение к людям вообще и к представителям противополоясного пола в частности. Мы склонны воспринимать мркчин примерно так же, как это делает или делала наша мать, а на отношение к женщинам в немалой степени влияет наш отец

Поэтому вторым важным уроком отношений является умение воспринимать партнера не только как представителя противополоясного пола, но и как человека, выросшего в определенном окружении, со своей собственной системой ценностей, которая может во многом отличаться от нашей. Иногда партнеры приходят из совершенно разных культур. В этом случае им необходимо проявлять уважение к традициям и обычаям той культуры, в которой воспитывался партнер.

Когда вы влюбляетесь, в вашей жизни появляется не только новый мужчина или новая женщина, в вашу жизнь входит новый человек со всем своим багажом, со своим воспитанием, со своим восприятием мира, со своим отношением к жизни и к людям. Это значит, что вам придется научиться любить не только одного человека противоположного пола, но и его родителей, его семью, его культуру. И это может быть даже сложнее.

Например, представьте себе, что мркчина-католик влюбился в женщину, исповедующую протестантскую веру. Если он привязан к своей семье и к католической вере, а она поддерживает традиции протестантской

ЛюбоВь MeJcgtj MtjJcsuHou u Женщиной « 171

семьи, то им будет трудно найти общий язык. Даже внутри одного и того же христианства существуют различные системы вероисповедания, что значительно усложняет отношения между людьми и ограничивает их способность быть близкими друг с другом.

Если у них родятся дети, то им будет еще сложнее. Жена, возможно, захочет, чтобы дети были протестантами, а муж будет настаивать на том, чтобы дети следовали католической традиции. В этом случае мрк и жена будут постоянно ссориться на почве воспитания детей.

Чтобы научиться уважать партнера и быть с ним близким, вы должны признать и оценить по достоинству его происхождение, его систему ценностей и его отношение к миру — принять весь его багаж так же, как вы принимаете свой. Для этого вам необходимо отделиться от своей собственной семьи.

Конечно, это трудно, потому что это значит перестать оглядываться на семью своих родителей и ждать от нее помощи. Это значит стать самостоятельным. Вашему партнеру необходимо сделать то же самое. В случае, описанном выше, мужу-католику нркно признать, что его жена — протестантка и ее вера не лучше и не хуже его собственной.

Это непросто. Представьте, что ему придется сказать своей семье: «Послушайте, ваша вера не хуже и не лучше протестантства». Скорее всего, ему будет трудно сказать такое. Он будет чувствовать себя виноватым — как будто он совершил предательство по отношению к своим родным.

Лорена — испанка У нее двое детей от кубинца, с которым она разошлась. Она хотела, чтобы расстановка помогла ей смириться с тем, что ее мрк ушел и переехал в Соединенные Штаты. В начале сессии развитие шло очень медленно, но когда мы добавили в

172 « Часть PAGE 72

расстановку представителя испанцев и представителя кубинцев, то продвинулись гораздо быстрее. Представитель кубинского народа грозил кулаками испанцам, а представитель испанцев постепенно отступал назад. Стало ясно, что бывший муж Лорены идентифицировался с кубинцами. Он нес в себе обиду кубинского народа на испанских колонистов. Он ушел от нее, потому что не мог вынести того, что его жена — испанка. Он чувствовал вину перед всеми своими кубинскими предками. Лорена поняла динамику ситуации, поклонилась Кубе и всему кубинскому народу и, в конце концов, смогла проявить уважение к мрку как к отцу своих детей.

Недавно, во время одной из консультаций, я разговаривал с девушкой из Израиля. Ей сделал предложение парень, выросший в Германии. Когда ее мать услышала о том, что дочь хочет выйти замуж за немца, она перестала с ней разговаривать, не желая ни видеть ее, ни слышать. Более того, почти все израильские друзья этой девушки приняли сторону матери и начали стыдить, восклицая: «Нельзя так издеваться над бедной матерью!»

Девушка оказалась в безвыходном положении. В любом случае ей придется нелегко. Ей предстоит либо выйти замуж и чувствовать себя виноватой перед матерью, либо отказаться от замужества и чувствовать себя виноватой перед любимым человеком.

Сможет ли она уйти от матери и выдержать вину, зависит от ее личной зрелости. Отказываясь от близости со своей родной семьей, человек остается один. Но при этом он обретает самостоятельность и возможность быть самим собой.

Чтобы научиться по-настоящему уважать своего партнера и быть с ним близким, нам придется пережить чувство вины перед родителями. Степень возможной близости между партнерами определяется

Любовь moIccjlj a\t)Jc4UHou u Женщиной • 173

тем, насколько они готовы отказаться от привязанности к4 родительской семье. Обычно это понятно с самого начала их отношений.

Негативная связь сильнее

Мы не всегда испытываем позитивные чувства к родительской семье. Наше отношение может быть и негативным. Многие люди уходят из семьи, испытывая боль и злость, открыто протестуя против сложившихся в семье порядков. Они даже могут заявлять, что другие семьи, по их мнению, гораздо лучше. Но что касается семейной динамики, и мы уже об этом говорили, негативная реакция обычно указывает на гораздо более сильную связь. В результате семейные ценности влияют на таких людей больше, чем на тех, кто сохранил мирные отношения с родителями. Парадоксально, но мы становимся именно такими, какими ни за что не хотели бы стать. Мы привязаны к тому, что отвергаем. Гнев — это та же любовь, только со знаком минус.

Уважать переплетения партнера

Все мы так или иначе находимся в каком-либо семейном переплетении: либо несем чью-то боль, либо отождествляемся с кем-то из родственников, часто даже об этом не подозревая. Поэтому, когда мужчина и женщина решают быть вместе, им нужно принять не только семью партнера, но и все то, что партнер из нее вынес.

Проблемы родительской семьи будут тем или иным образом отражаться на наших отношениях до тех пор, пока переплетение не будет разрешено. Поэтому любой союз имеет определенные возможности и определенные ограничения, в зависимости от того,

174 ■ Часть PAGE 73

насколько сильно каждый из партнеров привязан к своим родным

Каждый раз, когда мы хотим помочь партнеру преодолеть семейные переплетения, например, бессознательно предлагаем себя в качестве заместителя отсутствующего родителя, мы не уважаем партнера и его границы и отрицаем его любовь к своей семье. Вместо этого нам нужно научиться принимать все, что партнер перенял от родителей, и все, что переняли от наших родителей мы. И научиться отделять одно от другого.

Одна из самых частых и сложных проблем взаимоотношений состоит в том, что мужчина за счет женщины пытается разрешить свои проблемы с мамой, а женщина использует мужчину для того, чтобы разрешить свои проблемы с отцом. Мы хотим избавить другого человека от боли не потому, что действительно хотим ему помочь, а лишь потому, что сами не можем выносить сильные чувства Например, утешая кого-то, чаще всего мы исходим не из любви, а из страха чья-то боль напоминает нам о нашей, а мы не можем с ней справиться и не хотим ее признавать.

Естественно, мы стремимся быть с человеком, которого любим, как можно ближе. Но если у мужчины есть какие-то неразрешенные проблемы в отношениях с матерью, он не может быть близким с женой, а женщина, у которой не все решено в отношениях с отцом, не может быть близкой с мужем. Однако жена не может заставить мужа отказаться от связи с матерью, она может лишь сказать: «Я уважаю твою любовь к матери». Если он в свою очередь относится к жене как; к матери, то у жены есть право сказать следующее: «Я — не твоя мать», но при этом у нее нет права переделывать мужа или помогать ему в разрешении его проблем

Семейная динамика не позволяет нам вытянуть другого человека из его переплетения. К тому же у

Любовь Meilccjy MtjdcHUHou u Женщиной « 175

нас нет на это никакого права. Чем активнее мы пытаемся «спасти» партнера, тем меньше у нас шансов на то, чтобы быть вместе. Например, чем больше Ло-рена пыталась удержать своего кубинского мужа, тем сильнее он на нее злился, и в итоге ушел. Если бы она просто признала его любовь к кубинским предкам, то, возможно, он остался бы с ней.

Стремление «помочь» партнеру принимает самые разнообразные формы. Я не раз разговаривал с мрк-чинами, которых направляли ко мне их жены. Однако жены не понимают, что мужчины всегда бессознательно саботируют стремление женщин их «исправить». На самом деле, поступая так, жена ведет себя как мать и соответственно вмешивается в отношения мужа с его родной матерью. Мужчина должен сам во всем разобраться. Его гнев и сопротивление в данном случае оправданы. Он должен показать жене, что она ему не мать.

В зрелых отношениях партнеры могут сказать друг другу: «Я понимаю, как тебя воспитывали в твоей семье, и уважаю это. Я не буду тебя менять или спасать». Примерно то же партнеры говорят про себя: «Меня так воспитали. Я должен поступать так ради любви к маме и папе. Пожалуйста, позволь мне быть таким, какой я есть, не пытайся меня изменить».

Признаться себе, что мы ничем не можем помочь любимому человеку, всегда сложно. Для многих это просто невозможно. Но если мы научимся уважать свои границы и границы другого, то сможем по-настоящему расти в отношениях. Многое также зависит от того, способны ли мы смотреть вглубь и понимать собственную семейную динамику и динамику партнера.

Когда отношения не складываются, но мы никак не можем расстаться, то чаще всего это значит, что мы видим в партнере кого-то из родителей. Мы

XJ6 \* Часть PAGE 74

не можем жить без него, потому что чувствуем себя беспомощным ребенком, зависящим от родителя. Он кажется нам богом или дьяволом, и мы полностью в его власти. Подобное восприятие не приемлемо в отношениях двух равных людей. Нам необходимо понять, что партнер — это, прежде всего, просто мужчина или женщина. Когда в отношениях двоих нет никаких проекций, то партнерам может быть трудно жить друг без друга, но не невозможно. Когда же им приходится расставаться, они удивляются, насколько легко им оставаться в одиночестве.

Во время расстановок иногда бывает полезно напомнить клиенту о природе взрослых отношений и попросить его произнести фразу, которая адресована партнеру и которая поможет ему отказаться от детских проекций: «Я могу жить без тебя, и ты можешь жить без меня».

Глубина в отношениях

Вы уже понимаете, что для того, чтобы в ваших отношениях с любимым или любимой появилась глубина, вам необходимо отделиться от родительской семьи. Под глубиной я понимаю стремление обоих партнеров учиться, получать совместный опыт, развиваться и становиться зрелыми людьми. Для того, чтобы лучше понять, что это значит, давайте обратимся к истокам детско-родительских отношений, а также исследуем то, каким образом ребенок становится взрослым.

В большинстве первобытных культур становление мальчика, его превращение в мркчину сопровождается различными ритуалами Особенно это касается подросткового периода, когда сын отдаляется от матери и переходит в поле влияния отца После нескольких церемоний мальчик уже не может спать там, где спят женщины его племени. Он отказывается от близости с

Любовь между мужчиной и женщиной « 177

матерью, и проходит ритуал посвящения в мужчины, после которого у него нет пути назад.

Теперь он — мужчина и должен войти в мир взрослых мужчин. Во время ритуала отец передает мальчику свою мркскую силу. Сын начинает ощущать отцовскую энергию как свою. Таким образом он получает доступ к своей собственной мужественности и превращается в зрелого мужчину. Только после этого он может вступать в отношения с женщиной.

В нашем современном западном обществе тоже присутствуют своего рода ритуалы-посвящения, просто они не так очевидны. Например, мальчик, подражая отцу, рубит дрова, возится с мотоциклом или машиной, налаживает рыболовные снасти и вместе с отцом идет на рыбалку. Все эти, казалось бы, внешние действия являются отражением внутренних перемен, происходящих с подростком. Он перенимает отцовский опыт и учится распоряжаться своей мужской энергией.

Взросление девочек происходит иначе. Девочка тоже начинает свою жизнь рядом с матерью. Но в определенном возрасте, во время полового созревания, ей нужно отделиться от матери и стать ближе к отцу, которого она идеализирует и почитает. Он захватывает все ее внимание. В отношениях с ним она исследует свою пробуждающуюся сексуальность. Конечно, между ними нет сексуальных отношений, но все же он первый мркчина в ее жизни, и с его помощью она естественно учится пользоваться своей женственностью и выстраивать отношения с мужчинами. Она даже начинает флиртовать с отцом, заигрывая с его мужской энергией.

Однако, несмотря на притяжение, в какой-то момент девушка должна отойти от отца и вновь вернуться к матери. Она как будто уступает место матери, признает, что ее родители — муж и жена, и что она

178 • Часть PAGE 75

должна отказаться от своего детского романа с папой, чтобы стать самостоятельной зрелой женщиной.

И вновь она начинает почитать мать как самого важного для нее родителя, но на этот раз — по-другому. Благодаря матери она обретает женскую силу, женскую энергию, вступает в мир женственности. Она учится ощущать себя настоящей женщиной в своем желании найти партнера и стать матерью.

Итак, мальчику нужно совершить всего лишь один переход: от матери к отцу. Тогда как девочке нужно сначала отделиться от матери и стать ближе к отцу, и затем вновь вернуться к матери.

Близость с тем или иным родителем становится явной во время расстановки

Во время расстановок видно, что близость с отцом или с матерью может мешать отношениям двух любящих людей. Например, клиент-мужчина ставит своего заместителя напротив заместителя своей жены, отражая таким образом их отношения в паре, а свою мать — рядом со своим заместителем, напротив жены. Также и женщина может поставить своего отца рядом с собой. И тогда сразу видно напряжение обоих партнеров. Ведь так муж не может быть целиком и полностью со своей женой, часть его энергии уходит к матери. В свою очередь жена также тратит силы на отношения с отцом и соответственно не может по-настоящему интересоваться мужем.

Когда же я ставлю отца мужчины за ним или рядом с ним, а за женщиной или рядом с ней ставлю ее мать, оба партнера начинают чувствовать себя сильнее, у них появляется желание быть ближе друг к другу. Это помогает им воспринимать друг друга на равных: жену как женщину и мужа как мужчину. Тогда между ними возникает притяжение. В качестве

Любовь между мужчиной и женщиной \* 17?

эксперимента за мужчиной можно поставить в ряд всех его предков-мужчин, а за женщиной — всех ее родных женщин. Эффект будет поразительным Они оба почувствуют невероятную силу как обладатели мужской и женской энергий.

Такая простая демонстрация показывает, что нужно мужчинам и женщинам, чтобы быть достаточно сильными и способными на длительные отношения. Мужчине нужно отказаться от близости с матерью и перейти в область влияния отца, а женщине нужно отдалиться от отца и стать ближе к матери.

Расставание с родителем противоположного пола необходимо, чтобы построить близкие отношения с любимым человеком. Когда это происходит, мужчина обретает мркскую силу, а женщина получает возможность использовать женские качества. Оба партнера учатся у родителя своего пола полностью использовать энергию мужского или женского начала.

Каждый раз, когда у клиентов есть трудности в области построения отношений, поведение заместителей во время расстановки отражает корень проблемы. Мы видим, отделился ли клиент от родителя противоположного пола или все еще остается «маменькиным сынком» либо «маленькой девочкой, которой нужен отец», а также может ли он или она уважать родителя своего пола.

Если женщине трудно быть рядом с сильным мужчиной, это значит, что ей нужно обратиться к матери и перенять ее энергию, прежде чем строить глубокие отношения с партнером Для этого ей может понадобиться некоторое время. Сможет ли она в итоге повернуться к матери, является показателем того, насколько она готова к зрелым отношениям с мужчинами.

Чем ближе мужчина и женщина подходят друг к другу в отношениях, тем яснее они понимают, что каждому из них чего-то не хватает. И в стремлении

180 \* Часть PAGE 76

выяснить, чего именно, им нужно сблизиться с родителем своего пола и отдалиться от другого родителя. И тогда, получая силу мужского или женского начала, каждый из партнеров занимает свое место в паре, и оба с удивлением отмечают, что их отношения стали крепче.

Упражнение

Эта визуализация поможет вам понять, какое влияние оказывают на вас ваша личная совесть и семейная вина, а также то, как личная совесть и семейная вина конфликтуют между собой.

Найдите тихое, уединенное место. Устройтесь поудобнее. Позаботьтесь о том, чтобы в течение примерно пятнадцати минут вам никто не мешал. Закройте глаза

Представьте, что вы выросли в католической семье. Ваши родители являются ревностными поборниками христианской религии. Они соблюдают посты и каждое воскресенье ходят в церковь.

Вы же учитесь в университете, и теперь у вас есть свое собственное мнение насчет религии. Родителям трудно мириться с тем, что вы живете совсем не так, как должны жить примерные католики. Недавно вы познакомились с потрясающей девушкой. Она учится в том же университете, что и вы. Вы на седьмом небе от счастья. Кажется, что вы нашли женщину, с которой готовы прожить всю жизнь. После нескольких встреч выясняется, что она выросла в еврейской семье, но для вас это не имеет никакого значения.

Сценарий 1

Вы вместе уже несколько недель. Вы решили познакомить любимую девушку с родителями. Через

Любовь между мужчиной и женщиной • 151

некоторое время они пригласили вас обоих домой на ужин. И вот назначенный день настал Вы знаете, что они обязательно начнут расспрашивать вашу девушку о ее семье и ее религии.

Что вы чувствуете по этому поводу?

Представьте, что вы сидите все вместе за столом. Что вы чувствуете, когда смотрите на родителей?

Что вы чувствуете, когда смотрите на любимую девушку?

Сценарий 2

Вы не хотите говорить про своих родителей и стараетесь не подходить слишком близко к родительскому дому вместе с любимой девушкой.

Поскольку ваши отношения развиваются, задайте себе вопрос: что вы чувствуете, когда встречаетесь с родителями и тони спрашивают вас о вашей девушке? Как вы выкручиваетесь?

Также спросите себя, что вы чувствуете по отношению к любимой девушке? Каким вам видится ваше будущее? Вы думаете, ваш план сработает? Сможете ли вы и дальше вести две параллельные жизни?

Это упражнение помогает понять, как работает совесть. Часто мы испытываем чувство вины как перед родной семьей, так и перед любимым человеком

\_Гла оа 12\_

Развигтше отношений

В целом любовные отношения между мужчиной и женщиной со временем перестают быть слишком тесными. На смену им приходят более свободные отношения, которые позволяют партнерам чувствовать себя достаточно независимыми. Сначала влюбленные сконцентрированы исключительно друг на друге. Весь остальной мир просто меркнет в их глазах. И каждый влюбленный абсолютно уверен в том, что перед ним тот самый единственный на свете человек, который сможет «дать мне все, чего я когда-либо хотел или о чем мечтал».

Во время медового месяца, когда двое переполнены чувствами друг к другу, все остальные люди воспринимаются как незваные гости, назойливо вторгающиеся в частную жизнь. Влюбленных не волнуют мелочи обыденной жизни, они не замечают препятствий, поджидающих их впереди. Они настолько увлечены друг другом, что улавливают мельчайшие нюансы в

Любовь между мужчиной и женщиной • 18}

\* Bader Ellyn, Pearson Peter. In Quest of the Mythical Mate.

\* От англ./яй от love — влюбиться, что буквально переводится как «упасть в любовь». — Примеч. перев.

настроении любимого человека и могут переживать его Или ее чувства как свои. Каждому из них хочется помочь любимому справиться со всеми возникающими трудностями. И оба вовлекаются во все, что интересует или волнует партнера У них одна радость на двоих, одна печаль. Они хотят быть вместе всегда, они не могут надышаться друг другом и часто чувствуют себя потерянными, когда им приходится расставаться на какое-то время.

Эллин Бадер и Питер Пирсон в своей книге «В поисках мифического возлюбленного»\* называют эту фазу любовных отношений «симбиозом» — стадией единения и отождествления друг с другом. Если двое хотят, чтобы их отношения продлились достаточно долго, и если они хотят понять, что значит ощущать себя единым с другим человеком, им необходимо пройти через стадию «медового месяца».

В этот период мы не замечаем различий и преувеличиваем сходства Мы видим не реального человека, а свою мечту. У такого состояния есть биохимические причины: когда мы переживаем «настоящую любовь», тело вырабатывает гормоны счастья, ответственные за удовольствие и подавляющие работу рациональной, логической части мозга Другими словами, романтическая любовь усиливается биологией, благодаря которой мужчина и женщина остаются вместе, рожают детей и потом воспитывают их. Так природа заботится о сохранении вида.

Эту стадию мы называем влюбленностью. Когда один человек влюбляется в другого, он словно бы падает в любовь\*. Это действительно похоже на падение, потому что мы теряем всяческое чувство меры, витаем

184 » Часть PAGE 77

Когда заканчивается медовый месяц

Окончание медового месяца может оказаться довольно резким. Часто мы испытываем сильное разочарование, когда восстанавливается гормональный баланс, и мы вновь способны мыслить логически. Мы больше не смотрим на того, кто рядом с нами, через

в облаках и отдаемся во власть своим физиологическим потребностям. Мы ощущаем зов природы и следуем ему. Бросаясь в любовь, мы начинаем действовать спонтанно, иногда даже круто меняя свою жизнь. Мы делаем то, чего раньше ни за что не стали бы делать. Мы уходим со стабильной работы, собираем вещи, говорим семье «до свидания» и переезжаем в другую страну, чтобы быть рядом с любимым.

Но даже если причина влюбленности коренится в биологии, это нисколько не уменьшает значения романтической любви и не обесценивает ее. В конце концов, пережитый симбиоз может быть нашим первым и единственным опытом растворения своего личного маленького «я» в чем-то неизмеримо большем. Гармония с любимым открывает нам вкус выхода за пределы собственных ограничений, блаженство отказа от эго и психологических защит и ощущение слияния с вечностью.

Занимаясь любовью на пике влюбленности, мы можем испытывать мистические, экстатические переживания, граничащие с озарениями тантры, индийского духовного пути, который учит нас тому, что в глубочайшем сексуальном единении оба партнера могут ощутить бесконечность. Испытывая оргазм, мы входим во внутреннее пространство медитации. Это дает нам стимул к дальнейшему духовному развитию, которое будет продолжаться уже после того, как романтическая фаза наших отношений закончится.

Любовь между мужчиной и женщиной « 185

розовые очки, высвечивающие только его прекрасные стороны, постепенно мы начинаем видеть и его недостатки. Чаще всего нам тяжело осознавать, что человек, которого мы так страстно любим, обладает такими же человеческими слабостями, как и мы.

Иногда разница слишком велика, и нам кажется, что нашего возлюбленного как будто подменили, или что все это время он нас умело обманывал. Настает тот момент, когда люди, часто меняющие партнеров, заканчивают отношения, чтобы впоследствии снова влюбиться и испытать все прелести гормонального взрыва.

С другой стороны, это также момент, когда отношения могут стать более реальными и продолжиться на новом уровне. Только теперь мы начинаем учиться по-настоящему любить другого человека Наша любовь становится более зрелой. Во время медового месяца все было легко, лютому что непосредственно от нас ничего не зависело. Практически всю необходимую работу выполняло тело.

Но теперь мы начинаем знакомиться друг с другом вновь, признавать все хорошее и плохое, что есть в каждом из нас, все прекрасные и все ужасные стороны характера другого человека. Теперь мы обращаем внимание на то, как мы себя чувствуем рядом с этим незнакомцем, а также как он чувствует себя рядом с нами. В наших отношениях появляется близость.

Когда стадия медового месяца завершается, партнеры начинают отмечать то, как они не похожи друг на друга, и заново устанавливают границы. Бадер и Пирсон называют эту стадию «дифференциацией», или «стадией разногласий». Это можно сравнить с тем, как ребенок отделяется от матери и начинает осознавать себя, учась прислушиваться к своим собственным желаниям и предпочтениям.

Здоровые отношения должны дойти до стадии конфликтов и разногласий. Партнерам необходимо

\8б т Часть PAGE 78

научиться любить друг друга такими, какие они есть, и принимать то, что им, возможно, не нравится. Хеллингер говорит о любви «со второго взгляда», что очень точно характеризует эту стадию отношений. Любовь со второго взгляда основывается уже не на биологии, поэтому в ней не так много страсти и ею можно управлять. Она может начаться даже с разочарования, но если партнерам удастся его преодолеть и совершить осознанные шаги к новому уровню гармонии, то это будет их совместным достижением.

После «падения в любовь» мы переходим на стадию, которую молото назвать «ростом в любви». Мы поднимаемся над нашими мечтами, иллюзиями и различиями. Мы учимся всем сердцем принимать другого человека, очень не похожего на нас. Теперь наш взгляд на партнера становится иным. Мы видим его не таким, каким нам хотелось бы его видеть, мы воспринимаем его реального. Мы учимся признавать тот факт, что возлюбленный не сможет удовлетворить все наши ожидания. Мы начинаем различать, что же у нас действительно общего, и мы легко можем разделить с партнером, а в каких областях жизни мы совершенно разные и, возможно, не будем в этом вместе никогда.

Для многих эта стадия слишком трудна. Многие пары просто не выдерживают напряжения конфликтов и расстаются. Или же их отношения превращаются в то, что Бадер и Пирсон называют «враждебно-зависимыми», когда оба партнера обвиняют друг друга во всех своих несчастьях, но не хотят сталкиваться с действительностью в одиночку. Они идут на компромиссы сами с собой и остаются вместе.

Расти в любви

Чтобы отношения продолжались и развивались, они должны постоянно трансформироваться и становиться шире, то есть все больше и больше в себя вклю

Любовь между мужчиной и женщиной « )8/

чать, а не исключать. В них должны появиться другие люди. Когда отношения в паре становятся зрелыми, партнеры уже не воспринимают других как угрозу своему счастью. Скорее, наоборот, партнерам хочется поделиться своей любовью с кем-то еще. В конце концов, природа и задумала отношения как; пространство, в котором могут развиваться дети. Когда же в жизни пары появляется маленький «новичок», они навсегда теряют ту интимность, которую испытывали вдвоем. Теперь у них есть ребенок, и связь между ними становится шире.

Именно поэтому рождение ребенка помогает развитию отношений — у пары теперь есть еще одна причина, чтобы оставаться вместе. У них есть то общее, на что они могут направить свою любовь и творчество, с помощью чего они могут еще глубже узнать друг друга Бездетным парам обычно труднее поддерживать третью фазу взаимоотношений. Чтобы расти и развиваться, им приходится придумывать себе какое-то общее дело, например, совместный бизнес.

То, как клиент ставит представителей своей пары в расстановку, отражает особенности динамики его отношений с партнером Например, если клиент ставит заместителей так, что они смотрят не друг на друга, а куда-то еще, это может означать, что они заинтересованы не столько друг в друге, сколько в ком-то третьем, и мы добавляем его в расстановку. Это может быть бывший партнер кого-то из пары или член родительской семьи кого-то из партнеров.

Однако чаще всего представителей любовной пары ставят друг напротив друга, поскольку, как рке было сказано выше, их главный интерес — это они сами, остальных они просто не замечают. Но надо иметь в виду, что подобная увлеченность дрр дрром не может длиться бесконечно, и если у двоих давние отношения, а их все еще ставят дрр напротив дрра, это значит,

188 • Часть PAGE 79

что между ними, скорее всего, происходит серьезный конфликт.

С другой стороны, если они стали партнерами в прямом смысле этого слова, например, организовали общий бизнес или воспитывают общих детей, то их обычно ставят рядом друг с другом так, чтобы их взгляды были обращены в одну сторону. Они могут смотреть на что-то или на кого-то. Таким образом, они поддерживают друг друга, и теперь их интерес направлен на то, что находится за пределами их самих.

Дети в расстановке обычно чувствуют себя комфортно, когда стоят неподалеку от родителей, а те в свою очередь стоят рядом друг с другом. Если дети видят, что родители стоят друг напротив друга, то ощущают себя лучше, стоя от них в стороне и сохраняя некоторую дистанцию.

Например, во время сессии клиент поставил родителей, между которыми был серьезный конфликт, друг напротив друга. Двоих детей он поставил совсем близко к родителям, практически между ними. Дети сообщили, что в таком положении чувствуют себя очень напряженно и зажато. Терапевт попросил детей отойти от родителей на несколько шагов, после чего дети смогли вздохнуть свободнее. Они посмотрели друг на друга и улыбнулись, испытывая чувство облегчения. Как только детей отвели в сторону, родители были вынуждены тоже посмотреть друг на друга и признать наличие конфликта, разрешения которого они успешно избегали за счет детей.

Признание наших ограничений

В здоровых отношениях партнеры постепенно отказываются от фантазий и проекций и переходят к более приземленному восприятию друг друга. Отношения становятся все более и более реалистичными.

Любооь между мужчиной и женщиной \* 18?

Как я рке говорил, столкновение с действительностью может оказаться болезненным, но вместе с тем приносит приятное чувство облегчения и расслабления, поскольку оба партнера перестают тратить силы на самообман и поддержание иллюзий. Человек не может постоянно находиться в состоянии эмоционального возбуждения. Он попросту устает.

К нам на расстановку пришел Роберт, мужчина чуть старше тридцати. У него есть любимая женщина, однако последнее время он стал замечать, что она любит его уже не так страстно, как это было тогда, когда они только встретились. Роберт все еще ждет, что она всегда будет рядом с ним, выполняя все его требования. Однако в ходе сессии он заметил, что если он справляется со своим разочарованием, то обретает внутреннюю силу. Это стало для него неожиданным открытием. К нему пришло осознание того, что в лице любимой женщины он видел свою мать. Когда же иллюзия рассеялась, он понял, что время от времени возлюбленной необходимо отдаляться и заниматься собой и собственной жизнью. Это дало ему право уделять больше времени себе и быть более самостоятельным.

Когда влюбленность начинает терять свою остроту, партнеры должны вновь обратиться к себе и понять, чего же каждый из них на самом деле хочет. Им необходимо найти фундамент, на котором будут строиться их дальнейшие взаимоотношения. Если раньше партнеры чаще говорили «мы», то теперь они чаще употребляют местоимение «я». На самом деле им необходимо найти баланс между «мы» и «я». Есть вещи, общие для партнеров, о которых они говорят «мы», но есть и то, что принадлежит только одному из них, и для этого существует «я». Если же пары употребляют

только «мы», это значит, что они слишком сильно друг от друга зависят и находятся в переплетениях своих родительских семей. В случае если партнеры употребляют только «я», они пытаются сохранить безопасную дистанцию, поскольку боятся потерять себя.

В отношениях должны присутствовать как «мы», так и «я», указывающие на способность партнеров соединяться и растворяться друг в друге и в то же самое время чувствовать свои границы и границы партнера и сохранять здоровую самостоятельность. В идеале отношения доляшы строиться так: две целостные удовлетворенные жизнью индивидуальности создают отношения, которые дают им силы и энергию и вдохновляют на дальнейший духовный рост.

Конечно, не все отношения развиваются по этому сценарию. Если мужчина продолжает зависеть от матери, то у него, скорее всего, нет сил и желания принять тот факт, что жена не выполняет все его требования. Или если жена все еще влюблена в отца, то может расстраиваться оттого, что ее муж не ведет себя как «принц на белом коне». В таких ситуациях часто образуются пары, в которых оба партнера играют определенные роли. «Малышка-дочка» находит себе «папу», а «маменькин сынок» — «маму», и тогда ни тот, ни другой не могут быть по-настоящему близки друг с другом.

С другой стороны, если один из них постепенно становится более зрелым, предположим, папина дочь вырастает и превращается в женщину, то для того, чтобы отношения продолжались, другому партнеру тоже необходимо расти и развиваться. Таким образом, отношения — это танец, и каждый из партнеров несет за них свои пятьдесят процентов ответственности.

Любовь похожа на танец. Это прекрасная метафора Когда один из партнеров делает шаг вперед, другой должен отступить назад. Когда один партнер собира-

Любовь между мужчиной и женщиной « 1?!

ется сделать шаг вправо, то другой рке готов сделать шаг влево. Так сохраняется гармония. Партнеры постоянно переходят от автономии к присоединению и наоборот, иногда они хотят быть только вместе, а потом отдаляются, очерчивают личные границы и иногда даже кричат друг на дрра. Чтобы отношения сохранялись, танец энергий должен быть взаимным и постоянным

В любой паре партнеры рано или поздно приходят к осознанию того, что их любовь ограничена И только если партнеры признают ее пределы и уважают их, тогда отношения могут быть настоящими и долгими. Более того, если партнеры начнут разрешать трудности, связанные с их родительскими семьями, им станет легче взаимодействовать друг с другом, в отношениях появится больше свободы, и их любовь станет более глубокой и зрелой.

Клаудии из Южной Америки немного за тридцать. Она беспокоится о том, что ее дети перенимают ее проблемы. Во время расстановки они поставила себя и мрка рядом дрр с дрром, а двоих своих детей — напротив, но повернула их спинами к родителям Таким образом, получилась группа людей, смотрящих в одну сторону. Мать и отец чувствовали себя чрезвычайно некомфортно.

Прояснив немного ситуацию Клаудии, мы узнали, что ее мать в течение двадцати лет страдает шизофренией. Мы добавили мать Клаудии в расстановку. Клаудия расплакалась и обняла мать.

Детей мы отвели в сторону и поставили рядом дрр с дрром. Им стало легче. Затем мы поставили родителей лицом дрр к другу, а мать Клаудии — рядом с ней. Муж почувствовал смущение. Оказалось, что брат его отца тоже был болен шизофренией. Когда же мы добавили в семейную систему отца мужа, то муж

1?2 « Часть PAGE 81

почувствовал себя лучше, но все еще не мог смотреть на жену.

И только после того, когда они оба признали, что переняли боль своих родителей и именно это мешало им быть близкими друг с другом, к ним пришло новое ощущение баланса и расслабленности. Они оба согласились сохранять между собой определенную дистанцию, уважая границы друг друга и понимая, что каждому из них пришлось сделать для своих родителей.

Затем мы попросили Клаудию проявить уважение к страданиям матери, а также поблагодарить ее за то, что та дала ей жизнь. После этого Клаудия смогла отойти от нее, что стало символичным выражением того, что Клаудии больше не нужно брать боль матери на себя. Клаудия обратилась к матери со словами: «Мне достаточно того, что ты для меня сделала, и я благодарю тебя за это. У меня все хорошо, двое сыновей, и я горжусь ими». Затем она с любовью посмотрела на сыновей и улыбнулась. Она уже больше не беспокоилась о том, что невольно передаст им свои проблемы.

Односторонняя любовь

В отношениях, в которых оба партнера живут мечтами и иллюзиями, могут быть, а может и не быть никаких проблем. Но если один из партнеров витает в облаках, а другой становится все более и более осознанным и бдительным, то у них возникают определенные трудности. Пара может продолжать поддерживать отношения, но чаще всего вариантов развития событий только два: либо менее зрелый партнер вдохновится и тоже начнет расти, либо более зрелый партнер начнет тормозить и соглашаться на компромиссы, что гораздо более вероятно, если страх расставания велик. Однако по-настоящему зрелый человек не боится расстаться с партнером, он готов к возможному одиночеству.

Издательство «Весь» — ДОБРЫЕ ВЕСТИ

Любовь между мужчиной и женщиной • 1?5

Чтобы любовные отношения были продолжительными и здоровыми, очевидно, что после медового месяца партнеры должны перестать интересоваться исключительно собой и своими отношениями и направить внимание на что-то еще. Иначе велика опасность возвести партнера на пьедестал и слишком многого от него ждать, в свою очередь чувствуя, что и отдавать нужно больше, чем возможно. Результатом всего этого может быть только разочарование, которое, скорее всего, приведет к разрыву отношений.

Другими словами, чем выше вы возносите любимого, тем больше он напоминает вам вашего родителя. Соответственно, отношения между двумя «экстраординарными» людьми, превращающими друг друга в Ромео и Джульетту или в Золушку и Принца, скорее всего, продлятся недолго, а отношения между двумя обычными людьми с обычными человеческими слабостями все же будут иметь шанс на продолжение.

Если клиент приходит на консультацию с вопросом, расставаться ему с партнером или нет, то обсуждение в основном концентрируется на том, что может помочь ему расти и развиваться дальше. Полезно ли ему оставаться в паре или все же, несмотря на все трудности, нужно уйти? Может быть, ему необходимо научиться договариваться с партнером или набраться сил и справляться с одиночеством, оставаясь в отношениях? Или же ему и его партнеру следует признать, что они дали друг другу все, что могли, а теперь их пути расходятся, поблагодарить друг друга и расстаться?

Менять партнера при первых же трудностях так же по-детски, как и пытаться удержать его во что бы ни стало, когда любви больше нет. Все это признаки того, что человек до сих пор привязан к одному из родителей. В большинстве случаев наблюдается нездоровая привязанность к матери со стороны мужчин и к отцу — со стороны женщин.

PAGE 82 Свагито Р. Либермайстер

\* Часть PAGE 82

Любовь сама по себе изменчива, а любовь между мужчиной и женщиной меняется как никакая другая. Любовь между родителями и детьми основана на биологии и поэтому более стабильна. Мы не выбираем себе ни родителей, ни детей, мы просто их получаем. Соответственно, мы не вольны и что-либо менять. Но отношения мужчины и женщины чаще всего строятся на свободном выборе. Партнера для себя мы выбираем. Именно поэтому наши отношения так уязвимы. Именно та самая загадочная случайность, по которой мы оказались вместе, способна нас и разлучить. От этого мы слишком сильно боимся потерять партнера.

Итак, вот главное в любых любовных отношениях: если вы больше не можете вместе расти, то пришло время расставания.

Уважение бывшего партнера

Расстаться с некогда любимым человеком мирно, без взаимных упреков и обвинений — большое искусство. Это возмоясно, только если вы оба понимаете, что ситуация изменилась, принимаете этот факт и согласны каждый идти своим путем.

В это непростое время важно осознать свой собственный вклад в разрыв и взять на себя ровно столько ответственности, сколько вы заслуживаете, ни больше, ни меньше. Снять с себя часть ответственности и обвинять во всем партнера — значит вести себя как ребенок. Взять на себя большую ответственность — значит отнестись к себе несправедливо, а взять на себя всю ответственность — значит отнестись к партнеру как к ребенку.

Важно помнить, что вы не сможете построить новые отношения, если в вашем прошлом еще не все завершено. Обвиняя бывшего партнера, вы продолжаете

Любовь между мужчиной и женщиной \*

жить в иллюзиях: «Вот если бы он или она вели себя по-другому, мы до сих пор были бы вместе».

Лин Шу живет на Тайване, у нее двое детей от первого брака: сыну — двадцать один год, дочке — семнадцать. Сейчас она во втором браке, хотя все еще обижается на первого мужа. В ходе беседы с ней мы выяснили, что ее мать совершила самоубийство, когда Лин было всего десять лет.

Сделав расстановку, мы выяснили, что первый муж Лин исключен из системы. В то же время ее второй муж занимает позицию родного отца ее детей. Своего заместителя Лин поставила на место ребенка рядом с детьми, отчего всем стало очень некомфортно.

Когда мы добавили в расстановку первого мужа и поставили его перед группой, детям и второму мужу сразу стало легче. Затем мы помогли Лин выразить признательность бывшему супругу, которого до этого она исключала из системы, и взять на себя ответственность за то, что она не всегда была с ним открыта, не всегда уделяла ему внимание, поскольку подсознательно хотела последовать за своей матерью и тоже умереть. Это новое понимание помогло клиентке и ее первому мужу перестать обвинять друг друга в том, что их отношения прекратились.

Затем мы помогли Лин признать то, что она уже сама мать, а не ребенок. Это именно то, чего так и не смогла сделать ее мать, совершившая самоубийство. Здесь мы вновь видим, как одни и те же модели поведения передаются из поколения в поколение. Дочь следует за матерью, которая в свою очередь следует за кем-то из предков.

Чтобы у Лин появились силы, мы помогли ей осознать и принять неизбежность судьбы ее матери, поскольку та сама находилась в переплетении и ничего

\9в \* Часть PAGE 83

не могла с этим сделать. После этого у Лин не осталось на мать никакой злости. Она смогла выразить ей сочувствие и любовь. В ходе расстановки мы постоянно спрашивали детей, как они себя чувствуют: стало ли им легче, и готовы ли они вновь доверяться маме. По реакции детей мы могли судить о том, сможет ли Лин взять на себя материнскую ответственность и будет ли она заботиться о детях должным образом.

Данная расстановка показывает, что отношения могут разрушиться из-за того, что один из партнеров застрял в переплетении своей родительской семьи. Нам также ясно, что исцеление должно происходить именно сейчас, в настоящем, и что облегчение приходит тогда, когда мы признаем трудности партнера, связанные с прошлым.

Рене сорок два года. Она живет в Америке. Разведена. Ее тринадцатилетняя дочь живет с отцом, у которого до брака с Рене уже было трое своих детей. Саму Рене удочерили приемные родители, когда ей было всего четыре месяца.

Расстановка показала, что ее дочь занимает слишком большое место в семейной системе, отчего злится на обоих родителей. Она ведет себя с отцом как разъяренная любовница, отождествляясь с первой женой отца. Она злится и на Рене за то, что та оставила ее, перенимая, таким образом, чувства Рене к собственной матери, которая когда-то отдала ее в приемную семью.

В процессе расстановки мы ввели в систему первую жену отца, что помогло дочери почувствовать себя гораздо лучше, особенно после того, как отец признал, что до сих пор любит эту женщину. Затем и Рене выразила первой жене мужа свое уважение. Мы попросили Рене произнести следующую фразу: «Я уважаю

ЛюбоВь между мужчиной и женщиной т \<JJ

тебя, потому что ты была первой. Пожалуйста, посмотри на мою дочь с принятием».

Мы помогли Рене выразить благодарность своей матери за то, что та дала ей жизнь, и отойти от нее, признавая таким образом ее решение отдать Рене на удочерение. Рене встала ближе к своей приемной матери. После этого она обратилась к дочери: «Я не отказываюсь от тебя. Вначале я злилась на свою мать». Это придало Рене сил и помогло дочери перестать на нее обижаться.

В конце сессии наша клиентка смогла посмотреть на дочь с гордостью, а дочь испытала радость оттого, что стала ближе к матери. Стало очевидным, что отныне дочери будет лучше жить с матерью.

Этот случай показал нам, как важно уважать бывших партнеров. Если партнеры несут в себе незавершенные переплетения прошлого, это мешает им строить счастливые отношения в настоящем. Мы также поняли, что ребенок в семье, в нашем случае — дочь Рене, иногда отождествляется с бывшим партнером одного из родителей. Бывший партнер страдает от разлуки, и коллективная совесть, пытаясь восстановить баланс, использует ребенка из последующего брака, заставляя его представлять собой бывшего партнера. И тогда ребенок ведет себя как тот, кого он замещает, превращаясь в озлобленного или разочарованного любовника или любовницу своего родителя.

Вот две причины, по которым распался брак Рене: во-первых, она была второй женой и чувствовала себя виноватой по отношению к первой жене своего мужа. Соответственно, она не могла быть с мужем по-настоящему близкой. Такое часто случается, когда в семье присутствуют дети от предыдущих браков. Во-вторых, она выбрала мужчину, который не мог быть с ней близким. Это отражало ее собственную

\Jв • Часть PAGE 84

неспособность быть близкой с мужчиной в принципе, поскольку она продолжала злиться на свою биологическую мать, которая от нее отказалась. И из-за злости на мать Рене после развода не оставила дочь у себя. Ей не хватало материнской энергии.

Основным моментом в нашей работе стала благодарность клиентки своей матери, которая дала ей жизнь, а также готовность смириться с ее решением отдать дочь другим людям. Все остальное было достаточно просто. Мы попросили первую жену отнестись к ребенку от второго брака с добротой, вторую жену мы попросили поблагодарить мужа за рождение их ребенка, а также мы попросили мрка и Рене признать тот факт, что оба они не могли быть близкими друг с другом. В итоге Рене была готова стать настоящей матерью своему ребенку.

Разойтись мирно

Чтобы расстаться, не причиняя друг другу боли и не обвиняя друг друга во всех смертных грехах, клиенту необходимо найти в себе силы поблагодарить бывшего партнера. Это возможно, если клиент с благодарностью относится к тому хорошему, что он получил в этих отношениях, а также готов увидеть свою часть ответственности за разрыв. Если правда озвучена, если факты воспринимаются такими, какие они есть, то облегчение испытывают оба партнера. Именно это мы видели в описанных выше примерах.

В других случаях я могу попросить клиента обратиться к бывшему партнеру с такими словами: «Я благодарен тебе за то время, которое мы провели вместе. Я благодарю тебя за то, что ты мне дал(а). Это навсегда останется со мной. Все, что я дал(а) тебе, я давал(а) с любовью. Теперь это твое и останется с тобой навсегда Твою ответственность за наш разрыв я отдаю тебе и

Любовь между мужчиной и женщиной « 1??

беру на себя свою ответственность. Я отпускаю тебя. Пожалуйста, отпусти меня и ты».

Иногда я прошу сказать следующее: «Я уважаю ту силу, что ведет тебя по жизни. Я уважаю ту силу, что ведет меня по жизни», — обращаясь таким образом к высшей силе, указывающей нам наше направление. Или же это может быть обращение к семейному переплетению кого-то из партнеров.

Бывают случаи, когда я прошу клиента встать напротив бывшего партнера и спонтанно выразить ему уважение и благодарность за ту любовь, которая когда-то их связывала. Решсция заместителей помогает нам понять, искренен ли клиент в своих проявлениях. Если бывший партнер чувствует, что его признают и уважают, то обычно он готов завершить отношения с клиентом и добровольно покинуть его новую систему.

Тогда партнеры расходятся, но сохраняют любовь по отношению к тому, что между ними было. Этот опыт показывает, что бывшие партнеры могут с теплотой относиться друг к другу, несмотря на то, что каждый из них идет своей дорогой — любовь не зависит от того, вместе партнеры или нет. Быть в отношениях и относиться друг к другу с любовью — это разные вещи. Такая любовь чаще всего проявляется тогда, когда у партнеров есть дети, поскольку теперь они связаны навсегда, даже если между ними как любовниками все кончено.

Опыт многих расстановок показывает, что по-настоящему завершить отношения можно только в том случае, если партнеры признают и относятся с уважением к той любви, что была между ними. Другими словами, только настоящая любовь дает нам свободу.

\_Глава 15\_

Дети

Отношения между мужчиной и женщиной развиваются благодаря врожденному инстинкту продолжения рода. Самая главная задача природы — сохранение видов и поддержание жизни. Поэтому она заботится о том, чтобы мужчина и женщина встречались, образовывали союзы и создавали новую жизнь... другими словами, рожали детей.

Связь между мужчиной и женщиной помогает им заботиться о детях. Именно поэтому секс, а не любовь является мощной связывающей силой. Наличие связи — это гарантия того, что мать и отец останутся вместе достаточно долго и смогут вырастить ребенка, который не в состоянии выжить в одиночку и целиком и полностью зависит от родителей.

И в семье растет не только ребенок, вместе с ребенком растут и родители — в силу того, что благодаря появлению нового члена семьи они вынуждены принять в свою систему еще одного человека. Их связь ста

Любовь между мужчиной и женщиной » 201

новится шире, они выходят за рамки обычных себя, за рамки своих личных желаний и нежеланий. Решение иметь ребенка влияет на всю их дальнейшую жизнь. Через них высшая жизненная сила обретает форму, и, соглашаясь на рождение детей, они получают возможность выйти за свои собственные ограничения и стать сильнее.

Пары, которые решают не иметь детей, не испытывают биологической потребности в развитии, но могут достичь той же степени зрелости и силы другими способами, например, посвятить себя какому-либо важному делу или вместе идти по духовному пути. Главной мотивацией становится их желание посвятить себя чему-то большему, тому, что лежит за пределами их собственных интересов, тому, что, возможно, наполняет их сердца. Если они следуют этому зову, они тоже растут.

В предыдущей главе мы рассматривали детско-родительские отношения с точки зрения ребенка. Теперь давайте обратимся к этому явлению с позиции родителя. В определенном смысле это одно и то же: ребенок должен быть ребенком, а родитель — родителем В семейной системе для всех действуют одни и те же законы. Но родители сталкиваются с совершенно иными трудностями. Родитель должен быть сильным Он должен уметь отвечать за свое решение стать отцом или матерью и быть готовым отдавать все, что у него есть, ребенку безусловно. Когда энергия течет именно так, ребенку легко расти и развиваться, он не несет никакого бремени своих родителей. Он может просто получать то, что они ему дают. Со временем он почувствует, что ему достаточно, и, став взрослым, сам захочет иметь детей и отдать им все, что получил в свое время в семье. Таков естественный цикл продолжения жизни, от поколения к поколению, естественный путь сохранения вида.

202 \* Часть PAGE 86

С другой стороны, если родитель решает завести ребенка с какими-то другими целями, например, удержать мужа или заполнить образовавшуюся пустоту в собственной жизни, тогда, скорее всего, он сам чего-то недополучил от своих родителей. В результате он будет добирать это у своих детей.

Как мы уже видели, дети чрезвычайно чувствительны к потребностям родителей и из глубочайшего и сильнейшего инстинкта принадлежности к группе готовы сделать для родителей все, что угодно. Например, они готовы давать им энергию и внимание. Это приводит к тому, что с точки зрения закона порядка они занимают в системе чужое место. И тогда они не наполняются энергией, растут с ощущением внутренней пустоты. А повзрослев, восполняют пробел за счет своих детей, и так далее. Так бремя прошлого переходит от поколения к поколению.

Если родители берут на себя ответственность и могут отдавать детям энергию и внимание, то им комфортно в роли матери и отца. Они с легкостью исполняют свой родительский долг. У них не возникает гипертрофированного желания быть хорошей мамой или хорошим отцом, они и так хороши и чувствуют себя счастливыми оттого, что многое могут дать детям. В результате ребенок растет довольным и полноценным. Однако когда родители постоянно беспокоятся о том, чтобы быть хорошими, ребенок это чувствует и сам становится нервным и беспокойным.

Есть еще один момент, о котором стоит помнить. Ребенок является воплощением своих родителей, наполовину отца, наполовину матери. Это значит, что родитель, отдающий ребенку всю свою любовь, в то же время любит и своего партнера, поскольку ребенок несет в себе его энергию. Человек не может ненавидеть партнера и одновременно по-настоящему

Любовь между мужчиной и женщиной ® 20}

любить ребенка, который является результатом их сексуального союза

В предыдущем примере женщина сказала «Выходить замуж за этого человека было ошибкой». Значит, она не испытывает любви и к ребенку. Таков основной закон любовных отношений, в которых люди отрицают свою любовь друг к другу. Об этом необходимо сообщать клиенту, пришедшему с такого рода проблемами. В предыдущей главе я рассказывал о том, что дети могут замещать бывших партнеров своих родителей. Это происходит из-за того, что родитель отрицает свою любовь и не уважает бывшего партнера

Каждый ребенок хочет, чтобы его родители были вместе, тогда он чувствует себя целостным, ему не нужно разрываться между ними. Конечно, это не значит, что родители ни в коем случае не должны расставаться, но, тем не менее, это означает, что если родитель действительно любит ребенка, то он должен быть благодарен бывшему партнеру и испытывать к нему дрркеские чувства Тогда у ребенка не будет проблем, даже если родители больше не живут вместе. Мы видели это в предыдущей главе.

Другим важным моментом в отношениях партнеров является то, что, решаясь завести ребенка, мужчина и женщина должны сказать окончательное «прощай» своим собственным родителям, поскольку теперь они сами становятся на их место. Если они этого не сделают, то не смогут быть настоящими родителями своим детям, и дети будут вынуждены испытывать на себе негативные переплетения всей системы в целом.

У Патрисии из Сиднея две дочери. Когда мы расставили ее нынешнюю семью, то увидели, что обе ее дочери смотрят на кого-то или на что-то. Одна дочь смотрела вниз, а другая вверх, при этом обе не смотрели на мать, которая была повернута к ним лицом

20+ \* Часть PAGE 87

Спросив, что случилось в родительской семье Патрисии, мы выяснили, что и ее мать, и ее отец в раннем возрасте потеряли по две своих сестры. Когда мы ввели в расстановку умерших тетей и попросили их лечь на пол, обе дочери Патрисии ощутили к ним сильное притяжение.

В ходе сессии мы обнаружили, что мать Патрисии хотела последовать за своими сестрами. Но Патрисия сказала: «Мама, я сделаю это за тебя», а теперь и ее дочери говорят Патрисии: «Мама, лучше это сделаем мы, чем ты».

В тот момент наша клиентка была не готова отдать матери ее боль, которую та испытала от потери двух своих сестер. Клиентка продолжала «заботиться» о матери и «помогать» ей, несмотря на то что негативные последствия ее выбора были очевидны. Обе ее дочери стремились последовать за умершими тетями и не могли чувствовать себя по-настоящему счастливыми.

Увидев динамику этой семьи, а также неспособность Патрисии идти дальше, мы остановили сессию.

Позже нам удалось продолжить работу с этой женщиной и закончить начатое движение. На этот раз Патрисия смогла поклониться матери, отдать ей дань уважения и позволить следовать за своими умершими сестрами. Мы попросили ее сказать следующее: «Я отпускаю тебя к твоим сестрам и остаюсь со своими детьми». После этих слов Патрисия ощутила прилив сил. Повернувшись к своим дочерям, она сказала «Я — ваша мама. Я остаюсь с вами». Ей удалось справиться со слезами, которые душили ее в течение обеих сессий. Она с радостью обняла дочерей и сказала им, как сильно она их любит.

В этом примере мы видим конфликт, разрывающий женщину между своей матерью и детьми. В итоге

Любовь между мужниной и женщиной » 205

любовь к детям взяла верх и позволила клиентке попрощаться с матерью. Теперь она может стать полноценной матерью своим дочерям. Вообще роль родителя помогает человеку стать более зрелой личностью и оставить позади все переплетения родной семьи.

Таким образом, родив ребенка, вы сталкиваетесь с определенными трудностями. Например, вы начинаете видеть неразрешенные переплетения той семьи, откуда вы родом, и тогда вам приходится мириться с реальностью и искать свои собственные ресурсы для того, чтобы заботиться и воспитывать новое поколение. Это также может стать для вас поводом отказаться от детского поведения и повзрослеть. Только от вас зависит, сможете вы расти и развиваться благодаря ребенку или нет.

Следуя законам семейной системы, родители должны научиться брать на себя полную ответственность за ребенка и принимать относительно него определенные решения. В наши дни мы очень часто встречаем родителей, которые не способны что-то решить просто потому, что им не хватает сил и цельности. И тогда они спрашивают у детей, чего те хотят, полагая таким образом, что это полезно для ребенка, хотя в действительности дело в том, что таким родителям попросту не хватает собственных сил и уверенности.

Это очень тонкий момент. Мы ни в коем случае не пропагандируем авторитарный стиль воспитания, когда детей «должно быть видно, но не слышно». И все же, отвергая авторитарность, общество пустилось в другую крайность — в антиавторитарность. В идеале, решения должны принимать родители, но эти решения должны полностью отвечать интересам ребенка. Из расстановки всегда видно, заботятся ли родители исключительно о себе, запутавшись в переплетениях прошлого, или же они видят ребенка и на самом деле берут за него ответственность.

10б \* Часть PAGE 88

Обычно дети еще слишком малы и неопытны, чтобы принимать жизненно важные решения. И уж если вы хотите посоветоваться с ребенком, то вам нужно понимать, способен ли он реально оценить ситуацию и сделать выбор. Например, если вы решили развестись, то не спрашивайте ребенка, с кем он хочет остаться. Этим вы заставите его сказать, кого он больше любит. А для него это невозможно.

Если родители сами решают, с кем должен остаться ребенок, то они помогают ему сохранить невинность. Он может продолжать любить их обоих. Для ребенка любого возраста невыносимо отвечать на вопрос, хочет ли он остаться жить с мамой или лучше переедет к папе. Родители же часто прибегают к таким уловкам, когда не могут договориться между собой. Разве может ребенок принять такое важное решение? Он любит обоих родителей по определению. Если его заставляют остаться с кем-то одним, внутренне он будет следовать за другим.

Примером крайней ситуации может быть случай, когда отец ребенка — преступник. Мать не разрешает им видеться, желая таким образом оградить ребенка от отца, чтобы сын ни в коем случае не пошел по отцовским стопам. Тогда вроде бы мальчик должен следовать примеру матери, но в школе он вполне может вести себя как отъявленный хулиган, выражая таким образом любовь к отцу, которого мать исключила из системы.

Разлука с детьми

Если у пары, которая решила развестись, есть дети, то ей гораздо труднее разойтись, чем той, у которой детей нет, поскольку связь между родителями гораздо сильнее. Расставание обычно оказывается чрезвычайно болезненным. И все же многие пары сталкиваются с

Любовь между мужчиной и женщиной • 207

тем, что они вынуждены расстаться, насколько бы трудно и больно это ни было. У них есть на это право.

Самая большая опасность для благополучия ребенка состоит в том, что, расставаясь, родители чаще всего испытывают друг к другу чувство ненависти, горечи и сожаления. Они обвиняют друг друга и пытаются исключить бывшего партнера из собственной жизни. Однако все эти негативные чувства тяжелым грузом ложатся на плечи ребенка, который одинаково сильно любит и папу, и маму. А теперь ему приходится выбирать.

Такое положение травмирует ребенка. Родители забывают, что он — их совместное творение. Каким бы горьким ни было расставание, как бы далеки ни стали теперь родители друг другу, ребенок навсегда останется отражением бывшего мужа или бывшей жены. Ребенок по сути — это плод любви мужчины и женщины, и таковым он останется навсегда, даже если любовь между его родителями исчезнет.

Чаще всего пары отрицают тот факт, что их некогда взаимная любовь продолжает жить в их ребенке. Когда отец смотрит на маленького сына или дочь, в то же самое время он видит бывшую жену. Если он говорит: «Я люблю сына, но терпеть не могу свою бывшую», то врет самому себе, и так делают многие разведенные отцы. Если вы ненавидите бывшего партнера, то не можете по-настоящему, искренне любить своего ребенка Вот почему ребенку так важно, чтобы родители расставались мирно.

Если дело доходит до суда, то, решая, с кем из родителей останется ребенок, судьи руководствуются разными критериями. В рамках Семейных расстановок мы считаем, что ребенку, как правило, лучше остаться с тем из родителей, кто продолжает в лице ребенка любить бывшего партнера Если родитель способен посмотреть на сына или дочь и через него всем

208 « Часть PAGE 89

сердцем опгутить присутствие своего бывшего супруга, испытывая к нему при этом любовь и благодарность, то ребенку следует жить именно с этим родителем.

Чаще всего, но не всегда, жены острее переживают развод и поэтому сильнее злятся на бывших мужей. С этой точки зрения ребенку безопаснее и лучше жить с отцом, чем с матерью. Однако каждый отдельный случай требует взвешенного решения, которое будет учитывать сложившуюся ситуацию, степень вовлеченности каждого из родителей в семейные переплетения, а также последствия того, что ребенок будет жить с тем или иным родителем. Обычно детям безопаснее оставаться с тем, кто меньше обременен родовыми переплетениями. Это касается любой семейной системы вне зависимости от того, разведены родители или нет.

К нам на расстановку приехала женщина из Испании. У нее двое детей, и она разведена В ходе сессии мы обнаружили, что ее дед по материнской линии был расстрелян во время гражданской войны. Также выяснилось, что она идентифицируется с тем, кто принимал участие в этом расстреле. Осознав свое переплетение, она смогла выразить уважение бывшему мужу, сказав следующее: «Мне жаль, что я не могла быть с тобой близкой». В таком случае детям лучше находиться в поле влияния отца

Мркчина, чей отец и дед были участниками одной мафиозной группировки, женился. Жена родила ему двоих детей. Расстановка показала, что дети идентифицируются с жертвами мафии. В этом случае им безопаснее находиться рядом с матерью.

Также необходимо учитывать возраст ребенка. Очевидно, что малышу лучше жить с мамой.

Любовь между мужчиной и женщиной • 20?

Ребенку становится легче каждый раз, когда отец говорит: «Когда я смотрю на тебя, то вспоминаю, как сильно я любил твою мать», или когда мать говорит сыну: «Хорошо, если ты будешь похож на отца». Если родители могут говорить подобное искренне, то ребенку от этого только лучше. Это помогает ему расслабиться и чувствовать себя относительно счастливым.

С кем мы работаем?

Когда клиент во время расстановки затрагивает детско-родительскую тему, нам необходимо четко понимать, с кем мы работаем — с клиентом, застрявшим в переплетениях родительской семьи, или с клиентом-родителем, у которого возник вопрос относительно своего сына или дочери.

В первом случае мы снимаем ответственность с ребенка и отдаем ее родителям, позволяя ребенку сохранить невинность. Но если, например, к нам на расстановки приходит мать, у которой есть проблемы с детьми, тогда мы помогаем ей набраться сил, стать взрослой женщиной и начать отвечать за себя и за то, чтобы не нагрркать детей своими проблемами.

Поэтому важно знать, с кем мы работаем, поскольку сессия может развиваться по-разному, в зависимости от того, с какой стороны мы подойдем к проблеме. Опыт расстановок показывает, что именно ребенок должен начать процесс примирения с родителями. Он должен подойти к родителям. Если у родителя возникает желание подойти к ребенку, то чаще всего это значит, что родитель чего-то ждет от ребенка, и на ребенке лежит дополнительный груз ответственности.

Мужчина подошел к сыну со слезами, они обнялись. Очевидно, что мркчина повел себя как ребенок,

210 « Часть PAGE 89

а не как взрослый. Когда мы поставили за ним его отца, он тут же перестал плакать и почувствовал себя сильнее, а его сын смог расслабиться.

Соревнование между родными братьями и сестрами

Очень часто к нам приходят клиенты, которые хотят разобраться в своих отношениях с братом или сестрой. Опыт расстановок показывает, что чаще всего конфликт между родными братьями или сестрами на самом деле принадлежит родителям или их родственникам.

Конфликт между членами семьи, вошедшими в систему раньше, проигрывается между детьми, которые с ними идентифицируются. Они занимают не свое место, застряв в переплетении.

Иногда мы можем разрешить конфликт подобного рода, помогая детям найти свое правильное место в иерархии семьи. Но если конфликт продолжается, это, скорее всего, означает, что корни идентификации лежат гораздо глубже. Например, бывает, что конфликт между сестрами разрешается, если мы вводим в расстановку мать. Однако если это не помогает, значит, одна из сестер не может проявить должного уважения к матери, занимая при этом ее место. Ее сестра не может чувствовать себя комфортно и поэтому сопротивляется. Если изначальный конфликт удается разрешить во время расстановки, то сестры возвращаются на свои места в семейной системе, и баланс восстанавливается.

Разрешающая фраза для одной из сестер может быть следующей: «Несмотря на то, что я немного старше/младше тебя, я — всего лишь твоя сестра Мы обе — дети». Таким образом, они напоминают друг другу, что, будучи детьми одних и тех же родителей, они на самом деле в одной лодке.

ЛюбоВь между мужчиной и женщиной \* 211

Часто случается, что ребенок хочет последовать за братом или сестрой, который или которая умерла в раннем возрасте. Или же они стремятся занять место умершего ребенка. Чтобы разрешить ситуацию, мы обычно вводим в расстановку погибшего ребенка и просим клиента произнести следующее: «Ты — мой любимый брат (или, ты — моя любимая сестра). Ты ушел (ушла) немного раньше меня, и я вспоминаю о тебе с любовью. Пожалуйста, не сердись, если я еще немного поживу. Я присоединюсь к тебе, когда придет мое время».

\_Глаоа И\_

Пространства любЬи

Мы говорили о любви, об отношениях и о том, что между любящими людьми происходит непрерывный взаимообмен, в процессе которого партнеры чем-то друг с другом делятся и в то же время что-то друг от друга принимают. Однако любовь многомерна и существует на разных уровнях. В этой главе мы поговорим о ее формах и о том, как она проявляется в жизни.

Секс

Первое и основное проявление любви — это секс, наша животная энергия и фундамент жизни. Сексуальное желание связано с инстинктом выживания и сохранения вида. Естественно, он играет очень важную роль в отношениях между мужчиной и женщиной. Секс — это сильная биологическая потребность нашего тела, она сродни голоду и желанию спать. Между

Любовь между мужчиной и женщиной \* 21}

мужчиной и женщиной, вступивших в сексуальные отношения, возникает связь, и эта связь сильнее, если секс сопровождается любовью.

Секс без любви похож на обмен энергиями, это просто процесс «давать-брать». Для него не нужны ни уважение, ни благодарность. В расстановках он выглядит как взаимное использование: другой человек нужен лишь для того, чтобы удовлетворить физическую потребность тела. Если мужчина или женщина попали в такую ситуацию, то они должны себе в этом признаться и не притворяться, что между ними существует любовь. Обычно глубоко внутри себя оба партнера знают, что происходит, и неосознанно соглашаются с таким развитием событий. Когда же любовники открыто признают факт взаимного использования, им становится легче.

Иногда человек испытывает чувство вины за то, что занимается сексом, утверждая, что секса хочет только партнер, а сам он не при чем. Он не хочет брать на себя свою часть ответственности за отношения. В этой ситуации терапевт может добавить в расстановку сексуального партнера, и тогда один из них говорит: «Я использовал(а) тебя», делая явным тот факт, что он искал всего лишь телесных наслаждений, другой же отвечает: «А я разрешал себя использовать». Тогда ни один из партнеров не будет чувствовать себя жертвой и не будет испытывать чувства вины. Оба хотели чувственных удовольствий, и это всегда хорошо при условии, что в этом нет осуждения или ожиданий чего-то большего.

Признавая факты и называя вещи своими именами, мы восстанавливаем баланс и взаимное уважение друг к другу. И, тем самым, открываем в этих наших отношениях новое пространство. Теперь они уже больше, чем просто секс. Уважение — это тоже своего рода любовь.

21+ « Часть PAGE 91

В контексте семейной динамики отрицание и обвинения никак не помогают разрешить какие-либо трудности, связанные с сексом. Даже короткая связь или интрижка требуют признания и уважения.

Любовь

-

Когда мы выходим за пределы биологии, то видим, что любовь — это психологическая потребность, это желание чувствовать сердцем все, что происходит, это желание заботиться о другом человеке, быть с ним открытым, уязвимым и благодарным. Если мы любим, то относимся к другому не как к объекту, а как к человеку со всеми его достоинствами и недостатками.

Если двое занимаются сексом и любят друг друга, то они не могут не испытывать благодарности. Они осознают не только свои собственные потребности, но и потребности другого человека. Они дают друг другу то, в чем нуждаются, и получают друг от друга то, чего хотят.

Поэтому на этом уровне отношений важно, чтобы партнеры говорили друг другу о своих потребностях. И это не потребности ребенка, который чего-то просит у родителей, это желания взрослых людей, осознающих свое несовершенство.

Любовь, как и секс, основывается на взаимообмене энергиями, но только в ней присутствуют пространство сердца и такие качества, как близость, доверие и уважение. Я благодарен моему партнеру за то, что он принимает мои дары, и я благодарен партнеру за то, что он делится со мной своими дарами. Это дает нам ощущение близости, гармонии и чувство, что мы, наконец, нашли свое место в этом мире.

В процессе терапии мы чаще всего имеем дело именно с этим уровнем любви. «Любовь должна еле

Любооь между мужниной и женщиной \* 215

довать порядку» — этот один из основных законов Семейных расстановок учитывает разную природу детско-родительских отношений и отношений между родителями. Но отношения сами по себе — это не самоцель, а средство для познания любви, они помогают нам выучить главный урок жизни — как любить и быть любимым.

Когда в наших любовных отношениях присутствуют понимание и осознанность, мы можем познать любовь так глубоко, что, в конечном счете, дорастем до любви, для которой не нужен объект, до любви безусловной. Когда любовь не адресована никому конкретному, когда она открыта для всех, она становится состраданием.

Сострадание

Мистики говорят о высшем измерении любви, которое можно описать как сострадание. Сострадание — это не те отношения, в которых происходит взаимообмен энергиями, это стремление отдавать, ничего не ожидая взамен. На самом деле, сострадание — это по большому счету и не отношения вовсе. Сострадание — это состояние бытия, когда любви так много, что она начинает переливаться через край. Это чистейшая форма самоотдачи.

В любовных отношениях мы благодарны партнеру за то, что он нам дает. В то время как сострадание благодарно тому, кто его принимает. В этом смысле сострадание является формой безусловной любви, когда нам от партнера ничего не нужно. Поэтому в сострадании нет потребности в равновесии «давать-брать», нет контакта, нет обязательств, нет ожиданий, оно превосходит половые различия и не имеет никакого отношения ни к мужчинам, ни к женщинам, ни к другим любящим друг друга людям Сострадание —

1)6 • Часть PAGE 92

это любовь в ее чистейшей форме. Его не интересуют родственные связи или пол человека.

Можно сказать, что сострадание выходит за пределы любых отношений, с которыми мы работаем на сессиях Семейных расстановок. И все же о нем стоит упомянуть, потому что оно является высшей формой любви. Это важно, потому что такая любовь свободна от семейной динамики. На самом деле, сострадание не является чем-то сверхъестественным или необычным. Каждый из нас хоть когда-нибудь да испытывал моменты безусловной любви, когда мы давали, ничего не ожидая взамен, давали просто потому, что нас переполняла любовь, нам хотелось поделиться, мы делились, и нам это нравилось.

Итак, я рассказал о трех измерениях любви — о сексе, любви и сострадании — для того, чтобы вам стало понятно, что любовь бывает разная, и ее нельзя подвести под какую-либо теорию или концепцию. Мы создаем теории о жизни, опираясь на рациональный аспект нашего сознания. Природа нашего ума состоит в том, чтобы всему находить объяснение и излагать действительность в практических терминах. Ему страшно, когда он сталкивается с вещами, которые не может свести к определенной формуле. Но никакие теории отношений, включая и Семейные расстановки, не могут объяснить всего, что мы знаем о любви. Те маленькие ящички, в которые они предлагают уложить наши представления об этом великом феномене жизни, попросту слишком малы.

Благодаря знаниям о динамике отношений мы понимаем много важных вещей, но любовь сама по себе всегда была и остается загадкой. И когда во время сессии мы исследуем человеческие отношения, нам необходимо об этом помнить. Много раз, будучи просто наблюдателями, мы могли только стоять и с удивле

Любовь между мужчиной и женщиной • 217

нием смотреть на то, как велика та любовь, которая движет людьми. Ей невозможно дать определение или понять ее смысл Но, к счастью, нам это и не нужно, нам достаточно того, что она есть, того, что мы можем ее чувствовать и выражать.

Познание себя

Еще одна проблема теории отношений состоит в том, что она стремится игнорировать другие измерения личностного роста Например, я понял, что не согласен с теми утверждениями Берта Хеллингера, в которых он говорит, что для продолжения отношений мужчина должен быть мужчиной, и ему не нужно развивать в себе женские качества, а женщина должна оставаться женщиной и не искать в себе ничего мужского.

Это может быть правдой только в рамках обычных отношений, которые держатся на взаимном удовлетворении потребностей и в которых связь между мужчиной и женщиной является желанной. Но такие отношения не предполагают личного роста и желания каждого из партнеров исследовать более глубокие слои своего существа

Карл Густав Юнг был первым западным ученым, открывшим, что в психике любого человека присутствуют оба начала, как женское, так и мужское. Мужчина обычно идентифицируется с мужской частью, в то время как женское начало остается в бессознательной части его внутреннего мира Но эта скрытая бессознательная часть отражается в реальных женщинах, окружающих его. На самом деле именно образ внутренней женщины управляет его выбором. Его привлекают женщины, которые похожи на ту, что живет у него внутри. То же самое касается и женщин. Они идентифицируются со своим женским началом,

215 « Часть PAGE 93

в то время как их мужская половина остается неосознанной и находит свое отражение в тех мужчинах, которых они выбирают.

Теория Юнга нашла широкий отклик. В наши дни существует множество курсов и тренингов личностного роста, включая и те, в которых присутствуют элементы тантры и которые помогают участникам исследовать свою внутреннюю «вторую половину», внутреннюю женщину или внутреннего мужчину. Основными целями подобных тантрических исследований являются расширение сексуального опыта и достижение большей глубины во время занятий любовью. Партнеры получают возможность ощутить то, что может чувствовать представитель другого пола. Это понимание помогает и в других аспектах взаимоотношений. Партнеры начинают лучше чувствовать друг друга, понимать, что они думают, чего хотят, и как они переживают то, что с ними происходит.

В рамках нашей книги я не хочу подробно останавливаться на мужской и женской психологии, однако мне кажется ваясным рассказать о том, что существуют модели человеческого поведения, отражающие разные стороны самопознания, а также разные измерения отношений между мужчиной и женщиной. Благодаря Семейным расстановкам мы узнали о существовании определенных аспектов отношений, которые чрезвычайно важны, однако они отражают не всю картину.

В любом случае, исследуя наши отношения с другими, мы на самом деле познаем себя через то, как мы с ними взаимодействуем. Потребность в другом человеке говорит о желании соприкоснуться с неосознанными аспектами собственной индивидуальности и обрести целостность. Поэтому с помощью других людей мы на самом деле взаимодействуем с собой, мы учимся любить и признавать все, что было вытеснено в подсознание, все, что скрыто или не исследовано.

ЛюбоЬь между мужчиной и женщиной » 21?

■

Как только мы обретем полнейшую целостность, наша зависимость от других людей станет меньше, а может быть, и вовсе исчезнет. Тогда наша любовь приобретет другое качество, она перестанет быть необходимостью или привязанностью. Поэтому для развития нам нужно признаться себе в том, что мы нуждаемся в другом человеке, и осознанно преодолевать трудности, возникающие на нашем пути к близости и глубине. И, кроме того, нам необходимо смириться с тем фактом, что когда-нибудь мы дойдем до такого момента, когда отношения в их обычном понимании будут нам больше не нужны.

\_Гла оа Vy\_\_

Особые теллы: инцест, аборт, приемные дети, гомосексуальность, любооные треугольники

Некоторых читателей может взволновать эта глава, поскольку речь в ней пойдет о довольно противоречивых событиях, которые могли происходить в их родительской или лее нынешней семье. Мы будем говорить об инцесте, абортах, приемных детях, гомосексуальности и любовных треугольниках.

Одна из проблем, связанная с этими явлениями, которые и так доставляют слишком много боли, состоит в том, что они тесно связаны с моралью, с различного рода мнениями и предубеждениями. Это приводит к замешательству и мешает их эффективному разрешению, несмотря на то, что эти события всегда были и будут частью человеческой жизни. Люди, занимающие определенную моральную позицию, смотрят на вещи однобоко. Они знают, что должно быть и чего быть не должно. Они не могут обладать ясным видением, поскольку их взгляд замутнен их собственным мнением о происходящем На самом деле, вместо

ЛюбоВь между мужчиной и женщиной » 221

того чтобы помогать, именно моралисты чаще всего мешают поиску оптимального решения. Они лишь усложняют ситуацию, преумножая страдания людей, испытывающих боль и одиночество.

Если мы хотим понять эти явления в рамках Семейных расстановок и действительно помочь клиенту, то нам необходимо оставить в стороне любые моральные принципы или идеологию относительно того, что хорошо, а что плохо. Когда мы говорим, что некое событие или ситуация привели к определенным последствиям, мы имеем в виду только те последствия, которые мы наблюдаем в ходе расстановки Мы видим проблему, видим, к чему она ведет, и видим шаги, которые помогут клиенту почувствовать себя лучше и найти решение. Другими словами, мы руководствуемся исключительно тем, что можем принести клиенту пользу. Мы ни в коем случае не претендуем на то, что именно так, а не иначе люди или общество должны разбираться с подобными проблемами.

В этой главе мы приводим лишь краткое описание семейной динамики, возникающей в подобных ситуациях. Мы не будем подробно останавливаться на каждом явлении, потому что, с одной стороны — существует достаточное количество литературы на эту тему, а с другой — нет никакого определенного рецепта разрешения этих проблем.

Инцест и сексуальное оскорбление

Оскорбления бывают разными, отличаясь степенью и тем, кто их совершает. В целом можно сказать, что почти всегда, когда на расстановки приходит женщина с проблемой сексуального оскорбления или инцеста в ее родительской семье, мы наблюдаем следующую динамику: есть явный преступник — отец, а за сценой стоит скрытый преступник — мать. Признание

Ill ш Часть PAGE 94

взаимного, негласного договора между матерью и отцом может вызвать сильный протест со стороны тех, кто считает, что привлечение матери и признание ее частичной ответственности за происходящее снизит интенсивность отцовской вины и позволит ему не нести весь груз ответственности за содеянное.

Подобную реакцию можно понять, однако если мы хотим исцелить систему, то должны учитывать и роль матери. Именно такой подход помогает клиенту разрешить ситуацию и исцелиться. Очень часто во время расстановки выясняется, что либо мать стремится уйти из семьи, либо у нее с отцом нет полноценных сексуальных отношений, либо и то, и другое. Скорее всего, мать сама увязла в переплетении своей родительской семьи. Она не может быть близкой со своим мужем, отсюда и дисбаланс в отношениях, прежде всего сексуальных. Чтобы восстановить баланс, жена бессознательно побуждает дочь делать за нее то, что сама она не может или не хочет.

Наташа из русской семьи живет в Лондоне. В детстве она подвергалась домогательствам своего отца. Расстановка показала, что мать смотрит в сторону и не видит ни мрка, ни ребенка Отец смотрит на дочь, но не как на ребенка, он испытывает к ней сексуальное влечение. Из-за того, что мать не исполняет свою роль сексуального партнера, дочь вынуждена занять ее место, что приводит к инцесту между дочерью и отцом

Побеседовав с Наташей, мы поняли, почему ее мать не могла стать полноценной женой. Ее бабушка с дедушкой были евреями и жили в России. Но в конце XIX века во времена антисемитских погромов им пришлось оставить родину. Похоже, что мать Наташи переняла тоску ее предков по России, по своей исторической родине.

Когда мы добавили в расстановку бабушку с дедушкой, а также представителя России и поставили

Любовь между мужчиной и женщиной » 225

их перед Наташиной мамой, она почувствовала себя лучше и, наконец, смогла повернуться к дочери, к нашей клиентке. Для Наташи это было огромным облегчением, поскольку ей больше не нужно было занимать чужое место.

Разрешающая фраза должна отражать изначальную динамику семьи, приведшую к инцесту. Наташа сказала маме: «Я заняла твое место, потому что я тебя люблю», и папе: «Я делала это из любви к маме». Это помогло ей вернуться в позицию невинного ребенка, действовавшего из любви к родителям. Таким образом, она смогла отдать взрослым всю ответственность за то, что происходило с ней в детстве.

Перед нами типичная семейная система, в которой есть место сексуальному оскорблению ребенка. Расстановка показывает, почему дочь подвергается инцесту заместитель отца чувствует сексуальное влечение к дочери, в то время как заместитель матери смотрит в сторону. Выглядит так, словно между родителями существует негласный договор на использование дочери вместо матери. Поскольку мы работаем с заместителями, у которых нет никаких личных переживаний относительно клиента и его семьи, то можно сделать вывод, что для подобных случаев описанная выше динамика является характерной.

Соответственно, оба родителя несут ответственность за инцест: вина отца очевидна, вина матери опосредована. Обычно осуждают только отца и не учитывают менее очевидную роль матери.

Чтобы разрешить ситуацию, мы должны показать клиенту, что ребенок был вовлечен в этот процесс из любви к матери. Обычно это помогает восстановить контакт матери и дочери. И тогда дочери не нужно больше замещать мать, она снимает с себя это бремя и снова может стать ребенком. Чаще всего на этом

ИЛ \* Часть PAGE 95

Издательство «Весь» — ДОБРЫЕ ВЕСТИ

этапе интерес отца к дочери как к сексуальному объекту значительно снижается. В конце концов, отец на самом деле хотел мать, а дочь лишь исполняла ее роль.

Когда динамика семейной системы становится явной, клиентке легче выйти за пределы гнева, боли и вины, которые она испытывает по отношению к отцу. Она может отдать ему ответственность за то, как он обходился с ней в детстве. Если же клиентка продолжает испытывать гнев или чувство вины, это значит, что она испытывает на себе последствия не своих действий, а отцовских.

Однако гнев лишь усугубляет проблему и в итоге мешает разрешению ситуации. Во-первых, гнев делает связь двух людей сильнее, а во-вторых, если она не посмотрит правде в глаза и спокойно, без сильных эмоций не признает тот факт, что у нее была сексуальная связь с отцом, то ей будет трудно устанавливать нормальные сексуальные отношения с другими мужчинами.

Как мы уже говорили, первый сексуальный опыт является важным событием в жизни человека и образует связь, которую ему необходимо признавать и уважать, если он хочет в дальнейшем иметь счастливые сексуальные отношения. Если оскорбленная дочь все еще испытывает к отцу негативные эмоции и продолжает его обвинять, то она не может его уважать, и ситуация остается незавершенной. По большому счету это значит, что ее травма не исцелена и мешает ей найти другого партнера. К нам часто приходят клиенты, подвергшиеся сексуальному насилию в детстве, которые испытывают трудности в отношениях с другим полом.

И еще один момент, который необходимо учитывать. Несмотря на то, что ситуация изначально нездоровая, дочь все же могла испытывать удовольствие и даже своего рода любовь к отцу. Если же за своими

Любовь между мужчиной и женщиной • 225

PAGE 96 Свагито Р. Либермайстер

обвинениями в адрес отца клиентка этого не обнаружит или не признает этот факт, то вряд ли она сможет наслаждаться сексом, будучи взрослой женщиной.

Поначалу клиентка может даже обидеться на мысль о том, что ей могло быть приятно. Однако такую динамику мы наблюдали во многих расстановках, и этот факт нельзя обходить стороной.

Терапия, которая оправдывает гнев клиентки, которая сочувствует ей и поддерживает ее эмоцию как наиболее правильную реакцию на действия насильника-педофила, то есть отца, может помешать клиентке найти решение проблемы. Катарсис, высвобождение годами сдерживаемого гнева может быть полезным, но это всего лишь первый шаг.

В ходе расстановки решением в данной ситуации может быть готовность дочери сказать матери следующие слова: «Я "делала это из любви к тебе, мама». Затем, обращаясь к обоим родителям, клиентка может сказать: «Я — всего лишь ребенок. Я невинна. Я отдаю вам вашу ответственность и вину за то, что произошло».

Невинность травмированного ребенка должна быть восстановлена Он должен вновь занять принадлежащее ему место в семейной системе.

Когда у клиентки возникают ясность и понимание, она в состоянии оставить позади гнев на отца

Клиентка также может обратиться к отцу со следующими словами: «То, что ты делал со мной, было неправильным. Я — всего лишь ребенок. Теперь я отдаю тебе твою ответственность и вину за то, что ты сделал, и позволяю тебе испытывать все последствия содеянного тобой». Очень важно, чтобы клиентка произносила эти слова спокойно, нейтральным тоном, без гнева или обвинения, не ощущая себя жертвой. Если в ее голосе нет спокойствия, значит, что-то еще незавершенно, не до конца понято.

716 • Часть PAGE 96

Для терапевта трудность в подобных случаях состоит в том, чтобы не впадать в роль сочувствующего союзника и не поддерживать враждебность клиентки по отношению к насильнику. Если он это допустит, то не сможет помочь. Терапевт всегда всем сердцем готов поддержать клиента, и, тем не менее, ему не следует принимать ничью сторону. Как только внутри рождаются обвинения, терапевту следует вернуться в нейтральную позицию и наблюдать за ситуацией, всем сердцем желая клиенту исцелиться, и тогда решение найдется легко.

Терапевт должен помнить о том, что в глубине души клиент хочет принадлежать обоим родителям, какими бы они ни были. Только что описанный пример показывает, насколько сильны семейные узы. Мы можем считать родителей жестокими или недостойными воспитывать детей, но ребенку все равно, какие у него родители, для него главное то, что они его родители.

Аборт

Проблема возникает не из-за самого аборта, а из-за того, как женщина к нему относится. Семейные расстановки показывают, что причиной переплетения является не само событие как таковое, будь то аборт, преступление или смерть, а та неосознанность, с которой люди к нему подходят. Они стремятся забыть о случившемся поскорее. Это свидетельствует о том, что они не до конца понимают смысл произошедшего и не берут на себя ответственность за свои действия или за боль разлуки. А когда что-то не завершено, когда остаются неосознанные негативные эмоции, вот тогда и возникает переплетение.

Если в ходе сессии возникает тема аборта, то, судя по реакции заместителей, не рожденные дети чаще

Любовь между мужчиной и женщиной « 227

всего согласны со своей судьбой и с тем, что им не позволили родиться, однако они хотят, чтобы их признавали как детей своих родителей, пусть даже и не рожденных.

Потребность в признании и принятии — основная тема Семейных расстановок. Важно принимать и уважать всех своих сексуальных партнеров, кем бы они ни были. Важно принимать и признавать всех детей, когда-либо зачатых, включая и тех, кто умер в раннем возрасте, и абортируемых детей, и мертворожденных. Важно признавать все беременности, которые были.

В качестве решения проблемы и исцеления Берт Хеллингер предлагает простой, но действенный ритуал признания того, что произошло в результате аборта. Заместителя не родившегося ребенка просят сесть напротив матери. Мать смотрит на него, кладет ему руку на голову и произносит следующее: «Я — твоя мать, ты — мой ребенок. Я забрала у тебя все, ты дал мне все. Теперь я дарю тебе свое сердце». Обычно в этот момент мать соединяется со своим горем, которого раньше не осознавала и не позволяла себе чувствовать. Отец тоже может пройти через этот ритуал.

Во время сессии становится очевидным, берет ли мать ответственность за случившееся или она остается «замороженной», пытается найти оправдания или ведет себя, как ребенок. Любая из этих реакций свидетельствует о безответственности. Иногда, чтобы женщина нашла в себе силы взглянуть на ребенка, мы ставим позади нее ее собственную мать.

После того, как мать признала ребенка, она может посмотреть на партнера. Теперь они понимают, что вдвоем несут ответственность за то, что случилось. Пережив потерю и отгоревав, матери необходимо отпустить ребенка с миром и позволить ему обрести покой.

118 # Часть II

В сессии такого рода важно убедиться, что и мать, и отец ведут себя совершенно искренне. Показателями служат истинность родительского горя и реакция абортированных детей. Как я рке говорил, работая с родителями, мы проверяем искренность того, что они говорят или делают, по реакции детей. Если дети испытывают облегчение, это значит, что родители искренни в своих проявлениях. Если же дети ничего не чувствуют, это значит, что родители не честны сами с собой и не берут ответственность за решение сделать аборт.

Опыт показывает, что аборт является значительным событием в жизни семейной системы и к нему нужно относиться серьезно. Исцеление происходит тогда, когда клиент чувствует любовь к не рожденному ребенку и уважает его жертву. Клиентки, которые из чувства вины пытаются доказать, что у них не было другого выбора, отказываются признать свою долю ответственности. Рационализация — это тонкий отказ от ответственности, уход от чувства потери и связанной с ней боли.

Изначально Хеллингер считал, что аборт — это личное дело двух взрослых людей и больше ни на кого не влияет. Позже он изменил свое мнение, на опыте увидев, что аборт все же оказывает влияние на остальных детей. Мне кажется, что влияние на остальных детей зависит от количества абортов, от срока беременности и от степени психологической травмы, которую перенесла женщина.

Если один из партнеров настаивает на аборте, то на биологическом уровне он говорит «нет» своему партнеру и «нет» их сексуальным отношениям Именно поэтому, когда пара принимает решение сделать аборт, их отношения рке не могут быть такими, как раньше, и во многих случаях разваливаются. Обычно аборт является тем моментом, когда отношения прекращаются, даже если при этом партнеры остаются вместе.

Любовь между мужчиной и женщиной • 22?

Аборт — это всегда разрыв отношений. Если после этого партнеры остаются вместе, то их отношения начинаются заново, и, как мы рке говорили, они смотр построить успешные отношения только в одном случае. То, что между ними произошло, должно быть завершено так, чтобы не оставалось никаких психологических последствий.

Семейные расстановки показывают, что все решения, принятые относительно беременности, влияют на последующую жизнь обоих партнеров. Например, противники абортов рекомендуют отдавать нежеланных детей на усыновление. Им кажется, что это было бы приемлемым решением данной проблемы. Но как мы скоро увидим, мать с большим трудом расстается со своим ребенком Для нее это значительное событие, которое может повлечь за собой страдания ребенка, дисбаланс семейной системы и тяжелое бремя для представителей последующих поколений. Дррой вариант — рождение ребенка и его воспитание несмотря ни на что тоже ведет к страданиям и несчастной судьбе нежеланного малыша.

Дело не в том, что одно решение лучше дррого, а в том, что каждое действие имеет свои последствия, которые следует знать и учитывать.

Приемные дети

В случае усыновления или удочерения ребенка забирают от родителей и тем самым отрывают от родных корней. Решение отдать ребенка может быть либо свободным выбором его родителей, которые не хотят иметь детей, либо вынужденной необходимостью, если оба родителя погибли, например, в автокатастрофе. В последнем случае ребенка ждет лучшая судьба, чем жизнь ребенка, который не живет с еще живыми биологическими родителями.

230 т Часть PAGE 98

С точки зрения расстановок, если ребенок каким-то образом лишается родителей, то наилучшим решением будет передача опеки над ним его ближайшим родственникам, например, бабушке с дедушкой или тете с дядей. Жить со своими родственниками для ребенка лучше всего, поскольку тогда он не отрывается от биологических корней. Если это невозможно, то следующим лучшим решением будет не усыновление или удочерение, а оформление опеки над ребенком. В этом случае у ребенка сохранится имя, он будет знать своих реальных родителей, и его связь с ними, таким образом, не будет утрачена.

При усыновлении или удочерении ребенок часто теряет свое имя и может ничего не знать о биологических родителях. Расстановки показывают, что, усыновляя ребенка, родители, как биологические, так и приемные, действуют не в его интересах, а в своих собственных, не желая брать ответственность или не принимая свою судьбу. Например, пара хочет иметь детей, но не может, возможно, из-за бесплодия одного из партнеров или по какой-то другой причине. Однако супруги не желают принимать свою судьбу. Они усыновляют ребенка и относятся к нему так, как будто они его настоящие родители. Иногда ребенок даже не знает, что его усыновили.

Смириться с тем, что он потерял родителей или его от них забрали, ребенку всегда трудно. Работая с этой проблемой, мы пришли к выводу, что человек, лишенный своих родителей, чаще всего продолжает злиться на них, особенно если они отдали его без особой на то причины, например, просто потому, что хотели мальчика, а родилась девочка. Очень часто такое случается в Китае или в Индии.

Тем не менее, как мы уже не раз отмечали, продолжать злиться на биологических родителей — значит сохранять с ними негативную связь. Так клиент

Любовь MeJcgt) мужчиной и Лсенщиной « 251

продолжает лелеять в глубине души надежду на то, что когда-нибудь родители придут и заберут его к себе. Ребенку чрезвычайно трудно признать, что он оказался неугодным и что это — окончательно и необратимо-Бессознательно ребенок продолжает надеяться, что ситуация может измениться.

Тот факт, что мать носила ребенка девять месяцев, родила его и потом от него отказалась, разбивает ребенку сердце. Эта бесповоротная разлука доставляет неимоверно много боли. Но если у клиента хватит сил согласиться с этой реальностью, он обретет большую силу. Он сможет оставить прошлое позади и быть в жизни успешным

Один из возможных путей исцеления подобной ситуации в расстановке может быть следующим: мы просим клиента посмотреть на биологических родителей и сказать им: «Спасибо за то, что вы дали мне жизнь. Это все, что я смог от вас получить, но я принимаю это как великий дар. Теперь я отправляюсь к своим новым родителям, потому что вы так хотели. Вы отдали меня навсегда, и теперь я позволяю вам уйти из моего сердца». Чаще всего после этого все участники чувствуют себя лучше.

Если клиент способен согласиться с решением биологических родителей и осознать, что судьбу изменить нельзя, у него впервые появляется возможность ощутить по-настоящему глубокую искреннюю близость со своими приемными родителями и выразить им благодарность за то, что они его воспитали. Он может сказать им: «Спасибо вам за то, что вы помогли мне выжить», или: «Отныне я буду считать вас своими новыми родителями».

Важно помнить, что эти предложения не должны превращаться в простую формулу, поскольку каждый случай уникален. Нельзя заранее точно сказать, каким будет лучшее решение для того или иного клиента.

232 • Часть PAGE 99

Самое главное в этой ситуации — в том, что клиенту необходимо оставаться в позиции ребенка по отношению и к биологическим, и к приемным родителям, что подразумевает под собой его согласие с решением биологических родителей.

Более того, важно четко помнить, для кого делается расстановка- для приемного ребенка или для взрослых, взявших ребенка на воспитание. Ясность даст терапевту правильное направление работы. Как правило, ребенку необходимо восстановить невинность, отдав ответственность за свою судьбу родителям, а родителям нужно возвратить достоинство, взяв на себя ответственность за то, что случилось.

Расстановка может выявить еще один аспект, связанный с усыновлением: чувство вины приемных родителей за то, что они лишили ребенка его настоящей семьи, или же неуместное высокомерие, особенно если приемные родители — богачи из высокоразвитой страны, а ребенок родом из бедной семьи, живущей в стране третьего мира Приемные родители должны проявлять уважение по отношению к биологическим родителям ребенка, давшим ему жизнь. Усыновители берут ребенка в семью не для того, чтобы заменить ему биологических родителей, а для того, чтобы продолжить то, что последние не могли или не хотели делать. Также и биологические родители должны с уважением отнестись к тому, что сделали для их ребенка его новые родители, им необходимо согласиться с тем фактом, что это именно они, биологические родители, решили отказаться от своего сына или дочери.

Коллективную совесть не интересуют благие намерения. Ей все равно, что у некоторых добрых людей возникают идеи о глобальной благотворительности и сочувствии к бедным. Ей важно, чтобы люди несли ответственность за любые свои решения и были готовы разбираться с последствиями своего выбора.

Любооь между мужчиной и женщиной « 2^5

Гомосексуальность

Семейные расстановки показывают, что часто за гомосексуализмом стоит определенная семейная динамика. Гомосексуальность можно рассматривать с двух сторон: во-первых, гомосексуалист — это тот, кому трудно идентифицироваться со своим биологическим полом, во-вторых — это человек, не вписывающийся в определенные социальные рамки, поскольку гомосексуальность находится за пределами гетеросексуальной норМы. Как мы уже видели, семейные переплетения возникают из-за того, что один член семьи идентифицируется с другим То же самое происходит и в случае гомосексуализма Ребенок идентифицируется с кем-то из своих предшественников.

Хеллингер называет три основных причины, по которым ребенок, становится гомосексуалистом.

1. Мальчику приходится замещать женщину, некогда принадлежавшую к его семейной системе. Поскольку в семье нет девочек, он берет ее судьбу на себя, что ведет к его склонности к гомосексуализму.

2. Мать не позволяет сыну иметь близкие отношения с отцом Отец не участвует в воспитании, соответственно ребенок находится в поле влияния матери.

3. Ребенку приходится замещать члена семьи, который был изгоем общества, человеком, не вписывающимся в определенные социальные рамки. Чтобы быть похожим на него, ребенок вынужден стать гомосексуалистом, то есть тоже как-то выйти за пределы нормы.

Первая ситуация наиболее сложная из трех. У ребенка развивается стойкая идентификация практически на всю жизнь, в то время как в остальных случаях проблема не столь глубока. Например, в главе 6 мы описывали Себастьяна из Барселоны. Его мать не позволяла ему быть близким с отцом. Одновременно он

23+ « Часть PAGE 100

идентифицировался со своим исключенным из системы дедом, сосланным в концлагерь. Соответственно, у Себастьяна было две причины, по которым он мог бы стать гомосексуалистом, но он им не стал.

Гомосексуальность обратима редко. Даже если клиент осознает семейную динамику, чаще всего он не хочет менять сексуальную ориентацию. На самом деле, гораздо важнее исследовать проблему, с которой клиент пришел на сессию, и найти для нее решение, нежели разбираться с гомосексуальностью клиента или кого-то из членов его семьи. Гомосексуальность — это не больше, чем одна судьба среди многих других, доставшихся нам в тех семьях, где мы родились. Каждый из нас несет какую-то судьбу.

Несколько партнеров и любовные треугольники

Что значит для женатого мужчины или замужней женщины иметь связь на стороне? Любовный треугольник — старо как мир. У королевских особ всегда были фавориты и фаворитки, у политиков и артистов всегда были любовники и любовницы. Однако общество реагирует на это по-разному, его реакция зависит от морального климата в стране.

На современном Тайване, например, уже не редкость, когда любовники есть у обоих супругов. При этом супруги предпочитают оставаться вместе. Любовником может быть их общий знакомый, который, возможно, тоже женат. В европейских странах и в Соединенных Штатах любовные связи держат в секрете, несмотря на то, что любовный роман вне брака — явление довольно частое.

С точки зрения семейной системы, человек, который вступает во внебрачные связи, ненадежен и нестабилен. Его двери всегда открыты, и он постоянно

Любовь между мужчиной и женщиной \* 2}5

готов сбежать. То же самое относится и к вам, если вы заводите роман с женатым мужчиной или замужней женщиной. Это значит, что вы не готовы взять на себя настоящую ответственность за отношения.

У супружеской неверности множество причин. Одна из самых распространенных состоит в том, что человек не разорвал связь с родителем противоположного пола. Например, мркчина все еще находится в поле влияния матери. Поэтому, встречая женщину, он видит ее сексуальной и привлекательной, но, как только у них завязываются отношения, он начинает видеть в ней мать. Она больше не вызывает у него сексуального желания, и поэтому он ищет другую.

То же самое касается и женщины, так и оставшейся папиной дочкой. Она далека от матери, и поэтому ей не хватает женской силы. Ее желание быть с мужчиной на самом деле отражает желание заполучить отца Ее близость с мужем не может быть настоящей, потому что дочь не может быть настоящим партнером отцу. И тогда ей нужны романы на стороне. Хеллингер говорит, что маменькины сынки и папины дочки способны на страстную любовь, но длительные отношения строить не готовы.

Отношения — это всегда риск, в том плане, что вы никогда не можете знать о том, что произойдет в следующий момент, продолжатся ваши отношения или нет. Многие боятся, что без запасного партнера они могут неожиданно оказаться в одиночестве. Вот еще один повод иметь нескольких любовников. Однако если у вас нет сил или способности переносить одиночество, вы, скорее всего, будете чувствовать, что не можете жить без того, кто был вашим первым партнером, несмотря на все остальные ваши связи. Первый партнер олицетворяет собой родителя, с которым вы до сих пор еще не расстались. Супруги, которые

Z?>6 \* Часть PAGE 101

давно не живут вместе, но до сих пор не развелись, в основном подпадают под эту категорию.

В соответствии с семейной динамикой, если у женатого мужчины возникает связь на стороне и рождается ребенок от другой женщины, то лучшим решением для него будет развестись и создать новую семью. Ему необходимо отнестись с уважением к бывшей жене, признать все хорошее, что между ними было, а также принять тот факт, что их отношения закончились. Это поможет ему быть более ответственным в новых отношениях, особенно если у него появился ребенок. Таков наиболее взрослый путь разрешения ситуации.

В семейной терапии новая система имеет приоритет перед старой. Поэтому, если мужчина не расстается с предыдущей семьей, то расплачиваться за его нерешительность придется ребенку из новой семьи. Он будет вынужден замещать кого-то из предыдущих партнеров отца только потому, что тот не проявил уважения и не поблагодарил свою первую женщину. Родителю следует завершить свои отношения с предыдущим партнером.

Поэтому, вопреки расхожему мнению, что уходить от жены жестоко, подобный поступок может стать наиболее правильным решением проблемы, если рассматривать ситуацию в целом. Во многих случаях клиенту действительно тяжело расстаться с первой семьей и со всем, что ему о ней напоминает, а также отпустить боль разлуки.

В рамках одной семейной системы, в соответствии с законом Священного Порядка, предыдущие члены семьи занимают более высокое положение, чем последующие. Но если говорить о двух семейных системах, то здесь все наоборот: новая семья важнее предыдущей. Поэтому, если у мужчины рождается ребенок от другой женщины, ему необходимо уйти от бывшей жены и начать заботиться о новой семье.

Любовь между мужчиной и женщиной <\* 257

Это напоминает род из родительской семьи: девушка влюбляется в мркчину, создает свою собственную семью и разрывает связь с родительской. Ее новая семья и дети становятся для нее важнее ее любви к родителям Так же и новые отношения и, возможно, новый ребенок заставляют человека покидать существующую семью ради новой системы, которая становится для него важнее.

В обоих случаях мы видим, насколько глубоко природа заботится о продолжении рода, отдавая приоритет новой семейной системе.

- ЧАСТЫМ -

Семейные расстано

Эта часть книги будет интересна в первую очередь тем, что хочет научиться вести Семейные расстановки, однако и те, кто просто хотят глубже понять этот новый, прогрессивный метод терапии, тоже найдут для себя массу полезного.

Г л а d а

Этапы подготовки 1с расстановке

В начале сессии и клиенту, и терапевту нужно освоиться и настроиться на работу. Спешка в данном случае ни к чему. Некоторые терапевты слишком торопятся и первым делом задают вопрос: «В чем ваша трудность?» или: «Что у вас за проблема?» — как: будто перед ними не человек, а сломанная машина, а терапевт — это механик, который может все исправить одним движением руки. Иногда, наоборот, клиенту самому не терпится начать поскорее, и он говорит так, как будто у него уже есть определенный сценарий того, что с ним происходит. При этом он не позволяет себе быть открытым к глубоким слоям своей личности и окружающей его действительности.

Интеллектуальный, рациональный уровень человеческого сознания можно определить как поверхностный. Они жаждут мгновенного решения, в то время как более глубокий внутренний мир человека обладает гораздо меньшей скоростью. В него труднее

242 • Часть PAGE 102

прони1<нуть. И именно там находятся корни многих неразрешенных трудностей и проблем, на работу с ними может понадобиться целая жизнь. Поэтому так важно, чтобы клиент и терапевт установили контакт, настроились друг на друга и на то, что происходит с ними прямо сейчас Иногда в начале сессии клиент и терапевт просто молчат, и процесс внутренней сона-стройки идет благодаря тому, что оба присутствуют и дают друг другу достаточно времени на то, чтобы включиться в работу.

Через некоторое время терапевт может спросить клиента, что его привело на сессию, что именно его интересует, есть ли у него вопрос или насущная проблема. Когда клиент говорит, важно, чтобы терапевт не позволял ему говорить долго. Не нужно злоупотреблять подробностями. Нескольких предложений вполне достаточно. Хеллингер говорил, что клиенту достаточно сказать три предложения, все остальное — круги на воде, от которых не зависит решение проблемы. Многословие мешает терапевту увидеть суть вопроса Я сам не так строг, как Хеллингер, и, тем не менее, вижу зерно истины в его словах: многие клиенты готовы только говорить о своих проблемах, не желая что-то менять на самом деле. Они привыкли жаловаться именно для того, чтобы ничего не делать. Если клиент начинает издалека, то, скорее всего, он надеется на долгий анализ, во время которого энергия расходуется на хождение вокруг да около, а на реальное решение проблемы сил почти не остается.

Варианты работы возможны разные, и каждый терапевт вырабатывает свой собственный стиль ведения расстановки. В этой книге я расскажу лишь об основных принципах, на которые следует опираться в работе с семейными системами.

Семейные расстаноЫси » 2+3

Как определить настоящую проблему?

Важно, может ли клиент сформулировать четкий, прямой вопрос, например: «У меня трудности в отношениях с отцом», или: «Моя дочь со мной не разговаривает», или: «Мне трудно вступать в отношения с кем-либо». Первоначальный запрос показывает, насколько глубоко человек понимает свою проблему. От этого зависит, можно ли начинать расстановку сразу или необходимо потратить какое-то время на то, чтобы определить, что же на самом деле клиента волнует.

Недавно я работал с женщиной с Тайваня. Ей очень хотелось сделать расстановку. Она принесла рисунок полного генеалогического древа своей семьи и стала рассказывать мне все, что случилось почти с каждым. Она говорила так быстро, что едва могла дышать. Интуитивно я испытывал сопротивление ее желанию работать с тем, о чем она мне рассказывала. Я попросил ее замолчать и закрыть глаза. Каждый раз, когда она открывала глаза, она снова начинала говорить, но я мягко настаивал на том, чтобы она сохраняла тишину. Через несколько минут, в течение которых никто ничего не говорил, что-то в ней поменялось, и она начала плакать, хотя я тоже молчал и ничего не делал. Она соприкоснулась со своим очень глубоким чувством, которого раньше не осознавала, потому что все время говорила. Она слегка наклонила голову и начала расслабляться. Когда она открыла глаза, ее взгляд был другим. Она сказала, что вполне удовлетворена. В тот раз мы больше ничего не делали. Я ни о чем ее не спрашивал. Этого было достаточно.

Подобный случай — исключение. Обычно терапевт задает клиенту вопросы, касающиеся его родительской или нынешней семьи. Терапевту нужно быть очень внимательным, потому что любое изменение в тоне

2+4 \* Часть PAGE 103

голоса клиента или признак каких-либо эмоций помогает определить настоящую проблему. Обращая внимание на такие подсказки, опытный ведущий может начать сессию. Ему не нужно знать всю историю семьи клиента

Иногда ситуация неясна, и терапевту требуется дополнительная информация о том, кто принадлежит к семейной системе и какие важные события имели место. Не так давно Хеллингер начал практиковать подход, названный им «Движениями души», практикуя который, он вообще не спрашивает человека о его семье. Хеллингер научился доверять интуиции, телу и энергии, а не словам. Подробнее мы поговорим об этом в главе 21.

Какую семью расставлять первой?

После беседы терапевт или ведущий должен принять решение, какую семью клиента, родительскую или нынешнюю, он будет расставлять. Иногда расстановка начинается с одной семьи, а позже в семейную систему добавляются члены другой семьи — такое возможно. Все зависит от проблемы или проблем клиента и от того, с какой из них нужно разобраться в первую очередь.

Чаще всего первой мы исследуем ситуацию, самую близкую к настоящему моменту, и только если ее нельзя разрешить, обращаемся к прошлому. Таким образом, общее правило таково: сначала мы рассматриваем нынешнюю семью клиента, особенно если в ней есть дети, и только потом обращаемся к родительской семье, даже если проблемы клиента уходят корнями в прошлое.

Подобный акцент на настоящем отражает важность ответственности за все, что происходит в жизни клиента, например, за решение иметь детей. Какое

Семейные расстано в1<и • 2+5

бы бремя он на себе ни нес, он целиком и полностью отвечает за свои решения, за свой выбор, и здесь не может быть никаких оправданий. Семейная динамика требует, чтобы мы жили в соответствии с тем, что мы выбрали, независимо от того было ли наше решение осознанным, или мы вовсе и не думали о последствиях. Другими словами, даже если мы чувствуем себя детьми, в тот момент, когда рождаются наши собственные дети, мы становимся взрослыми, мы становимся родителями. Как я уже сказал, для семейной системы важно само действие, а не наше к нему отношение. Очень часто люди не понимают важность этого аспекта семейно-системной терапии и стараются обращать больше внимания на собственные чувства вместо того, чтобы просто признать то, что происходит или произошло.

Поэтому обычно мы начинаем с расстановки нынешней семьи клиента Однако необходимо подчеркнуть, что здесь я привожу лишь общие правила, которые могут не подойти к какому-нибудь конкретному случаю, например, если какое-то важное событие, произошедшее в родительской семье клиента, требует непосредственного внимания. Клиенты уникальны, и терапевту каждый раз приходится решать, с какой семьи начинать расстановку.

Кто должен участвовать в расстановке?

Приняв решение, какую семью клиента расставить, терапевт должен решить еще вот что: какие именно родственники важны для этой семьи, кого нужно выбрать, чтобы помочь клиенту разрешить проблему. Есть то, что может показаться очевидным, но о чем нужно помнить в течение всей сессии: мы работаем с конкретным клиентом, помогая ему лучше понять и исцелить свою жизнь, а не жизнь какого-то другого члена его семьи.

ТЛб » Часть PAGE 104

Основным прщщипом в нашей работе является то, что мы работаем с минимумом членов семьи клиента. Пусть лучше их будет слишком мало, чем слишком много. Например, у клиента может быть много братьев и сестер. Конечно, все они принадлежат к его системе, но некоторые из них не имеют отношения к его ситуации. Слишком большое количество родственников может снизить влияние расстановки и создать ненужное замешательство. Всегда можно кого-то добавить в расстановку позднее, если это будет необходимо.

Часто я ввожу в расстановку исключенных членов семьи позже, хотя с самого начала понятно, что они значимы для системы. Таким образом, все видят и чувствуют влияние ключевой фигуры, когда она появляется на сцене. Если же нет никакого отклика, то это тоже важный знак, с помощью которого я понимаю, что моя начальная гипотеза была ошибочной.

После того, как ведущий решил, кого поставить в расстановку, он просит клиента выбрать заместителей, тех, кто будет представлять его родственников. Кого-то — на роль папы, кого-то — на роль мамы, сестры и так далее. Иногда я сам назначаю заместителей.

Заместитель не обязательно должен быть похож на прототип. На самом деле, если клиент не видит сходства с реальными членами семьи, то это даже лучше, потому что тогда он может соприкоснуться с чем-то гораздо более существенным, с тем, что не относится ни к чертам характера его родственников, ни к их внешности.

Если для расстановки нужно много заместителей, тогда прежде, чем их расставить, я обычно прошу их встать рядами в соответствии с их естественным порядком: старшие члены семейства встают в первый ряд, младшие — за ними. Затем каждый из них говорит, чьим заместителей он является. Это нужно, чтобы не запутаться. Клиент по очереди кладет руки на плечи

Се/леиные расстановки • 2AJ

заместителей и отводит их на только что выбранные для них места в расстановке. Клиент ставит заместителей, не давая им никаких инструкций и ничего им не говоря. Заместителям не нужно принимать какую-либо особую позу или совершать какие-то движения. Расставив заместителей, клиент отходит в сторону и занимает позицию наблюдателя. Затем он вместе с терапевтом смотрит на создавшуюся картину семьи, и вместе они пытаются понять, какое впечатление производит на них эта картина и какое влияние она оказывает на всех присутствующих.

Бывают и исключения из классической формы расстановки. Подробнее мы поговорим о них в главе 21. В каких-то случаях клиент может не выбирать своего заместителя, а остальных заместителей просят двигаться в соответствии со своими внутренними импульсами, сохраняя при этом тишину.

Обратная связь

В классическом методе расстановки после изучения своего впечатления от сложившейся картины и нескольких предположений о том, что это может значить, терапевт обращается к заместителям и спрашивает, как каждый из них чувствует себя на том месте, на котором он стоит. Есть ли у них какие-нибудь необычные ощущения в теле, каково их внутреннее состояние, настроение, что они чувствуют по отношению к другим членам семьи.

Обратная связь очень полезна, потому что заместители входят в энергетическое поле семьи и испытывают все, что на самом деле переживают живущие в ней люди.

Обратная связь не относится к тому, что мы обычно называем характером человека. Не загружайте себя лишней информацией о личностных качествах

248 « Часть PAGE 105

\* The knowing field (англ.).

родственников клиента Нам не нужно знать о том, какие они, нас интересует нечто гораздо более глубокое — их мотивы.

У опытного ведущего обычно есть некоторые идеи о том, как себя чувствуют участники расстановки, и этого может быть достаточно, чтобы действовать дальше. Но иногда ему необходимо получить немного больше информации, и тогда он спрашивает заместителей об их переживаниях. Конечно, в ответе участника всегда будут присутствовать оттенки его личного восприятия, но это не важно. Важно, что он ощущает, находясь на определенном месте в расстановке. Опыт показывает, что разные заместители на одном и том же месте в одной и той же расстановке говорят об очень схожих переживаниях: они соприкасаются со «знающим полем»\*.

В определенном смысле все: и ведущий, и участники — исследуют проблему вместе, вместе ищут решение задачи. Заместители идентифицируются с родственниками клиента, а ведущий, являясь посторонним наблюдателем рассматривает всю картину целиком Он не должен отождествляться ни с кем-то из участников, ни с клиентом Ему необходимо сохранять нейтральную позицию и в то же время всем сердцем стремиться помочь клиенту отыскать наилучшее решение. В следующей главе мы обсудим это подробнее.

От диагноза к решению

На этой стадии терапевт с помощью своих озарений или через обратную связь, которую он получает от участников, может прийти к первому так называемому «диагнозу» того, что происходит в данной семейной

Ge/лейные paccmaHofelcu » 24?

системе, и затем может начать двигаться к разрешению ситуации. Его работа заключается в смене местоположения участников. Либо он может позволить им перемещаться в соответствии с их внутренними чувствами и желаниями. Если нужно, получив от клиента необходимую информацию, он может добавлять в расстановку недостающих людей, а также предлагать участникам произносить разрешающие фразы.

Ведущий наблюдает за каждым движением заместителей и получает от них обратную связь — либо вербальную, либо невербальную. С каждым шагом перед ним раскрываются все более глубокие слои реальности данной семьи, а также те переплетения, в которых клиент мог застрять. Цель работы — следуя принципам Священного Порядка, законам принадлежности и равновесия, о которых мы уже говорили, найти наиболее гармоничное место для каждого из членов семьи.

Какими качествами должен обладать человек, который хочет стать ведущим Семейных расстановок? В каком состоянии сознания лучше всего вести расстановки? В этой главе мы обсудим факторы, о которых необходимо знать в начале работы с семейными системами, а также личные качества, которые помогут ведущему не только чувствовать себя комфортно во время работы, но и находить верные решения.

Если терапевт хочет быть максимально полезным для клиентов, он должен обладать двумя основными качествами: прежде всего, он должен быть любящим человеком и, во-вторых, ему нужно уметь присутствовать, быть здесь и сейчас В сочетании эти два качества дают ведущему возможность подходить к расстановке с позиции, которую можно описать как «прохладная любовь».

Очень немногие понимают, что такое прохладная любовь. Большинство из нас знакомо с «горячей лю

\_Глаоа!/\_

Позиция Ведущего

Семейные расстановки » 2^1

бовью», которая основывается на страсти и взаимном притяжении между мужчиной и женщиной или с привязанностью, которая существует между роди-телями или детьми. Такое качество любви дано нам от природы, и его целью является сохранение рода. Прохладная любовь больше похожа на сострадание, а под присутствием я понимаю то, что человек находится в моменте и остается бдителен к тому, что происходит здесь и сейчас, не отвлекаясь и не опираясь на накопленные знания, теории или размышления о прошлом или будущем. Многие мистики описывают присутствие как состояние медитации.

Качества присутствия

Присутствие терапевта подразумевает под собой два момента.

1. Терапевт готов отказаться от любых знаний, накопленных в ходе работы со многими другими клиентами. Он может работать с каждым новым клиентом так, как будто это его первая сессия в жизни и он впервые слышит о таких проблемах. Другими словами, проявляя глубокое понимание проблемы, основанное на предыдущем опыте работы, ведущий все же должен постоянно отказываться от прошлого в пользу настоящего.

2. Терапевту следует избегать любых планов, заранее продуманных идей и представлений о том, что может быть полезно клиенту. Клиенту может оказаться полезным совершенно не то, что предполагает терапевт. Это касается вообще любых отношений, не только отношений «терапевт-клиент». На самом деле, никто не может знать, что хорошо для другого человека. Мы можем это знать только для себя. У ведущего могут возникать разного рода предположения (у всех терапевтов возникают идеи о том, куда двигаться и

252 • Часть III

как помочь клиенту), но по большому счету невозможно заранее предсказать, что сработает, а что нет. Более того, это совершенно не нужно, потому что ни один клиент, да и вообще никто другой не нуждается в защите или спасении со стороны кого бы то ни было. Желание или намерение кого-то спасти — это проявление высокомерия. В Семейных расстановках хороший терапевт должен уметь откладывать в сторону любые представления о том, каким должен быть удовлетворительный результат сессии, и оставаться открытым, ищущим, готовым к исследованию и эксперименту и, прежде всего, к состоянию «не знаю, каким будет шаг после этого».

Если ведущий способен забыть о прошлом и будущем и расслабиться по поводу того, что он чего-то не знает, то качества присутствия возникнут в нем сами собой. В таком состоянии терапевту не нужно от клиента ничего добиваться. Как только у него нет никаких ожиданий, он может воспринимать ситуацию такой, какая она есть. Тогда в нем рождается любовь другого качества Присутствие и любовь идут рука об руку, они возникают одновременно, дополняя друг друга Одно без другого существовать не может: либо их просто нет, либо они есть одновременно.

Работать без предубеждений

Проводя группы и семинары, я обнаружил, что быть естественным и не иметь никаких предварительных суждений проще для тех, кто не получил специального образования в области помогающих профессий и не практикует терапию. У «непрофессионалов-любителей» нет заранее продуманных концепций, и поэтому им проще наблюдать за тем, что происходит во время сессии. У них нет какого-то особенного понимания психологии человека или других специаль

Семейные расстанооки \* 253

ных знаний, на основе которых они могут создавать ненужные теории или делать поспешные выводы относительно клиента и его ситуации.

Давайте представим себе расстановку, в которой все члены семьи смотрят в одну сторону. Если смотреть со стороны, то сразу понятно, что они смотрят куда-то или на что-то. Если мы позволим картине влиять на нас, и при этом у нас не будет никаких теорий в голове, то, скорее всего, мы подумаем о том, что в этой семье кого-то не хватает. Это очевидно для ведущего, который просто смотрит на сложившуюся картину. Но если ум терапевта полон разных психологических теорий, он может и не заметить этой явной вещи. Он может начать интерпретировать состояние клиента, который, по его мнению, страдает от депрессии или невроза. Я привожу этот пример, потому что подобное случилось на одном из моих тренингов. Это в принципе типичная трудность, с которой сталкиваются профессионалы.

В Семейных расстановках лучше всего просто наблюдать, имея в голове как можно меньше различных теорий. Терапевт задает себе вопрос, что такая картина может означать, и для начала делает предположение, основанное на прошлом опыте и знаниях. Однако затем он проверяет свое предположение — действительно ли оно соответствует ситуации. Если нет, то ведущему нужно быть достаточно гибким в поисках следующего решения.

Чем более терапевт открыт, тем глубже влияет на него картина расстановки в данный конкретный момент. Просто наблюдать оказывается сложным для многих людей, включая и многих ведущих. Они обычно отвечают на вопрос о том, что они видят, используя интерпретации того, что происходит, и иногда даже не могут отличить наблюдение от интерпретаций. Они так научены — навешивать ярлыки и делать

254 • Насть III

мгновенные выводы. А это мешает раскрытию чего-то необычного и невероятного.

На многих своих семинарах я предлагаю участникам практиковаться в умении наблюдать, в умении понимать язык тела клиента и в умении отражать очевидное без интерпретаций, благодаря чему между клиентом и терапевтом возникает резонанс и устанавливается особое доверие.

Искусство самонаблюдения

Терапевту необходимо научиться наблюдать не только за другими, но — что гораздо важнее — и за собой. Странно, но на многих терапевтических тренингах об этом важнейшем умении упоминается вскользь. Считается, что человек сам может развить в себе эту способность. На большинстве тренингов учат работе с клиентом, а вот оставаться в контакте с собой учат редко. В рамках обучающего тренинга люди могут проходить интенсивную терапию, осознавать личные трудности, пробелы и неразрешенные проблемы, которые они как терапевты могут невольно проецировать на клиентов. И все же их не учат оставаться бдительными и прислушиваться к своим внутренним процессам и эмоциям, хотя это единственный способ избежать проекций на клиента.

Самонаблюдение, наблюдение за тем, что со мной происходит прямо сейчас, можно назвать центрированием. Это наиболее значимая составляющая терапевтической практики, которая помогает терапевту вести сессии в состоянии, свободном от предубеждений, ожиданий или заранее продуманных идей и концепций. Быть центрированным означает оставаться бдительным, особенно в те моменты, когда есть искушение потерять связь с собой и начать играть роль «спасателя» или «помощника», или навязывать

Семейные расстаноЫси « 2^5

клиенту свою личную точку зрения. Это также значит осознавать себя, свое внутреннее состояние, чтобы не увлечься личностью клиента и его проблемами.

Существует много различных способов развития данной способности, которую можно описать как умение «погружаться в себя», «оставаться с собой». Подробнее об этом мы поговорим в четвертой части книги.

Одним из преимуществ умения наблюдать за собой является то, что оно помогает ведущему не надевать на себя маску «профессионального терапевта», что в худшем случае приводит к рутине и повторению из раза в раз одних и тех же психологических методов. Погрркение в роль терапевта — это, возмояшо, одна из самых серьезных трудностей, с которой сталкивается человек, стремящийся быть хорошим психологом. Исполняя роль профессионала, он отождествляется со страданиями клиента, сортирует его проблемы по видам и категориям и применяет к ним предписанные исцеляющие формулы, мешая себе таким образом смотреть на происходящее со стороны, видеть все, что происходит с клиентом здесь и сейчас.

В Семейных расстановках мы видим, что, когда клиент идентифицируется с другим членом семьи, он испытывает глубокую боль. Страдания переполняют людей, распространяясь на всю их жизнь. Это дает им ощущение цели и является довольно мощным стимулом им необходимо найти выход из страдания. Это также дает им чувство собственной значимости и силы. Поэтому одна из основных задач терапевта заключается в том, чтобы не поддерживать клиента в его стремлении к силе и значимости через страдания.

Если терапевт сумеет не вовлечься в проблемы клиента, остаться эмоционально отстраненным на всех уровнях, если ему удастся быть центрированным (что вовсе не значит быть холодным и безразличным), то

156 т Част, III

Издательство «Весь» — ДОБРЫЕ ВЕСТИ

часть проблем клиента разрешится сама собой — потому что присутствие терапевта лишает страдания клиента их силы. Способность терапевта не вовлекаться — один из наиболее мощных инструментов, с помощью которых он помогает клиенту соприкоснуться с его собственной глубинной реальностью.

Лицом к лицу со страхом

Задача терапевта — помочь клиенту сделать следующее: осознать, какова его жизнь, почувствовать, как она разворачивается в настоящем, в здесь и сейчас, взять на себя ответственность за последствия своих действий. Для такой помощи со стороны терапевта требуются определенная зрелость и доверие к жизни, что в свою очередь предполагает наличие жизненного опыта, которому нельзя научиться. Поэтому всегда будут разные ведущие, каждый из которых действует по-своему, в соответствии с личным опытом.

Именно личностный рост и степень зрелости снижают уровень страха, возникающего при работе с семейными системами. Если ведущий живет в согласии с жизнью и ее процессами, он становится смелее и может видеть происходящее таким, какое оно есть, без страха. Тогда ему не нужно защищать клиента ни от чего, даже от смерти, если это то, к чему клиент стремится.

Действительно, нужно быть очень смелым, чтобы видеть все, что происходит во время расстановки, чтобы говорить об этом вслух и позволять происходить тому, что должно произойти. В своей книге «Изменение» («Der Austasch») Хеллингер написал следующую фразу, которую я немного изменил: «Если у человека есть смелость взглянуть в глаза реальности и сказать вслух о том, что он увидел, ничего плохого случиться не может, потому что реальность сама по себе никог

Семейные раестаногМси « 257

да не бывает плохой. Только страх реальности может сделать ее плохой, потому что все подавленное переходит в подсознательную часть ума и начинает работать против нас».

Клиенты гораздо более стойкие, чем мы себе представляем Терапевту следует помнить о том, что клиент способен справиться со своей ситуацией, какой бы она ни была. Нередко страх испытывает именно терапевт, а не клиент. Каждый раз, когда терапевт доверяет интуиции и говорит о том, что видит в данный конкретный момент, даже если это может показаться тяжелой информацией для клиента, именно это оказывается наиболее эффективным, и после расстановки клиенты испытывают благодарность. Если вы говорите кому-то: «Ты хочешь умереть», — в этом есть определенная сила, если, конечно, это видно из расстановки. Но если терапевт пытается снизить напряжение и смягчить свои слова, говоря, например: «Такое впечатление, что ты, возможно, хочешь умереть», или начинает играть роль спасателя, ограждая клиента от его же намерений, видных из расстановки, тогда возможность изменений практически равна нулю.

Задача терапевтов, работающих в области Семейных расстановок, заключается в том, чтобы помочь клиенту увидеть определенную реальность, а не спасать людей. Именно реальность дает силы, помогает заземлиться, позволяет клиенту спасти самого себя. Именно правда настоящего момента озаряет любую расстановку и приводит к исцелению.

Искренность

От терапевта требуется не только смелость, но и ис1сренность. Мы рке говорили о смелости, но искренность также играет немаловахсную роль в терапии. В данном случае искренен тот терапевт, который

PAGE 109 Свагито Р. Либермайстер

Vyв « Часть III

видит и принимает собственные ограничения, который знает, с чем он в состоянии справиться, а с чем нет. Если есть тема, которая вызывает у терапевта страх, он должен уважать свои чувства и признаться в том, что существуют области, с которыми он работать не может.

И неважно, происходит ли это потому, что у ведущего нет достаточного опыта или просто эта тема его пугает, — у страха необязательно должны быть причины. Лично я скорее буду доверять терапевту, который прямо и сразу скажет, что не может работать с определенными проблемами, чем тому, который скажет, что может все, а потом выяснится, что это не так.

Необходимость искренности — также повод для терапевта поучиться и поисследовать неизвестные или запретные темы для себя, познакомиться с тем, что его пугает, чтобы потом спокойно с этим работать. Какая бы трудность ни возникла в ходе сессии, терапевт сможет помочь в большей степени, если он встречался с подобными ситуациями в своей собственной жизни. Но это не значит, что он может работать только с тем, что было с ним самим, например, разрешать ситуацию насилия по отношению к ребенку, только если его самого в детстве били или насиловали. Если у терапевта нет чего-то в опыте, ему просто придется проявить определенную долю скромности, чтобы понять клиента, которому пришлось это пережить, и ту семейную систему, в которой он вырос.

Любой человек может выйти за пределы собственных ограничений. Терапевт, проявляющий эмпатию по отношению к клиенту, способен многому у него научиться и таким образом измениться внутренне. Терапевт учится понимать других людей, их жизнь, их мотивы, их жертвы, амбиции, беспокойства, их действия несмотря на то, что эти люди с их поступками

Семейные расстанооки • 25?

и внутренним миром могут очень сильно отличаться от него самого.

Основным подходом к работе с семейными системами должна стать постоянная готовность терапевта выйти за рамки своих ограничений, быть открытым всему новому. Это значит, что он не может бросить работу только потому, что увидел какую-то личную трудность. Когда терапевт сталкивается со своими ограничениями, а это происходит постоянно, ему необходимо признать этот факт и учиться расширять свои границы, например, под руководством ведущего, имеющего больший опыт в этой области.

Когда ведущий Семейных расстановок нацелен на личностный рост (это касается, в общем, всех терапевтов), он может дойти до определенного предела, и ему начнет казаться, что он не может двигаться дальше. Но даже если он чувствует, что бьется головой о стену вновь и вновь, ему необходимо продолжать поиск до тех пор, пока он не пройдет определенный урок относительно того, на чем он застрял. Неудачные или трудные сессии чаще всего оказываются более важными для терапевта, чем те, в которых все прошло хорошо. Поэтому к ним стоит относиться с большим уважением После удачной сессии терапевт ощущает уверенность и удовлетворение. Но в таких сессиях мало материала, на котором можно учиться. Когда же терапевт терпит неудачу, у него есть возможность многое понять и многому научиться — в частности, научиться скромности.

За пределами личной совести

В контексте Семейных расстановок терапевт, имеющий собственные неисследованные или болезненные области, ограничен своей личной совестью, которая привязывает его к своей семье. И ему трудно признавать или даже просто видеть определенные ситуации

2бО т Часть III

или определенных людей. Если, к примеру, отец женщины, ведущей расстановки, бил жену, то есть ее мать, то ей может быть сложно открыться и принять всем сердцем жестокого мужа клиентки, потому что тогда она будет чувствовать предательство по отношению к собственной матери.

Вот вам еще более экстремальный пример: представьте себе женщину-терапевта, которая когда-то подверглась изнасилованию. К ней приходит клиентка с такой же проблемой. С одной стороны, она сможет понять клиентку как никто другой, но с другой — ей может быть нелегко помочь клиентке принять насильника, если она сама не смогла этого сделать.

В первом примере терапевт, чью мать бил муж, возможно, до сих пор носит в себе гнев своей матери на мужчин. И тогда возникает вопрос: сможет ли она помочь женщине, которая злится на мркчин, принять их всем сердцем? В ситуации, подобной этой, терапевт может просто не увидеть исключенного из системы мужа клиентки, и никто этого не заметит. Очевидно, что идентификация с клиентом может помешать разрешению проблемы, поэтому очень важно различать эмпатию по отношению к клиенту и отождествление с его проблемами.

Идентификация происходит тогда, когда между терапевтом и клиентом исчезает различие. Боль клиента — собственная боль терапевта Беспокойство клиента — это же и беспокойство терапевта. Терапевт не осознает, что идентифицируется с клиентом Это происходит, если терапевта захлестывают чувства или эмоции во время расстановки или после нее.

Эмпатия же является осознанным чувством, сродни симпатии, только у того, кто ее испытывает, нет потребности переделывать или изменять клиента Эмпатия — это некое параллельное чувство, когда ум, сердце и даже тело могут откликаться на боль клиента,

Семейные расстаногМси \* Z6i

однако в то же самое время терапевт понимает, что эта боль не его. Он может ощущать ее, чувствовать, глубоко понимать, но при этом она не захватывает его, как своя собственная.

Идентификация похожа на вторую кожу. Эмпатия похожа на шляпу, которую терапевт может надеть, а может и снять.

Поэтому в примере, когда отец женщины-терапевта бил ее мать, терапевту необходимо уметь отстраняться от того, что происходило с его собственной матерью, от осуждения мркчин, от предпочтений и жизненного сценария матери. Другими словами, терапевту придется пережить чувство вины по отношению к матери. Если она сможет это сделать, у нее появятся силы эффективно помогать клиенткам с похожими проблемами, поскольку она сможет оставаться нейтральной и не занимать ничью сторону.

Важно, чтобы ведущий прошел глубокую терапию, проработал трудности своей семейной системы и вышел за пределы личной совести. Трудно представить, что ведущая Семейных расстановок сможет помочь клиентке, которую бьет муж, если сама она все еще злится на бывшего мужа за то, что тот жестоко с ней обращался. Разумеется, терапевт должен глубоко и серьезно работать с личными трудностями, и все же я часто сталкиваюсь с ведущими, которые до сих пор яростно отвергают одного или обоих родителей.

Контакт с родителями

Ведущий Семейных расстановок должен поддерживать позитивный, здоровый контакт со своими родителями. Он должен любить их всем сердцем Только тогда он сможет найти в своем сердце место и для родителей клиента Терапевт сможет реально помочь клиенту, только если сумеет проявить почтение и уважение по отношению к его родителям, кем бы они ни были и чем бы ни занимались. А это случится, только если он так же относится и к своим родителям.

Много раз Хеллингер отказывался работать с людьми, которые никак не хотели принимать своих родителей. Хеллингер говорит об уважении к родителям, не к тому, что они сделали или не сделали, а к тому, кем они на самом деле являются, к тому простому факту, что они — родители. Многим трудно отделить поступки человека от самого человека со всеми его слабостями.

Когда терапевт может выказать уважение родителям клиента просто за то, что они его родители, на глубоком уровне он тем самым проявляет уважение и к клиенту. Если терапевт делает это независимо от того, принимает клиент своих родителей или нет, то настраивается на позитивный потенциал клиента. Тогда у терапевта есть силы, чтобы работать так, как он считает нужным, принимая иногда «нетерапевтические» решения, отказываясь, например, работать с кем-либо из клиентов или даже останавливая сессию на полпути, если это действительно в интересах самого клиента.

«Перенос» мешает исцелению

В Семейных расстановках мы не опираемся на концепцию переноса, которая гласит, что клиент может проецировать свою любовь к родителям на терапевта. На самом деле, мы не поощряем перенос и с самого начала делаем все, чтобы он не возник.

Когда клиент проецирует свою любовь к родителям на терапевта, он начинает видеть в терапевте идеального родителя. В некоторых психологических школах это приветствуется, поскольку считается, что перенос помогает решению проблем клиента В Семейных рас

Семейные расстаноЫси <s» 2.(P)

становках мы не заменяем клиенту родителей, вместо этого с самого начала мы помогаем клиенту напрямую соединиться с его настоящими родителями. В результате перенос сводится к минимуму. Таким образом, у терапевта нет необходимости относиться к клиенту как к ребенку. С самого начала сессии клиент целиком и полностью сам отвечает за свою жизнь.

Если терапевт не передаст клиенту всю его ответственность, то будет вынужден решать его проблемы и искать решения за него. Задача терапевта — сопровождать клиента, помогать ему в установлении глубокого, здорового контакта с родителями. Поэтому терапевту нужно быть скромным и не поощрять зависимость от себя ни в каком виде.

Идея детальной и многократной «проработки» какой-либо проблемы неприемлема для Семейных расстановок. На сессии происходит нечто другое: ведущий или терапевт делает расстановку, создает условия для проявления «знающего поля» семьи клиента и наблюдает, исследует то, как расставлены заместители. Когда терапевт открывается навстречу «знающему полю» и входит в него, к нему приходят озарения, которые он затем передает клиенту. Терапевт позволяет клиенту воспринять новую информацию и ощутить ее влияние. Сам же терапевт при этом уходит в тень. Ему даже не нужно знать, что будет с клиентом после расстановок.

Другими словами, задача ведущего — соединиться с высшей силой и затем действовать как ее проводник, давая ей возможность выражать себя через него. Тогда ведущий не может сказать, что он делал что-то сам, он просто предоставил себя потоку. Очень часто он сам удивлен тем, что происходит во время сессии. На самом деле, хороший терапевт всегда учится чему-то на расстановках так же, как и клиент набирается опыта и понимания.

1бв • Часть III

Поэтому то, что терапевт сможет сделать во время сессии, и то, насколько далеко смогут продвинуться участники сессии, от терапевта не зависит. Он смотрит на портрет семьи и следует за скрытой ее динамикой до тех пор, пока сессия не заканчивается сама собой. В этот момент терапевт должен остановиться и отойти в сторону, потому что все зависит от того, насколько клиент и его система готовы к разрешению конфликта на данном этапе. Терапевт может работать эффективно только до тех пор, пока чувствует движение системы к примирению, и чем больше у него опыта, тем легче ему уйти с дороги и позволить системе двигаться самой.

У начинающего терапевта может быть слишком сильное желание помочь клиенту, слишком сильное стремление к гармонии в системе, и он давит этим на участников. Хороший терапевт понимает, когда идти вперед, а когда отойти в сторону, он не боится ни того, ни другого. Ведущему необходимо научиться терпению, развить в себе способность ждать и наблюдать. Если ведущий умеет пассивно ждать, то новый импульс или озарение придут сами собой. Терапевту нужно верить, что такой момент настанет, и доверять тому, что происходит. Ему нужно уметь прислушиваться к интуиции, которая подскажет, куда двигаться дальше и когда остановиться.

Одним словом, чтобы сессия прошла эффективно, терапевту нужно видеть динамику семьи, принимать ее и позволять системе самой двигаться к примирению.

Основной подход в Семейных расстановках включает в себя видение ситуации, расслабление по поводу ситуации, пребывание в пространстве принятия и позволение естественной динамике сессии делать видимым следующий шаг, что само по себе ни больше ни меньше, чем позволение жизни самой вести за собой терапевта.

Семейные расстаноЫси »

Неожиданные решения

Реальное разрешение проблемы — это всегда событие, незапланированное и неожиданное. В начале сессии терапевт никогда не знает, чем все закончится. Даже если эта семья похожа на сотни других таких же семей с такой же динамикой, терапевт должен помнить о том, что не бывает двух одинаковых ситуаций, каждая чем-то да отличается.

В одном случае все члены семьи испытают глубокие чувства и придут к решению проблемы, а в другом случае члены семьи с, казалось бы, идентичной проблемой будут испытывать тяжесть и не смогут двигаться вообще. Очень важно быть открытым для чего-то неожиданного и необыкновенного, не предугадывать результат. В первое время терапевт может чувствовать себя некомфортно, когда его предположение о том что может помочь, на практике оказывается неэффективным для данной семьи... а новых предположений нет.

Много раз в ходе расстановок возникают такие паузы, когда ведущий не знает, куда двигаться дальше. Очень слояшо научиться во время них расслабляться и ждать озарения, которого не было описано ни в одной книге, которому его не учили на тренинге, которое не имеет отношения ни к одной известной ему концепции. Тем не менее, настоящие решения приходят именно в эти паузы, в моменты внутренней тишины и готовности к чему-то новому и неожиданному.

Делая упор на стремление к феноменологическому восприятию реальности и обращение к интуиции, я все же должен сказать, что не против рациональных объяснений или интеллектуального понимания динамики семейных систем В конце концов, эта книга сама по себе рке является рациональным объяснением различных правил и законов, действующих в системе. Однако еще раз подчеркну, что терапевту необходимо

166 \* Часть III

помнить о высшей силе, присутствующей в семейной терапии и управляющей ею, о силе, по сравнению с которой мы всегда были и будем казаться невежами. Жизнь загадочна и чудесна, Семейные расстановки постоянно нам об этом напоминают.

Уважение энергетических полей

Каждая семья обладает своим собственным энергетическим полем, которое спонтанно проявляется во время расстановки. Именно попадая в это энергетическое, или «знающее», поле, заместители ощущают все, что происходит в той или иной семейной системе, и дают обратную связь клиенту и терапевту. Лично я, когда веду расстановки, осознаю это поле и выражаю ему уважение, двигаясь по комнате и прислушиваясь к своим тонким ощущениям настолько, насколько могу. Например, если в семье происходит конфликт между двумя людьми, я никогда не встаю непосредственно напротив них или между ними. Я понимаю, что нахожусь вне их конфликта и должен уважать их отношения. Иногда, если у меня возникают сомнения, я подхожу к заместителю поближе, чтобы почувствовать энергию этого места, но в основном я доверяю тому, что говорят заместители.

Во время расстановки я слежу за тем, чтобы в комнате не происходило никаких посторонних движений. Я прошу людей не ходить по комнате, не входить и не выходить, когда я работаю с клиентом и его семьей. Как только начинается очередная сессия, все должны быть на своих местах. Иногда на поверхность выходит очень тонкая энергия, и любое лишнее движение может помешать нам ее осознать.

Как я уже сказал, терапевт работает в интересах клиента. Это значит, что он ведет расстановку от лица тех, кто был исключен из системы, потому что именно

Семейные раестанооки • Z6J

эти люди оказывают на клиента негативное влияние. Подробнее об этом мы поговорим в следующей главе. Терапевт должен выяснить, кого в семье осуждают, игнорируют, не уважают, и затем принять этого человека всем сердцем, без предубеждений, но с понимаем того, что основной энергетический блок любой семьи сосредоточен на тех, кто был из нее исключен. Именно эта невыраженная энергия дает терапевту силы двигаться в направлении разрешения проблемы.

Допустим, кто-то из членов семьи совершил убийство. Естественно, все остальные его осркдают и тем самым исключают из системы. Поэтому, чтобы найти решение, терапевту необходимо открыть в своем сердце пространство для убийцы, так же как и для любого, кто совершил преступление. Но если терапевт с осуждением относится к убийце сам, то он никогда не сможет помочь клиенту освободиться от переплетения. Принимать преступников порой не так просто, потому что это значит в одиночку противостоять целой группе или обществу. И все же, чтобы удачно подвести клиента к действительному разрешению ситуации, важно научиться оставлять в стороне любую мораль и социальные ценности, которые незаметно влияют на картину восприятия.

Поддерживая движение к исцелению

Работа терапевта состоит в том, чтобы распознать движение и позволить ему проявиться, каким бы оно ни было, пусть даже оно ведет клиента к такой крайности, как смерть. Например, если в ходе расстановки выясняется, что клиент подсознательно хочет последовать за своим умершим отцом, терапевту необходимо позволить клиенту идти за своим внутренним импульсом, несмотря на то, что он может показаться не самым лучшим. В этом случае терапевт может

1б8 \* Часть III

предложить клиенту лечь на пол рядом с отцом Терапевту не нужно спасать клиента. Все, что нужно, это довериться движению, даже если оно, казалось бы, ведет к чему-то отнюдь не приятному.

Если терапевт позволит клиенту выразить его движение, каким бы оно ни было, тогда наступит момент, когда клиент сам почувствует, что в его желании есть что-то неправильное. Он начнет понимать законы Священного Порядка и осознавать всю нелепость своего стремления последовать за отцом. Именно поэтому мы позволяем расстановке зайти так далеко. В результате возникает спонтанное понимание происходящего и наступает поворотный момент. Если расстановку довести до крайности, то клиенту легче обрести правильный взгляд на вещи. К тому же клиент может получить обратную связь от заместителя отца и узнать, что тот на самом деле хотел бы видеть сына живым и счастливым.

В Семейных расстановках терапевт имеет дело с двумя видами движений: исцеляющие движения и движения, запутывающие ситуацию (мы поговорим о них в главе 21). Прежде всего, терапевт помогает участникам расстановки осознать переплетение и затем поддерживает исцеляющее движение, когда оно появляется в данной системе. Например, если клиент хочет последовать за отцом и тоже умереть, значит, он застрял в переплетении. Однако если он глубоко прочувствует свое желание и ощутит все, что с ним связано, он, возможно, сам захочет встать, поклониться умершему родителю и затем повернуться и разрешить себе жить полноценно и счастливо.

Это будет выражением естественного движения к исцелению. Но также существует и другая возможность: он останется лежать на полу рядом с отцом Терапевт не может знать заранее, каким будет результат, и ему необходимо уважать все, что делает заместитель.

Семейные расстанов1си • 2.6$

Обычно в большинстве подобных случаев заместитель сначала осознает, что застрял, а затем через некоторое время внутри у него само по себе возникает желание исцелиться.

По большому счету каждая система хочет исцелиться, стремление к здоровью, продолжению существования и выживанию заложено в ней изначально, так же как во всех живых существах. Но что приведет к исцелению, а также как и когда оно случится, ведущий Семейных расстановок знать не может.

ГлаЬа 18

инструкции для Ведущего

Хеллингер утверждает, что во время расстановки он стремится увидеть общую картину семьи. «Прежде всего, я смотрю, чего не хватает в системе, ищу тех, кто был исключен, кого не признают и не любят». Хеллингер пишет: «Мое сердце принадлежит изгоям. Благодаря тому, что мое сердце с ними, я могу вернуть их в систему. Не занимая ничью сторону, я стремлюсь к целостности. Когда я становлюсь рядом с исключенным членом семьи, остальные вынуждены по-другому воспринимать действительность, и, поскольку я придерживаюсь целого, остальные начинают восстанавливать отношения с тем, кто был изгнан из системы».

Мы уже говорили о том, что ведущий должен быть на стороне исключенного из системы родственника Но, может быть, в начале не всегда ясно, кто этот человек. Обычно ведущий начинает с определенной гипотезы или теории, своего рода интеллектуальной догадки, основанной на информации, которую он по

Семейные расстановки \* 2J\

лучает, изучая портрет расставленной семьи, а также во время предварительной беседы с клиентом Чаще всего исключен из системы тот, у кого была трудная судьба, или тот, о ком участники вспоминают с болью.

Поиск исключенного члена семьи является основным, поскольку исключение само по себе влечет за собой болезненные последствия для вновь вошедших в систему детей, которые попадают в переплетение. Побркдаемые коллективной совестью, которая требует, чтобы у всех членов семьи было свое место в системе, они пытаются замещать исключенных родственников.

Терапевт задает вопросы клиенту о значимых событиях, произошедших в его семье, потому что ищет того, кто был исключен, или того, кого в системе не хватает. Если на основании того, что он видит, и того, что он знает, у него возникает предположение о том, кого именно не хватает, то он проверяет свою гипотезу на практике, наблюдая за динамикой семьи после включения в систему тех, кого, по его мнению, не хватало.

Два основных вопроса

Выше описан один из способов ведения расстановки. Есть и другой, когда клиент выбирает всех значимых членов своей семьи и затем вместе с терапевтом исследует сложившуюся картину и ее динамику. Терапевт задает два ключевых вопроса.

1. Кого не хватает? Кто был исключен, забыт или кому не было оказано должного уважения?

2. Кто хочет уйти? Кто хочет покинуть систему? Чья энергия стремится прочь из системы?

Обычно исключенный член семьи стоит в стороне от остальных участников или сзади, там, где его

272 • Часть III ■

не видно, или так, что на него никто не смотрит. Он чувствует себя чужим, незамеченным, одиноким, нелюбимым или тем, кого не уважают. Когда терапевт меняет его положение так, чтобы остальные могли его видеть, или разворачивает остальных к нему лицом, то сразу чувствуется, как у остальных участников системы меняется к нему отношение. Они испытывают прилив сил, им становится интересно все, что происходит, или же их глубоко трогает появление давно забытого родственника. Сам же исключенный испытывает большое облегчение и расслабление.

На то, что в системе кто-то забыт, указывает и стремление одного из присутствующих родственников покинуть систему. Заместитель этого родственника может смотреть в сторону на что-то или на кого-то, или смотреть просто вдаль, или его взгляд может быть устремлен на землю, как будто он смотрит на мертвого человека. Или же ему некомфортно находиться рядом с остальными членами семьи. Иногда, разрешая такому человеку осуществить свое желание уйти, мы помогаем всей семье расслабиться. В некоторых случаях в семье может быть ребенок, стремящийся последовать за этим родственником, или же кто-то в системе стоит у него на пути и мешает ему уйти.

Конечно, если участник смотрит вдаль или в землю, это может означать, что в системе есть кто-то, кого пока не поставили в расстановку. Тогда ведущий может спросить, что случилось в этой части семьи, или просто добавить туда еще одного человека. Часто подобная интервенция помогает родственнику, который хочет уйти, расслабиться и понять, что он до сих пор любит того, на кого был направлен его взгляд. Благодаря этому становится ясен мотив: он хочет уйти просто потому, что любит того, на кого был направлен его взгляд. Когда же недостающего члена семьи вводят в расстановку, а тот, кто хотел уйти, встает рядом с ним,

Семейные расстановки « 273

этого оказывается достаточно. Тогда тот, кто хотел уйти, решает все >ке остаться, поскольку теперь у забытого родственника есть свое место в системе, теперь все остальные его тоже признают и уважают.

Иногда подобная динамика очень драматична. Это случается тогда, когда все члены семьи смотрят в одном направлении Почти всегда это значит, что они смотрят на кого-то или, возмоясно, на многих людей, которых недостает в данной семейной системе. Часто подобные картины возникают в расстановках людей, переживших холокост, когда потомки вместе смотрят на тех, кто погиб. Когда мы вводим в расстановку погибших, остальные участники испытывают облегчение, им становится ясно, на что они тратили свою энергию.

На самом деле существует такое множество сценариев Семейных расстановок, что инструкций по проведению одной сессии просто не может быть. Каждый случай обладает своей уникальной динамикой. Однако в целом сессии проходят эффективно, если терапевт задает основные вопросы: кого не хватает в системе и кто хочет из нее уйти, и затем прислушивается к тому, что происходит. Тогда становится понятно, кого нужно вернуть в систему, признать и окружить уважением, кому нужно позволить уйти, а кому — отдать его судьбу.

Иногда, например, отец или мать хочет подойти к родственнику, который несет чью-либо вину, или к кому-то, кто уже умер, и ребенку нужно смириться с таким положением вещей, научиться уважать желание родителя. В таких случаях это значит, что ребенок не должен мешать родителю в осуществлении своих желаний. Такое признание и уважение является более зрелой, высшей формой любви, чем стремление удержать родителя возле себя.

Движениями к исцелению в расстановках обычно является следующее: желание подойти ближе к кому-то из членов семьи, желание отойти и сохранить

гул « Часть III

дистанцию, признание кого-то из родственников и принятие его всем сердцем или же, наоборот, умение его отпустить.

Часто бывает так, что клиент стоит слишком близко к кому-то их родителей, и для того, чтобы найти свое место в системе и стать более зрелой личностью, ему необходимо отказаться от близости с ним и перейти в поле влияния другого родителя. Это принесет облегчение сразу всем: и ему, и папе с мамой.

Другое дело, готов ли клиент отойти от родителя, с которым он так близок. Во многих случаях клиенты не хотят выходить из переплетения: им кажется, что так легче, и что таким образом они сохраняют свою невиновность, поскольку отказ от близости связан с чувством вины. Разорвать связь и быть готовым к одиночеству всегда трудно, и здесь терапевт может лишь показать клиенту возможный путь выхода из ситуации, но заставлять клиента делать те или иные шаги он не может.

Однако всегда есть нечто важное, что может помочь клиенту. Например, терапевт может напомнить ему о существовании Священного Порядка, в соответствии с которым у каждого в системе есть свое особое место.

Три принципа

Поскольку система опирается на три закона: принадлежности, равновесия и порядка, — ведущий должен учитывать эти принципы: он включает в систему тех, кто был исключен, позволяет тем, кто хочет уйти, покинуть систему и утверждает правильный порядок. Именно эти принципы помогают терапевту эффективно двигаться в рамках той или иной расстановки, если он внимателен и не отвлекается на несущественные детали.

Семейные расстанов1си » 275

Используя свои умения, терапевт идет туда, куда ведет его сама расстановка Например, если он видит, что кто-то хочет покинуть систему (возможно, один из родителей), то он может попросить его сделать несколько шагов в том направлении, в котором ему хочется двигаться, и затем наблюдать, какую реакцию это вызывает у остальных членов семьи. Или, если терапевт видит, что кого-то нужно вернуть в систему, он может попросить того человека встать ближе к семье и вновь наблюдать за результатом.

Из одного движения возникает другое. Шаг за шагом энергия расстановки ведет терапевта в определенном направлении. Каждое перемещение вызывает у заместителей те или иные чувства кому-то хочется подойти ближе, кому-то наоборот отойти... Главное — соблюдать три основных принципа.

.\_Глава )9\_

Три составляющих: порядок, реальность, энереи^

В ходе Семейных расстановок ведущему также полезно помнить о трех элементах, которые способствуют успеху сессии. Бертольд Ульзамер, немецкий семейный терапевт, говорит о таких составляющих, как порядок, реальность и энергия. Они же помогают понять, почему сессия не пошла глубже или зашла в тупик. В этой главе мы поговорим об их важности и о том, как использовать их в расстановке.

Порядок

Терапевт всегда должен помнить о том, что у каждого члена семьи в семейной иерархии есть определенное положение и собственное место. Порядок в семейных системах определяется временем входа того или иного человека в систему. Мы уже говорили об этом в главе 4.

В расстановке порядок и беспорядок выражается в том, где стоят заместители. Поэтому ведущему

Семейные расстаноВки ш ZJJ

нужно помнить, кто отец, а кто сын, кто «большой», а кто «маленький», кто вошел в систему раньше, кто позже. Тогда он сможет понимать, является ли поведение того или иного члена семьи эффективным в рамках данной системы, например, ведет ли себя ребенок как ребенок или же как родитель; ведет ли себя родитель как родитель или же скорее как ребенок; соответствуют ли высказывания членов семьи Священному Порядку.

Женщина поставила свою заместительницу рядом с отцом, а мать оказалась в стороне. Увидев подобную картину, терапевт может сделать предположение, что клиентка занимает не свое место, а место матери, являясь, по сути, женой своему отцу, а на мать смотрит как на ребенка. Порядок нарушен, и подсознательно женщина наказывает себя за то, что занимает место матери. Терапевт меняет мать и дочь местами, ставит мать рядом с отцом, а дочь — напротив. Теперь оба родителя чувствуют, что стоят на своих местах, порядок восстановлен. После некоторого сопротивления дочь тоже начинает чувствовать себя лучше. Терапевт предлагает дочери поклониться матери и сказать: «Я — всего лишь ребенок. Я никогда не смогу занять твое место. Мне жаль, что так вышло. Я была маленькая и не понимала Ты — большая, а я — маленькая». Так восстанавливается порядок, при котором все члены семьи чувствуют себя расслабленно и спокойно.

Расстановка показала, что ребенок взял на себя боль отца. Терапевт предложил ребенку обратиться к отцу с такими словами: «Я хочу все делать за тебя, даже если это стоит мне счастья». После того, как заместитель подтвердил истинность этого утверждения, терапевт попросил его произнести фразу, соответствующую естественному порядку «Дорогой папа, я отдаю

2/8 « Часть III

тебе твою боль, потому что я — всего лишь ребенок. Я благодарю тебя за все, что ты для меня сделал Теперь в своей взрослой жизни я сделаю что-нибудь в твою честь... Я стану счастливым». В соответствии с порядком член семьи, вошедший в систему позже, не должен вмешиваться и брать на себя бремя своих предшественников.

Ведущему иногда приходится настаивать на том, чтобы участники относились к порядку с уважением. Он может попросить клиента, ребенка, поклониться родителям, даже если ребенку этого делать не хочется. Подобная интервенция часто помогает клиентам. Неожиданно они чувствуют себя легче и свободнее, понимая, что все это время несли на себе чужой бремя, совершенно этого не осознавая.

Конечно, терапевту необходимо наблюдать за тем, был ли жест уважения со стороны клиента поверхностным, или то, что он сделал, глубоко затронуло его душу. Если ведущий чувствует сопротивление со стороны клиента, тогда он должен обратить внимание на другой аспект семейной динамики, например, на идентификацию клиента с кем-либо из старших родственников. Это будет видно по дальнейшим перемещениям участников в рамках расстановки.

Как правило, терапевт сначала смотрит, куда направлена энергия в системе (я скажу об этом чуть позже), и по мере развития сессии добавляет в систему разные элементы, направленные на признание и уважения порядка Однако не так-то просто установить необходимый баланс между восстановлением порядка и следованием за энергией. Это умение приходит лишь с опытом.

Терапевт избирает более авторитарный стиль ведения сессии, когда настаивает на соблюдении порядка. Однако если он Только о порядке и думает, то его ра

Семейные расстаногМси » 2.JJ

бота может превратиться в механическое соблюдение правил. Это всегда вызывает сильное сопротивление со стороны участников, а также ведет к ощущению, что все зависит от терапевта, от его способности «правильно» расставить заместителей и дать им «правильные» фразы, что совершенно не так.

С другой стороны, иногда терапевт все же должен опираться на свой авторитет. Одно лишь наблюдение за заместителями, за тем, куда они хотят двигаться и как они себя чувствуют по отношению к другим представителям системы, может привести к тому, что сессия зайдет в тупик и решение не будет найдено. Терапевт смотрит со стороны, он может видеть то, чего не видят участники, поэтому ему необходимо доверять интуиции и время от времени действовать решительно, без колебаний.

В ходе расстановки ведущий заметил, что клиент идентифицируется с нацистами, и попросил клиента встать рядом с представителем нацистов. После некоторого соггротивления клиент согласился встать рядом с заместителем нациста и неожиданно почувствовал себя намного лучше. Терапевт попросил его сказать следующее: «Я тебе сочувствую», что оказалось правдой.

Если терапевт слишком авторитарен, то возникает опасность, что он будет следовать своим собственным идеям, не соединяясь с энергией системы, с которой он работает. Заместители это чувствуют, неохотно выполняя указания ведущего. Тогда любое решение проблемы будет навязанным и поверхностным Подобное случается с неопытными терапевтами, когда они пытаются справиться со своей неуверенностью. В таких случаях полезно внимательно следить за реакцией заместителей на любую директиву и снизить темп сессии. Мало интервенций почти всегда лучше,

230 « Часть III

чем много. Другим недостатком авторитарного подхода является то, что в таком состоянии терапевт чаще всего не ощущает тонких энергий и неявных переплетений.

Расстановка — это процесс, в котором терапевт выступает еще и в роли ученика, и его интервенции должны быть продиктованы реакциями заместителей. Наблюдая за взаимодействием участников и получая от них обратную связь, терапевт постепенно проникается энергией системы и начинает понимать скрытую динамику данной семьи, видеть самые сложные переплетения.

Конечно, терапевту необходимо знать порядок, но это лишь общее предписание. Знание того, кто за кем идет, помогает терапевту быть заземленным и помнить об основных законах Семейных расстановок, смотреть на систему в целом, видеть направление и не теряться в чувствах и эмоциях заместителей. С этой точки зрения он видит искажения в системе и понимает, что нужно для восстановления гармонии и баланса.

Ведущему, привыкшему работать со структурой, легко восстанавливать порядок семейных систем, в то время как тому, кто привык интуитивно работать с энергетическими полями, порой приходится напоминать себе, кто на самом деле родитель в системе, а кто ребенок. Хорошо, когда разные члены семьи проговаривают свои чувства по отношению друг к другу, но по большому счету признание Священного Порядка важнее всего.

Если терапевт сталкивается, например, с ситуацией, когда ребенок чувствует себя важнее матери, то будет полезно, если ребенок скажет матери: «Я чувствую себя большим, но на самом деле я — маленький». Или если отец чувствует себя ребенком, то его фраза может быть следующей: «Несмотря на то, что я чувствую себя маленьким, я — твой отец». Таким образом, мы видим,

Семейные расстановки \* 281

что в Семейных расстановках главное — это факты, то есть естественный порядок, а не то, как мы к этим фактам относимся.

Реальность

Второй элемент, реальность, непосредственно связан с порядком. Под реальностью (мы также называем их фактами) мы понимаем события, произошедшие в семье, и принадлежагдих к системе людей с их поступками. О фактах мы обычно узнаем из предварительной беседы с клиентом, однако и в ходе самой расстановки мы можем прояснять реальность данной системы.

Факты

Как мы уже знаем, умершие члены семьи остаются частью системы, поэтому терапевт может задать вопрос о преждевременных смертях, имевших место в семье. «Преждевременных» означает, что клиент потерял кого-то из родителей, или брата, или сестру, когда был ребенком. Другими значимыми событиями для системы являются болезни, несчастные случаи, уход из семьи кого бы то ни было, вынужденный отъезд, участие в войне или жизнь в тылу во время войны. Преступления, совершенные членами семьи или совершенные по отношению к ним, развод родителей и предыдущие связи одного или обоих родителей также влияют на дальнейшую судьбу системы. Иногда валено узнать, что родители клиента — разных национальностей, или кто-то из них был выслан из страны.

Ведущий собирает факты во время предварительной беседы, но только в ходе расстановки можно понять, какие из них действительно влияют на систему. Терапевту не нужно много информации, ему не нужны детали семейной истории клиента

262 » Часть III

Естественно, большинство клиентов испытывают сильные чувства относительно непростых событий, случившихся в их семьях. Клиентам трудно рассказывать о фактах, не оценивая их. Иногда какое-то событие влияет на клиента настолько, что он просто не может признать случившегося.

Если клиент начинает говорить о чем-то не существенном, например: «Мой отец всегда злится», или: «Моя мать так несчастна», или хочет рассказать терапевту длинную историю о том, что случилось в его семье, при этом попутно анализируя причины, почему на его долю выпало столько страданий, терапевт может остановить его и объяснить, какая информация полезна для расстановки, а какая нет.

Иногда можно помочь клиенту придерживаться главного, попросив описать затруднение тремя, максимум четырьмя предложениями. Стремление интерпретировать события может оказаться неосознанным желанием клиента увести терапевта в сторону от настоящей проблемы. Разрешая клиенту сказать всего несколько предложений, терапевт заботится о том, чтобы не отвлекаться.

Очень часто клиенты, которые много говорят, на самом деле не хотят решать свою проблему. Если терапевт разрешает им говорить только о том, что имеет отношение к делу, они вынуждены отказаться от своей стратегии и обратиться к главному. Вы можете попросить клиента остановиться, глубоко вдохнуть и выдохнуть, делать небольшие паузы между предложениями или просто помолчать некоторое время. Все это слркит одной цели — сосредоточиться на главном Нередко клиент выдает целый поток фактов, и тогда терапевту нужно решить, какие события оказали наиболее сильное влияние на клиента и важны для данной сессии.

Можно работать, обладая минимумом информации, например, когда клиент ничего не знает о своей

Семейные расстанооки • 283

семье. В этом случае терапевт должен опираться на реакцию заместителей и на их перемещения. Много раз случалось, что клиент вспоминал о каких-то важных событиях в ходе самой расстановки или даже после нее. Такое часто бывает, если событие произошло с исключенным из системы членом семьи.

Зачастую клиент не знает, какая информация существенна, а какая нет. Бывает полезно в самом начале семинара рассказать о том, как работают Семейные расстановки. Если клиент не в состоянии предоставить какую-либо информацию, терапевт может помочь ему, подвести к пониманию того, что же действительно важно. Если это группа, терапевт может предложить такому клиенту сначала понаблюдать за расстановками других участников.

Вариантов проведения сессии такое множество, что охватить все просто невозможно, однако всегда полезно выяснить, кто принадлежит к данной системе и отношения с кем вызывают у клиента наибольшие трудности.

Кроме информации, предварительная беседа может дать терапевту понимание того, насколько клиент соединен со своими чувствами, со своим внутренним миром, насколько глубоко он понимает, что происходит в его семье. Благодаря своим наблюдениям терапевт может сделать предварительные выводы о том, как далеко сможет пойти клиент в ходе расстановки.

Некоторые терапевты пользуются анкетами, чтобы помочь клиенту вспомнить события и людей, но лично я никогда не позволяю клиенту просто зачитывать мне ответы. Я всегда слушаю не только то, что клиент говорит о тех или иных событиях в его семье, но и как он об этом говорит. Так я могу определить, какие события и кто из семьи являются ключевыми для данной системы, в каком направлении мне стоит смотреть, чтобы обнаружить источник дисбаланса в ней.

284 « Часть III

Использование фактов в ходе расстановки

Работая с реальностью во время расстановки, терапевт помогает клиенту принять случившиеся события. Например, убийцу просят сказать жертве: «Я тебя убил», или жена говорит мужу, ушедшему из семьи: «У нас с тобой двое детей», или ребенок, которого отдали на усыновление или удочерение, говорит родителям: «Вы от меня отказались».

Эти факты не отражаются в расстановке непосредственно, поэтому терапевт находит способы как-то включить их в нее. Он может попросить одного члена семьи произнести определенную фразу в адрес другого члена семьи — короткое фактическое утверждение, в котором нет никакой эмоциональной или моральной подоплеки. Например, женщина все еще любит бывшего мужа, и при этом она уже замужем за другим человеком, от которого у нее дети. Этот факт необходимо признать открыто и без обиняков.

Или, если отец умер в молодом возрасте от болезни, ему может быть важно сказать сыну: «У меня не было выбора. Я не хотел от вас уходить». Если он совершил самоубийство, то фраза может быть другой: «Я хотел от вас уйти». Подобные предложения помогают членам семьи смириться с тем, что они сделали, или с тем, что произошло. Таким образом терапевт обращает участников расстановки лицом к реальности.

Задача терапевта — помочь клиентам понять, что реальность чрезвычайно важна. Поэтому ему необходимо сохранять объективную нейтральную позицию и не бояться называть вещи своими именами — тото, кто убил, назвать убийцей, а если у человека последняя стадия рака, то помочь ему посмотреть в лицо смерти. Если терапевт стремится скрасить реальность, сделать так, чтобы все выглядело привлекательно, если

Семейные расстанов1си • 285

он боится правды или не способен отдавать людям их ответственность, то реальность не сможет повлиять на расстановку, и в результате жизнь клиента никак не изменится.

Например, важно спросить клиента о том, что случилось в его семье, и получить прямой, ясный ответ. Вместо того чтобы использовать слово «оскорбление», пытаясь описать ситуацию общими фразами, лучше рассказать, что же действительно произошло. Как правило, у терапевта нет необходимости защищать клиентов от реальности. Как ни странно, но, когда вещи названы своими именами, клиентам становится легче. Например, мужчине, который не любил свою жену, будет полезно сказать: «Я тебя использовал», вместо: «Вначале ты меня привлекала, но со временем все изменилось». Фраза: «Я хотел тебя убить» даст клиенту больше сил, чем: «Я чувствовал, что могу кому-то сильно навредить».

Обычно в абстрактных заявлениях меньше энергии, чем во фразах, отражающих действительные факты. Клиенту, возможно, легко будет сказать: «Я тебя уважаю», а вот сказать: «Я уважаю твою любовь к матери и позволяю тебе самой нести свою боль» — может оказаться очень трудно. Также некоторым клиентам бывает просто отпустить бывшего партнера, но когда дело доходит до признания его прав на ребенка, то возникают совсем другие чувства.

Терапевту нужно уметь отличать чувства, которые возникают у клиента, когда он старается отрицать реальность, и чувства, которые возникают у клиента после того, как он реальность признает. Это важно, поскольку цель расстановки — помочь людям увидеть правду того, что произошло, а не поддерживать фантазии, которые ни к чему не приводят. Признание реальности — это единственный способ обрести силу и целостность. Поэтому терапевт должен сделать все, чтобы помочь

186 • Часть III

клиенту увидеть реальность и согласиться с ней, какой бы она ни была. Только тогда он сможет освободиться от оков иллюзий, в которых живет.

Клиентка, в детстве потерявшая отца, со слезами на глазах сказала терапевту, что если она не будет хранить память об отце, то не сможет жить дальше. Терапевт напомнил ей, что она уже давно живет без отца, ей самой за сорок, и у нее есть дети. Клиентка вытерла слезы и улыбнулась.

Многие терапевты поощряют клиентов испытывать чувства, не понимая, исходят ли их переживания из готовности сказать жизни «да» или из желания сопротивляться фактам. Конечно, осознавая всю боль случившегося, клиент испытывает сильные эмоции, но это, как правило, длится недолго. В тот момент, когда человек соглашается с реальностью, он ощущает прилив сил и расслабление.

Женщина, рано оставшаяся без матери, злилась на нее за то, что та ее предала. Но после того как клиентка смирилась со смертью и ощутила острую боль потери, она смогла встать перед мамой, посмотреть на нее и сказать, что обязательно будет счастливой из уважения и любви к ней.

Энергия

Третья составляющая сессии — энергия и то, как она влияет на ход расстановки. Энергия — это движение, импульс, внутреннее желание, это жизнь. Энергия динамична и всегда меняется. Это то, что чувствуют все. Иногда энергия теряется или о ней забывают. Это происходит тогда, когда люди слишком увлекаются теориями, идеями и разного рода концепциями. В процессе расстановки терапевт наблюдает за заме

Семейные расстаноЫси • 18/

стителями: за языком их тела, за движениями, за тем, к чему их тянет, за любым чувством или переживанием, о которых они говорят. Это помогает терапевту определить следующий шаг.

Энергия всегда относится к настоящему моменту, она проявляет себя прямо сейчас Это то, на что откликаются все присутствующие в зале. Иногда качество энергии очевидно с самого начала, например, мы ясно ощущаем сильное притяжение между двумя представителями системы. Иногда энергия очень тонкая, и нужно быть по-настоящему внимательным, чтобы ее уловить. По уровню энергии можно определить, есть ли в данной системе жизнь или нет, воодушевляет ли нас то, что происходит, или нам скучно, и мы чувствуем усталость.

Ведущий должен уметь чувствовать энергию клиента, энергию заместителей, энергию семьи, а также энергию людей, наблюдающих за расстановкой, потому что даже по поведению пассивных наблюдателей можно определить, что происходит в расстановке. Например, если они выглядят усталыми, смотрят на часы, это может означать, что расстановку нужно прервать или продолжить в другом направлении.

В ходе сессии терапевт может передвигать заместителей или просить их произнести определенные слова, пристально наблюдая за тем, какую реакцию вызывает каждое действие. Если, к примеру, он вводит в расстановку недостающего члена семьи и все спонтанно поворачиваются к нему или клиент глубоко вздыхает, испытывая облегчение, это значит, что терапевт добавил нужного человека.

С самого начала сессии, еще только знакомясь с клиентом, терапевт соединяется с его энергией, которая проявляется не только через слова, но и на других более глубоких уровнях, через эмоции и движения тела. Часто клиент ведет себя противоречиво, словами

188 \* Часть III

сообщает одно, но то, как он сидит, все его жесты и интонация сообщают совершенно другое. Терапевт должен уметь читать такие послания, он должен уметь видеть, что на самом деле хочет донести до него клиент. И все же во всем должен быть баланс. Если сессия проходит исключительно на интеллектуальном уровне, то ей не хватает глубины, а если в ходе работы затрагиваются одни лишь эмоции и движения тела, то участникам может недоставать ясности и понимания, в каком направлении они движутся.

Терапевту необходимо понимать, затрагивает ли его то, о чем говорит клиент, не в том плане, что он отождествляется со словами клиента, а — верит ли он в это.

Терапевты, опирающиеся на теории и использующие в работе академический подход, обычно придают слишком большое значение словам. Те же, кто способен опираться на интуицию и ощущать энергию, могут настроиться на то, что клиент на самом деле чувствует, на то, что стоит за словами. Однако существует опасность, что терапевт слишком увлечется и потеряет ясность.

Расстановка показывает скрытую динамику той или иной системы, включая и любовь, существующую между ее представителями. Динамика определяется по тому, как расставлены заместители, по их физическим реакциям, по выражению лиц, по тому, что они говорят и по еще более тонким реакциям по тому, что они чувствуют и переживают.

Конечно, чувствовать и уметь понять энергию — это целое искусство. Обычно терапевт учится этому на опыте. Например, когда сын кланяется отцу, опытный терапевт сразу понимает, кланяется ли клиент неохотно, с внутренним сопротивлением, или его поклон был искренним выражением любви и уважения. Или, наблюдая за тем, как ребенок обнимает мать, терапевт

Издательство «Весь» — ДОБРЫЕ ВЕСТИ

Семейные расстановки » 28?

может увидеть, действительно ли он обнимает ее как мать, позволяет ли он ей себя обнять, расслабляется ли он в ее объятиях или же находится в позиции взрослого и обнимает мать как маленькую. В расстановках очень много таких тонких и важных вещей, их необходимо уметь замечать и отмечать.

Но еще важнее умение видеть, где в системе больше энергии: около матери и ее родительской семьи или на стороне отца и его родственников. К тому же ведущему нужно уметь воспринимать систему в целом, не увлекаясь деталями: видеть, в чем она нуждается прямо сейчас, а что можно оставить на потом. И всегда, что бы ни происходило, терапевт действует в интересах клиента.

Если ведущий не уважает энергию системы, то не сможет найти решение. Он будет переставлять заместителей в соответствии с правильным порядком, но вскоре столкнется с сильным сопротивлением и в итоге прервет сеанс Терапевту очень важно следить за собой и отмечать те моменты, когда он чувствует себя уставшим или когда ему приходится прилагать слишком много усилий. Чаще всего это значит, что он не соединен с энергией системы. Поэтому вместо того, чтобы указывать заместителям, куда встать, терапевт может спросить их, что они чувствуют и каковы их желания, где бы они хотели находиться, и затем позволить им двигаться в соответствии с их внутренним чувством. Тогда он легко определит переплетение данной семьи

Расстановка больше похожа на командную работу: заместители испытывают чувства реальных членов семьи, которых они представляют, и рассказывают о том, что с ними происходит, а ведущий исполняет роль координатора, который помогает увидеть и принять динамику данной семьи.

Существует много уровней энергии. Обычно энергия, которая проявляется в начале сессии, — это

PAGE 123 Свагито Р. Либермайстер

2?0 \* Часть III

энергия переплетения, энергия, отражающая слепую любовь или привязанность. Например, сын хочет лечь рядом с умершим отцом, то есть не хочет больше жить без отца. Позже в сессии может проявиться более глубокий уровень энергии, когда члены семьи обнаруживают внутри себя источник более зрелой любви. Например, сын может проститься с отцом со слезами на глазах, встать и повернуться лицом к своей собственной жизни.

Подробнее о движениях энергии мы поговорим в разделе «Движения души». Нам важно понимать что, следуя за энергией системы, мы можем столкнуться с определенными ограничениями. Позволяя людям идти за своими импульсами, мы можем так и не прийти ни к какому решению, поскольку их движения могут быть выражением слепой любви ребенка. Чтобы получить позитивный результат и достичь исцеления, любовь клиента должна стать более осознанной, более зрелой, более заземленной в реальности. Поэтому введение в расстановку какого-то нового элемента, например, напоминание ребенку, что он всего лишь ребенок, должно способствовать большей осознанности всех участников.

Необходимо учитывать все три элемента

Итак, мы видим, что в сессии необходимо обращать внимание на все три элемента (энергия, порядок и реальность) одновременно. Обычно, если сессия заходит в тупик, это происходит, скорее всего, из-за того, что терапевт какой-то элемент не учел. Он либо забыл о порядке, либо выпустил из виду важный факт, либо не прислушался к энергии системы. Как только он обращает внимание на недостающий элемент, движение в сессии возобновляется.

Гла оа 20.

Разрешающие срразы

В Семейных расстановках терапевт обычно не позволяет заместителям общаться друг с другом напрямую. Он действует как посредник, спрашивая участников о том, что они чувствуют по отношению к другим членам семьи, и предлагая некоторым из них произнести определенные фразы. И понятно почему, обычно, общаясь друг с другом, мы не отдаем себе отчет в том, что при этом чувствуем. Мы склонны перекладывать вину на другого, уделяя больше внимания его поступкам, нежели своим собственным чувствам относительно того или иного события.

Более того, часто мы вообще не осознаем, что происходит в глубинах нашей психики. Например, мы можем сказать кому-то, что злимся на него, хотя на самом деле мы его очень любим, а злимся оттого, что сильно по нему соскучились. Таким образом, вторичное чувство наслаивается на первичное. Поэтому чаще всего мы ищем виноватых и совсем не думаем о том,

2?2 \* Часть III

как исправить ситуацию. Мы сами же поддерживаем конфликт, защищаемся, все усложняем и не видим выхода. Обычно после такого общения люди чувствуют себя только хуже.

В Семейных расстановках терапевт, как посредник, помогает избежать подобных перепалок, предлагая людям взять на себя ответственность и увидеть происходящее в более-менее объективном свете. Поэтому он и просит участников произносить определенные фразы, а не высказывать то, что у них накипело. Он сможет помочь клиентам, если будет сохранять нейтральность, не принимая ничью сторону. Более того, он получит мгновенную обратную связь от участника, которого попросил произнести ту или иную фразу. По тому, была ли фраза произнесена искренне или нет, ведущий может корректировать свои дальнейшие действия.

Таким образом, расстановка постепенно набирает глубину и слова, которые члены семьи говорят друг другу, начинают резонировать с истинной. Участники выходят из замкнутого круга взаимных обвинений. Опытный терапевт довольно быстро доводит сессию до того момента, когда все в семье начинают видеть истинные причины происходящего.

Например, вместо того, чтобы позволять клиенту обвинять кого-то из семьи, терапевт предлагает ему произнести следующее: «Я злюсь потому, что ты ушел от меня». После признания чувств, которые лежат на поверхности, терапевт может предложить клиенту выразить более глубокие переживания, например: «Мне тебя очень не хватает». Признавая, что эти чувства сильнее, чем те, которые были бы уместны в подобной ситуации, клиент может вспомнить более раннюю потерю родителя, и тогда терапевт может предложить ему произнести, например, такую фразу: «Я скучаю по маме, она умерла, когда я был маленьким К тебе это не имеет никакого отношения, ты не

Се/лейные расстаноЫси •

ответственна за мою мать, ты — не моя мама». Когда клиент понимает, что не мог поддерживать любовные отношения двух взрослых людей из-за того, что его мать умерла слишком рано, он может сказать своей бывшей жене: «Я выбрал тебя потому, что знал, что рано или поздно ты от меня уйдешь».

Эти предложения помогают клиенту осознать семейные переплетения и взять на себя ответственность за свое поведение. Факты из жизни клиента, полученные в предварительной беседе, и наблюдение за движением энергий во время сессии помогают терапевту сформулировать гипотезу относительно проблемы клиента. Затем он просит клиента произнести ту или иную фразу, и его предположение либо подтверждается, либо нет.

Если у ведущею мало информации о семье клиента, то он может полагаться на общие законы динамики семейных систем, например, на то, что партнеры в равной степени ответственны за отношения, или на закон Священного Порядка Мы часто видим, что клиент интуитивно выбирает партнера который от него уйдет, потому что бессознательно клиенту нркно, чтобы это случилось. И когда скрытая причина становится явной, то клиент больше не может обвинять партнера и на самом деле испытывает облегчение. Однако любая гипотеза должна быть проверена на практике.

Много раз в ходе расстановки терапевт использует предложения, содержащие определенные модели, например: «Ты — большая, а я — маленький», или: «Я уважаю твой выбор», или: «Ты даешь, а я принимаю». Мы вновь и вновь слышим эти фразы. Ведущий может назвать их «языком души», но если сказать точнее, они резонируют с очень глубоким уровнем коллективного бессознательного всего человечества. Именно там они признаются и считаются истинными. Они не похожи на те слова, которые мы говорим друг

2?4 \* Часть III

другу изо дня в день. Они отражают естественный порядок семейных систем и незаметно влияют на наше восприятие и дальнейшее поведение.

Если в ходе расстановки предложить их слишком рано, когда клиент еще не готов, то они могут прозвучать нелепо и поверхностно. Когда же внешние слои переплетения становятся явными, эти фразы способны оказать глубокое воздействие на клиента, помочь ему осознать причины своих страданий. Если фраза глубоко трогает клиента, она способна исцелить. Очень важно выбрать подходящий момент.

В целом исцеляющие предложения отражают три основных аспекта Семейных расстановок: порядок, существующий в семейной системе, ее энергию и реальность того, что случилось внутри нее с людьми. Предложения, отражающие порядок, могут быть такими: «Ты родилась раньше меня, я родился позже», или: «Я — единственный ребенок». Предложения, указывающие на энергию системы, часто говорят о чувствах кого-либо из семьи: «Я злюсь на тебя», или: «Я чувствую себя большим», а также сообщают о желании участника куда-либо двигаться: «Я хочу последовать за тобой», или: «Я больше не могу стоять, я хочу лечь». Предложения, указывающие на реальность, будут содержать определенные факты, события, произошедшие в семье: «Ты убил меня», или: «Я ушла от тебя и вышла замуж за другого», или: «Произошел несчастный случай, и я умер».

Предложения должны быть простыми и короткими, чтобы в них была сила и они вели к определенному результату. В них не должно быть обвинений или оценки. Их нужно произносить громко и четко. Иногда заместителю необходимо повторить ту или иную фразу несколько раз, чтобы ощутить ее влияние. Если предложение не соответствует реальности, то заместитель обычно отказывается его произносить,

Семейные расстаноо1си \*

а если и соглашается, то делает это с большое долей безразличия, без какой-либо реакции.

Предложение, действительно отражающее реальность, оказывает мгновенное действие на того, кто его произносит. Правда как таковая дает человеку силу. Неважно, какова реальность, главное — повернуться к ней лицом и озвучить ее — этого достаточно. Например, если расстановка показала, что клиент хочет последовать за кем-то из умерших членов семьи, ведущий помогает клиенту признать это, предлагая ему произнести следующее: «Я хочу последовать за тобой и тоже умереть». Важно не пытаться смягчить действительность.

Иногда терапевт может предложить клиенту фразу, указывающую на последствия его поступка, а также отражающую его влияние на других членов семьи. Например, в случае, когда мать хочет уйти из ее нынешней семьи, терапевт может попросить клиентку-дочь обратиться к матери с такими словами: «Мама, если ты уйдешь, я займу твое место рядом с отцом из любви к тебе». Ясное понимание последствий тех или иных действий иногда помогает участникам изменить свое решение.

Чтобы помочь людям набраться сил, ведущий не должен бояться открыто говорить о последствиях. Некоторые фразы могут показаться даже экстремальными. Например, кто-то из семьи может сказать убийце: «Ты заслуживаешь смерти», или сын может сказать отцу, который хочет последовать за умершим дедом: «Если ты уйдешь, я последую за тобой».

Обычно в начале сессии фразы отражают очевидные факты, а по мере ее развития — более глубокую правду. Иногда полезно начать сессию вообще без слов, позволить энергии двигаться и отразить реальность данной системы и только потом использовать разрешающие фразы.

V}(> • Часть III

Проникновение в глубинные слои любой системы похоже на очистку лука, когда вы снимаете слой за слоем, и здесь многое зависит от опытности ведущего: способен ли он видеть, что стоит за ситуацией или событием, и не предаваться иллюзиям. Если терапевт чувствует энергию системы, избегает интерпретаций и не стремится к какому-то определенному заранее результату, то правда сама выйдет на поверхность.

Иногда, как я уже говорил в предыдущей главе, полезно совмещать два элемента в одном предложении, например: «Даже если я и чувствую себя ребенком, я все равно твой отец». Предложение отражает как чувство, так и уважение к семейному порядку. Вот еще фраза: «Я бросил тебя. Мне жаль, что я причинил тебе столько боли. Я готов столкнуться с последствиями своего поступка». Здесь есть и отражение реальности, и чувства человека, ушедшего из семьи. Или: «Я уважаю твою любовь к брату, который умер молодым. Я отдаю твою боль тебе». Мы видим и утверждение реальности, и признание порядка.

Основной опасностью в работе с разрешающими фразами является то, что они легко могут стать механическими формулами, абсолютно не затрагивающими человека и от этого неэффективными. То же может случиться и с терапевтом, если он спешит и не позволяет энергии системы дойти до того момента, когда произнесение фразы будет уместным и действенным Даже правильная фраза, введенная в расстановку в неправильный момент, может оказаться бесполезной. Поэтому терапевту необходимо постоянно находиться в контакте с энергетическим полем системы. Только тогда к нему будут приходить неожиданные озарения, на основе которых смогут родиться те или иные фразы, являющиеся одновременно и уникальными, и результативными Как я уже не раз говорил, ни одна сессия не похожа на другую, насколько бы внешне она ни походила на сотни других, казалось бы, таких же сессий.

Семейные расстаноЫси • 297

Сила фразы заключается в ее способности найти отклик у всех присутствующих, в ее способности отразить существующую реальность так, что ни один участник не остается преясним после того, как фраза произнесена. Иногда, кстати, преувеличение силы переплетения может оказаться полезным, поскольку тогда правда становится очевидной для каждого. Например, сына, чья мать не хочет, чтобы он виделся с отцом, терапевт может попросить сказать следующее: «Мама, я навсегда останусь с тобой». Также терапевт может намеренно попросить человека сказать нечто противопололоюе правде, например: «Это ты во всем виноват!» — для того чтобы клиент увидел, что это не так.

Хеллингер сам проводит очень много парадоксальных интервенций, предлагая фразы, которые попросту отражают проблему и на первый взгляд ни к чему не ведут, но в то же время сеют в участниках зерно трансформации.

Предложения могут преувеличивать энергию или движение, ставшее очевидным в ходе расстановки. Например, вместо того, чтобы предлагать клиенту фразу типа: «Я хочу уйти», терапевт может попросить клиента выразить свое желание иначе: «Я хочу умереть». Иногда ведущий предлагает клиенту-сыну встать напротив остальных мужчин своего рода и сказать: «Я сильнее вас всех». Неожиданно клиент видит всю абсурдность такого заявления и осознает свои действия, что ведет его к внутренней трансформации Как я уже говорил, силу фразы, ее исцеляющие свойства можно увидеть по реакции всех участников расстановки. Предложение, содержащее одновременно и правду, и силу, способно изменить отношение клиента к себе, к другим членам семьи и к тому, что в его семье происходит.

Г л а в а 21

души

Несколько лет назад Хеллингер решил работать по-другому, свою работу он назвал «Движения души». В его расстановках стало гораздо меньше интервенции со стороны терапевта, меньше инструкций для заместителей, меньше специальных фраз. Следуя его новому стилю работы, терапевт больше опирается на энергию, спонтанно возншсаюгпую в ходе расстановки, больше внимания обращает на движения тела, жесты и другие невербальные проявления заместителей.

В моих ранних книгах я с опаской употреблял слово «душа», потому что это туманный термин, вбирающий в себя и глубинные слои человеческого существа, и то сознание, что выходит за пределы рассудка Но здесь я использую это слово, потому что Хеллингер именно так назвал свой особый метод.

В «Движениях души» работа больше зависит от способности каждого участника откладывать в сторону любые знания о том, что и как должно быть, и умения

Семейные расстаноЫси » 199

сконцентрироваться на наблюдении за внутренними импульсами и желаниями, спонтанно возникающими, когда человек попадает в поле семейной системы.

Ведущий дает заместителям возможность двигаться в любом направлении так, как им хочется, туда, куда их ведет тело. Например, отойти от одного члена семьи и подойти к другому, или лечь на пол, или вообще уйти из системы, или проявить себя в принципе как-то иначе, например, дрожать. Все происходит в тишине.

Терапевту приходится ограничивать количество людей, которым позволено двигаться таким образом, обычно не больше трех, иначе многие заместители захотят перемещаться одновременно, из-за чего возникнут хаос и путаница Иногда можно двигаться только двоим, иногда вообще кому-то одному. Остальные члены семьи присутствуют незримо, а те, кого выбрали, представляют всю систему.

Когда заместители двигаются в соответствии с энергией системного поля, то у клиента нет необходимости выбирать и ставить их в конкретную позицию, как было описано ранее. Иногда достаточно того, что терапевт приглашает двух участников на определенные роли, ставит их друг напротив друга и затем наблюдает за их тонким невербальным взаимодействием

Через некоторое время заместители начинают совершать спонтанные движения. Например, один из них начинает дрожать, или другой делает шаг назад, или смотрит в пол или в сторону, что говорит о наличии переплетения. Позже ведущий может предложить участникам переместиться или совершить какие-либо другие движения, например, посмотреть друг на друга, лечь на пол, произнести фразу в адрес второго участника, но вмешательство терапевта минимально.

Иногда исцеляющее движение возникает само по себе без какого-либо участия ведущего. Однако его

500 \* Часть III

внимательное присутствие — немаловажный фактор, терапевт является катализатором, провоцируя перемены с помощью подхода, который в дао звучит как «делание через не-делание».

Этот новый метод работы сильно отличается от классического стиля, но тем не менее он также основан на законах порядка, равновесия и принадлежности к группе.

Непрерывный поток

Название «Движения души» отражает тот факт, что жизнь — это непрерывный поток, в котором нет статики, в котором человек соединен с гораздо большей, чем он сам, реальностью, с так называемым «существованием» или «универсальной природой». Жизнь постоянно оказывает на нас влияние, осознаем мы его или нет. Слово же «расстановки», или идея некоего «решения», напротив, создает впечатление неподвижности семейной системы. Мы воображаем, что можем совершить переход от «семьи, в которой есть переплетения», к более «здоровой системе», то есть найти «решение» ситуации, после чего все в семье занимают «свои места».

Тем не менее, это не так. Жизнь идет вперед, и в ее постоянном потоке человек понимает, что личностный рост бесконечен. Найти окончательное «решение» или «ответ» на те вопросы, которые ставит перед нами жизнь, значит положить конец личностному развитию.

С этой точки зрения семейная расстановка больше похожа на моментальную фотографию, на которой запечатлена динамика данной семьи, один миг из ее постоянного движения. Попробуйте сфотографировать реку. На картинке река может выглядеть застывшей, но в действительности она все время течет, все вре

Семейные расстановки « 301

мя меняется. Через мгновение это уже совсем не та река, что была только что. Где-то она стала глубже, а где-то мельче, ее течение было быстрым, а теперь она спокойнее, где-то она сделала поворот, а потом снова течет прямо.

«Движения души» отражают эту динамическую реальность. Они также показывают, что не терапевт меняет систему. Терапевт лишь создает пространство, в котором то или иное движение способно проявиться и выразить себя. Поэтому в таких сессиях терапевт гораздо менее активен.

Движения, отражающие переплетения, и движения исцеляющие

«Движения души» работают на нескольких уровнях: есть движения, корни которых лежат в семейном переплетении, а есть движения, ведущие к исцелению. Движения, возникающие из переплетения, ведут к страданиям, исцеляющие движения ведут к примирению, к распутыванию существующего переплетения. Чтобы использовать этот подход, терапевт должен уметь отличать одни движения от других.

Например, ребенок обнимает родителя. Он слишком привязан к нему или хочет его поблагодарить и разделить ответственность? Все зависит от того, кто кого поддерживает. Движение к примирению исходит от ребенка, родителям нужно набраться сил и дождаться того момента, когда ребенок сам захочет подойти. Исключением являются случаи прерванного движения, о которых мы говорили в главе 8. Если же родитель подходит к ребенку и обнимает его, это чаще всего означает, что родитель нуждается в любви. В таких случаях дети обычно испытывают сопротивление, поскольку чувствуют, что заменяют родителю кого-то из его родственников, а не являются собой.

502 \* Часть III

Если такое происходит, то терапевт вмешивается и защищает ребенка от бремени его родителей.

Ведущий должен уметь видеть подоплеку движений, совершаемых участниками, и вмешиваться только тогда, когда движение основано на переплетении. Иногда терапевту нужно ждать — дать возможность любви, стоящей за переплетением, выйти на поверхность, чтобы затем начать движение к исцелению.

Движения, отражающие переплетения, можно рассматривать как неудачную попытку освободиться от влияния прошлого. Они лишь повторяют травматический опыт снова и снова. Исцеляющие движения дают возможность освободиться от бремени прошлых событий. Они высвобождают любовь, которая теперь может беспрепятственно течь в новом направлении. Иногда, чтобы достичь такого результата, необходимо сделать несколько шагов. Например, проявлением уважения к старшему члену семьи может быть глубокий поклон, однако завершение наступает тогда, когда клиент выпрямляется. Сначала он подходит и кланяется тому, кто вошел в систему до него, затем распрямляется, поворачивается и идет своим собственным путем

Тем, кто стремится отделиться от родителей, необходимо сначала склониться в знак уважения и благодарности, иначе им никогда не стать по-настоящему самостоятельными. Не признавая родителей, человек остается замороженным, а это значит, что он не в состоянии двигаться вперед. Нередко случается так, что клиенту легко поклониться, но, когда нужно выпрямиться, он обнаруживает, что ему не хочется этого делать. Чаще всего, когда клиент хочет получить определенный результат, например, отделиться от родителей, ему сначала нужно сделать обратное, то есть подойти к родителям и поблагодарить их за то, что они дали ему жизнь. Только тогда он сможет уйти налегке, освободившись от бремени прошлых событий.

Семейные расстаноЫси \* 505

Иногда работа с движениями может привести к большей глубине, чем работа, основанная только на признании порядка.

Отец клиентки умер вскоре после ее рождения. Для расстановки терапевт выбрал только отца и клиентку. Затем он предложил им двигаться в соответствии с их внутренним чувством. Вначале заместительница клиентки не хотела смотреть на отца и даже отвернулась, но затем ей стало интересно, и она снова повернулась к нему. Через некоторое время она ощутила глубокую боль и начала плакать. Плакала она долго, но затем подошла к отцу и обняла его. Все это длилось довольно долго, но никто не произнес ни слова, а терапевт не вмешивался. Он создавал пространство, в котором движения смогли проявиться одно за другим.

Используя более традиционный подход в подобной ситуации, терапевт мог бы попросить клиентку взглянуть на отца и поклониться ему, признавая тем самым то, что он ее отец, и проявляя уважение к Священному Порядку. Но по сравнению с вышеописанной сессией, такая кажется довольно поверхностной. Клиентка не ощутила бы всем сердцем, как глубоко она любит своего отца.

Душа, тонкие энергии и движения, которые неожиданно проявляются в ходе расстановки, — вот что ведет к трансформации, помогает клиенту ощутить глубину и смысл.

Чтобы вести семинар «Движения души», терапевту нужно уметь терпеливо ждать, даже если со стороны кажется, что ничего не происходит. В этой работе ведущий доверяет высшей силе, которая выражает себя через заместителей. Ему приходится доверять, потому что он не может знать заранее, что произойдет во время сессии и чем все закончится. Нужны смелость

50-t \* Часть III

и самодисциплина, чтобы не просить заместителей произносить те или иные фразы из желания контролировать происходящее и вести сессию в определенном направлении. Любые слова, произнесенные вслух, могут помешать тонкой энергии себя обнаружить. С таким же успехом вы можете спросить расстроенного человека, на глазах у которого видны слезы, о том, как он себя чувствует. Чтобы четко улавливать моменты, когда стоит вмешаться, а когда следует подождать, терапевту нужны опыт и высокая чувствительность.

В целом можно сказать, что классическая работа со Священным Порядком оказывается более поверхностной, несмотря на то, что все «правильно». Тогда как «не-делание», применяемое в «Движениях души», помогает человеку трансформировать глубинные уровни человеческой психики, скрытые от людей с обычным восприятием. Кроме того, правда может не вписываться в рамки того, что правильно или хорошо.

Высшая мудрость

Работая с «Движениями души», мы признаем существование высшей мудрости, которую невозможно постичь логически или интеллектуально, и понимаем, что ни терапевт, ни клиент, ни заместители не ответственны за исцеление. Все в руках высшей силы. Это похоже на лечение раны на теле: мы можем промыть ее, наложить мазь и повязку. Конечно, это поможет, но только благодаря своим собственным внутренним целительным силам организм способен выздороветь. Мы ни при чем.

Существует и целительная сила самой жизни, Хеллингер назвал ее «высшей душой». Именно она стоит за любым исцелением. Мой опыт многих расстановок показывает, что в каждом из нас есть глубокое движение к исцелению. Если во время сессии мы достигаем

Се/леиные расстановки « 305

этой глубины и через наших родителей способны полюбить целостность жизни, мы можем исцелиться. С этой точки зрения проявление уважения к нашим родителям — это священное действие. Так мы говорим «да» жизни такой, какая она есть, не жалуясь и не желая что-либо изменить, мы говорим «да» той жизни, которую получили через родителей. В этом смысле любые родители совершенны, они дают жизнь и поэтому все в равной степени хороши.

Ведущий Семейных расстановок помогает клиенту стать более чувствительным и осознанным, он помогает ему настроиться на поток жизни, чтобы ощутить гармонию и идти вперед. Исцеление возможно только тогда, когда мы пребываем в мире и согласии, или в единстве, и главная задача Семейных расстановок, как и любой другой духовной терапии, состоит в том, чтобы убрать препятствия на пути к целостности, помочь людям увидеть, что все наши проблемы возникают из-за того, что мы сопротивляемся жизни. Благодаря этой работе мы осознаем, что в жизни есть нечто, что не только больше нас, но и то, что вообще непознаваемо, и что очень важно доверять этой тайне и уважать ее.

Начинающему терапевту полезно научиться сначала классическому подходу, прежде чем переходить к «Движениям души». Этот метод может показаться достаточно простым: «Позволяешь заместителям двигаться так, как они хотят, и все». Но на самом деле нужно быть очень чувствительным, чтобы определить, соединен ли заместитель с высшим движением или попросту следует каким-то своим представлениям или идеям Только если ведущий умеет пользоваться основными инструментами, например, законами семейного порядка, он может работать без них.

Чем больше у терапевта опыта, тем глубже он доверяет энергии и позволяет семейной системе двигаться в согласии с высшим движением Но даже тогда

УЭб » Часть III

полезно ограничивать число заместителей, которым разрешается двигаться, и не только чтобы избежать путаницы, но и для того, чтобы не забывать, что сессия делается для клиента. Мы проводим расстановки для конкретных людей. Терапевт должен об этом помнить и не стремиться исцелить всех членов его семьи.

Если терапевт видит, что мать клиента хочет последовать за умершим родственником, работа, тем не менее, должна быть направлена на то, чтобы найти решение для клиента, например, можно помочь ему стать ближе к отцу, вместо того чтобы помогать матери остаться в живых. Это может казаться очевидным, но многие терапевты об этом забывают в самый ответственный момент.

Прошлое и настоящее

Нередко терапевту сложно понять, когда исследовать прошлые события, а когда обращаться к настоящему. Тут важно, чтобы клиент не искал причины своей несостоятельности в прошлом только для того, чтобы продолжать обвинять родителей. «Они поступили со мной несправедливо, поэтому у меня есть право их презирать». Но если воспоминания о прошлых событиях помогают клиенту понять суть переплетения, тогда, конечно, полезно обратиться к реальности прошлого. Важно помнить, что именно ребенку следует изменить отношение к родителям и научиться их уважать.

Если отец клиента был взят на воспитание приемными родителями и испытывает неосознанное притяжение к своим биологическим родителям, тогда его сын, наш клиент, может чувствовать, что «отца никогда не было рядом, он был каким-то далеким». Но терапевт не станет поддерживать такое отношение клиента На самом деле, правда состоит как раз в обратном отец не

Семейные расстаноо!си \* 307

повторил ошибку своих родителей, не отдал ребенка чужим людям Это было проявлением силы с его стороны. «Спасибо за то, что ты остался со мной».

Важно также понимать, какое знание о своей семье будет целительным для клиента, а какое нет, в случае если в семье были какие-то тайны. Есть тайны, которые лучше не раскрывать, потому что ребенку о них знать совсем не обязательно, наггример, те поступки, за которые родителям до сих пор стыдно. А есть тайны, о которых ребенок должен знать, например, то, что произошло с забытыми братьями и сестрами.

В целом работа с прошлым считается полезной, если она помогает клиенту ощутить больше любви и глубже понять родителей, а также если дает ему силы взять на себя ответственность за свое настоящее.

Иногда люди обращаются к прошлому, чтобы оправдать свое нежелание отвечать за то, что с ними происходит в данный момент. Если терапевт хочет помочь клиенту изменить его жизнь, то не должен поощрять подобные стремления. Уходить в прошлое нужно лишь для того, чтобы завершить то, что не было завершено. Соответственно важно и то, и другое: жить в полную силу здесь и теперь и понимать, какие события прошлого продолжают оказывать на нас влияние, мешая нам пребывать в моменте.

Различные эмоции

Терапевт должен уметь различать эмоции. Есть эмоции, которые изматывают человека, они нескончаемы и не ведут к завершению. Хеллингер называет их вторичными эмоциями. В отличие от них, первичные эмоции обычно быстро меняются, приносят силу и являются здоровым откликом на ту или иную ситуацию. Вторичные эмоции помогают человеку уходить от болезненной реальности, наслаиваясь на глубинные

508 » Часть II!

переживания. Например, клиент может злиться вместо того, чтобы испытывать боль, или может плакать, хотя на самом деле злится. Иногда вторичные эмоции больше похожи на требования и нужны, чтобы управлять другими членами семьи. Непревзойденными манипуляторами являются дети. Они ловко управляют родителями, особенно матерями.

Первичные эмоции отражают непосредственный отклик на событие и быстро проходят. После того, как клиент пережил ту или иную первичную эмоцию, он чувствует себя обновленным, сильным и способным действовать. Терапевт должен уметь отличать одни эмоции от других и не поощрять проявление вторичных эмоций. К примеру, если клиент плачет, терапевт задает себе вопрос, помогает ли клиенту выражение этих чувств, ведут ли они его к целостности, делают ли они его сильнее, или попросту изматывают. Ответ не всегда приходит мгновенно, но если эмоция продолжается достаточно долго без изменения, то, скорее всего, она вторична. Первичные эмоции всегда приносят клиенту освобождение, переживая их какое-то непродолжительное время, он затем чувствует себя сильнее, чем прежде.

В расстановках мы сталкиваемся с эмоциями и иного рода — с так называемыми системными переживаниями. Клиент перенимает их у другого члена семьи и чувствует облегчение, когда отдает их тому, кому они принадлежали изначально. Клиент освобождается от лишнего бремени.

В целом терапевту необходимо уметь понимать, когда то, что чувствует клиент, защищает его от еще более некомфортных эмоций, а когда выражение чувств ведет к освобождению. Например, очень часто мы злимся, чтобы не чувствовать себя беспомощными, или пытаемся защитить себя от боли, которую приносит нам любовь.

Семейные расстановки « 50?

Позволить энергии набрать силу и проявиться

Как я уже сказал, несмотря на то, что многие семейные системы похожи друг на друга, полезно помнить об уникальности каждой. Судьбы двух клиентов могут казаться практически идентичными, но в ходе расстановки один сразу находит себе место в семье, и остальных это глубоко трогает, с другим клиентом ничего подобного не происходит, и расстановка не приводит к настоящему исцелению. Такое случается по разным причинам. Например, может быть так, что важные для семьи факты не были озвучены и осознаны, или клиент разными способами избегает решения проблемы. В большинстве случаев терапевту приходится с этим мириться. Конечно, сам терапевт играет немаловажную роль. Он может уметь вмешиваться и легко распутывать переплетения одного вида, в то время как с другими переплетениями ему справляться сложнее.

Чтобы дать энергии возмояоюсть проявиться, например, позволить любви или ярости выйти на поверхность, терапевту важно уметь ждать и вмешиваться только тогда, когда это нужно, не раньше. Он должен быть терпеливым, не форсировать ситуацию и всегда быть готовым отказаться от всего, что до этого знал.

Для любых движений есть свое время. Может быть, клиенту необходимо постоять перед родителями без движений и без слов, прежде чем он почувствует внутренний импульс. Ожидание может дать больше, чем те или иные действия, но это должно быть разумное ожидание. Терапевт должен быть центрирован, внимателен, готов к действию в любой момент. Если в течение долгого времени ничего не происходит, терапевту необходимо уметь чувствовать, что энергия закончилась и сессию нужно остановить. Способность

PAGE 133 • Часть III

быть в контакте с энергией очень важна для такого рода работы, и вместе с тем знание законов порядка дает ясность и направление.

Оба стиля работы — и классические «Семейные расстановки», и «Движения души» — обладают своими преимуществами и недостатками. Слишком частое использование разрешающих фраз может стать поверхностным и превратиться в определенный стереотип, в то время как фраза, введенная в сессию в подходящий момент, ведет к большей осознанности и исцелению. Когда же мы позволяем заместителям спонтанно двигаться, они могут погрузиться по-настоящему глубоко, но смысл происходящего может так и остаться неясным, если его не подкрепить разрешающей фразой.

Нет сомнений, что из двух стилей «Движения души» вызывает больше вопросов и сомнений даже среди семейных терапевтов. Возможно, потому, что сам Хеллингер, творческий гений, автор обоих методов, практикуя «Движения души», любит быть загадочным и неопределенным

ЧАСТЬ IV

Роль Mecjumaquu в Семейных

расстановках

В этом разделе я рассказываю о том, как можно совместить Семейные расстановки с медитацией, о том, как медитация может помочь более глубокому пониманию семейной динамики, пониманию себя и коллективного бессознательного,

связывающего нас друг с другом. Мой личный опыт проведения семейных расстановок

показывает, что не терапевтический метод или особая техника действительно помогает людям, а степень осознанности терапевта, управляющего процессом. Поскольку медитация в основном направлена на самопознание, то ее помощь состоит в том, чтобы помочь терапевту, а также клиенту, стать как можно более осознанным.

.Глава 22 \_ медитации

В этой главе я расскажу о том, что такое медитация, и как она может помочь в проведении семейных расстановок и терапии вообще.

Традиционно слово «медитация» употребляют для того, чтобы:

• во-первых, обозначить метод, который помогает человеку заглянуть в свой внутренний мир и исследовать его реальность. В этом контексте слово обозначает специальную технику, которую используют, чтобы наблюдать за работой ума и достигать осознанности, выходящей за пределы эго;

\* во-вторых, обозначить просветленное состояние сознания, состояние, в котором мышление прекращается и наступают тишина, покой и безмятежность. Это состояние называется по-разному. Монахи дзэн говорят о нем как о состоянии «не-ума» или, более выразительно, — о состоянии

PAGE 133 • Часть IV

«оглушительной тишины». Индийские мистики называют его «самадхи» или «мокша». Христиане говорят: «мир в душе», «внутренний покой, в котором приходит понимание».

Два определения тесно связаны между собой, поскольку цель медитации как метода, в конечном счете, — достичь непрекращающегося состояния медитации.

В этой главе я использую понятие медитации как метода, который помогает людям проникать в глубины своего внутреннего мира, что в свою очередь ведет их к расслаблению и внутренней тишине. Возможно, здесь нужно упомянуть о том, что я в течение двадцати восьми лет исследовал различные виды ме-дитационных техник, в основном под руководством индийского мистика Ошо, и использовал их в своей работе, соединяя с большим количеством различных терапевтических методов.

Медитируя, так же как и делая расстановки, мы пытаемся осознать в себе что-то более глубокое, чем мысли, желания и надежды. Мистики называют это «что-то» нашим внутренним существом, сутью, высшим «Я», духом или божественным началом Хеллингер называет это «душой». На самом деле, название не имеет значения, поскольку в любом случае это явление не поддается никакому описанию и настолько индивидуально, что бессмысленно пытаться определить его в каких-либо терминах. Я предпочитаю выражение «внутреннее существо», поскольку мне кажется, что оно меньше всего связано с разного рода концепциями или идеями.

В нашей обычной жизни, даже бодрствуя, мы редко помним о своем внутреннем существе. Нас слишком занимают внешний мир и дела, которые нам предстоит сделать, люди, с которыми мы должны встретиться,

Роль медитации в Семейных расстаноЫсах « 31?

наши настроение, чувства, идеи, отношения и то, во что мы верим. Иными словами, мы поглощены происходящими событиями, постоянно о чем-то думаем и что-то переживаем.

Мы забываем о том, кто стоит за всем этим, о том, кто все это осознает, о том, кто наблюдает за тем, что происходит. Наблюдать мы можем не только за внешним миром, но и за собственными реакциями, за своими чувствами.

Например, есть разница между тем, когда вы говорите: «Я злюсь», и тем, чтобы сказать: «Я понимаю, что во мне растет гнев». На первый взгляд эти утверждения мало чем отличаются, но переживаются они по-разному. Медитация имеет отношение к этой разнице, к этому небольшому промежутку. Она помогает нам осознавать нашу способность наблюдать за событиями, соединяет нас с нашим внутренним свидетелем Мистики всех стран и эпох утверждали, что тот, кто внутри нас наблюдает за ггроисходящим и ни во что не вовлекается, и есть тот, кем мы на самом деле являемся.

Ошо сделал медитацию более доступной, более понятной, утверждая, что в основе всех медитационных практик лежит наблюдение. В своем комментарии к древнейшему индийскому тексту Вигьяна Бхайрава Тантры, содержащему более ста восьми различных техник, Ошо постоянно говорит о тонком, скрытом, но всеохватывающем состоянии осознанности.

Это похоже на кино: мы сидим и смотрим фильм. На экране сменяют друг друга разные эпизоды. Если фильм снят хорошо, то мы отождествляемся с одним или несколькими героями. Мы плачем, смеемся, с замиранием сердца следим за тем, как герой справляется с опасностями, и вздыхаем с облегчением, когда все заканчивается хорошо.

В то же самое время какая-то часть нашего сознания помнит о том, что это всего лишь фильм, что мы

• Часть IV

сидим в уютном кресле в кинотеатре и наблюдаем за событиями, придуманными специально для того, чтобы нас развлечь. События фильма, по большому счету, не имеют к нам никакого отношения. В тот момент, когда мы вспоминаем, что на самом деле не участвуем в картине, мы расслабляемся. Но когда фильм вновь увлекает нас, мы напрягаемся, начинаем переживать так, как будто сами являемся героями фильма.

Медитация точно так же дает нам это понимание: что бы с нами ни случалось, какие бы чувства мы ни испытывали, всегда есть тот, кто сидит себе спокойно в кресле и наблюдает за разворачивающейся драмой нашей жизни. С ним никогда ничего не происходит. Все случается только с действующими персонажами фильма.

В действительности в каждом из нас есть обе части: и тот, кто играет, и тот, кто наблюдает. Наблюдатель — это наша глубинная реальность, но большинству из нас не хватает медитативной осознанности, чтобы проникнуть в свой внутренний мир глубоко, поэтому чаще мы отождествляемся с тем, кто разыгрывает драму.

Принятие себя, любовь к себе — одно из важнейших качеств, которое мы приобретаем, знакомясь со своим внутренним существом. Встречаясь с собой, мы вдруг осознаем, что покой и счастье, к которому мы так стремимся во внешнем мире, всегда были и есть неотъемлемая часть нас самих. Неожиданно любые сомнения в себе, любая критика и осуждение исчезают. Мы принимаем себя такими, какие мы есть. Мы можем сказать жизни «да», не пытаясь что-либо изменить или улучшить.

Семейные расстановки похожи на медитацию в том, что с помощью этого метода мы пытаемся осознать и принять реальность как таковую, не ту, какую бы мы хотели, а ту, которая есть. Хеллингер

Роль медитации fe Семейных расстаноЫсах • 5'7

очень точно назвал одну из своих книг «Признавая то, что есть». То же самое предлагает медитация: мы заглядываем в себя, видим то, что там есть, и говорим этому «да».

На моих семинарах я иногда даю участникам упражнение, которое помогает им ощутить, что значит сказать себе и своей жизни «да». Эта простая, но эффективная техника была разработана Сагарприей Делонг Миллер, американским психотерапевтом, которая много лет исследовала возможность объединить терапию с медитацией.

В упражнении мы просим участников ходить по комнате и, прислушиваясь к желаниям своего тела, совершать любые движения, которые идут изнутри. Мы также предлагаем им говорить вслух следующее: «Если я скажу телу «да», то...» и заканчивать предложение в соответствии с желаниями тела Например, человек двигается по комнате с поднятой вверх рукой и говорит: «Если я скажу телу „да", то моя рука поднимется». Другой участник бегает по комнате и вслух произносит: «Если я скаясу телу ,да", то оно будет бегать по комнате», и так далее.

Участник каждый раз комментирует то, что спонтанно делает его тело, и таким образом учится наблюдать за собой, при этом обращая внимание на любые изменения своего внутреннего состояния. Через некоторое время мы просим их в двух-трех словах сказать о том, что с ними происходит. Обычно люди говорят о позитивном опыте расширения, расслабления, радости, прилива сил и энергии.

Медитируя, мы испытываем подобные переживания. Например, практикуя буддийскую випассану, созданную несколько сот лет назад, мы просто сидим молча и прислушиваемся к своему дыханию, к ощущениям, возникающим в теле, а также к мыслям,

PAGE 135 \* Часть IV

появляющимся на небосклоне нашего сознания. Медитирующий отмечает все, что с ним происходит, наблюдает за ощущениями, чувствами, мыслями и через какое-то время погружается в состояние внутренней безмятежности, гармонии с жизнью и мира с самим собой.

Медитация нужна не для того, чтобы что-то изменить или исправить, она нужна для созерцания своего внутреннего существа. С ее помощью мы учимся наблюдать. В тот момент, когда нам удается попасть в состояние наблюдения, мы перестаем бороться с собой, с жизнью, с другими людьми. Именно поэтому многие мистики говорят, что для того, чтобы познать свою природу, нужно научиться расслабляться и не предпринимать никаких усилий.

Семейные расстановки помогают человеку увидеть взаимоотношения в его семье, научиться принимать свои корни и таким образом входить в контакт с универсальной жизненной силой. Ощущая благодарность к своим родителям, человек одновременно испытывает глубокое чувство принятия себя. Он настраивается на саму жизнь, соединяется с целым

Узнавая, каким образом мы связаны со своей семьей, мы начинаем понимать многие мотивы своих поступков. Как только мы признаем реальность, становится доступным нечто особенное, мы начинаем познавать свое внутреннее существо, свою суть, вечную, не принадлежащую к поверхностным слоям нашей личности.

На самом деле, в такие моменты мы соприкасаемся со своей духовностью. Представьте себе на мгновение инвалида, у которого нет возможности делать и испытывать многое из того, на что способны обычные люди. Большинство здоровых людей считают, что такому человеку не повезло. Он и сам может так думать. Но если он полностью согласится со своей судьбой, он

Роль медитации fe Семейных расстаноЫсах « 5'?

сможет стать сильнее и счастливее многих физически полноценных людей.

В каком-то смысле, до тех пор, пока мы отрицаем жизнь и сопротивляемся ей, мы похожи на инвалидов. Мы можем, например, думать, что лучше бы у нас было другое детство, или другие родители, или другие отношения с людьми. Повод для сожалений всегда найдется. Но, не принимая свою жизнь, мы себя в чем-то обкрадываем, потому что реальные события не изменить, а обращая внимание на плохое, мы забываем о хорошем. Принимая прошлое, мы учимся видеть его позитивные уроки.

С помощью медитации, так же как и с помощью расстановок, мы входим в контакт с чем-то большим, чем мы сами. Хеллингер называл это «высшей душой», я предпочитаю слово «существование». Как мне кажется, личностный рост и обретение зрелости — это процесс постепенной сонастройки с высшей силой и глубокого осознания, что мы с ней едины.

Применительно к семейной динамике это значит, что мы находим в своем сердце место для родителей и для всех остальных членов семьи, соглашаемся со всем, что было в прошлом, ничего не оценивая как хорошее или плохое или как бы то ни было еще.

Если у вас это получится, это будет вашим огромным личным достижением. Принять случившееся всегда непросто. Представьте, сколько нужно для этого душевных сил человеку, родителей которого убили? Он сможет перестать ненавидеть убийц только тогда, когда по-настоящему осознает, что согласиться с судьбой родителей — это единственный способ проявить к ним истинное почтение и уважение. В тот момент, когда он сможет это, он выйдет за пределы личной и коллективной совести.

Парадоксально, но человек, который хочет освободиться от оков совести, не сможет этого сделать.

PAGE 136 • Часть IV

Когда кто-то говорит: «Я хочу снять с себя бремя своей семьи», он попадает в ловушку. Чтобы на самом деле освободиться, нужно принять судьбу семьи и согласиться ее нести. Другими словами, человеку нужно отказаться от желания сбросить бремя и идти налегке Как только мы с этим соглашаемся, в этот же самый момент прошлое теряет над нами власть, и мы чувствуем силу и блаженное чувство свободы.

Медитация предлагает нам тот же опыт. Приближаясь к центру своего существа и разотождествляясь с эго, мы испытываем то же чувство принятия себя. Желание что-либо изменить замещается чувством глубокого принятия всего, что нам дает жизнь.

Любое желание, включая и желание освободиться от бремени, — это барьер. Ошо говорил, что «выход за пределы происходит непосредственно через переживание реальности, вы не можете этим управлять, вы просто приобретаете опыт, благодаря которому становитесь мудрее».

Нужно сказать, что регулярная практика медитации помогает нам учиться наблюдать за собой: за ощущениями тела, за мыслями и чувствами, за своими состояниями. Благодаря медитации мы становимся более чувствительными. Это в свою очередь помогает нам как заместителям точнее определять свои ощущения в ходе расстановки. В то же время практика наблюдения и разотождествления помогает и клиенту. Ему становится легче освободиться от семейных переплетений.

\_Глаоа 25\_

Uhcju Визуальные сессии и семинары

Индивидуальные сессии

Обычно Семейные расстановки проводятся в группе, но когда нет возможности пригласить достаточное количество людей, расстановки можно проводить и в рамках индивидуальной сессии. Чтобы обозначить позиции участников, необходимо найти предметы, которые символизировали бы членов семьи клиента и по которым можно понять, в какую сторону смотрит тот или иной «заместитель».

Некоторые ведущие используют обувь, другие рисуют на бумаге символы, изображающие родственников клиента Я обычно использую подушки, а чтобы указать направление, кладу на них салфетки. Для меня это удобнее всего, поскольку мне не приходится таскать большие сумки с обувью. Подушки также лучше бумаги, так как позволяют взглянуть на картину семьи с некоторого расстояния. В индивидуальной сессии вы

PAGE 137 Свагито Р. Либермайстер

322 « Часть IV

можете проявить все свое творчество, однако не забывайте, что предметы должны иметь направление.

После того, как роли распределены и предметы обозначены, терапевт предлагает клиенту расставить «родственников». Или (я предпочитаю работать именно так) клиент выбирает символ и отдает его терапевту, затем внутренним взором представляет члена семьи и указывает терапевту, куда поставить или положить предмет — туда, где бы этот родственник стоял, если бы был в комнате. Терапевт кладет предмет в направлении, указанном клиентом Так происходит с каждым «участником» расстановки.

Такой способ распределения заместителей занимает больше времени, зато, когда терапевт держит в руках предметы, у него есть возможность напрямую соединиться с чувствами того или иного участника системы.

После того, как предметы разложены, терапевт может попросить клиента взглянуть на сложившуюся картину и описать то, что он (клиент) видит, сказать о том, что привлекает его внимание, удивляет или задевает. Затем терапевт рассказывает клиенту о своем восприятии его семьи. Также терапевт может встать на чье-либо место в расстановке или же побывать на всех местах поочередно и рассказать, что он чувствует, находясь в той или иной позиции.

Иногда терапевт просит клиента проделать то же самое, почувствовать, что происходит с теми, кто принадлежит его семье. Конечно, для этого клиенту нужно уметь настроиться на другого человека, но и такой подход обычно бывает продуктивным. Клиенту может быть интересно, что чувствуют его близкие. Однако терапевт должен внимательно следить за тем, действительно ли клиент ощущает то, что чувствует другой человек, или же он исходит из того, что знает об этом человеке.

Роль медитации В Семейных расстаногМсах # J23

Нередко терапевт просит клиента произнести определенную фразу в адрес какого-либо «участника», повернувшись лицом к подушке. Терапевт же от лица того или иного родственника может рассказывать о своих реакциях. Каждая сессия уникальна, и терапевт должен уметь интуитивно чувствовать, что может быть полезным для клиента.

Работа с символами похожа на работу с людьми: мы меняем позиции, просим клиента произносить разрешающие фразы, а также отмечать любые изменения внутреннего состояния по ходу сессии. Конечно, терапевт не может непосредственно наблюдать за тем, как меняется энергия заместителей (в этом недостаток работы с символами), но все же это практическая альтернатива, дающая не менее эффективные результаты.

Трудности могут возникнуть тогда, когда необходимо пойти в глубь поколений, а информации о семье недостаточно. Если бы заместители могли говорить, они сообщили бы о том, как себя чувствуют, но подушки молчат. В этом случае терапевт больше внимания уделяет настоящему, не затрагивая остальные аспекты семейной динамики.

В целом, нужно минимум заместителей. Иногда достаточно поставить клиента перед родителями и подождать, когда проявятся какие-либо движения. Терапевт наблюдает за энергией, за невербальными проявлениями и затем может попросить клиента обратиться к родителям с определенными словами или сделать движение или жест.

Работая с группой, терапевт может начать делать расстановку для определенного клиента, затем в какой-то момент прервать сессию и предложить клиенту понаблюдать за расстановками других. На индивидуальной сессии подобное невозможно, поскольку клиент заплатил деньги за определенное время. Поэтому

32+ • Часть IV

иногда предварительная беседа в начале сессии занимает немного больше времени, чем обычно. Нередко терапевт предлагает клиенту короткую медитацию, чтобы дать ему соприкоснуться с глубокими чувствами

и настроиться на процесс.

■

Семинары: работа в группе

Красота и уникальность Семейных расстановок ярко проявляется на групповых семинарах. Клиент расставляет заместителей и после этого наблюдает за тем, как разворачивается драма отношений в его семье. Он может выбирать, вовлекаться в происходящее или нет.

Большую часть времени клиент просто сидит и наблюдает за заместителями и за своими реакциями на их движения. Даже не обладая почти никакой информацией о семье, можно проводить сессию, поскольку заместители входят в энергетическое поле системы и получают все необходимые знания напрямую. Это красивый и очень эффективный способ избежать сопротивления со стороны клиента, так как терапевт работает не с самим клиентом, а с его заместителем.

Обычно на моих семинарах присутствует от пятнадцати до пятидесяти человек. Если группа маленькая, то я стараюсь сделать так, чтобы количество мрк-чин и женщин было примерно одинаковым.

На больших семинарах я не гарантирую, что всем участникам удастся расставить свою семью. Но даже простое наблюдение или участие в качестве заместителя может оказаться полезным. На практике часто оказывается, что люди, которые непременно хотят расставить свою семью, не вполне понимают суть работы. В действительности не так важно, чью семью мы расставляем. Переплетения любой семьи могут оказаться

Роль медитации о Семейных расетаноЫсах • yifj

Близкими для участников. Если кого-то задело то, о чем шла речь во время расстановки, то именно эта расстановка, пусть даже чужой семьи, может привести участника к исцелению и разрешению его проблемы. В целом я доверяю энергии момента. Это значит, что тот, кому нужна расстановка, получит ее именно тогда, когда она ему действительно необходима. Валено, чтобы участники понимали, что их проблема разрешится в свое время. Процесс исцеления невозможно ускорить никакими контрактами или соглашениями.

Что касается различных технических моментов, то я призываю людей садиться на стулья, поскольку так лучше видно расстановку, и к тому же это помогает не заснуть, что часто бывает с участниками, сидящими на подушках на полу. Чаще всего мы садимся в круг и рядом со мной ставим один пустой стул для клиента. Сама лее расстановка происходит внутри круга.

В начале семинара я обычно говорю несколько слов о Семейных расстановках, и затем мы знакомимся по кругу. О «кругах» я расскажу чуть позже. Типичный семинар по расстановкам состоит из индивидуальных сессий, «кругов», упражнений и различных медитаций.

Движение по кругу

Люди по очереди делятся своими впечатлениями, мыслями, чувствами и идеями относительно происходящего. Причем участники говорят друг за другом, по кругу. Иногда люди просто, без всякой очереди делятся своими переживаниями и мыслями на общий крут. Хеллингер часто использовал этот метод в своих семинарах, и я тоже его использую, иногда с вариациями. Я прошу участников сказать несколько слов о том, как они себя чувствуют, что с ними происходит в данный момент. Во время первого круга я

\* Часть IV

прошу людей представиться и кратко рассказать о своих целях, а во время последнего, заключительного круга я прошу их обозначить, что для них на группе было особенно важно.

Мы стараемся не затягивать процесс и делаем его максимально динамичным. Я не хочу, чтобы люди углублялись в дебри своих семейных историй или увлекались интерпретацией событий. Иногда я прошу участников одним словом обозначить их состояние, для того чтобы понять, на чем сконцентрирована энергия группы.

Когда кто-то делится впечатлениями, я прошу остальных не перебивать и не комментировать. У каждого будет возможность высказаться, когда до него дойдет очередь. Я прошу участников говорить только о себе, о своих чувствах, мыслях и ощущениях. Ведущему Семейных расстановок необходимо строго следить за этим.

Иногда я устраиваю круги в ходе семинара для того, чтобы почувствовать группу в целом и понять, кто готов к расстановке, или чья проблема наиболее актуальна для большинства участников. Иногда полезно после напряженной расстановки попросить участников высказаться, давая им возможность выразить свои переживания и сформулировать то, что они поняли. Так пережитое превращается в опыт. К тому же круги помогают собрать группу воедино.

Иногда я прерываю круг, чтобы сделать расстановку для кого-либо из участников, а затем мы продолжаем делиться.

Упражнения

Иногда я предлагаю всем участникам группы сделать то или иное упражнение, которое поможет им настроиться на работу с расстановками и запустит

Роль медитации £> Семейных расстаноЫсах « 52-7

определенные внутренние ггроцессы. Упражнения полезны и для физической активности. Поскольку люди долго сидят на стульях, время от времени им необходимо двигаться. Кроме того, тело и ум — части единого механизма, и поэтому, когда люди много и глубоко переживают, полезно уравновесить психологическую активность физической. Я использую активные медитации, танцы и физические упражнения.

Я никогда не настаиваю на том, чтобы участники беспрекословно следовали моим инструкциям и непременно участвовали в упражнении. Все люди разные, кому-то упражнение нравится, а кому-то вообще не подходит.

После знакомства я обычно прошу участников объединиться в пары и провожу медитацию, которая помогает им вспомнить свою семью, семьи родителей, бабушек и дедушек, включая всех, кто принадлежит к системе, и некоторые события, происходившие в семье. Я привожу примеры значимых для расстановок событий и затем предлагаю участникам по очереди поделиться друг с другом, рассказать о своих семьях. Пока один делится, второй человек в паре внимательно слушает и отмечает свои реакции: «что из того, о чем говорит человек напротив, мне близко». Это помогает людям соприкоснуться со своей семьей, вспомнить значимые события, ощутить энергию семьи.

Еще одно упражнение, которое я использую во время семинара, тоже выполняется в парах. Партнеры встают друг напротив друга один из них — ребенок, другой — родитель.

Родитель ничего не делает. Он просто присутствует. Ребенок же стоит напротив и отмечает свои реакции: чувствует ли он себя больше родителя или меньше, хочется ему подойти или, наоборот, сделать шаг назад. Через некоторое время я прошу детей

328 • Часть IV

поклониться родителям, если они чувствуют, что способны это сделать. Затем я прошу участников поменяться ролями. В заключение партнеры делятся друг с другом всем, что они заметили в отношении себя и партнера. Это помогает им ощутить, каковы на самом деле их отношения с родителями. Реальные чувства очень часто не совпадают с интеллектуальными представлениями.

Иногда я делю присутствующих на малые группы по четыре-пять человек. В них один участник становится клиентом, другой — ведущим, остальные — заместителями. Ведущий помогает клиенту расставить отца, мать и своего заместителя. Получается мини-расстановка, во время которой не происходит глубокой работы, это просто создание семейного портрета, однако такое упражнение помогает участникам настроиться на дальнейший процесс. Заместители говорят о своих реакциях. Ведущий же только исполняет роль координатора. Основная работа будет проделана позже.

Иногда, на более длительных тренингах, о которых я рассказывал в главе 4, я прошу участников принести небольшие предметы, символизирующие членов их семей. В тройках участники по очереди делают семейный портрет. Остальные наблюдают и комментируют то, что видят. Затем участник переходит от одного члена семьи к другому, пытаясь понять, что этот человек может чувствовать.

Существует и множество других различных упражнений, которые я использую на группах, например, показываю, как работает совесть, или что может чувствовать человек по отношению к любимому или любимой, когда тот или та стоят позади него. Нет необходимости описывать все, что я делаю. Приведенных примеров достаточно, чтобы понять идею в целом.

Роль медитации в Семейных расстаноЫсах » 52?

Медитация

В начале четвертой части уже говорилось о том, что я имею в виду под словом медитация.

Семейные расстановки помогают человеку двигаться в медитацию глубоко, поскольку освобождают ум человека от неразрешенных конфликтов и учат его наблюдать за своими чувствами, мыслями и действиями.

С другой стороны, медитация помогает глубже осознать все, что происходит на расстановке, поскольку дает возможность погрузиться в свой внутренний мир, соприкоснуться со своими внутренними движениями.

На семинарах я использую как структурированные, так и направляемые медитации. Например, утром и в конце дня мы делаем активные медитации, в которых есть определенные стадии, физическая активность, покой и наблюдение. Чаще всего я использую две активные техники, разработанные Ошо: Динамическую медитацию утром и Кундалини вечером. Обе практики длятся один час и помогают людям интегрировать то, с чем они столкнулись во время расстановок.

Направляемые медитации обычно короче и могут быть использованы в любое время в течение дня. Они настраивают участников на дальнейшую работу, например, после перерыва или перед первой сессией, а также помогают людям осознать свои эмоции после интенсивной расстановки.

Эти медитации делаются под руководством ведущего. Они являются спонтанным откликом на то, что нужно в данный момент всей группе. Вот некоторые примеры направляемых медитаций, которые я использую. Ведущий произносит текст и каждый

330 \* Часть IV

раз после очередной законченной фразы выдерживает паузу, давая участникам возможность ощутить свой внутренний отклик. Участники либо стоят, либо сидят.

1. Сила предков

Закройте глаза. Представьте, что за вашим правым плечом стоит ваш отец, а за левым — мать. Что вы чувствуете? Посмотрите, может быть, кто-то из них стоит ближе к вам, а кто-то дальше?

Теперь представьте, что за вашими родителями стоят их родители. Ваши бабушки и дедушки стоят за своими детьми так же, как ваши родители за вами: папины родители — за вашим отцом, мамины родители — за мамой.

Теперь представьте, что за вашими бабушками и дедушками стоят их родители, а за ними — их родители... Людей становится все больше и больше по мере того, как вы углубляетесь в прошлое. Никто не забыт. Каждый из них внес вклад в ваше существование, и каждый из них прожил жизнь, которую получил от предков.

Теперь представьте, что вы опираетесь на них. Ощутите их поддержку. Почувствуйте силу, которая переходит к вам от предков. Энергия течет по длинному ряду ваших родственников и переходит к вам

2. Ощущение корней

Встаньте прямо, слега согните колени. Представьте, что ваши ноги — это корни, врастающие глубоко в землю.

Дышите и представляйте, как корни уходят в землю и получают от нее питательные вещества, соки жизни. Вдыхая, чуть больше сгибайте колени.

На выдохе колени распрямляются, как будто вы отталкиваетесь от земли, чтобы встать. Вы подобны

Роль медитации в Семейных расстаноЫсах » 35'

дереву, которое вырастает из земли и тянется высоко в небо.

Ощутите ритм своего дыхания, сгибайте и разгибайте колени в такт дыханию. Двигайтесь осознанно, отмечайте, когда ваши корни уходят вниз и наполняются энергией, а когда вы устремляетесь в небо.

Продолжайте некоторое время.

Теперь представьте, что эти два корня, ваши ноги, произрастают из ваших родителей: одна нога — из матери, другая — из отца. Посмотрите, насколько глубоко корни вросли в землю, насколько глубоко они уходят по семейной линии. Большую часть своих ггредков вы не знаете и никогда с ними не встретитесь, и все же они поддерживают вас и питают. Теперь почувствуйте, как две семейные ветви соединяются в вас Два рода встречаются в вашем сексуальном центре. Каждая клеточка вашего тела происходит из встречи ваших родителей. Оба внесли абсолютно одинаковый вклад.

3. Вы сидите в кино и смотрите фильм

Закройте глаза, обратите внимание на свое тело, есть ли в нем напряжение... в ногах, в руках, шее, плечах, где-нибудь еще. Позвольте быть всему, что есть, не пытайтесь что-либо изменить. Отметьте, в какой части тела вы чувствуете легкость, расширение, свет или радость.

Обратите внимание на дыхание, на смену вдохов и выдохов. Осознавайте каждое движение, возникающее в теле, наблюдайте за переживаниями и ощущениями. Позволяйте себе чувствовать, ничего не делайте. Обратите внимание на поток мыслей, приходящих вам в голову, наблюдайте за тем, как они приходят и уходят.

Теперь представьте, что вы сидите в удобном кресле в кинотеатре, вы расслаблены. А на экране сменяются ваши мысли, образы, движения и чувства. Пусть все происходит само собой. Вы ничего не предпринимаете, не осуждаете, не вмешиваетесь и не пытаетесь в этом фильме что-либо изменить.

332 # Часть IV

Как и в любом фильме, приятные сцены любви сменяются сценами боли. На смену страху приходит радость и наоборот... сцены приходят и уходят, меняются, вы же сидите и наблюдаете.

Я привел несколько примеров направляемых медитаций (визуализаций). Обычно я даю их в определенный момент, откликаясь на энергию группы. Я не планирую их заранее. Их цель чаще всего — помочь участникам соединиться с глубинными слоями своего внутреннего мира и подготовиться к расстановке.

Эти упражнения могут показаться простыми, но они оказывают на участников огромное влияние Наши родители и прародители — это мостики, связывающие нас с жизнью. На физическом, материальном уровне они олицетворяют собой источник, из которого мы вышли. Глубоко внутри мы все это чувствуем.

Кроме того, медитации и техники помогают нам выйти за пределы терапии. Об этом мы поговорим в следующей главе.

Глава 24\_

Контекст

работы

Терапия и медитация

По определению, терапия — это путь к исцелению, возможность восстановить баланс. В этом смысле с помощью терапии мы пытаемся изменить наше нынешнее состояние на какое-то другое, о котором мы думаем, что оно «лучше», или что в нем мы будем ощущать себя здоровее. Для этого нам нужно понимать, что мы считаем здоровьем.

Что касается тела и его болезней, ориентация на здоровье кажется относительно понятной, но когда мы пытаемся применить эту же концепцию к здоровому образу жизни со всеми вытекающими трудностями и препятствиями, наша задача усложняется. Оказывается, что определить объективные стандарты практически невозмоясно.

Например, можно предположить, что общими характеристиками человеческого здоровья являются

УУе • Часть IV

счастье, благополучие и чувство полнейшего удовлетворения. Но при более пристальном рассмотрении мы быстро обнаруживаем, что счастье одного абсолютно не кажется счастьем для другого.

Один человек может стремиться стать уверенным в себе, сделать прекрасную карьеру, подняться на самые вершины карьерной лестницы, в то время как другому хочется покоя, уединения и созерцания. Кому-то нужно научиться черпать силы в одиночестве, а другой стремится понять, что значит быть близким с другими.

Терапию, занимаюпгуюся такого рода проблемами, можно охарактеризовать как самосовершенствование или самопомощь. Она помогает достигать определенных результатов, которые, по нашему мнению, приведут нас к здоровью и благополучию. Однако проблема в том, что если наши желания не совпадают с глубинными жизненными силами, о которых мы говорили и действие которых мы наблюдаем в Семейных расстановках, то вряд ли их достижение принесет нам действительное удовлетворение.

Когда терапевт помогает клиенту «совершенствоваться», вместо того чтобы исследовать свое внутреннее существо и еще глубже принять его реальность, он поддерживает клиента в его мечтах и фантазиях. Эти мечты могут быть вообще не его, они могут быть коллективными, социальными или модными, навязанными средствами массовой информации или культурой.

После такой терапии клиент может сказать, что стал счастливее, но если посмотреть вглубь, то можно увидеть, что он стал еще более напряженным и не таким смелым, как раньше, что он научился подавлять определенные части себя и вести себя по-другому. В любой момент социальная маска, которую он только что приобрел, может упасть, и на поверхность выйдет совершенно иная реальность.

Роль медитации В> Семейных расстановках • 335

На самом деле, существует только один критерий настоящего продолжительного счастья. Зависит ли мое благополучие от внешних обстоятельств, от того, успешен ли я, достигаю ли я желаемого результата? Или же я ощущаю себя счастливым изнутри? Укоренено ли мое счастье во мне самом? Если моему счастью нужна внешняя подпитка, то оно преходяще, если же это естественное качество меня самого, то оно принадлежит мне, и никакие внешние события не могут его пошатнуть.

С этой точки зрения полезно проходить терапию, которая поможет вам заглянуть в ваш внутренний мир и полюбить его, которая поможет вам примириться с вашей внутренней реальностью. А терапевт должен быть человеком, у которого есть личный опыт медитаций. Вы спросите — почему? Потому что, как мы успели заметить, медитация — это ничто иное, как знакомство с собой изнутри.

Терапия, основанная на медитации, помогает человеку доверять тому, что есть, а не гоняться за чем-то желаемым. Она ведет к внутреннему расслаблению, которое не зависит от того, что происходит в вашей жизни.

Два вида счастья

Теперь нужно сказать о том, что бывает два вида счастья.

Первое счастье зависит от человеческого ума со всеми его желаниями, фантазиями и мечтами о лучшей жизни. Оно зависит от того, получаем ли мы то, чего мы хотим от социального окрркения. Нет ничего плохого в том, что мы чего-то хотим и, получив, чувствуем себя счастливыми. Однако здесь важен существенный недостаток, о котором часто ничего не говорят, но он — часть реальности: такое счастье длится

У}6 • Часть IV

недолго. Периодически его сменяют недовольство и разочарование. Вы наверняка успели заметить, что, даже достигнув определенной цели, через какое-то время вы вновь полны желаний. Как говорил Ошо, а также и другие мистики, это хроническая привычка человеческого ума. Он никогда не бывает удовлетворен. Поэтому любое счастье, зависящее от внешних обстоятельств, преходяще.

Другое счастье укоренено глубоко внутри нас Мы чувствуем себя счастливыми, когда пребываем в контакте со своим внутренним существом Такое счастье длится гораздо дольше, потому что не зависит от внешних обстоятельств. Оно присутствует внутри нас всегда, оно больше похоже на состояние, чем на определенный опыт, и обычно проявляется в моменты глубокой релаксации или когда человек находится в настоящем

Все мы знаем счастье первого типа, и у многих из нас случались проблески другого счастья. Работая с клиентом, терапевт должен уметь четко различать эти два состояния.

Также, рассказывая о Семейных расстановках, я упомянул о двух типах любви: слепой и осознанной, и о двух типах радости: одна возникает, когда ребенок близок с родителями, а другая — когда он видит своих родителей целостными. В первом случае ребенок «счастлив» и чувствует себя невинным, потому что вовлечен в переплетение и связан с родителями, его счастью не мешает даже бремя их боли. Во втором случае он чувствует себя одиноким и, может быть, виноватым — когда отдает родителям их боль, но при этом он освобождается от бремени и поэтому чувствует себя свободным и счастливым Только теперь его счастье совершенно иное. Это счастье зрелого человека, свободного от гнета прошлых событий.

Важно, чтобы терапевт умел отличать детскую любовь клиента от осознанной, зрелой любви.

Роль медитации 6 Семейных расстаноЫсах • 557

Два подхода

к Семейным расстановкам

Как я уже говорил в предыдущих главах, существует два подхода к Семейным расстановкам И оба хороши.

Во-первых, Семейные расстановки можно рассматривать как терапевтический метод, который дает нам понимание семейных переплетений и помогает разрешить проблему, связанную с семейной системой. С этой точки зрения Семейные расстановки похожи на многие другие терапии, помогающие нам понять основы человеческой природы.

Во-вторых, к Семейным расстановкам молено относиться как к методу, который помогает нам ощутить глубинные мотивы, двигающие нас по жизни. Это своего рода подготовка к контакту с внутренним существом, которое неподвластно ни личной, ни коллективной совести. Используя этот подход, терапевт и участники глубже соприкасаются с духовным измерением. Возможно, именно поэтому Берт Хеллингер называет его «прикладной философией». Моясно также сказать, что это «медитативный подход».

Терапия работает с телом, умом и эмоциями и пытается гармонизировать их работу, освобождая человека от конфликта, стресса и напряясения. Медитация ясе помогает нам осознать, что мы являемся чем-то большим, чем-то, выходящем за пределы ума и тела. С этой точки зрения медитацию можно охарактеризовать как самую лучшую терапию, поскольку, когда мы погружаемся в себя по-настоящему глубоко, мы обретаем внутреннее умиротворение.

Даже в состоянии «покоя ума» есть напряжение, а гармонизированная система рано или поздно теряет стабильность и вновь вступает в фазу конфликта Выходом является лишь понимание, что мы — это ни тело

У)в • Часть IV

или ум, и что драма жизни — это экзистенциальная игра, а мы — всего лишь актеры. Наши трудности возникают тогда, когда мы об этом забываем, принимая все всерьез.

Истинная терапия, по-моему, готовит человека к духовному путешествию, потому что любое желание самосовершенствования, если оно настоящее, приведет человека к самому себе, к глубокому исследованию того, «кто я есть на самом деле».

Терапия полезна на первом этапе. Она освобождает нас от лишнего бремени, чтобы мы могли путешествовать вглубь себя налегке. Если в нас полно напряжения, если мы живем в постоянном стрессе, то у нас просто не хватит энергии для медитации. Терапия помогает нам яснее увидеть суть духовного путешествия.

Модель реальности

Опыт Семейных расстановок показал нам, что человек является частью коллектива, частью семьи, которая его сформировала. Исследуя ее, мы можем объяснить большую часть его поступков. Мы рассматриваем не отдельно взятую историю отдельно взятого человека, объектом нашего внимания становится целая система — и ее влияние на клиента. Однако было бы неверно считать человека исключительно «продуктом» семейного прошлого. В каком-то смысле он является продолжением своих родителей, но в то же время в нем есть что-то еще. Каждый человек уникален и многогранен.

Одной модели недостаточно, чтобы объяснить те или иные поступки людей. Дерево можно рассматривать с разных сторон, и каждый раз оно будет выглядеть иначе, несмотря на то, что это одно и то же дерево. Также и нам нужно уметь смотреть на

Роль медитации £> Се/лейных расстанов1сах » Y)9

себя с многих точек зрения, с помощью различных терапий получать ответы на свои вопросы и, в конце концов, увидеть себя истинного. Хеллингер говорил: «Нельзя познать всю полноту жизни, идя лишь одним путем».

Давайте на секунду задумаемся об отношениях мужчины и женщины. Семейные расстановки показывают нам много интересного, например, необходимость взаимообмена энергиями и соблюдения баланса между умениями «принимать» и «отдавать», мы говорили об этом в главе 10. Рассматривая любовные отношения только с этой точки зрения, мы можем прийти к выводу, что любовь — это бизнес, в котором каждый только и делает, что считает, сколько он взял и сколько отдал. Это не просто уничтожает спонтанность в отношениях, но и противоречит самой природе любви, когда двое растворяются друг в друге, превращаясь в единое целое и испытывая экстаз в тот момент, когда работа ума прекращается.

Такое недопонимание может возникнуть, если мы будет обращать внимание только на правила и забудем обо всем остальном Модель или озарения других людей могут направить наш взгляд в нужном направлении, но не способны заменить нам непосредственный опыт. Любовь между мужчиной и женщиной — слишком емкое понятие, и одна-единственная концепция не в состоянии ее объяснить. Хотя и все концепции, вместе взятые, не смогут дать четкого представления о том, что же это на самом деле такое. Чтобы познать любовь, ее нужно пережить.

Возможно, именно поэтому многие мистики не исповедуют какую-то одну философскую систему. Например, мастера дзэн, известные своей противоречивостью, в один момент говорят одно, в другой — нечто совершенно противоположное. Так они провоцируют нас на то, чтобы мы отказались от линейного,

340 • Часть IV

логического мышления и научились доверять своему сознанию, выходящему за пределы различных идей и установок.

Возвращаясь к теме любовных отношений, можно сказать, что если любовь осознанна, то баланс «принимать-отдавать» устанавливается сам собой, нам не приходится о нем думать и подсчитывать потери. Также, если любовь к родителям достигает определенной зрелости и понимания, то человек, испытывающий ее, автоматически соблюдает Священный Порядок, одновременно почитая своих предков и оставляя их позади. Истинную благодарность и уважение по отношению к родителям мы испытываем тогда, когда у нас нет необходимости помнить о «правильных» чувствах. Мы просто испытываем их — и все. Они становятся нашей неотъемлемой частью.

Трансцендентальная точка зрения

Научившись видеть целое, мы начинаем понимать, что любая правда относительна. Например, мы поняли, что родители должны отдавать, а дети — получать, это естественно с биологической точки зрения и, конечно же, является правдой. Однако если мы обратимся к духовному измерению, то правдой будет и то, что более осознанный человек способен отдавать больше любви и сострадания, чем человек менее осознанный. На духовном уровне родители могут учиться у своих детей, что-то от них брать, что-то нематериальное, в этом нет иерархии, в этом нет действия. Это просто присутствие или бытие ребенка, которое само по себе является даром, и если родители открыты, то они смогут это увидеть.

На биологическом уровне акт рождения — это самое большое творчество, на какое только способны родители, поскольку именно так природа заботится о

Роль медитации в Семейных расстанов1сах • 3+1

выживании видов. Но с духовной точки зрения этот же самый акт не представляет собой ничего особенного. Все животные размножаются. А вот становление осознанности, рождение и выращивание своего внутреннего существа предстает перед нами как наивысшее мастерство. И обе точки зрения истинны, важно лишь, откуда смотреть.

Вот вам еще один пример, касающийся уважения и почитания. Ведущие Семейных расстановок считают, то наши родители заслуживают уважения просто потому, что они дали нам жизнь, просто потому, что они наши родители. Если принимать это за абсолютную правду, то возникают проблемы, особенно из-за того, что мы начинаем слепо верить и подчиняться любой власти. Это болезнь, от которой все человечество страдает уже тысячи лет.

Сегодня мы больше знаем о человеческих отношениях, и теперь уже многие понимают, что человека следует уважать не за то, кто он, и не за то, сколько ему лет, а за то, что он говорит и делает. Другими словами, родителей нужно уважать, только если они действительно заслуживают уважения, а не потому, что они твои отец и мать. Обе точки зрения верны и противоречат друг другу лишь на поверхности, указывая на разные грани одной и той же истины.

Уважать отца, как бы он себя ни вел, не значит одобрять все его действия. Если ребенок не одобряет каких-то поступков отца, это не значит, что он не уважает человека, которым является его отец. Людей вообще не следует осуждать.

Раньше отцы лучше знали, как нужно работать, потому что в силу необходимости сыновья шли по стопам отцов, выбирали ту же профессию. Тогда уважение было естественным. Но теперь неопределенность социального статуса и быстрый рост технологий означают, что знания отца либо бесполезны для сына, если последний выбирает другую профессию, либо рке устарели. В такой ситуации сын может знать больше отца и смотреть на него свысока.

Поэтому уважать отца вовсе не значит следовать его советам. Уважение и благодарность не подразумевают под собой подчинение, хотя в прошлом эти понятия часто смешивались. Следовать за кем-то и быть кому-то благодарным в действительности — два противоположных явления. История не раз доказывала нам, что последователи редко оказываются благодарными, скорее наоборот: они обижаются и злятся.

Понять истинный смысл уважения и почитания непросто. Когда мы считаем, что человека можно уважать, только если он того заслуживает, мы оберегаем себя от слепого подражания, но в то же время попадаем в ловушку осуждения. Так случалось со многими. И тогда действительно трудно понять точку зрения Семейных расстановок, которые рверждают, что родителей нужно уважать просто потому, что они родители.

За пределами системы убеждений

Любая модель или система, отражающая работу человеческой психики, помогает людям становиться более осознанными, будь то Семейные расстановки, Райхианские телесные практики, Эннеаграмма типов личности или Юнгианская психология женских и мужских архетипов. Но одна и та же система может легко превратиться в простой набор интеллектуальных знаний. Мы можем верить в их истинность, ни разу даже не испытав на себе. Эти знания могр оказаться для нас просто рверждениями, вычитанными в книге. Помня об этом, необходимо стремиться к тому, чтобы с помощью той или иной системы научиться глубже понимать себя, свою внутреннюю реальность, осознавать систему своих подсознательных убеждений и отказываться от тех из них, которые мешают.

Много раз бывало так, что люди, достигнув определенного понимания с помощью той или иной психологической модели, очаровывались ею и начинали использовать ее всегда и везде. Она становилась своего рода верой, определенной точкой зрения, через которую они смотрели на мир. Это могли быть клиенты, могли быть учителя, неважно. Любое учение может стать идеологией, и это опасно, потому что тогда у человека складывается ощущение, что он уже все знает, и ему не нужно больше познавать себя и учиться. Хеллингер не раз напоминал ученикам, что все им сказанное имеет отношение только к определенному контексту, определенному моменту времени и должно восприниматься именно так.

В этом и состоит разница между обычным учителем и Мастером. Обычный учитель дает ученикам модели, методы или систему, он дает им знания, благодаря которым ученики чувствуют себя защищенными. Мастер дает ученикам видение, но в то же время бросает вызов их разуму, заставляет их быть бдительными. Он уничтожает их старую систему ценностей, но не дает новых убеждений. С учителем мы чувствуем себя удобно и безопасно, с мастером — скорее незащи-щено и некомфортно, потому что он заставляет нас исследовать существование самостоятельно.

Многих из нас привлекают определенные модели или методы, ибо они дают ощущение, что мы знаем, что делать, знаем, как смотреть на жизнь. Они спасают нас от неопределенности. Под их защитой у нас нет необходимости 1саждый день воспринимать по-новому, жить от момента к моменту, спонтанно и невинно. Однако лично я не хотел бы, чтобы Семейные расстановки оказались своего рода инструкцией «правильного» поведения. Я бы хотел, чтобы все идеи, представленные в книге, включая высказывания Хеллингера и Ошо, воспринимались как рабочие гипотезы, которые необходимо снова и снова проверять на практике.

Я заметил, что есть клиенты, которые много раз бывали на расстановках в качестве клиентов и участников. У некоторых из них выработался некий механический ритуал обращения к себе. Они делают это поверхностно, не заглядывая внутрь себя по-настоящему глубоко. Он уже знают «правильную» разрешающую фразу, они знают, кому нужно поклониться, для них все это стало механическими действиями, похожими на формальный церковный обряд.

Также и некоторые ведущие предлагают фразы и задают вопросы автоматически. Они исходят не из текущего момента, а пользуются лишь накопленными знаниями. Им легче подключить интеллект, чем смотреть на то, что происходит здесь и сейчас. Например, в определенных обстоятельствах клиенту полезнее выразить гнев на отца, а не кланяться ему, особенно если этот поклон делается потому, что «так надо». Иногда вместо того, чтобы строить из себя «маститого ученого», знающего ответы на все воггросы, ведущему нужно быть искренним и признаться в том, что он не знает, в каком направлении продолжать расстановку.

Важно оставаться открытым и искренним, прислушиваться к интуиции и доверять своим ощущениям. Здесь я бы хотел отметить гибкость самого Хеллингера, который время от времени менял свою точку зрения, иногда даже на противоположную. Я также хотел бы поблагодарить Ошо как великого мистика. Он настаивал на том, что истина не может быть заимствована у другого человека Верно только то, что вы пережили на собственном опыте. Каждому человеку необходимо найти свой собственный путь духовного роста и пройти его, и теория должна следовать за личным опытом, а не наоборот.

Семейные расстановки и обучение

Расстановки — это процесс постоянного познания чего-то нового не только для клиента, но и для заместителей, и для ведущего. Обучение в расстановках происходит на нескольких уровнях. Заместитель, исполняющий роль члена семьи клиента, соединяется с чувствами замещаемого человека и в результате может получить опыт, которого у него раньше не было. Также и ведущий может пережить что-то ему неизвестное, когда он соединяется с каждым членом системы, оставаясь открытым и проявляя эмпатию. Так заместители и ведущий приобретают жизненный опыт, не проходя через него в реальной жизни.

Обучаясь расстановкам как терапевтическому инструменту, мы получаем глубинные знания о работе совести, о порядках любви и о законах, управляющих семейными системами.

Более того, важно понимать, что для эффективной помощи другим необходимо обладать определенными навыками, не относящимися непосредственно к Семейным расстановкам Например, ведущему нужно владеть основами консультирования и взаимодействия с людьми, уметь оставаться центрированным и знать о проекциях и переносах. И это лишь некоторое из того, что нужно для эффективной терапевтической практики.

Немаловажное значение имеет язык тела, и его необходимо уметь понимать, поскольку очень часто клиенты говорят одно, а их тело выражает совершенно другое. В расстановках мы обращаем внимание на мельчайшие движения, жесты, мимику, доверяя им больше, чем тому, что клиент говорит. Также ведущему нужно иметь собственный опыт работы с высвобождением эмоций, поскольку он должен понимать, какие эмоции стоит поддерживать, а какие нет.

Как уже говорилось выше, в Семейных расстановках мы имеем дело с определенными законами, и если мы научимся применять их в более широком контексте, то они могут дать нам глубокое понимание жизни.

Закон принадлежности

Закон принадлежности указывает на тот факт, что в этой жизни у всего есть свое место. У всех есть одинаковое право на существование, будь то грешник или святой. Как говорят мистики, крохотная травинка так же важна, как и огромная звезда. Все имеет смысл и значение. Ничего нельзя сравнивать. Человеческий ум может решить, что лучше и что хуже, что выше, а что ниже. Но в действительности каждая малая песчинка зачем-то нужна существованию. Все, что нас окружает, универсально, все есть во всем. И все существует в единстве и влияет друг на друга.

Закон порядка

Закон порядка указывает на тот факт, что каждый из нас уникален, нет двух одинаковых людей, поэтому у каждого из нас есть свое особое место, которое не может быть занято кем-то другим. Здесь мы видим расширенную версию того, что мы называем Священным Порядком, в соответствии с которым наше место определяется нашей уникальностью.

Закон равновесия

Закон равновесия напоминает нам о том, что все, что мы делаем, имеет свои последствия. Мы сами влияем на свою жизнь, а жизнь в свою очередь влияет на нас Таких понятий, как зависимость и независимость, на самом деле нет. Есть только взаимозависимость, поскольку мы живем в огромном сообществе живых существ. Здесь уместно вспомнить о маятнике. Толкая его в одну сторону, вы наделяете его силой, которая рано или поздно толкнет его в обратную сторону. Жизнь подчиняется определенному ритму за приливом следует отлив, зима сменяет лето, в конце дня наступает вечер, а затем ночь. Если вы усердно потрудились, вам нужно отдохнуть, если вы сделали кому-то больно, вы тем самым сделали больно себе. Каждый всегда был, есть и будет ответственным за свои действия. Хеллингер говорит о том, что человек должен «признать свою вину», то есть научиться отвечать за свои поступки.

Уважение мертвых

Признавая всю важность умерших людей, мы принимаем тот факт, что жизнь и смерть принадлежат друг другу, одно не существует без другого, что жизнь ценна только потому, что есть смерть. Это вопрос контраста. На уроке ученики могут читать то, что написано мелом на доске, только потому, что мел белый, а доска черная. Также и поток жизни проистекает из чрева смерти или из пустоты, которую Гаутама Будда называл «шуньята», или «ничто». Общество, которое забывает своих предшественников, теряет силу.

Жертвы и преступники

Явная связь преступника и жертвы напоминает нам о том, что противоположные вещи на самом деле составляют единое целое и существуют благодаря друг другу. Жертва появляется из-за того, что кто-то совершил преступление, а если нет жертв, то нет и преступления. На самом деле обе эти полярности живут в каждом из нас: одна сторона находится на поверхности, другая скрыта в глубине и при определенных обстоятельствах обязательно проявляется. Жертвы зачастую испытывают ненависть, а преступники нередко ощущают себя жертвами. Только человеческий ум разделяет противоположности, и чем больше мы прилагаем усилий, чтобы отделить одно от другого, тем сильнее они притягиваются.

Быть в согласии с жизнью

Когда клиент открывается навстречу всем членам семьи, он совершает духовный акт, который помогает ему согласиться с реальностью и обрести внутреннюю гармонию. Даже так называемые злодеи в семейной системе движимы той же основной силой, что и праведники, соответственно, никто из них не ниже и не выше.

Когда мы осуждаем кого-то, мы на самом деле отрицаем его право на жизнь и при этом противоречим самой жизни, которая принимает всех безусловно. Мы можем не понимать, почему люди поступают так, а не иначе, но это не значит, что у нас есть право их осуждать. В любом случае мы способны понять только часть правды. Остальное всегда остается загадкой, оно недоступно нашему пониманию, и все, что мы можем, это только склониться перед мистикой жизни в глубоком поклоне.

Никто не может сказать, почему в жизни происходят те или иные события. Но благодаря им мы получаем определенный опыт. Любовь — прекрасный пример: мы не можем создать любовь, мы даже не знаем, почему она к нам приходит, и эта ее неуловимость и загадочность лишь добавляют ей красоты. Мы качаемся на волнах жизни. Иногда что-то выходит на поверхность и затем вновь исчезает в пучине непознаваемого.

Жизнь пульсирует между двумя полярностями: между конфликтом и примирением, между любовью и ненавистью, между позитивным и негативным, между мужчиной и женщиной. И важно помнить, что если мы хотим испытывать только мир и гармонию, наша жизнь будет поверхностной и скучной. Поэтому время от времени жизнь ведет нас к конфликту, а затем к его разрешению, к примирению и исцелению. Мы видим это в расстановках, особенно когда работаем с движениями. Если между партнерами происходит конфликт, то глубоко внутри них рке есть движение к примирению. Возможно, нужно время, чтобы конфликт исчерпал себя, но движение есть всегда.

Как я рке говорил, расстановка похожа на моментальную фотографию определенного движения, и, рассматривая картину семьи, мы можем помочь этому движению сделать следующий шаг.

Ко мне на сеанс пришла Бриджитт, женщина родом из Данзига, который находится в бывшей Восточной Германии. После войны ее семья потеряла все. Спасаясь от русских, они убежали на Запад. Но ее мать вышла замуж; за русского, который бросил ее с маленьким ребенком Позже родилась Бриджитт.

В расстановке мы обнарркили, что бабушка Бриджитт, мать ее матери, очень злилась на русских. Мы также видели неудачную попытку ее дочери примириться с русскими. Она даже вышла замрк за одного из них, но в то же время сохраняла бессознательную верность матери и ее чувствам и в итоге осталась все с той же ненавистью к русским.

Только в следующем поколении, в лице Бриджитт, мы увидели определенное завершение конфликта между немцами и русскими, когда она признала, что немцы все же первыми напали на Россию. Бриджитт сказала матери и бабушке: «Я люблю русских».

Слова, произнесенные клиенткой, оказали глубокий целительный эффект на всех участников расстановки.

В случае Бриджитт, как и во многих других конфликтах, человеку нужно освободиться от гнева и идентификации, позволить боли выйти на поверхность без осркдения и желания что-либо исправить. Во время войны и немцы, и русские понесли огромные потери и прошли через невероятные страдания. Признавая реальность, мы позволяем двум противоположным силам встретиться и примириться. Но такое примирение может произойти только в сердце того, кто пришел в систему позже. Для примирения нужно признать, что другая сторона также находится в руках высшей силы и точно так же в определенном смысле беспомощна.

Путь к свободе

Рассматривая вещи в широком контексте, мы обнаруживаем, что в жизни вообще нет противоположностей. Все полярности принадлежат единому целому. И только из-за того, что мы уделяем внимание лишь одному аспекту и забываем о другом, возникает конфликт. Многие мистики, начиная с Гаутамы Будды, указывали на то, что отождествление с чем-либо ведет к страданиям, и что если мы сможем ни с чем не отождествляться, то обретем свободу. Обычно мы отождествляемся со многими вещами: с профессией, с отношениями, нацией, верой, этнической группой, а больше всего — со своими мыслями и телом. Как я уже говорил, медитация помогает нам осознать, что на самом деле мы не являемся ничем из всего вышеперечисленного, а перечислять можно много и долго. Семейные расстановки, по сути, ведут к тому же пониманию, а значит, к состоянию медитации.

Например, когда Бриджитт смогла сказать, что любит русских, она в то же самое время перестала отождествляться со своими немецкими предками и с их гневом. Она сказала, что немцы и русские равны, что оба народа пострадали, что и те, и другие — люди. Правда всегда глубже любой поверхностной идентификации. Признавая и уважая себя и свою человеческую природу, мы можем преодолеть национальные различия и перестать навешивать ярлыки.

Идентификация — это естественная и необходимая часть взросления, помогающая нам найти себя, стать личностью. Но более глубокое и более зрелое понимание жизни ведет нас за пределы отдельной личности. Таким образом, расширение горизонтов сознания — это не действие, а побочный эффект того, что происходит, когда мы испытываем глубокую благодарность к своим корням

Ошо сказал: «Нет действия после понимания. Понимание — рке само по себе действие. Вы не можете сначала зажечь свет, а потом избавляться от темноты. Понимание и есть свет. В тот момент, когда вы понимаете, страданий, от которых нужно было бы избавляться, просто нет. Само понимание вас очищает».

Может быть, именно сейчас пришло время рассказать о разнице между идентификацией и уважением. Идентификация происходит бессознательно, когда мы выбираем одно и отрицаем другое, становясь тем человеком, с которым отождествляемся. Уважение — это осознанное действие, когда нам не нужно выбирать между собой и тем человеком. Мы понимаем, что мы разные люди, и поэтому свободны. Уважение несет в себе аромат любви.

Для Бриджитт проявить уважение к бабушке — значит повернуться к ней лицом: увидеть обстоятельства ее жизни, понять, почему она злилась, и при этом отдать ей ее страдания, ее боль и гаев. Бриджитт больше не нужно слепо с ней идентифицироваться. Она может признать и другую сторону, русских, и не привязываясь ни к одной из сторон.

Люди часто не понимают, что такое на самом деле уважение и почтение. Уважать не значит что-то делать, не значит идентифицироваться или принимать чью-то сторону. Истинное уважение берет свое начало в понимании. Уважение приходит само собой, когда мы полностью признаем человека и его жизненный опыт.

Возможно, это одна из причин, по которой Хеллингер не использует фразы типа «я тебя уважаю» так же часто, как раньше. Любовь — это то, что мы делаем, это глубокое почтение по отношению к другому человеку и принятие того, что мы все, по большому счету, одиноки и вместе с тем едины.

Люди также не всегда понимают, что значит свобода Многие думают, что свобода — это «делаю, что хочу». Но, как мы видели, истинная свобода приходит только с глубоким пониманием и осознанностью. Говоря о свободе, люди чаще всего преследуют определенную цель. Например, ребенок хочет отказать в чем-то родителям, или мужчина хочет уйти от женщины, или женщина хочет расстаться с мужчиной. Цель — уменьшить степень привязанности в отношениях. Это негативная сторона свободы, которую можно описать как свободу от чего-то или от кого-то. У нее нет позитивной или созидательной направленности. И только если мы обнаруживаем новое измерение свободы, которое можно назвать свободой для чего-то или для кого-то, тогда мы действительно принимаем эту жизнь, говорим «да» всему, что происходит, и обретаем возможность быть по-настоящему счастливыми.

В этом плане задача терапии состоит в том, чтобы помочь клиенту ощутить «свободу от», в то время как цель медитации как следующего шага — почувствовать «свободу для». Другими словами, сначала нужно освободиться от негативного влияния прошлого, а затем учиться быть здесь и сейчас, поскольку только духовный рост наполняет жизнь истинным смыслом. Семейные расстановки поэтому так и ценны, что могут стать мостом между двумя проявлениями свободы. Для клиента это хорошая возмояоюсть решить какую-то конкретную проблему. И после этого он может пойти глубже и начать исследовать движение самой жизни, отправиться в путь на поиски самого себя.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Как часто можно делать расстановку?

Семейные расстановки — это метод одного сеанса. Его концепция отличается от терапии, в которой прорабатываются трудности или личные блоки. Вам не нужно приходить раз в неделю в течение трех лет. Расстановка помогает вам соприкоснуться с глубинной реальностью своей семьи и понять, каким образом вы взаимосвязаны с остальными родственниками. На этом работа заканчивается. Вы просто находите новое направление, получаете возможность по-новому взглянуть на себя и на свое окружение. Происходит внутренний сдвиг, благодаря которому ваша жизнь обретает новое русло. Бывает, однако, что за один сеанс не удается разрешить все переплетения сразу, особенно если их в вашей семейной динамике целый комплекс. Можно сделать несколько расстановок на одну и ту же тему. Может быть, сейчас вам необходимо расставить свою нынешнею семью, а в следующий раз возникнет потребность расставить родительскую семью. Или с течением времени всплывут новые факты о вашей семье, которые вновь приведут вас к расстановке.

Обычно, если во время сессии вы соприкасаетесь с чем-то реальным и глубоким, вам больше не хочется делать расстановку, по крайней мере, какое-то время. Исцеление происходит постепенно и не сразу. Однажды вы почувствуете, что это произошло.

Что делать после расстановки?

Этот вопрос возникает у тех, кто стремится контролировать свою жизнь. На самом деле, лучше не думать о том, что делать, а доверять тому, что происходит. Простого понимания чего-то важного и глубокого о своей семье уже достаточно, чтобы исцеление произошло без вашего непосредственного участия.

Если терапевт считает, что после расстановки клиент обязательно должен изменить свое отношение к чему-либо или свое поведение, то он таким образом вмешивается в жизнь клиента То, что клиент делает после сессии, терапевта не касается. Поэтому обычные критерии успешности терапии к расстановкам не подходят.

Что значит «терапия, ориентированная на разрешение ситуации»?

Мы говорим о том, что Семейные расстановки — это терапия, ориентированная на разрешение ситуации. Терапевту нужно обнаружить то, что в ходе расстановки окажет на клиента позитивное действие. Затем он должен сделать минимум движений, чтобы зацепить сдвиг и направить энергию по новому руслу. Иногда он предлагает всего одну фразу или просит кого-то повернуться или открыть глаза. Этого достаточно, чтобы ситуация начала сама развиваться в нужном направлении.

Иногда ведущие Семейных расстановок слишком увлекаются исследованием причин возникновения того или иного переплетения в семейной системе. Терапевту следует воздерживаться от подобного рода любопытства и от вопросов «почему», если это неважно для клиента Ведущим он называется не потому, что ведет участников за собой или их направляет, а потому, что координирует их работу. В ходе расстановки терапевт ищет ключевые моменты, которые мешают клиенту развиваться. Как только эти моменты найдены, сдвиг происходит автоматически.

Если терапевт сделает больше, чем нужно, например, поставит в расстановку слишком много заместителей, то энергия рассеется, и положительный эффект от расстановки окажется значительно слабее.

Важно ли просить клиента встать на свое место в расстановке?

Обычно не имеет значения, кто стоит в расстановке: сам клиент или его заместитель. Мы работаем с энергетическим полем семейной системы. Уникальность Семейных расстановок в том и состоит, что клиент может наблюдать процесс со стороны. Это дает ему возможность переживать все, что происходит, но не испытывать на себе непосредственного воздействия системы. Ведущий работает с клиентом опосредованно через заместителей и «знающее» поле. Таким образом, он не наносит клиенту никакого вреда и вместе с тем эффективно обходит нежелание клиента сталкиваться с определенной реальностью. Клиент осознает то, что раскрывается в ходе сессии, так, как ему удобно, и тогда, когда он готов. При этом он избавлен и от реальных, и от выдуманных ожиданий терапевта. Клиент остается свободным в своем выборе. Нередко в конце сессии ведущий предлагает клиенту встать в расстановку, чтобы непосредственно ощутить свое место в системе или признать кого-то из родственников. Иногда ведущий чувствует, что для клиента достаточно и того, что он увидел, или же клиент сам осознает, что пока не готов. В этом случае он остается наблюдателем.

В какие моменты расстановку необходимо прерывать?

Обычно расстановка прерывается, когда энергия перестает двигаться, когда не хватает каких-то важных фактов, или когда ведущий сталкивается с сильным сопротивлением клиента Прерывая сессию, терапевт не наказывает клиента. Остановка сама по себе является довольно мощной интервенцией, которая может привести к значительному сдвигу в работе, и тогда расстановку моясно будет продолжить позже.

Нужно быть очень внимательным, чтобы понять, действительно ли двиясения больше нет и пора прекращать сеанс, или же просто необходимо подождать и дать энергии возмоясность выйти на поверхность.

Может ли клиент сделать расстановку для кого-то другого?

Мы уже видели, что расстановка влияет на всех участников системы, даже если присутствует всего один ее представитель. Поэтому сессию моясно проводить и для тех, кого нет в зале. Расстановка, скорее всего, окажет полоясительное влияние на этого человека. Подобные расстановки «по доверенности» чаще всего делаются на тренингах, когда человек учится вести расстановки и представляет случай из своей практики. Тренер или супервизор делает расстановку для человека, которого никогда не видел. А тот, кто представил случай, может увидеть еще один способ работы с клиентом.

В остальных случаях важно, чтобы человек, которого нет в зале и для которого делается расстановка, сам заранее попросил о помощи и дал разрешение на проведение расстановки в его отсутствие. Если человек работал с клиентом как терапевт или как социальный работник, то это и есть своего рода разрешение со стороны клиента. И такой случай может быть представлен на тренинге. Но если, к примеру, вы хотите сделать расстановку для друга, потому что вам кажется, что она была бы ему полезна, а друг при этом ничего не знает, то это совсем другое дело, и от таких расстановок следует воздерживаться.

Что если после сессии ничего явно не меняется?

Трансформация личности происходит постепенно, человек не сразу начинает лучше понимать и осознавать себя и свою жизнь. Иногда наше слишком большое желание перемен замедляет, а то и вовсе останавливает процесс трансформации. На самом деле это говорит о том, что мы не до конца поняли, почему с нами происходят те или иные события. Желание избавиться от определенной модели поведения или от своего отношения к чему-то просто исчезает, как только мы действительно понимаем причину происходящего, потому что в этот самый момент все меняется само по себе. Нам не нужно что-либо делать специально. Такова тайна внутренней трансформации.

Поэтому мотивом для расстановки должно быть не желание что-либо изменить, а потребность лучше понять происходящее, и работа в расстановках направлена исключительно на «признание того, что есть».

Пользу от этого моясно ощутить мгновенно, хотя влияние расстановки будет продолжаться еще какое-то время.

Поэтому, если после сессии ничего не происходит, это значит, что либо вы еще не до конца все понимаете, либо что-то недопонял терапевт, либо вы попросту не готовы к переменам.

Предметы, чувства и абстрактные явления в расстановке

Иногда терапевт чувствует, что в расстановку необходимо ввести какое-то абстрактное явление. Например, система нуждается в представителе страны, бога, смерти, судьбы, войны, болезни и так далее. В определенных обстоятельствах сессия может начаться с выбора заместителя на роль смерти, например, в случае неизлечимой болезни. Клиент также может выбрать человека, который будет представлять его проблему, например алкоголизм, или чувство — например страх.

В целом я не спешу вводить в расстановку заместителей, не представляющих реальных людей, потому что мы работаем с отношениями, и чувства возникают в результате отношений. Часто я виясу, что представитель какой-либо страны на самом деле является заместителем конкретного человека или группы людей из семьи клиента. То ясе касается и заместителей, представляющих собой какое-либо злоупотребление или болезнь. Они часто оказываются исключенными членами системы.

Тем не менее, иногда, для того чтобы энергия двигалась, полезно добавить в расстановку заместителей, представляющих какие-либо абстрактные явления. Тогда основная проблема становится более понятной. Например, введение в расстановку представителя войны может помочь клиенту осознать, что его семья была втянута в нечто настолько большое, что не поддается контролю со стороны людей. Или же можно поставить судьбу рядом с матерью, которая умерла неожиданно, чтобы напомнить дочери или сыну, что все мы беспомощны перед лицом непознаваемой высшей силы.

Исключением являются болезни или события, которые заставили клиента стомснуться с собственной смертью. В других случаях я редко начинаю расстановку с введения в нее каких-либо абстракций, поскольку в них нет глубины и ясности. Например, клиент злится на женщину. Если мы поставим в расстановку его заместителя и заместителя его гнева, мы далеко не уйдем Лучше поставить его и женщину, или же найти, кого из его родственников эта женщина может собой представлять, и поставить в расстановку этого человека. И, тем не менее, есть ведущие, которые успешно используют в расстановках абстрактные явления.

Об aвтope

Свагито Либермайстер родился в 1957 году. Окончил Мюнхенский университет по специальности психология и уже около тридцати лет работает с людьми в качестве терапевта. В своей практике он использует целый ряд психотерапевтических подходов, таких как глубинный массаж (ребалансинг), психический массаж, работа с тонкими энергиями, неорейхианский подход в работе с энергией и дыханием Многому он научился, работая непосредственно с создателями этих школ. Параллельно с терапевтической практикой, в 1981 году Свагито становится учеником индийского мистика Ошо и начинает свое собственное глубинное исследование различных медитативных практик В 1995 году, пройдя обучение у Берта Хеллингера, Свагито включает в свою работу и Семейные расстановки. В 2000 году он получает разрешение вести собственную программу обучения, построенную на уникальном подходе, который соединил терапию и медитацию. Его тренинги проходят сотни людей по всему миру, обучаясь искусству работы с людьми. В настоящее время он является координатором ежегодной Школы терапевтов в Ошо-центре медитации и отдыха в Пуне, в Индии, в одном из самых больших центров личностного развития в мире. Каждый год Свагито проводит огромное количество семинаров, курсов и тренингов в Европе, Азии, Центральной Америке и других уголках нашего мира Его обучающие программы для ведущих расстановки проходят в более чем 15 странах.

Информацию о семинарах и тренингах Свагито можно получить по адресам: [www.family-constellation.net](http://www.family-constellation.net) [svagito@family-constellation.net](mailto:svagito@family-constellation.net)

За дальнейшей информацией о Берте Хеллингере и его работе обращайтесь по адресам [www.hellinger.com](http://www.hellinger.com) или: [www.hellingerschule.com](http://www.hellingerschule.com)

За дальнейшей информацией об Ошо и его подходе к медитации обращайтесь по адресу: [www.osho.com](http://www.osho.com)

Научно-популярное издание

Либермайстер Свагито Р.

КОРНИ ЛЮБВИ Семейные расстановки — от зависимости к свободе

Практическое руководство

Подписано в печать 12.02.2008. Формат 84 х 108732. Печ. л. 12. Тираж 5000 экз. Заказ № 67.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953130 -литература по философским наукам, социологии, психологии

Издательская группа «Весь»

197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6. Тел.: (812) 325 2999. E-mail: [info@vesbook.ru](mailto:info@vesbook.ru)

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

По вопросам размещения рекламы

в книгах Издательской группы «Весь» обращайтесь в Отдел рекламы. Тел.: 325 2999 (многоканальный). E-mail: [ad@idves.spb.ru](mailto:ad@idves.spb.ru)

Филиал в г. Москва 127521, Москва, ул. Веткина, владение 2г. Тел.: (495) 619 2180. E-mail: [moscow@vesbook.ru](mailto:moscow@vesbook.ru)

Филиал в г. Нижнем Новгороде

603950, Нижний Новгород, ул. Коминтерна, д. 47а, оф. 7. Тел.: +7 (8312) 70 1469. E-mail: [nnov@vesbook.ru](mailto:nnov@vesbook.ru)

Генеральный дилер в Украине книготорговая компания «Библос» Тел. +38 (044) 599 7736. <http://www.biblos.kiev.ua>

Вы можете заказать наши книги: в России («Книга — почтой») по адресу издательства: 197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6, ИГ «Весь», или на сайте [www.vesbook.ru](http://www.vesbook.ru)

в Германии + 49 (0)721 183 1212.

[www.atlant-shop.com](http://www.atlant-shop.com)

в Белоруссии + 10(37517)242 0752. + 10(37517) 238 3852.

Отпечатано в ИПК ООО «Ленинградское издательство». 195009, Санкт-Петепбург, ул. Арсенальная, д. 21/1. Телефон/факс: (812) 495-56-10.

[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)