**Хеллингер: техники и приемы, расстановка семейных систем**



С помощью своего способа делать семейные расстановки Берт Хеллингер разработал высокоэффективный метод групповой терапии, который в простой и сжатой форме претворяет в терапевтическую практику его идеи о порядках любви и его философию терапии о системно-обусловенных проблемах и системных решениях.

В центре внимания находятся при этом два концентрированных пространственно-временные образа. Один из них, представляет собой прошлое вплоть до момента проведения расстановки, - это тот внутренних образ который освобождает. Первый - это пространственная инсценировка запечатленного в душе человека образа системы, частью которой он является, то есть индивидуальная метафорическая квинтэссенция всей семейной и индивидуальной истории (историй). Базовым утверждением, отправной точной здесь является следующее: то место в системе, которое мы в этом образе занимаем по отношению к другим, решающим образом определяет наши чувства и действия. Второй образ - это внутренний образ - решение или образ - будущее системы, который отвечает порядку любви, в нем у каждого члена рода есть соответствующее ему хорошее место, и этот образ, если вобрать его в себя и дать ему подействовать, обладает целительным действием на чувства и поступки как отдельного человека, так и системы в целом.

**Как проводится расстановка**

Принцип прост: один участник группы, далее называемый протагонистом, в зависимости от исходной ситуации и постановки проблемы выстраивает внутренний образ своей нынешней или родительской семьи или, может быть, систему клиента. Среди участников группы он выбирает исполнителей на роли членов системы, расстановку которой он делает, и в соответствии со своим внутренним образом ставит их на то или иное место. Он также выбирает человека на роль себя самого. Затем участники расстановки по очередности сообщают, что они чувствуют на этом месте. Терапевт может попросить двигаться участников расстановки, и они следуют за тем, что диктует им роль. В заключении групповой терапевт, принимая во внимание обратную информацию со стороны исполняющих роли об их чувствах на новом месте, в большинстве случаев через несколько промежуточных ступеней (которые часто представляют собой важные с терапевтической точки зрения промежуточные шаги) формирует образ-решение, в котором у всех, включая тех, кто был в свое время исключен из системы, есть хорошее место. Терапевт определяет уже сам какому участнику, какое место нужно занять в этой расстановке, а также диалог между протагонистом и участниками, исполняющими роли.

До начала расстановки системы выясняют, кто принадлежит к данной системе, а также (в основном во время расстановки), какие лица освободили в системе место или являются исключенными. Кроме того, расспрашивают о решающих событиях таких, как смерти, самоубийства, расставания и разводы, несчастные случаи и случаи инвалидности. Описания характеров и оценки поведения здесь, напротив, неважны. Они отвлекают от главного.

**Предпосылка для проведения расстановки**

Когда кто-то делает расстановку системы, будь это его собственная или система клиента, делать это можно только в том случае, если для него это серьезно и если речь идет о чем-то серьезном, то есть нуждается в решении. Если это делается из любопытства, то эффекта не будет.

**Указания для проведения расстановки**

Когда мы работаем с расстановками, мы касаемся самых глубин. Поэтому в группе нужна атмосфера внимательного сочувствия. Во время самой расстановки никто не должен ничего говорить. В это время ничего не говорят ни тот, кто делает расстановку, ни его участники. Когда дается слишком много сведений, это отвлекает. Сосредоточьтесь на внутреннем, забудьте то, что является вашим собственным, вашими собственными целями и намерениями, и регистрируйте те чувства, которые приходят и которые возникают, когда вас передвигают или ставят на новое место, и как они меняются, когда в расстановку вводятся другие люди. При этом важно, чтобы вы не "считывали" чувства снаружи и не позволяли себя отвлечь мыслям о том, как, собственно говоря, можно и должно было бы чувствовать себя, находясь на этом месте. Просто предоставьте себя происходящему и почувствуйте, как реагирует ваше тело, даже если ощущения ваши совсем не те, что ожидались, и просто и без критики расскажите о том, как вы чувствуете себя на этом месте и что у вас на душе. В этом случае человек зачастую испытывает пугающие или запрещенные чувства. К примеру, можно почувствовать облегчение, когда другой уходит или умирает, или испытать тягу в запретные отношения. Если об этом сказать, то не проявится что-то важное. Поэтому здесь нужно отказаться от какой-либо цензуры и купюр.

Протагонист расставляет свою систему, полностью ориентируясь на свои ощущения, так, как он, согласно своему внутреннему образу, видит отдельных людей по отношению к друг к другу. Внутренний образ проявляется только во время расстановки. Так что нужно забыть все, что наметили заранее. Протагонист только указывает место, никаких жестов, никаких фраз, никаких направлений взгляда.

**Отказ от личного**

Члены группы, исполняющие роли, которые им дает протагонист, должны стараться почувствовать так, как чувствует себя другие люди, находясь на этом месте. Они не должны думать о чем-то личном, о своих собственных переживаниях и проблемах, а идти за тем, что диктует им роль.

**Работа с минимумом**

Расстановка имеет силу, когда мы отфильтровываем лишнюю информацию, персонажей, оставляя только главное, иначе внимание рассеивается, мы уходим от проблемы и не можем найти и почувствовать решение.

**Стандартная расстановка в соответствии с изначальным порядком**

При расстановке образа-решения существует иерархический порядок, которого необходимо придерживаться. Система приходит в порядок, когда иерархическая последовательность верна. Это внутренний принцип порядка, который, как правило, имеет силу, но от которого тоже снова и снова встречаются отклонения. Кто был здесь первым стоит на первом месте. Дальше движение идет справа налево по часовой стрелке. Сначала обычно идет муж, затем слева от него жена, несмотря на то, что они равноправны. Но здесь есть разница в функциях, которые они выполняют. Обычно тот, кто отвечает за безопасность, занимает первое место. Если муж, к примеру, инвалид или он давно болен и безопасность семьи должна гарантировать жена, в таких случаях первое место занимает она. Затем слева от родителей в расстановках по часовой стрелке в порядке старшинства следуют дети. Также хорошим построение бывает такое, когда дети в порядке старшинства стоят напротив родителей. Это можно наблюдать и по тому, как семья занимает места за столом.

Мертворожденные стоят возле братьев и сестер, а детям, не рожденным вследствие аборта (если работа с ними уместна), в расстановках-решениях лучше всего сидеть между родителями, прислонившись к ним.

**Указания для расстановок**

Тот, кто появился раньше, обладает приоритетом перед тем, кто приходит позже. При расстановке следует обращать внимание на иерархический порядок: он идет по часовой стрелке. Второй стоит слева от первого и так далее. Родители по иерархии равны. Чтобы узнать, кто на самом деле идет первым, нужно попробовать. Как правило, первым идет муж.

Что касается систем, то более поздняя система имеет преимущество перед более ранней. Поэтому нынешняя семья обладает приоритетом перед родной семьей, а второй брак - перед первым. Если у одного из родителей, в то время как они состоят в браке, рождается ребенок от другого человека, то отношения с этим лицом имеют приоритет перед предыдущими.

Если мужчина и женщина стоят друг против друга, это часто означает, что между ними нет больше интимных отношений.

Если женщина выбирает на роль сына женщину, это значит, что сын гомосексуалист или существует опасность стать гомосексуалистом.

Если один из участников хочет выйти за дверь или выходит за дверь, это значит, что для него существует опасность самоубийства.

Если дети стоят между родителями, это означает, что брак распался (часто это бывает расстановкой решением) .

Если был прежний возлюбленный, то в расстановке-решении муж должен стоять между ним и женой (то же самое касается и жены в отношении прежней возлюбленной мужа) .

Если в расстановке все участники смотрят в одном направлении, это значит, что перед ними стоит кто-то забытый или исключенный из системы.

**Пары на курсе**

Если в группе участвует супружеская пара, то сначала один партнер делает расстановку нынешней системы и сразу вслед за ним другой, с теми же людьми. То есть участники расстановки остаются стоять, их только по-другому передвигают. Иногда один партнер уклоняется от того, чтобы правильно представить систему, тогда можно спросить участников, как они себя чувствовали - похоже или по-другому.

Собственно метод Хеллингера уникален тем, что позволяет одному человеку работать с целой семейной системой, не привлекая в терапию всех членов семьи.

Если ребенок парентифицирован, то есть выполняет в семье родительские функции для родителей или выступает для родителей в родительской роли, то в расстановке он часто чувствует себя беспокойно и не может найти себе места.

Тогда можно найти одного из родителей, кого-то кто был исключен из системы или рано умер, и ввести его в расстановку системы. Как только этот человек появляется в расстановке, ребенок успокаивается.

**С кем можно делать расстановки и для чего**

Метод расстановки можно использовать не только для решения семейных, супружеских проблем, но также, работая с самыми различными психическими расстройствами, типа депрессии, тревожных расстройств, работая с психосоматикой (бронхиальная астма, панические атаки, заболевания щитовидной железы и другие). Болезнь ставится в расстановку как фигура. Можно делать расстановки для организации, например, решая конфликтные ситуации или какие-то сложные вопросы. При этом цель организации добавляется как фигура.

Расстановка может проводиться в группе или индивидуально. Если работать этим методом индивидуально, то роли клиент обозначает с помощью пар тапочек или ковриков. Терапевт помогает при этом клиенту, вставая в тапочки (на коврики) и исполняя различные роли.

**Роли в расстановке**

В особых случаях в расстановке могут участвовать и учреждения, предприятие, профессия или другие важные области, которые имеют для клиента большое значение.

Если у кого-то две родины, например, если родители родом из разных стран, или если у клиента две профессии, тогда терапевт расставляет обе, чтобы обе добились своих прав и находились в хорошем балансе.

Могут быть такие фигуры в расстановке, как любовь, деньги и самовыражение, другие элементы расстановки: боль, страх, вина.

**Позиция терапевта**

Терапевт сохраняет нейтральную позицию в процессе расстановки, внимательно следит за процессом, устанавливая причину симптома, семейного переплетения. В начале расстановки он вместе с протагонистом наблюдает за движением фигур, строит гипотезы, предлагая протагонисту ввести в расстановку того или иного члена семьи. После чего терапевт действует директивно, создавая образ-решение, помогая протагонисту вести диалог с участниками процесса. При этом протагонист имеет выбор принять, найденное терапевтом решение или нет.

Решающе важно в этом процессе с большим вниманием воспринимать высказывания участвующих и руководствоваться ими. При этом, в сомнительных случаях терапевт больше полагается на свои собственные наблюдений, особенно если невербальное поведение участников противоречит их высказываниям. В течение всей этой фазы тот, кто расставлял систему только наблюдает и в ответ на вопросы дает дополнительную информацию. Когда найден хороший образ-решение, его приглашают занять свое место.

**Результаты терапии**



После начальной расстановки в большинстве случаев через несколько промежуточных ступеней и со многими пробными расстановками и изменениями в совместном интерактивном процессе участников под руководством терапевта разрабатывается расстановка-решение, целительный образ. Включаются те, кто был исключен из системы, а также другие лица с особыми судьбами (например, рано умершие родители родителей). Руководитель группы всегда внутренне объединяется с теми, кто был "исключен из системы". Нередко отсутствуют нужные сведения, что затрудняет продвижение вперед или делает его невозможным.

Когда человек увидел свое решение, будет достаточно, если он вберет в себя этот образ, и будет действовать дальше. Он должен дать пройти времени. Это похоже на целительный процесс, который протекает медленно, а потом вдруг становится хорошо. Это гипотеза, и здесь, конечно, есть сомнения, потому что экспериментальная база еще слишком мала. Но можно проверить по результатам.

Никто больше в его системе меняться не должен. Ему также не следует никому говорить, что кому-то следовало бы занять другое место. Весь процесс изменения происходит только благодаря запечатленному в душе образу. Иногда может оказаться полезным рассказать членам семьи развитие расстановки. Но без комментариев: вот так это было, и вот такой был результат.

Если родители привели в порядок систему в себе, это оказывает непосредственное влияние на детей, хотя им тоже никто ничего об этом не говорит. А что здесь действует - так это порядок и признание в душе. Признак хорошего решения - это когда у каждого есть свое хорошее место. Если человек остался должен что-то еще, это, конечно, нужно привести в порядок. Для некоторых бывает хорошо зарисовать образ-решение. Подробности часто забываются.

**Пример воздействия терапевтического образа-решения**

Мне пришлось работать с пациенткой, назовем ее Анна (28 лет), которая приехала в Россию из другой страны, русская по происхождению. Несколько лет она живет с мужем за границей, у нее есть дочь от первого брака. Ее первый муж погиб в автокатастрофе. Анна приезжает в Москву, чтобы продолжать свое обучение в институте. При этом здесь у нее есть любовник. Несколько лет Анна страдает от панических атак и агорафобии (боязнь ездить в метро и наземном транспорте). Ее запрос к терапевту: разобраться в отношениях с мужем и любовником, избавиться от панических атак и агорафобии. Анна проходит медикаментозное лечение у психотерапевта и одновременно работает со мной. В процессе работы мы используем методы НЛП (нейро-лингвистического программирования), Эриксоновского гипноза и техники семейной терапии.

В процессе терапии выясняется, что у нее есть три брата, один из которых повесился год назад. Он ушел вслед за умершим от рака отцом. У пациентки есть претензии к родителям в том, что они не достаточно любили ее в детстве, заботились. Она остро переживает смерть брата. Со смертью мужа она уже примирилась. Окружение себя двумя мужчинами - мужем и любовником она объясняет страхом вновь остаться одной, как после смерти мужа (если с одним что-то случится, у меня хотя бы будет другой). В процессе расстановки выясняется, что Анна идентифицирует себя с дедушкой по линии отца, который был женат сразу на двух женщинах: с одной он венчался до революции, а с другой зарегистрировал брак после революции. Такой двойной образ жизни, который вел дедушка очень напоминает образ жизни Анны, имеющей мужа за границей и любовника на родине. Она, как и дедушка, поделила свою жизнь на две половины, связав одну часть себя с родиной, другую с чужой страной. Поэтому сначала мы работаем над тем, чтобы пациентка могла перестать отождествлять себя с дедушкой.

Затем мы делаем ее расстановку, в которой находим хорошее место для каждого члена ее семьи: братьев, умершего, отца, матери, Анны, ее второго мужа и ребенка. Анна проясняет отношения с погибшим мужем и любовником, находя хорошее место и для них.

В процессе расстановки она восстанавливает отношения любви с родителями и вторым мужем. В конечном итоге, она соглашается остаться с мужем.

В этой расстановки для меня не хватает информации о причине таких сложных семейных переплетений, которые привели к смерти отца, брата и мужа, не хватает ключевой фигуры.

Через две недели после расстановки Анна начинает делать ремонт в квартире своей матери и находит ее переписку с отцом. В этой переписке для нее важно подтверждение того, что родители всегда ее сильно любили, хотя часто и проявляли внешнюю холодность и сдержанность в ее отношении. Для Анны эти письма оказываются мощным ресурсом, возможностью поднять свою самооценку, чувствовать себя уверенно.

Закончив терапию, избавившись от панических атак и начав потихоньку ездить в транспорте, Анна уезжает к мужу и уже оттуда сообщает мне, что в этих же письмах нашла указания на то, что ее мама отдала самого первого ребенка в детский дом. Потом она пыталась разыскать и вернуть его, но ничего не вышло. Возможно, что это и есть ключевая фигура, отсутствовавшая в ее расстановке, которую ей следует принять в своей душе. Кроме того, Анна сообщает, что рассталась со своим любовником, уличив его в обмане и жадности по отношению к ней, что, вероятно, было поводом.

Являются ли найденные Анной письма благополучным исходом ее расстановки или всего лишь удачным стечением обстоятельств остается лишь гадать. Но и ее муж, узнав про эти письма, сказал, что, видимо, пришло время ей это узнать.

В заключении можно сказать о методе Хеллингера, что метод конечно очень мощный и правильный, заслуживает того, чтобы его активно использовали семейные терапевты.