

Ирина Владыкина *Системные расстановки*

Основы метода



Ирина Владыкина

Системные расстановки

Основы метода

Издательские решения
По лицензии Ridero
2022

УДК 159.9
ББК 88
В57

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Владыкина Ирина

В57 Системные расстановки : Основы метода / Ирина Владыкина. — [б. м.] : Издательские решения, 2022. — 98 с.
ISBN 978-5-0056-4452-7

В расстановочном методе я работаю с 2008 года и провела тысячи клиентских сессий. С 2019 года обучаю расстановкам: веду online-курсы, семинары и вебинары для коллег. Также я занимаюсь обширной просветительской деятельностью по популяризации расстановок в русскоязычном пространстве.

На моем YouTube-канале «Расстановки: Открытая Мастерская» доступны сотни практических и обучающих видео, а в Telegram-канале «Владыкина: Открытая Мастерская» я публикую текстовые заметки и упражнения.

УДК 159.9
ББК 88

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Книга посвящена методу системных расстановок – направлению помогающих практик, основанному Бертом Хеллингером.

Это книга-справочник, где я собрала и обобщила базовую информацию о расстановках. Книга состоит из статей на тему данного метода, которыми я делилась в своих соцсетях в течение многих лет. Здесь я объединила эти статьи вместе, обработала их, а также добавила некоторые части для цельной картины.

Тут вы найдете как теоретический материал, так и практические упражнения для закрепления этого материала. Упражнения и практики помогут в работе с вашими проблемами и задачами, а также станут хорошими помощниками в деятельности, если вы являетесь расстановщиком, психологом или иным специалистом.

Тем, кто не знаком с расстановками, книга будет полезна для погружения в метод. Она поможет лучше понять, как устроены семейные системы и как работать с клиентами в системном подходе.

Тем, кто уже знаком с расстановками, представленная информация может послужить дополнительным источником упражнений и техник в практике. Также она обобщит те теоретические знания, которые уже у вас есть.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О РАССТАНОВКАХ

ЧТО ТАКОЕ РАССТАНОВКИ И КАК ОНИ РАБОТАЮТ?

Чтобы дать ответ на этот вопрос, разберемся, на чем основан сам метод. В основе расстановок первоначально лежала работа с семейными историями клиента. Очень важно понимать, что вы происходите из определенной семьи, с ее правилами, установками, счастливыми и не очень событиями. Семейные истории – тот фундамент, на котором мы строим свою жизнь.

Бабушку бил дед, маму бил отец, а дочь потом мужчин ненавидит. Или бабушку выдали замуж насильно, мама жила с папой, а любила другого, ну а вы хотите, но никак не выйдете замуж. Все просто и сложно одновременно.

Семья – это система, похожая на паутину. Она жизнеспособна тогда, когда связи между элементами прочные, без «дыр». У каждого ее члена собственная роль, каждый невидимой нитью вплетен в паутину семьи.

И чтобы рисунок не «расплылся», нужно образовавшуюся дыру закрыть другим человеком или другими отношениями. Такое явление называется «переплетением». Как правило, младшие отдают собственную энергию на замещение историй старших.

Для примера частый случай. Женщина в браке с мужчиной рожает ребенка, потом родители разводятся, и ребенку запрещается общаться с биологическим отцом. Ребенок начинает проявлять те черты, которые раздражали мать в бывшем муже, и даже совершать такие же поступки, что и отец.

Так ребенок показывает, что у него есть папа, что он продолжает быть частью отцовской системы. Переплетение не обязательно работает столь явно, но принцип такой.

Может показаться, что все предопределено и мы не управляем собственной жизнью. Но семейные истории – только кирпичи для строительства дома жизни. И если становится понятно, откуда эти кирпичи достались и как сложены, переплетение уже не влияет так, как раньше. Влияние ослабевает. Таким образом, чем больше мы знаем и осознаем, тем больше свободы получаем.

Что делать, чтобы знать? Самый быстрый и эффективный способ – расстановки. На расстановках в красках можно увидеть семейную историю, влияющую на нашу жизнь. И отпустить ее. Когда человек перестает закрывать собой дыры в системе, та энергия, которая на это уходила, направляется в его жизнь.

ОСОЗНАННОСТЬ В ЖИЗНИ И В РАССТАНОВКАХ

Осознанность – модное сегодня слово. Поэтому стоит уточнить его значение применительно к методу расстановок.

Осознанность позволяет проживать собственную жизнь полнее и глубже, основываясь на индивидуальных ощущениях, мыслях, процессах, а не на общепринятых постулатах и перенятых от других людей нормах и правилах.

Таким образом, осознанность – это когда вы четко представляете, что делаете и для чего. *Я понимаю, что злюсь на ребенка, потому что с утра поругалась с мужем. Я понимаю, что делаю, когда мои колени трясутся при виде людей в белых халатах.* Это осознанность.

Как осознанность выражается в расстановках? Это происходит за счёт трех аспектов. Данные аспекты работают в течение всей жизни, однако в расстановках они становятся виднее за счет эффекта направленного внимания, вашего и расстановщика.

1) Осознанность своих истинных ценностей.

В расстановке видно, что мы думаем о себе или о своих возможностях. Это что-то горячо желаемое нами, чего мы не можем достичь. Расстановка открывает причину: мы узнаем, что у ваших предков этого не было, например, и это влияет. Увиденное помогает выйти из конфликта лояльности и действовать по-другому, просто позволив себе такое действие.

2) Осознанность действий.

Вы понимаете, что воспроизводите каждый день какие-то действия, потому что боялись или привыкли к такому поведению в детстве. Например, каждый раз, когда с вами пытаются познакомиться, на вас наваливается непонятная тревога. Вы закрываетесь. В процессе расстановки можно увидеть, как делать по-другому. Не просто увидеть, но дать себе возможность изменить что-то в своем поведении, чтобы соответственно изменить ситуацию. Например, вместо того, чтобы избегать мужчин, пойти им на встречу, осознанно проживая все действия, которые вы делаете, когда чувствуете тревогу. В расстановке все эти действия можно спланировать и посмотреть.

Именно поэтому стоит поучаствовать в качестве заместителя в расстановках других людей. Или просто посмотреть со стороны на действия других людей в схожих ситуациях.

3) Осознанность мыслей.

В расстановках видно, что на самом деле, когда вы, к примеру, ругаетесь со своим мужем, требуя от него внимания, вы требуете внимания от папы, который ушел, когда вам было 5 лет. Мысли становятся осязаемыми, их буквально можно пощупать.

Осознавая механизмы работы своих ценностей, действий и мыслей, можно выйти на новый уровень восприятия реальности в собственной жизни. Эту работу можно делать и самим, день за днем учась наблюдать за своими ценностями, действиями и мыслями. И, наконец, дать себе возможность быть собой. А тревоги, страхи, зависимости и другие пожиратели жизни —

всего лишь защиты, которые сформировались в вашей семейной истории или истории детства.

РАССТАНОВКИ И ТРАНСОВОЕ СОСТОЯНИЕ

Знаете ли вы, что часто и без посторонней помощи впадаете в транс? Между расстановкой и трансом много общего.

Транс – типичное явление, когда сознание направлено в одну сторону, а подсознание в другую. Внешнее отходит на второй план, а внутренние процессы выходят на первый. Это происходит с нами каждый день, у кого-то чаще, у кого-то реже. На этом принципе строятся и расстановки.

Поэтому, когда внутренние процессы выходят на первый план, в расстановке видно, что на самом деле стоит за проблемой человека. Это действенный, «волшебный», я бы сказала, инструмент для работы с подсознанием.

Это «волшебство» достигается за счет двух моментов:

- трансового состояния во время работы;
- осознанности.

На выходе мы получаем мощное сочетание, которое во многом и определяет действенность и эффективность расстановок. Кроме того, так как сознание отвлечено и не сопротивляется, то изменения происходят прямо в процессе работы.

Вот почему во время расстановки у клиента проявляются телесные симптомы: дрожь, учащенное сердцебиение, изменение в дыхании. Это показатели трансового состояния.

Также в транс появляется концентрация на той задаче, которую человеку нужно решить. А это основа для изменения реальности. Каждый раз, когда мы фиксируем внимание не на разных внешних факторах, а на своих мыслях, фантазиях, воспоминаниях, наступает состояние транса. Вспомните, как часто вы концентрируетесь на своих внутренних переживаниях, чувствах и мыслях. Это оно. Только разница между нашим «повседневным» трансом и расстановкой в том, что в обычной жизни транс не направленный, и он прерывается. Расстанов-

ки же делаются в управляемом трансе, который длится столько, сколько нужно для того, чтобы мозг переключился и начал создавать новые нейронные связи.

К тому же, управляемый транс происходит под руководством профессионала, который действует так, чтобы в фокусе находилась проблема, с которой человек пришел.

ПРАКТИКА «ПОГРУЖЕНИЕ В ДРЕВО РОДА»

Это упражнение даст вам возможность почувствовать себя частью БОльшего, найти свое место и ощутить силу за спиной для нынешней жизни.

Ход упражнения.

– Расположитесь так, как вам удобно. Упражнение можно делать в любой позе: стоя, сидя, лежа.

– Представьте за собой своих маму и папу. Не важно, какие у вас с ними отношения, не важно живы они сейчас или нет. Мама и папа стоят за вами. За ними их родители, ваши бабушки и дедушки. И так далее, на 7 поколений назад. Получается пирамида, у основания которой вы как результат этих 128 жизней.

– Повернитесь назад, посмотрите. Ваш род огромен.

– Пройдитесь мысленно вглубь этой пирамиды.

– Остановитесь рядом с тем человеком, который привлечет к себе внимание. Сколько поколений до вас он жил? Посмотрите на него. Чем он привлек ваше внимание? Спросите, что он хочет вам сказать? Поговорите с ним.

– Вы можете идти дальше. Возможно, кто-то еще из предков привлек вас. Не обязательно знать его, просто можно представить человека. И он тоже хочет вам что-то сказать. Выслушайте его. Это важная информация. Таких людей может быть столько, сколько вам нужно по вашим внутренним ощущениям.

– Когда почувствуете, что пока достаточно, можете возвращаться на свое место.

— А теперь опять обернитесь, посмотрите на своих предков. Почувствуйте, сколько людей стоит за вами. Это все ваши возможности. Ощутите энергию и силу, которая приходит к вам через них.

Когда сделаете его, ответьте себе на следующие вопросы:

Кто из предков привлек ваше внимание?

Что он вам сказал?

Что вы ему ответили?

Как вы думаете, почему?

Какое это имеет отношение к вашей нынешней жизни?

В чем может заключаться подсказка для вас?

В чем ресурс для вас?

МЕДИТАЦИЯ-УПРАЖНЕНИЕ «ПРИМИРЕНИЕ»

Медитация направлена на урегулирование связи со своим родом. Эта медитация будет для вас еще одним шагом на пути к позволению себе взять все, что вы можете от своего рода, чтобы посмотреть на свой жизненный потенциал.

Ход упражнения.

Закройте глаза. Теперь идите мысленно к своей семье и посмотрите на всех, кто к ней принадлежит: плохих и хороших, злых и добрых, преступников и жертв, виновных и невиновных. Подойдите к каждому из них и поклонитесь ему. Скажите каждому: «Да, я уважаю тебя и твою судьбу, твое предназначение. Я принимаю тебя в мое сердце таким, какой ты есть. А ты можешь принять меня в свое сердце».

Потом все вместе повернитесь в сторону горизонта и низко поклонитесь. Перед этим горизонтом все равны. А когда у нас урегулирована связь с родом, мы чувствуем себя сильнее, легче и на своем месте.

ПОРЯДКИ (ЗАКОНЫ) СИСТЕМ

Берт Хеллингер, основатель расстановок, говорил, что за всяким действием стоит любовь. Но так как ее движение часто бывает прервано разными негативными событиями, она ищет выход доступными ей способами. Прерванное движение возникает на основе нарушения одного из законов, которым подчиняется жизнь человека. Хеллингер назвал эти законы порядками любви.

Порядков любви всего три:

- порядок принадлежности;
- порядок иерархии;
- порядок баланса.

ПЕРВЫЙ ПОРЯДОК, ИЛИ ЗАКОН ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Всякий, кто принадлежит к семейной системе, имеет равное право на принадлежность. «Никто не исключен», — формулирует этот закон Берт Хеллингер.

Это значит, что все люди, которые принадлежат к нашей семейной системе, имеют полное право на принадлежность к ней. Даже если вы не знаете человека, даже если он вам не нравится, даже если он просто чудовище.

Убийцы, папы, которые бросили своих детей, эмбрионы и т. д. — включены все. Если кто-то один или группа людей пытается исключить этого человека, то его энергия в системе все равно остается. Ее начинает проявлять кто-то из тех, кто рождается после исключения.

Кто входит в семейную систему?

1) Наши биологические родители. Даже если мы их не знаем, или они уже умерли, родители все равно принадлежат к нашей семейной системе. Сюда же относятся доноры спермы и яйцеклеток, суррогатные матери. При рассмотрении вопроса включенности в семейную систему совершенно не важно, какие отношения у вас с родителями или какие взаимодействия у них между собой. Имеет значение только сам факт родительства, а не оценка этого факта.

2) Ваши братья и сестры: родные или сводные (по отцу или по матери), живые и мертвые, известные и неизвестные, рожденные и нерожденные по разным причинам (аборты, выкидыши, замершие беременности, законсервированные эмбрионы).

3) Ваши дети: живые и мертвые, рожденные и нерожденные, известные и неизвестные (для мужчин).

4) Ваши партнеры, супруги, возлюбленные. Случайные связи, платонические связи, длительные связи, счастливые и несчастливые, реальные и виртуальные — все эти партнеры могут быть членами системы человека. Но партнеры не обязательно входят в вашу семейную систему. Чем больше влияния на вашу жизнь оказал человек, тем выше шанс того, что он входит. Люди, с которыми вы имеете рожденных или нерожденных детей, входят однозначно. Остальные — по-разному. Надо ставить в расстановке и смотреть.

5) Ваши дяди и тети (братья и сестры родителей). Родные и сводные, живые и мертвые, известные и неизвестные, рожденные и нерожденные. Особенно они на вас влияют, если у них не случилось рожденных или выживших детей. Видимо так поле включает их исключенный опыт.

6) Ваши бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки: живые и уже умершие, известные и неизвестные. Переплетения че-

рез поколение встречаются даже чаще, чем переплетения с родителями.

7) Братья и сестры бабушек и дедушек, более дальние предки, если в их судьбах было что-то особенно важное, или это сильно повлияло на ваших прямых предков (дедушек и бабушек, родителей). И часто, если они не оставили после себя взрослых детей.

8) Люди, связанные с членами семейной системы отношениями масштаба жизни и смерти. Это такие ситуации, когда кто-то из ваших предков или вы сами получили жизнь или что-то очень значимое для жизни благодаря этому человеку. Вам перелили донорскую кровь или врач ценой своей практики спас вам жизнь, или друг вашего дедушки прикрыл собой его во время войны от пули, или ваш дедушка стал жить в квартире своего соседа, на которого донес в НКВД и т. п.

Отсюда (из нарушения этого закона) в расстановках появляется такое явление, как **исключение**. Исключенным может быть человек или какое-то событие, явление, а также эмоция.

Если исключен человек, то кто-то из потомков будет во многом повторять его судьбу. Исключили, например, брата дедушки, который родился с синдромом Дауна, отдали его в спецучреждение. Потом кто-то из внуков тоже может страдать различными отклонениями, вести себя нестандартно. Или периодически будут появляться дети в роду с умственными отклонениями.

Если исключена ситуация или явление, то они будут повторяться.

Первый муж бабушки погиб на войне, когда ей было 25 лет. Бабушка снова вышла замуж после войны, а эту ситуацию исключила, никогда и никому не рассказывала о своем первом браке. Ее дочь уже от второго брака в 25 лет теряет своего мужа в автокатастрофе, а вы в том же возрасте разводитесь.

Так появляется синдром годовщины. Даты, правда, не всегда совпадают, а вот ситуации совпадают. В данном случае совпадающая ситуация – потеря мужа.

Если исключена эмоция или чувство, то кто-то из потомков будет переживать такую же эмоцию, которая была исключена: либо этот человек может создавать себе ситуации, где будет чувствовать такие эмоции, либо их просто ощущать, не понимая почему. Из разряда, *«у меня все хорошо, но периодически наваливается дикая тоска»*.

Например, мама исключила проживание горя, когда ее мама умерла (маленькой маме было 7 лет). И вы теперь не можете построить отношения, поскольку каждый раз, когда переходите в фазу близости, чувствуете непонятную тоску.

Пример из практики. *Дедушку клиентки, которая пришла на расстановку, во время боя на войне спас его товарищ, засланив собой. Дедушка выжил, а его друг умер от того, что пуля пробилла ему легкое. Спустя много лет родилась моя клиентка. Она была любимой внучкой дедушки, в детстве проводила с ним много времени, они были сильно связаны эмоционально. Дедушка ничего не рассказывал внучке о своем друге. Тем не менее, внучка находилась в переплетении с этим умершим боевым товарищем и часто страдала от осложнений после ОРВИ. Это не совпадение, это переплетение, основанное на нарушенном законе принадлежности. Боевой друг дедушки принадлежал к системе моей клиентки. Но о нем никто и никогда не говорил, забыли его – он стал исключенным.*

ЗАДАЧА НА ЗАКОН ПРИНАДЛЕЖНОСТИ «ДЕДУШКА И ВНУЧКА»

Давайте попробуем с вами решить расстановочную задачку, чтобы понять, насколько хорошо вы ориентируетесь в этой теме. Также это упражнение поможет испытать интуицию. Перед тем, как будете читать условие задачи, подумайте, как прекратить влияние прошлого на нашу жизнь?

Правильный ответ. Включением в систему тех людей и тех историй, которые были исключены.

История.

Жила-была девочка Оля, ее мама много работала, поэтому Оля часто находилась у бабушки с дедушкой. Бабушка тоже была очень занята, а вот дедушка как раз вышел на пенсию и много времени проводил с внучкой, читал ей книги, рассказывал о своем детстве и том, какие красивые бывают бабочки.

Дедушка показывал ей свою коллекцию и говорил, что бабочками он увлекался с малых лет. При этом лицо у него было почему-то грустным и на нем виделся отпечаток страдания. Он никогда не рассказывал своей внучке, да и вообще никому, что, когда он был маленьким, у него была младшая сестра, с которой они вместе ловили бабочек.

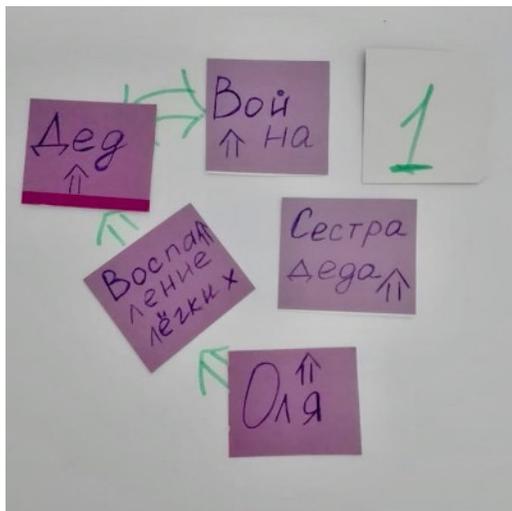
Но потом пришла война, и они с сестрой и мамой зимой были эвакуированы из города. Сестра заболела воспалением легких и умерла. Вскоре дедушка остался один, потому что мама через какое-то время тоже умерла от случайной пули. Про дедушку все.

Теперь про Олю. В детстве она часто болела, и дедушка лечил ее медом и молоком. Иногда она чувствовала, что задыхалась, и тогда дедушка не уходил от её кровати. Оля выросла. Но чаще других людей после простудных заболеваний получала осложнения в виде воспаления легких. Она начала подозревать, что что-то тут не то. И обратилась к расстановкам, чтобы найти причину этого и, возможно, выздороветь.

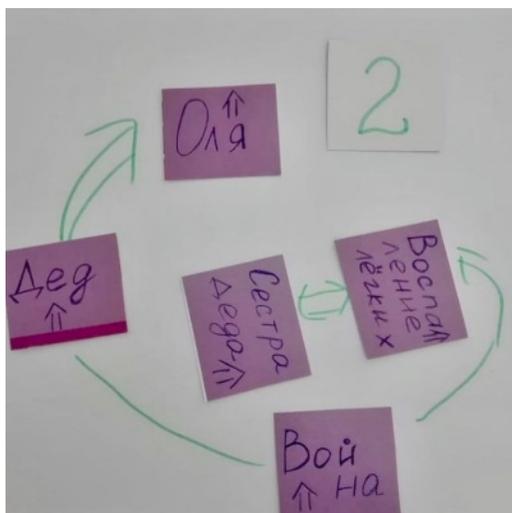
Кто хочет побыть расстановщиком для Оли? Далее представлены три фотографии, среди них есть расстановка-решение для Оли. Как вы считаете – на какой?

Подумайте, как при помощи исправленного нарушения закона Принадлежности убрать симптом из своей жизни? Какое решение поставит расстановщик, чтобы достичь эффекта: 1, 2 или 3? И почему?

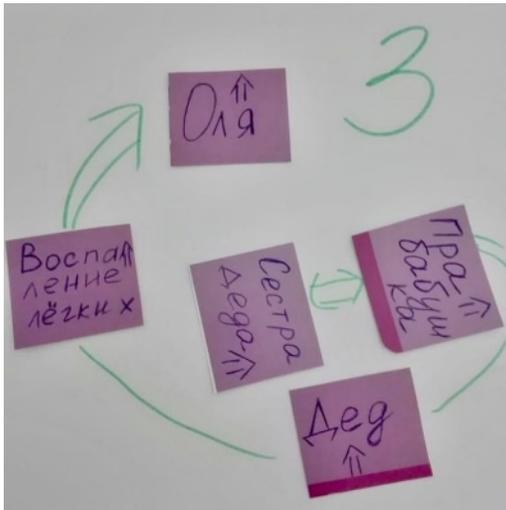
СИСТЕМНЫЕ РАССТАНОВКИ



1 вариант



2 вариант



3 вариант

Ответ на задачу.

Расстановка-ответ иллюстрирует как исправить нарушенный закон Принадлежности.

Правильный ответ на фото №2. Чтобы симптом Оли смог быть вылечен, нам важно дать место сестре деда, ее болезни и связи войны и болезни. Важно разграничить прошлое и настоящее, при этом оставив дедушку в качестве ресурсной фигуры за спиной у Оли. А теперь подробнее.

Расстановки очень хорошо помогают, когда мы бессознательно перенимаем судьбу, опыт и эмоции других людей из семейной системы. Расстановщику в ходе работы требуется выяснить, какой опыт, эмоция или человек исключен. Это важно, чтобы включить исключенного. И тогда не нужно будет потомкам повторять его опыт, его болезни и прочее.

Так мы восстанавливаем равновесие. И, по сути, завершаем то, что не было завершено. Тогда энергия прошлого не мешает настоящему.

Само существование человека, его личность основаны на базовом 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. Об этом написано много психологической литературы.

В семейной системе происходит то же самое. Как это работает? Члены семейной системы, о которых забыли, намеренно или нет, должны быть возвращены в систему. Их нужно принять обратно, признать и вспоминать о них с любовью.

Оля очень любила дедушку. Он же давал ей внимание и ресурсы, тоже любил ее. Потребность в любви и заботе дедушки заставляла Олю на бессознательном уровне из любви к нему как будто бы облегчать его боль, напоминая о его сестре, позволяя на какие-то мгновения чувствовать связь с ней через внучку.

Опираясь на внутреннюю совесть и слепую любовь, ребенок способен на все, чтобы избавить близкого взрослого от боли. Ребенок думает, что он может это, ведь ребенок живет в магической реальности.

В нашей задаче у Оли есть такой бессознательный процесс: *«Если я буду страдать вместе с дедушкой, ему будет легче, у него останется больше сил на меня»*. Конечно, это не так. Это всего лишь иллюзия. Мы вырастаем, но внутри каждого из нас живет ребенок, который спасает взрослых из слепой любви.

ВТОРОЙ ПОРЯДОК ИЛИ ЗАКОН ИЕРАРХИИ

Тот, кто пришел в систему раньше (по времени), имеет приоритет перед теми, кто пришел в систему позже. Старшие братья и сестры имеют приоритет перед младшими, первые супруги — перед последующими, родители — перед детьми.

Теперь важно разобраться со словом «приоритет». Что имел в виду Хеллингер? Термин «приоритет» здесь употребляется не в нашем обыденном значении. Это не про то, кому больше положено, кто больше сделал.

Ваша старшая сестра для семейной системы в большем приоритете, чем вы, даже если вы ей помогаете с детьми и обеспечиваете родителей. Первая жена вашего мужа в приоритете перед вами, даже если по времени он жил с ней меньше, и у них были плохие отношения. Приоритет – это не оценка, а понятие, связанное с переплетениями.

У первой жены приоритет. Это значит, что ваши с мужем дети могут нести ее динамики, а вот ее дети ваши динамики нести не могут. Родители находятся в приоритете над детьми. Это значит, что вы несете их динамики, а они ваши нет.

Почему так? Потому что те, кто был раньше, собой и вообще всем, что с ними происходило, повлияли на то, что произошло позже. То, что было раньше, является как бы базой для того, что будет в будущем.

Если бы первая жена не была такой, у вас бы не было этого мужа и этих детей тоже, скорее всего, не было. Если бы не было ваших родителей, вас бы тоже не было. Это своего рода закон причины и следствия.

ЗАДАЧА НА ЗАКОН ИЕРАРХИИ «ПЕРВАЯ ЖЕНА МОЕГО МУЖА»

История.

К расстановщику пришла клиентка, у которой уже несколько лет проблемные отношения с дочерью. Дочь постоянно ссорится с матерью, ведет себя довольно агрессивно и неуважительно по отношению к ней.

В то же самое время, с отцом у нее хорошие отношения. И она часто ведет себя с ним как взрослая, хотя по возрасту она еще подросток. Папе она могла приготовить обед, а когда дома была мама, дочь не хотела даже разогреть себе еду в микроволновке.

Во время расстановки выяснилось, что дочь находится в переплетении с первой женой отца. Слова клиентки о первой жене: *«Жена эта ничего из себя не представляла. И что вообще*

о ней говорить, если они с моим мужем прожили несколько лет, но она даже детей ему не хотела рожать, а делала аборт?»

Дальнейшие расстановочные действия показали, что иерархия в семейной системе нарушена, первая жена вытесняется, ее значение не признается. И поэтому дочь этой женщины своим поведением восстанавливает закон иерархии. Девочка, будучи в переплетении с первой женой отца, пытается уменьшить значение матери и воюет с ней.

Когда мы добавили в расстановку первую жену отца девочки и поставили перед ней саму девочку, всем заместителям сразу стало легче. Затем расстановщик помог клиентке выразить разрешающие фразы. И девочка смогла подойти к матери как дочь, а не как соперница.

Внимание, вопрос! Ниже три варианта расстановочных фраз-решений, которые в описанной ситуации восстанавливают нарушенную иерархию. Найдите их. Какой из трёх вариантов предложил расстановщик клиентке, чтобы закон иерархии был восстановлен?

Вариант 1.

Клиентка первой жене своего мужа: *«Ты первая жена моего мужа, а я вторая. Если бы у тебя с моим мужем сложилось все по-другому, нашего союза бы не было, и не родилась моя дочь. Я вижу нашу связь».*

Вариант 2.

Клиентка дочери *«Ты похожа на первую жену отца. Если бы не она, у нас с тобой было бы все по-другому. И я даю ей место в нашей семейной системе».*

Вариант 3.

Клиентка первой жене: *«Я важнее для рода своего мужа. Я родила этому мужчине дочь, поэтому мой вклад больше, чем твой».*

Ответ на задачу и пояснение.

Правильный ответ – вариант №1. Закон иерархии очень важен, чтобы чувствовать себя на своем месте и иметь хорошие отношения с близкими. Настроить внутри себя мирные отношения с бывшими партнерами своего мужа или жены – большое искусство. Это возможно, если вы понимаете, что все, что случилось с вашим партнером до вас, сыграло роль в вашей встрече и в том, что между вами происходит.

В варианте 1 мы помогли клиентке выразить то, что ее дочь пыталась сказать через свое поведение, будучи идентифицированной с первой женой отца.

В расстановке важно:

- признавать факт – она первая, клиентка – вторая;
- дать возможность выйти заблокированной энергии – *«я вижу нашу связь»;*
- осознать взаимосвязь разных событий – *«если бы у тебя с моим мужем сложилось все по-другому, нашего союза бы не было, и не родилась моя дочь».*

Потом уже в этой расстановке можно помочь заместительнице дочери выразить благодарность заместителю маме, что та дала ей жизнь, и сделать акцент на том, что она ребенок. Но сначала надо восстановить иерархию между первой и второй женой.

Если не уважать бывших мужей и жен своих нынешних партнеров, будет достаточно сложно построить гармоничные отношения. А когда появляются дети, они очень часто показывают бывших партнеров, особенно если у тех была особая судьба или с ними несправедливо обошлись.

Так работает коллективная совесть, которая через детей (так как они находятся ниже всего по иерархии), проявляет порядок и высвечивает важность иерархии.

ЦЕНА ЖИЗНИ

Тесным образом с темой иерархии в семейной системе связана тема цены жизни. *«Я принимаю свою жизнь по той цене, которую за нее заплатили»*. Скажите эту фразу и попробуйте почувствовать, что с вами происходит, когда вы ее говорите? Принятие, радость, злость, боль, отчаяние?

У любой жизни есть цена. И эту цену платим мы сами, наши родители, часто и другие люди. Что я имею в виду?

Например, мама вас тяжело рожала и после родов ее состояние здоровья ухудшилось, или папе пришлось забросить планы о научной карьере, и он пошел не в институт учиться, а на завод рабочим, или вы сами получили травмы при рождении. Или старшую сестру отдали после вашего рождения на воспитание бабушке и дедушке.

О некоторых последствиях, которые являются ценой за нашу жизнь, мы знаем, о некоторых — нет. А наше бессознательное всегда ее знает, полную цену, по которой нам досталась наша жизнь. Но очень часто так бывает, что мы эту цену не принимаем.

Что это? Это по сути спор с Богом, с большими силами. Каков результат? Плачевный для нас. Спорить с большими силами — все равно, что рассказывать стихиям, как они не правы. Вы потратите все ресурсы, но ничего не добьетесь. Силы не равны. Спор с Богом — частая история. В литературе она поднимается регулярно: Эдип, Фауст, Раскольников, Базаров. Мы все помним, чем это заканчивалось.

Жизнь — не литература, но результат мы видим тот же. Вы будете ощущать, что вы везде, где угодно, но не на своем месте, потому что принять цену за свою жизнь — это основа для того, чтобы найти свое место в ней. Вы будете женой папе, мужем маме, родителем для своих родителей и т. д. Но где ваше место? И вы можете даже начать думать о том, что лучше бы вас совсем не было.

Что делать? Куда смотреть? Как принять свою жизнь по полной цене, которую заплатили вы и другие люди, чтобы вы жили?

А смотреть нужно на ту глубокую связь, которая есть у вас с вашими родителями и всем вашим родом. Это то, что Берт Хеллинггер, основатель расстановок, называет первоначальной любовью, очень глубокой и наивной. Описывая это, он говорит о том, что наша душа приняла такое решение и души наших родителей приняли такое решение, и души других людей, которые причастны к нашему рождению, тоже. Даже если мы об этом ничего не знаем, даже если наши родители на осознают этого. Душа заботится о том, чтобы тот «замес», на который она пришла, развивался, дал ростки, и мы сделали со своей жизнью что-то хорошее. Этот замес продолжает «вибрировать», подталкивая нас к тому, чтобы мы его развивали.

Скажите себе и поверьте в это: *«Того факта, что я был рожден моими родителями, уже достаточно». И это правда. И еще скажите: «Я принимаю свою жизнь по полной цене, чего бы это не стоило мне, моим родителям и другим людям. Я соглашаюсь».*

И тогда у нас возникнет глубокое внутреннее удовлетворение, удовлетворение на уровне души, удовлетворение от того, что мы ощущаем принадлежность к своей системе и соглашаемся с волей Большого.

ТРЕТИЙ ПОРЯДОК, ИЛИ ЗАКОН БАЛАНСА

Если один член системы что-то дает другому члену системы, это должно быть уравновешено. Это работает только по горизонтали: между мужем и женой, между партнерами, между убийцей и жертвой, между системами. По иерархии это не работает. Родители дали жизнь детям, дети ее берут, это уравновесить невозможно. Жизнь может быть только передана дальше.

Как понять, есть баланс или нет? Нет определенных критериев. Если вы родили ребенка, а муж вам купил машину? А если муж сидит дома с детьми, а вы зарабатываете для семьи деньги? Или друг сводил вас в кино и угостил обедом, а вы его просто любите? Здесь может быть баланс, а может его и не быть. Но у всех нас часто есть его ощущение. В расстановке это тоже хорошо видно.

Самое главное — признавать вклад. Мой муж купил мне машину при выписке из роддома, и она делает уровень моей жизни выше: мне не нужно ездить в давке в автобусе или ждать, пока приедет такси. А муж при этом признает, что я реально была на грани жизни и смерти (а в родах всегда так, даже если они идут гладко). Мы уважаем вклад друг в друга. И на этом уважении происходит дальнейшее движение нашей семьи. Баланс есть.

Итак, главные показатели баланса: признание и уважение вклада с обеих сторон и развитие системы. Если движение застопорилось и каждый считает, что он дал больше, баланса нет.

Четыре главные составляющие баланса.

1. Чистого баланса не бывает. Вы всегда кому-то должны, а кто-то должен вам. Именно это и движет нас вперед (если мы выдерживаем).

2. В балансе главное — признать вклад другого, что без этого не было бы того, что есть сейчас.

3. Если сделанное развивает вас, вашего визави или общую систему, то баланс есть.

4. Мы также можем достичь баланса и иным путем. Вместо того, чтобы возвращать нечто равноценное, мы можем передать нечто равноценное другим. Это особенно существенно по отношению к нашим родителям. Мы не можем отплатить им чем-то равноценным, потому что это должно быть равноценно самой жизни, однако мы можем передать этот дар другим, например нашим детям, и через это создать равновесие.

Когда баланса нет, часто наблюдается слив энергии. В таком случае я слышу от людей примерно следующее: *«Я делаю и то, и это, и все подряд — энергия уходит, а денег больше не становится»*. Сил нет составить контент-план для своего блога и поэтому никак не могу раскатать свою практику. На супервизиях и клиентских работах я слышу подобное не редко и даже часто.

Несмотря на то, что ситуации и люди уникальны, есть общие структуры, которые похожи у нас всех. Есть общие полевые за-

коны, нарушая которые, мы попадаем в бесконечные «крысиные бега» и слив энергии. Силы тратятся не от того, что мы кому-то что-то даем, а от того, что не соблюден баланс в одну из сторон, или в обе. Например, вы умеете давать, а брать не умеете, или наоборот.

Закон баланса может действовать в рамках нескольких поколений. И если кто-то из членов семьи не берет на себя ответственность за свои действия, то ее обязательно возьмет один из потомков. Важно понимать и помнить, что показатель баланса в системе — это развитие и уважение вклада (как отрицательного, так и положительного).

Почему важен баланс «Давать и брать»?

Мы часто любим давать советы, помогать, дарить подарки, однако, у нас не всегда получается принимать советы, подарки, деньги и даже любовь. Но так ли это хорошо для нас: отдавать и не брать?

Когда я кому-то что-то даю (совет, помощь, деньги, любовь и прочее), то другой на бессознательном уровне чувствует движение дать в ответ. Так устанавливается баланс. И если мы не даем другим ответить нам, если мы все время всех облагодетельствуем (мужа, друзей, коллег, детей в голодающей Африке), а сами не берем от других, то создается дисбаланс. Мы, конечно, при этом ходим в «белом пальто», но принимать от мира не можем. И тогда мир не может нам давать в полной мере, поскольку дает он через других людей.

Что чувствует человек, когда много отдаёт и не берет от других? Он ощущает, что жизнь не справедлива. Как же так? Он старается, делает другим людям только хорошее, а мир так жесток к нему!

Об умении давать и брать хорошо сказал Берт Хеллингер: *«Некоторые люди предпочитают сохранять свое право требовать и не позволяют, чтобы другие тоже что-то давали им. Словно их девиз: «Пусть лучше ты будешь чувствовать себя обязанным, чем я».*

Такая позиция свойственна многим бескорыстным людям, мы знаем их как идеальных помощников. Но такая претенциозная свобода от обязательств вредна для отношений. Поскольку тот, кто стремится лишь давать, держится за то превосходство, которое должно устанавливаться лишь на время, ведь иначе он отказывается другому в равенстве.

И вскоре другие не захотят ничего принимать от того, кто сам ничего принять не хочет. Они отойдут от него или будут на него сердиться. Такие помощники остаются в одиночестве и часто озлобляются. История наших дедов с девизом «все колхозу» и советское партийное воспитание научили нас отдавать и не брать что-то для себя.

УПРАЖНЕНИЕ. ИССЛЕДОВАНИЕ БАЛАНСА

Это упражнение поможет вам понять, как обстоит дело с балансом в той или иной сфере вашей жизни, с тем или иным человеком. Технически оно довольно простое, но это только на первый взгляд.

Ход упражнения.

Выберите любую ситуацию в вашей жизни, в которой вы хотели бы изучить баланс. Поставьте себя, другого человека, то, что вы ему на самом деле энергетически дали и то, что он вам дал энергетически. Так у вас получится четыре фигуры.

Позаместительствуйте все эти фигуры, исследуйте связи между ними. Мы всегда чем-то обмениваемся в контакте, даже если это что-то отрицательное. И не всегда то, чем мы обмениваемся, лежит на поверхности. Дав себе возможность посмотреть глубже, можно узнать много нового и интересного о балансе в своих отношениях с мамой или мужем, например, но также и с коллегами, и клиентами. Обязательно окажется так, что за 10 000 рублей стоит, к примеру, желание понравиться, а за какой-то услугой — привычка угождать маме.

ПЕРЕПЛЕТЕНИЯ

Нарушения трех базовых законов: принадлежности, иерархии и баланса — приводит к переплетениям. Давайте разберемся, что это такое.

Мы стремимся понять себя. Это наша базовая потребность. Мы ходим на психотерапию, делаем тесты, изучаем свои гороскопы. Но иногда что-то важное о себе мы можем понять неожиданным образом. Например, когда разглядываем старые семейные фотографии, на которых изображены наши предки, наши родители в молодости или мы в возрасте пяти лет на коленях у папы. Старые черно-белые карточки завораживают нас, разглядывать их — одно из любимых моих занятий. В чем дело? Дело в переплетениях, вернее в наших внутренних противоречивых стремлениях: с одной стороны, нести переплетения, с другой — расплести его и направить энергию в свою жизнь.

Когда мы смотрим на старые фотографии, часто кажется, что мы как будто открываем другой мир. Нам нравится погружаться в то, как жили люди до нашего рождения, в предметы их быта, разглядывать их одежду, угадывать оттенки их эмоций, думать о том, как они общались друг с другом за секунду, минуту, день до того, как был сделан снимок. Мы смотрим на людей, которых уже нет в живых. На фотографии они по-прежнему улыбаются, жестикулируют, смотрят на нас. Это так странно. Мы смотрим на фото маленьких мамы и папы и видим в их детских лицах черты своих детей. И это тоже странно.

Мы сравниваем людей на фотографиях с собой, их судьбу со своей, их лица со своими. Глядя на них, мы погружаемся в собственную историю, расплетая переплетения, обретая свою идентичность.

КАК ОБРАЗУЕТСЯ ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ И ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ?

Явление переплетения основывается на таком понятии, как системная совесть. При рождении мы уже знаем на уровне поля о 3-х базовых порядках (как черепашки рождаются, и откуда-то знают, в какую сторону им ползти, чтобы попасть в море). Ведает этим знанием системная совесть. И если какой-то из законов нарушен, то системная совесть (или лояльность) вынуждает нас активизировать переплетение или взять его.

Переплетения, их много у нас, приходят вместе с нами в момент зачатия. И могут проявиться или не проявиться в зависимости от конкретных жизненных условий. Похожий процесс наблюдается с генетическими заболеваниями. У вас может быть на генетическом уровне заложен сахарный диабет, но ваш образ жизни был таков, что он не проявился.

Какие проявятся переплетения, зависит от свойств вашей психики, особенностей личности, связей с родителями и историей детства. Можно предположить, какие у ребенка могут быть переплетения, но точно сказать, что если в семейном анамнезе те или иные ситуации, то именно вот это проявится, нельзя. Переплетения видны уже постфактум, когда они раскрыли свое действие.

Но общее правило таково – кто везет, на том и едут. Кто больше может унести, тот и будет больше и глубже нести. Потому что может. А полю важно высвободить ту или иную энергию. Наше счастье или несчастье – это просто побочный продукт этого движения энергии.

В чем плюс того, что вы несете много? В любом переплетении есть большое количество энергии. И если вы от него освободились, то энергия вам все равно останется. К примеру, вы переплетены с дедушкой, которого раскулачили. Вы несете это переплетение, постоянно спускаете деньги. У вас, как и дедушки, есть коммерческая жилка. Но иметь в запасе деньги нельзя – придут, заберут и в тюрьму посадят. Когда вы в расста-

новке находите и убираете это переплетение, то стремление спустить деньги уходит, а умение зарабатывать остается. В любом переплетении есть ресурс.

Переплетения образуются, когда нарушен один из 3-х законов. Задача расстановщика – нарушение найти и включить его в семейное поле. При этом, помимо включения в семейное поле через уважение и принятие «я вижу это, уважаю, и принимаю твою судьбу», важно разыдентифицироваться с этим опытом. Должно быть движение в двух направлениях: включение исключенного в семейную систему и разыдентификация своего и чужого опыта.

Переплетения могут не полностью повторяться на уровне фактов: у деда деньги отобрали, и вы их спускаете. Могут быть и размытые последствия: деда раскулачили и посадили, а у вас нет сил на создание отношений.

Расстановки показывают не причинно-следственные связи, а резонансы. То есть, вы спускаете деньги не потому, что дедушку посадили. Ваша энергия, то, как вы себя в мире проявляете, находится в резонансе с той энергией, которая была у деда. Часто у одной проблемы может быть несколько историй, с которыми она резонирует. К истории про дедушку и раскулачивание может добавиться история про холодную маму и бабушку по папе, которая ненавидела мужчин. Это все вы носите в себе и проявляете через отношения с деньгами. Через деньги проявляются вообще очень многие процессы личной и семейной истории.

Переплетение – одно из ключевых понятий в расстановках. Это взаимосвязь человека с ранее жившими людьми (живыми или нет) из его семейной системы и незавершенными чувствами и историями из их жизни. Если мы будем видеть, какие переплетения стоят за нашими проблемами, их можно будет решить легче.

Берт Хеллингер о переплетениях в книге «И в середине тебя станет легко» пишет следующее. *«Возможно, самые худшие последствия для отношений в паре имеет переплетение с собственным родом, и прежде всего в том случае, если один*

из партнеров или они оба, сами того не замечая, оказываются ПРИЗВАНЫ, замещая кого-то, РАЗРЕШАТЬ ПРОШЛЫЕ КОНФЛИКТЫ своего рода.

Приведу пример. Между мужем и женой существует очень глубокая связь, они это знают. Тем не менее, между ними возникают конфликты, причин которых они не понимают. И вот однажды, когда жена в ярости спорила с мужем, терапевт заметил, что ее лицо стало меняться, пока не стало похожим на лицо старухи. И тут она начала упрекать мужа в таких вещах, которые не могли иметь к нему никакого отношения. Терапевт спросил ее: «Кто эта старая женщина?» Она вспомнила, что ее бабушку, а та была трактирщицей, дед частенько таскал за волосы по залу перед всеми гостями. И ей стало ясно, что та злость, которую она испытывала по отношению к своему мужу, была подавленной в свое время злостью бабушки на деда.

В такого рода смещениях коренятся многие остающиеся непонятными кризисы в браке. Этот процесс протекает неосознанно, и поскольку в тех случаях, когда нам не удастся его распознать, мы оказываемся полностью в его власти, он внушает нам страх. Если же мы знаем о подобных переплетениях, то становимся осторожнее, когда испытываем искушение сделать другому что-то плохое без всякого повода с его стороны».

Здесь Хеллингер говорил про то, что происходит в браке, но переплетение может проявиться во всех сферах нашей жизни.

ПЕРЕПЛЕТЕНИЯ КАК ДВИЖЕНИЯ ДУШИ

Что приводит к улучшению нашей жизни? Каждый из нас хочет положительных перемен, но не все готовы к трансформации. Трансформация начинается с тонких движений души. Если движения внутри нет, человек не готов к переменам, он просто не решится на них, даже если он пройдет сто расстановок (хотя вряд ли человек вообще до таких работ доберется). Расстановки помогают движениям души проявиться, делают их видимыми.

Одно из базовых движений души, которое приводит к трансформации – распутывание переплетений. Именно с переплетениями мы чаще всего имеем дело в расстановках. Они есть у всех. Нет таких людей, которые живут без переплетений. Так что распутывание переплетений часто приводит к нашей трансформации и улучшению жизни.

К примеру, вы переплетены с бабушкой, от которой после войны ушел муж, оставив ее одну с тремя детьми. Она вынуждена была выживать, на заказ шила одежду по ночам после основной работы. Вы несете это переплетение, постоянно нарываясь на отношения, в которых либо от вас уходят, либо садятся вам на шею. У вас есть, как и у бабушки, коммерческая жилка. У вас отличная должность, вы умеете зарабатывать деньги, но на мужчин положиться не можете.

Когда вы в расстановке находите и убираете это переплетение с историей бабушки, то появляется новое движение – доверять мужчинам можно. А умение зарабатывать остается.

Или, от бабушки ушел муж, а вы не можете ужиться с коллегами мужчинами. Ваша энергия, то, как вы себя в мире проявляете, находится в резонансе с той энергией, которая была у бабушки. Так проявляется переплетение. Если работа прошла успешно, расстановка нашла и убрала переплетение, это даст человеку возможность трансформироваться. И поэтому переплетение – это не только ноша, но еще и возможность души двигаться вперед в своем развитии.

РАЗЫДЕНТИФИКАЦИЯ

Разыдентификация – очень действенная практика. Переплетения в семейной системе, которые могут быть у каждого, и своей незримой рукой заводят нас в повторяющиеся или сложные ситуации, могут быть уменьшены или совсем убраны при помощи такой практики, как разыдентификация.

Переплетения, конечно же, бывают не только плохими для нас, но и хорошими. Но мы же с вами как: если хорошо – не за-

мечаем, так и должно быть, ничего исправлять не надо. А вот если плохо — тогда да, мы заметили и нам это не нравится. И так как к расстановщикам не приходят, когда все хорошо, я буду о говорить о примерах с негативным влиянием.

Кто-то может поймать себя на мысли, что похож на бабушку тем, что она так же, как и вы, растила детей сама. Или заметить похожесть своих болевых симптомов в ногах на те, что были у мамы, ведь в детстве вы часто слышали от неё фразу: «У меня болят ноги». Даже трудности с появлением детей могут прийти к нам от двоюродной бездетной бабушки, о которой так часто с грустью вздыхали ваши родственники: *«Бог ей деток не послал»*.

Разыдентификация — это очень важный процесс, как в расстановках, так и в нашей жизни. Что это за слово такое «разыдентификация»? Честно говоря, вы не найдете такого слова в словаре и, скорее всего, у других расстановщиков тоже не найдете. Это мое словотворчество, которым я описала очень важный расстановочный процесс.

Есть такое признанное понятие в расстановках, как идентификация. Это когда вы идентифицируете себя с опытом кого-то другого или самим этим человеком. Вы оказываетесь как будто охвачены чем-то. Вы ощущаете, что несете некий чужой груз, но сделать ничего не можете.

Это происходит потому, что вы лояльны кому-то и повторяете опыт этого человека на бессознательном уровне. Так вы поддерживаете связь с этим человеком. Это может происходить, даже если вы ничего не знаете о нем или плохо к нему относитесь. Или, наоборот, очень любите / любили, и идентификация является вашим способом проявить связь.

Идентификация чаще всего ощущается как что-то большое и сильное, на что вы не можете повлиять. Как будто постоянно появляются обстоятельства, которые не дают вам сделать, что вы хотите, или происходят многократные повторения какой-то ситуации.

Таким образом, разыдентификация — это снятие груза идентификации.

Разыдентификация проходит в четыре этапа.

- 1) Осознать.
- 2) Распутать.
- 3) Перерасти.
- 4) Разрушить.

Что значит осознать? Понять, с кем и с каким опытом вы идентифицированы, что вы делаете, как ваша бабушка или мама, например.

Распутать — выявить составляющие вашей связи с предком, понять, как вы это делаете. Например, сказать: «Я, как и ты, бабушка, боюсь позволить себе большее, и каждый раз, когда жизнь предоставляет мне шансы, я от них отказываюсь».

Перерасти — начать делать, или хотя бы понять, как вы будете делать что-то иначе. Например, когда мужчина делает вам комплимент, не пытаться убежать от него, а улыбнуться и сказать себе, что «еще кто-то увидел, как я прекрасна».

Разрушить — разрушить прошлый тип связи с предком, создавая новый. Скажите: «С сегодняшнего дня, бабушка, я связана с тобой по-другому. Теперь я буду чувствовать тебя у себя за спиной. И мне не нужно повторять твой опыт, чтобы чувствовать нашу связь».

Разыдентификация — это механизм, который поможет вам направить энергию в сторону своей жизни, убрать силу переплетения и отделить опыт предка от своего, избавив вас от его влияния.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗЫДЕНТИФИКАЦИЮ

Возьмите 2 листа бумаги и 2 стула.

На первом листе напишите одним предложением или словосочетанием опыт предка (например, «потеря дома»).

На втором — свою цель (то, что хотите иметь), к примеру «моя квартира».

Поставьте рядом два стула, между ними должно быть расстояние около метра или полутора.

На один стул мысленно посадите человека, с кем переплетены (в моем примере — дедушку). На другой стул — себя.

На дедушкин стул положите лист бумаги с его опытом (потеря дома). На свой — свою цель (моя квартира).

Посидите на каждом стуле: сначала на дедушкином, пробуя вчувствоваться в его опыт, потом на своем, вчувствовавшись в свою цель и свои ощущения, когда эта цель уже есть у вас. Потом станьте перед двумя стульями и скажите фразу: *«Это твой опыт, дедушка»*.

Посмотрите на свой стул и скажите: *«А у меня другой опыт. Сейчас 2022 год, я Мария Иванова (и можете назвать разные подробности из своей жизни). У тебя свой опыт, а у меня свой. Я уважаю твой опыт и отдаю его тебе»*.

И наконец еще посидите на своем стуле, ощущая свою цель.

УПРАЖНЕНИЕ «КТО МЕШАЕТ МНЕ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ?»

Это упражнение тоже очень помогает работе с переплетением, особенно в ситуации, когда вам сложно принять какое-то решение в своей жизни. Оно может вам помочь почувствовать больше ясности и найти способ решения проблемы.

Бывает у вас такое, когда вас изнутри раздражают противоречия, и вы никак не можете выбрать, как поступить? Часто это касается серьезных жизненных вопросов. Например, уехать ли в другой город, выбрать новую работу или остаться на старой, рожать третьего ребенка или нет?

Во многом это случается потому, что мы имеем разные жизненные послания от разных людей. И мы не всегда осознаем, что в нас могут говорить не принадлежащие нам установки!

Мы не осознаем это, но папа за одним нашим плечом может говорить нам: *«От добра добра не ищут, оставайся тут»*. А мама за другим: *«В жизни все надо попробовать»*.

А еще часто в таких ситуациях мы можем даже не знать тех людей, которые за нашей спиной спорят о том, как нам посту-

пить. Они могли жить до нашего рождения и друг друга тоже не знать. Но у каждого из нас есть своя семейная система, все эти люди – члены нашей семейной системы. И мы несем те или иные установки.

Ход упражнения.

1. Представьте как можно ярче свою ситуацию – то, в чем вы колеблетесь. Почувствуйте ее телом, ощутите ее энергию.

2. Представьте, что за вашим правым плечом стоит кто-то близкий. Повернитесь к этому человеку, попробуйте понять, кто это. Представьте его, как можно более конкретно. Какая у него одежда? Внешность? Особенности лица, поведения? Как он держит себя? Что сейчас делает? Как смотрит на вас? Отметьте все важные детали. Отпустите свою фантазию и воображение. Ваша задача – представить этот образ как можно подробнее.

3. За вашим левым плечом тоже стоит человек. Повернитесь к нему, установите с ним контакт. Ответьте на те же вопросы, что и о человеке, стоящем за вашим правым плечом. Итак. Какая у него одежда? Внешность? Особенности лица, поведения? Как он держит себя? Что сейчас делает? Как смотрит на вас? Отметьте все важные детали.

4. После этого представьте, как эти два человека становятся перед вами, один так же слева, другой – справа. Обратите внимание, как они относятся друг к другу, как смотрят друг на друга. Может быть, они что-то говорят друг другу? Какая у них связь? Как они взаимодействуют? Отмечайте все, что происходит у них по отношению друг к другу. Это важно.

5. Теперь побудьте в роли каждого из них. Сначала войдите в роль человека, который находится справа. Почувствуйте себя им. Попробуйте вжиться в его образ. Как бы вы себя охарактеризовали? Что вы ощущаете? Какое у вас настроение? Что у вас

по отношению к человеку перед вами (который слева). Что вы хотите ему сказать? Сделать?

6. Далее выйдите из роли одного человека и войдите в роль другого человека, который слева. Почувствуйте себя им. Представьте, что вы – это он. Попробуйте вжиться в его образ. Как бы вы себя охарактеризовали? Что вы ощущаете? Какое у вас настроение? Что у вас по отношению к человеку перед вами (который справа). Что вы хотите ему сказать? Сделать?

7. Продолжайте разыгрывать взаимодействие между этими двумя людьми. Переходите то в одну роль, то в другую. Дайте потоку диалога и этому взаимодействию течь, пока не почувствуете, что все сделано, сказано и прочувствовано.

8. Вернитесь в себя. Вы приобрели новый опыт. Через этот новый опыт посмотрите на тех людей, которых вы замещали: на человека слева и справа. Поменялось ли что-то между ними в сравнении с тем, что было до диалога? А в вас? Что вы чувствуете по отношению к одному человеку и по отношению к другому? Что вы теперь думаете по поводу своего решения?

9. Попрощайтесь с этими людьми, поблагодарите их. Ведь каждый из них по-своему о вас заботится. И возвращайтесь в себя, в ощущение здесь и сейчас. Почувствуйте свое тело. Потянитесь.

10. После упражнения займитесь каким-то делом или просто расслабьтесь. А чуть позже еще раз спросите себя о том выборе, который вам нужно сделать. Обычно решение приходит, а ситуация становится яснее.

НЕРЕЗОНАНСНЫЕ РАССТАНОВКИ

Расстановки, которые основал Хеллингер и продолжили развивать его последователи, получили название «резонансные расстановки». Это значит, что любое явление, которое мы рассматриваем вместе с клиентом, резонирует с каким-то другим явлением. Именно этот резонанс мешает решить ту или иную проблему, справиться с той или иной ситуацией. Есть еще такое направление, как нерезонансные расстановки. И у них совсем другая философская и частично иная техническая база.

Представителем нерезонансных расстановок являются структурные расстановки, автором которых выступает семейная пара Маттиас Варга фон Кибед и Инзе Шпарер.

Структурные расстановки – это вид расстановочной работы, который развивался параллельно методу Берта Хеллингера. Это непростой для усвоения метод, но он позволяет глубоко работать там, где не нужно уходить в переплетения и резонансы по тем или иным причинам. В основу легла философия Людвиг Витгенштейна.

Базовые принципы структурных расстановок.

- Данное должно быть признано.
- Каждый элемент системы имеет право не быть исключенным из своей системы.
- Право каждого элемента системы на принадлежность равно праву на принадлежность любого другого элемента системы.
- Внутри систем более раннее имеет преимущество перед более поздним.
- Между системами более позднее имеет преимущество перед более ранним.
- Принцип преимущества большего участия.

– Принцип преимущества способностей.

– Системы стабилизируются посредством соответствующих форм уравнивания: путем обмена, путем возврата и путем передачи дальше.

В чем суть структурных расстановок Кибед? А суть в том, что из спутанного, шаблонного и привычного мышления в отношении определенной темы, мы можем перейти в мышление, ориентированное на решение. Перейти из пункта А в пункт Б.

Сам Кибед говорит о том, что структурные расстановки – это язык, а не метод: *«Трансвербальный язык, в котором ключевые структурные аспекты находятся между людьми... Для структурных расстановок как языка, говорящими являются целые человеческие системы».*

Для меня структурные расстановки Кибед – это поход за ясностью. В уме, в эмоциях, в теле. Это определенное внутреннее состояние, которое не надо путать с состоянием понимания причинно-следственных связей, на генерацию которых так много времени тратит наш ум.

ОВЕРЛЭП В РАССТАНОВКАХ

Оверлэп – одно из базовых понятий в структурных расстановках. Оно чем-то похоже на явление переплетения. Еще одно близкое понятие для оверлэпа – «наложение». Оно применяется, когда речь идет о работе не с непосредственным опытом клиента в данной ситуации, а с тем, что касается какого-то другого опыта, не связанного напрямую с этой ситуацией. Это может быть и личный опыт из прошлого, и опыт групп людей, с которыми человек находится в лояльности, и опыт кого-то из семейной или организационной системы.

Оверлэп – так в разных направлениях расстановок называют явление, когда что-то мешает нашему прямому восприятию человека или ситуации. Это не совсем психический процесс. Можно сказать, что разные психические процессы могут возник-

нуть вследствие переплетения. Оверлэп – процесс энергетический. Это такой способ воспринимать реальность. Наш мозг всегда старается найти что-то, что ему уже знакомо. И через это знакомое он воспринимает новые явления. Здесь наблюдается принцип иерархии: все, что пришло позже, так или иначе накладывается на то, что было раньше.

И это происходит не только с людьми, которых мы лично знали, и событиями, которые происходили в нашей жизни, но и с тем, что случалось в нашей семейной системе, а мы это непосредственно не переживали. Так мы все проявляем свою семейную лояльность.

Пример из расстановки клиентки.

У Марии большие проблемы с работой. Она забирает много сил, но денег не приносит. Делаем расстановку. Ставим фигуры, фигуры двигаются, и мы видим, что клиентка таким образом запрещает себе жить полной жизнью из любви к маме, из лояльности к ее истории. Мама вышла замуж за отца клиентки, он пил, и она с ним развелась. Мама свою жизнь посвятила дочери и карьере не построила. Идя дальше в расстановку, мы нашли, что и мама в свою очередь находится в переплетении со своим отцом, который в конце войны, ещё совсем юным, воевал, был ранен, но выжил. При этом большинство его боевых товарищей были убиты. Отец чувствовал свою вину перед товарищами за то, что не умер, поэтому наказывал себя, не разрешая жить полной жизнью.

В описанном случае иметь меньше жизни – значит проявлять любовь к маме и бабушке.

Как работать с оверлэпом?

Чтобы найти его и потом избавиться от него, нужно искать, где больше всего энергии, куда направлена любовь или другие сильные эмоции. Хотя слово «избавиться» я бы тут не употребляла. Сделать что-то, что позволит эмоциям и прерванной любви течь напрямую.

Что в таком случае происходит на уровне поля? По сути, мы убираем внимание с одного явления и переводим его на другое. Матиас Варга фон Кибед, автор структурных расстановок, который в расстановочную среду и ввел понятие «оверлэп», говорит о том, что он не меняет человека, он меняет соотношение элементов в системе так, чтобы было меньше напряжения.

Представьте, что все ваше внимание было направлено на маму, которая не построила свою карьеру. При помощи разных техник в расстановках ваше внимание переключается с мамы на ваши собственные цели. Это энергетический процесс. То, куда направлено наше внимание, то и работает.

В любом случае, какую бы философию и подход вы не выбрали, очень важно понять, как вы делаете то, что вы делаете, кому посвящено ваше действие и как через это вы уходите от своих целей.

УПРАЖНЕНИЕ. «НАСЛОЕНИЕ КОНТЕКСТОВ»

Упражнение помогает, когда вы понимаете, что в проблеме, с которой обратился клиент, есть какие-то другие слои. Когда нужно больше ясности в том, что происходит и что делать дальше.

Ход упражнения.

1. Ставим то, что подвержено наслоению: нынешнюю ситуацию, проблему, с которой нужно поработать.

2. Потом закрываем рукой или другим предметом нынешнюю ситуацию. Предположим, что-то стоит между вами. Рука (другой предмет) это и есть другой контекст, который наложен на нынешнюю ситуацию.

3. Убираем медленно наложение (руку, другой предмет).

И далее.

4.1. Вариант 1. Клиент смотрит на того, кто остался. Все счастливы.

4.2. Вариант 2. Клиент смотрит на то, что было наслоением, и мы выясняем, что у клиента с этим наслоением. Разбираемся

с наслоением. Что говорит клиент? Относим это к наслоению (*«Когда я смотрю на тебя, то чувствую злость»*). Клиент переходит на место наслоения. Мы все время спрашиваем клиента, что для него изменилось. Потом можем провести диалог между нынешней ситуацией и наслоением. Это может делаться трижды. В большем количестве смысла нет.

5. В конце работы можно сказать: *«Прими в себя этот образ и дай себя удивить всему, что будет приходить»*.

УПРАЖНЕНИЕ. «НАСЛОЕНИЕ КОНТЕКСТА В ОТНОШЕНИЯХ»

Это упражнение можно использовать, чтобы исследовать отношения между людьми на предмет наложений. Что или кого вы привнесли в ваши отношения, какой образ навесили на своего партнера?

1. Выберете человека, с которым у вас проблема.
2. Представьте, что вы сейчас рассказали мне об этом человеке и о вашей ситуации.
3. Запишите все это на бумагу.
4. Представьте то, что стоит между вами.
5. Поставьте в комнате предметы, которые будут обозначать вас, другого человека и наложение, которое стоит между вами.
6. Поймите в роли каждой из фигур. Почувствуйте, что происходит между ними.
7. Теперь наложение медленно отходит в сторону. Отодвиньте в сторону эту фигуру: влево или вправо.
8. Заметьте, что меняется. Отправьте свое внимание из центра вашего тела к вашему сердцу, глазами отмечая невообразимую действительность этого человека.
9. Возьмите из этого упражнения то, что считаете нужным.
10. Уберите оверлэп в другое пространство.

Далее можно дать себе время, несколько дней, а возможно недель или месяцев, чтобы упорядочить, поработать с тем, что содержится в наложении.

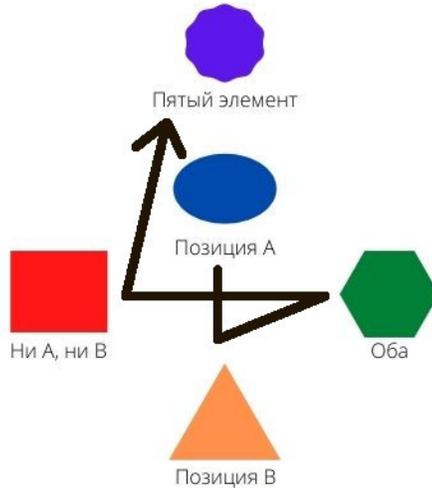


Рисунок тетралеммы

ТЕТРАЛЕММА

Тетралемма – одна из важнейших структур в расстановочной работе по Кибеду и Шпаррер. Это основа в понимании и овладении методом структурных расстановок.

1 – Позиция А (*Position A*). Одно, определенное (один вариант).

2 – Позиция В (*Position B*). Другое, прочее (второй вариант).

Связь между ними «или-или» (выбран или один, или второй вариант). Когда человек понимает, что решать придется, движок завелся, стагнация закончилась. Человек понимает, что он свободен решать так или этак.

3 – Оба (*Both*). Оба – это А и В. Существует множество вариантов из ингредиентов А и В. Фактически это означает образование системы из А и В и выделение системной энергии, не являющейся следствием ни А ни В по-отдельности. Ситуацию «несет», она сама себя решает.

4 — Ни А, ни В (*None of both*). Человек замечает, что вне «альтернатив» есть жизнь, есть движение, и оно захватывает его внимание. Человек чувствует, что решение существует. Ничто из этого (Ни А, ни В, ни объединения А и В). Энергия, не относящаяся к дуальности, набирает силу. Новое неведомое захватывает пространство.

5 — Пятый элемент (*The fifth*). Пятый элемент — ничего из всего этого и не вот это тоже. Совсем новое.

Рисунок тетралеммы показывает колебания поля и сознания при решении. Стрела выхода показывает путь к решению. Можно еще сказать, что тетралемма описывает универсальный процесс расширения восприятия, выход за пределы исключенного.

Таким образом БОльшее заставляет нас шевелиться, жить больше жизни, уходить от остановки, то есть от смерти. Тетралемма не дает решение в формате «что делать». Она дает внутреннее движение, которое изменяет видение ситуации.

МЕДИТАЦИЯ «ТЕТРАЛЕММА»

Подумайте сейчас о ситуации, в которой вам нужно сделать выбор. У вас есть два варианта: А и В. Например, куда пойти учиться: в институт А или В? Кого выбрать: Петю или Васю? Одну ситуацию мысленно обозначьте символом А, другую — символом В.

Вспомните и запишите детали про А и В и то, что с ними связано для вас. Назовите А и В — максимум в 3-х словах. Что бы вы хотели в результате? Каково ваше желание?

Закройте глаза.

1. Вспомните что-то важное или интересное, когда вы думаете об А. Что там за картинки? Цвета? Звуки? Какие там возможности? Вспомните действия, движения, любые изменения, которые там происходят.

2. То же самое для В. Люди, возможности. Что вы видите или слышите, когда перед вами В?

3. Когда вы смотрите на В и на А, на А и В, подумайте про то, какая из альтернатив была бы ближе к тому или иному человеку? Как бы ваш отец на это взглянул? А мать? А, может, кто-то из отцовской или материнской линии. Если бы было много заместителей для А и В, вы выбрали ли бы женщин или мужчин в качестве заместителей?

4. На какой возраст вы себя бы почувствовали в А и В? Может, А или В напоминает вам определенную стадию или контекст из вашей жизни?

5. Если бы вы знали разные языки, какими бы языками были А и В?

6. Попробуйте испытать В в своем теле. В какой части тела вы бы обнаружили В? Когда вы это сделаете, почувствуйте, в какой части тела А.

7. Продолжайте разные сравнения, задействуйте вкус и прочее.

8. Представьте, что могут быть оба сразу: и А, и В. Как-то это возможно: может быть, через комбинирование, смесь, ритм. А, заключенное в В, или В, заключенное в А, или новое измерение.

9. А если вы полностью можете распрощаться с А и выбрать В? Позвольте энергии, от которой отказались, течь в то, что выбрали. Позвольте энергии А течь в В.

10. Сделайте то же самое с В.

11. Посмотрите из новой перспективы: А, В, оба, ничто из этого или вообще что-то другое. И этот старый вопрос выбора остался другим областям. Почувствуйте, как это.

12. Вернитесь к реальности.

Это была многослойная расстановка: параллельно с запросом выбора мы расставляли семью, ценности и пр. Одна структура и много систем. Для кого-то сложно работать про семью, но легко работать с ценностями. В работе с ценностями меняется семья, в работе с семьей меняются ценности.

ПЯТЬ ЭТАПОВ РАССТАНОВКИ

У каждой расстановки есть структура, есть важные этапы, каждый из которых обладает своими свойствами и особенностями. Вот эти этапы.

1 этап. «Состыковка» клиента и расстановщика. Как клиент и расстановщик находят друг друга. Белые пятна и ресурсы одного и другого. Движение поля.

2 этап. Запрос клиента и обработка запроса расстановщиком. Здесь же настройка диады: как клиент доверяет терапевту, как терапевт чувствует клиента, какими духовными местами они соприкасаются. Здесь же настройка фокуса расстановки (терапевт и клиент выбирают, кого и как поставить) и работа с запросом.

3 этап. Проявленный процесс расстановки при помощи фигур или заместителей. Здесь выставление фигур (заместители, фигурки, отправные образы в воображении) и движение фигур. Разрешающие движения и фразы. Кого здесь не хватает? Кто здесь лишний? Где наибольшее напряжение?

4 этап. Завершение и закрытие расстановки. Как закончить расстановку. Разделение пространства расстановщика и клиента.

5 этап. Пострасстановочный процесс (сопровождение).

1 ЭТАП. «СОСТЫКОВКА» КЛИЕНТА И РАССТАНОВЩИКА

Тут нет специальных техник. Важно все, что с вами происходит, весь ваш опыт. Но я хотела бы обратить внимание на некоторые детали, о которых не следует забывать, когда вы договариваетесь с клиентом о сессии.

Не нужно забывать о психотерапевтическом контракте, где обсуждаются:

- условия расстановки (место, время и частота встреч),
- психотерапевтический заказ клиента,
- предполагаемый результат расстановки,
- продолжительность терапии,
- контакты за рамками психотерапевтической ситуации,
- особенности оплаты.

2 ЭТАП. РАБОТА С ЗАПРОСОМ

Запрос клиента и обработка запроса расстановщиком. На что здесь важно обратить внимание?

Важна реакция от визуального контакта с клиентом. Как он говорит? Что с ним происходит во время озвучивания запроса? Особенно это важно при первой встрече, так как вы приглашены в поле клиента. А это значит, что вы там младший в системе.

Обращайте внимание на телесные реакции клиента. И попробуйте отследить свои телесные реакции, исследуйте, на что откликается именно такая реакция. Что нужно сделать, чтобы немного уравновесить отношения?

Наша задача – создать такую диаду, такие отношения с клиентом, чтобы там было пространство для проявления ситуации. Но нужно немного их уравновесить, чтобы клиент полностью не «навалил» на вас все свои проекции, иначе вы не сможете продуктивно для него работать.

Для первой встречи важно, КАК она происходит. Кто начинает говорить? Была ли возможность для сбора информации о клиенте или он сам доминирует? С чего начинается первая встреча? Подумайте, какие свои способы вхождения в контакт у вас есть, совпадает ли это с сессией.

ФОКУС В РАССТАНОВКАХ

Когда вы работаете с запросом клиента, важно всегда держать в поле фокус его запроса. Что такое фокус в расстановках и как его найти?

Фокус — понятие, которое употребляется и применяется в разных направлениях психологии и расстановок. Когда человек приходит на расстановку или в терапию, он не весь «сплошная проблема», у него есть то, что хорошо получается и не нуждается в коррекции. Он приходит с определенной проблемой и задачей.

И этот человек через фильтр его проблемы или задачи — и есть фокус. Не вообще Маша Иванова, не вообще проблемы в браке. А Маша Иванова как субъект, у которого не складываются отношения с мужем на почве денег.

Фокус — это то, куда мы смотрим, когда делаем расстановку. Не глазами, а всем своим существом. Чему сознательно и бессознательно даем место. Куда вы смотрите, то и увидите.

Иногда даже сам факт создания фокуса может помочь решить проблему. Чтобы настроить фокус проблемы, задайте себе ряд вопросов:

- Кто испытывает эту проблему? Это я целиком или это какая-то часть меня?
- Какая это часть меня?
- В каких условиях и ситуациях проблема проявляется?
- В каких не проявляется?
- Когда эта проблема проявилась?
- Что было в этой сферы по-другому до появления проблемы?
- Это только моя проблема или чья-то еще?
- Решение этой проблемы нужно только мне? И нужно ли?
- А кому еще?
- Как я поняла, что это проблема?

Не спешите отвечать, прислушайтесь к себе, к реакциям своего тела. После этого сконцентрируйтесь на своих ощущениях.

Это и есть тот фокус, с которым можно дальше работать, делать расстановку для себя или клиента.

3 ЭТАП. ПРОЯВЛЕННЫЙ ПРОЦЕСС РАССТАНОВКИ

Фигуры выставляйте в зависимости от фокуса и сформированной у нас гипотезы. Может статься, что гипотезу мы в процессе движения расстановки поменяем. Но выставлять все же начинаем тогда, когда есть рамка в виде гипотезы и фокус как структурирующий стержень. Все время держите в голове запрос и смотрите, где больше всего энергии в расстановке.

Задавайтесь вопросами:

Кого здесь не хватает?

Кто здесь лишний?

Где наибольшее напряжение?

Также не стоит забывать, что главный здесь клиент. Не заместитель, не его бабушка, а он. Поэтому отслеживайте чувства клиента, их динамику во время расстановки. Но и не забывайте про свои чувства, чувства терапевта.

Примерные вопросы и опорные точки во время проявленной части расстановки:

– Какой здесь паттерн?

– Каковы динамики?

– Какие пути как средства к цели принципиально возможны? Старайтесь видеть на 2–3 шага вперед. Опирайтесь не только на себя, но и на клиента, и заместителей – такой своеобразный мозговой штурм.

– Что мешает здесь больше всего?

– Какие формируются новые мысли, чувства, ощущения и модели поведения?

– Появляются ли новые пути и альтернативные решения?

4 ЭТАП. ЗАВЕРШЕНИЕ РАССТАНОВКИ

Завершать расстановку стоит тогда, когда в ней нет энергии и клиент относительно спокоен, а его состояние отличается в положительную сторону от начального.

У нас нет задачи сделать хорошую картинку. Мы работаем с полем. Наша задача — сделать так, чтобы у клиента появилось больше энергии для решения той задачи, с которой он пришел.

Важно отметить следующее. Расстановщик в конце работы должен хотя бы примерно понимать, что было для клиента новым опытом, с какими чувствами выходит из контакта клиент и он сам. Также об этом надо спросить у клиента. После окончания расстановки стоит также обозначить стратегические штрихи на будущее.

Примерные вопросы после окончания расстановки.

- Можем мы на этом завершить?
- Чему Вы научились из сегодняшнего расстановки?
- Что из этого при необходимости может быть перенесено в другие ситуации?
 - Как Вы себя чувствуете?
 - Есть ли что-то, что Вас сейчас тревожит?
 - Что Вы можете с этим сделать, когда выйдете из этого кабинета (когда выключите компьютер)?
 - Могу я еще что-то сделать, чтобы последующие Ваши шаги стали эффективнее?
 - Имеются пожелания с Вашей стороны, которые должны быть обязательно учтены в будущем?
 - Нашу работу можно считать вполне законченной?

5 ЭТАП. ПОСТРАССТАНОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Здесь стоит обговорить с клиентом, можно ли с вами созваниваться, писать вам или нет. К кому еще он может обратиться и так далее.

РАЗРЕШАЮЩИЕ ФРАЗЫ

Разрешающие фразы, или фразы-решения – очень хороший метод помощи как в расстановках, так и в повседневной жизни, даже если вы не расстановщик.

Используете фразы-решения в своей повседневной жизни? Если нет, рекомендую попробовать. А в расстановках это вообще одна из базовых составляющих работы.

Фразы-решения можно применять в 2-х случаях.

1. Большинство расстановок проходят с применением фраз-решений. Эти фразы всегда короткие, емкие и наполнены глубоким смыслом. К примеру, *«Я твоя мама, а ты моя дочь»*, *«Для тебя есть место в нашей семье»*, *«Теперь я буду связана с тобой по-другому»*. Это примеры фраз-решений, которые использует расстановщик в расстановках. И, разумеется, фразы-решения подбираются по ситуации: для коллег, супругов, друзей.

2. В обычной жизни такие фразы тоже работают. И вы можете их произносить для себя, когда вам нужно решить ту или иную ситуацию. Почему такое возможно? Потому что фразы-решения помогают энергии выйти. Той энергии, которая до этого была скрыта в глубинах вашего или коллективного бессознательного и влияет на то, что с вами происходит, на ваше поведение и поведение окружающих по отношению к вам.

Поэтому это целительные фразы. Они как будто облекают в звук, делают видимыми те процессы, которые крутятся в нашем подсознании и не находят выхода. Они служат для того, чтобы прояснить ситуацию или развязать переплетение и потому имеют терапевтическое воздействие.

И в результате проговаривания вами таких фраз негативные чувства ослабевают. Вы можете посмотреть на ситуацию как она

есть, и найти ресурсы изменить к ней отношение. Так происходит трансформация ситуации.

Рассмотрим ситуацию, когда есть обида и злость на мужа. *«Я твоя жена, а ты мой муж. Ты мне не папа»* – эта фраза-решение, к примеру, помогает изменить ситуацию, в которой вы путаете своего папу и своего мужа. И если вы отследите такое переплетение и будете повторять себе эту фразу, решать споры с мужем станет легче.

Возможно, вы обижаетесь на него всякий раз, когда он опаздывает на ужин. Таким способом бессознательное направляет вас в детство, когда папа не приходил на ваш день рождения. И вам было больно. Вы выросли, а боль осталась. Фраза *«Я твоя жена, а ты мой муж. Ты мне не папа»*, сказанная с соответствующим внутренним направлением энергии, позволяет помочь вашему мозгу разделять вас маленькую и взрослую. А это в свою очередь может помочь более адекватно строить отношения с мужем. Нет, вы не обязаны ему все прощать и заглядывать в рот. Но когда папа – это папа, муж – это муж, а вы – взрослая 40-летняя женщина, а не девочка 8 лет, вы можете решать реальные проблемы вместо выдуманных.

Если фразы подобраны удачно, то это позволяет урегулировать и преобразовать сложную ситуацию. Поэтому если вы произнесли фразу, но ситуация не двинулась – подбирайте и пробуйте проговаривать разные короткие, емкие фразы. Вы найдёте ту, что сработает.

Такие фразы приходят из глубокого погружения в себя, в суть ситуации. В зависимости от ситуации, задумайтесь о происходящем и прочувствуйте ваши эмоции. Откройтесь происходящему, откройтесь тому, что должно прийти через эту ситуацию, за этой ситуацией. Ваша душа готова к решению. И через нее приходит нужная фраза. Фраза, которая может очень многое решить.

Для того, чтобы помочь энергии выйти, иногда достаточно с уважением посмотреть на это событие. В некоторых случаях требуется сделать какой-либо ритуал, или сказать какие-то исцеляющие слова, которые помогают.

Основной функцией разрешающих фраз является прояснение ситуации и развязывание переплетений, то есть терапевтическое воздействие, которое позволяет восстановить здоровый поток энергии в системе. Под воздействием разрешающих фраз имеющиеся негативные чувства ослабевают, а ситуация (и отношение к ней) выходит на иной уровень, начинает трансформироваться. Если фразы подобраны правильно, энергия расстановки преобразует ситуацию, приближая к ее разрешению. В ходе расстановки может быть использовано несколько разрешающих фраз, либо в ключевой момент все консолидируется в одну-единственную целительную фразу.

Фразы должны быть короткими, емкими, концентрированными. Фраза, сказанная из расстановочного поля, затрагивает и приводит в движение глубинные душевные процессы. Обычно, чем короче и точнее фраза, тем она эффективнее. Для закрепления терапевтического воздействия за разрешающей фразой может следовать подходящий по контексту расстановки ритуал.

Чтобы правильно найти разрешающую фразу, нужно понимать, какой порядок нарушен.

Разрешающие фразы можно условно разделить на 6 типов.

1. Фразы-решения о порядке. Они понятны, называют те факты, которые проявляются и служат для того, чтобы сделать акцент на чем-то важном. Они очень важны, поскольку с признания факта, с называния вещей и явлений своими именами, связана возможность решения. Пока этого не будет, вы не приблизитесь к решению. Например: *«Я – твой младший сын»; «Ты мой отец»; «Ты моя бабушка»; «Я – твоя жена, а ты – мой муж, я не твоя мама».*

2. Фразы-решения, восстанавливающие иерархию и способствующую тому, чтобы человек занял свое место в системе. *«Мои братья и сестры, я один из вас, я не ваша мама»; «Я встану вторым, так как это соответствует порядку рождения», «Теперь я буду рядом с тобой как твой муж, а не за тобой, как твой отец».*

3. Фразы-решения, которые отвечают за закон принадлежности и дают место исключенным. Это происходит тогда, когда в расстановке выясняется, что в системе есть исключенный, и что с ним (или историей из его жизни) происходит резонанс. Так часто бывает, когда вторая жена обесценивает предыдущую или когда абортiroвали ребенка, например.

4. Фразы-решения, которые отдают не свой «груз», чужую ответственность. *«Дедушка, это твоя фронтовая боль, ко мне это не имеет отношения»; «Папа, я маленькая, а ты большой»; «С благодарностью за твой труд я отдаю это тебе».*

5. Фразы-решения, меняющие прежние установки (лояльно-сти), разворачивающие человека в другую сторону. Пример: *«Я благословляю тебя на хороший брак»; «Вы можете любить своего отца»; «Теперь ты можешь посмотреть на свою жизнь».*

6. Фразы-решения, которые описывают действия (интервенции, ритуалы) в расстановках. Например: *«Бабушка, я хочу поклониться тебе» (кланяется), «Я даю тебе энергию как мать дает ее ребенку» (кладет руки на плечи ребенку).*

Не стоит заучивать фразы-решения наизусть. Они должны приходиться во время расстановки и соответствовать тому, что в ней происходит. Они должны быть спонтанными и выходить как бы сами по себе. По сути фразы-решения продиктованы движением поля в расстановке. Но когда вы учитесь, готовые фразы-решения помогают понять, как их составлять и работать с ними.

От кого приходят расстановочные слова? От заместителей, клиента, расстановщика? Бывает по-разному. Но в любом случае координирует процесс работы в расстановках с фразами-решениями расстановщик. Он может взять предложенную заместителем фразу, а может и нет. Главное, чтобы эта фраза соответствовала полемому процессу. Тогда она будет работать.

ПРИМЕРЫ РАЗРЕШАЮЩИХ ФРАЗ

Фразы, восстанавливающие принадлежность к системе:

- В моем сердце есть место для тебя.
- Ты мой предок (дедушка, бабушка и т.д.).
- Я твой потомок (внук, правнук и т.д.).
- Я уважаю тебя, так как ты моя бабушка (мама и пр.)
- Тебе есть место в нашей семье.
- Ты часть нашей семейной системы.

Фразы признания и фразы восстановления баланса:

- Это ты придумал. Наша компания родилось благодаря тебе.
 - Это твоя часть ответственности, а это моя.
 - Твое я оставляю тебе, а себе забираю свое.
 - Я оставляю тебе свои дары, можешь делать с ними, что хочешь.
 - Я уважаю твою судьбу, оставляю ее тебе.
 - Благодаря тебе я заработал эти деньги.
 - Если бы не ты, меня бы не было в живых.

Фразы восстановления иерархии (от потомков к предкам):

- Ты большой, а я маленький.
- Моя жизнь пришла через тебя. Я принимаю ее по полной цене.
 - Дорогая мама, я отказываюсь от детской надежды дождаться твоей любви (соглашаюсь с тем, что ее не будет, у мамы нет ресурса).

Фразы восстановления иерархии (от родителей / предков к детям / потомкам):

- Дорогая дочь, я справлюсь без тебя.
- Это мое, я буду нести это сама. Ты свободна.
- Я хорошо смотрю на твой путь, иди своим путем.
- Я благословляю тебя на твою судьбу.

Фразы восстановления иерархии в ряду (супруги, братья):

- Ты его первая жена. Я вторая. Я пришла после тебя.
- Я второй из четверых детей.
- Ты мой младший брат, а я твоя старшая сестра.

УПРАЖНЕНИЕ «РАЗРЕШАЮЩИЕ ФРАЗЫ»

В парах (в группах) попробуйте написать свою ситуацию в одном-двух предложениях. Потом обменяйтесь своими записями. Пусть каждый напишет другому фразу-решение, которая может здесь помочь. Не забудьте обращать внимание на то, какой порядок нарушен, чтобы найти правильную разрешающую фразу.

ПОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ В РАССТАНОВКАХ

Большинство расстановщиков сходятся во мнении, что расстановки – это полевая работа, работа с полем. Что имеется в виду? Что означает в расстановках термин «поле»? Фразы «полевой процесс», «видеть поле» или «поле ведет» – про что это?

ПОЛЕ В РАССТАНОВКАХ

Что мы подразумеваем, когда привносим в описание того процесса, с которым мы сталкиваемся в расстановках, слово «поле»? Обучая расстановкам, я вижу, что нет единого понятия этого явления. Не претендуя на истину в последней инстанции, я все же поделюсь с вами тем объяснением поля и полевых процессов, которое я обычно даю на своих занятиях.

Всеми процессами, происходящими в расстановках (законы, движения, динамики), ведает оно – поле. Но поле – это не нечто персонифицированное. Это некая первичная обезличенная сила, как магнитное поле или гравитация. Это такое нечто, своего рода пространство-время, некий хронотоп, откуда мы черпаем информацию об ощущениях других людей и даже неживых объектов, где «хранится» вся информация человеческого опыта, а, возможно, и то, что было до появления человека. Например, в поле есть то, что чувствовала ваша бабушка, когда была ребенком и потеряла своих родителей. Или даже забытые «воспоминания» старого дома.

Устройство поля не изучено до сих пор. И в расстановке мы можем только эмпирически наблюдать его действие. Так, например, делая расстановку мы видим, что наше внутреннее одино-

чество связано с младенческим опытом мамы, которую в пять месяцев отдали в ясли. Но почему мы это чувствуем? До конца не понятно.

Каково же это действие и как проявляется? По тому, что я вижу, делая расстановки, в поле проявляется даже то, что происходило много лет назад: разные явления, пропущенные через человеческое восприятие или имеющие отношение к нему. Человек может воспринимать поле и при нужной настройке читать его. Дело расстановщика в этом случае — помочь ему.

Все люди воспринимают поле, но не все его могут читать. И расстановки это как бы расшифровка на человеческий язык и человеческое восприятие того, что происходило когда-то.

Поэтому расстановки прежде всего:

— чтение поля клиента, считывание его опыта и опыта его предков;

— движение, настройка и исправление текущей ситуации.

Расстановка не только читает поле, она ещё может настроить его, исправить проблему, найти решение.

Как вы думаете, поле есть, только когда идёт расстановка, или мы в нем всегда? Поле — это не только понятие, которое употребляется в расстановках, это явление есть в любой помогающей практике и в повседневной жизни каждого. И даже если мы не знаем о нем, вернее, не понимаем, что некоторое ощущение, явление — проявление полевого процесса — оно все равно существует и влияет на нас. Успехи и промахи, все, что с вами происходит и что происходило у людей в прошлом. Это некая глобальная энергетическая сеть, в которой все мы находимся. Отношения с близкими, выбор партнера, повторение судьбы мамы или бабушки, отношения с деньгами и другие сферы жизни мы ведем под влиянием памяти поля.

В поле есть все, но проявляется то или иное явление в поле только по резонансу.

Важно! Какое-то полевое явление проявляется у тех людей и в тех ситуациях, которые как-то резонирует с прошлым или

настоящим опытом кого-то из членов его семейной системы (чаще всего). Но есть и другой опыт, который вы можете проявлять, находясь с этим опытом в резонансе. Когда мы поле воспринимаем, чувствуем, мы можем его прочесть, как бы расшифровать и переложить на понятный нам язык образов и смыслов. Чтение и расшифровка поля ограничены нашим опытом и опытом нашей семейной системы.

Зачем помогающему практику читать поле и уметь расшифровывать (атрибутировать) полевые сигналы? Чтение поля — важная составляющая навыков помогающего практика, поскольку это основа для интервенций в работе с клиентами. Человек пришел к помощнику, чтобы что-то изменить в своей жизни. Ведь в широком смысле любое целенаправленное вмешательство внешней силы в процесс — это интервенция. В расстановках под термином «интервенция» понимают действия терапевта, которые направлены на поиск, стимулирование развития или на прерывание какой-либо динамики в расстановке. Интервенции обычно делаются после создания первичного образа расстановки. А для создания первичного образа важно уметь чувствовать поле клиента и его ситуации. Чтобы изначально что-то поставить, надо понимать что именно. Но в расстановках часто логические выводы, сделанные со слов клиента, не работают.

Интервенция может проводиться также и для проверки гипотез терапевта, которые тот строит, исходя из положений и движений заместителей. Терапевт, например, может ввести нового заместителя, если видит, что кого-то в системе не хватает (так бывает, когда кто-то из уже стоящих как бы ищет кого-то, или все время смотрит в пол, — в этом случае речь обычно идет об уже умершем).

По сути, мы работаем в среде, где очень мало информации, очень много энтропии. И у нас мало опор. Навык чтения поля — это как раз та опора, которая позволяет нам слышать лучше клиента, его систему, Большие Силы, которые через него действуют.

КАНАЛЫ И СПОСОБЫ РАБОТЫ В НИХ

С понятием поля тесным образом связано понятие «каналов» в расстановках. Что это?

Мы, помогающие практики, работаем через разные каналы, даже если мы этого не осознаем.

Что значит фраза «я работаю через такой-то канал» и какие они бывают? Каналы, в которых вы работаете в расстановках — это ваш доступ к большим процессам. Куда вы подключены, и чем вы лечите. Есть канал Хеллингера, есть шаманский канал, канал Таро, канал рейки, канал психоанализа и много других каналов. Мы привыкли связывать расстановки с Хеллингером, поскольку он был их родоначальником. Но сейчас это уже далеко не так. Расстановки наложатся на любой канал. Чаще всего расстановщики работают на нескольких каналах.

Доступ к каналу осуществляется тремя способами:

— по праву рождения (канал вашего рода, все эти «потомственная ведунья в третьем поколении»);

— передачей мастера (это часто и делается в обучении расстановкам);

— частыми соприкосновениями (например, вы не имели посвящения в таро, даже не учились у мастера, но регулярно взаимодействовали с этой колодой).

Мы не всегда понимаем, в каких каналах мы работаем. Чтобы лучше работать, нужно уметь управлять энергией, которая идет через канал. А для этого ее надо научиться понимать. Когда мы на что-то смотрим, мы погружаемся в канал. Чем регулярнее это делаем, тем канал плотнее.

БОЛЬШИЕ ФИГУРЫ В РАССТАНОВКАХ

Чтобы поставить большие фигуры, нужно иметь к ним доступ. Конечно, доступ к большим фигурам у нас есть. Но сначала создается в коллективном бессознательном фигура, а потом уже

к ней можно взять доступ. И, да, бывают случаи, что фигура есть, а доступа нет.

Доступ передается человеком или он может наработываться постоянным взаимодействием с Большой фигурой. Причины недоступности – всегда в неуважении или незнании, насколько я понимаю.

Здесь есть несколько правил:

1. Необходимо обращаться к Большим фигурам с огромным уважением.

2. Большая фигура, как и любая другая фигура в расстановке, не обязана нам ничем помогать или что-то давать. Мы можем лишь попросить с уважением.

3. Всегда нужно помнить, что мы меньше, чем Большая фигура. Поэтому и третий пункт тоже про уважение.

4. Четвертый пункт про благодарность.

5. Пятый пункт про ответственность. Получив доступ к Большой фигуре, необходимо понимать, что вы будете делать с этим доступом.

ПРИНЯТИЕ

«Посмотрите на меня хорошо» – эту фразу вы можете встретить в расстановочном сообществе. Что она значит? Почему так важно уметь просить, чтобы посмотрели хорошо, но также и уметь самому смотреть хорошо на других?

Если вам трудно смотреть хорошо, а еще труднее попросить о том, чтобы на вас хорошо посмотрели, скорее всего у вас есть негативные установки. И эти негативные установки – следствие ваших детских травм. Они не дают вам возможности брать ресурсы от мира.

По сути, «посмотреть хорошо на что-то или кого-то» означает «посмотреть с принятием».

Что такое принятие? Значение слова «принятие» в толковых словарях раскрывается так: «брать в уважение, во внимание или

уважить, согласиться, слушать, верить; противоположность — отвергать, отрицать». То есть принятие — это не только отношение к людям, но и мировоззренческая позиция, основанная на толерантности и способности видеть разнообразие мира.

Когда мы смотрим на другого или на его действия хорошо (даже если человек совершил какой-то не очень хороший поступок, например, ваш ребенок получил двойку, так как не выучил домашнее задание), мы показываем, что готовы быть рядом с ним в процессе его переживаний, не вторгаясь в его внутренний мир.

Смотреть хорошо, с принятием — это верить в силы и возможности другого человека, но при этом оставить ответственность за его судьбу. Внимание — это ресурс. Поэтому важно уметь просить этот ресурс.

Но также важно уметь этот ресурс давать. Когда мы позволяем себе смотреть хорошо на кого-то, мы тоже получаем ресурс от Вселенной, Мира, в основе которого лежит открытость и готовность принять новый опыт. Умение принимать — важнейшее условие, способствующее развитию личности и гармонизации отношений с собственным Я.

О РЕЗУЛЬТАТАХ РАССТАНОВОК

Результаты расстановок. Какие они должны быть? Какие бывают? Чего ждать от них?

Что есть результат? Когда клиентка приходит, чтобы улучшить отношения с мужем, но они разводятся — это результат? А когда приходит, чтобы зарабатывать миллион в месяц, но вместо этого через пару недель выходит замуж? Бывает, вышел клиент с расстановки, и тут же его запрос исполнился и миллион буквально на голову свалился. Или просит ребенка, и ребенок приходит. Или не приходит, но становится внутри хорошо, и ребенка берут из детдома.

Почему так? Расстановка (как и любая помогающая практика) не может гарантировать ничего из вышеперечисленного.

Но это совсем не значит, что все вышеперечисленное не может случиться. Может! И случается! Но как следствие внутренней большей целостности и более ясного и глубокого взаимодействия Я и Самости.

Расстановщики работают с полем, с БОльшей силой. И они работают на эту БОльшую силу, а большие силы действуют через нас, через нашу Самость (Сэлф). Поэтому после расстановки мы чувствуем, что в нас стало больше жизни. И уже из этого могут появиться деньги, мужья, дети и другие объекты и субъекты внешнего мира.

Расстановка работает с непроявленной реальностью, которая формирует проявленную. Это совсем не значит, что, если вы расстановщик, вам не стоит обращать внимание на запрос клиента. Запрос – это фокус нашего внимания для расстановки. Именно через фокус нашего внимания (и внимания клиента) совершается проход поля. Поэтому очень полезно хотеть чего-то конкретного (мужа, 100 миллионов долларов), но это фокус нашей расстановки. Результат же расстановки – это состояние, приводящее или приближающее человека к тому, что он может сказать «да» и найти партнера или заработать 100 миллионов долларов.

ВИДЫ РАССТАНОВОК

Расстановки – один из самых молодых признанных психотерапевтических методов, но он уже сильно развился с момента основания Б. Хеллингером. Сам Хеллингер в течение своей практики менялся и развивал метод. Расстановки очень хорошо соединяются со всем тем багажом, который человек имел до них. И это одна из причин их развития. Этот метод можно использовать не только в психологии и духовных практиках, но и в медицине, и юриспруденции, и образовании, и менеджменте.

КАКИЕ БЫВАЮТ РАССТАНОВКИ?

Расстановки по способу обработки материала:

- семейная расстановка,
- расстановка травмы,
- нерезонансная расстановка (сюда относятся структурные расстановки, расстановки внутренних частей),
- духовная расстановка,
- организационная расстановка,
- шаманская расстановка и т. д.

Расстановке по форме проведения:

- в группе,
- индивидуальные,
- онлайн с группой,
- онлайн индивидуально,
- письма,
- в воображении (имагинативные).

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИЛИ ГРУППОВЫЕ РАССТАНОВКИ?

Между расстановкой один на один со специалистом и расстановкой в группе есть различия.

Индивидуальные расстановки — это ваша работа один на один с расстановщиком, без заместителей (онлайн или очно). В этом случае в ролях заместителей — фигурки, метафорические карты или другие предметы. Их расставляет терапевт или клиент, или оба сразу. Другие люди в этом случае не участвуют. Происходит ориентация на совместную чувствительность расстановщика и клиента, и на их «пропускную способность» для трансформаций.

В группе же расстановщик делает расстановку, опираясь на ощущения людей-заместителей, которые находятся в ролях самого клиента, папы, мамы и других действующих лиц расстановки. Они, вчувствовавшись в ту или иную роль, ведут себя соответственно тому, что приходит в поле расстановки. Пропускная способность группы выше. Слепых пятен меньше.

Что лучше и что эффективнее?

По сути, эффективны и групповые, и индивидуальные расстановки. Оба вида хорошо проходят тогда, когда клиент открыт своему процессу и происходящему! И тогда в расстановке выводятся те эмоции и чувства, которые раньше у человека или в его семейной системе были заблокированы. Но группа имеет больше шансов проявить белые пятна как клиента, так и расстановщика.

Энергия группы сильнее и процессы интенсивнее. Докопаться до тайного и скрытого легче. Больше шансов провести процесс, который человеку был ранее не доступен. Интенсивность и мощность процессов в группе будет наблюдаться даже тогда, когда вы находитесь за тысячу километров от места нахождения группы. Даже если это чат в ZOOM, а все заместители находятся в разных городах.

РАЗНИЦА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОНЛАЙН-РАССТАНОВОК И ОНЛАЙН-РАССТАНОВОК В ГРУППЕ

Разница примерно такая же, как между очными расстановками индивидуально и в группе. Индивидуальная расстановка — это ваша работа один на один с расстановщиком при помощи фигур, напольных якорей, образов и т. д.

А групповая расстановка — это когда в проявлении вашего процесса участвуют еще и другие люди, заместители. То есть это контакт не только двух людей, но всей группы с вами и друг другом. Отсюда все различия.

Я не могу сказать, что групповые расстановки эффективнее, чем индивидуальные, или наоборот. Это разный формат работы. Вам может быть удобнее работать в индивидуальном формате, если вы пока не готовы открыться перед другими людьми. Или если вы сверхчувствительны, а ваша история для вас крайне травматична. Тут следует учесть, что группы конкретным специалистом проводятся реже, чем индивидуальные сессии, и вам это время может не подходить.

Если же вам, наоборот, нужно вместить и прожить больше опыта, то коллективный процесс вам отлично подойдет. Так как у группы есть больше возможностей показать и провести то, что скрыто. На групповые расстановки вы можете прийти и как заместитель. А это очень ресурсное и плодотворное занятие — размещать фигуры в расстановках других людей. Вы можете пройти в те процессы, которые у вас резонируют с клиентской историей. А просто так группа, как нам, расстановщикам, не собирается. Мы все приходим по резонансу, чтобы решить что-то свое. Нас объединяют общие темы, проблемы и процессы.

Так что расстановки — очень мощный инструмент в работе со своей жизнью и обретении целостности.

КАКИЕ РАССТАНОВКИ ЭФФЕКТИВНЕЕ: ОНЛАЙН ИЛИ ОФФЛАЙН?

Какое-то время назад противников онлайн-расстановок было гораздо больше, чем сейчас. Многие мои коллеги, которые ругали онлайн-формат и говорили, что он не может быть эффективным, теперь сами работают в интернете — им пришлось поменять свое мнение. Большие эволюционные силы заставили многих перестроиться. Уровень нашей коллективной интернет-грамотности в сообществе возрос, и онлайн-расстановки стали такой же полноценной практикой, как и очные.

В чем же их особенности и почему они столь же эффективны? Расстановки — это прежде всего работа с полем. А поле не имеет ограничений во времени и пространстве. У него нет материальных свойств, но они есть у нас, людей, расстановщиков, клиентов, заместителей. Все мы имеем тела, и мы ими работаем в расстановке.

И эти тела так же чувствуют, даже если находятся друг от друга на расстоянии тысяч километров. Мы все равно создаем общее поле. Вот оно, общее поле, и лечит. А расстановщик — человек, который это поле читает и управляет его действием. И это происходит так же, как и очно. Есть одно общее поле, оно есть вообще, и оно есть в каждой точке планеты. Там, где находятся участники, своего рода копии поля. Очень похоже на голограммы.

Сложности, но и точности, глубины добавляет также и то, что рядом с каждым участником есть определенное физическое пространство, которое дополняет деталями общую картину понимания сущности ситуации клиента. Можно, например, получить информацию из детского голоса за окном, благодаря внезапно севшему перед экраном коту или даже посредством прервавшейся сетевой связи.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ В РАССТАНОВКАХ

ЗАМЕСТИТЕЛЬСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Поставить себя на место другого человека. Часто именно это мы делаем, чтобы понять, что на самом деле происходит, чтобы вникнуть в мотивы и чувства другого человека.

В расстановках мы тоже ставим одного человека на место другого: участника группы на место нашей мамы, например. И начинаем понимать, что происходит в той или иной ситуации. Это возможно благодаря заместительскому восприятию. «Заместительское» (замещающее) восприятие — основное явление в расстановках. И это то, что отличает расстановки от других методов терапии.

Заместительское восприятие — явление, которое заключается в том, что заместитель члена системы, находясь в поле расстановки, начинает чувствовать то, что чувствует или чувствовал его прототип: сам клиент, бабушка, дедушка, убитый на войне враг, абортированный ребенок и т. д. Это хорошая возможность проникнуть в самую суть ситуации, чтобы понять произошедшее и то влияние, которое оно на вас оказало.

Заместители могут почувствовать как физические ощущения (например, боли в животе, как у дедушки, который на войне был ранен в живот), так и эмоции (агрессия на мужа у заместителя бабушки, тоска по маме), а также образы и картины, которые как будто сами по себе всплывают в голове. Это помогает расстановщику находить, что в системе «неисправно» и несёт разного рода влияния.

Однозначно принятого объяснения феномену заместительского восприятия в среде расстановщиков пока нет. Есть теории,

которые его так или иначе объясняют. Это теория Рупперта Шелдрейка про «морфическое поле» и теория про зеркальные нейроны. Но полностью ни в одной, ни в другой теории нет раскрытия всех сторон заместительского восприятия.

Рупперт Шелдрейк писал о животных, а люди все же немного от них отличаются. А теория зеркальных нейронов за основу берет наше общение в данный момент. Например, когда вы зевааете, то рядом сидящий человек тоже зеваает, даже если не видел вас. Но расстановочная наука не стоит на месте. Рано или поздно мы поймем, почему я могу чувствовать то, что происходило 100 лет назад у другого человека.

Заместительское восприятие – это тот процесс, который делает расстановки как будто похожими на ясновидение. Как можно было догадаться, что дедушка умер от раны в животе? Клиент во время расстановки мог не обладать этой информацией, но очень часто потом эта информация подтверждается. И ему рассказывают родственники, что так оно и было.

Для того, чтобы заместительское восприятие работало, и это не были наши с вами проекции, важно соблюдать несколько условий.

Во-первых, должен быть запрос. В расстановке мы это озвучиваем примерно так: *«Побудь, пожалуйста, моей мамой»*. Нет приглашения – нет заместительского восприятия.

Во-вторых, согласие клиента, расстановщика и заместителя это видеть. Я имею в виду внутреннее согласие. Если мы не готовы видеть истории инцеста, они вряд ли проявятся. Я повторюсь, что наши мысли об этом не играют роли. Важно наше внутреннее согласие, на уровне бессознательного.

В-третьих, согласие системы. Если система не хочет, чтобы мы куда-то смотрели (причины у этого разные, сильный запрет, например), то появляется в расстановке так называемая фигура Тайны. Мы видим, что в поле «что-то такое» есть, но раскрыть суть не можем.

Иногда заместительское восприятие можно ощутить вне расстановки, безо всех выше приведенных условий. Например, слушаешь подругу и видишь, что у нее за спиной стоит бабушка, которая связана с той историей, которую она рассказывает. И у меня такие примеры за годы моей практики проведения расстановок были.

Чем полезно заместительство и почему оно платное? Заместительство полезно в любом формате: и онлайн, и оффлайн, потому что поле, с которым мы работаем, раскрывается через наши тела не зависимо от времени и пространства.

Так за что платят?

За информацию, которую я даю на расстановочных группах.

За развитие своей полевой чувствительности.

За инсайты, которые люди получают, находясь в разных ролях.

За возможность приобрести новый опыт.

За то, что человек может лучше узнать себя и окружающих.

За поддержку, которую можно получить в группе.

Кроме того, люди попадают на группу и в заместительство не случайно, а по резонансу. Часто оказывается, что истории похожи. Вы, находясь в роли, прорабатываете таким более мягким образом какую-то свою проблему или процесс, находящийся в слепой зоне.

В расстановках, с точки зрения того, как они работают, есть терапевтическая составляющая тоже. А это значит, что многие процессы расстановочных групп схожи с тем, как это происходит на группах в других направлениях психотерапии. Здесь поднимаются важные темы: жизнь и смерть, отношения в семье, вытесненные чувства и события, а также много чего еще. И, как в терапевтической группе, вы проживаете это вместе с другими участниками.

Именно поэтому многие расстановщики не делают участников на тех, кто получил расстановку, и кто участвовал в качестве заместителя. Деньги берут со всех одинаковые как за клиентскую

работу. Никто заранее не знает, кому будет сделана расстановка. Работа делается для кого-то конкретно, но и для всех одновременно. Это высокий уровень мастерства, Берт Хеллингер только так и проводил группы.

ПОРЯДКИ ПОМОЩИ

Что такое порядки помощи? Это то, как мы, расстановщики, психологи и другие помогающие практики помогаем, оказываем помощь, как мы делаем свою работу. Чтобы помощь приносила эффект, важно осуществлять ее в соответствии с порядком. В чем же заключается порядок в процессе помощи?

Порядок — это равновесие. Помощь, чтобы быть эффективной и служить поставленной цели, должна оказываться в состоянии равновесия. Между кем и кем? Между клиентом, терапевтом и системами, к которым они принадлежат.

Хеллингер выделяет пять порядков помощи.

Первый порядок помощи.

Помогающий практик может отдать только то, что имеет сам. Каждый работает через себя, собою. У клиента есть потребность, он чего-то ждет. У него есть уровень того, что он может переработать. И «непорядок» начинается тогда, когда помогающий дает не то, что нужно нуждающемуся, а то, что сам считаем правильным. И это может быть намного больше того объема, который клиент готов взять. Ведь любые отношения — это обмен. У каждого есть свои границы: то, что он готов давать, и то, что он готов брать. При хорошем контакте эти границы соблюдаются. Поэтому искусство помогающего практика начинается с того, чтобы понимать и принимать границы «давать и брать» своего клиента.

Второй порядок помощи.

Открыться всему, что будет приходить во время работы с клиентом. Это значит, вмешиваться по минимуму, лишь настолько, насколько это позволяет сделать полевое течение в ра-

боте. Помощь терапевта должна быть сдержана, он работает на столько, на сколько впускает его семейная система клиента и сам клиент. Это нужно научиться чувствовать. Не навязывайте свою помощь клиенту. Действуйте из пустой середины. Большое желание помочь ослабляет и клиента, и помогающего практика.

Третий порядок помощи.

Терапевт — взрослый. Клиент — тоже взрослый. Клиент очень хочет получить хорошего родителя, терапевт хочет быть таким хорошим родителем. Но, становясь на родительскую позицию, терапевт занимает не свое место. В итоге на него выльются все детские проекции клиента, и терапии не получится, потому что клиент не сможет взять ответственность за свои решения и будет ждать, что терапевт все сам для него сделает.

Четвертый порядок помощи.

Помощник должен воспринимать клиента не как отдельную личность, а как часть системы. Только когда помощник рассматривает клиента вместе с его родителями и предками, его партнером и детьми, действительно видит клиента. Это означает, что восприятие помощника должно быть в меньшей степени личным и в большей степени системным.

«Непорядком» помощи в данном случае будет, когда терапевт осуждает, отрицательно относится к какой-то из фигур семейной системы. Так получается вторичное исключение, и проблема не решается, а снова и снова проигрывается.

Пятый порядок помощи.

Любовь к человеку, такому, как есть, даже если он не похож на тебя. Терапевт не должен пытаться исправить клиента или кого-то из его близких. Но он может быть способен открыть сердце тому, кто нуждается в его помощи. А хорошая почва для этого — принять себя и всех членов своей семейной системы. Кто может быть в мире с собой и своей системой, тот сможет быть в мире и с системой клиента. «Непорядком» здесь будет суждение о других, потому что суждение в большинстве случаев означает отрицание и связанное с этим внутреннее превосходство. Это не позволяет быть на равных. *«Тот, кто*

действительно помогает, тот не судит», — говорил Берт Хеллинггер.

СЛЕПЫЕ ПЯТНА

У вас и у меня есть слепые или, как их ещё называют, белые пятна. Встречаются они в нашей повседневной жизни довольно часто. Фраза: «В своем глазу бревна не видно, а в чужом и соломинку заметно» — как раз про это. Что интересно, слепые пятна встречаются не только в личной жизни, они бывают и в работе. Человек существо цельное, его нельзя механически поделить на сферы: вот это мы ощущаем только на работе, вот это с детьми, а вот это с мужем. Вы наверняка слышали в психологической среде что-то вроде «В работе мы попали в твое слепое пятно» или «Наши с клиентом белые пятна совпали, и работа затормозилась».

Белые (слепые) пятна — одна из тех тем, которым я при обучении уделяю особое внимание. То, как расстановщик отслеживает свои слепые пятна, очень влияет на качество его работы! Чем меньше пятен у расстановщика, тем больше и глубже он видит. Но видеть свои слепые пятна полезно каждому. Слепое пятно — такая область в психике, которую мы не осознаем, но которая очень сильно влияет на наше поведение и восприятие мира. Часто это то, что вы в себе не видите, а другие видят очень хорошо, потому что на деле это проявляется ярко и заметно.

Откуда берутся слепые пятна?

По сути, это результат нашего опыта: личного и системного. Личный опыт — это все, что мы пережили от момента зачатия до сегодняшнего дня, а также наши проекции будущего, наше тело.

Пример. В детстве вам запрещали громко выражать свои эмоции, и у вас сформировалось слепое пятно на их проявление. Это может привести к тому, что вы сознательно считаете себя ровным, спокойным человеком. И вас бесят беспардонные лю-

ди, которые ярко одеваются и целуются на улицах. Проявление своих эмоций на людях – ваше слепое пятно.

Системный опыт – все, что мы выносим из семейной системы. То есть те области жизни или ситуации, которые под запретом в вашей семейной системе.

Пример. В вашем роду было много абортот. Вы выросли и стали расстановщиком. К вам пришла клиента и выяснилось, что у нее было несколько абортот. И вы, как расстановщик, не видите, что абортот принес облегчение клиентке. Пытаетесь заставить ее принять свое горе. Принятие абортот – ваше слепое пятно.

Слепые пятна есть у всех. Но нам трудно их видеть и осознавать, потому что мы не можем посмотреть на себя со стороны: выражение своего лица в данный момент, свою мимику и жесты. Не можем услышать свой голос, отследить потоотделение или другие физиологические реакции.

Наблюдать себя со стороны и увеличивать свою осознанность, которая делает наши слепые пятна меньше, сложно ещё и по следующим причинам:

– мы недооцениваем свои эмоции, а окружающие, наоборот, переоценивают, воспринимая их как показатель личности, а не поведения в определенной ситуации;

– мы приписываем свои неудачи обстоятельствам, а окружающие приписывают их нашей личности;

– мы даем себе оценку по намерению, которое нас толкнуло на то или иное действие, а окружающие – по проявленным результатам.

Что делать со слепыми пятнами? Делать разные упражнения на познание своих мыслей, чувств, моделей поведения. Важно вырабатывать позицию наблюдателя. Научиться смотреть как бы со стороны на свои действия и проявления. Для начала можно записывать их на диктофон или на бумагу.

Расстановки – тоже очень хороший и глубокий способ посмотреть на себя со стороны, понять корни своих реакций и жизненных событий. Для психологов и расстановщиков прора-

ботку слепых пятен очень хорошо выполняет обучение и супер-
визия.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Я много раз слышала мнение, что расстановки опасны. Часто его высказывали люди, которые не имели своего опыта участия в расстановках. Или такой опыт был, но в роли заместителя, и больше с желанием доказать себе, что это не работает. Но что на самом деле есть опасного в расстановках, если опираться на факты, а не на слухи?

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ РАССТАНОВОК?

Расстановки — такой же вид помогающей практики, как и другие способы работы с психикой и полем. Поэтому опасность расстановок будет не выше, чем у других методов. Но дело не в методе, а в том, кто им управляет. Расстановкам надо учиться, это искусство и наука. Вы же не можете сказать, что хирургия — опасное занятие, поэтому операции делать не стоит. А как без этого? Без операции будет еще хуже. И дело не в методе — в учебниках одинаково для всех написано, как зашивать аппендицит. Дело в людях, которые проводят операцию. В расстановках так же. Большая часть процесса зависит от того, кто его проводит, то есть от расстановщика.

Расстановки — отличный работающий инструмент, но им нужно овладеть. Это поможет вам быстрее доходить до подсознания клиента, минуя критическое мышление. За одну расстановку можно исправить то, что другой вид терапии делает длительное время, которого у клиента может и не быть. Если же к длительности прибавить еще и стоимость каждой встречи с психологом, то расстановка начнет выглядеть еще привлекательнее.

Если вы боитесь изменений, то да, расстановки опасны, они очень быстро приводят к переменам, а отменить их действие

невозможно. Перемены затрагивают все стороны нашей жизни: нельзя в какой-то сфере поменяться, а в какой-то остаться прежней. Вы, например, хотите больше зарабатывать. Расстановка может вам помочь. Но вдруг оказывается, что с новыми деньгами брак стал вам больше не нужен. Это расстановка привела к разводу? Или она просто помогла вам посмотреть на ваши истинные потребности?

Для КЛИЕНТА расстановки дадут фору любому методу психотерапии из известных мне. Но расстановки — это не магия. Поэтому в вас никто не вселяется, и вы не будете одержимы духом своей бабушки. Вам не станет после них хуже, словно кто-то забрал у вас энергию. Никто у вас никакую энергию не забирает. Расстановки — не ритуалы вуду. Тело может реагировать после расстановки, однако это не опасно. Это признак того, что процесс изменений начался.

Да, кратковременные физические симптомы быть могут, как и после любой глубокой работы с подсознанием. Это происходит потому, что тело связано с психикой, и перестройка психики влияет на перестройку тела. Физические симптомы обычно проходят в течение 1–3 дней после расстановки. А вот положительные изменения в вашей жизни после расстановки остаются на всю жизнь.

Расстановка не опасна и для ЗАМЕСТИТЕЛЯ! Вы не сможете «подцепить» чужие истории, поскольку наша психика довольно жестко сформирована уже до 7 лет. И если после чужой расстановки у вас начались похожие процессы, то это про то, что у вас есть похожие паттерны. Они закопались глубоко на бессознательном уровне. А расстановка их заставила проявиться, и это хорошо — теперь вы знаете, что у вас сломано и что влияет на вас в той или иной сфере жизни. Если мы знаем, что и где у нас сбоит, мы имеем возможность это починить!

Резюмируя, скажу, что расстановки опасны так же, как и сама жизнь. В них никогда не выйдет то, чего в жизни нет. Они делают многое видимым и прозрачным. Если вы не боитесь жизни, то и расстановки не страшны. Единственная опасность — полу-

чить быстрые изменения и вытащить то, что давно болело и гноилось. Ведь если нарыв на теле лечить, то для начала доктор должен его вскрыть и промыть. Только после этого наступает выздоровление. За этим люди и приходят на расстановки.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РАССТАНОВЩИКА

Чтобы расстановка не навредила расстановщику, не ухудшила состояние клиента и проработала его запрос экологично, расстановщику важно знать несколько правил и соблюдать их во время каждой расстановки.

Итак, что важно знать РАССТАНОВЩИКУ перед проведением работы?

1. Уважение к полю. Поле — это действие больших сил, гораздо больших, чем мы сами. Поэтому всегда следует помнить, кто тут главный. И это не вы. Уважение позволит вам быть внимательным и не слить все свои ресурсы.

2. Помните, что после поля здесь главный клиент. Вы работаете на него и для него. Если вы будете ощущать, что вы главный, а клиент маленький, то в соответствии с законом иерархии семейных систем вы очень быстро по резонансу влетите в историю клиента и не заметите этого (контрперенос). И вместо помощи будете затягивать петлю переплетения клиента или усиливать его травму.

3. Больше ощущайте, меньше интерпретируйте.

Интерпретация — это производное нашего культурного кода и нашего личного опыта. То, что приходит в поле, важно провести через себя как энергию. Интерпретации, которые часто у всех людей свои, могут тормозить расстановку. И вы можете почувствовать, что у вас энергии становится все меньше и меньше.

4. Не тащите расстановку на себе, не спасайте клиента. Расстановщик должен сопровождать клиента на его пути, а не про-

ходить этот путь вместо него. Лучше пройти вместе с клиентом чуть-чуть, но все будет интегрировано и потом использовано в большой жизни за пределами расстановочного пространства, чем дать слишком много и перегрузить клиента. Вы будете ощущать себя истощенным, а клиент будет злиться на вас. Подумайте, кого вы на самом деле спасаете, когда пытаетесь спасти клиента?

5. Постарайтесь быть по-хорошему равнодушным к результатам расстановки и ее влиянию на жизнь клиента. Чем ровнее мы в процессе работы, тем меньше у нас фильтров, и тем больше мы можем увидеть и взять из то, что несет нам поле!

ПОМОЩЬ ДЛЯ ПОМОГАЮЩЕГО ПРАКТИКА

Помогающие практики много пишут о том, что помогает клиентам, учатся этому, набирают чемоданчик техник, чтобы помогать еще эффективнее. Но гораздо реже мы, помогающие практики (расстановщики, психологи, энергопрактики и другие коллеги), учимся тому, что может помочь нам самим.

Наверное, я не открою тайну, если скажу, что мы лечим прежде всего собой, своим состоянием, поэтому это наша святая обязанность — находиться в хорошем, ресурсном состоянии. Но мы люди, и не всегда это получается. Вот пришел клиент, а ты не очень в ресурсе. Что делать, если в ресурсе нужно оказаться прямо сейчас, а времени на SPA или своего терапевта нет?

А поможет ваша собственная семейная система. Конечно, для терапевта большой плюс, если он хорошо знает свои собственные структуры, если он разобрался со своими личными процессами и нашел хорошее место в своей собственной семейной системе.

Когда терапевту нужна поддержка.

Если вам нужна поддержка, ресурс, то вопросы и рекомендации, описанные ниже, могут вам помочь.

— Когда вы сидите с клиентом, попробуйте представить, что за вашей спиной стоит ваш папа.

- На каком расстоянии ваш папа?
- Попробуйте опереться на него, позволить подстраховать вас, особенно если вам будет сложно.
- Попробуйте поверить, что это возможно.
- Представьте, что за вами стоит ваша мама, положив вам руки на плечи.
- Попробуйте почувствовать, как из ее рук к вам переходит энергия чего-то БОльшого.
- Попробуйте почувствовать, что мама тоже удержит вас, если что.
- Попробуйте поверить, что это возможно.
- У вас есть еще кто-то из родственников или предков, кто может оказать вам поддержку в данной ситуации: бабушка, дедушка, тетя, прадедушка, о котором рассказывала мама?
- Кто проходил такую ситуацию и справился с ней? Вы можете поставить за спиной этого человека, даже если лично не знаете его. Достаточно того, что он принадлежит вашей семейной системе.
- Сколько поколений ваших предков он жил?
- Сколько людей должно стать за вами, чтобы вы почувствовали себя уверенно?
- Может быть, есть кто-то еще, кто может оказать вам поддержку, даже если это человек не из вашего рода?
- Попробуйте представить, как вы будете себя чувствовать, если этот человек будет стоять за вами.
- Также у каждого из этих людей, о которых мы говорили выше, вы можете попросить совета или поддержку.
- Все эти люди, которые могут стать как поддержка у вас за спиной, могут также сопровождать вас в той или иной ситуации, там, где вам это необходимо.
- И каждый раз не забывайте обращать внимание на то, как вы дышите.

ПАМЯТКА ДЛЯ КЛИЕНТА

Чтобы расстановка хорошо работала с подсознанием клиента, а не ухудшала его состояние, есть несколько простых, но важных правил, соблюдая которые клиент может извлечь для себя максимальную пользу. Эти правила можно назвать техникой безопасности в расстановках.

Итак, если вы идёте на расстановку первый раз, или если вы хотите понять, как лучше сделать запрос, или как лучше настроиться на расстановку так, чтобы получить от неё максимальную отдачу и при этом не получить откат после работы:

1. Не приходите на расстановку, если вы не чувствуете, что хотите изменений и у вас на это есть ресурсы. Расстановка – это всегда мощная работа с полем, даже если вы приходите только на замещение. Поэтому расстановка всегда приводит к изменениям, большим и маленьким. У кого-то меняется совсем чуть-чуть, а у кого-то целая жизнь.

2. Обращайте внимание на то, что с вами происходит после того, как вы вышли из роли, где замещали кого-то. Если расстановка, в которой вы были заместителем, закончилась, а вы все еще ощущаете себя дедушкой, которого убили на войне, или у вас продолжает что-то болеть в том месте, где это место болело у мамы, роль которой вы играли, на это стоит обратить внимание. Это не негативная энергия из поля на вас перешла. Это значит, что у вас резонировал похожий опыт: либо ваша личная травма, либо какой-то опыт из семейной системы.

Здесь важно разобраться с тем процессом, который у вас инициирован расстановками, понаблюдать за собой, отследить свои чувства и мысли, дать месту тому посланию, которое вы уловили от своего бессознательного во время замещения в расстановке. Вы можете сказать об этом расстановщику, у которого вы были на расстановках.

3. Не пытайтесь насильно заставлять себя что-то делать на расстановках (или после них). Не позволяйте это делать ни-

кому другому: если расстановщик заставляет вас кланяться родителям, а вы не хотите, если расстановщик рассказывает вам о том, что вы виноваты в ваших проблемах с мужем, и надо восстанавливать баланс, манипулирует вами, если другие участники дают вам непрошенные советы, говорите этому «нет»!

Насилие, манипуляции и обесценивание неприемлемы ни в какой форме. Если вам что-то не нравится – не делайте этого. Вы всегда можете просто встать и уйти, даже если стоите в роли. Важно помнить о своем комфорте.

4. Выберите себе такого специалиста, который будет сопровождать ваш процесс, а не учить вас жизни! Расстановщик не должен вам рассказывать, что вам делать и как вам жить, он должен создать вам такое пространство, в котором вы сами это поймете. Главное – уважение с обеих сторон и отношения равных, а не ребенка и взрослого.

РАССТАНОВКИ ДЛЯ СЕБЯ

Чем более нагружена эмоциями и тяжелым полевым материалом тема, тем сложнее делать расстановку себе. Если вы все же работаете со своими сложными темами, важно тренировать не только технику, но и осознанность. Для этого хорошо подходит позиция постороннего наблюдателя. Ее нужно вводить в расстановку и тренировать в своей жизни.

ОСОБЕННОСТИ РАССТАНОВОК ДЛЯ СЕБЯ

Делать расстановки для себя сложнее, чем расстановки другим. Важно помнить, что тут есть два фактора:

- усиленная возможность натолкнуться на свои или коллективные слепые пятна;
- вовлеченность в ситуацию.

Чем более нагружена эмоциями и тяжелым полевым материалом тема, тем сложнее делать расстановку себе. Если вы все же работаете со своими сложными темами, важно тренировать не только технику, но и осознанность. Для этого хорошо подходит позиция постороннего наблюдателя. Ее нужно вводить в расстановку и тренировать в своей жизни.

Что нужно сделать перед расстановкой?

1. Найти для себя комфортное место, чтобы можно было уединиться и сосредоточиться на процессе.
2. Внимательно прислушаться к себе. К своему самочувствию, настроению. Убедиться в собственном намерении куда-то идти и что-то делать.
3. Задать себе вопрос: *«Что я хочу получить в итоге? Как для меня будет хорошо?»*

4. Определить формат: на фигурках, с напольными якорями, предметами и т. д.

Когда мы сами заместительствуем роли, следует помнить об обработке приходящей информации в такой последовательности:

- 1) воспринимать,
- 2) описывать,
- 3) объяснять,
- 4) оценивать.

Мы часто путаем данные элементы местами. Это приводит к сбоям в общении, серьезным конфликтам и к тому, что цели так и остаются не достигнутыми.

На первом шаге мы внимательно описываем ситуацию, лучше на диктофон или на бумагу, не обдумывая в этот момент, что это значит и что поставить. Смотрим на свои телесные движения, включаем все 5 чувств. Только потом, когда заканчиваем воспринимать и описывать, идем дальше.

На втором шаге кратко описываем себе, что услышали, увидели и почувствовали. *«Я устала от постоянных расспросов мужа, где и с кем я была, и при этом я закатываю глаза или не смотрю куда-то вниз. И я в этот момент хочу развернуться и уйти».*

Далее приступаем к объяснению и, позже, оценке. *«Мне кажется, это происходит потому, что мы с мужем уже давно не слышим друг друга (3 шаг). И это плохо для нашей пары (4 шаг)».*

РАССТАНОВКИ ДЛЯ СЕБЯ КАК РАССТАНОВКИ ЦЕЛИ

Есть много разных способов посмотреть, что происходит с вами, когда вы идете к целям в расстановках. Сегодня я предложу один из них. Для начала я хочу показать простую схему, на которой мы и построим нашу расстановочную работу по достижению цели.

Мне очень нравится модель Дэвида Глэйчера. Он предложил оценить вероятность изменений с фокусом на следующие параметры:

- уровень неудовлетворенности;
- видение будущего;
- первый шаг;
- ресурсные затраты.

A + B + C > D

В данной формуле:

A – уровень неудовлетворенности существующим положением вещей;

B – видение будущего, в случае группы оно должно быть общим для всех;

C – существование приемлемого и безопасного первого шага;

D – затраты.

То есть, если вы хотите достичь цели, нужно увеличивать A, B, C и уменьшать D. Что делают расстановки? Они уменьшают D. В результате распутывания переплетений, ресурсов становится больше, поэтому затрат меньше. Они влияют на A – мозг переобрабатывает картинки, меняется наше восприятие событий.

Например. После расстановки я начинаю видеть, что замечаю умершего брата и живу две жизни. И меня так уже не устраивает. Это влияет на B. Я ставлю, например, фигуру жизни. И заместитель человека показывает, как там хорошо. В поле тоже это ощущается. Влияет на C – мы также проговариваем и буквально в поле проходим первые шаги для изменений. В итоге, если раньше я как само собой разумеющееся воспринимала, что деньги должны доставаться непосильным трудом, то, поработав в расстановке, у меня появились ресурсы посмотреть на свою работу по-другому. Более того, уже в самой расстановке происходит изменение в поле ситуации. И это помогает.

Все, для чего к нам приходят люди, имеет цель. Мы хотим получить любовь, зарабатывать больше, найти выход из ситуации. Все это цель. Но часто вместо того, чтобы концентрироваться на цели, мы концентрируемся на проблемах: на боли, препятствиях, неудачах.

ТЕХНИКА «ВЗГЛЯД НАБЛЮДАТЕЛЯ»

Когда мы делаем расстановки, особенно когда мы делаем расстановки для себя, очень важно уметь находиться в позиции наблюдателя! Это позволит вам сделать работу более глубоко и точно, а также повысить уровень осознанности. Для выполнения техники «Взгляд наблюдателя» понадобятся любые предметы, которые вы сможете легко перемещать в пространстве комнаты.

Упражнение «Взгляд наблюдателя».

Подумайте о том, что вас волнует. Оглянитесь вокруг и выберите какой-то предмет, который будет обозначать вашу проблему. Положите (поставьте) предмет, обозначающий проблему в комнате так, чтобы фигура была «на своём месте».

Займите по отношению к ней любую позицию: такую, какая вам кажется в данном случае самой подходящей. Которая будет отражать ваши взаимоотношения с обозначенной проблемой.

Посмотрите на свою проблему. Почувствуйте, что за процесс происходит между вами и этой проблемой? Постойте так, отслеживая все мысли и чувства, которые у вас возникают, когда вы стараетесь прочувствовать фигуру проблемы.

Затем, найдите в комнате предмет, который будет обозначать вас. Поставьте его на то место, где вы сейчас стояли.

Введите фигуру, обозначающую постороннего наблюдателя: найдите какую-либо вещь. Поставьте ее в поле так, чтобы одинаково хорошо было видно как фигуру запроса, так и фигуру, которая обозначает вас.

Теперь попробуйте с позиции наблюдателя по-новому посмотреть на проблему и на то, что происходит между проблемой и вами.

Вопросы:

Что привлекло ваше внимание?

Какие эмоции и чувства, когда вы смотрите на проблему?

Что напоминает фигура проблемы?

На что в первую очередь упал взгляд?

Какое название вы бы дали этой ситуации и почему?

Какие решения вам подсказывает эта фигура?

Как вы думаете, в чем может заключаться подсказка для вас?

В чем ресурс для вас?

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ РАССТАНОВОЧНОЙ ПРАКТИКИ

ВОПРОСЫ О КЛИЕНТАХ

Вопросы о клиентах, на которые каждый из вас будет себе отвечать:

С какими клиентами я работать хочу, а с какими нет?

Как я хочу проявить себя через работу помогающего практика?

Какие мои особенности лучше всего проявятся через практику?

Что можно делать в практике?

Что нельзя делать в практике?

Запишите первые три пришедшие в голову убеждения по каждому пункту.

ПУТЬ ПОМОГАЮЩЕГО ПРАКТИКА

Нельзя сначала научиться, а потом практиковать. Надо делать все вместе.

Итак, из чего состоит путь помогающего практики:

- теоретические знания;
- практические знания;
- дипломы;
- личность терапевта в историческом и системном ключе.

Где мы получаем знания: семинары, вебинары, супервизии, интервизии, личная терапия, чтение профессиональной литературы и другой тоже, особенно художественной. Полезно также вести дневники, записывать свои мысли.

Очень важны супервизии и интервизии. Не потому, что «так надо», а потому, что иначе вы или будете не знать, что делать в каком-то затруднительном случае, или собственные «слепые пятна» помешают, или кто-то из «удачных» клиентов поможет обеспечить профессиональное выгорание. Супервизор – человек, на которого вы можете опереться, как и интервизорские группы. А если вы сами не можете ни на кого опереться, то и ваш клиент не сможет опереться на вас.

И вот вы решили, что у вас будет своя практика. С чего же все-таки следует начать?

Понять, очные или онлайн занятия вы будете вести, найти и оборудовать место, где будут проходить консультации. Вас не должны отвлекать. Даже если это онлайн, это не должно быть на кухне. Нужно специально оборудованное место. Ну и достаточное техническое оснащение.

Не начинайте сразу с групповой работы. Это сложно. Начните с индивидуальных занятий. Опишите для себя, какие у вас есть знания и умения. Потом это потребует донести до потенциальных клиентов.

ПОЧЕМУ ЧАСТНАЯ ПРАКТИКА НЕ ИДЕТ?

Итак, почему частная практики не идет (идет вяло), не приносит доходов или никак не может начаться?

1. Слишком много обучения, но вы игнорируете практику работу с реальными клиентами. Учитесь, сразу же практикуйте, причем за деньги. Даже в самом начале, пусть это будет хоть 50 рублей.

2. Вы ждете быстрых, легких и больших коммерческих результатов. Психология и помогающие практики – не самый легкий и быстрый способ заработать. Обычно (при условии, что все вышеперечисленные условия соблюдены), хорошие заработки начинаются ближе к 10 годам опыта. Я не говорю об инфобизнесменах. Это не помогающие практики, а шоумены. Тоже непло-

хо, но движок другой.

3. Вы смотрите на людей как на ходячие рубли / доллары. Забывайте про деньги во время консультации. Но помните о них между. Люди чувствуют, что они для вас банковская карта, а на самом деле мама. Создавайте свою практику под денежные потребности. Но на клиента как на карточку смотреть нельзя.

4. Вы стремитесь облагодетельствовать или спасти клиента, забывая про деньги, но выжимая клиента на какие-то свои процессы. На самом деле вы ждете признания клиента (признания мамы).

5. Вы не рассказываете о себе. Если вы вырастили прекрасные помидоры, но никто о них не знает, то как у вас их купят?

6. Работаете со всеми подряд (клиент вам не нравится, с психиатрией и пр.). Выделите своих клиентов, работайте с ними. Лучше сузить. Ваша целевая аудитория вас быстрее найдет, а резонанс будет четче.

7. Верите в чудеса и то, что частная практика возникнет сама собой.

ЧУТКОСТЬ К ПОЛЮ

Как вы думаете, от чего зависит мастерство расстановщика? Прежде всего от его умения управляться с полем, от чуткости к нему. А что такое чуткость к полю? Как она проявляется? Чтобы ощущать все эти уровни проявления поля в расстановках, важно выработать чуткость к полю. Чуткость — это наш инструмент. Чтобы уметь читать, сначала надо уметь видеть.

Чем определяется чуткость? Берт Хеллингер говорил, что расстановщик должен открыть внутри себя «пустую середину» (сродни медитативному состоянию), чтобы стать проводником поля без искажений. Но, будучи человеком, живя обычной, не монашеской жизнью, возможно ли это? Возможно ли сделать расстановку из той пустой середины, если с утра на тебя наорала соседка, а мама лежит в больнице?

Мне думается, что все же мы должны стремиться к пустой середине, но есть и еще один важный момент. Мы лечим не только своей пустой серединой, но и своими ранами. Теми, которые есть у нас в виде шрамов, и теми, которые болят на данный момент. К примеру, психолог, который работает над своей женственностью, заметит, что к нему приходят клиентки, которым тоже это надо. И вместе они пройдут дальше.

Чтобы увеличивать чуткость и настраивать ее так, чтобы она работала на клиента, надо стараться как можно больше расширять свою пустую середину, а также дать себе возможность чувствовать поле. Не сопротивляться ему. Просто наблюдать за ним.

Скажите «Да» тому, что будет происходить. Но некоторые сигналы поля могут быть слишком громкими для нас. И тогда нужно уметь как бы прикручивать громкость. Чтобы мы выдержали.

В любом случае помним, что наша задача — помочь клиенту. Именно из этого стоит исходить, чтобы подобрать тот калибр восприимчивости и чуткости, который нужен на данный момент. Мы должны уметь говорить «Да» процессу, но должны уметь говорить и «Нет». А также определять периметр своего действия, физически почувствовать территорию.

МОИ ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Я занимаюсь обширной просветительской деятельностью по популяризации расстановок в русскоязычном пространстве. На моем YouTube-канале «Расстановки: Открытая Мастерская» доступны сотни практических и обучающих видео, а в Telegram-канале «Владыкина: Открытая Мастерская» я публикую текстовые заметки и упражнения.

YouTube-канал «Расстановки: Открытая Мастерская»
=> youtube.com/channel/UCy5z7cGftjvlaslOppWk0DO¹

Telegram-канал «Владыкина: Открытая Мастерская» => t.me/rasstanovkiprojekt

Кроме того, я провожу регулярные обучающие курсы, семинары и вебинары для коллег, а также для всех, кто углубленно интересуется расстановочным методом. Со списком актуальных материалов вы можете ознакомиться на моем сайте constemotions.ru

Вопросы, пожелания и предложения вы можете направлять мне на почту wladykina@mail.ru, в WhatsApp или Telegram 8 950 869-26-06.

¹ <https://www.youtube.com/channel/UCy5z7cGftjvlaslOppWk0DO>

КНИГИ О РАССТАНОВКАХ

Ниже представлена подборка книг, на которые я опиралась при создании собственных материалов. Вы также можете использовать эти источники для углубленного ознакомления с той или иной темой.

Б. Хеллингер. Порядки Любви. Разрешение семейно- системных конфликтов и противоречий. М.,Издательство Института Психотерапии, 2001г. То же, 2003г.

Б. Хеллингер. Порядки Любви. Как жизнь и любовь удаются вместе. Институт Консультирования и системных решений, 2007г.*

* Тексты книг «Порядки любви» 2001 и 2003 года совпадают, а «Порядки любви» 2007 года представляют собой совершенно новую книгу.

Б. Хеллингер. И в середине тебе станет легко. Издательство Института психотерапии, 2003г.

Б. Хеллингер. Источнику не нужно спрашивать пути. Институт Консультирования и системных решений, Высшая школа психологии, 2005г.

Б. Хеллингер. Порядки помощи. Институт Консультирования и системных решений, 2006 год.

Б. Хеллингер. Мы идем вперед. Курс для пар, находящихся в трудных ситуациях. Институт Консультирования и системных решений, 2007г.

Б. Хеллингер. Богомысли. Их корни и их воздействие. Институт Консультирования и системных решений. 2008 год

Б. Хеллингер. «Большой конфликт». Москва, Институт консультирования и системных решений, 2009.

Б. Хеллингер. «Счастье, которое остается». Москва, Институт консультирования и системных решений, 2009.

Б. Хеллингер. «Любовь духа». Москва, Институт консультирования и системных решений, 2009.

Б. Хеллингер, Габриэль тен Хофель «Долгий путь». Москва, Институт консультирования и системных решений, 2009.

Б. Хеллингер. Исцеление.

Б. Хеллингер. Успех в жизни, успех в профессии.

Г. Вебер. Кризисы любви. Системная психотерапия Берта Хеллингера. Издательство Института Психотерапии, 2001г.

Г. Вебер. Два рода счастья. Системно-феноменологическая психотерапия Берта Хеллингера. Институт Консультирования и системных решений, Высшая школа психологии, 2005г.

Г. Вебер (сост.). Практика семейной расстановки. Системные решения по Берту Хеллингеру (сборник статей). Международный Институт консультирования и системных решений, 2004г.

И. Кучера, К. Шеффлер. Что же со мной такое? Симптомы болезней и семейная расстановка. Институт Консультирования и системных решений, 2007 г.

М. Франке-Грикш. «Ты с нами!» Системные взгляды и решения для учителей, учеников и родителей. Институт Консультирования и системных решений, Высшая школа психологии, 2005г.

Ян Якоб Стамм. Поля взаимосвязей. Практика организационных расстановок Ян Якоб Стамм. В потоке против течения.

Урсула Франке. Когда я закрываю глаза, я вижу тебя. Институт Консультирования и системных решений, 2007г.

Свагито Либермайстер. Корни любви. Семейные расстановки — от зависимости к свободе. Изд-во «Весь», 2008

Ян Якоб Стамм. Поля профессиональных взаимоотношений. Институт консультирования и системных решений, 2008.

Клод Росселе. К решению иным путем. Организационная расстановка, как метод интуитивного нахождения решения.

Клод Росселе, Георг Сенонер. В поисках смысла. Системные расстановки в контексте менеджмента.

Якоб Шнайдер. Семейные расстановки. Основные принципы и способы действий. Институт Консультирования и системных решений, 2008.

Якоб Шнайдер, Б. Гросс. Ах, как хорошо, что я знаю. Сказки и другие истории в системно-феноменологической психотерапии.

Франц Рупперт. Травма, связь и семейные расстановки. Понять и исцелить душевные раны.

Франц Рупперт. Симбиоз и автономность Штефан Хаузнер. Даже если это будет стоить мне жизни! Системные расстановки в случае тяжелых заболеваний и устойчивых симптомов Данн Ван Кампенхаут. Слезы предков. Жертвы и преследователи в коллективной душе.

Маттиас Варга фон Кибед, Инза Шпаррер. Совсем наоборот. Работа с тетралеммой и другие формы структурных расстановок.

Инза Шпаррер. Введение в ориентированный на решение подход и системные структурные расстановки

Вильфрид де Филипп. Системные расстановки в индивидуальном консультировании. Дать место новому.

Хериберт Дёринг-Майер. Страдать легче, чем решить.

Гуни Бакса. Воплощения. Системная расстановка, телесная работа и ритуал.

Кора Бессер-Зигмунд, Харри Зигмунд. Имажинативные семейные расстановки.

Мир системных расстановок. Сборник статей: уникальные взгляды, многообразные подходы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ	3
Общая информация о расстановках	4
Что такое расстановки и как они работают?	4
Осознанность в жизни и в расстановках	5
Расстановки и трансовое состояние	7
Практика «Погружение в древо рода»	8
Медитация-упражнение «Примирение»	9
Порядки (законы) систем	10
Первый порядок, или закон Принадлежности	10
Задача на закон Принадлежности «Дедушка и внучка»	13
Второй порядок или закон Иерархии	17
Задача на закон Иерархии «Первая жена моего мужа»	18
Цена жизни	21
Третий порядок, или закон Баланса	22
Упражнение. Исследование баланса	25
Переплетения	26
Как образуется переплетение и что с ним делать?	27
Переплетения как движения души	29
Разыдентификация	30
Упражнение на разыдентификацию	32
Упражнение «Кто мешает мне принять решение?»	33
Нерезонансные расстановки	36
Оверлэп в расстановках	37
Упражнение. «Наслоение контекстов»	39
Упражнение. «Наслоение контекста в отношениях»	40
Тетралемма	41
Медитация «Тетралемма»	42
Пять этапов расстановки	44
1 этап. «Состыковка» клиента и расстановщика	44
2 этап. Работа с запросом	45
Фокус в расстановках	46
3 этап. Проявленный процесс расстановки	47
4 этап. Завершение расстановки	48

5 этап. Пострасстановочный процесс	48
Разрешающие фразы	49
Примеры разрешающих фраз	53
Упражнение «Разрешающие фразы»	54
Полевые процессы в расстановках	55
Поле в расстановках	55
Каналы и способы работы в них	58
Большие фигуры в расстановках	58
Принятие	59
О результатах расстановок	60
Виды расстановок	62
Какие бывают расстановки?	62
Индивидуальные или групповые расстановки?	63
Разница индивидуальных онлайн-расстановок и онлайн-расстановок в группе	64
Какие расстановки эффективнее: онлайн или офлайн?	65
Особенности работы в расстановках	66
Заместительское восприятие	66
Порядки помощи	69
Слепые пятна	71
Техника безопасности	74
В чем опасность расстановок?	74
Техника безопасности для расстановщика	76
Помощь для помогающего практика	77
Памятка для клиента	79
Расстановки для себя	81
Особенности расстановок для себя	81
Расстановки для себя как расстановки цели	82
Техника «Взгляд наблюдателя»	84
Об организации расстановочной практики	86
Вопросы о клиентах	86
Путь помогающего практика	86
Почему частная практика не идет?	87
Чуткость к полю	88
Мои электронные ресурсы	90

Книги о расстановках	91
----------------------------	----

Ирина Владыкина

Системные расстановки
Основы метода

Редактор Сергей Александрович Ноздрин

Ирина Владыкина — расстановщик, психолог и полевой практик. Книга стала еще одним шагом на пути к распространению метода расстановок в профессиональной среде помогающих практиков. Ее главная мысль: «Расстановки — это не волшебство, а крайне эффективный способ помощи, которому вполне можно научиться».

В расстановочном методе я работаю с 2008 года и провела тысячи клиентских сессий. С 2019 года обучаю расстановкам: веду online-курсы, семинары и вебинары для коллег. Также я занимаюсь обширной просветительской деятельностью по популяризации расстановок в русскоязычном пространстве.

На моем YouTube-канале «Расстановки: Открытая Мастерская» доступны сотни практических и обучающих видео, а в Telegram-канале «Владыкина: Открытая Мастерская» я публикую текстовые заметки и упражнения.

ISBN 978-5-0056-4452-7



Rideró

Rideró.ru — издай
книгу бесплатно!