

Катарина Штрезиус

Парадоксы любовных уз или какой совести мне следовать?

Системно-феноменологическая работа и ее основные динамики

Введение. Уровни решений и конфликты лояльностей

Постигая теорию и практику психотерапии, я искала для себя в самом деле действенные приемы. Из различных подходов индивидуальной психотерапии и системных концепций я выбрала, проверила и включила в ежедневную работу с клиентами на мой взгляд самые эффективные инструменты. В поиске хороших решений я руководствуюсь прежде всего следующей аксиомой системной теории: если стремиться решить проблему в контексте заданных условий и использовать данное клиентом определение проблемы, попадешь в замкнутый круг, обостришь блокады или поддашься «гипнозу проблемы». Реальные изменения достигаются путем смены перспективы и коннотативных рамок, расширения кругозора и переноса проблемы на более высокий уровень абстракции.¹ Такой подход помогает нам с клиентом достичь хороших результатов в понимании и принятии себя и в переоценке симптоматики. Нарушения следует воспринимать как разумные попытки в определенном контексте разрешить системные противоречия на пути развития личности. Тогда становятся понятным, почему пациенты *застревают на проблемах* и боятся *изменений*: когда личные интересы противостоят интересам окружения, например, членов семьи, грозит потеря заботы, признания, любви. Теперь можно приступать к выработке новых условий, необходимых для достижения цели: четкая формулировка потребностей, проведение границ между поколениями, принятие ответственности в согласии со всеми членами системы и с ее экологией.

Нередко достигнутые изменения оказываются нестабильными. Пациенты регрессируют в свои нарушения и прежние паттерны. Берт Хеллинггер говорит о «тайно запрограммированных поражениях» и разработал практическое решение «регресса». Бросается в глаза, что пациенты по-особенному улыбаются, рассказывая о своих, казалось бы, непреодолимых проблемах. Они демонстрируют своего рода покорность, словно они согласны с блокадой. Похоже на связь с кем-то или чем-то, и я как терапевт не могу и не должна пройти мимо. Иначе я окажусь между пациентом и его подспудным неосознанным долгом и верностью чему-то большему и загоню его в двойной конфликт лояльностей:

¹ Cp. Lösungen 1. und 2. Ordnung; P. Watzlawick, Lösungen, Bern 1974, Verlag Hans Huber.

1. конфликт между личными желаниями и требованиями семейной системы;
2. конфликт между лояльностью по отношению к семье и осознанным желанием кооперировать с терапевтом.

За годы тонких наблюдений Берта Хеллинга, у которого я многому научилась, накопил богатый опыт распознавания, что происходит в душе у пациента, какие парадоксы любви и лояльностей ее бережат. А именно:

- различные конфликты между собственными желаниями и жизненными целями и детерминациями семейной системы, в которой ты родился, с ее судьбами, живущей в соответствии с «порядками любви» (с условиями возникновения связей и балансом между давать и брать).
- между собственными представлениями о правоте, собственной моралью, хорошими и плохими поступками и «слепыми», неосознанными действиями с целью исправить несправедливость, уладить неулаженное, вытесненное в системе родительской семьи;
- между собственными эмоциональными реакциями, адекватным ситуации поведением и чувствами не объяснимыми в контексте личной биографии, «чужими, перенятыми чувствами». Я называю их «инструкциями», они – условия и требования, которые родительская система выставляет своим членам для саморегуляции.

В данной статье я покажу, как использовать различные «инструкции» в терапевтической работе и какое влияние оказывают различные виды совести на мотивацию мышления, действий и чувств.

Дополнительные измерения системной теории

Системная теория полагает:

- что пациент является носителем симптома семейной системы и ее истории;
- что симптоматичное поведение содержит указания на процессы развития участников системы и является попыткой найти решение; оно влияет на семью и в то же время обусловлено ею;
- что изменение отдельных моментов в коммуникации и структуре семьи (границы, иерархии) перестраивает всю систему. Значит если изменить одну из влияющих на систему переменных – структурно, с фокусировкой на решение, иным способом – изменится результат для семьи и для ее отдельного члена. Выходит, процессами изменений можно управлять.

Дополнительные измерения Берта Хеллингера основываются на синтезе его знаний о групповых динамиках, психоанализе, терапии первичного крика, трансактном анализе, гипнотерапии, семейной терапии, НЛП, его религиозно-философских воззрениях и экспериментах с расстановками семейных систем. Благодаря своей открытости, нестандартному способу мышления, способности сомневаться в очевидном, Хеллингеру удалось обнаружить в ходе групповой терапии у некоторых клиентов мотивацию необычного рода. Оказывается, люди стараются разрешить чужие проблемы, у них самих просто не может быть таких проблем! Задаваясь вопросами, кто в семье вел себя подобным образом, чьи это тяготы, чувства, судьбы, он открыл повторяющиеся из поколения в поколение процессы. Например, Хеллингер выяснил, что казалось бы беспричинный гнев одной женщины на мужа она унаследовала от бабушки, с которой плохо обращался дедушка. Женщина не руководствовалась личными мотивами, в ней говорило «перенятое» чувство. Т. о. чужой гнев адресовался уже не дедушке, а без вины виноватому мужу. Женщина была идентифицирована с бабушкой и подсознательно реинсценировала произошедшее два поколения назад. Словно она хотела поправить неудавшееся и наконец конфронтировать насильника. Хеллингер видит в т. н. «двойном переносе» распространенную причину хронических конфликтов семейных пар.

Хеллингер сделал вывод, что недостаточно работать над очевидными *личными* конфликтами и *индивидуальной* агрессией. В работу надо включать важных людей и события. Наблюдая подобные случаи, Хеллингер распространил концепцию индивидуального сценария, который закладывается в первые годы жизни в семье, под влиянием родителей и других близких, до более общей системы. Сценарий охватывает несколько поколений, включает людей и события, о которых потомок, быть может, и не подозревает. Сверхличностное душевное пространство определится важными фактами в истории системы: зачатие, выкидыш, аборт, мертворожденные или рано умершие дети, тяжелые болезни, увечия, отданные, тайные, внебрачные дети, бывшие партнеры – особенно если в отношениях осталось что-то неразрешенное – исключенные члены семьи, самоубийство, убийство, насилие, причиненное кому-либо из семьи или насильник в семье, военное преступление и т. д. Они находят отголосок в актуальной жизни потомка, если участники событий не проработали их подобающим образом, уважая достоинство и место каждого члена в системе. Тогда возникают путаница и беспорядок в системе, и система стремится восстановить баланс и справедливость. Иными словами: система индуцирует навязчивые повторения. Перед теми, кто родился позже, стоит задача – разрешить неразрешенный конфликт. Позже рожденные члены семьи воспринимают это как затягивающую пучину, чье действие простирается на одно-два поколения и даже дальше. Потомки действуют без непосредственного знания причин, без личной ответственности, без чувства вины, не находя выхода из актуальной жизненной

ситуации, ничего сознательно не планируя и ни к чему не стремясь – словно орудие великой силы. Таким образом возникает порочный круг: семейная система требует выполнения задачи «не по адресу», потомок не в состоянии ее выполнить. Он вынужден делать вещи, находящиеся вне его компетенции, которые он просто не имеет права делать. Получается, он занимает не свое место в системе, идентифицируясь с виновником произошедшего. Он ведет себя так, словно он и есть тот человек и словно в его силах еще что-то исправить.

О том, что такое в принципе возможно, сообщают в своих трудах теоретики системного подхода Бейтсон, Вацлавик и пр., объясняя это *концепцией двойного послания*. Двойное послание сопровождается состоянием напряженности и страхами потери и возникает, когда человек в жизненно важных отношениях получает и должен выполнить два противоречивых указания одновременно, не имея возможности коммуницировать и не имея возможности прекратить общение, освободиться из данных отношений. Что бы он ни сделал, будет неправильно по отношению к одному из посланий. Опираясь на данную теорию, Хеллингер утверждает, что принадлежность к семейной системе является настолько глубокой и экзистенциальной связью, что человек не может ее порвать. Она выражается в пра-любви и в невероятной готовности на все, лишь бы остаться в системе, а также в пра-страхе потерять данную принадлежность, если не выполнить условия системы и требования к ее равновесию. Решения, которые мы принимаем, мотивируются в основном этой неодолимой потребностью в привязанности и экзистенциальным страхом оказаться изгоем. Это касается как неосознаваемого происходящего в рамках «большой семейной души» и соответственно «слепых попыток восстановить баланс», так и осознанных личных отношений в повседневной жизни и в группах, к которым мы на данный момент принадлежим.

Различные виды совести и что получится, если им следовать

Итак, Берт Хеллингер не просто ясно обозначил границы совести при принятии решений, что правильно и что ложно, кто добрый, а кто злой. Более того он расширил функции совести, назвав ее «органом принадлежности», и предложил различать **между личной осознаваемой совестью и неосознаваемой «совестью клана»**. Значит, принимая решение, индивид, группа или целый народ заботятся не об абсолютных ценностях, различении добра и зла, а о сохранении идентичности группы и принадлежности к ней ее членов в соответствии с ее воззрениями и контекстом. Так, например, в одной группе убийство считается омерзительным преступлением, а в другой поощряется как достойное почтения геройство. В первой системе преступник считается злодеем, а его поступок провинностью. Во второй системе его считают

добрым и невиновным. Получается, у *одного* человека может быть *много* совестей, которые вступают друг с другом в конфликт, если вдруг он замечает, что следует убеждениям одной группы, а в другой неожиданно складываются новые воззрения. Например, я много лет была членом супервизирской группы по клиент-ориентированной психотерапии и вдруг оказалась в странном положении. В рамках группы одной из высших ценностей считалось недирективное поведение по отношению к клиенту. Затем я пошла на курсы по семейной терапии, в которой приняты директивное поведение терапевта, парадоксальные и болезненные интервенции, на практике убедившие меня в их действенности. Это не на шутку смутило приверженцев недирективного подхода. Они критиковали привнесенные мной новые идеи и даже подключили эмоциональные санкции. Поначалу я даже опасалась, не исключат ли меня из той первой группы. После некоторой борьбы мне помогло открытие Берта Хеллингера о преодолении разногласий между совестями путем нахождения решения на более высоком уровне. В моей группе мы решили, что каждый ее член должен приобрести новые знания и расширить репертуар методов. Один снова обратился к психоанализу, другой занялся телесной терапией, третий стал экспериментировать с гештальтом и т.д. Тогда мы переименовали себя в межметодную супервизерскую группу, критически настроенную и открытую для всего нового.

Психотерапия в джунглях программ совести

Особенная значимость данного подхода в психотерапии и работы с внутренними и реальными семейными системами заключается в следующем. Хотя для отдельно взятого человека личное счастье, благополучие, здоровье, успех и сама жизнь бесконечно важны, бывают ситуации, когда он жертвует всем ради блага другой личности или великого дела. Это человек решает сознательно, в соответствии с его личной совестью. Более или менее добровольная жертва совершается из личных или конфессиональных, партийных убеждений, то есть из-за принадлежности к группе.

Как часто бывает, что мы знаем, как нам умалить боль, вылечиться, избежать беды, но – словно кем-то принуждаемые – только вредим себе. Хеллингер показал, насколько понятны наши действия на фоне принадлежности к различным группам, а значит к различным формам совести:

– Девушка любит гулять по вечерам и хочет найти возлюбленного, но не старается нарядиться, не утруждает себя выйти из дома и договориться о встрече. Ее будет легче понять, если учесть, что у ее старшей сестры с умственными и физическими ограничениями намного меньше шансов познакомиться на дискотеке с молодым человеком.

– Если женщина все время выбирает себе недостижимых мужчин, не создает длительных связей или не находит человека для создания семьи, может, это выражает симпатию к тете, жившей с ними и ухаживавшей за бабушкой до самой ее смерти. Тетю называли старой девой и не особенно уважали.

– Или мужчина не понимает, отчего ему так тоскливо и хочется умереть, хотя у него все есть, чего душа ни пожелает. Объяснение найдется, стоит ему взглянуть на отца, который никогда не видел своего отца, потому что он погиб на войне, и на вернувшегося с войны брата деда. Вместо того, чтобы принять как подарок судьбы сохраненную ему жизнь, он в душе остался с погибшими в плену боевыми товарищами.

– Одаренная женщина создает одну за другой фирмы, обнаруживает ниши на рынке, сколачивает состояние и каждый раз его теряет. Ее поведение становится понятным, если учесть, что ее дедушка и бабушка нажили состояние за счет отчужденной у евреев собственности, то есть благополучие дедушки и бабушки зиждется на несчастьи других людей.

Из этих и многих других примеров становится ясно, что за наши действия отвечают не только наши сознательные желания, планы и стремления, а сложный лабиринт событий, жизненные истории всех, кто относится к нашей системе, продолжают жить в нас и влияют на наши решения.

Но еще важнее для планирования терапевтических интервенций следующее: если помогать человеку только в достижении его сознательной цели, будешь препятствовать его нерассторжимой связи с системой родительской семьи. Тогда получается, что терапевт считает верность, лояльность, любовь и глубинную связь неправильными вещами, осуждает их. И не замечает неосознанного желания человека быть ближе к членам своей семьи или другой системы, принадлежать к ней, а значит терапевт гребет против течения. Эти сокровенные душевные движения проявляются **в динамике следования** в несчастье, болезнь или смерть, **в динамике перенятого следования**, когда человек стремится умереть вместо другого, чтобы тот остался в живых, а также **в динамике искупления вины**.

Если распознать и учесть в работе динамики, стремящиеся восстановить равновесие в системе, станет очевидным, что нужно отвечать двойственным образом на симптоматику пациента (на поверхности – нарушения в мышлении, восприятии и поведении, на глубинном уровне – доказательства любви и исполнения долга в лабиринте системы). Объясню подробнее на двух примерах из личной практики. В первом случае я попыталась разбить процесс системно-феноменологического подхода на мелкие шаги, включить в более общую структуру и учесть индивидуальные особенности пациента.

Пример, иллюстрирующий динамики «я следую за тобой» и «я сделаю это вместо тебя»

Одна женщина (31 год), референт муниципальной службы, описала свое состояние на начало терапии так: «У меня часто бывает чувство, что все мне неважно, все слишком. Я заметила, что времена, когда мне очень хорошо, резко сменяются временами, когда мне плохо – без видимой причины. Когда четыре года назад мои отношения с мужем стали сложными, я ушла в болезни и безрадостность. Потом я рассталась с ним. Не нахожу себе места, меня мучают страхи, слабость, отсутствие сил, при этом я не могу расслабиться или развлечься. Чувствую себя виноватой и ненужной, я превратилась в пессимистку...» Много из того, что она еще рассказывает, описывает синдром хронической усталости с депрессивной переработкой. Поэтому я начала работу с пациенткой с поиска факторов стресса и его редукции, с выявления когний и нахождения подходящих условий работы, приносящих удовлетворение отношений и стабилизации чувства собственного достоинства. После некоторого облегчения в симптоматике пациентка выразила желание вступить в серьезную связь и создать семью, но видит конфликт между материнством и карьерой. Терапевтический процесс протекал в целом хорошо, однако в отношении планирования семьи ничего не менялось. Тогда я спросила, как это было у женщин в ее окружении и семье. Из ее ответов я между прочим узнала, что бабушка по материнской линии умерла при родах и новорожденный ребенок вместе с ней (тетя пациентки).

Объясню последовательность шагов в системно-феноменологическом подходе:

Шаг 1. Вспомнить, заполнить пробелы, восстановить контакт или отношения

1.1 Следует расширить видение пациента: его личные сложности приобретают иное значение в контексте семьи. Сначала я вместе с пациентами составляю генограмму (семейное дерево), чтобы у них создалось представление об их месте *в ядерной семье* (ранние связи, браки, беременности, включая выкидыши и аборты, дети, все члены patchwork-семьи) и *в родительской семье* (братья и сестры, родители, тети и дяди, бабушки и дедушки). При этом важно учесть всех членов семьи, особенно тех, кто пропал, кого исключили, кого презирали, с кем несправедливо обошлись, а также насильников и жертв – в семье и вне семьи. Еще нужно включить в систему людей извне, которые нанесли ущерб семье или наоборот спасли кого-то (например, благодетели, предатели, убийцы). В некотором смысле они являются членами системы. Они важны для выяснения внутренних нарушений и для нахождения решения. Сбор информации о семье и восполнение пробелов – необходимое условие исцеления.

Только после скупуплезных расспросов пациентка поняла, какая у нее большая семья. Не задумываясь, она рассказала о «бабушке», к которой она ездила на каникулы. Но «бабушка» оказалась второй женой дедушки, на которой он женился вскоре после смерти первой жены, чтобы у детей была «мама». Получилось, что про бабушку-то она и забыла, как ее забыли в семейной системе. Мама пациентки была совсем маленькой, когда появилась вторая жена дедушки.

Кого-то недостает, кого-то обделили уважением. Для души это как черная дыра на семейной фотографии. Тогда орган равновесия системы, чтобы восстановить справедливость, заставляет страдать кого-то из потомков, буквально «затягивая» его.

1.2 С помощью вопросов о судьбоносных событиях, произошедших в семейной системе, можно выяснить:

– какие повторы пациенты реконструируют в их биографиях, когда они думают, чувствуют, поступают, как предки, где их судьбы переплелись, почему пациент несвободен, с кем идентифицирован;

– с какими последствиями это сопряжено, например, неуспех, неспособность создавать крепкие отношения, бездетность, болезни, несчастные случаи, мысли о суициде или криминальные действия, попытки совершения преступления.

Одно только упоминание о бабушке растрогало пациентку до слез. Она никак не могла понять: «Ведь я ее совсем не знала!» Пациентку очень заботила женская и материнская судьба бабушки. Я предложила ей попросить у родственников фотографию бабушки.

1.3 С помощью внутренних образов, визуализаций или с помощью расстановки с заместителями в группе достигается конфронтация пациента с этими членами семьи. Ее цель – осознание факта, что потомок делит или хочет разделить участь предка. Здесь важно:

– контакт глаз, по-настоящему смотреть и видеть другого человека, узнавание;

–называние фактов: принадлежность к системе или степень родства («ты моя бабушка, а я твоя внучка») и релевантные, решающие события («ты умерла при родах вместе с младшим ребенком, моей тетей»).

Мы сделали расстановку семьи пациентки в группе. Сначала мы расставили заместителей отца, матери, самой пациентки и ее младших сестер. Мать стояла, слегка отвернувшись от отца, окруженная троими дочерьми. Она не чувствовала детей и смотрела сквозь них вдаль. Тогда я ввела в расстановку умершую при рождении младшую сестру матери. Мать сразу

выпрямилась, взгляд перестал блуждать. Я поставила мать и тетю рядом и попросила пациентку ввести в расстановку дедушку и бабушку. Несмотря на работу в индивидуальном режиме, пациентка «от волнения» забыла первую жену дедушки и машинально расставила вторую. Об этом я узнала, расспросив пациентку. После моего замечания она выбрала еще одну женщину из группы и совсем растерялась: «Ума не приложу, куда ее поставить». Тогда я вмешалась и задала порядок: в полукруг я поставила бабушку рядом с дедушкой как его первую жену, затем вторую жену, общих детей из первого брака, самые младшие мама и тетя пациентки, затем тетей и дядей из второго брака по старшинству. Заместительница пациентки испытывала беспокойство и бессилие в начале расстановки, а тут вдруг с интересом посмотрела на бабушку и сказала: «Я хочу к ней». Подошла, обняла бабушку и горько заплакала. Очевидно долго копившиеся горе и страх нашли наконец разрядку. Через некоторое время я ввела саму клиентку в расстановку. Когда ее рыдания поутихли, я попросила ее посмотреть на бабушку, «узнать» ее и обозначить словами ее судьбу.

Здесь я описываю только «верхушку айсберга». Многообразие происходящего во всех участниках на всех уровнях одновременно словами не опишешь: ни различные ощущения, которые возникают во время встреч с близкими и переорганизации в расстановке, ни взаимозависимые душевные импульсы между заместителями, ни изменения внутренних и внешних позиций. Поэтому продолжу в общих словах.

1.4 Расстановка позволяет проникнуться чувствами других людей как *визави*. Пациент может смотреть на другого человека, дотрагиваться до него, говорить с ним, вступать с ним в те или иные отношения. Так из неприятного личного чувства или неосознанных навязчивых действий и переживаний, неадекватных и необъяснимых (например, неспособность принять решение, страх пациентки перед беременностью или отказ от полноценной жизни) может возникнуть понимание подсознательной динамики («я иду к тебе», «я следую за тобой в смерть» и т.д.).

1.5 С помощью называния, осознания желания слиться с другим человеком, жалости, стремления разделить чью-то судьбу или смягчить ее удар, осознания желания помочь или поспорить с участью становится *очевидным магическое мышление*, мания величия, знакомая нам из детства. На определенной стадии развития ребенок думает, что с помощью желаний можно заковать реальные события, что он всемогущ и не отделен от других людей. В состоянии отождествления пациенты ведут себя высокомерно, полагая, что имеют влияние на судьбы других людей.

Я внимательно наблюдала, как пациентка обнимала бабушку – иначе, чем заместительница, не как маленькая внучка, а словно нужно или можно поддержать бабушку.

Готовность поддерживать другого человека говорит о том, что быть пленником чужой судьбы легче и даже спокойнее, чем справляться с собственными жизненными задачами.

1.6 В то же время расстановка запускает эмоциональный процесс, застывшие чувства оттаивают и изливаются на человека и события, к которым они относятся. Так нашедшие адресата страх, скорбь или вина находят выражение в чувствах, которые другой человек уже когда-то переживал или не мог прожить и выразить. Особенно впечатляет и способствует исцелению, когда все участники событий снова обретают способность чувствовать, сопереживать и в действительности встречаются. Здесь часто в полной мере проявляется любовь и верность пациента по отношению к связанным с ним судьбой близким. Только после того, как это движение совершится и обретет внутреннее завершение, возможен следующий шаг.

Шаг 2. Освобождение из переплетений судеб с любовью и почтением

Речь идет о необходимом шаге от слепого следования судьбе к бдительной сопричастности, разделении своего и чужого, осознании собственной самобытности и обращении к собственной жизни.

2.1. Начавшийся в первом шаге процесс осознания развивается с помощью диалога, в котором постигается и проговаривается фраза «я и ты – два разных человека». Два независимых человека с собственной участью, опытом и возможностями бороться с невзгодами. Тогда «растворение» в другом человеке, идентификацию можно разрешить, только нужно сознательно отойти от веры в «инструкции», которые система дает своим членам для поддержания равновесия. Это возможно, если пациент поймет, что:

- в действительности при встрече с близкими их любовь не ослабевает,
- с новой бдительностью и сознанием своей автономности можно активно и адекватно обратиться к собственной жизни и к собственным задачам,
- несмотря на страх перед непривычным «одиноким», следует смотреть не в прошлое, а в будущее и идти своей дорогой.

2.2. Центральный момент – уважение другого человека,

- но с другого, своего собственного места в системе,
- с другой ступени в семейной иерархии (в смысле старшие в ней важнее);

– а также признание достоинства и величия другого человека со всеми его сильными и слабыми сторонами («ты был до меня», «ты большая, а я маленькая»). Важно признать его авторитет («это твоя ответственность, не моя») и не вмешиваться в чужие дела («я знаю, что тебе многого не доставало, но я не могу и не имею права тебе это дать»).

2.3. Таким образом, пациент понимает, что у каждого человека в системе своя жизнь, своя судьба и свой долг: «Я чту твою судьбу и чту свою. Я не должен держаться за твою судьбу». Эта фраза содержит важный инсайт и запускает процесс осознания – каждый в ответе за свою судьбу.

2.4. Затем следует создать константную связь: «В моем сердце тебе есть место, для меня ты еще рядом и с нами».

2.5. В этой новой встрече часто *поворотным событием* становится следующий опыт: пациент чувствует не только собственную любовь, связывающую его с близким человеком, здесь ему, быть может, впервые становится ясно, что *и визави его любит*. Именно поэтому визави в визуализации или заместители в группе нередко реагируют на предложенную пациентом помощь или «динамику восстановления баланса» негодованием и недоумением, ведь родители хотят для своих детей совсем другого: «я не хочу», «ты не можешь, не имеешь права» или «живи своей жизнью». Эта пороговая ситуация иногда усложняется, если визави из-за собственных переплетений судеб не в силах отказаться от помощи потомка, освободить его от себя. Тогда требуется вмешательство терапевта и конфронтация визави с важным ему человеком, чтобы сначала найти решение для них.

2.6. Итак, наступил главный момент (когнитивной) реорганизации: перед пациентом стоит выбор – нужно отбросить прежние подсознательные, а теперь осознанные директивы и жизненные задачи или все останется по-прежнему. Пациенты получают от визави (или под диктовку терапевта) разрешение освободиться из плена судьбы и зажечь полноценной жизнью.

– Здесь проявляется самое сильное внутреннее сопротивление переменам, ведь нужно поступиться столь важными до настоящего момента вещами – «наградой» за выполненную задачу в виде чувства собственного достоинства и уверенности в принадлежности к системе. Соблазнительную легкость сострадания страшно обменять на тяжесть непривычной ответственности за собственную жизнь.

– Здесь помощью и промежуточным шагом является поклон. Терапевт может попросить пациента поклониться визави, так низко и так долго, как ему подсказывает сердце.

– На этом месте терапевту приходится очень часто затаивать дыхание, а иногда даже обрывать расстановку, если пациент не хочет или не может решиться жить своей жизнью. Ведь сопровождаемое бурными эмоциями постижение невозможности спасти другого человека требует много сил, своего рода смесь мужества и смирения.

2.7. Если все-таки это удастся и чувствуется готовность пациента изменить свою внутреннюю установку, он может попросить поддержки у визави: «Пожалуйста, посмотри с любовью, если я останусь в живых, сколько мне еще позволено» или «пожалуйста, отнесись с любовью, если я останусь с мужем» или «пожалуйста, благослави меня (пожелай мне всего доброго)».

У пациента прибавится сил и взгляд устремится в будущее, если он представит себе (или проживет в расстановке), что за ним стоят родители, а он опирается на них. Тогда пациент сможет пустить корни на своем собственном, ему причитающемся месте в системе.

2.8. Когда примешь от предков поддержку и разрешение жить своей жизнью, часто помимо расстроганности, радости и облегчения возникает душевная пустота. Пациенту понадобится время и ободрение извне, чтобы наполнить ее новым, своим собственным содержанием. Потребуется запастись терпением, некоторое время ничего не предпринимать и ждать, пока душа не переработает воспринятые в переорганизованной системной расстановке изменения в нечто истинно свое. Иногда для выработки новых паттернов мышления и поведения и новых жизненных перспектив необходима помощь психотерапевта.

Все описанные во втором шаге процессы происходят концентрированно и практически *одновременно*. Существует опасность: чем точнее пытаешься воспроизвести все шаги, тем больше ограничиваешь свое восприятие и сопереживание полноты душевных динамик. Однако некоторым терапевтам это помогает в обучении данного метода.

Я сопровождала пациентку в процессе расстановки и диктовала ей последовательность шагов. Она взяла бабушку за руки, а затем отошла назад. Пациентка произнесла фразы-решения, смогла признать достоинство и величие бабушки и найти ей место в своем любящем сердце. Заместительница бабушки сердечно, но строго запретила внучке следовать за ней в смерть:

–Ты не имеешь права вмешиваться!

Она была больше чем готова пожелать внучке всего самого доброго. Пациентка медлила принять от бабушки благословение, потому что судьбоносными переплетениями ее матери мы еще не занимались.

Итак, я подробно описала действие *первой динамики – следование за близким человеком*. Однако в сложных системах, как в данном случае, действуют несколько динамик одновременно. В начале расстановки заместительница пациентки стояла рядом с матерью. Она загоразивала матери дорогу и мешала ей уйти. А мать тянуло к умершей сестре и, конечно, к рано ушедшей матери. Если ребенок говорит: «Лучше я последую за бабушкой. Я сделаю это ради тебя, тогда ты сможешь остаться в живых,» – он стремится умереть вместо матери. Поиск выхода из второй динамики – динамики перенятого следования – происходит также в двух шагах по образцу, но на этот раз с тремя участниками: визави, тот, кто следует за ним, и тот, кто хочет последовать в смерть вместо второго.

Поэтому в расстановке я сделала промежуточный шаг. Рядом с бабушкой я поставила тетю, а рядом с пациенткой – маму. Хотя с самого начала было заметно, как тронула мать близость к обеим умершим, она не могла на них взглянуть, и я попросила пациентку сказать матери:

– Милая мама, вместо тебя я последую за ними в смерть.

Обе женщины с любовью смотрели на внучку/племянницу и бурно запротестовали после ее слов. Мать взглянула на дочь и сказала мне:

– Теперь я впервые ее вижу. Это мой ребенок!

Тогда я попросила мать по-настоящему посмотреть на своих мать и сестру. Она глубоко вздохнула, обняла обеих и долго так плакала. Здесь нам не понадобились ни фразы-решения, ни узнавание, ни называние, новый порядок воцарился в системе сам собой. Пациентка увидела, что ее лояльное стремление стало ненужным, когда мать со всей силой любви заключила в сердце обеих исключенных родственниц.

А окончательное освобождение пациентки совершилось, когда мать сказала:

– С вами в сердце я останусь здесь с мужем и детьми.

А пациентке она сказала:

– Мое чадо, я останусь жить. Ты свободна и можешь жить своей жизнью и быть женщиной.

Только теперь у пациентки появился доступ к бабушке и тете и она с благодарностью приняла их благословение.

После такой работы нельзя подвергать внутренний процесс пациента контролю качества. Следует довериться действенности того, с чем мы соприкоснулись в визуализации или в расстановке. Душа пациента его интегрирует без стороннего вмешательства, и в необходимое на то время она усвоит новый, более полный образ семьи. И тогда родится что-то очень свое, появятся новые силы. А решения часто приходят совершенно неожиданным образом.

Динамика «искупление вины»

Здесь важно различать *личную вину* и *системную вину*. На самом деле упомянутые динамики – следования и перенятого следования – уже являются реакциями на повинности, точнее тайными ответами на зов системы, «большой души» или на законы совести клана. «Большая душа» использует нас как орудие и мы перенимаем или разделяем участь других членов клана. Личная совесть отвечает за принадлежность к важным нам людям и группам, а системная совесть заставляет нас следовать законам принадлежности к группе, хотя мы их толком не знаем. А теперь речь пойдет о вине *в узком смысле*. Прежде чем проиллюстрировать ее на практическом примере, перечислю различные виды совести.

1. Личная вина

Если не придерживаться правил, конвенций и договоренностей в любовных связях, на фирме или в отношении друзей, общества, страны, в которой живешь, орган внутреннего равновесия дает о себе знать. Если взять у другого человека слишком много или слишком много ему дать, этот орган говорит: «Здесь нарушился баланс, разладилось равновесие». Если причинить зло другому человеку или несправедливо с ним обойтись, вина даст о себе знать. А совершишь некоего рода предательство, совесть засигнализирует об опасности в виде страха перед исключением. Эти ощутимые сигналы – часто мы называем их чувством вины – работают как сигнализация: значит ты находишься в нестабильной интеракции, на тебя могут напасть. Этот сигнал дает нам шанс восстановить баланс, загладить вину, укрепить ослабленную связь. В лучшем случае после восстановления справедливости неприятность забывается, о ней больше не нужно говорить.

Я иногда рекомендую пациентам одно хорошее *упражнение* на внесение ясности и на конструктивный диалог о вине и повинности. Начнем с него, а объяснения потом.

1. Назвать/проговорить факты: «*Это я сделал*» (причинил зло или несправедливость).
2. Покаяться/признаться: «*Это моя вина. Я за нее в ответе. Это было мое решение*» (признание ответственности).
3. Сожалеть: «*мне жаль*», «*я причинил тебе боль*», «*то, что я сделал, неправильно*» (выражение сочувствия)
4. Загладить вину, насколько это возможно: «*Ради тебя я сделаю все, что в моих силах*». И следует сделать хорошее дело для пострадавшего. Важный момент: добро должно стоить обидчику столько же, сколько стоило зло пострадавшему.

Итак, надо серьезно отнестись к сигналу и предпринять соответствующие шаги. В четырех пунктах упражнения из проступка рождается сила, диалог способствует укреплению отношений. Чувство вины, долгое время, иногда даже годами хранимое, лишают всяких сил и возможности создать добро из несправедливости. Любая отсрочка действий ослабляет человека и его отношения. В работе с пациентами я обязательно обращаю внимание на то, какие «неоплаченные счета» у них остались и каким образом они пытаются их погасить. Когда пытаешься освободиться из плена судьбы в контексте всей системы, очень важно найти свой собственный источник сил, чтобы оставаться верным себе. Поэтому я сначала работаю с личной виной и конфликтами совести, а потом перехожу к перенятой вине.

2. Системная вина

Существуют различные виды системной вины.

2.1 Судьбоносная или экзистенциальная вина. Человек виноват только тем, что он есть.

Человек испытывает чувство вины, если ему удалось выжить в автокатастрофе или природной катастрофе, а все остальные погибли. Это воспринимается как незаслуженное счастье ценой жизни других людей. Без вины виноватому трудно просто принять счастье спасения как подарок. И он стремится заплатить за счастье. С этим чувством вины нельзя обходиться как с личной виной, нельзя пытаться ее искупить. Это значило бы манипулировать судьбой. Слово с судьбой можно торговаться или у нее себя выкупить. Хорошее решение состоит в том, чтобы принять спасение как подарок и из счастья жить дальше сделать доброе дело и почтить достоинство жертв. Например, если мать ребенка умирает при родах, в глубине души у него остается чувство «*мне жизнь досталась ценой жизни мамы*». Вместо того, чтобы следовать за нею в смерть или мучаться чувствами «*лучше бы я не родился*» или «*лучше бы я умер, а не она*», на душе станет легче, если

человек с благодарностью принимает в подарок свою жизнь и мать будет дальше жить в его сердце.

2.2 Обязательная вина (повинность) возникает по отношению к родителям, учителям и всем, кто был раньше, а значит кто важнее. Они дают нам вещи, которые мы не можем в той же мере как равные им вернуть. Жизнь и учение словно ипотека, их нельзя вернуть тем же людям, но их можно передать дальше – детям, ученикам или в виде благородных задач и проектов. Тогда мы растем и развиваемся дальше. А для предков это самая лучшая благодарность, тогда мы вернули долг.

Здесь перед нами встает дилемма, оставаться невинными или нет: если не освободиться от родителей, не станешь тем, кем должен стать. Если обратиться к чему-то по-настоящему своему, кажется, связь с родителями ослабнет. Тогда мы еще больше чувствуем себя в долгу перед ними. И в то же время ощущаем одиночество и понимаем, что самостоятельность и независимость требуют некоторых усилий. Берт Хеллингер говорит: «Стать взрослым можно, только войдя в ворота вины».

2.3 Долгом перед родителями связана *вина триангуляции и парентификации*. Она возникает, когда родители принуждают детей вмешиваться в их жизнь супружеской пары – еще один способ стать без вины виноватым. Или когда дети полагают, что им следует быть переводчиками, посредниками, миротворцами, терапевтами супружеских пар родителям и наслаждаются этой властью. Или когда дети вступают в коалицию с одним из родителей, чтобы вместе противостоять другому. Этот так называемый «Эдипов треугольник» или триангуляция на некоторое время дают ребенку чувство собственной важности и возвышают его над родителями. А в долгосрочной перспективе дети наказывают себя за преступление границ своего поколения: все, что они узнали о жизни семейной пары, потому что им об этом рассказали или потому что они вмешались в жизнь родителей, возвышает их над братьями и сестрами. Это делает их больше, чем они есть на самом деле. И дети становятся зазнайками, родителями родителей (парентификация).

Хорошее решение заключается в активном забывании, нужно вынуть голову из петли, сказать себе: «Я всего лишь ребенок!» или «я не имею права вмешиваться, я останусь на уровне моего поколения», – чтобы стать свободным для собственных целей. Еще одна важная задача и решение – различать между *идентичностью* родителей и их социализованным *поведением*. Важно увидеть в родителях тех, от кого ребенок получил самое главное – его жизнь. Это значит полностью принять родителей. Хорошее в их поведении следует принять как подарок – хорошего было много, хорошего было достаточно – и сказать: «А с остальным я справлюсь сам». А проступки в поведении

родителей, их ограниченность и вина за несправедливое обращение пусть целиком останутся на их совести. Дети не должны позже пытаться привести в порядок дела родителей. Хорошему освобождению из симбиоза с родителями способствует отказ от попыток получить от родителей что-то еще.

2.4 Перенятая вина обнаруживается в поведенческих паттернах человека, если он без видимых причин ведет себя так, словно должен искупить тяжелую вину. Например, помогающие профессии можно рассматривать как своего рода искупление, когда люди полностью отдаются работе, жертвуя собой.

Перенятая вина проявляется также у людей, которые активно и с возмущением выступают за интересы других, но при этом не борются за себя. Еще бывают люди, которые стремятся попасть в тюрьму или ощущают в себе склонность к преступной деятельности, убийству или самоубийству. Часто они перенимают что-то из системы, в которой кто-либо в предыдущем поколении совершил преступление, насилие, причинил тяжелые страдания другому человеку. Истинные преступники не понесли наказания и не искупили вину, не возместили ущерб или даже не привлекались к ответственности (например, если близкие укрыли их) и т.п. В таком случае орган равновесия системы выхватывает кого-то из потомков и побуждает его к восстановлению баланса. Потомок должен нести ответ за их темное прошлое. Такие люди или страдают от этой непосильной ноши (а некоторые еще и гордятся ею), или живут с неискупленной виной и, сами того не осознавая, вторично вызывают к жизни совершенное преступление одним из двух возможных способов: становясь преступниками или жертвами, таким образом заставляя обратить внимание на истинных потерпевших – нередко забытых или исключенных из системы людей.

Чтобы не оказаться в плену чужой судьбы, слепо не следовать импульсу облегчить судьбу другого человека без реальной возможности что-либо исправить, нужно искать решение на более высоком уровне. И здесь это работа по схеме из четырех шагов, хотя и в несколько измененной форме:

1. Назвать совершенное преступление. Например: «мой дедушка убил свою первую жену»...
2. Назвать его виновника. Назвать жертв и преступников. Или в визуализации или в расстановке виновный должен сам признать свои поступки и, таким образом, нести ответственность за их последствия. Если это невозможно, нужно хотя бы проговорить, что ответственность остается за виновным.

3. Виновный выражает жертве понимание и сочувствие. Если виновный упрямится и не хочет понять жертву, нужно как минимум, чтобы стало ясно, что у него отсутствует сочувствие.

4. Если в момент совершения преступления оно не было признано таковым, виновник не понес наказания и не искупил свою вину, особенно важно глазами потомков увидеть, что ответственность всё равно остается за виновником, и что вина за ним, независимо от того, признает он ее или нет. Еще нужно в полной мере почтить жертву. И оставить ей ее судьбу (во всей тяжести).

Примиряющее решение, выходящее за пределы тяжелых судеб отдельных людей, будет найдено, если преступник и жертва смогут обратиться друг к другу, посмотреть друг на друга вне своих связей с другими членами семьи, по ту сторону оценок и морали, по ту сторону добра и зла. Это возможно в том случае, если они увидят друг друга во встречном движении как части более общей судьбы и вместе обратятся к первопричине жизни.

В отличие от процесса работы с вопросами личной совести акцент здесь иной. Потомок должен не искупить преступление (это *не его* задача), а признать и принять то, что произошло. Он целиком оставляет произошедшее преступникам и жертвам. Он осознает, что данное событие имеет место в его системе, а когда почтишь его участников, его ужас и воздействие на жизнь потомка прекратятся.

Новый порядок в душе клиента по отношению к тяжелой вине в системе подразумевает:

- называние вины и внимательное рассмотрение снимает страх перед ужасным и способствует искуплению, особенно если признать это реальностью и частью семейной истории.
- в результате преступник и жертва обретают место в душе клиента. В то же время клиент больше не испытывает непреодолимого стремления сделать для них еще что-нибудь. Он также осознает свою включенность в нечто большее.
- Произошедшее можно оставить там, где ему и место – в прошлом, и оно больше не влияет на настоящее.
- Внутренняя позиция принятия жизни с добром и злом в равной мере ведет к пониманию того, что из плохого может произрасти нечто хорошее, раз из определенного добра в рамках некоей группы всегда может произойти зло для других людей. Эта принимающая позиция укрепляет толерантность амбивалентности и помогает преодолеть узкий взгляд на добро и зло и увидеть за ними нечто большее.

Пример, иллюстрирующий три вида вины: личную, перенятую и системную

Инженер-строитель 45 лет пришел на консультацию, потому что ему никак не удавалось продвинуться в жизни: он никогда не умел принимать решение, делать выбор, бесконечно обдумывал каждый шаг как в профессиональной, так и в личной жизни. Его отношения с женой по сути давно закончились. Она ушла от него, теперь у нее новый партнер. Тем не менее в размышлениях он всегда принимал ее во внимание и не чувствовал себя свободным. Каждый раз, пытаясь создать новые отношения с женщиной, ему казалось, что он обижает жену. Однажды за границей он наконец познакомился с «той самой» женщиной. Он хорошо знал тот язык, ему хотелось переехать в эту страну и создать семью с этой женщиной, там он мог найти работу по специальности. Тем не менее у него все время находились причины отменить встречу с ней. Иногда она вдруг переставала ему нравиться, хотя он продолжал ее любить.

На своем предприятии он считался хорошим работником с многолетним опытом, успешно участвовал во многих проектах и имел все шансы занять руководящую должность, а позже и руководить фирмой. Но он не отваживался на этот шаг. Не хотел идти на риск, и отношения с шефом казались ему не вполне ясными. То есть, и на работе у него постоянно находились причины упорно сохранять статус-кво. Так мучительно однообразно проходило время, и не было случая для личностного роста и повышения самооценки. Родители хотели внуков, но он не мог исполнить их желания. Мы работали с ним над формулировкой привлекательных, конкретных и достижимых целей, над регулировкой близости и дистанции, над отношением к собственным потребностям и над способностью действовать. Но в целом наша совместная работа приносила ему немного пользы.

В цикле из нескольких семейных расстановок он получил новый опыт, и суть проблемы стала постепенно проясняться. В первой расстановке с заместителями самого клиента и жены он признался, что жена сделала аборт. Это произошло, когда они только-только познакомились и еще не решались связать их жизни. Тогда мы ввели в расстановку нерожденного ребенка. Клиент смог посмотреть на него и сказать:

– Я виноват в аборте. Это было мое решение. Прости меня. Сейчас я раскаиваюсь. Твоя жизнь была ненасправна. В память о тебе я сделаю что-нибудь хорошее...

За расстановкой последовали траур по нерожденному ребенку и боль, которые привели клиента к решению найти ребенку место в своем сердце и пожертвовать крупную сумму городскому обществу по защите детей. Прошло время, в течение которого клиент

прорабатывал *личную вину*, и он попросил сделать еще одну расстановку. Между тем умер его отец. Во время траура мать много рассказывала ему об отце и не только; оказалось, многих семейных историй он еще не знал. Неожиданно оставшись в одиночестве, мать стала снова жаловаться на то, что у нее нет внуков:

– Если бы твой брат-близнец не умер при рождении, может быть, у него были бы дети...

Так он узнал, что в утробе у него был брат. А еще мать рассказала, что в соседней стране (откуда он был родом) отец чуть было не женился. Но потом решил, что в Германии он сможет выбраться из бедности и достичь материального благополучия. Мать рассказала, что через много лет женщина, которую отец оставил, уехав в Германию, написала ему письмо, в котором упрекала его, что ее заставили сделать аборт, потому что он ее бросил. Ее родственникам отец ещё долго посылал деньги, но лично с ними почти не общался.

В расстановке родительской семьи я поставила брата-близнеца клиента перед родителями. Они ещё раз назвали его своим ребенком, выразили свою скорбь и приняли его в семью. Затем мы поставили брата как старшего справа от клиента. Клиент был растроган и крепко обнял его. Он вдруг понял, как ему не хватало брата. Ему очень помогли фразы-решения:

– Ты умер, а я жив. Это могло случиться и со мной. Меня спасли. Я чту твою судьбу. С тобой в сердце теперь я буду жить своей жизнью. А потом я приду к тебе. Пожалуйста, будь со мной, ведь ты мой старший брат.

После этих слов мужчина просиял и выглядел полным сил и надежд. Так проявилось избавление от *системной вины*.

Теперь он знал, что рядом с ним мог бы быть ещё один человек – брат или сестра, нерожденный ребенок отца от первой партнерши. В другой группе я провела скрытую расстановку, добавив к семье клиента еще одну женщину и одного мужчину. А группе я не сказала, кто эти люди (она – первая жена отца, а он – интуитивно выбранный заместитель для нерожденного ребенка), чтобы клиент смог понаблюдать, какая динамика будет развиваться у непредвзятых заместителей. Его заместителю было немного не по себе, так как он чувствовал вину по отношению к незнакомой женщине. Близнец, умерший при рождении, почувствовал, что его тянет к добавленному мужчине. Отец почти ничего не чувствовал рядом с матерью и обоими сыновьями. Мать побаивалась новой женщины. Я поставила брата-близнеца рядом с новым мужчиной. Там он почувствовал себя на своем

месте, они улыбнулись друг другу. Потом я поставила заместителя клиента перед женщиной. Она сказала ему:

– Твое место не здесь, – и посмотрела на отца.

Затем, когда я поставила перед ней отца, она первым делом улыбнулась. Но увидев, как мало отец смотрит на нее, стала сердиться. Тогда я велела отцу сказать: «Я тебя бросил». Он впервые посмотрел на жену и сказал:

– Да, правда! Я чувствовал себя все больше и больше виноватым, мне было нестерпимо. Хотелось уйти отсюда. Но это правда. Я тебя бросил.

Затем я повернула к ним заместителя нерожденного ребенка и велела женщине сказать первой:

– Это наш ребёнок, он не родился, потому что я сделала аборт.

В этот момент были проговорены факты и ответственность обеих сторон. Нерожденный ребенок получил свое место в системе. Отец признал свою вину перед первой женой и их ребенком. Он представил ей вторую жену и сыновей-близнецов. Я велела матери почтить первую жену ее мужа как ту, что была до нее. Ценой счастья этой женщины она обрела мужа и сыновей. Самым важным во всех процессах для клиента оказались слова отца:

– Это моя первая жена. И она, и ребенок – тоже члены нашей семьи. Признаю, что я в ответе за них. Это моя вина, а не твоя. Не вмешивайся, ты не можешь быть виноват вместо меня. Ты свободен, живи своей жизнью.

Так был создан новый порядок в расстановке: первая жена, отец, мать, перед взрослыми – трое детей, расставленные в ряд по старшинству. Этот порядок устраивал всех. Теперь я попросила клиента еще раз проверить свои ощущения: первая «сдвинутая», «с-ума-шедшая» картина семьи показывала, что он был в плену чужих судеб. Он жил с чужими чувствами, испытывал вину отца по отношению к его первой жене – то есть *перенятую вину*. Иными словами, система сделала его своим орудием. В заново упорядоченной картине нашлось решение. В ней он стоял на своем месте как младший из троих детей, и мог сказать:

– Здесь я всего лишь ребенок.

Здесь, как и в любой расстановке, одновременно проявляется столько динамик, что невозможно их полностью описать. В этих расстановках, возможно, клиенту было подано еще много других импульсов для разрешения ситуации:

- иногда после аборта умирает другой ребенок, словно его приносят в искупительную жертву за аборт. Такое воздействие могло проявиться в смерти брата-близнеца.
- Иногда после аборта один из партнеров остается бездетным: у описанного здесь клиента до сих пор нет детей.
- Часто ребенок идентифицирован с бывшим партнером отца или матери. Поскольку этот мужчина замещал отцу его первую жену, то есть мужчина был идентифицирован с женщиной, он не мог полностью развить свою мужественность. Благодаря новому порядку у него сложатся совсем другие отношения с матерью, в которых он будет ощущать себя ребенком, а не «соперницей».
- Клиент был связан с судьбой своего отца, и поэтому не мог ни принять свою первую жену, ни отказаться от нее. И поэтому он до сих пор не мог уехать за границу к новой партнерше.
- Возможно, его душа еще стремится найти свои корни среди предков отца в той стране, откуда он родом.

Работа ещё не была закончена. Некоторое время клиент переваривал новый опыт, прислушивался к его воздействию. Однажды он листал старые альбомы с фотографиями и увидел отца в военной форме. Тогда мать рассказала ему, что на войне отцу спас жизнь один русский солдат. Когда клиент рассказал мне об этом, я сказала:

– Это русский солдат – тоже часть твоей семьи, часть внутренней картины семьи.

Мы говорили о том, что, если бы не этот русский солдат, клиента не было бы на свете. Он вполне мог допустить, что его отец испытывал *экзистенциальную вину* перед погибшими боевыми товарищами, как и многие вернувшиеся с войны солдаты. Он вспоминал, как отец, бывало, сидел с отсутствующим взглядом, ко всему безучастный – как и многие пережившие войну солдаты, которые в сердце навсегда остались с погибшими бойцами. Я предложила ему представить себе, как отец благодарит русского солдата, и включить этого солдата в свою жизнь, в картину семьи – в качестве крестного, особого покровителя, почувствовать его поддержку в особенно трудных ситуациях. Он долго молчал, а затем кивнул со слезами на глазах. Для него это стало заключительным аккордом, окончанием работы по собиранию и исцелению «семейной души».