

Вильфрид Неллес

Семейные и системные расстановки

Метод, социальные порядки и философская позиция¹

Немецкий семейный терапевт Берт Хеллингер разработал в восьмидесятые годы новый метод в терапии и консультировании – т. н. семейные (или системные) расстановки. Несмотря на яростную критику в Германии, в настоящее время метод быстро распространяется по миру. Речь пойдет не столько о терапии в общепринятом смысле, сколько об оригинальном способе, выявить скрытые динамики и основополагающие порядки и паттерны, действующие в отношениях между людьми и в социальных системах. Выявление и принятие порядков по Хеллингеру обладает ярко выраженным целебным эффектом и замещает в ряде случаев дальнейшие терапевтические меры (если нет психических заболеваний и тяжелых зависимостей).

К несчастью, все многочисленные названия подхода – системная расстановка, работа с расстановками – описывают один лишь метод и вводят в заблуждение. Ведь новизна хеллингеровского подхода заключается не столько в методе, сколько в описании социальных закономерностей (порядков), загадочных последствий нарушений этих порядков, которые передаются из поколения в поколение, и решений внутренних и внешних конфликтов, что наряду с его философской позицией стало камнем преткновения в полемике против Хеллингера. Метод расстановок он перенял из различных подходов семейной терапии, однако со временем его разработал и изменил, т.о. сегодня можно говорить о собственно хеллингеровском методе семейных системных расстановок, сильно отличающимся от его предшественников (семейная скульптура, психодрама и пр.).

Работа с расстановками или, как ее называют за пределами Германии, Hellinger Work – больше чем просто новый метод в семейной терапии. Его цель – новое понимание жизненных порядков, он охватывает практически все области жизни, вплоть до духовного уровня. Можно выделить четыре следующих уровня:

¹ По данной теме Вильфрид Неллес написал следующие книги:

Liebe, die löst. Einsichten aus dem Familien-Stellen. Carl-Auer-Systeme Verlag, 2002

Das Hellinger-Prinzip. Informationen und Klärungen. Verlag Herder, 2003

Die Hellinger-Kontroverse. Fakten - Hintergründe – Klarstellungen. Verlag Herder, 2005.

- (Методический) уровень репрезентации отсутствующих членов семьи или другой системы, репрезентация абстрактных структурных элементов участниками группы (в их отсутствие на индивидуальном консультировании с помощью воображения или фигур), другими словами – расстановка как таковая;
- (Социологический) уровень социальных отношений и закономерностей (порядков) их развития, которые отражаются в расстановках;
- (Психологический) уровень осмысления этих порядков, например, страданий, связанных с последствиями подмены, несоблюдения и неуважения закономерностей, а также с конфликтами внутренних и внешних порядков; кроме того, жизненное переживание социальных порядков и сопутствующих расстановке чувств;
- (Терапевтический) уровень восстановленных (внутренних и/или внешних) порядков, разрешения (внутреннего или внешнего) конфликта, дисбаланса или излечения в узком или широком смысле.

Пятым элементом можно назвать включение названных четырех планов в (метатеоретическую) философско-спиритуальную систему координат, которую Хелленгер называет «феноменологической позицией». Эта позиция пронизывает все четыре уровня в равной степени.

О методе

Работа с расстановками – в первую очередь групповой метод (на сегодняшний день существует ряд приемов, позволяющий применить расстановки в индивидуальном консультировании, но в рамках этой статьи на них останавливаться не будем). Незнакомые люди – так называемые «заместители» или «репрезентанты» - выбираются из участников группы случайным образом на роли членов семьи. Например, клиент выбирает женщину на роль матери, мужчину – на роль отца и незнакомого человека на роль себя. Кто будет исполнять данную роль не имеет значения. Этим людей он подводит к определенным местам в пространстве/ ищет им место в пространстве – он их «расставляет». Как правило, решение кого следует расставить принимает руководитель группы – с согласия клиента и на основании предшествующего работе интервью, а также динамик, которые проявляются в ходе расстановки.

Помимо семей расставить можно любую социальную группу, любую систему. Например, в газетном издательстве можно расставить издателя, главного редактора и конкретную редакцию или штатных и внештатных сотрудников с целью обнаружить и устранить скрытые причины конфликта. И в самом деле, метод расстановок все чаще применяется на предприятии, поскольку так быстро и для всех очевидным образом можно решить угрожающие поглотить фирму

проблемы. Следует заметить, что закономерности, действующие в семьях и других группах, различаются между собой, поскольку в семью нельзя поступить на службу и из нее нельзя уволиться, кроме того она не действует согласно поставленной цели. Данная статья посвящена исключительно семейным расстановкам.

Заместители не обладают подробной информацией о тех людях, которых они представляют. Обычно из предшествующего расстановке интервью им известен семейный статус (например, отец, мать, дядя, невеста, внебрачный ребенок, сводный брат...), а иногда и важные факты (например, что человек рано умер, был инвалидом, приемным ребенком, его убили или сам был убийцей и т.д.). Количество заранее известной информации сильно колеблется в зависимости от терапевта. В настоящее время Берт Хеллингер практически ничего не спрашивает и заместители часто не знают кого они представляют.

Иногда терапевт намеренно не дает информации, если клиенту особенно плохо или если тема особенно щекотлива, чтобы защитить его личную сферу и чтобы исключить интерпретации со стороны заместителей.² Такие «скрытые» расстановки хороши и на фирмах, прекрасное средство защитить клиента и избежать манипуляций.

В общем лучше и яснее, если заместители знают, кого они представляют. Вся прочая информация избыточна, а главное – не следует описывать черты характера персонажей. Иначе заместители не смогут непредвзято отдаться чувствам и импульсам ролей, в которые они вошли. Ведь от заместителей требуется проникнуться ощущениями, которые всплывают в той или иной роли. В семейных расстановках *не играют* роль, *не интерпретируют* роль, а выражают внутреннее восприятие. Это восприятие бывает телесным (чувство тепла, холода, тяжести, слабости, дрожь, испарина), эмоциональным (грусть, симпатия, неприязненность, гнев, радость, страх) или побуждением к действию (подойти поближе к человеку, отстраниться, повернуться, отвернуться, убежать, ударить, обнять и пр.).

Иначе чем в психодраме и семейной скульптуре, здесь смысл заключается не в нахождении *возможных* сценариев и ролей, а в отображении *истинного* восприятия и скрытой

² У меня в группе была одна участница, в перерыве она запинаясь рассказала, что пятнадцать лет назад вместе с дочерью двадцати лет убила мужчину. Они разбили палатку на острове в Средиземном море, там он на них и напал. Он принудил дочь к половому акту и пригрозил обеим колом палатки. В какой-то момент матери удалось завязать ремень вокруг его шеи – словом, они его задушили.

Женщина сказала, что говорит об этом впервые со времен процесса, выложить все перед группой было бы непростительной ошибкой. Итак, без объяснений, не называя ролей, я выбрал из группы и расставил обеих женщин и мужчину. Затем я предложил заместителям двигаться, повинаясь внутренним импульсам, не говоря ни слова. Перед нами развернулась впечатляющая картина, которая соответствовала словам женщины, сказанным мне наедине, и подсказывала неожиданное решение, оно тронуло и успокоило участницу.

действительности. Другими словами, у заместителей возникают чувства, как у реальных людей, которых они представляют, ничего не зная о них. Предположим, кто-то в расстановке замещает вашего дедушку, тогда он представляет вашего дедушку и испытывает его чувства. Иногда персонажа можно узнать по осанке, выражению лица или манере говорить, по особым оборотам речи. О том, что это не фикция, говорят не только работающие с этим методом терапевты, но и клиенты, узнающие в заместителях родных с их пристрастиями, паттернами поведения и чувствами. В сложном научном эксперименте Петер Шлёттер³ эмпирически доказал, что различные заместители передают основные черты представленного ими персонажа одинаковым образом.

Сам факт того, что заместители располагают доступом к реальным чувствам и событиям, крайне удивителен. Ведь мы считаем, что знание передается только через носителей информации. А здесь этого нет. И тем не менее заместители четко показывают, что произошло в семье и какие чувства испытывают незнакомые люди. Критики семейных расстановок обычно говорят, что терапевт манипулирует заместителями, воздействует на них суггестивно или что заместители «играют». Но разве можно объяснить манипуляцией или актерской игрой следующий случай из моей практики: клиентка выбирает на роль матери женщину, через некоторое время она начинает хватать ртом воздух, перекашивает шею, руки сводит судорога – возникает ясный образ повешенной, хотя никто – кроме меня и клиентки – не знал, что ее мать в самом деле повесилась? Откуда пришло это знание? Что оно из себя представляет?

Существуют различные предположения, но большинству терапевтов, в том числе и Хеллингеру, достаточно того, что метод работает на практике. Я полагаю, что знание основывается на сопричастности. Мы сопричастны большему, чем наш личный опыт и наши знания. Значит, что-то *между* нами есть. Другими словами, знание, чьими носителями являются заместители, заключено не *в* них, а находится *вокруг них* или *между* ними и теми, кого они замещают. Если предположение верно для расстановок, оно верно и для нас с вами. Следовательно знание как таковое располагается не только в нас, в наших головах, но присутствует между нами, сопровождает нас всегда. Представьте себе живые колебания, невидимые и неслышимые волны, которые можно увидеть с помощью телевизора или услышать с помощью транзистора. На языке науки колеблющиеся плоскости принято называть полями. Понятие поля мне представляется сподручной метафорой для обозначения окружающего нас знания. Таким образом помимо известных науке полей существует *знающее поле* вокруг нас.

³ Schlötter, Peter, Vertraute Sprache und ihre Entdeckung. Systemaufstellungen sind kein Zufallsprodukt – der empirische Nachweis. Heidelberg (Carl-Auer-Systeme) 2005.

В некотором смысле знание – один из аспектов бытия наряду с камнями, планетами, пространством, светом и всевозможными волнами, которые мы не воспринимаем непосредственно, но узнаем по их действию. Стоит принять эту точку зрения и мистический характер из раз в раз наблюдаемой на расстановках телепатии и всех прочих необъяснимых феноменов исчезнет. Стоит только побывать несколько раз заместителем и тебя перестает удивлять факт того, что за короткое время можно проникнуться чувствами незнакомого человека и примерить на себя его роль. Тогда загадкой остается лишь знание, а как оно распространяется в общих чертах становится понятно. Когда индивид раскрывается навстречу знающему полю, тогда находятся скрытые причины проблемы и ее решение. И чем меньше знаешь, тем лучше получается. Значит незнание – необходимое условие для знания – парадокс, который несложно найти в восточной философии и духовности, а также в древнегреческой философии и христианской мистике.

Это всего лишь иллюстрация, а не объяснение. Она помогает представить себе явление, но не объясняет его в научном смысле с причинно-следственными связями (следует заметить, что в современной науке причинно-следственное мышление давно не является неоспоримой концепцией). Работающие с расстановками терапевты любят ссылаться на английского биолога и философа Руперта Шелдрейка, на его теорию морфического резонанса или «морфогенетических полей». В двух словах теория сводится к тому, что все в природе основывается на воспоминаниях и повторях. Природа запоминает удачные формы и воспроизводит их. Когда возникает подобная ситуация, память активизируется. Из привычек образуются паттерны, из паттернов – твердые формы. Так Шелдрейк объясняет, откуда птицы знают траекторию полета в другие части света или откуда клетки человеческого организма, на ранней стадии абсолютно идентичные, знают, развиваться ли им в палец на руке или на ногу. Воспоминания хранятся в основанном на сходствах поле памяти.

Вот пересказ, бесспорно неполный и беглый, обширной теории, стремящейся дать естественнонаучное объяснение биологическим и физическим формам. Она располагает набором очевидных фактов и правдоподобных объяснений процессов, происходящих в системных расстановках, позволяет понять не только метод, но и перенос воспоминаний в системах.

Важную роль в методе расстановок играют фразы-решения. Сжатые, подчас похожие на формулы фразы описывают проблему, вытесненный или «неудобный» факт, и предлагают решение. Например: «Я твой сын», «Ты моя тетя», «Я пожертвовал тобой», «Мне грустно», «Ты большой, а я маленький», «Я оставляю вину тебе», «Я ухожу», «Я остаюсь» и т.п. Фразы-решения терапевт диктует заместителю или клиенту. Они представляют собой гипотетические попытки решения в рамках эксперимента. В момент говорения терапевт проверяет, верна ли фраза по ее

воздействию на адресата, заместители тонко чувствуют фальшь и группа тоже. Если фраза оказывается неверной, можно попробовать подобрать другие слова или посмотреть, чего не хватает в расстановке, подойти к проблеме с другой стороны. Фразы-решения не должны ничего ни объяснять, ни обосновывать. Искусство заключается в том, что терапевт интуитивно чувствует, какая фраза поможет в какой ситуации. А на самом деле фраза-решение витает в воздухе – просто ее надо высказать. Настоящие расстановщики никогда не используют шаблонные фразы, в каждой ситуации они их изобретают заново.

Новые разработки. Движение души.

Раньше расстановки проходили достаточно статично: заместители оставались на своих местах, терапевт спрашивал об их восприятии, чувствах и отводил на другое место, пока не находилось место, приемлемое для всех. Сейчас некоторые расстановщики все чаще предлагают заместителям свободно двигаться. Однако нужно следить, чтобы они двигались не согласно своим представлениям, а повинаясь внутреннему импульсу («движению души»). Этот способ работы открывает новые возможности по сравнению с классическими расстановками, но требует от терапевта особенной внимательности. Прежде всего опасность состоит в том, что драматизм чувств может перерасти в собственную динамику, отвлекающую от запроса клиента и следовательно совершенно бесполезную – как бы происходящее ни захватывало наблюдателя или даже терапевта.

Часто Хеллингер даже не спрашивает про проблему и лишь просит клиента расставить себе заместителя, иногда без всяких объяснений, который должен следовать внутренним импульсам. Многие терапевты считают метод проблематичным. Пусть Хеллингеру и удастся таким образом прочувствовать эмоциональное ядро семьи, все равно сохраняется вопрос, поможет ли это клиенту. Сомнительными представляются также некоторые интерпретации Хеллингера: если заместитель смотрит на пол, он кладет человека, замещающего умершего, и предполагает убийство, а заместитель со сжатыми кулаками для Хеллингера сразу убийца. Возможность проверить восприятие терапевта, например, задав вопрос заместителю, как он себя чувствует или верна ли фраза, в этом методе отсутствует. Поэтому многие терапевты отвергают новую технику Хеллингера вопреки его настойчивым увещаниям и остаются более менее верными классическому методу. Я сам работаю с т. н. техникой «движений души», но включаю, где надо, элементы классических расстановок. В первую очередь я прислушиваюсь к репликам заместителей и клиента, но это не значит, что я всегда им следую. Решающий критерий – собственное восприятие.

В расстановке клиент одновременно является участником и наблюдателем. Обычно он видит семью и себя в ней изнутри, а в момент расстановки – извне. Конечно, он может проверить, насколько верны реплики заместителей. В то же время он эмоционально вовлечен в происходящее, сопричастен ему, что выражается как правило в его расстроганности расстановкой. В конце расстановки обычно клиенту предлагают занять свое место, иногда еще произнести фразу – и таким образом прочувствовать расстановку изнутри.

Социологический уровень. Порядки социальных отношений

Существует представление, что работа с расстановками – это особый вид психотерапии. Все верно, но не только. В первую очередь нас интересуют отношения между людьми и между индивидом и группой, к которой он относится. Таким образом мы работаем на социологическом уровне. В большинстве случаев запрос клиента касается сложностей в отношениях, будь то партнерские или семейные отношения или отношения в других социальных системах. Соответствующая система рассматривается в расстановке, и, как правило, выясняется, что причина сложностей состоит в нарушении основных социальных порядков. Выяснение порядков и поиск оптимального для индивида и для группы решения и составляют основу процесса расстановки. Поэтому распространенное требование – мол расстановщик, как психотерапевту в Германии по закону положено, должен иметь психологическое или даже медицинское образование – несправедливо. Медики не изучают социальные взаимоотношения, психологи, как правило, тоже. И наоборот: системные расстановки учат нас устройству групп и взаимоотношений, вкладу отдельного члена и как необходимые для жизнедеятельности группы порядки формируют нашу личность и влияют на наше становление. С помощью метода системных расстановок Берт Хеллингер обнаружил и обобщил некоторые из них.

Вероятно, в Германии не было бы столько полемик и возмущения, назови он их социологическими порядками или закономерностями в группах или, как социолог Карл Отто Гондрих, «элементарными социальными процессами», необходимыми для выживания группы, в памяти каждого члена. Вместо этого Хеллингер проповедует порядки⁴, которым следует смиренно покориться, если хочешь исцеления и душевного покоя. Ужасные слова и еще более ужасный образ для Германии! С другой стороны, быть может, Хеллингеру удастся

⁴ Подбор слов Хеллингера напрямую связан с его теологическим прошлым. Хотя содержательно он отошел от теологии и христианских представлений о вере и морали, в нем сохранился проповеднический пафос – ничего удивительного после двадцати лет в церкви.

реабилитировать и вернуть в коллективное сознание понятие порядка, ведь порядок – неотъемлемая часть жизни, что не значит, что порядок – это всё.

Во всех семьях по Хеллингеру действует основной общечеловеческий порядок, присутствующий с незначительными изменениями во всех культурах. Его составляющие:

1. связь
2. право на принадлежность к системе
3. баланс между давать и брать
4. хронологический порядок

Связь

Что такое связь и ее воздействие виднее всего на примере связи между родителями и детьми. Мы все сыновья и дочери наших родителей, *обоих* родителей. Они не просто дали нам жизнь, мы и *есть* наши родители, отец и мать. Они, каждый наполовину, нашли в нас продолжение, 50 процентов наших клеток – мать и 50 процентов – отец. Мы *есть* наши родители. Клетка от клетки, плоть от плоти, кровь от крови и – как показывают семейные расстановки – история от истории.

Неважно, как мы относимся к этой связи, ясно одно – она нерасторжима. И первый шаг любой терапии – признание связи, как и первый шаг на пути к счастливой, сложившейся жизни. Родители нас формируют, задают нам рамки – телесные, духовные, душевные. А все прочее – воспитание, дальнейшие отношения – второстепенно.

Однако связь не заканчивается на родителях. Жить – вернее жить земной жизнью – значит иметь привязанности. Должно быть, связь, любая по глубине и длительности, – главный принцип материи. Прочная связь возникает тогда, когда затронуты вопросы жизни и смерти. Зачали ребенка мужчина и женщина – они между собой неразрывно связаны. Когда один человек другого убивает или спасает ему жизнь, также возникает прочная связь. Связи такого рода не подвластны нашим желаниям, их нельзя оборвать, скажем, сделав аборт или разведясь. Отношения можно прекратить, но связь остается. Проигнорируешь ее, пренебрежение чревато фатальными последствиями.

Поскольку общая судьба связывает членов одной семьи и жизнь, смерть, горе одного напрямую затрагивает других, связь между родителями распространяется на всю семью. По опыту семейных расстановок, она затрагивает прежде всего детей, братьев, сестер и бывших партнеров родителей, дедушек и бабушек. Связь тем крепче, чем ближе родство и чем тяжелее судьба

родственников. Например, если брат получил увечье или умер в детстве, привязанность к нему, как правило, оказывается интенсивнее, чем к другим братьям и сестрам. Или если дядя не вернулся с войны. Все члены семьи с тяжелой судьбой занимают особое место в душах родственников.

Принадлежность к системе

Для выживания системы важна полнота и полное принятие всех ее опытов. Поэтому все члены семьи (и все события) имеют равные права на принадлежность к семейной системе. Неважно, сколько человек прожил, как он жил и что делал, «хороший» он или «плохой». Иметь равные права значит не только никого не осуждать и не исключать из системы, но и никого не превозносить, например, не делать героем. Принадлежность к системе следует из семейных связей и из стремления группы к полночисленности ее членов.

Стоит нарушить этот социальный закон, попадешь в сети судьбы. Если кого-то исключить из семьи – не самом деле или только в семейном сознании – в последующих поколениях его представит непричастный и невинный потомок. Потомок будет в некотором роде проживать судьбу исключенного предка, загнанный в его судьбу, неосознанно он будет чувствовать и действовать, словно он и есть тот предок. Таким образом система пытается восполнить недочет.

Баланс

Баланс между давать и брать, в хорошем и в плохом смысле, – ключевой момент человеческих отношений. Получив подарок, чувствуешь себя должником; если тебе или твоему родственнику нанесли вред, ты чувствуешь себя в праве нанести вред обидчику (или даже обязан, например, в системах, где господствует кровная месть).

Этот порядок тоже следует из семейных связей: обоюдный обмен между давать и брать работает на чувстве ответственности за восстановление равновесия. Если принятое или отданное настолько велико, что его нельзя вернуть сполна, возникает пожизненная связь. Во всяком случае, если на чашу весов положена жизнь.

Закон равновесия (между отданным и полученным) работает не только на личностном уровне, но и на коллективном уровне семейной системы, на протяжении многих поколений. Если тяжелая вина осталась неискупленной, стремление к восполнению равновесия сохраняется в

системе. Дети в последующих поколениях чувствуют себя перед кем-то виноватыми и подсознательно стремятся искупить вину.

И наоборот: восстановленное равновесие мы воспринимаем как чувство освобождения. Вернув сполна, мы квиты (от латинского *aequus* – равный, равноценный) и свободны. Расплатишься за полученное – связи не возникнет. Легче всего расплатиться деньгами. И в продажной любви, пока не зачат ребенок, не развивается привязанность. А если хочешь от отношений привязанности, не стоит мелочиться и расчитываться до копейки.

Хронологический порядок

Хронологический порядок гласит, что в рамках группы предшествующие имеют преимущества перед последующими: родители (как пара) перед детьми, старшие братья и сестры перед младшими, первая жена перед второй и т.д. Однако *среди* различных групп и систем новая система важнее старой: собственная семья важнее родительской, второй брак важнее первого и т.д. Часто мы того не замечая нарушаем эти законы, нередко с чистой совестью, и они дают о себе знать – как знаменитая «невидимая рука» в рыночных отношениях. Например, в семье рождается долгожданный первенец и мать уделяет ему больше внимания, чем мужу. В результате страдает или даже рушится брак, ребенок ощущает свою чрезмерную важность и впоследствии подсознательно испытывает вину. Решение кроется в признании хронологических порядков: сначала муж (или наоборот жена), потом дети, поскольку создавшие семью отношения в паре появились раньше детей. Расстановка показывает, что дети себя чувствуют лучше после слов матери: «Для меня важнее всего ваш отец, сначала он, потом вы». В глубине души ребенок вовсе не хочет находиться в центре внимания, он чувствует себя спокойно, когда родители понимают друг друга и когда семейные отношения в порядке. Тогда можно играть вволю.

Психологический уровень. Роль совести

Остановимся на психологически важном вопросе: какое значение имеют названные порядки в душе индивида, насколько они там укоренились, какие силы и процессы действуют между отдельным человеком и группой с ее законами. Порядки и ценности любой системы – семьи, племени, общества – укоренены в менталитете, мышлении и чувствах ее членов. Для консервации порядков сообщества предпринимают нешуточные усилия, начиная от пересказа историй о религии и воспитании, ритуалов инициации, отмечания праздников, образования

вплоть до индоктринации и откровенного принуждения. Однако сформулированные Хеллингером социальные законы существовали еще до всех идеологий. Они представляют собой глубинное наследие человечества, данное нам до воспитания. Эти порядки действуют во всех обществах и культурах, потому семейные расстановки применимы во всех культурах. Они словно внутренний компас.

В предыдущем разделе я привел примеры последствий нарушения порядков и показал, что порядки не воздействуют на нас извне, они в нас. Но что за сила скрыта в них, как они работают? Ответ на этот вопрос является, помимо метода семейных расстановок, пожалуй, важнейшим открытием Берта Хеллингера: элементарные социальные правила действуют в нас посредством совести. Хеллингер разработал совершенно новую теорию совести – совесть как внутренний прибор навигации, которому мы неосознанно и слепо следуем. Он задался вопросом: почему люди убивают с чистой совестью? Почему за один и тот же поступок совесть мучает или нет? Ответ: потому что совесть не является общепринятой моральной инстанцией или основой универсальной этики, она – своего рода системный вестибулярный аппарат, связывающий нас с социальной группой, в первую очередь с семьей.

Совесть выражает потребность в принадлежности к системе и связи. Если мы поступаем хорошо согласно представлениям о хорошем в нашей семье (или социальной группе), у нас чистая совесть и нет чувства вины. Нечистая совесть возникает, когда приходится опасаться, что тебя за поступок исключат из семьи. Поэтому те, кого мы называем террористы (они и есть террористы), убивают с чистой совестью – они поступают согласно правилам своей группы.

А что с теми, кто открекся от семьи и теперь и знать не хочет о ней или хочет жить вразрез с порядками предков? По Хеллингеру они подсознательно наказывают себя: болеют, впадают в депрессию, терпят неудачи на работе или в личной жизни, доходит даже до самоубийства. Совесть не позволяет им жить счастливо. Принадлежать к клану значит иметь чистую совесть. Поэтому она также не позволяет жить счастливо, если судьбы предков были нелегкими. Быть счастливым в несчастливой семье подсознательно воспринимается как уход из семьи, это равносильно смертному приговору душе.

Но это еще не точка, Хеллингер также открыл «коллективную совесть». Я бы ее назвал системной памятью, поскольку человек ее не осознает. Системная память регулирует баланс системы в соответствии с названными закономерностями. В ней хранятся все события системы (в первую очередь семейной) и все поступки ее членов. Она формирует нас больше, чем воспитание. Коллективная совесть закладывается в нас при рождении, она подсознательно определяет нашу жизнь. Расстановки показывают, что от коллективной совести ничего не скрыть. Семья может

скрывать и замалчивать сколько угодно – от всеведующая коллективная совесть следит, чтобы по счетам платили, пусть и поколения спустя. Расстановки показывают, не является ли несчастье ребенка, к примеру, искуплением грехов деда.

Почему это происходит? Почему ребенок страдает за грехи дедов или их жертв, которых он никогда не видел? Из любви! Сила, связывающая нас с семьей, – это любовь, пусть мы и ненавидим родственников. Но странная любовь, мы ее даже не чувствуем. Она проявляется в расстановках, сначала ею проникаются заместители, а после нередко и клиенты, внезапно соприкоснувшись с незнакомым доселе чувством.

Это полностью бессознательные процессы: один испытывает чувство вины, не совершив преступления, другой от страха почти не спит, третьего преследует убийственная ярость, хотя ему никто не причинил зла и у него было хорошее детство, четвертый грустит все время без причины. Во всех этих и многих других случаях можно с уверенностью сказать, что в них говорит системная совесть семьи. Значит человек испытывает не собственные чувства, а чувства предка. Потомок становится инструментом, чтобы напомнить о забытых членах семьи и уладить должное: восстановить нарушенные связи, право на принадлежность к системе, баланс, хронологический порядок. Все это проявляется в расстановке, она и есть первый шаг на пути к, как правило, простому решению, состоящему в реорганизации и принятии порядков. О логике простых решений подробнее в следующей главе.

Индивидуальная совесть и системная память следят за тем, чтобы социальные законы группы совпадали с внутренними потребностями индивида. Только вот беда – мы принадлежим не одной группе, а сразу нескольким, начиная с родительской семьи, которая состоит из отцовской и материнской. Поэтому каждый должен соединить в себе ценности различных групп и традиций – процесс, с одной стороны, череватый конфликтами, с другой – это частичка свободы. В нем кроется шанс личного развития и переосмысления связей родительской семьи.

Итак, мы не беспомощные жертвы прошлого, у нас есть возможность своими руками строить настоящее и будущее и вырабатывать собственные ценности. И в этом смысл семейных расстановок – в подготовке условий, плодородной почвы для нашего собственного свободного развития. Личностный рост неизбежно сопряжен с потерей чистой совести. Каждый шаг вперед сопровождается чувством вины перед предками. Вина здесь не понятие из области морали, а глубокое душевное переживание. Совесть позволяет идти вперед, только если не отречешься от традиций и собственного происхождения. Душа и совесть, связывающая нас с семьей, противятся разрыву, борьбе с родителями; приходится расплачиваться болезнью, депрессией, неудачами.

Любовь, вернее другой род любви, является одновременно проблемой и – наряду с принятием порядков – решением.

Терапевтический уровень. Принятие действительности

Слово «терапия» изначально обозначало восстановление связи с божеством (восстановление божественного порядка). «Те» в «терапии» образовано от theos – бог. Так представляли терапию древние греки. Нам уже не нужно считать перечисленные социальные закономерности божественными. Я склоняюсь к мнению, что эти порядки – память об эволюционных процессах, ведь они помогли человечеству развиваться на протяжении тысячелетий. Не просто ментальная память, но и память клеток, как иначе объяснить одинаковые представления о порядках у различных людей в различных культурах?

Но как водворить порядок в семье, в системе или во внутреннем мире клиента? Я уже говорил, путь к порядку идет через любовь. Короче говоря: в ходе расстановки терапевту предстоит выяснить, где любовь течет, а где затор, и устранить его. В общем это несложно: следует поставить члена системы перед доселе скрытыми аспектами действительности, которые он не хочет или не может видеть. Сокрытая действительность выходит в расстановке на свет. Это проявление уже и есть важнейшая часть терапии. Иными словами, расстановки не являются терапией, но имеют терапевтический эффект. Или то, что действует, и есть действительность. Расстановщик помогает клиенту увидеть скрытые аспекты социальной и душевной действительности и принять их такими, как они есть. Это просвещение в лучшем смысле, правда средства выходят за рамки классического просвещения с помощью интеллекта, не исключая его.

Несмотря на немудреный подход расстановка дается клиенту непросто, это болезненный процесс. Больше всего, что приходится смириться, что не мы повелеваем миром (жизнью), а *мир повелевает нами*. Тогда мы становимся маленькими и беспомощными, но это наша настоящая величина. Особенно мы ощущаем беспомощность в любви. Тогда становишься совсем беспомощным, поэтому мы боимся любить. На самом деле беспомощность присутствует не только, когда любишь, она существует всегда. Только в любви (я имею в виду не экстаз влюбленности) она виднее всего. Но если любви отдаться полностью, если любить несмотря на боль и потерю, беспомощность уже не страшна. Но от обычной любви, о которой здесь речь, до такой любви очень-очень далеко. Обычная любовь беспомощна и временами очень болезненна. Полноту любви познаешь, соприкоснувшись с беспомощностью и болью. Первый шаг на пути к ней – признать простые жизненные факты, согласиться с ними.

Важнейшее условие – позиция терапевта, он должен принимать действительность такой, какая она есть, *любить* ее такой, какая она есть. Тогда клиент последует за ним, не будет отворачиваться от своей действительности. А выдержит ли он ее – это уже от терапевта не зависит.

Освобождающая любовь – это любовь к действительности, ко всему земному, к данному. Именно этот отец – правильный, именно эта мать – единственно возможная и правильная. С точки зрения этой позиции связь воспринимается как часть действительности и не кажется обременительной. Любовь одновременно связывает и освобождает. Освобождает, когда больше нет ни претензий, ни борьбы. Борьба и претензии сковывают по рукам и ногам. Пока мне что-то нужно от человека или пока я с чем-то или кем-то борюсь, я к нему или к предмету борьбы привязан. Привязанность остается, если сдаться только на словах: «Больше не хочу иметь с тобой дела,» – а про себя продолжать злиться, тогда претензия втайне сохраняется. Любовь обеспечивает тыл. Если сможешь посмотреть с любовью на данное тебе и на дарителей, проще обратиться к собственной жизни, пойти своей дорогой. Любовь сохраняет связи, но они уже не затягивают тебя в свой водоворот. Она строит мост между прошлым и будущим, она не только связывает, но и освобождает. Только свобода в противоположность независимости состоит не в оторванности от всего, а в сопричастности. Поэтому свобода не делает человека одиноким. Ведь любовь сохраняет связи – не тесные, не ограничивающие нас, а сердечные. Чье сердце стучит с другими, свободен в выборе собственного пути, тому будет сопутствовать сила, почерпнутая из сердечных связей.

Философский уровень. Феноменологическая позиция

Все эти порядки и динамики были разработаны по большей части самим Хеллингером в течение последних двадцати лет. Разработаны в ходе терапевтического процесса, они не результат сухой теории, а обобщение непосредственных наблюдений. Наблюдения с точки зрения позиции, которую Хеллингер назвал феноменологической. В истории гуманитарных наук эта позиция как метод познания ярко представлена у Гете, в первую очередь в теории цвета, или в философиях Гуссерля и Хайдеггера. Но Хеллингер выводит ее не из них, а из практического опыта. Глубокое понимание семейных расстановок не возможно без понимания феноменологической позиции. Я опишу ее здесь не столько с точки зрения теории познания, сколько с точки зрения практической работы с расстановками.

При феноменологическом методе работы следует без всяких намерений наблюдать действительность и ждать, что она проявится в ощущениях заместителей в ходе расстановки и не

размышлять об увиденном. Силу происходящему дает реальность, а не знания терапевта. Или скорее его мужество положиться на неизвестное. «Терапевт должен вернуться *в пустую середину*, – парфразирует Хеллингер древнекитайского мудреца Лаодзы, – и оттуда *смотреть* на клиента с его системой». *Смотреть* означает скорее пассивный, чем активный, процесс. Не нужно составлять мнение о клиенте, раскладывать его проблемы и его самого по полочкам, нужно просто смотреть и ждать, что произойдет. Для этого следует находиться в контакте с душой клиента и его семьей и принять приходящее от них решение. И тогда следует действовать не медля, не рассуждая и не стараясь понять. Понимание придет после, слова или поступки проверяются по их действенности.

Основы феноменологической позиции

Хеллингер постулирует три основы позиции терапевта в феноменологическом процессе: *без страха, без намерения, без любви*.

«*Без страха*» значит: что бы ни произошло в расстановке, нельзя стараться каким-либо образом его смягчить. Однажды ко мне на семинар пришла пара, у меня создалось впечатление, что их отношения закончились. Они хотели работать над отношениями, а я сказал: «Все кончено». Не смягчая, не увильвая, ничего не объясняя. И отказался делать расстановку. Муж потребовал объяснений, как я пришел к такому выводу. А я ответил: «Не знаю, у меня такое впечатление, я о нем вам сообщил».

Многие считают этот подход авторитарным и заносчивым. Оно и понятно, если знаешь о нем только по наслышке. Присутствующие знают, что терапевт, ведя себя так, уважает клиента и относится к делу серьезно. В данном случае я серьезно отнесся *к отношениям в паре*, и это возымело эффект: они вдруг серьезно взглянули на свою связь. В том то и дело: они только *играли* в отношения. Внезапно им стало ясно, что они в ответе за свое счастье. Сделай я расстановку, игра бы продолжалась. Быть может, это было началом хороших отношений, я был бы очень рад, но, говоря так, я не претендую на абсолютную правду.⁵

«*Без намерения*» значит не стараться добиться чего-то определенного, например, спасти брак, излечить болезнь или выволить из беды человека; значит работать без намерения помочь кому-либо лично. В ситуации консультации необходимо уметь выходить за рамки и оковы совести и следовать за душой, ибо «без намерений действует тот, кто живет по ту сторону добра и зла. Он

⁵ Я написал эти строки вскоре после расстановки, а через полтора года женщина мне в письме сообщила, что они после полного разрыва и новых связей у обоих снова вместе и счастливы в браке. В этом и была загвоздка: поскольку он настаивал на брачном контракте, она не хотела выходить за него замуж, и они на момент прихода на семинар уже семь лет жили вместе, не оформляя отношений.

борется не ради добра и не ради зла. Его все устраивает. Как жизнь, так и смерть. Как счастье, так и горе. Как мир, так и война. Поскольку он проникаем для всего, все складывается к лучшему без его участия» (Хеллингер).

Конечно, клиент обращается к терапевту не просто так, а с запросом, и запрос следует уважать. Но если руководствоваться одним запросом, ты в западне. Например, ко мне пришла семейная пара, у жены смертельное мышечное заболевание в тяжелой форме. Ей только-только исполнилось тридцать лет, еще год назад она была в отличной форме, она знала, что скоро умрет и сносила болезнь с необыкновенным мужеством и спокойствием. Временами она светила неземной любовью и кроткостью, которые глубоко тронули участников семинара. Я бы не был ей достойным собеседником, не найди я силы вместе с ней смотреть на смерть, не приукрашивая, не утешая, не стараясь ничего изменить, и возможно таким образом подготовив ее чуть-чуть к переходу. Ее муж был не в состоянии поддержать жену. Он хотел любой ценой удержать ее в жизни и отчаянно боролся. Он больше мешал, чем помогал, мешал полностью обратиться к тому, что ожидало ее вскоре. Я понимал его, сочувствовал ему, но не мог позволить навязать мне свое мнение. Это было бы не помощью, а трусостью. Пришлось сказать ему: «Твоя жена умрет, и ни ты, ни я ничего не можем поделать». Он знал, что это правда, которую он не хотел видеть. Через два месяца он мне сообщил, что жена умерла.

В третьем пункте я немного отклоняюсь от Хеллингера, но думаю, только в формулировке. Он сказал, что терапевт должен работать *без любви*, но сам так не работает. Стоит понаблюдать внимательно и увидишь, что он работает с любовью и сочувствием. Они необходимы, иначе клиент не раскроется. Чем сильнее он чувствует, что его видят и принимают (а значит любят), тем больше он раскрывается. В приведенном примере я проникся любовью к семейной паре, именно любовь дала мне негласное разрешение вместе с ними смотреть на смерть.

Но любовь терапевта должна быть шире его собственных рамок и рамок адресата, должна быть по ту сторону личного отношения к конкретному человеку. На самом деле она адресована его душе, ведь любовь идет от души к душе. Поэтому на личностном уровне терапевт кажется черствым и безжалостным, хотя на другом уровне он любит. Клиент видит любовь в глазах терапевта и терапевт это чувствует. Если он черствый терапевт не может работать с клиентом. Он должен открыть свое сердце клиенту, душа должна оставаться в любящем контакте, но нельзя поддаваться жалости, нельзя кооперировать на личностном уровне. Итак, это любовь без жалости, неличностная, нежалостливая любовь.

К трем прежним элементам добавлю еще один – внимательность. Феноменологический подход требует большой внимательности, взглядывания, вслушивания, вчувствования. Внимательность

направлена как вовне, к клиенту, так и вовнутрь, к самому себе. Слово внимательность содержит в себе и внимание, почтение перед другими и их границы, а еще перед самим собой и своими границами. Внимательность – дело тонкое и требует много опыта. Попав в серьезную ситуацию и действуя бесстрашно, мы учимся находить во всем меру. Таким образом мы постигаем внимательность.

Место терапевта в феноменологическом подходе

В психологии и психотерапии принято мыслить и работать индуктивно. В центре внимания – конкретный человек с его нарушениями, проблемами, потребностями и желаниями. На периферии – окружающий его мир, семья, общество, которые способствуют или прерывают его развитию, а также связанная с этим миром история, сформировавшая его. Там, где в формировании клиента произошли нарушения, требуется терапия для их исправления. Терапевт следует за клиентом и смотрит, что надо сделать в интересах клиента, чтобы удовлетворить его потребность в излечении или исполнить желания счастливой жизни. Семья, детство, удары судьбы составляют лишь окружающую среду, их следует «проработать». Терапевт служит конкретному человеку.

Это не то чтобы неправильный взгляд на жизнь, а просто односторонний. Позиция же Хеллингера позволяет смотреть на вещи с разных сторон. Он исходит из общего, то, что он грубо обозначает словами «общая душа» и «действительность». Здесь масштаб – не конкретный человек с его желаниями и проблемами. Когда Хеллингер говорит: «Я смотрю на твою душу» или «Я смотрю на то, что тебя и меня связывает» или «Я лишь посредник» – он занимает позицию, принципиально отличающуюся от позиции обычного терапевта. Он отталкивается *от общего целого* и видит конкретного человека как часть некоей целостности – в узком смысле это семья, в широком – мир или действительность – но не изолированную часть (страдающую или требующую), а включенную в общий контекст. Работая таким образом, он служит целому, а не конкретному человеку.

Но это не антитеза, не или-или. Вопрос не в том, что важнее – конкретный человек или группа. Это было бы регрессом, возвратом в дихотомичное мирочувствие, предшествующее нашему времени. В терапевтической работе важно, чтобы лечение помогало, а в целостной философии и теории познания общее и частное – два аспекта одного и того же. Говоря конкретно, можно успешно работать и с индивидуальным подходом, если принимать во внимание его ограниченность. У целостного подхода напротив есть неоспоримое преимущество: он позволяет восстановить связь клиента с его окружением, что особенно важно, если болезнь нельзя

излечить. Однако нельзя заноситься над клиентом с его «мелкими проблемами», ведь стремление исцелиться и жить счастливо совершенно оправдано и заслуживает уважения.

Данный подход понуждает терапевта к решительному шагу – принять себя, родителей, семью такими, какие они есть. Ведь только если сам ощущаешь поддержку целого, можешь видеть клиента под этим углом зрения и требовать от него того же. Терапевт или консультант, работающие феноменологически, представляют собой мост между конкретным человеком с его вырванной из контекста проблемой и семьей. Искусство заключается в том, чтобы быть на стороне *обоих*. Нередко Хеллингер повторяет, что надо вставать на позицию семьи, системы, общего целого. Здесь он слишком заикливается на общем и воспринимает частное и общее как противоположности, отсюда привкус тоталитарности (однако критики явно перебарщивают, объявляя его тираном). Мы находимся в самом начале пути к всеобщему миропониманию, в котором нет пристрастности. Терапевт не должен вставать ни на чью сторону, он – мост, связывающий клиента с другими и с самим собой (в большинстве случаев Хеллингер так и поступает). Только заручившись признанием терапевта, клиент почувствует себя частицей общего целого. Следует там начать работу с клиентом, где он застрял. Обычно это чувства и позиция одинокого человека: вот я с моими проблемами, и вот мир, не поскупившийся на них. Но одновременно нельзя упускать из вида общего контекста. Чтобы в самом деле помочь клиенту, нужно привести его туда.

Эта позиция описывает место терапевта в мире; его отношение к миру иное, чем в научной психологии и терапии, и совсем иное, чем в обыденной картине мира. Здесь *действуем не мы, а мир*. Реальность ведет нас по жизни и преподносит уроки. А иногда нам открывается истина: покажется на короткий миг и снова исчезнет. Прозрение – плохое слово, скорее это реальность смотрит на нас, и мы на секунду становимся зрячими. От ее взгляда становится не по себе, и мы удивленно и почтительно замолкаем. Если после этого вернуться к конкретному человеку с его проблемами, мы окажемся на совершенно ином уровне, чем привычная манера держаться «я против мира», тогда становятся возможными решения в гармонии с силой общего целого.