

Вильфрид Неллес

Семейные и системные расстановки

Метод, социальные порядки и основные философские принципы

Мармаген, Апрель 2006

Copyright: Вильфрид Неллес

Содержание

Введение

О методе

Социологический уровень: порядки социальных отношений

Психологический уровень: роль совести

Терапевтический уровень: принятие действительности

Философский уровень: феноменологическая позиция

Введение

В восьмидесятые годы немецкий семейный терапевт Берт Хеллингер разработал новый метод в терапии и консультировании – т. н. семейные (или системные) расстановки. С тех пор, несмотря на бурную критику в Германии, метод распространяется по всему миру со скоростью лесного пожара. Речь пойдет не столько о терапии в общепринятом смысле, сколько об оригинальном способе, выявить скрытые динамики и основополагающие порядки и паттерны и их воздействие на межличностные отношения и социальные системы. Выявление и принятие этих порядков по Хеллингеру обладает ярко выраженным терапевтическим эффектом и замещает в ряде случаев дальнейшие терапевтические меры (если нет психических заболеваний и тяжелых зависимостей).

Вызывает некоторое сожаление и вводит в заблуждения, что все многочисленные названия подхода – системная расстановка, семейная расстановка, работа с расстановками – описывают один и тот же метод. Ведь новизна хеллингеровского подхода заключается

не столько в методе, сколько в описании социальных закономерностей (порядков), и того какие губительные последствия наступают при нарушении этих порядков, которые передаются из поколения в поколение, и решений внутренних и внешних конфликтов. Все это, а также его философская позиция и является основным поводом для критической дискуссии. Метод расстановок он перенял из различных подходов, применяемых в семейной терапии, которые были со временем значительно расширены и изменены, т.о. сегодня можно с уверенностью говорить о собственном методе семейных системных расстановок по Хеллингеру, которые сильно отличаются от его предшественников (семейная скульптура, психодрама и пр.).

Работа с расстановками или, как ее часто 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:

- (Методический) уровень репрезентации отсутствующих членов семьи или другой системы, репрезентация абстрактных структурных элементов системы участниками группы (в их отсутствие на индивидуальном консультировании с помощью воображения или фигур), другими словами – расстановка как таковая;
- (Социологический) уровень социальных отношений и лежащих в их основе закономерностей (порядков), которые отражаются в расстановках;
- (Психологический) уровень интериоризации этих порядков, например, страданий, связанных с последствиями смещения, пренебрежения и неуважения порядков, а также с конфликтами между внутренними и внешними порядками; кроме того, жизненное переживание социальных порядков и сопутствующих чувств в расстановке;
- (Терапевтический) уровень восстановления (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 уровней в (метатеоретическую) философско-духовную систему координат, которую Хелленгер называет «феноменологической позицией». Однако этот элемент пронизывает все четыре уровня и, таким образом, принадлежит всем им в равной степени.

О методе

Работа с расстановками является, прежде всего, групповым методом (в настоящее время существует также ряд приемов, позволяющих применить расстановки в индивидуальном консультировании, но в рамках этой статьи мы не будем их рассматривать подробно). 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 еще одного незнакомого человека на роль себя. Не имеет значения, кого именно выберут на эти роли. Этих людей он подводит к определенным местам в пространстве/ ищет им место в пространстве – он их «расставляет». При этом клиент следует сиюминутным эмоциям, а не обдуманной концепции. Как правило, решение кого следует ввести в расстановку, принимает

руководитель группы – с согласия клиента и на основании предшествующего работе интервью, а также динамик, которые проявляются в ходе расстановки.

Можно сделать расстановку не только семьи, но и, в принципе, любой группы, любой социальной системы. Например, в газетном издательстве можно расставить издателя, главного редактора и конкретную редакцию или штатных и внештатных сотрудников, чтобы обнаружить и устранить скрытые причины конфликта. И в самом деле, метод расстановок все чаще применяется на предприятиях, поскольку позволяет решать угрожающие поглотить фирму проблемы быстро и наглядным для всех образом. 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 получают 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 он сам был убийцей и т.д.). Количество заранее известной информации сильно различается 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 информацию заместителям, если клиент особенно уязвим или если тема особенно щекотлива, чтобы защитить его личную сферу и чтобы исключить интерпретации со стороны заместителей¹. Такие «скрытые» расстановки хороши и на предприятиях, прекрасное средство, чтобы защитить клиента и избежать манипуляций.

В целом, однако, лучше и понятнее, если заместители знают, кого они представляют. Ничего более им знать и не нужно, 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 исходят из той или иной роли. В семейных расстановках заместители *не играют* роли, *не интерпретируют* роли, смысл в том, чтобы дать выражение внутреннему восприятию. 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.).

¹ У меня в группе была одна участница, в перерыве она, запинаясь, рассказала, что пятнадцать лет назад вместе с дочерью двадцати лет убила мужчину. Они поставили палатку на острове в Средиземном море, там он на них и напал. Угрожая обеим женщинам стойкой от палатки, он принудил дочь к половому акту. В какой-то момент матери удалось завязать ремень вокруг его шеи – словом, они его задушили. Женщина сказала, что говорит об этом впервые после судебного процесса и не может решиться рассказать все перед группой. 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, которое тронуло и успокоило клиентку.

В отличие от психодрамы и семейной скульптуры, здесь речь идет не об опробовании *возможных* сценариев и ролей, а в отображении *истинного* восприятия и скрытой 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 ходе сложного научного эксперимента Петер Шлёттер² эмпирически доказал, что совершенно разные заместители передают основные черты представленного ими персонажа одинаковым образом.

Сам факт того, что заместители в процессе расстановки располагают доступом к реальным чувствам и событиям, о которых они на самом деле ничего не могут знать, крайне удивителен. Ведь мы считаем, что знание передается только через носителей информации. Но такой передачи информации здесь не происходит. И, тем не менее, заместители очень 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 заместителем матери женщину, не раскрывая никакой информации о ней, 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 лишь различные предположения, но большинству терапевтов, в том числе и Хеллингеру, достаточно того, что метод работает на практике. Я рассматриваю это, как знание, основанное на сопричастности. Очевидно, что все мы вовлечены в нечто, что выходит за рамки нашего личного опыта и информации. Это наводит на мысль, что *между* нами есть что-то. Другими словами, знание, выражение которому находят 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. Можно представить себе это знание, существующее вокруг нас, как живые колебания, похожие на невидимые и неслышимые волны, которые можно увидеть с помощью телевизора или услышать с помощью транзистора. На языке науки такие колебания принято называть полями. Понятие поля мне представляется подходящей метафорой, чтобы представить себе окружающее нас знание. Таким образом, помимо известных науке полей существует *знающее поле* вокруг нас.

С этой точки зрения знание – один из аспектов бытия наряду с камнями, планетами, пространством, светом и всевозможными волнами, которые мы не можем воспринимать

² Шлёттер, Петер, Знакомый язык и его развитие. Системные расстановки не являются результатом случайности – эмпирическое доказательство. Гейдельберг (Carl-Auer-Systeme) 2005.

напрямую, но распознаем по их воздействию. Стоит принять эту точку зрения и мистический характер передачи информации через сведущих заместителей, который множество раз наблюдался и документировался, так же как и другие необъяснимые феномены, исчезает. 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 само знание, а как оно распространяется, в общих чертах, становится понятно. Это происходит тогда, когда человек раскрывается навстречу знающему полю, тогда находятся как причины проблемы, так и ее решение. И чем меньше знаешь, тем лучше это удастся. Значит незнание – необходимое условие для знания – парадокс, который несложно найти не только в восточной философии и духовности, но и в древнегреческой философии и христианском мистицизме.

Это всего лишь иллюстрация, а не объяснение. Она помогает представить себе явление, не претендуя на то, чтобы объяснить его в научном смысле с причинно-следственными связями (следует заметить, что даже 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 формы в природе образуются, основываясь на воспоминаниях и повторях. Природа запоминает удачные формы и воспроизводит их. Когда возникает подобная ситуация, память активизируется. Из привычек образуются паттерны, из паттернов – устойчивые формы. Так Шелдрейк объясняет, откуда птицы знают маршрут 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 ноге. Воспоминания хранятся в основанном на сходствах поле памяти.

Это, безусловно, довольно скудное описание весьма обширной теории, которая претендует на то, чтобы дать естественнонаучное объяснение биологическим и физическим формам. Для процессов, которые проявляются в семейных расстановках, она предоставляет множество доказательств и правдоподобных объяснений, причем позволяет понять не только метод, но и передачу воспоминаний в системах. Однако я хотел бы оставить открытым вопрос, можно ли, как некоторые считают, использовать ее как «естественнонаучное объяснение». С точки зрения феноменологического отношения, брать теорию Шелдрейка в качестве отправной точки мне не кажется ни необходимым, ни особенно полезным.

Важную роль в методе расстановок играют разрешающие фразы. Сжатые, подчас похожие на формулы фразы резюмируют проблему, озвучивают до сих пор вытесненный или «неудобный» факт или 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. Разрешающие фразы терапевт предлагает повторить заместителю или клиенту. Они представляют собой гипотетические попытки решения в рамках эксперимента. Когда фраза произносится, терапевт может проверить, верна ли фраза по ее воздействию на адресата, заместители очень тонко это чувствуют, более того, и группа тоже это улавливает. Если фраза оказывается неверной, можно попробовать подобрать другие слова или посмотреть, чего не хватает и не нужно ли сменить

направление поиска. Разрешающие фразы не должны ничего ни объяснять, ни обосновывать. Искусство заключается в том, что терапевт интуитивно чувствует, какая фраза уместна и в какой ситуации может помочь. На самом деле разрешающая фраза уже находится в пространстве – просто пока скрытая, не произнесенная. Хорошие расстановщики никогда не используют шаблонные фразы, а чувствуют и находят их заново в зависимости от конкретной ситуации.

Новые тенденции (Движения 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»). При этом произносится совсем мало слов (или вовсе не произносится), часто опускаются даже разрешающие фразы.

Этот способ работы по сравнению с классическими расстановками позволяет опускаться на новые глубины, но требует от терапевта особенной внимательности. Прежде всего, опасность состоит в том, что драматизм чувств может развиваться в собственную динамику, отвлекающую от запроса клиента и, следовательно, совершенно бесполезную – как бы происходящее не захватывало наблюдателя или даже терапевта.

Хеллингер идет еще дальше и часто даже не спрашивает про проблему и лишь просит клиента ввести в расстановку заместителя самого себя, который должен следовать внутренним импульсам, иногда без всяких объяснений. Многие терапевты считают такой подход 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. В любом случае, 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 это целесообразно, 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. Расстановка позволяет увидеть семью и себя в ней извне, хотя обычно он видит это изнутри. Конечно, он может проверить, насколько верны реплики заместителей. В то же время он эмоционально вовлечен в происходящее, сопричастен ему, что выражается, как правило, в том, что его очень трогает все, что происходит в расстановке. В конце расстановки обычно клиенту предлагают занять свое место, иногда еще произнести фразу – и таким образом прочувствовать расстановку изнутри.

Социологический уровень: порядки социальных отношений

Широко распространено мнение, что работа с расстановками – это особый вид психотерапии. Это, конечно, верно, но это далеко не все. В первую очередь речь идет об отношениях 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 иногда выдвигаемое требование, что расстановщику, как психотерапевту в Германии по закону положено иметь психологическое или даже медицинское образование, несправедливо. Медики не изучают социальные взаимоотношения, психологи, как правило, тоже. И наоборот: системные расстановки показывают нам, как устроены группы и взаимоотношения, какой вклад может внести каждый отдельный ее член 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 этих закономерностей.

Вероятно, в Германии было бы меньше споров и возмущения, если бы он назвал их правилами или закономерностями социологических групп или, как социолог Карл Отто Гондрих, «элементарными социальными процессами», которые обеспечивают выживание группы, и глубоко интегрированы в каждом индивидууме. Вместо этого Хеллингер, не искушенный в социологической терминологии, говорит о «порядках», которым индивидуум должен смиренно подчиняться, если хочет обрести исцеление и душевный покой. Это слово и образы с ним связанные, имеют в Германии дурную славу. С другой стороны, быть может, благодаря выбору Хеллингера удастся³ 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 действуют основные общечеловеческие порядки, которые лишь незначительно отличаются в различных культурах. К ним относятся:

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

Связь

Что такое связь и как она работает, лучше всего видно на примере связи между родителями и детьми. Мы все сыновья и дочери наших родителей, *обоих* родителей. У каждого из нас, без исключений, есть отец и мать. Они не просто дали нам жизнь, мы и

³ 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 отданных церкви.

есть наши родители, отец и мать. Они, каждый наполовину, нашли в нас продолжение, пятьдесят процентов наших клеток – мать и пятьдесят процентов – отец. Мы *есть* наши родители. Клетка от клетки, плоть от плоти, кровь от крови и – как показывают семейные расстановки – наша история происходит из их истории.

Независимо от того, как мы оцениваем важность этой связи, одно можно сказать наверняка: она неразрывна. Поэтому ее признание должно быть первоочередным в процессе любой терапии, и на первом месте для успешной, счастливой жизни. Родители формируют нас и задают нам рамки – телесные, духовные, душевные. А все прочее – воспитание, дальнейшие отношения – второстепенно.

Но наши связи не ограничиваются происхождением. Жизнь, а точнее, вовлеченность в земную жизнь – автоматически означает возникновение глубоких связей. Связь, похоже, является законом материи, хотя глубина и постоянство связей различны. Глубокие связи возникают всегда, когда отношения между людьми связаны с вопросами жизни и смерти. Если мужчина и женщина зачали ребенка, между ними возникает неразрывная связь. Если один человек убивает или спасает от смерти другого, между ними также возникает прочная связь. Такие связи не подчиняются нашей воле, их нельзя разорвать (например, если родители решают развестись или сделать аборт). Можно прекратить отношения, но нельзя оборвать связь, а игнорирование и обесценивание таких связей ведет к роковым последствиям.

Поскольку общая судьба связывает всех членов одной семьи и жизнь, смерть, горе одного напрямую затрагивает других, связь через родителей 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/или чем тяжелее судьба родственников. Например, если брат получил увечье или умер в детстве, привязанность к нему, как правило, оказывается сильнее, 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

Для выживания системы важна ее целостность и полное признание всего опыта, накопленного системой. Поэтому все члены семьи (и все события) имеют равные права на принадлежность к семейной системе. Неважно, сколько человек прожил, как он жил и что совершал, «хороший» он или «плохой». Иметь *равные* права означает не только никого не обесценивать 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 целостности.

Большинство переплетений судеб происходит из-за нарушения этого социального закона. Ведь если кто-то исключен (фактически или только в сознании семьи), то, как правило, в более позднем поколении его представляет непричастный (и невинный) потомок. Таким образом, потомок втянут в судьбу исключенного предка и в некотором роде будет проживать ее, неосознанно он будет чувствовать и действовать, словно он и есть тот предок. Таким образом, система пытается восстановить свою целостность.

Баланс

Баланс между давать и брать является ключевым элементом человеческих отношений, как в хорошем, так и в плохом смысле. Получая что-либо, мы чувствуем себя обязанными по отношению к дарителю, а если нам (или нашим близким) нанесли вред, мы чувствуем себя вправе нанести вред обидчику (или из чувства долга, например, в системах, где существует кровная месть).

Этот порядок тоже следует из семейных связей: взаимный обмен, который происходит посредством давать и брать, порождает своего рода ответственность за поддержание равновесия. Если дисбаланс велик настолько (получено или отдано слишком много), что его нельзя компенсировать, возникает пожизненная связь. Так всегда бывает, когда жизнь дается или отнимается.

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. Поэтому связи не возникает, если оплатить, то, что получаешь. Легче всего расплатиться деньгами. Так в продажной любви, пока не зачат ребенок, не развивается привязанность. Однако если вы хотите, чтобы отношения развились в глубокую привязанность, нужно перестать считать каждый грош и рассчитывать до последней копейки.

Хронологический порядок

Хронологический порядок гласит, что в рамках группы предшествующие имеют приоритет 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 имеет приоритет более новая перед старой: собственная семья важнее родительской, второй брак важнее первого и т.д. Часто мы того не замечая нарушаем эти порядки и нередко с чистой совестью, и они всегда стоят у нас за спиной – как знаменитая «невидимая рука рынка» в экономических отношениях. Например, в семье рождается долгожданный первенец, и мать уделяет ему больше внимания, чем мужу. В результате отношения в паре ухудшаются или даже разрушаются, ребенок ощущает свою чрезмерную важность и впоследствии подсознательно может испытывать 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 спокойно 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. Любые системы – семьи, кланы, общества, любые группы – опираются на то, что порядки и ценности прочно укоренились в менталитете, мышлении и чувствах ее членов. Для этого сообщества прилагают огромные усилия, начиная с передачи истории религии и воспитания, ритуалов инициации, отмечания праздников, образования вплоть до индоктринации и откровенного принуждения. Однако сформулированные Хеллингером социальные законы существовали еще до всех общественных установок, которые должны быть сформированы и закреплены такими мерами. Они лежат глубже и являются человеческим наследием, которое было дано нам до всякого образования и действует во всех обществах и культурах. 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 внутри нас. Но что за сила скрыта в них, каков механизм их действия? Помимо создания метода расстановок, одним из важнейших достижений Берта Хеллингера являются новые ответы на эти вопросы. Он считает, что элементарные социальные правила реализуются в нас благодаря совести. Хеллингер разработал совершенно новую теорию совести – совесть как внутренний прибор навигации, которому мы следуем неосознанно и слепо. Он задался вопросом: почему люди убивают с чистой совестью? Почему за один и тот же поступок одних совесть мучает, а других нет? Ответ: потому что совесть не является общепринятой моральной нормой и не имеет универсальной этической основы, она – своего рода системный вестибулярный аппарат, связывающий нас с социальной группой, в первую очередь с семьей.

Совесть основана на нашей потребности в принадлежности и привязанности к системе. Наша совесть чиста и мы не чувствуем себя виноватыми, если мы поступаем хорошо согласно представлениям о хорошем в нашей семье (или заменяющей ее социальной группе). Когда у нас возникают опасения, что за наши действия нас могут исключить из системы, появляется ощущение нечистой совести. Поэтому, например, те, кого мы называем террористы (они и есть террористы), убивают с чистой совестью – они поступают согласно правилам своей группы.

А что с теми, кто отказывается от своих семей, которые не хотят иметь с семьей ничего общего или даже хотят делать все наперекор своим предкам? Хеллингер считает, что они неосознанно наказывают себя за это: болеют, впадают в депрессию, терпят неудачи на работе или в личной жизни, доходит даже до самоубийства. Совесть не позволяет им стать счастливыми. Принадлежность к группе ощущается как отсутствие вины, а совесть стремится оставаться чистой. 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 и это еще не все, 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, когда-либо происходившие с системой (в первую очередь семейной) и все поступки ее членов. Она формирует нас больше, чем любое воспитание. Мы приходим в этот мир уже вместе с системной памятью, она внутри нас и неосознанно определяет нашу жизнь. Расстановки показывают очень четко, что от коллективной совести ничего не скрыть. Семья может многое скрывать и замалчивать, но коллективная память знает все и следит за тем, чтобы все счета были оплачены, пусть даже и через поколения. 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, даже если нам кажется, что мы ненавидим родственников. Но это странная любовь, мы ее даже не чувствуем. Она проявляется только в расстановках, сначала ею проникаются заместители, а после нередко и клиенты внезапно соприкасаются с этой любовью, о которой раньше не знали.

Это полностью бессознательные процессы. Кто-то испытывает чувство вины, не совершив ничего плохого, другой от страха почти не спит, третьего преследует безумная ярость, хотя ему никто не причинил зла и у него было счастливое детство, четвертый грустит все время без причины. Во всех этих и многих других случаях можно с определенной уверенностью сказать, что в них срабатывает системная семейная память. Те чувства, которые испытывает человек, на самом деле принадлежат не ему, а являются чувствами предка. Потомок становится инструментом, чтобы напомнить о забытых членах семьи и уладить незавершенные семейные истории: 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 переорганизации и признании порядков. О логике таких решений и пути к ним я подробнее напишу в следующем разделе.

Индивидуальная совесть и системная память следят за тем, чтобы социальные законы группы совпадали с внутренними потребностями индивида. Однако мы принадлежим не *одной* группе, а сразу нескольким, начиная с родительской семьи, которая состоит из двух разных семей: отцовской и материнской. Поэтому каждый должен соединить в себе ценности различных групп и традиций. С одной стороны, это может привести к внутренним конфликтам, а с другой – дарит нам определенный элемент свободы. Именно в этом заключается возможность для развития личности и переосмысления связей, обусловленных нашим происхождением.

Итак, мы не беспомощные заложники прошлого, у нас есть пространство для формирования нашего настоящего и будущего и для развития наших собственных ценностей. И в этом смысл семейных расстановок – в подготовке условий, плодородной почвы для нашего собственного свободного развития. Личностный рост неизбежно сопряжен с потерей чувства невиновности. Каждый шаг вперед заставляет нас чувствовать себя виноватыми перед нашей скрытой совестью, где «вина» – это не моральное понятие, а глубокое эмоциональное переживание. Совесть дает свободно двигаться вперед, только если не идти наперекор традициям и собственному происхождению. Душа и совесть, связывающая нас с семьей, противятся разрыву или

борьбе с родителями, обесцениваю нашего происхождения, совершению дурных поступков, расплачиваться приходится болезнями, депрессией, неудачами. Традиционно хорошее решение можно найти только в добре: 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 богами (восстановление божественного порядка). Корень «Те» в «терапии» образовано от *theos* – бог. Таково было представление о терапии у древних греков. Нам уже не нужно считать перечисленные социальные закономерности или порядки божественными. Я скорее склонен видеть в этих порядках память об эволюционных процессах, ведь они помогали человечеству выживать и развиваться на протяжении десятков тысяч лет. Это не только ментальные воспоминания, они сохраняются в каждой клетке, и таким образом, представления о порядках у различных людей в различных культурах одинаковые.

Но как восстановить порядок в семье, в системе или во внутреннем мире отдельного клиента? Я уже говорил, путь к порядку идет через любовь. Если совсем коротко: в ходе расстановки терапевту предстоит выяснить, где проходит поток любви, где он стопорится и что нужно, чтобы этот поток восстановить. В общем, это довольно несложно: член системы должен столкнуться с действительностью, а именно с теми ее аспектами, которые до сих пор влияли на систему скрыто, которые он не мог или не хотел видеть. Расстановки выявляют эту действительность. Одно только это «выявление» 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 собственной социальной и душевной действительности и принять их такими, как они есть. Это просвещение в лучшем смысле этого слова, когда средства выходят за рамки классического просвещения с помощью интеллекта, не исключая его.

Однако, несмотря на то, что сам по себе метод простой, расстановка дается клиенту тяжело, это болезненный процесс. Больше всего дается смирение. Не мы контролируем мир (жизнь), а мир распоряжается нами. Это делает нас очень маленькими и беспомощными, но это наша настоящая величина. Особенно мы ощущаем беспомощность в любви. Ведь тогда становишься совсем беззащитным, и поэтому мы боимся любить. На самом деле беспомощность возникает не только, когда любишь, она существует всегда. Только, когда мы любим (я имею в виду вовсе не эйфорическую влюбленность) беспомощность ощущается сильнее всего. Но если любви отдаться полностью, если любить, невзирая на боль и потери, 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.

Важнейшим условием для этого является позиция терапевта, он должен принимать действительность такой, какая она есть, и *любить* ее такой, какая она есть. Тогда клиент может последовать за позицией терапевта и открыто повернуться к своей собственной

действительности. На то выдержит ли он эту действительность, терапевт уже повлиять не может.

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 привязан к нему или к предмету, за который борюсь. Мы, по-прежнему, остаемся связанными, если только на словах отказываемся от претензий: «Больше не хочу иметь с тобой дела», – а про себя продолжать злиться, тогда скрытая внутренняя претензия сохраняется. Можно сказать, что любовь обеспечивает тыл. Если сможешь посмотреть с любовью на данное тебе (чтобы это ни было) 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. Но это ограниченная, связанная свобода, а не обособленная. Такая свобода является противоположностью независимости. Поэтому свобода не делает человека одиноким. Ведь любовь сохраняет связи – не тесные, не ограничивающие нас, а сердечные. Чье сердце стучит в унисон 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 постепенно обнаружены по большей части самим Хеллингером в течение последних двадцати лет. «Обнаружены» означает, что они выявлялись в ходе терапевтического процесса, а не в результате теоретических измышлений. Они получены по результатам непосредственных наблюдений. Эти наблюдения проводились с позиции, которую Хеллингер назвал «феноменологической». В истории гуманитарных наук эта позиция как метод познания ярко представлена у Гёте (в первую очередь в его теории цвета) или у философов Гуссерля и Хайдеггера. Но Хеллингер не заимствует ее у них, а, похоже, шаг за шагом через практику возвращает эту позицию в себе. Глубокое понимание семейных расстановок невозможно без понимания феноменологической позиции. Я опишу ее здесь не столько с теоретически познавательной точки зрения, сколько с точки зрения практической работы с расстановками.

При феноменологическом методе работать 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 свою «пустую середину», – парфразирует Хеллингер древнекитайского мудреца Лао-дзы, – и оттуда «смотреть» на клиента с его системой. «Смотреть» означает скорее пассивный, чем активный, процесс. Не нужно составлять мнение о клиенте, классифицировать его проблемы и его самого, нужно просто смотреть и ждать,

что проявится. 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 действительности.

Основы феноменологической позиции

Хеллингер сформулировал три принципа внутренней позиции терапевта в феноменологическом процессе: *без страха, без намерения, без любви.*

«*Без страха*» означает: что бы ни произошло в расстановке, терапевт не должен пытаться каким-либо образом это 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 увиливая, ничего не объясняя. И отказался делать расстановку. Муж хотел получить объяснений, как я пришел к такому выводу. А я ответил: «Не знаю, у меня такой взгляд, я о нем вам сообщил».

Многие считают этот подход авторитарным и заносчивым. Это можно понять, особенно если только читать и слушать о нем. Но если присутствовать на расстановке и внимательно наблюдать, можно увидеть, что терапевт, который ведет себя подобным образом, уважает себя и клиентов, и относится к делу серьезно. В данном случае я серьезно отнесся к *отношениям в паре*, и это возымело мгновенный эффект: они вдруг серьезно взглянули на свою связь, чего раньше никогда не делали. Именно в этом и заключалась проблема: они только *играли* в отношения. Внезапно им стало ясно, что они в ответе за свои отношения. Если бы я стал делать расстановку, игра бы продолжалась. Быть может, это стало началом хороших отношений, я был бы очень этому рад, делая такие высказывания, я не претендую на истину в последней инстанции⁴.

«*Без намерения*» значит не стараться добиться чего-то определенного, например, спасти брак, излечить болезнь или спасти кому-то жизнь. Это означает работать без намерения помочь кому-либо лично. В ситуации консультации необходимо уметь выходить за рамки и ограничения совести и позволить себе следовать за душой, ибо «без намерений действует тот, кто может отринуть понятия добра и зла. Он борется не ради добра и не ради зла. Его устраивает все, как оно есть. 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 этот запрос нужно уважать. Но если руководствоваться только одним запросом, попадаешь в ловушку. Например, ко мне пришла семейная пара, женщина была смертельно больна, она страдала от мышечного заболевания, которое очень быстро прогрессировало и вело к смерти. 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 излучала радость и любовь, которые, казалось, уже не относятся к этому

⁴ Я написал эти строки вскоре после расстановки. Через полтора года после семинара 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.

миру, и которые глубоко тронули участников семинара. Было бы несправедливым по отношению к ней, если бы я не нашел в себе силы вместе с ней смотреть на смерть, не приукрашивая, не утешая, не стараясь ничего изменить. Только в такой позиции я мог дотянуться туда, где уже была ее душа и, возможно, немного помочь ей в ее переходе.

Ее муж был не в состоянии поддержать жену. Он хотел любой ценой удержать ее в жизни и отчаянно боролся за ее жизнь. Он больше мешал ей, чем помогал, мешал полностью обратиться к тому, что ожидало ее вскоре. Я понимал его, сочувствовал ему, но не мог позволить ему навязать мне его желания и намерения. Это было бы не помощью, а трусостью. Я казал ему то, что был должен: «Твоя жена умирает, 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 его 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 (чаще всего) работает с любовью и сочувствием. Они необходимы, иначе клиент полностью 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 другого человека, 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 более глубоком уровне он любит. Клиент видит любовь в глазах терапевта и терапевт это чувствует. Если он терапевт остается при этом не чутким, он не может работать с клиентом. Он должен открыть свое сердце клиенту, душа должна оставаться в любящем контакте. Однако нельзя поддаваться жалости, нельзя кооперироваться на личностном уровне. Итак, это любовь без жалости, неличностная, несострадательная любовь.

Я хотел бы добавить еще один, четвертый элемент – 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 границами, а еще перед самим собой и своими границами. Внимательность – дело тонкое и требует много опыта. Попад 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, отталкиваясь от запроса человека. Руководством к действию и фокусом анализа является конкретный человек с его нарушениями, проблемами, потребностями и желаниями. На периферии – окружающий его мир, семья, общество, которые способствуют или препятствуют его развитию, а также связанная с этим миром история, сформировавшая его. Там, где в формировании клиента произошли нарушения или возникли проблемы, требуется терапия для их исправления.

Терапевт находится рядом с клиентом и смотрит, что надо сделать в интересах клиента, чтобы удовлетворить его потребность в излечении или исполнить желания о счастливой жизни. Семья, детство, удары судьбы составляют лишь окружающую среду, их следует психологически «проработать». Терапевт служит конкретному человеку.

Это не то чтобы неправильный взгляд, а просто односторонний. Позиция же Хеллингера позволяет смотреть на вещи под куда более широким углом. Он исходит из общего, то, что он неопределенно 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 направляет тебя и меня» или «Я лишь состою на службе» – 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 не было бы ни целостным, ни прогрессивным, это было бы регрессом, возвратом в дихотомичное мировоззрение, предшествующее нашему времени. В терапевтической работе важно то, что приносит облегчение, а в холистической философии и теории познания общее и частное не противоречат друг другу, это два аспекта одного и того же. Говоря конкретно, можно успешно работать и с индивидуальным подходом, если принимать во внимание его рамки и ограничения. Однако целостный подход, позволяет делать то, что не удастся индивидуально: воссоединить клиента с чем-то, что поддерживает его – что особенно важно, когда невозможно облегчить его страдание. При этом нельзя смотреть на клиента с его «мелкими проблемами» сверху вниз, ведь стремление исцелиться и жить счастливо совершенно оправдано и заслуживает уважения.

Данный подход требует от терапевта решительного шага: он и сам должен принять себя, родителей, семью и мир целиком такими, какие они есть. Ведь только если сам ощущаешь поддержку целого, можешь по-настоящему видеть клиента ожидать от него такого же угла зрения. Терапевт или консультант, работающие феноменологически, представляют собой мост между конкретным человеком с его вырванной из контекста проблемой и его семьей, душой и движением целого, в которое он вовлечен. Искусство заключается в том, чтобы терапевт был связан с обеими сторонами. Нередко Хеллингер повторяет, что надо вставать на позицию семьи, системы, общего целого. Мне, кажется, здесь он иногда слишком односторонне фиксируется на общем или воспринимает частное и общее как противоположности, отсюда и стремление к тоталитарности (однако критики, которые называют его тоталитарным, чрезмерно преувеличивают этот аспект). Мы все еще находимся в самом начале понимания целостности мира, которое требует от нас мыслить непредвзято.

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 в этом случае клиент может увидеть себя самого и почувствовать 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. Не мы открываем что-то, а реальность показывает нам что-то, и мы следуем тому, что она показывает нам. Мы позволяем реальности взять нас за руку, направлять и учить. Затем неожиданно нам может открыться истина: проблеснет на короткий миг и снова исчезнет. Может быть, не стоит говорить о проблесках истины, а скорее это реальность смотрит на нас, и мы на мгновение ставимся объектом ее пристального взгляда. От ее взгляда становится не по себе, и мы, возможно, чувствуем что-то вроде изумления и благоговения. 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.

Адрес автора:

Доктор Вильфрид Неллес
Бургштрассе 13 а
D-53947 Неттерсхайм-Мармаген
www.wilfried-nelles.de
info@wilfried-nelles.de

По данной теме Вильфрид Неллес написал следующие книги:

Любовь, которая освобождает. Открытия семейных расстановок. (Liebe, die löst. Einsichten aus dem Familien-Stellen. Carl-Auer-Systeme Verlag, 2002)

Принцип Хеллингера. Информация и разъяснения. (Das Hellinger-Prinzip. Informationen und Klärungen. Verlag Herder, 2003)

Дискуссия о Хеллингере. Факты - Истоки - Разъяснения. (Die Hellinger-Kontroverse. Fakten – Hintergründe – Klarstellungen. Verlag Herder, 2005.)