«Семейные расстановки» — что это такое?» Для тех, кто впервые услышал о методе.

Интервью "Зеркалу недели" 2007 года. Автор Анна Лобановская

Насколько наши насущные проблемы могут быть напрямую связаны с ситуациями, которые когда-то переживали наши предки? Существует множество эзотерических трудов, посвященных исследованию человеческой кармы, но как мало мы на самом деле знаем о реальном положении вещей, как мало известно нам о влиянии рода на формирование человеческого характера и судьбы.

В последние годы в нашей стране стали практиковаться специальные психологические методики, позволяющие людям вникнуть как можно глубже в суть тех проблем, которые на первый взгляд кажутся порой вообще неразрешимыми. Метод семейных расстановок представляется одним из наиболее эффективных в этом плане. Он заключается в том, что во время психологического тренинга собирается группа людей, которые под руководством психолога делают расстановку по просьбе того, чья проблема исследуется. Совершенно незнакомые друг другу люди, которые по усмотрению психолога назначаются заместителями кого-либо из родственников реципиента, вдруг начинают остро ощущать именно те чувства, которые испытывают его реальные родственники.

Чтобы получить достаточно ясное представление об этом методе, мы попросили ответить на вопросы практикующего психолога Жанну Мартову.

— Жанна Петровна, как давно существует этот метод?

— Основоположителем метода семейных расстановок является немецкий психотерапевт Берт Хеллингер, который долгое время был священником. Впоследствии, проходя многочисленные обучающие семинары, он аккумулировал опыт гештальт-подхода, первичной терапии Янова, сценарный анализ Эрика Берна, подходы семейной и провокативной терапии, НЛП и пришел к собственному системно-феноменологическому подходу в психотерапии, ориентированному на динамику конкретной семейной системы. Первые труды с описанием данного метода были опубликованы в Германии 16 лет назад. С тех пор метод активно развивался многочисленными учениками Хеллингера и завоевал множество сердец благодарных психотерапевтов и клиентов.

— Что дает людям использование данной методики на практике?

— Методы семейных расстановок позволяют избавиться от проблем, которые иными путями решить бывает невозможно. Потому что корни многих проблем кроются в особенностях нашего рода. В семейную систему входят семейная пара, их родители, бабушки, дедушки. Судьбы прабабушек и прадедушек, по мнению Хеллингера, влияют слабее. Но, как показывает практика, нередко корень проблемы, существующей у человека сегодня, следует искать в пятом или шестом поколении предков. Так называемые переплетения с собственными предками порождают тяжелые, повторяющиеся в нескольких поколениях рода трудные судьбы.

— Почему человек переплетается с предками?

— Самое главное для человека в семейной системе — ощущать принадлежность к ней. Чувство принадлежности к семейной системе дает избавление от вины. Член системы ради принадлежности к своему роду иногда готов пожертвовать собственным счастьем. Часто в расстановках людей, судьбы предков которых затронула война, убийство, ранняя смерть, мы наблюдаем, что клиент остается рядом с жертвами тяжелых событий.

Так человек верит в то, что им можно помочь. Так проявляется любовь. И в процессе расстановки и клиент, и терапевт могут найти лучший способ любить.

— А кто в Киеве практикует эти методы?

— Достаточное количество людей. Недавно в Киеве был первый выпуск группы сертифицированных специалистов. Ее выпустил московский психотерапевт, который обучался у Хеллингера и его последователей, Игорь Любитов (Институт интегративной семейной терапии под руководством Марины Бебчук).

— В основе всех кризисных моментов лежит нарушение потоков любви?

Хеллингер называет это порядками любви в системе. Один из порядков любви — это принадлежность к семейной системе. Каждый в своей семейной системе имеет право принадлежать к ней. Если кто-то из родственников совершил нечто страшное и ужасное, к примеру убийство или предательство, если кто-то не одобряется, известно, что он пьяница, вор или сидел в тюрьме как уголовник, и он исключается из семейной системы, то именно его программы перенимаются потомками. Если мы кого-то исключаем из нашего рода, то нарушается первый порядок любви. Потомки боятся повторить его судьбу, тем не менее, именно это и случается. Таким образом семейная система заботится о том, чтобы все принадлежащие к ней были признаны. Хеллингер говорит, что наша душа не принадлежит нам, что мы принадлежим одной большой душе, которая живет, экспериментирует и использует нас для проявления себя. И если мы исключаем кого-то, то таким образом отказываемся признавать целостность этой большой души.

Когда нарушается порядок любви, тогда нарушается и поток энергии. Вторым порядком любви — это иерархия в системе: те, кто пришел в систему раньше, имеет преимущество. Таким образом, наши бабушки и дедушки имеют преимущество перед родителями, а родители — перед нами. Старшие имеют преимущество перед более молодыми, и мы должны их уважать. В странах, где нет уважения к родителям и прошлым поколениям, где забывается опыт семьи и вырезаются целые страницы из семейной истории, потому что один предок, допустим, был дворянином, а другого раскулачили, — там происходят страшные кризисы и падения. В Китае же и Японии, к примеру, где существует культ предков и проявляется всяческое уважение к ним, каковы бы они ни были, где культуры являются более традиционалистскими, мы видим экономический расцвет.

Существует еще один порядок любви, согласно которому новая система имеет преимущество перед старой. Если человек снова вступает в брак, то его новая семья имеет преимущество перед старой. Если у мужчины рождается ребенок от другой женщины, он должен уйти в новую семью.

— А если он не уходит и ничего не желает знать об этом ребенке?

— Значит, он отказывается от ребенка. И тогда нарушается этот порядок любви.

— А если мать ребенка встречает другого мужчину?

— Этот мужчина сможет дать что-то хорошее ребенку только в том случае, если всегда будет помнить о том, что где-то есть истинный отец ребенка, а он этого ребенка только воспитывает. Если новая семья исключает отца ребенка, то сам ребенок будет проявлять качества, привычки своего биологического отца, а иногда копировать и его судьбу.

Одним из порядков любви также является баланс «брать-давать». Для сохранения отношений в паре очень важно давать столько, сколько ты сам готов принять, а другой готов отдать. Если один из партнеров в семейной паре постоянно берет у другого,

который не прочь давать, то первому придется уйти для того, чтобы восстановить баланс. Вот почему многие так называемые неравные браки распадаются: один из партнеров ничем не может возместить другому его вклад в отношения. Тот, кто не может отплатить, начинает злиться и в конце концов уходит. Очень часто, чтобы восстановить равновесие, партнеры в семье начинают компенсироваться в негативном. «Ах, он так, ну тогда я ему так...» — такой обмен способствует очень глубокой, но болезненной связи. Поэтому, если уж вам очень хочется компенсировать ущерб таким образом, то плохого можно вернуть чуть меньше.

Родители дают детям, а дети принимают потоки энергии от родителей. Если дети в какой-то ситуации начинают себя чувствовать родителями своих родителей — это тоже нарушение порядка любви, потому что тогда они обращены в прошлое и, как правило, замещают для своих старших предков. То есть вынуждены повторять их судьбы, не имея возможности жить своей жизнью.

— А если мать ведет себя как ребенок?

— Ей нужно признать своих родителей и получить от них поток любви.

— Даже от мертвых?

— Да, потому что мы все живем в одной большой душе. Мертвые в этом смысле всегда живы рядом с нами.

— К ним можно мысленно обращаться за помощью?

Можно мысленно обращаться, можно подчеркивать важность этих людей в своей жизни, можно всякие обряды совершать. Важно помнить и уважать тех, кто был до нас: не стоит осуждать, не стоит считать себя лучше и выше предков, не стоит приписывать их заслуги себе.

— Как отражаются на семейной системе аборты?

— Аборты очень плохо отражаются на отношениях мужчины и женщины, нередко приводят к разрыву. Только в том случае, если мужчина и женщина могут признать свою ответственность, принять abortированного ребенка в свое сердце, пережить страшную боль и со всем мужеством начать все заново, отношения могут выжить.

— А как отражаются аборты на судьбе других детей этой женщины?

— Другие дети иногда могут отождествиться с abortированным ребенком и играть не только свою роль в системе, но одновременно и роль abortированного или рано умершего ребенка, они могут замещать или переплетаться с таким ребенком — это называется системными переплетениями. В особенности так происходит, если мать это сделала по легкомыслию, если мать и отец не признают, что на них лежит ответственность. В этом случае для матери честнее было бы сознаться себе, что она убила его, признать этот факт, тогда ребенок не чувствовал бы себя исключенным из системы. Об абортах лучше не рассказывать своим детям — эта ответственность лежит на родителях.

Люди, у которых были abortированы братья или сестры, отличаются особой заботливостью к окружающим, они могут взять и вырастить чужого ребенка, они очень склонны заботиться о детях-сиротах, они словно ищут в других людях своих нерожденных братьев и сестер. Однажды ко мне обратилась молодая женщина, которая постоянно испытывала неуверенность в себе, ощущала физическое бессилие, ей казалось, что никто ее не понимает и никто не может разделить с ней свою жизнь, что все ее отвергают. В процессе расстановки выяснилось, что до ее рождения и после ее рождения мать делала аборты. Она отождествлялась с этими детьми, которых отвергла

ее семейная система, и не могла жить полноценной жизнью. Только когда детей признали, она смогла освободиться от тяжелых чувств, построить отношения с окружающими людьми, выбрать профессию.

— Каким опытом вы обогащаетесь во время своих практических занятий?

— Возможности расстановщика ограничены его личной проработанностью. У каждого человека есть свои проблемы, в том числе и у самого психолога. И там, где у психолога есть непроработанный личностный материал, там, где ты не силен в своей судьбе и жизни — у тебя может быть слепое пятно в работе. Ты не видишь этих проблем и в другом. Чего психотерапевт не смог сделать для себя, того он не сможет сделать и для другого. Поэтому хороший психотерапевт должен все время работать над собой. Каждый практикующий психолог, чтобы получить сертификат любой школы, должен пройти определенное количество часов личной психотерапии, когда он сам является клиентом. Очень часто мы мыслим шаблонно. Человеческая логика совершенно неправомерна и неправильна, часто важным оказывается совсем не то, что ты представляешь себе. Любая расстановка — открытие подлинного состояния вещей, возможность прикоснуться к тому, что есть на самом деле. В ходе расстановки ты открываешь факты, которые и клиенту были неизвестны. Для меня любая расстановка всегда является открытием подлинного мира. Происходит избавление от иллюзий. Такое ощущение, что мы живем с закрытыми глазами и никогда не знаем, в чем системные причины происходящего с нами. И большинство наших болезней имеют системные причины. Самая суть этого метода показывает, как сильно люди влияют друг на друга, как мы связаны со многими ближними и дальними.

— А что из последних расстановок произвело на вас особое впечатление?

— На меня произвела впечатление история женщины, которая сделала около пяти расстановок, разрабатывая свою проблему. Проблема заключалась в том, что женщина испытывала ужас, когда кто-то любил ее. Как только кто-нибудь проявлял к ней любовь, она тут же рвала отношения. И оказалось, что один из ее предков очень сильно любил, и эта любовь привела к тому, что его убили. Она идентифицировалась с убитым, поэтому всегда испытывала сильный страх перед любовью. Надеюсь, что после этой расстановки она обретет свободу любить и быть любимой.

В заключение хочу сказать словами Хеллингера: «Для счастья нужно и смирение, и мужество».