



Расстановка -- это работа на осознание глубинных подсознательных процессов, формирующих проблему, с целью найти ей решение. В настоящее время этот метод используется в групповой терапии и индивидуальном консультировании. Метод расстановки является системным, то есть работает с проблемами системного характера (семейными, родовыми, организационными...), и краткосрочным -- метод отличается малым количеством встреч с психологом и большими интервалами между ними. Ориентированность на решение означает, что в фокусе работы психолога -- поиск решения, а не анализ самой проблемы.

### **С чем работает расстановка.**

**"Ты можешь выбирать между спокойствием переплетения и риском свободы." Клод Россель.**

Берт Хеллингер ввел понятие «семейное переплетение», с чем и работает расстановка. Что это такое? Незавершенные процессы прошлого в семье (или расширенной семье, разываемой родом) неосознанно вовлекают ныне живущих членов в то, что было давно. Так действует закон уравнивания системы. Потомки, подчиняясь этим законам, призваны завершить незавершенное их предкам: догоревать, доделать, прожить что-то за кого-то... Таким образом, человек оказывается в подсознательной ловушке, в переплетении с судьбами предков. Сам того не осознавая, он живет не свою жизнь, решает не свои жизненные задачи... Метод расстановок позволяет «распутать» такое переплетение. Жить в настоящем, а не в прошлом. Позволяет высвободить мощный жизненный ресурс, который раньше был недоступен из-за вовлеченности в процессы прошлого.

Семейное переплетение легко распознать: если ситуация, которую Вы проживаете, не имеет объяснения с точки зрения реальной жизни — это переплетение. Например: красивая и умная женщина не находит себе пары — она находится в переплетении; Вы много работаете, но денег в итоге не имеет; Вы следите за здоровьем, нормально питаетесь, избегаете сквозняков, но все равно часто болеете; знаете, что пить вредно и все равно напиваетесь в подсознательном стремлении к смерти... Не утешайте себя словами: «случайность, бывает». Не вините в происходящем с Вами вирусы, стрессы, политическую ситуацию или

экологию. Разберитесь в себе. За каждой такой случайностью кроется серьезная системная подоплека. Если чувства, которые Вы испытываете, по силе своего проявления не соответствуют реальной ситуации (например: страх есть, а повода нет; ревность есть, но измены не было; грусть -- без видимых причин...), скорее всего Вы с кем-то переплетены и чувства эти не ваши. Они — из системы. И когда-то в прошлом эти чувства были вполне адекватны какой-то ситуации.

«Человек рожден для счастья, как птица для полета». И это так. Каждый из нас рождается с полным набором возможностей, чтобы построить счастливую жизнь. Вопрос лишь в одном: как строить успешное настоящее, находясь в прошлом? Не имея полноценного контакта с реальностью? С самим собой?

Причины появления семейных переплетений разнообразны. Они выявляются в процессе расстановки. Каждая расстановка, как и человек, для которого она делается, уникальна. И все же есть системные законы (порядки), восстановление которых позволяет освободиться от переплетения: баланс брать/давать, иерархия в системе, принадлежность системе

Баланс между «брать» и «давать». Это основа любых отношений. Находясь в отношениях, что-то из них мы берем и что-то отдаем, и только тогда отношения могут БЫТЬ, могут длиться. Нарушение баланса ведет к различным семейным переплетениям. Например, инцест — следствие нарушения баланса между супругами. Если муж приносит в отношения больше, чем жена (при этом не важно, чего: брать и отдавать в отношениях можно разное -- деньги, чувства, подарки, детей, проявления заботы...), ребенок из любви к родителям берет на себя функцию уравнивания. Отношения дочери с отцом — это возврат ему того, что «задолжала» супруга. Дочь делает это для мамы. Нарушение баланса брать/давать у родителей делает ребенка жертвой переплетения. Если равновесие не восстановлено там, где оно было нарушено, "долг" передается дальше по поколениям. Послание о том, что нужно сделать, для кого и зачем, становится все менее внятным, но потребность в равновесии у системы сохраняется. Закон гомеостаза! И тогда потомок, на которого ляжет эта задача (случайный выбор!), скорее всего будет либо болеть (и это будут серьезные проблемы со здоровьем. То, что невозможно выразить ни чувствами, ни словами, находит выражение в дисбалансе тела), либо нести потери иного характера...

В ситуации, когда неосознанно потомок берет на себя роль спасателя для предка, происходит еще и нарушение иерархии в системе: младший опекает старшего. Они как-бы меняются местами, нарушая хронологию событий. Человек

проживает что-то за предка. Его собственная жизнь, из-за переплетения, отходит на второй план. Сможет ли такой человек быть успешным в работе, семейной жизни? Каких он вырастит детей, если его внимание и чувства не здесь, а где-то еще?

Иерархия в системе -- хронологический порядок вхождения в систему: кто старший, кто младший, кто первый, второй, и т.д. Нарушение иерархии приводит к семейным переплетениям. Например нарушение иерархии в детско-родительских отношениях (ребенок становится родителем своим родителям) приводит к эмоциональной и функциональной загруженности ребенка. Такой ребенок плохо учится, часто болеет, у него не ладятся отношения со сверстниками. Часто такие дети впоследствии не создают свою семью, или несчастливы в семейной жизни. Эмоционально обслуживая своих родителей как родители, они не свободны в построении своей жизни. Такое нарушение иерархии имеет глубокие системные корни. .

Если в семье были абортированные дети, выкидыши, рано умершие дети (о которых не принято вспоминать в нашей культуре), живущие дети часто подсознательно живут еще и за них. В такой ситуации даже простое проговаривание ребенку, например: "Ты у меня не первый, а третий. У тебя могли быть старшие братья или сестры", - может освободить его от семейного переплетения.

Принадлежность системе. Каждый член системы имеет право на принадлежность. Для семейной системы не важно, был этот человек святой или преступник. Он был -- и это главное. Кому-то сыном, кому-то дедом, отцом... Его место точно определено. Без него не родились бы его дети, все было бы в роду иначе. Если кто в семье забыт и тем самым лишен своего права принадлежности системе (например: пропавший на войне дедушка, репрессированный родственник, абортированный ребенок), кто-то другой из семейной системы займет его место и будет жить как он, напоминая об исключенном. Произойдет замещение, или идентификация (см. "Терминологию сайта"). То есть кто-то из ныне живущих будет переплетен с умершим, или с человеком тяжелой судьбы. Будет сам иметь тяжелую судьбу, или жить за другого (абортированного): есть за другого (избыточный вес), работать (трудоголизм, гиперактивность), с трудом осознавать себя, свои действия, желания (неадекватное поведение)... Решение при таком семейном переплетении: восстановить право принадлежности к семье исключенных членов.

Это только небольшие примеры о том, с чем может работать метод расстановки. Для более полного представления — читайте книги Б.Хеллингера, Г. Вебера, И. Кучеры. (см. «Рекомендуемая литература»).

### **Как работает метод расстановок.**

В основе работы расстановки лежит тот феномен, что люди берут на себя роль другого человека, о котором не имеют никакой информации, но в этой роли они способны воспринимать и чувствовать то же и так же, как те, кого они замещают. Феномен называется «замещающее восприятие», а люди, выбранные на определенные роли, -- «заместителями». Заместители, озвучивая свои состояния и переживания, позволяют психологу восстановить ход событий семейной истории и постепенно, шаг за шагом, распутать клубок семейных взаимоотношений. Вернуть в систему исключенных, выстроить правильную иерархию, разобраться с балансом...Работа ведется при помощи добавления, перемещения заместителей в поле расстановки, применяются различные техники и ритуалы. Показателем верности решения для данной системы является комфортное состояние всех участников расстановки (ровные чувства, отсутствие дискомфорта в теле...), признаки физического и психического облегчения у клиента.

Описать, как работает расстановка, достаточно сложно. Работа ведется на разных уровнях восприятия клиента (зрительном, тактильном, аудиальном, ментальном, эмоциональном). Общее во всех расстановках: проживание клиентом нового опыта в безопасном пространстве. Человек получает новую информацию о своей ситуации с точки зрения системы, проживает эту ситуацию в расстановке по новому, тем самым приобретая новую модель поведения и новое восприятие.

Лучший способ понять, как работает расстановка — принять в ней участие в роли заместителя. Ваши собственные ощущения скажут Вам гораздо больше, чем рассказ об этом. Вы сможете получить представление, как работают семейные связи, что разрушает отношения и что позволяет им длиться. И еще раз — читайте книги!

### **Виды расстановок.**

Какую именно проводить расстановку -- зависит от содержания клиентского запроса:

семейные расстановки — работа с семейными проблемами; сюда же относятся расстановки субличностей ( работа с внутриличностным конфликтом)

и расстановки линии рода (при прояснении родовых посланий, семейных установок, негативно влияющих на жизнь ...);

структурные расстановки -- позволяют работать с такими явлениями (структурами), как работа, деньги, болезни, страхи и др., к ним же относятся симптомные расстановки;

организационные расстановки -- для разрешения проблем в трудовых коллективах;

-- специальная область применения: используются в работе с авторами сценариев, бизнес-консультантами, учеными. К ним относятся также расстановки ролей, расстановки основных черт характера, расстановки структурных формул историй.

клиентские расстановки (относятся к орграсстановкам) - расстановки для людей помогающих профессий (врачей, психологов, педагогов, социальных работников...). Этот вид расстановки позволяет увидеть отношения того, кто помогает и того, кому помогают. Здесь можно увидеть насколько действенна и эффективна помощь и скорректировать ее, прояснить истинные мотивы помощи, прояснить цели участников процесса, внести ясность в ситуацию.

### **Сценарные расстановки.**

тетралеммные расстановки -- расстановки для ситуаций принятия решения. Применяются для поиска новых путей решения проблем, при блокировке креативности.

В случае, если клиенту некомфортно говорить о своей проблеме на группе, проводится скрытая расстановка, т. е. без озвучивания какой-либо информации. Степень открытости своей работы регулирует сам клиент. Вся информация, полученная в консультировании и в процессе расстановки -- строго конфиденциальна и не подлежит обсуждению. Все материалы на сайте, связанные с реальными расстановочными работами не содержат информации, нарушающей анонимности клиентов, тексты публикуются только с их согласия.

### **Возрастные рамки.**

Возраст клиента (из моего расстановочного опыта) может быть разным: в целом от 14 до 65 лет. Основным критерий здесь -- осознанность решения сделать расстановку и серьезная мотивация. Насколько человек понимает, чего он хочет для себя в жизни от этой работы и зачем ему это. Недопустимо относиться к методу, как к гаданию, и действовать из любопытства; предъявлять запросы,

которые не имеют к Вам какого-либо отношения (в таких случаях расстановка не проводится!).

Если проблемная ситуация касается маленького ребенка или взрослого человека, который по каким-то серьезным причинам не может сам участвовать в работе как клиент (но дает на это свое согласие), можно работать в расстановке с членами его семьи. (Например, такой случай описан в статье "Детский симптом". Возвращение ребенка в семейной системе на его, ДЕТСКОЕ, место целительно для него, независимо от его отсутствия во время работы.)

Возраст заместителей тоже имеет широкий диапазон. Достаточно редко встречаются люди, которые не могут быть заместителями. Причины: сильная зажатость, напряжение в теле, которое мешает чувствовать, ловить телесные ощущения. Либо сильная эмоциональная вовлеченность в определенную проблему (если в жизни самого заместителя есть что-то подобное). И то, и другое можно (и нужно!) прорабатывать.

### **Развитие метода в наши дни.**

Расстановка -- очень молодой метод, поэтому он достаточно гибок, не формализован. Ему свойственно творческое начало и постоянное развитие.

В сентябре 2007 года прошел первый Международный Евроазиатский Конгресс по системным расстановкам в России «Соединяя Восток и Запад», европейская часть которого состоялась в Москве, а азиатская — во Владивостоке.

Это большое мероприятие продемонстрировало огромное разнообразие творческих подходов в рамках метода. Например: расстановки в воображении Генриха Бройера (Германия) для работы на консультации; Кристина Эссен (Австрия) и ее работы с многослойными посланиями через расстановки духовных и стихотворных текстов, проясняющие глубинные жизненные установки клиента; расстановки частей тела в работе с симптомами (Штефан Хаузнер, Германия). Расстановки с фигурками, расстановки с напольными якорями, как методы индивидуального консультирования...

Необычайно широк диапазон использования метода расстановок: медицина, педагогика, бизнес, не говоря уже о психотерапии. Востребованность метода и его распространенность в мире огромна. На конгресс собрались специалисты из Германии, Бельгии, России, Нидерландов, США, Сербии, Украины, Латвии, Австрии...

В нашей стране метод Б. Хеллингера официально признан профессиональным психотерапевтическим сообществом (ППЛ -- Общероссийской профессиональной психотерапевтической лигой), как психотерапевтическая модальность.

Весной 2009 года Б.Хеллингер приезжает в Москву. Институт консультирования и системных решений организует пять семинаров Мастера в Москве и Владивостоке.