

Статья опубликована в "German Connection" в 2000 году.

Перевод с английского Андрея Степанова.

Использование материалов данного сайта разрешается только в некоммерческих целях, с обязательным указанием авторов, редакторов, переводчиков и активной ссылкой на www.constellations.ru . [Подробнее о правилах использования материалов сайта](#)

Семья доводит нас до болезни ?

Как семья формирует нашу судьбу - новая форма терапии в Германии приводит к потрясающим озарениям.

В большом лекционном зале Мюнхенского университета во время этого двухдневного семинара невозможно найти свободное место. "У нас есть места только для пятисот человек, и нам пришлось отказать остальным пятистам", - шепчет мне администратор. Давно уже мощная психотерапевтическая техника не начинала свой путь в мир из немецкоязычной страны. До этого был Фрейд, разработавший психоанализ, затем Вильгельм Райх, заложивший основы телесно-ориентированной терапии. Так что же, это время пришло снова? Присутствуют ли собравшиеся в зале при зарождении нового вида терапевтической работы?

Большинство из них - профессиональные психотерапевты. Они пришли, чтобы поучиться - и проникнуться очарованием этой техники. На подиуме перед ними сидят 30 пациентов, большинство из которых страдают от тяжелых болезней. Среди них больной диабетом, перенесший ампутацию одной ноги, больной со злокачественной опухолью, уже подвергшийся нескольким хирургическим операциям, и парализованная женщина в инвалидном кресле, страдающая от рассеянного склероза.

Все они надеются на исцеление.

Есть ли кто-то, кто может обещать им это исцеление? На подиуме Берт Хеллингер. Ему 70 лет, он высок, худощав и производит глубокое впечатление. Он не обещает исцеления сидящим рядом с ним людям. Он работает с ними, чтобы остановить их бессознательное стремление к болезни и смерти. С этой целью он ищет скрытые корни их болезней и выводит их на поверхность. В течение этих двух дней он демонстрирует, как смерть и болезнь таинственным образом связаны с принадлежностью человека к его собственной семье. С величайшей простотой и одновременно с огромной уверенностью Хеллингер раскрывает эти тайны. Он воплощает в себе уникальное соединение заботливой любви и непреклонной открытости. Пятьсот зрителей погружаются в безмолвие, ощущая, как затрагивается что-то в них самих. Мало кто может сопротивляться обаянию личности Хеллингера и его работы. Семейные истории, которые подчас разворачиваются перед зрителями по законам классической драмы, знакомы каждому. Каждый знает их по своей собственной семье.

Берт Хеллингер - это человек, который всю свою жизнь провел в поиске, всегда следуя при этом своему собственному мнению и опыту. Жизнь сначала привела его в Южную Африку в качестве миссионера, затем заставила его отказаться от духовного сана и вернуться в 1969 году в Германию. В Южной Африке он начал работать с групповой динамикой, затем обучался психоанализу в Вене, после чего отправился в США для изучения первичной терапии у Артура Янова.

Комбинируя скрипт-анализ, первичную и семейную терапию, Хеллингер разработал свою собственную форму семейных расстановок. При этом он открыл множество ранее неизвестных структур и паттернов. В настоящее время он пишет книги и создает учебные видеофильмы, сразу же становящиеся бестселлерами. Кроме того, пару раз в год он демонстрирует свой метод перед сотнями людей, работая преимущественно с серьезно больными пациентами.

Системные причины болезней и трудностей

Помимо чувств, возникающих в моменте и подверженных постоянным переменам, существуют также периодически повторяющиеся чувства, которые берут свое начало в прошлом. Каждому из нас в детстве и юности были нанесены раны, оставившие более или менее болезненные рубцы. Постоянные проблемы и многочисленные трудности

часто проистекают из этих прошлых переживаний. Для того чтобы справиться с такими старыми негативными переживаниями, разработаны различные методы психотерапии. Однако, они не всегда помогают. Некоторые люди подвергаются терапии годами, но желаемые изменения не наступают. Почему это происходит?

Берт Хеллингер обнаружил, что существуют эмоции собственные и эмоции заимствованные. По меньшей мере половина из всех тех эмоций, которые постоянно беспокоят нас и без видимых причин продолжают возвращаться, это чужие заимствованные эмоции. Мы заимствуем эти чувства у других членов семьи, причем даже у тех, с кем мы лично не знакомы. Чужие эмоции очень устойчивы к изменениям. В то время как собственные чувства можно исцелить с помощью терапии, для заимствованных эмоций это не срабатывает! Это раннее запечатление (импринт), которое обеспечивает нашу связь с семьей, из которой мы произошли, на очень глубоком уровне. И несмотря на то, что на поверхности мы можем казаться очень независимыми, заимствованные энергии формируют нашу собственную историю, наши убеждения и эмоции.

Пример. В группе участвует супружеская пара. Для всех заметно, что женщина часто реагирует на мужа с агрессией, не соответствующей ситуации. Вопрос Хеллингера: "У кого из женщин в твоей семье была причина злиться на своего мужа?" Ее первый импульс: "У моей бабушки была причина злиться. Ее муж постоянно оскорблял и унижал ее. Однажды он схватил ее за волосы и протащил ее через весь трактир перед всеми посетителями". Внучка заимствует подавленный гнев бабушки и направляет его против своего собственного невинного мужа. Поскольку этот гнев не ее собственный, она могла бы участвовать во многих катарсических группах без каких-либо изменений в базовой динамике. Как мы заимствуем эти чувства? В каждой семье существует сильная внутренняя связь - независимо от того, как все выглядит на поверхности, чувствуют ли эту связь члены семьи, знают ли они об этом или нет. Семейная система подобна механизму, поддерживающему равновесие. Для равновесия требуется, чтобы никто не был забыт или исключен, чтобы несправедливость была искуплена, и чтобы чувства не подавлялись. Люди, которые были исключены или забыты, будут воссозданы в следующем поколении. Подавленные чувства будут заимствованы и, скорее всего, это будет сделано детьми.

Удивительно, но сила влияния кого-либо из членов семьи определяется не личным знакомством с этим членом. Все мы несем в себе внутреннюю картину всей семьи, из которой мы произошли. В эту семью входят братья и сестры, родители, тети, дяди, дедушки и бабушки и даже прежние партнеры наших родителей. Исключение из семьи, несправедливость и подавленные чувства блуждают в пределах этой системы. Рождающиеся дети чувствуют эту энергию, впитывают ее и живут ею.

Я сам работал над моим собственным "узлом" гнева и вины, используя первичную (primal) терапию, гештальт, психодраму, НЛП и т. д. в течение 18 лет. Вспоминая об этом сегодня, я вижу за этим некоторую жизнеотрицающую, даже жизнеразрушающую, сторону, которую я никогда ясно не осознавал. В 40 лет у меня начались проблемы с дыханием, бронхит и астма. В экспериментальной театральной группе я предпочитал играть роли жертв или их убийцы. В кухне у меня была коллекция театральных фотографий, на одной из которых я изображал повешенного. Оглядываясь назад, я могу сказать, что пиком этого была автомобильная авария, в которой я врезался в грузовик, пытаясь обогнать другой грузовик на открытой дороге. После того, как первый шок прошел, я с удивлением заметил, что ощущаю некоторое неясное разочарование. Перед своей первой семейной расстановкой я спросил мать, нет ли у нас каких-либо "семейных тайн". Она рассказала мне, что мой дедушка повесился, когда моему отцу было четырнадцать лет. Во время своей расстановки я с изумлением обнаружил, что эта тяга к смерти в действительности исходит оттуда. (Эту картину может завершить тот факт, что мой двоюродный брат несколько лет назад без видимых причин совершил самоубийство.)

Семейная расстановка

Инструментом терапии служит расстановка семьи в определенной форме, разработанной Хеллингером. Предположим, взрослая дочь постоянно и без видимых причин чувствует ненависть к своей матери. По отношению к другим женщинам она также ощущает себя весьма злонамеренной, что мало-помалу приводит к социальной изоляции. Чтобы обнаружить и устранить возможные причины этих чувств, она хочет расставить свою семью.

Лучше всего сделать это в группе. На роль каждого из членов семьи, включая ее саму, она выбирает участника группы - мужчину на роль мужчины и женщину на роль женщины. Так выбираются участники, замещающие членов ее семьи. Следовательно, нет необходимости в том, чтобы на сессию пришла вся ее семья. Людям, которых она выбирает, не нужно ничего знать о расставляемой семье, единственное, что они должны знать, это то, какие роли играет каждый из них (отец, мать, сын, дочь и т. д.).

Выбрав участников, эта женщина берет каждого из них за руку или за плечи и определяет для него свободное место и направление. Это все! Она не назначает им ни определенных положений тела, ни каких-то эмоций.

Расстановка должна возникнуть из реальных чувств - расстановка, тщательно обдуманная накануне вечером, работать не будет. Важно, чтобы участница была сосредоточена, и чтобы ее вопрос был важным. Одного любопытства без решимости недостаточно.

Удивительным и загадочным в такой расстановке является тот факт, что ее участники, поставленные на свои места, получают доступ к чувствам и взаимоотношениям тех членов семьи, которых они замещают. Эти места обладают огромной силой. Тем, кто настроен скептически (что вполне понятно!), рекомендую хотя бы раз понаблюдать за этой работой или поучаствовать в ней. В конце концов, собственный опыт убеждает гораздо лучше, чем попытки объяснить это явление.

Пример. В расстановке одной из участниц, к которой я относился вполне безразлично, я был выбран на роль ее теперешнего мужа, который был обращен лицом к участнице, замещающей ее саму. Затем участница поставила в расстановку своего прежнего мужа. Как только она взяла за руку одного из участников, чтобы найти для него место, я почувствовал, что во мне поднимается сильный гнев. Когда его поставили позади меня, я обернулся, и, что удивительно, это сильное чувство не исчезло. Когда я сообщил об этом, участница пояснила: "Мой новый муж на самом деле ужасно ревнует меня к своему предшественнику".

Участники, занимающие место другого человека, чувствуют напряжение, конфликты и взаимоотношения, присущие этому месту и соответствующей роли. Они открывают правду, ясные чувства и конкретные взаимоотношения, существующие в этой семье (большой частью в скрытом виде). Каждое такое место - часть этой сети взаимоотношений, вызывающей эмоции, симпатии и антипатии, даже холодность и бессердечность. Человек, расставивший свою семью, внимательно смотрит и слушает, что говорят участники. Я никогда не видел, чтобы кто-то отвергал полученную таким образом информацию как недостоверную. Напротив, изумление вызывает истинность этих высказываний - даже в тех случаях, когда повседневные отношения в этой семье выглядят со стороны совершенно по-другому. Посторонние люди становятся каналами для истины этой системы. Более того, удивительно то, что для этого не нужно быть особо чувствительным, творческим или даже "медиумическим". Это может делать практически каждый. Эти места обладают своей собственной силой, так что любой, кто их занимает, чувствует одно и то же. Опасения, что участники перепутают чужие чувства со своими собственными, редко оправдываются, хотя очень часто участники выбираются на роль, соответствующую их собственным проблемам.

Собственное переживание того, как человек оказывается захваченным чужими чувствами, очень убедительно. Тот, кто участвовал в расстановках, чаще всего учится доверять этим чувствам.

Во многих расстановках участники помогают проявить и сделать видимым большое количество подсознательных напряжений. Такие напряжения, будучи выведенными на поверхность, исчезают. Одной из причин их возникновения может быть то, что какой-либо человек в системе был забыт. В этом случае он (или она) должен быть также

введен в расстановку.

В одной из расстановок и родители, и дети смотрели в одном и том же направлении и были очень напряжены. На том месте, куда было направлено всеобщее внимание, должен был стоять забытый член семьи. Вопросы помогли выяснить, что первый ребенок родился мертвым. Воспоминания о его смерти вскоре были подавлены. Когда этот ребенок был добавлен в расстановку, его поместили на это место, притягивавшее общее внимание. Все тут же испытали облегчение. Пробел был заполнен, то, что подавлялось, стало видимым. Из-за того, что их так часто забывают, дети, рожденные мертвыми, и дети, которые умерли рано, часто оказывают роковое влияние на родившихся после них.

Возможно, в семье одного из родителей произошел какой-то ужасный несчастный случай. Чтобы узнать, продолжает ли эта смерть оказывать какое-нибудь влияние на живущих, достаточно ввести умершего человека в расстановку. Если он воздействует на ныне живущих, то остальные участники расстановки немедленноотреагируют, как правило, почувствовав облегчение.

Такая смерть оказывает сильное влияние на живых. Это выглядит так, как будто после этой неожиданной смерти любимого человека нет оправдания для продолжения жизни. То, что происходит внутри, может быть описано фразой: "Я последую за тобой". Возникает желание последовать за ушедшим в смерть и умереть самому. Значительное число случаев самоубийств, болезней и приверженности к опасным для жизни видам спорта могут быть объяснены таким образом. Когда кто-то становится взрослым, сохраняя в себе такое стремление к смерти, его дети будут чувствовать это. Здесь вступает в действие вторая фраза: "Лучше я, чем ты". Она возникает из детской веры в то, что можно избавить человека от страдания, боли или судьбы, взяв их на себя.

Когда мать больна, у ребенка тоже появляются проблемы со здоровьем. В душе ребенка спрятано убеждение: если я сам заболею, то я смогу забрать у мамы ее болезнь. Если я умру вместо нее, она сможет остаться в живых. Таким образом смерть передается через поколения.

Расстановки могут также обнаружить скрытые напряжения, требующие, чтобы те эмоции, которые до сих пор подавлялись, были выражены открыто. Напри мер, жена может сказать мужу: "Я злюсь на тебя, потому что я всегда была только твоим вторым выбором". Он может принять это и найти слова, чтобы сказать: "Я сожалею". Решения здесь не предлагаются в соответствии с теориями, вместо этого пробуются различные шаги и оцениваются результаты. Решающим критерием правильности данного шага или изменения в расстановке является то воздействие, которое они оказывают на ее участников.

После того, как подсознательные напряжения были устранены, можно перейти к третьему и последнему этапу. Он включает в себя изменение мест и расположение в таком порядке, в котором каждый из участников расстановки чувствует себя комфортно. Затем участник, производивший расстановку, занимает то место, на котором прежде

стоял замещающий его участник, и еще раз оценивает свои ощущения. Всеми своими чувствами он впускает внутрь себя эту новую картину, новый порядок. На этом семейная расстановка заканчивается.

Правильный семейный порядок может быть восстановлен во многих случаях. Часто малознакомые люди, играющие роли заместителей, начинают обниматься, когда удается добиться решения. Такие результаты хорошо различимы внешне. Они обычно похожи по своей структуре. Первым стоит мужчина, рядом с ним - женщина, и, лицом к ним, дети (включая даже тех, кто уже умер), стоящие по часовой стрелке в порядке старшинства. Однако иногда, из-за чрезмерной сложности переплетений, или же из-за того, что известны не все важные факты, оказывается, что достичь окончательной расстановки, которая удовлетворяла бы каждого, невозможно. Но даже в этом случае выявление существующей ситуации оказывает целительное действие.

Связь между родителями и детьми

В расстановках обнаруживается сильная связь между родителями и детьми. Эта связь не зависит от существующих в настоящее время отношений (от того, кто воспитывает ребенка) и испытываемых чувств ("я люблю папу, но не люблю маму"). Эта связь действует с одинаковой силой как по отношению к отцу, так и по отношению к матери. Для того чтобы эта связь появилась, достаточно биологического факта материнства и отцовства. По этой причине эта связь действует даже в таком экстремальном случае, когда у отца и матери была единственная в жизни кратковременная встреча друг с другом. Соответствующие заместители в расстановках чувствуют эту связь и объединяются.

Вот сильный пример с группы, которую я проводил вдвоем со своей напарницей. Участница рассказала о проблеме в отношениях со своей тринадцатилетней дочерью. Мать держала от дочери в секрете то, что она не знает, кто ее отец; она просто назвала ей кого-то. Когда участницу спросили, сколько мужчин могли бы оказаться отцами ее дочери, она ответила: "Десять". Она рассказала, что тогда она жила в Азии и в течение короткого времени проживала свою жизнь с максимальной полнотой, и по этой причине забеременела, несмотря на все свои усилия в плане контрацепции. Мать, ее дочь и предполагаемый отец были расставлены. Между отцом и дочерью было сдержанное чувство симпатии. Тогда мы решили ввести в расстановку девять остальных мужчин. При этом мать почувствовала, что еще двое мужчин также могли бы оказаться отцами. Я стоял рядом с участницей, игравшей роль дочери, и был в полном изумлении, потому что в тот момент, когда ставили второго мужчину, она прошептала мне: "Вот он!" После того, как всех мужчин поставили, она без колебаний подошла к нему, и он ее сердечно приветствовал. Это выглядело так, что два человека снова нашли друг друга.

Похожая ситуация была на семинаре у Хеллингера. У участницы всегда были проблемы со своим отцом. Она была старшей из троих детей, но у нее также был старший единоутробный брат, который родился у ее матери от прежнего возлюбленного. Все они были поставлены в расстановку. Отдаленность от отца стала очевидной. Однако

участница, игравшая роль дочери, чувствовала сильную связь с бывшим возлюбленным матери и первым сыном. Она встала рядом с ними, и все трое почувствовали облегчение и счастье. Хеллингер сказал тогда: "Похоже, что это твой настоящий отец".

Одним из результатов этой работы является особое понимание усыновления (удочерения). Усыновление, как радикальное разрушение связи между родителями и ребенком, оправдано только в исключительных случаях. Обычно ребенку лучше оставаться с родственниками родителей. Приемные родители, но без усыновления (удочерения), это также хороший вариант, так как в этом случае проявляется большее уважение к существующим связям.

Очень трогательно наблюдать за тем, как близкие отношения между родителями и детьми отражаются в расстановках после того, как было устранено нарушающее воздействие. Любовь и энергия снова могут течь. Это можно ясно увидеть в следующей позиции: отец стоит позади сына, обнимая его. Отца в это время обнимает его отец, стоящий позади него. Вы можете представить, как эта цепь продолжается дальше и дальше через поколения. То же самое и с дочерью, которая стоит впереди обнимающей ее матери. Так сын получает свою мужскую силу через отца и поколения предков позади него. Дочь же получает свою женскую силу через мать и стоящих позади нее женщин.

Трудности в отношениях между родителями и детьми встречаются очень часто. Важная причина этого также происходит из семейной системы в целом. На взаимоотношения между различными членами семьи накладываются чувства, принадлежащие другим членам системы. Эти чужие чувства управляют поведением и родителей, и детей. Они нарушают взаимоотношения между людьми и вносят в них напряжение. Часто возникает ситуация, когда нарушаются отношения между отцом и сыном или между матерью и дочерью. Это может происходить из-за следующей динамики: сын или дочь идентифицируются с прежним партнером. Возможно, у матери до ее замужества были важные для нее отношения, которые впоследствии были разорваны. Это могли быть ее первая любовь, ее жених или ее первый муж.

Ее сын замещает этого первого мужчину и вследствие этого занимает особое положение. В результате, с одной стороны, возникают необычно интенсивные отношения между сыном и матерью, а с другой стороны, нарушаются отношения между сыном и отцом, который справедливо чувствует в сыне соперника. В расстановке это обнаруживается по тому, что сын занимает особое место, как бы оттесняя отца. Только после того, как прежний партнер матери будет поставлен в расстановку и займет свое место в семейной системе, сына удастся освободить от этого особого груза.

В такой ситуации в расстановках часто необходимо бывает выполнить следующий очень мощный ритуал примирения. Сын или дочь становится перед отцом или матерью. Ему говорят: "Опустишься на колени, касаясь лбом пола, повернув кисти рук ладонями вверх, глубоко дыши и скажи: "Я почитаю тебя"". Это выглядит как подчинение - а как же достоинство и равенство? Чтобы понять, какое действие оказывает этот ритуал, полезно посмотреть, как он работает в расстановке. (С учетом того, что этот ритуал выполняют заместители, которые не вовлечены лично, а потому могут почувствовать и

описать это воздействие без предубеждения.)

Пока у ребенка не возникнет побуждение выразить родителю уважение, он занимает чужое место. В описанном выше случае сын занимает место отца - скорее всего, бессознательно и не намеренно, но это не влияет на то, как это воздействует на систему. Ритуал "почитания кого-либо" - это самая сильная форма выражения принятия естественного различия между родителем и ребенком. Жизнь приходит к человеку через родителей независимо от других их качеств. Опуститься на колени означает признать это.

Действие этого ритуала на его участников поразительно. Они расслабляются. Соперничество уходит. Сын теперь может вернуться к своей роли сына и освобождается от бремени соперничества. (Цена, которую ему приходится за это заплатить - отказ от своего особого положения.) Отец укрепляется в своей роли отца, гнев, который он чувствовал до этого, уходит, и он вновь признает своего сына.

То, что происходит из-за любви, может быть только растворено в любви

Почему родители и дети попадают в переплетения и запутываются в них? Причину этого стоит поискать с помощью семейных расстановок.

Ту глубокую связь между родителями и детьми, которая обнаруживается в расстановках, Хеллингер называет первоначальной любовью, очень глубокой и наивной. Того факта, что кто-то был кем-то порожден и принят, уже достаточно. Эта любовь бессознательная и сильная, даже если внешне кажется, что кто-то прекратил отношения со своим отцом или своей матерью.

Описывая эти бессознательные части, которые соединяют нас вместе, Хеллингер использует слово "душа". Наша собственная душа стремится сохранить связь с другими живущими членами семьи. Душа заботится о том, чтобы ценности, поведение и судьба родителей продолжали работать в личности человека. Они продолжают вибрировать и подталкивают к своему осуществлению. Эта преданность - одна из высочайших ценностей в системе. Глубокое внутреннее удовлетворение возникает из ощущения принадлежности к системе.

На сцену выкатывают женщину в инвалидном кресле, страдающую злокачественной опухолью. Хеллингер немного расспрашивает ее о болезни, а затем констатирует: "Похоже, что ты счастлива. Когда ты рассказываешь о своей болезни, ты улыбаешься". Повернувшись к аудитории, он говорит: "Это признак системного переплетения. Человек чувствует себя счастливым, следуя predetermined судьбе".

Эта форма бессознательной любви архаичная и магическая. Она проявляется как вера в то, что можно взять на себя чью-либо судьбу. "Лучше я, чем ты!" Эта вера детская и в некотором смысле слепая. Таким образом вина и страдание передаются из поколения в поколение. Они принадлежат все членам системы, и все члены системы их несут. То, что произошло из-за любви и поддерживается любовью, может быть только растворено в

любви. Тот, кто в гневе и ярости хочет порвать со своей семьей, сможет достичь этого только на поверхности. На более глубоком уровне он останется соединенным с нею и будет следовать предопределению.

Если вы хотите развязать старые узлы и несчастливые переплетения, вы должны сначала понять, что они выросли из любви. Только тогда вы сможете найти более зрелую форму любви и принадлежности, которые позволят вам жить, не разделяя общее несчастье.

Во многих расстановках ритуалом искупления становится встреча с участниками, замещающими умерших. Сильнейшее напряжение в семейной системе вызывает смерть матери при родах. Ребенок не смеет полностью принять жизнь, поскольку за нее было заплачено смертью матери. Он хочет последовать за нею в смерть. Однако, если вы позволите этому ребенку встретиться с участницей, играющей роль умершей матери, то оказывается, что она относится к ребенку дружелюбно и с любовью. Мать отдала свою жизнь и хочет, чтобы ребенок жил счастливой полноценной жизнью. Иначе ее жертва окажется напрасной! Умершие настроены дружелюбно по отношению к живущим и не хотят никаких ненужных жертв. Понимание этого приведет ребенка к зрелой, более осознанной форме любви. Он с благодарностью примет жертву матери и проживет свою жизнь как можно лучше в память о ней.

В полной семье все ее члены связаны между собой, хотя часто они не чувствуют и не знают этого. Эту связь и сопутствующие ей переплетения можно увидеть в семейной расстановке. Может быть установлен новый порядок, когда у каждого члена семьи есть подходящее место. Старые напряжения (которые иногда передаются из поколения в поколение) могут быть таким образом устранены, освобождая место для будущей независимой жизни.

Никто не свободен настолько, насколько ему хотелось бы думать. Часто та независимость, о которой каждый мечтает, и которую некоторые достигают силовыми методами, означает только следование по стопам своих собственных давно умерших дядей и тетей. Когда человек знает это, его поведение не изменяется, но обогащается смирением. Тонкое высокомерие, прячущееся за нашими суждениями о других людях, может начать уменьшаться.

И, в качестве хорошего конца, вот слова, которые взрослый ребенок, возможно, захочет иногда сказать своим родителям.

"Я принимаю все, что вы мне дали.
Это было много, и этого достаточно.
Все остальное я могу сделать сам.
А теперь я оставляю вас в покое".