

## **Системные расстановки в гештальттерапии.**

План доклада.

1. Суть метода системных расстановок.
2. Как происходит системная расстановка.
3. Феномен замещающего восприятия и «знающего поля» расстановки («как это работает»).
4. Структурные расстановки и использование их в гештальттерапии.

Введение.

Каждый психолог, который работает в каком-то направлении психотерапии ищет свои методы, эксперименты, которые помогли бы ему работать эффективно, видеть и слышать клиента, его проблематику и актуальный контекст. Поиски такого «своего» стиля могут включать некоторые перенятые техники и приемы из других психотерапевтических направлений и могут успешно с ними взаимодействовать.

В настоящем докладе я хочу рассказать об очень популярном в России и во всем мире, особенно последние 20 лет, о системно-феноменологическом подходе в психотерапии, коротко – системных (или семейных расстановках).

### **Суть метода системных расстановок**

Классические системные расстановки представляют собой работу терапевта по запросу клиента, которая проводится в группе. Основал метод Хеллингер, который осознал *системную обусловленность* многих проблем его клиентов. В индивидуальной терапии есть представление о человеке как о независимой единице, но системная терапия смотрит на индивида, как на элемент системы в целом (в классическом варианте - системой чаще всего является - семья, где рассматриваются как члены семьи, так и отношения между ними).

С практической точки зрения, системные расстановки - это способ исследования и осознания некой важной жизненной темы в контексте, более широком, чем жизнь одного человека.

### **Как происходит системная расстановка по Хеллингеру.**

Человек приходит с какой-то проблемой, которую хочет решить. С ведущим идёт небольшое обсуждение, выявляется насколько для решения подойдёт метод расстановки. Далее для рассматриваемой системы клиента, например семьи, выявляется несколько значимых в данной ситуации человек (ФИГУР). На их роли из числа участников клиент или ведущий выбирает заместителей и расставляет в соответствии с тем, как ощущается их положение в системе. Проявляется поле рассматриваемой системы, постепенно заместители погружаются в роли и начинают транслировать процессы, происходящие в семье (или той системы, в рамках которой произошла расстановка). Например, заместитель мамы может ощутить родительские чувства к заместителю своей дочери, заместители двух враждующих членов семьи начинают проявлять друг к другу агрессию, а сестра начнет плакать по поводу рано умершего брата. Если необходимо, в расстановку добавляются еще некоторые роли и отслеживается, как их появление влияет на систему и изменения в поведении.

По взаиморасположению и отношению между элементами системы определяются нарушения, связанные с запросом клиента. Далее предпринимаются различные шаги для того чтобы устранить выявленные нарушения, например, через изменение положения заместителей, расстановке их в нужном порядке или через проговаривание разрешающих фраз, в результате чего меняется поле семьи и состояние клиента, уходят причины негатива. Клиент, как правило, наблюдает всё со стороны, а затем вводится в поле расстановки для совершения ключевых действий, проживания и закрепления образа-решения.

Первые несколько раз, глядя на системные расстановки, кажется что это сплошная мистика и магия: люди играют какие-то роли, что-то непонятное чувствуют и думают, двигаются, ведущий задаёт неожиданные вопросы и делает непонятные выводы, переставляются и добавляются новые фигуры, кто-то на полу лежит. Затем как-то всё преобразовывается, говорятся непонятные фразы и ситуация решается. Так же существует огромное количество споров среди психологов относительно этого метода и многие из них оказываются правомерными (уж очень легко ввалится в иллюзии, начать игру, особенно если речь идет об, именно семейной, родовой расстановке, где могут расставляться и фигуры умерших членов семьи и проявляться те факты, которые нет возможности проверить на предмет достоверности). Но классический метод Хеллингера модифицируется и изменяется с учетом этих рисков, которые мы обозначили (например, с некоторыми такими «фактами» работают как с метафорой, а я по возможности вообще не хожу далеко в род, оставаясь в «здесь и сейчас» и объясняю клиенту, что в любом случае, все процессы, существовавшие или существующие в системе имеют свою проекцию в «здесь и сейчас» и в контексте нынешнего состояния их можно увидеть, осознать и трансформировать. И самый интересный вопрос, который задается чаще всего.

### **Как это работает.**

Здравый смысл и личный опыт – это самые важные для нас точки отсчета при формировании мнения об окружающем мире. Для большинства людей семейные расстановки не соответствуют их представлению о мире. Интересно, что непрофессионалам часто бывает легче принять этот феномен, проявляющийся в расстановках. Знатоку в области психологии, еще не вошедшему в контакт с этим явлением, сделать это гораздо труднее. Все его образование и все знания препятствуют тому, чтобы он смог исследовать и испытать этот неизвестный феномен непредвзятым образом.

Многие психологи, которые работают этим методом, не задаются вопросом, как и что таким образом функционирует. Может они и правы, но у меня всегда были опасения скатиться в область мистики и эзотерики. Мы все таки психологи, работающие в контексте психического, опирающегося на научный метод, который вполне себе самодостаточный и имеет большой объясняющий аппарат.

Итак, основе этого подхода лежат два удивительных и противоречивых феноменами, которые оказываются очень ресурсными в работе психотерапевта, но еще не до конца объяснены наукой: Первое – это **феномен замещающего восприятия** – а именно человек А- выбранный заместителем или, другими словами, на роль человека Б воспроизводит и озвучивает характерное для человека Б состояние, чувства, характер связей с другими людьми и фигурами. По итогам исследований, заместители озвучивают информацию, соответствующую действительности в 80 случаев из 100. Заместительская работа выглядит достаточно мистически или странно, но существование этого феномена открыто науке и продолжает исследоваться на протяжении уже более 30 лет. Открытые «зеркальные нейроны» Джакомо Риззоти могут пролить свет на этот феномен, а именно, самое недавнее исследование продемонстрировало, что этот механизм зеркальных нейронов становится также активным в «эмпатии», которую можно определить, как способность чувствовать то же самое ощущение, чувство или ту же эмоцию, что и другой человек. Знание того, как работают «зеркальные нейроны», проливает свет не только на процесс обучения и подражания, а также на мистический феномен восприятий заместителя, которые всегда связаны с «движениями», имеющими телесную, сенсорную, эмоциональную и интеллектуальную природу. Именно информация вызывает эти движения. И эта информация может иметь свой источник только в представленном некоем **морфо-системном семейном**

**поле**, которое одновременно находится в резонансе как с проблемой, представленной клиентом, так и с его семейной системой. Зеркальные нейроны отражают или «зеркалят» эту информацию в визуальный центр мозга и связывают их мгновенно (этимологически - «без посредника») с моторными центрами заместителя. После этого расстановка становится материализацией, проявлением, как прошлой эволюции, так и положения семейной системы клиента в настоящем времени.

Морфо-системное (или морфогенетическое) поле – это понятие было введено биологом Рупертом Шелдрейком, Изучая морфические поля и, начав с биологии, он распространил эту идею на многие другие области, включая социальное взаимодействие, экономику и психологию. Руперт Шелдрейк, после того, как он стал свидетелем семейных расстановок, и увидел своими собственными глазами проявления морфических полей в действии, выразил свое величайшее изумление. По его мнению, все происходит таким образом, как если бы эти люди, которые расставлены в этой новой расставившейся системе, вступили в контакт, в резонанс с семейной системой клиента несмотря на пространственно-временную дистанцию. Он называл это морфическим (морфо-системный) резонансом.

Стоит добавить, что участники расстановочных групп, которые впервые приходят на расстановки, нередко испытывают опасения, что они не смогут «правильно» выполнить работу заместителя, что у них не получится или получится недостаточно хорошо (некоторые даже боятся «навредить» и «все испортить»). Заместительство не является методически выверенной работой, требующей обучения. Можно сказать, что здесь «просто» работает еще один орган чувств, которым мы не привыкли осознанно пользоваться в обычной жизни. Задача заместителя – просто чувствовать. И если вы в роли заместителя чувствуете только холод – то этого достаточно. Все остальное – задача расстановщика, увидеть, как раскрывается поле расстановки и какая динамика намечается.

### **Структурные расстановки и гештальттерапия.**

Но я хочу перейти к расстановкам, которые я использую, непосредственно в гештальттерапии, а именно структурным расстановкам. Основное отличие структурных расстановок от классических семейных, следующее. Если в семейных расстановках любую проблему клиента принято представлять через взаимодействие членов его семьи, то в структурных расстановках проблема описывается "непосредственно", т.е. из описания, данного клиентом, выделяются элементы и определяется взаимодействие между ними.

Возможность решать конкретные практические проблемы, заявленные клиентом, без перехода в контекст семьи, являются преимуществом структурных расстановок. В частности, это делает структурные расстановки популярными во многих областях и психотерапевтических подходах, а именно использовать технику расстановки и в гештальттерапии.

Гештальтподход и системно-феноменологический подход использует *феноменологический метод*, который можно описать как признание тех феноменов, которые есть, без предварительного анализа, концепций и оценок. Хеллингер полагается не на априорные схемы, а на контакт, встречу клиента с некой реальностью, проявляющейся в расстановке «здесь и сейчас». Что является основным и в процессе гештальттерапии.

«Я исхожу из того, что подлинное сосредоточение на происходящих во время расстановки событиях позволяет каждому участнику самому делать все необходимое, поскольку „неаприорная работа“ всегда обладает неоспоримой убедительностью истинной реальности». (Б.Хеллингер).

Структурные расстановки открывают широкий спектр вариантов и возможностей применения и используются в основном для решения вопросов, касающихся внесемейных систем, когда детальное рассмотрение семейной подоплеки неуместно. Они опираются на тот важный вывод системной теории, согласно которому не только люди рассматриваются как системы (семьи, организации, коллективы, группы и т.д.), но и о психических, ментальных взаимосвязях говорят как о системах. Так, психические аспекты, существующие вокруг симптома, и наша внутренняя связь с разными аспектами и важными областями нашей жизни рассматриваются как системы.

Расстановки психических систем часто приводят к точкам пересечения с социальными системами: например там, где выявляется соприкосновение с формирующей моделью семейным контекстом. В этом случае внутри расстановки возможен переход с одного уровня на другой (смена системного уровня). Поскольку самые важные принципы системных расстановок для всех систем очень похожи, решения, найденные в одной системе, могут оказывать позитивное влияние и на другие системы клиента.

Некоторые из основных типов структурных расстановок используют умственные (ментальные) модели в качестве рамок для определенного рода вопросов, например, вопросов, связанных с принятием решения, вопросов о важных ресурсах нашей жизни и многих других. При этом они зачастую включают в себя линию времени, например, если ставится заместитель для цели.

Существуют десятки популярных и эффективных структур, используемых в расстановках, плюс каждый расстановщик может творчески создавать структуры для конкретных клиентских историй.

В целом структуры можно разделить на две основные группы:

- **Внутренние структуры.**

Эти структуры описывают *внутренний мир* человека и, как правило, они разработаны в других методах психотерапии. Например, популярно разделение внутреннего мира на "внутреннего родителя", "внутреннего ребёнка" и "внутреннего взрослого" (это разделение пришло из трансактного анализа). Нередко клиент сам описывает своё состояние как структуру, например: *"Одна моя часть боится, а вторая — преодолевает страх"*.

Ещё один популярный вариант внутренней структуры — это «примерка состояния» или поиск ресурсов для определенного решения. Например, "я, когда разведусь" и "я, если останусь в браке". К этим элементам затем можно добавить "что мне поможет, если я разведусь" (несколько факторов) или "что для меня ценно в браке" (тоже несколько факторов). Клиентка, таким образом, может увидеть картину своего внутреннего мира и принимать более осознанное решение о действиях в предразводной ситуации.

Особенно эффективны внутренние структуры в анализе отношений, как личных, так и профессиональных, с разных сторон и в разных контекстах. К первоначальной конфигурации затем добавляют факторы, которые помогают, которые мешают и другие элементы, дающие возможность получить глубокий анализ и план действий по исправлению ситуации.

- **Внешние структуры** описывают взаимодействие человека с внешним миром.

Одна из самых популярных внешних структур это *расстановка цели*. В такой расстановке ставятся фактор выбора, цель и ещё множество факторов анализа достижения цели.

Индивидуальные структуры создаются расстановщиком вместе с клиентом, в результате их диалога, и могут содержать элементы как внутренних, так и внешних структур. Работа в индивидуальном формате (без группы) очень напоминает технику пустого стула, только стульев больше, чем 2.

Повторюсь, структурные расстановки не переходят в семейный контекст, однако, это может произойти спонтанно (например, фигура "то, что мешает цели" внезапно превратится в человека, и в этом человеке клиент опознает члена семьи).

Структурные расстановки позволяют работать, в том числе и скрыто. В этом случае заместители не знают, кого или что они представляют, полностью повинаясь глубинным импульсам своего тела.

Вот некоторые примеры, где может использоваться такой тип расстановок:

- Расстановки «внутренних частей» или «внутренних команд»;
- Расстановки симптомов с абстрактными элементами;
- Расстановка проблемы;
- Официальная и завуалированная тема;
- Расстановка полярностей убеждений;
- Завершение гештальтов, незавершенных ситуаций, отношений;
- Работа с рэкетными чувствами;
- Возможность отреагирования;
- Выявить разнонаправленные вектора потребностей и мотивов и определить ведущий;
- Разобраться в устройстве своего внутреннего мира, увидеть истинные и ложные желания;
- Расстановка субличностей;
- Работа с Эго-состояниями «Внутренний ребенок»-«Внутренний родитель»-«Взрослый»;
- Расстановка психодраматического треугольника Карпмана.

И многое другое по запросу.

Опишу несколько преимуществ использования в гештальттерапии расстановочных техник:

Во-первых. Возможность выявить и определить несколько фигур и выявить системное взаимодействие между ними, в том числе и скрытое, неосознаваемое. После осознания и произведенных действий, наблюдать динамику.

Во-вторых. Так начало процесса расстановки для клиента происходит в формате наблюдения, что позволяет не запускать процессы привычных сопротивлений, которые будут препятствовать осознанию и ассимиляции важных аспектов.

В-третьих. Именно в структурной расстановке клиент имеет возможность наблюдать, что все, что происходит в его жизненном пространстве, во внешней жизни является проекцией его внутриспсихического состояния, что дает ему возможность осознать себя как целостность и взять ответственность за все происходящее с ним (не переносить ответственность на элементы внешней системы (родителей, социум и др.)).

В-четвертых. Результаты работы возникает во взаимодействии с клиентом, у которого есть возможность в каждый момент процесса участвовать в нем активно, вносить динамику и менять фигуры, привносить собственные интерпретации и альтернативы, идеи, изменения формулировки и запроса. Таким образом, активизируется Эго-состояние клиента.

В-пятых. Расстановщик осознанно и целенаправленно структурирует процесс работы, при котором внимание клиента перемещается от внешнего мира к внутреннему и обратно. А именно, целенаправленно фокусируется внимание и клиента на процессах, которые в обыденной жизни остаются за кадром, протекают бессознательно. Проясняя запрос клиента, собирая информацию, о его актуальном состоянии и о его системе и формируются фигуры. Работа происходит вроде бы рационально, на языке логики. Но в то же время, рассказывая о

себе, человек вспоминает не только и не столько факты, сколько благодаря идеодинамическим феноменам воспроизводит эмоции, ощущения, чувства и мысли, связанные с образом. А это работа бессознательного. Т.е. мы одновременно активируем в расстановках сознательное и бессознательное. Это состояние можно назвать измененным состоянием сознания - трансом. Транс - это внутренний фокус внимания. Таким образом, внимание клиента, направляемое и фокусируемое расстановщиком и поддержанное телесным проживанием нового образа, словно сшивает разорванную в результате травмирующих ситуаций ткань мировосприятия, «прошивает» ткань сознательных и бессознательных процессов внутреннего пространства клиента с внешними обстоятельствами его жизни.

В-шестых. Если в истории клиента есть детская психотравма, то травматическое событие, продолжающее негативно влиять на жизнь субъекта проявляется почти сразу же (как правило, мы наблюдаем регресс заместителя, так как очень часто травматические ситуации - это ситуации детства. Конечно же, ребенок не мог видеть и понимать ситуацию в полном объеме. В расстановке мы создаем новые смыслы, новый взрослый взгляд из настоящего, опираясь на все ресурсы и возможности взрослого человека для поиска творческого приспособления для того, чтобы наступили позитивные изменения.

В-седьмых. «Поиск ресурса». Ресурсом является любой успех в любом возрасте и в любом виде деятельности, включаются конкретные ресурсные фигуры в расстановку. После чего, можно обратиться к бессознательному, которое может найти оптимальные пути и способы использования этого ресурса, применительно к нынешним и будущим ситуациям в жизни и привести его в действие.

Важным моментом в терапевтическом процессе является завершение работы, по-другому - переключение внимания на внешний мир. Выход с новым взглядом, новыми ресурсами, новым решением и способностью применить их самостоятельно к собственной жизни

В-седьмых. Работа происходит не только с клиентом, но и с заместителями. Человек, который участвует в расстановке в качестве заместителя, нарабатывает опыт, иногда это приводит к решению его личных проблем. Побывав в качестве заместителя, меняется взгляд на некоторые отношения и оптимальную модель поведения, своеобразный взгляд со стороны, который в обычной жизни не получишь. Например, мать находится в конфликте с дочерью, поучаствовав в расстановке в качестве заместителя дочери, воюющей с матерью, увидела, чего на самом деле хочет её дочь и каким образом можно наладить отношения. Так же формируется и развивается эмоциональный интеллект и повышается уровень эмпатии.

Расстановка закрывается в ресурсном состоянии, в состоянии, основанном не только на понимании клиента, не на попытках научить его определенным схемам поведения, а на переживании и на максимальном расширении жизненного пространства и свободы выбора. Данная техника, так же как и гештальттерапия ориентирована на осознание актуального жизненного опыта «здесь и теперь» клиента. Он охватывает одновременно сенсорный, аффективный, интеллектуальный, социальный и духовный аспекты и стремится «не просто к объяснению причин наших трудностей, а к использованию новых путей их разрешения» (Перлз).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Карпенко Ю., Матвеева Н. «Системные расстановки», Москва – 2015;
2. Штайнер Клод «Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна»; Спб – 2006;
3. Бертольд Ульсамер "Искусство и практика семейных расстановок", 2007;
4. Г. Вебер. «Два рода счастья. Системно-феноменологическая психотерапия Берта Хеллингера», 2005;
5. Ян Якоб Стамм. «Методическое пособие по проведению организационных системных расстановок», 2006;
6. Интернет-ресурс: <https://constellations.ru/allpapers/129-ulsamer2.html>;
7. Интернет-ресурс: [http://psylada.ru/publ/geshtalt\\_terapija/ehksperiment\\_v\\_geshtalt\\_terapii/14-1-0-17](http://psylada.ru/publ/geshtalt_terapija/ehksperiment_v_geshtalt_terapii/14-1-0-17);
8. Интернет-ресурс:  
[http://bookap.info/book/dzeruzhinskaya\\_tehniki\\_psihoterapii\\_pri\\_ptsr/gl7.shtm](http://bookap.info/book/dzeruzhinskaya_tehniki_psihoterapii_pri_ptsr/gl7.shtm);
9. Интернет-ресурс: <http://www.rasstanovka.ru/stati/jakob-shnajder-semejnjaja-rasstanovka-s/>;