18+

ИРИНА ВЛАДЫКИНА

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СИСТЕМНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Ирина Владыкина

Путеводитель по системной психологии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71067445
ISBN 9785006455368

Аннотация

Эта книга – ваш надёжный проводник в мир системной психологии. Она помогает увидеть глубинные связи, влияющие на наши решения, сценарии и чувства.Здесь ясные принципы, живые примеры и практичные инструменты, которые позволят вам глубже понять себя, изменить привычные паттерны и по-новому выстроить свою жизнь и работу с другими.

Содержание

Все, что вы хотели о ней знать, но стеснялись спросить 6
К читателям 6
Глава 1. Основы метода 9
Введение 9
Опасно ли обучение методу Хеллингера? 13
Как системная работа решает проблемы и почему она помогает? 15
Почему метод Хеллингера хорошо помогает? 17
Базовые законы. Первый порядок, или Закон Принадлежности 19
Практика. Упражнение на закон принадлежности 23
Базовые законы. Второй порядок, или Закон Иерархии 26
Практика. Упражнение на закон иерархии 29
Базовые законы. Третий порядок, или Закон Баланса 32
Практика. Упражнение на работу с балансом 36
Закрепляем знания о базовых законах 40
Закон принадлежности 41
Практические задания для работы с родом и восстановления принадлежности 44

Закон иерархии 47
Задание по восстановлению иерархии 49
Закон баланса 51
Живые в жизни, мертвые в смерти 53
Упражнение. Закрытие границы между жизнью и смертью 57
Упражнения на работу с жизнью и смертью 60
Переплетения 66
Техника работы с наложениями 71
Работа с идентификацией (разыдентификация) 74
Этапы работы Помогающего практика в системном подходе 78
Предварительная часть. Настройка 81
Вводный этап Системной работы 84
Первичный образ 94
Конец ознакомительного фрагмента. 98

Путеводитель по системной психологии

Ирина Владыкина

Редактор Сергей Ноздрин
Корректор Александра Черняхович
Дизайнер обложки Екатерина Кондакова

© Ирина Владыкина, 2025
© Екатерина Кондакова, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0064-5536-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все, что вы хотели о ней знать, но стеснялись спросить

К читателям

В мире, где множатся технологии и так часто забывается человеческая душа, мы все пристальнее ищем путь к себе.

Книга, которую вы держите в руках, посвящена системному подходу по Б. Хеллингеру – удивительному методу, способному проявить скрытые механизмы нашей жизни и привести человека в гармонию с окружающим миром и самим собой.

Эта работа стала результатом моих многолетних размышлений, практического опыта и, конечно, бесчисленных встреч с людьми.

Не секрет, что каждая история, каждый человек скрывают в себе целую вселенную. В какой-то момент моя жизнь оказалась тесно переплетена с подходом Б. Хеллингера, и это стало ключом к пониманию не только чужих судеб, но и своей. Удивительно, насколько глубоко могут раскрываться наши вопросы и как точны и глубоки бывают ответы, которые мы получаем в этой практике.

Книга начинается с того, что я раскрываю основы метода.

Именно здесь происходит первый шаг к познанию системы и её силы. Рассматривая основные принципы и подходы, мы вместе совершим погружение в теорию, не забывая о практической части, ведь самое главное – понимать, как это работает на практике.

Вторая часть книги посвящена чтению поля. Чтение поля – это не магия и не ясновидение, и само поле – это не просто метафора, но ощутимая сущность, некая диалогическая площадка, на которой раскрывается симптоматика человеческой души. Понимание поля и чувства, усиливающие нашу способность интерпретировать его, становятся важной частью работы помогающего практика. Именно благодаря чтению поля мы получаем способность видеть то, что скрыто за границами обыденного восприятия.

Третья глава – о паттернах и том, как можно работать с ними. Мы рассмотрим, каким образом паттерны прошлых поколений влияют на нашу сегодняшнюю жизнь и как, обращаясь к ним, вскрывая их, можно вести действенную терапевтическую работу. Я поделюсь с вами историями, подходами и методами, при помощи которых вы сможете узнать, как через осознание и трансформацию этих паттернов можно изменить свою жизнь.

В четвертой главе мы обсудим с вами важные аспекты работы помогающего практика, поговорим о безопасности работы, о каналах и проходах, об ошибках и о многом другом. Внимательно прочитав четвертую главу, вы поймёте, почему

эти аспекты важны и что делать с трудностями, встречающимися на вашем профессиональном пути.

Пройдя вместе со мной этот путь, состоящий из 4-х глав, из 4-х важных пунктов в профессиональной жизни помогающего практика, работающего в системном подходе, вы не только ознакомитесь с теорией, но и погрузитесь в мир практических работ.

Берите в руки этот путеводитель и разбирайтесь в сложных фигурах системного танца. В этой книге вы найдете ответы на те вопросы, что беспокоили вас многие годы.

Моя цель – не только дать инструмент, но и предложить понимание его глубинного смысла. Пусть ваш путь будет интересным, полным удивительных открытий и прозрений, и метод Б. Хеллингера станет частью вашего духовного и профессионального роста. Мы вместе пойдём по этой дороге, шаг за шагом приближаясь к пониманию мира системной работы.

С любовью, Ирина Владыкина

Глава 1. Основы метода

Введение

Если у вас в руках эта книга, то наверняка вы задавались или прямо сейчас задаетесь следующими вопросами:

– расстановки и системную работу может делать любой человек или для этого надо иметь какие-то особенные свойства?

– как стать системным психологом?

– зачем учиться системной психологии: какую это может принести пользу и какой причинить вред?

– где начинается работа с полем и заканчивается психология?

– где заканчиваются расстановки и начинается магия?

– можно ли делать расстановки и системную работу себе?

– а маме, сестре или подружке?

Я могу вам ответить на эти вопросы очень коротко и ясно. Но системная психология стоит того, чтобы рассказать о них больше. К тому же вы мне вряд ли поверите на слово. И хорошо :) Никому не стоит верить на слово, нужно пропускать все сказанное через свой опыт и свои фильтры.

В этой книге я попробую ответить на ваши вопросы, а может, даже больше. Я попробую вам показать системный ме-

тод и работу в нем и рассказать о них так, чтобы вы их поняли и полюбили, даже если ничего не знаете о них. А если знаете и любите, помогу вам разобраться в тонкостях и деталях.

Не люблю слишком долгие вступления, и потому переходим к делу. Поехали.

Начну с того главного принципа, по которому метод работает.

У каждого человека есть три уровня восприятия:

– объективная реальность;

– уровень непроявленной реальности (то есть, наш внутренний мир с его личным и коллективным бессознательным);

– глубинный уровень нашей связи с Большим (Богом, Вселенной), духовный уровень.

Обычно люди приходят к психологам и другим помогающим практикам, потому что увидели проблемы, почувствовали их проявление на уровне повседневной реальности (первый уровень). Но суть в том, что решение проблем никогда не находится на том уровне, на котором они проявились. Проявляется уже следствие, вылезает из-под крышки то, что не поместилось в кастрюльку.

Словом, решение находится на уровне непроявленной психической реальности (втором уровне) и на глубинном духовном уровне (третьем уровне).

Расстановки и являются тем инструментом, который по-

могает выйти на второй и третий уровни, и там найти решение задачи, сделав нас целее, или убрать резонансы со старыми историями, нашими или семейными.

Для системного подхода нет более значимых или менее значимых проблем, так как все, что с нами происходит, по сути является отражением наших глубинных процессов. Поэтому можно одинаково глубоко работать и с вопросом о том, какое платье купить, и с вопросами жизни и смерти.

Я употребила два важных слова – это слова «проблема» и «резонанс». И эти два слова связаны.

Наши проблемы возникают не сами по себе, они связаны с тем, что происходило в нашей семейной системе и в нашем роду, в нашей жизни, в жизни общества.

В системной психологии разработаны приемы и техники, которые позволяют увидеть резонансы нынешних проблем с какой-то ситуацией в прошлом (и не обязательно вашем) и эти резонансы убрать, перенаправить.

То есть мы, системные психологи, ищем (и находим!) тот камешек, который был запущен в далекие времена, но до сих пор создает волны на реке вашей жизни, обнаруживаем, что этот камешек возвращается к нам снова и снова, и теперь мы уже сами бросаем его. И это открытие, то, как это происходит в системной работе, позволяет нам получить возможность заняться чем-то более интересным и полезным, чем разбрасывание камней.

Пример. Жила-была Маша Иванова, и у нее были пробле-

мы в отношениях с коллегами: они к ней все время придирались. Маша не могла решить эту ситуацию ни разговорами с коллегами, ни переходом на другую работу, все повторялось на новой работе тоже.

Сделав расстановку, Маша увидела, что эти волны создают несколько событий: ее детская травма, основанная на конфликтах со старшей сестрой, семейная история о том, что бабушка, будучи дочерью богатых родителей, вышла замуж за дедушку-красноармейца, чтобы уцелеть, но не любила его. Конфликты с сестрой и бабушкина история – это и есть те самые резонансы, на основе которых Маша воспроизводит свои конфликты на работе.

Как такое можно увидеть и понять? Читайте дальше и все узнаете.

Расстановки и системный подход не только про бабушек и дедушек. И, хоть они и вышли из семейных системных подходов, на сегодня существуют уже как самостоятельное направление помогающих практик и развились настолько, что вы найдете самые разные их виды. Таким образом можно работать не с только с семейными историями.

Есть, к примеру, шаманские расстановки и системные ритуалы – там мы ни в какие семейные переплетения не ходим. Есть расстановки травмы – такие работы могут выглядеть иначе и базироваться на разных психологических подходах к психотравме.

Опасно ли обучение методу Хеллингера?

Так же, как и обучение осознанности. Ваша жизнь не будет прежней. Вы начнете замечать процессы, которых раньше не видели, и это может очень сильно изменить ваше окружение, вашу деятельность, все вокруг, так как вы будете видеть во многом не только проявленную реальность, но и непроявленную.

А еще у вас появится возможность внутреннюю реальность проводить вовне. А это высокий уровень ответственности за свою жизнь. Станет сложнее себя обманывать и жить в старых сценариях.

Расстановки – это такой же вид терапии, как и другие методы работы с психикой (психоанализ, гештальт, процессуальная работа). И даже если кто-то мне скажет, что в расстановках есть работа с полем, а в гештальте, например, нет, то тут я могу немного поспорить. Терапевт всегда в канале, это всегда работа с полем. Просто в расстановках техники работают прямее.

Обучаться расстановкам не опаснее, чем другим методам психологии или вообще другим профессиям, где напрямую есть общение с людьми.

Разница, однако, в том, что расстановки способны быстрее доходить до подсознания, минуя критическое мышле-

ние. Таким образом за 1 расстановку можно исправить то, что другой вид терапии делает более длительное время, которого у клиента порой не бывает.

Если вы боитесь перемен, то расстановки опасны: они очень быстро приводят к порой очень значительным переменам, и отменить их действие невозможно. И кроме того, нельзя в какой-то сфере поменяться, а в какой-то остаться прежней.

Вы, например, хотите хороших отношений с мамой. Делаете расстановку, отношения с мамой улучшаются, а с мужем ухудшаются, потому что вы начинаете видеть, что он вами манипулирует. Расстановка привела к такому раскладу? Или она просто помогла вам увидеть ваши отношения в новом свете?

Как системная работа решает проблемы и почему она помогает?

Расстановка обращается к уровню бессознательного человека и помогает глубоко и, главное, четко увидеть, с чем связана проблема, и благодаря эффекту резонанса и заместительскому восприятию справиться с ней.

В основе расстановок как метода лежит то, что наши проблемы возникают не сами по себе, они связаны с тем, что происходило в нашей семейной системе и в нашем роду, и часто еще до нашего рождения.

Метод позволяет увидеть и исправить те семейные истории, о которых вы даже не догадываетесь, но именно они являются корнем сценария, который вы реализуете в вашей жизни.

Вы не можете выйти замуж? Возможно, это связано с тем, что ваша бабушка потеряла первого мужа на войне и всю жизнь ждала, что он вернется.

У вас не получается устроиться на нормальную работу? Может, вы повторяете историю деда, который не принял советскую власть, не вступил в компартию, и его по этой причине не повышали по службе? Или вы безуспешно боретесь с лишним весом, а он не уходит в память о голодающих предках?

Каждый из нас носит в себе семейные сценарий, и не один.

Расстановки – это системно-феноменологический метод. Это значит, что, с одной стороны, мы рассматриваем задачу и проблему человека как часть системы (например, семейной) и, меняя что-то в одном звене системы, влияем и на остальные элементы (если вам проводят расстановочную работу, есть большая доля вероятности, что в жизни вашего партнера, детей или мамы тоже что-то поменяется).

С другой стороны, каждая история уникальна, и то решение, которое «сработало» в расстановке у одного человека, может оказаться совершенно нерабочим в расстановке другого. Таким образом, каждая расстановка – это единичное произведение искусства.

То, что отличает расстановки от других феноменологических и системных методов помогающих практик – это замещающее восприятие.

Человек, который находится в роли вашей бабушки в расстановке, воспроизводит эмоции вашей бабушки, а не свою или вашу проекцию. Любой человек может стать в роль любого человека, живого или мертвого, и почувствовать что-то физически и эмоционально в фокусе той проблемы, которую заявляет заказчик. Для этого не нужно обладать особыми знаниями или умениями, достаточно получить разрешение от клиента и самому разрешить себе быть открытым для любого опыта.

Почему метод Хеллингера хорошо помогает?

Потому что, делая расстановки, мы охватываем сразу несколько слоев человеческого бытия.

Личный опыт человека.

Все есть в поле.

Детские травмы.

Травмы как бы закупоривают движение энергии жизни, и их видно в расстановке.

Влияние перинатального периода.

Это период, когда человек и физически, и психически, и в полевом смысле только начинает формироваться.

Связи с семейной системой.

Истории ваших бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек создают канву, рамку, в которую будут помещены ваши личные особенности.

Включенность в большие системы: страна, культура, язык, религия.

Именно в этих больших системах развивались жизни ваших предков, а теперь существует ваша личная.

В расстановке видны все эти пять слоев сразу, одномоментно.

Расстановки не творят чудеса, они просто эффективно работают там, где другие методы не справляются. В сути ме-

тода, лежит взгляд на вашу проблему через то, как она связана с системой: семейной, родовой и коллективной. И при этом прийти на прием может только один из членов семьи, не нужно собирать родственников в кабинете психолога.

Всех вы «приносите» с собой, даже не догадываясь об этом. Расстановщик, опираясь на законы развития и сохранения системы, пересобирает «кривые» процессы в ней. Эти «кривые» процессы и создают те проблемы, с которыми вы приходите. Расстановщик – это такой часовых дел мастер, который может заставить часы вашего внутреннего времени идти вспять, чтобы ваша проблема превратилась в ресурс.

Понимание расстановок невозможно без понимания четырёх базовых законов, на которых строится семейная система.

Базовые законы. Первый порядок, или Закон Принадлежности

> Всякий, кто принадлежит к семейной системе, имеет равное право на принадлежность. «Никто не исключен» – Берт Хеллингер.

Качества личности, ее поступки, знаете вы человека или нет – это все не влияет на порядок принадлежности, влияет только биологическое родство или масштаб жизни и смерти. Справедливости в нашем обыденном жизненном понимании в расстановках нет. Есть закон сохранения и перераспределения энергии.

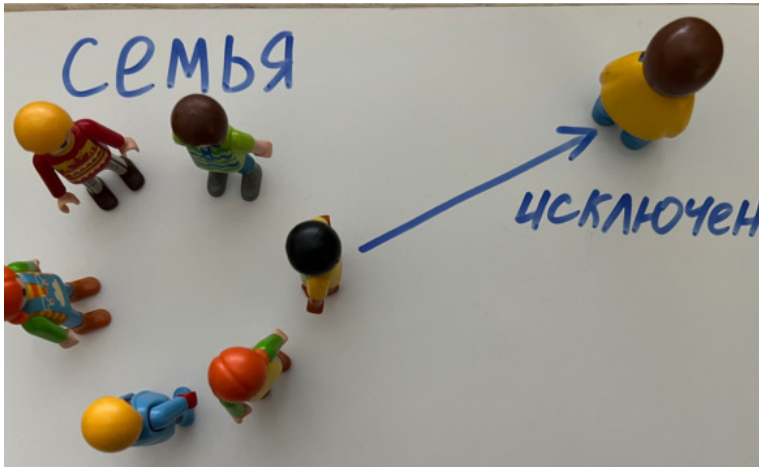

Рис 1.1

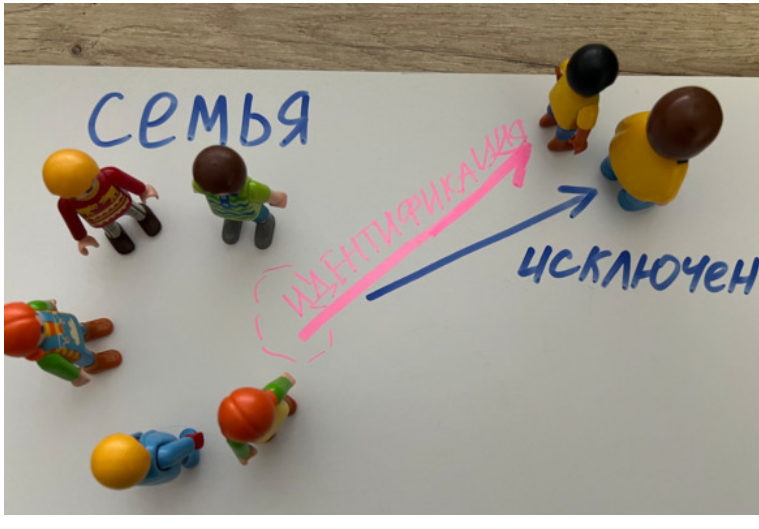

Рис 1.2

Если кто-то или группа людей пытаются исключить человека, принадлежащего системе, его энергия все равно остается, и начинает проявляться через кого-то, кто рождается после исключения. Исключенным может быть человек или какое-то событие / явление, а также эмоция.

Если исключен **человек**, то кто-то из потомков будет во многом повторять его судьбу. Например, брата дедушки, родившегося с синдромом Дауна, отдали в специальное учреждение. Потом кто-то из внуков может страдать какими-то отклонениями или вести себя нестандартно. Или периодически будут появляться дети в роду с таким синдро-

мом.

Если исключена **ситуация или явление**, то в семье будут повторяться похожие ситуации. Первый муж бабушки погиб на войне, когда ей было 25 лет. После войны бабушка снова вышла замуж, а эту ситуацию исключила: никогда никому не рассказывала о своем первом браке. Ее дочь от второго брака в 25 лет теряет мужа в автокатастрофе, а вы в том же возрасте разводитесь. Так появляется синдром годовщины.

Если исключена **эмоция / чувство**, то кто-то из потомков будет испытывать эмоцию, подобную той, которая была исключена. Либо этот человек будет создавать себе ситуации, где будет место этой эмоции, либо просто будет ее ощущать, не понимая причин.

Пример. Мама исключила проживание горя, когда ее мама умерла (девочке было 7 лет). И вы теперь не можете построить отношения, поскольку каждый раз, когда переходите в фазу близости, чувствуете непонятную тоску.

Практика. Упражнение на закон принадлежности «Люди, которых мы не слышим».

Шаг 1. Подготовка.

Подумайте о любом человеке в любой группе (рабочем коллективе, учебной группе), с которым вы плохо знакомы или который вам непонятен, не близок больше всех.

Пример. Вы выбрали коллегу, с которым у вас редко бывает контакт, но вы чувствуете, что он почему-то вас раздражает.

Шаг 2. Взаимодействие с теми, кто нравится.

Представьте пространство группы. Визуализируйте тех людей в группе, которые вам близки или с которыми у вас хороший контакт. Ментально станьте в один ряд с ними.

Представьте себя в кругу друзей или близких коллег, почувствуйте их поддержку и доброжелательность.

Пример. Визуализируйте ваших лучших друзей из учебной группы, как вы вместе работаете над проектами.

Почувствуйте контакт с этими людьми. Найдите общие положительные чувства и эмоции.

Пример. Почувствуйте, как вы и ваши близкие друзья смеетесь над шутками, помогаете друг другу с заданиями.

Шаг 3. Взаимодействие с теми, кто был исключен.

Представьте тех людей вашего рода, кто был не услышан или игнорирован. Это могут быть родственники, чьи чувства были исключены или кто был изгнан из семьи.

Посмотрите на них и скажите: «Теперь я могу дать вам возможность сказать, а себе услышать вас».

Позвольте себе обратить внимание на тех, кто был незаслуженно забыт. Прислушайтесь к внутренним ощущениям.

Задайте себе вопросы: что эти люди вам говорят? О чем хотят рассказать? Что вы чувствуете, когда они говорят?

Вы можете услышать, что бабушка говорит о ценностях семьи, и вы чувствуете тепло и понимание.

Шаг 4. Мысленное взаимодействие с незнакомыми или нелюбимыми людьми в группе.

Представьте людей, с которыми у вас нет близкого контакта, и мысленно встаньте рядом с ними. Попробуйте снять привычные барьеры и просто побыть рядом с ними.

Пример. Встаньте мысленно рядом с тем коллегой, с которым никогда не находили общего языка.

Посмотрите на себя со стороны. Оцените свои действия и поведение глазами другого человека.

Пример. Представьте, как этот коллега видит ваши действия на совещаниях.

Отследите свои ощущения и подумайте, что происходит

внутри вас. Что хочется сказать? Какие чувства возникают?

Завершение упражнения.

Завершите упражнение, когда ощутите, что услышали и сказали все, что возможно на данный момент. Если вы почувствовали облегчение или ясность в мыслях, это знак, что упражнение можно завершать.

Базовые законы. Второй порядок, или Закон Иерархии

Тот, кто пришел в систему раньше (по времени), имеет приоритет перед теми, кто пришел в систему позже.

Старшие братья и сестры имеют приоритет перед младшими, первые супруги – перед последующими, родители – перед детьми.

Что понимается под приоритетом в системном подходе?

Приоритет тесным образом связан с переплетением. Это не про то, кому больше положено, кто больше сделал и пр. У кого приоритет, опыт того и «перекладывается» на более младшего и / или находящегося по иерархии ниже.

Пример. Ваша старшая сестра для семейной системы в большем приоритете, чем вы. Даже если вы ей помогаете с детьми и обеспечиваете родителей. Первая жена вашего мужа в приоритете перед вами, даже если по времени он жил с ней меньше и у них были плохие отношения.

Таким образом, вы будете нести динамики старшей сестры (особенно связанные с событиями до вашего рождения), а она ваши – нет. Ваши с мужем дети могут нести динамики первого брака отца, а дети, рожденные в первом браке от первой жены, не будут нести динамики вашего брака с их

отцом.

Родители находятся в приоритете над детьми. Это значит, что вы несете динамики родителей, а ваши динамики могут нести ваши дети.



Рис 1.3

В чем смысл иерархии для системы?

Все, кто жил раньше, собой и всем, что с ними происходило, повлияли на то, что произошло позже. То, что было раньше, является базой для того, что будет в будущем.

Если бы первая жена не была такой стервой, у вас бы не было этого мужа и этих детей тоже, скорее всего, не было.

Если бы не было ваших родителей, вас бы тоже не было.

Таким образом система сохраняет себя, так проявляется закон причины и следствия, а этот закон является свидетельством приоритета жизни.

Практика. Упражнение на закон иерархии

Закон иерархии утверждает, что все члены семейной системы должны занимать свое место в соответствии с порядком их вступления в эту систему. Нарушение иерархии может привести к различным трудностям и конфликтам.

Цели упражнения.

1. Помочь человеку понять связь с родителями.
2. Восстановить иерархию в семейной системе.
3. Понять, как различные искажения иерархии могут влиять на жизненные процессы.

Пояснения.

Необходимые элементы: заместители, которые будут играть роли членов семьи (мама, папа и клиент).

Формат: упражнение можно выполнять как в онлайн, так и в офлайн-формате. Важно, чтобы все участники могли визуально и эмоционально взаимодействовать друг с другом.

Ход упражнения.

Шаг 1. Осмысленное подключение к связям.

Попросите клиента подумать о своих матери и отце, ощу-

тить связь с ними. Мысленно пройдитесь по этим связям и поощущайте их характер.

Пример. «Закройте глаза и представьте своих родителей. Почувствуйте, какие эмоции и чувства возникают, когда вы думаете о них. Как вы ощущаете вашу связь? Тепло, напряжение или что-то еще?»

Шаг 2. Работа с заместителями.

Инструкция. Поставьте клиента, его маму и его папу. Назначьте заместителей на эти роли. Расставьте людей или фигурки, символизирующие каждого члена семьи.

Заместители могут лучше понять и передать эмоции и связи, чем сам клиент в текущий момент.

Шаг 3. Опрос заместителей.

Инструкция. Сделайте опрос: что чувствуют заместители, как связаны между собой, что с ними происходит.

Пример. «Заместитель мамы, что вы сейчас чувствуете? Как вы сейчас воспринимаете связь со своим сыном / дочерью?»

Это помогает получить более объективную картину семейных динамик и взаимосвязей.

Шаг 4. Фразы-решения каждому из родителей.

Инструкция. Когда все заместители дали обратную связь, клиент и/или заместитель клиента говорит родителям, каж-

дому по отдельности: «Ты большой/ая, а я маленькая, ты даёшь, а я беру».

Это восстанавливает порядок семейной иерархии и роли.

Шаг 5. Произнесение фраз-решений родителям.

Затем клиент говорит маме и папе вместе: «Моя жизнь пришла через вас, я принимаю её по полной цене, которую это стоило вам и мне».

Эта фраза признает вклад родителей и подтверждает принятие клиентом своей жизни в существующей реальности.

Базовые законы. Третий порядок, или Закон Баланса

Если один член системы что-то дает другому, это должно быть уравновешено. Это правило действует только на горизонтальном уровне – между мужем и женой, партнерами в бизнесе и т. д.

Закон баланса между родителями и детьми не соблюдается. Родители дали жизнь детям, дети ее берут, это уравновесить невозможно. Жизнь может быть только передана дальше.

Также закон баланса работает *на уровне систем.*

Если одна система приобрела что-то масштаба жизни и смерти за счет другой системы, то представители следующих поколений (часто представители третьего поколения, внуки) будут стремиться восстановить баланс.

Пример. Семья нквдшника поселилась в квартире расстрелянного, а семью расстрелянного выслали в Сибирь. Через 70 лет внук того самого нквдшника лишается квартиры и всех накоплений в связи с махинациями компаний, в которые он вложил деньги. Все эти истории про «МММ» и прочее помните?

Как понять, есть баланс или нет?

Баланс в расстановках – это не «зуб за зуб».

Самое главное в балансе – признать вклад, осознать, что если бы не одно, другого бы не было.

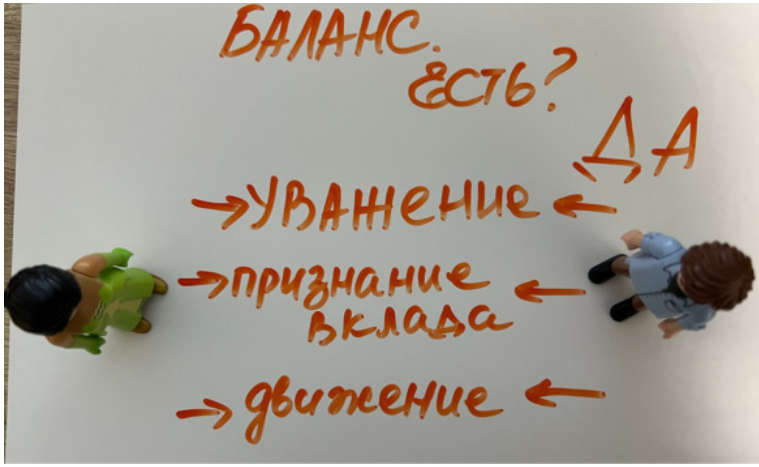

Рис 1.4

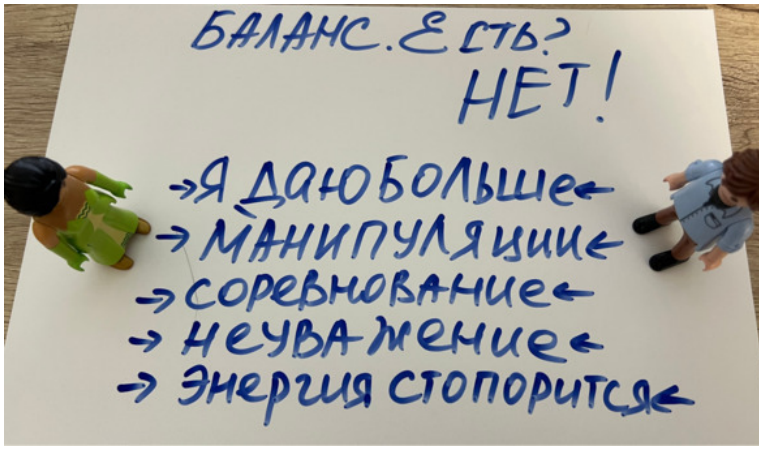

Рис 1.5

Ситуация.

Женщина родила ребенка. Муж купил ей машину. Здесь есть баланс? Может, да. Может, нет.

В каком случае баланс будет?

Если мой муж купил мне машину, и она делает уровень моей жизни выше, мне не нужно ездить в давке в автобусе или ждать, пока приедет такси и пр. А муж при этом признает, что я реально была на грани жизни и смерти (а в родах всегда так, даже если они идут гладко). И мы уважаем вклад друг в друга в развитие нашей семьи. И на этом есть дальнейшее движение нашей семьи.

В каком случае баланса не будет?

Если каждый из нас уверен, что его страдания и вклад больше, чем вклад другого. И машина с ребенком используются как предлоги для приобретения каких-то очков или как объект для манипуляций. Если движение системы застопорилось и каждый считает, что он дал больше, баланса нет.

Баланс между системами достигается следующим образом:

– признание вклада как основы для жизни;

– направление энергии на развитие семейных систем и общества в целом.

Практика. Упражнение на работу с балансом

Коммуникация и баланс в отношениях играют важную роль в поддержании здоровых и гармоничных связей между людьми, особенно если они находятся на одном уровне, как муж и жена, коллеги или друзья. В этом упражнении мы исследуем, что происходит в таких связях, когда они подчиняются закону баланса.

Ход упражнения.

Шаг 1. Подготовка и настройка.

Поставьте фигуры или заместителей, обозначающих клиента и его визави (человек, с кем у клиента нужно проверить горизонтальные связи). Расположите их так, как чувствует ваш клиент.

Шаг 2. Исследование связей.

Попросите клиента внимательно посмотреть на расположение фигур, исследовать связи между ними и ответить на вопросы. Какие эмоции возникают между ними?

Шаг 3. Вклады участников процесса.

Поставьте предмет, который обозначает то, что ваш кли-

ент дает другому. И предмет, который обозначает то, что другой дает вашему клиенту.

Шаг 4. Анализ изменений.

Посмотрите, как расширяется картина связей после добавления фигур, обозначающих вклады.

Исследуйте, что меняется в понимании связей? Какие новые элементы добавились?

Изменились ли настроения и ощущения между клиентом и его визави?

Шаг 5. Углубление понимания.

Добавление скрытого. Добавьте два предмета, которые обозначают:

Что стоит за вкладом вашего клиента (например, личные жертвы, усилия, скрытые мотивы).

Что стоит за вкладом визави (например, его потребности, скрытые желания или мотивации).

Шаг 6. Анализ новых элементов.

Какие новые движения и ощущения стали видны?

Как теперь выглядят отношения между людьми?

Какие скрытые движения и чувства появились?

Шаг 7. Проверка баланса.

Очевидный и скрытый баланс. Исследуйте, есть ли баланс

после добавления всех элементов.

Заместители могут произнести друг другу следующие фразы: «Теперь я тебя вижу. Я принимаю нашу связь. Я даю место… (перечислить то, что вышло за вкладом).»

Шаг 8. Завершение работы.

Осознание и признание. Дайте всем движениям время проявиться. Цель заключается в том, чтобы осознать все видимые и невидимые вклады, дать им место и признать их.

Шаг 9. Заключительные вопросы.

Какие важные инсайты вы получили?

Как изменилось ваше видение отношений после этого упражнения?

Демонстрация.

Клиент и его коллега: клиент чувствует напряжение в отношениях с коллегой.

Размещение фигур: клиент ставит свою фигуру чуть дальше от коллеги, выражая дистанцию и напряжение.

Вклады.

Клиент: Вклады труда, времени и энергии в проект.

Коллега: Вклады информации, поддержка в работе.

Скрытые вклады.

Клиент: Личное время, семейные обязательства.

Коллега: Личные амбиции, страх неуспеха.

Фразы-решения: «Теперь я тебя вижу. Я принимаю нашу связь. Я даю место твоим усилиям и страхам.»

Закрепляем знания о базовых законах

В любом обучении мы сталкиваемся с тремя основными категориями: знания, умения и навыки.

Теория представляет собой знания, которые мы впитываем как фундамент для дальнейших действий. Это первый этап освоения метода. Знания важны, однако истинное мастерство приходит через практику.

Следующий этап – это тематические упражнения, которые помогают нам развивать умения. В этом процессе мы начинаем осваивать основные принципы и механизмы того, чем занимаемся. Это важный шаг, но, несмотря на всю его значимость, он все еще не гарантирует профессионализма.

Самый последний и сложный этап – это формирование навыков. Навыки – это те действия, которые мы можем выполнять без необходимости обдумывать каждый шаг. Они становятся второй природой, автоматическими реакциями на определенные ситуации. Именно поэтому для успешного овладения базовыми законами в расстановках необходимы регулярные и целенаправленные тренировки.

В следующих разделах мы рассмотрим конкретные практики, которые помогут вам закрепить знания и превратить их в естественную часть вашей работы и жизни.

Закон принадлежности

Шаг 1. Прочитайте следующую историю.

Жила-была девочка Оля. Ее мама много работала, поэтому Оля часто жила у бабушки с дедушкой. Бабушка тоже много работала, а вот дедушка был уже на пенсии и много времени проводил с внучкой. Он читал ей книги, рассказывал о своем детстве и показывал свою коллекцию бабочек, являясь для Оли источником знаний и внимания, которого ей недоставало.

Когда девочка просила дедушку рассказать о своем детстве, на лице его она видела грусть. У дедушки была младшая сестра, с которой он ловил бабочек. Но во время войны они эвакуировались из города, и его сестра заболела воспалением легких и умерла. Через какое-то время погибла и их мама. Дедушка остался один.

Оля часто болела в детстве, и дедушка лечил её мёдом и молоком, но чаще, чем у других людей, её простуды приводили к воспалению легких. Оля выросла, но проблема частых заболеваний осталась.

Подозревая, что её нездоровье имеет корни в прошлом, Оля обратилась к расстановкам, чтобы найти причину своих болезней.

Шаг 2. Выставьте фигурками конфигурацию.

На данной конфигурации:

– Оля и её симптом – воспаление легких

– Дедушка, война и сестра деда

– Энергия распределена следующим образом:

– Оля смотрит на воспаление лёгких.

– Симптом (воспаление легких) смотрит на дедушку.

– Дедушка смотрит на войну.

– Сестра деда и война смотрят друг на друга.

Шаг 3. Ответьте на вопросы.

1. Какая эмоциональная и энергетическая взаимосвязь прослеживается между Олей и ее симптомом?

2. Как можно объяснить связь между дедушкой, его переживаниями во время войны и симптомами Оли?

3. Какая связь существует между младшей сестрой деда и симптомами Оли?

4. Как исправленный закон принадлежности может повлиять на состояние Оли?

Шаг 4. Подумайте, каким образом можно выстроить конфигурацию расстановки так, чтобы:

– Восстановить нарушение принадлежности.

– Включить в систему тех, кто был исключен.

– Устранить влияние симптома на жизнь Оли.

Шаг 5. Создание целительного образа.

Используя системный образ, которые вы составили, сделайте следующие шаги.

Оля оборачивается к переплетению (дедушка и его сестра, война). Происходит включение исключенных членов семьи.

Рассмотрите, как изменится направление энергии при возвращении сестры деда в систему. Опишите свое решение и объясните, как оно поможет Оле избавиться от симптомов заболевания.

Практические задания для работы с родом и восстановления принадлежности

Задача 1. Повторяющийся шаблон.

Представьте, что в вашей семье вы обнаружили повторяющийся шаблон – однотипные болезни, повторяющиеся трагедии, одинаковые жизненные сценарии. Проследите родственные связи и события, связанные с жизнью и смертью, и постарайтесь определить, кто мог быть исключен из семейной системы.

Рекомендации.

Запомните, что каждый член семьи, независимо от его поступков, имеет право на место в семейной системе. Восстановление памяти о нём, интеграция его опыта и признание его присутствия поможет прервать повторяющиеся шаблоны.

Задача 2. Создание генеалогического древа.

Подходит для всех членов семьи, заинтересованных в понимании и гармонизации семейных отношений, а также для профессиональных психологов, работающих с семейными расстановками.

1. Начните с составления подробного генеалогического древа, отмечая важные события, связанные с каждым членом семьи.

2. Идентифицируйте повторяющиеся события, болезни или жизненные сценарии.

3. Выявление исключенных. Проанализируйте своё древо, чтобы найти членов семьи или значимые события, которые могли быть забыты или исключены.

4. Интеграция. Признание и память об этих членах семьи через рассказы, фотографии, или символические действия поможет восстановить баланс.

Как можно это сделать?

– На одной странице опишите историю вашей семьи, сосредотачиваясь на значимых событиях и людях.

– На другой странице отметьте те события и людей, которые могли быть исключены или забыты.

– Сопоставьте страницы и сделайте выводы о том, как эти исключения могли повлиять на текущую жизнь вашей семьи.

– Принесите в свою жизнь символические акты памяти для включения этих людей и событий.

Главные вопросы в теме исключенных.

Какие исключенные элементы из вашей семейной системы могут влиять на вашу жизнь сегодня?

Какие симптомы или проблемы у вас возникают, и как они

могут быть связаны с исключенными членами вашей семьи?

Как вы считаете, что можете предпринять, чтобы включить эти элементы обратно в вашу семейную систему и обрести внутренний баланс?

Закон иерархии

Описание клиентской истории.

Клиентка обратилась к психологу с проблемой в отношениях с дочерью. Мать рассказывает, что дочь ведет себя с ней агрессивно и неуважительно, а вот с отцом у дочери прекрасные отношения.

Выявление переплетения.

В ходе работы выясняется, что дочь находится в переплетении с первой женой своего отца, и это проявляется в ее поведении по отношению к матери.

Клиентка показывает неуважение к первой жене, что усиливает эту динамику: «Эта женщина собой ничего не представляла и вообще зачем нужно про нее говорить?»

Нарушение иерархии в семейной системе.

Первая жена вытесняется из семейной системы, и таким образом нарушаются иерархические законы. Это вызывает бессознательное сопротивление у дочери, которая своим поведением пытается восстановить уважение к первой жене.

Восстановление иерархии.

После того, как в расстановку была введена фигура первой жены и сделаны соответствующие интервенции, клиент-

ке становится легче, как и ее заместителю. Разрешающие фразы, произнесенные клиенткой, помогают восстановить порядок.

Разрешение проблемы.

Психологом были предложены три фразы для восстановления иерархии. «Ты – первая жена моего мужа, а я – вторая. Если бы у тебя с моим мужем сложилось по-другому, нашего союза, скорее всего, бы не было, не родилась бы моя дочь. Я вижу нашу связь».

Задание по восстановлению иерархии

Цель: Восстановление иерархии в семейной системе путем осознания важности предыдущих партнёров и правильного позиционирования их места в системе.

Ценность: Упражнение направлено на гармонизацию семейных отношений всех членов семьи вне зависимости от их прямой роли в жизни клиента.

Ход работы.

Шаг 1. Подготовка:

Составьте генеалогическое древо своей семьи, включая всех бывших партнеров родителей (если это возможно).

Отметьте проблемы и трудности в отношениях с каждым из членов семьи, особенно с теми, кто не является биологическим родственником.

Шаг 2. Введение:

Настройтесь на осознание важности всех событий, которые привели к текущему положению в семье.

Визуализируйте каждого члена семьи, отразив его важность в системе.

Шаг 3. Фразы-решения:

В произвольной форме составьте три разных фразы, которые могли бы укрепить иерархию в вашей семье. Обсудите с членами семьи их восприятие данных фраз и внесите корректировки.

Заключение:

По мере регулярного использования корректных разрешающих фраз, вы заметите улучшение в состоянии вашей семейной системы.

Закон баланса

Прочитайте приведённые истории и сделайте свои выводы о том, какой закон взаимодействия нарушен в каждой из них. Попробуйте найти решения для каждого клиента в историях. А также проанализируйте свои собственные отношения в контексте этих законов.

История 1. Помощь коллегам.

К психологу обратилась клиентка с просьбой о помощи в вопросе карьерного роста. Она жаловалась, что на работе ей платят недостаточно. В ходе работы выяснилось, что половину своего рабочего времени она проводит, помогая коллегам. Ее собственная работа выполняется быстро, но оставшееся время она посвящает помощи другим, думая: «Почему бы не помочь?» Однако это приводит к нарушению баланса «давать и брать», так как ее работа становится менее ценной, и её усилия остаются не оцененными финансово.

История 2. Невозможность брать от мира.

Другая клиентка обратилась с тем, что не может «брать» от мира. В результате стало ясно, что в детстве всё внимание родителей доставалось младшему брату. Ощущая себя ненужной, она вынесла это детское чувство в свою взрослую жизнь.

История 3. Постоянный поиск.

Клиентка жаловалась, что никак не может остановиться на каком-то одном виде деятельности, постоянно меняет занятия. Расстановки вывели на поверхность историю ее дедушки, который работал в НКВД и подписывал приказы о расстреле.

История 4. Вернуть мужа.

Клиентка хотела вернуть мужа, который ушел жить к своей матери после того, как признался, что изменял жене. Жена все простила. Но муж все равно ушел. Несмотря на то, что у него нет любовницы на данный момент, к жене он не возвращается.

Живые в жизни, мертвые в смерти

Базовые законы предполагают, что каждый человек занимает свое уникальное место в системе. Эти законы основываются на принципах принадлежности, порядка и баланса. Нарушение границ между живыми и мёртвыми нарушает эти принципы.

Принадлежность означает, что каждый человек имеет своё место в системе и право на существование в ней. Живые должны уважать память умерших, но оставаться в своём измерении, не пытаясь смешивать живое и мертвое. Попытка живого вступить в контакт с мёртвыми, минуя границу, может привести к нарушению внутреннего равновесия как у отдельного человека, так и в целой системе.

Иерархия показывает нам важность временной последовательности. Живые следуют за мёртвыми, почитая их, но не заменяя их. Им предоставляется возможность учиться на примерах прошлого, но не пытаться изменить его. Каждый, кто пришёл в этот мир, должен завершить свой естественный цикл жизни, после чего уступает место новому поколению.

Баланс предполагает, что энергия и ресурсы должны равномерно распределяться между живыми и мертвыми. Попытка забрать энергию из мира умерших или перенести туда свою – это нарушение естественного круговорота жиз-

ни и смерти. Взаимоотношения между живыми и мёртвыми должны строиться на уважении и благодарности, а не на использовании того, что вам не принадлежит.

В системном подходе мы работаем с живыми и для живых. Мы не вызываем мёртвых, а взаимодействуем с информацией. Соблюдение границ между жизнью и смертью принципиально важно. Всё это – продолжение темы базовых законов и правил, которые мы с вами изучали ранее. Пространство жизни и смерти существуют по разным законам и разделены границей. Нарушение границы ведет к «протеканию» энергии в те пространства, где энергия смерти и жизни нивелируют друг друга.

Что происходит в пространстве смерти в связи с этим, трудно сказать. С точки зрения нашего пространства, пространства жизни, энергия смерти убивает живое. Внешне это выражается в разных признаках, но всем им характерно «умирание»: у вас становится меньше энергии жизни, гибнут животные, обрываются сделки, ухудшается здоровье.

Нельзя просто так ходить сюда, если у вас нет соответствующего навыка. Такие навыки есть у шаманов, медиумов.

Если в вашей жизни, например, была операция с наркозом, ваша часть души могла оказаться за границей жизни. Потом вы будете ощущать периодически отекание энергии, так как вы невольно нарушили четвертый порядок.

Умер ваш дедушка, самый близкий для вас человек, и часть вашей души ушла за ним.

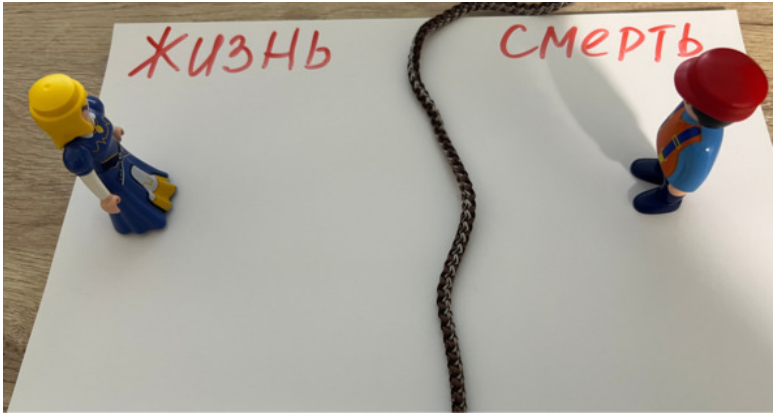

Рис 1.6

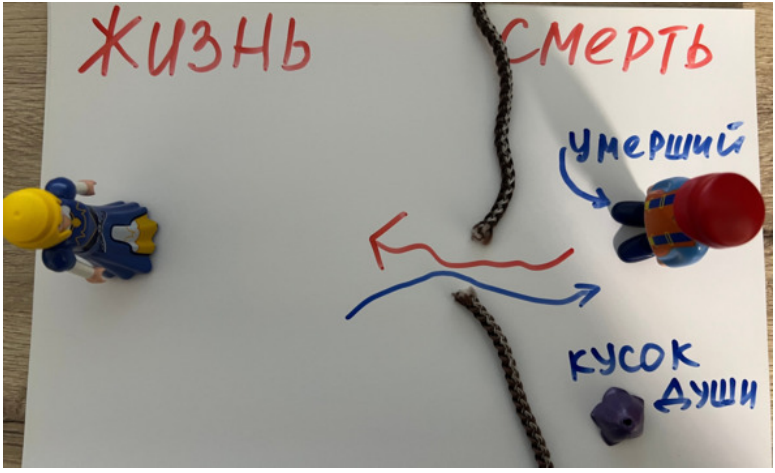

Рис 1.7

Упражнение. Закрытие границы между жизнью и смертью

Шаг 1. Подготовка.

Сначала найдите просторное и спокойное место, где вас никто не побеспокоит.

Вам понадобятся веревка или лента для обозначения границы, нитки или шнурки для обозначения связей, а также фигуры, символизирующие вас, «Фигуру жизни» и «Фигуру смерти».

Шаг 2. Установка границы.

На полу обозначьте границу с помощью веревки или ленты. Это будет граница между пространством жизни и пространством смерти.

Шаг 3. Размещение фигур.

Поместите «Фигуру жизни» на одну сторону границы – в пространстве жизни, и «Фигуру смерти» на другую – в пространстве смерти.

Поместите фигуру, символизирующую вас, в пространстве жизни, и фигуру умершего – в пространстве смерти.

Шаг 4. Прокладывание связей.

Используя нитку или шнурок, отметьте связи между вами,

«Фигурой жизни» и «Фигурой смерти», а также умершим. Нитки можно привязать или просто положить.

Шаг 5. Проявление истории.

Позвольте себе ощутить и визуализировать историю, которая содействовала разрыву границы между жизнью и смертью. Дайте себе время для этого. Запишите или выразите словами, что приходят на ум.

Шаг 6. Перестройка старых связей.

Изучите, как проложенные связи влияют на вашу жизнь. На что они влияют? Постепенно начинайте перестраивать старые связи, поочередно изменяя их направление или заменяя более подходящими.

Шаг 7. Разрыв старых связей.

Аккуратно уберите или разорвите нитки, символизирующие старые, неподходящие связи. Попрощайтесь с теми аспектами, которые вы хотите освободить.

Шаг 8. Создание новых связей.

Создайте новые связи между вами и «Фигурой жизни», если это нужно. Отмечайте те аспекты, которые приносят вам мир, поддержку и целостность.

Шаг 9. Перемещение фигур.

Убедитесь, что «Фигура жизни» остается в пространстве жизни, а «Фигура смерти» – в пространстве смерти. Переместите себя и умершего в соответствующие пространства, закрепляя новые связи и ощущения.

Шаг 10. Завершение.

Осознайте свои новые чувства. Возможно, захочется сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы интегрировать новый опыт. Поблагодарите пространство и все фигуры за участие и поддержку. Снимите границу (веревку или ленту) и уберите все материалы.

Упражнения на работу с жизнью и смертью

Смерть – это не абстрактная фигура. В расстановках выставление фигуры смерти часто становится очень ресурсным. Среди всего прочего, она может помочь выразить жизненный потенциал клиента. Так как у всех она (смерть) своя, эта фигура часто будет выдавать разные реакции. Жизнь и смерть «работают» вместе как две движущие силы бытия.

К смерти важно испытывать уважение, а также соблюдать границы между живым и мертвым. Когда они нарушаются, мы можем наблюдать, как фигура смерти становится беспокойной и даже агрессивной.

Если ты уже попал в пространство мертвых, то стань мертвым. Не надо кликать смерть, если ты не хочешь умирать. Исключение – специально обученные говорить со смертью люди.

С фигурой смерти в расстановках также часто выходит фигура страха. Это такой способ охранять границу. Соблюдать закон.

Между жизнью и смертью есть межпространство – это пространство перехода. Когда происходит переход из этого мира в тот, ему важно уделять внимание, поскольку это завершение жизни и начало энергии смерти. Если переход сделан плохо, человек как бы зависает в пространстве. Так

появляются неупокоенные мертвые. Такие неупокоенные, «неприпаркованные» энергии надо припарковать, совершая ритуалы перехода. Чтобы вы лучше работали с «мертвыми энергиями», предлагаю вам сделать такую практику.

Практика «Ощущение мертвого и живого».

Шаг 1. Подготовка.

Выберите четыре объекта, которые будут представлять следующие фигуры:

– Фигура смерти;
– Фигура жизни;
– Представитель мертвых;
– Представитель живых.

Используйте такие объекты, как подушки и стулья.

Шаг 2. Размещение фигур.

Поставьте фигуру жизни и фигуру смерти на достаточном расстоянии друг от друга, так, чтобы между ними все же была видна граница.

Поставьте фигуру представителя мертвых ближе к фигуре смерти, но не вплотную.

Поставьте фигуру представителя живых ближе к фигуре жизни, тоже на некотором расстоянии.

Шаг 3. Определение границы.

Создайте четкую границу между фигурами жизни и смерти. Это может быть воображаемая линия, веревка или любой другой предмет, который отчетливо разделит пространство.

Шаг 4. Исследование фигур.

Сначала наблюдайте за каждой фигурой по отдельности. Ощущаете ли вы какую-то энергию около фигуры жизни и фигуры смерти? Какие эмоции или мысли приходят к вам, когда вы смотрите или даже подходите ближе к этим фигурам?

Переходите к исследованию фигур в их взамосвязи. Ощутите, каково быть рядом с представителем мертвых и представителем живых. Какие чувства или мысли возникают у вас около каждого из них? Исследуйте границу. Как вы ощущаете границу между живыми и мертвыми полями? Ясна ли она вам? Попробуйте перейти границу (воображаемый переход) и обратите внимание на свои ощущения.

Шаг 5. Взаимодействие фигур.

Визуализируйте или почувствуйте связи между фигурами. Как жизни и смерти взаимосвязаны? Может ли представитель мертвых поменять что-то с представителем живых, и наоборот?

Дайте себе возможность спонтанно перемещать фигуры, если вашим внутренним чувствам нужно изменить расстановку. После каждого изменения вновь наблюдайте свои

ощущения и эмоции.

Заключение.

Выйдите из расстановки и подведите краткие итоги. Что вы почувствовали? Какие осознания пришли? Как изменилось ваше восприятие мертвого и живого поля?

Практическое упражнение «Мертвое Дело».

Шаг 1. Суть.

В этом упражнении мы будем работать с темой «мертвых» и «живых» дел, запросов или проектов. Мы посмотрим на вопрос клиента через метафору жизни и смерти, чтобы понять, что нужно сделать для развития его дела. Основная цель упражнения – осознать текущий энергетический статус дела.

Шаг 2. Описание упражнения.

Подготовка пространства. Поделите комнату на две части с помощью веревки или других предметов. Обозначьте одну половину как «мертвое поле», а другую как «пространство живых».

Шаг 3. Озвучивание запроса.

Клиент озвучивает свой запрос или рассказывает о своем деле. Слушайте внимательно, задавайте уточняющие вопро-

сы, если нужно.

Шаг 4. Назначение заместителей.

Клиент выбирает заместителя на свой запрос.

Шаг 5. Позиционирование в пространстве.

Заместитель начинает двигаться в «пространстве живых». Клиент наблюдает за тем, что происходит с запросом (заместителем) в этом пространстве.

Заместитель (запрос) начинает свободно двигаться между двумя областями (мертвое поле и пространство живых). Заместитель двигается интуитивно, чувствуя, где ему комфортнее находиться.

Шаг 6. Наблюдение клиента.

Во время движения заместителя клиент наблюдает, какие чувства, мысли и телесные ощущения у него возникают. Важно, чтобы клиент обращал внимание на любые изменения в своем восприятии.

Шаг 7. Нахождение своего места.

Заместитель останавливается там, где чувствует свое место. Это может быть как в пространстве живых, так и в мертвом поле, или на границе между ними.

Шаг 8. Обратная связь.

Заместитель делится своими ощущениями и опытом от движения и нахождения своего места. Он описывает, что почувствовал на разных участках пространства и почему выбрал именно это место. Клиент делится своими ощущениями и размышлениями, которые пришли к нему в ходе наблюдения за движением запроса. Обсудите, что значит выбранное место для запроса и как это может помочь в дальнейших действиях.

Завершение.

Поблагодарите заместителя и клиента за участие. Заключите сессию коротким обсуждением, подведя итоги и обсудив возможные дальнейшие шаги и действия.

Переплетения

Как образуется переплетение и что с ним делать?

Есть такое понятие в системном подходе как системная совесть. На уровне поля мы уже при рождении знаем о четырёх порядках систем): порядок принадлежности, порядок иерархии, порядок баланса, порядок жизни и смерти. Ведает этим знанием системная совесть. И если какой-то из порядков нарушен, то системная совесть (или лояльность) вынуждает нас активизировать переплетение или взять его.

Переплетения, их много, приходят к нам в момент зачатия и могут проявиться или не проявиться в зависимости от конкретных жизненных условий. Это очень похоже на то, как происходит с разными генетическими заболеваниями. У вас может быть на генетическом уровне заложен сахарный диабет, но ваш образ жизни был таков, что он не проявился.

Какие проявятся переплетения, зависит от свойств нашей психики, особенностей личности, событийного жизненного ряда и наших связей с родителями.

Можно предположить, какие у ребенка могут быть переплетения, но точно сказать, что если в семейном анамнезе есть те или иные ситуации, то именно вот это проявится, нельзя. Переплетения видны уже постфактум, когда они активизировались.

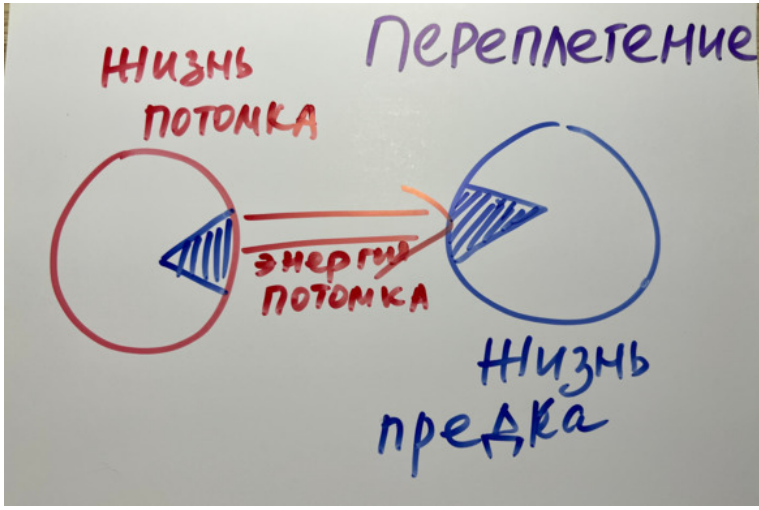

Рис 1.8

Почему одним достаются тяжелые переплетения, а другим нет? Какова схема передачи?

Пока никакой схемы выявить не удалось. Но есть общее правило: «Кто везет, на том и едут». То есть, по силам все дается: кто больше может унести, тот и будет больше и глубже нести просто потому, что он может. Полю важно высвободить ту или иную энергию. Наше счастье или несчастье – это просто побочный продукт.

В чем плюс того, что вы несете много? В любом переплетении много энергии. И если вы от него освободились, то энергия вам все равно остается. В любом переплетении есть

ресурс.

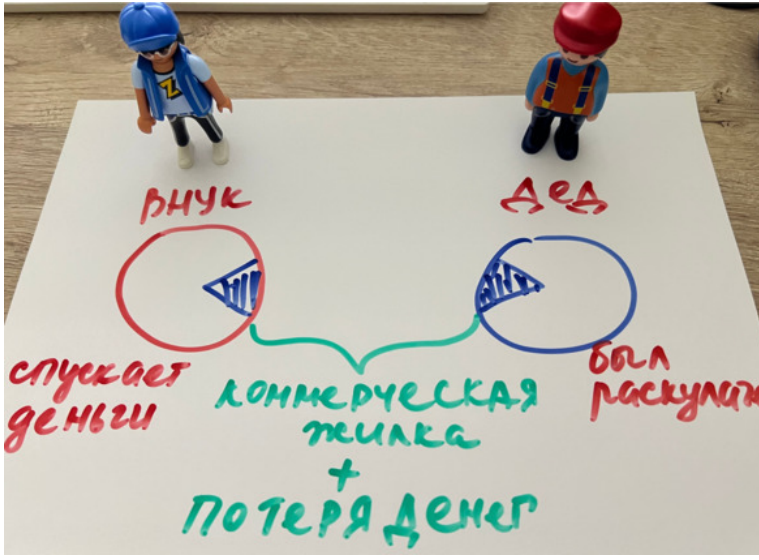

Рис 1.9

Переплетения могут не полностью повторяться на уровне фактов. У деда деньги отобрали, а вы их спускаете. Может быть проявление и в других сферах: деда раскулачили и посадили, а у вас нет сил на создание отношений.

ВАЖНО!!!

Системный подход и работа в нем показывают не причинно-следственные связи, а резонансы. Вы спускаете деньги не потому, что дедушку посадили. Ваша энергия, то, как вы

себя в мире проявляете, находится в резонансе с той энергией, которая была у деда.

Часто в одной проблеме может быть несколько резонансов. Помимо связи с раскулачиванием дедушки, еще может быть резонанс этой истории с холодной мамой и бабушкой по другой линии, которая ненавидела мужчин. Это все вы носите и переводите в деньги. В деньги вообще легко все переводить.

Как работать с переплетением?

Переплетения образуются, когда нарушен один из четырех законов. Задача специалиста – это нарушение найти и включить его в семейное поле.


Работа с переплетением.
1. Найти нарушение
семейная
система
2. Включить в
семейную систему
нарушение
Дифференциировать
3. клиент
предок

Рис 1.10

Техника работы с наложениями

Эта методика предназначена для выявления и работы с наложениями из разных временных контекстов (прошлое, настоящее, будущее) в вашей жизни.

Шаг 1. Определение нарушенного закона.

Перед началом упражнения важно определить, какой именно закон систем нарушен в вашей ситуации:

Закон принадлежности: кто или что исключено или недооценено?

Закон иерархии (порядка): в каком месте нарушен порядок или структура?

Закон баланса: где не хватает равновесия между давать и брать?

Шаг 2. Выявление наложений контекста.

Разберитесь, в чем именно проявляются наложения контекста в вашей ситуации. Это может включать эмоциональные реакции, мысли или убеждения, которые вы перенесли из прошлого и которые, возможно, искажают ваше восприятие настоящего.

Шаг 3. Постановка фигур.

Используйте физические фигуры или воображаемые об-

разы, чтобы обозначить следующие элементы:

– Я (вы сами);
– Ситуация (текущая проблема или событие);
– Реакция (ваша эмоциональная реакция на ситуацию);
– Прошлое (связанное с текущей проблемой).
– Будущее (возможное развитие событий).

Шаг 4. Работа с фигурами.

Фигура «Я». Станьте на место роли «Я» и посмотрите на фигуру «Реакция». Скажите: «Да, ты есть. Ты там была». Примите свою реакцию с нежностью и добротой. Почувствуйте, как меняется ваше состояние после принятия своей реакции. Скажите: «Да, я тебя принимаю».

Фигура «Ситуация». Посмотрите на ситуацию и скажите: «Что ж, ты всего лишь ситуация». Попробуйте изменить угол зрения, увидев её менее драматичной.

Фигура «Будущее». Посмотрите на фигуру будущего. Позвольте себе представить будущее, которое разворачивается естественным образом, под влиянием эволюционных сил, а не только ваших планов.

Фигура «Прошлое». Осознайте и прочувствуйте связи с прошлым. Поймите, как прошлые события влияют на вашу текущую ситуацию.

Связь времен. Встаньте в позицию «будущего» и посмотрите сначала на «Я», потом на «прошлое», далее на «ситуацию». Почувствуйте, как элементы связаны друг с другом.

Возвращение в Позицию «Я». Вернитесь в исходное состояние «Я» и оцените, что теперь изменилось в вашем восприятии.

Шаг 5. Рефлексия.

После выполнения упражнения запишите свои впечатления. Как изменилось восприятие текущей ситуации? Что нового вы узнали о себе? Как это связано с вашей основной проблемой, например, на работе?

Работа с идентификацией (разыдентификация)

Переплетения в семейной системе, которые есть у каждого, своей незримой рукой заводят нас в повторяющиеся и сложные ситуации. Многие из нас могут замечать сходство своей судьбы с кем-то из близких или дальних родственников, живых или уже ушедших.

Повторения, конечно же, бывают не только плохими, но и хорошими тоже. Но обычно с хорошими переплетениями к помогающему практику не приходят. По этой причине я буду о говорить о примерах с негативным влиянием.

Так, например, кто-то может поймать себя на мысли, что похож на свою бабушку тем, что она, так же как и вы, растила детей сама. Или заметить схожесть своих болевых симптомов в ногах с теми, что были у вашей мамы, ведь вы часто от нее слышали «у меня болят ноги», когда были маленькой. Даже трудности с появлением детей могут прийти к нам от двоюродной бездетной бабушки, о которой так часто с грустью вздыхали ваши родственники: «Бог ей деток не послал».

Чтобы не повторять судьбы предков, можно сделать разыдентификацию.

Разыдентификация – это очень важный процесс как в си-

стемной работе, так и в нашей жизни. Строго говоря, вы не найдете этого слова в словаре, и, скорее всего, другие психологи его тоже не используют. Это мое авторское слово. Давайте разбираться.

Есть такое понятие идентификация.

Это когда мы отождествляем себя или что-то, что мы делаем, с опытом кого-то другого или самим этим человеком. Мы оказываемся как будто охвачены чем-то, что управляет нами. Вы можете ощущать, что несете какой-то чужой груз, но ничего не можете с этим сделать.

Это происходит потому, что вы лояльны кому-то, и повторяете опыт этого человека на бессознательном уровне. Так вы на уровне системы поддерживаете связь с этим человеком. Это может происходить, даже если вы ничего не знаете о нем или плохо к нему относитесь. Или, наоборот, очень любите / любили его.

В любом случае идентификация является вашим бессознательным способом проявить связь с этим человеком. Идентификация чаще всего ощущается как что-то большое и сильное, на что вы не можете повлиять. Как будто постоянно появляются обстоятельства, которые не дают вам сделать то, что вы хотите, или происходят многократные повторения какой-то ситуации.

Разыдентификация проходит в четыре этапа.

1. Осознать.
2. Распутать.
3. Перерасти.
4. Разрушить.

Что значит осознать? Понять, с кем и с каким опытом вы идентифицированы, что вы делаете, как ваша бабушка или мама, например.

Распутать – выявить составляющие вашей связи с предком, понять, как вы это делаете.

Пример. Я как и ты, бабушка, боюсь позволить себе большее, и каждый раз, когда жизнь предоставляет мне шансы, я от них отказываюсь.

Перерасти – начать делать или хотя бы понять, как вы будете делать что-то по-другому.

Например, когда мужчина дарит вам комплимент, не пытаться убежать от него со словами: «Да нет, я не так хороша, как вы говорите», а улыбнуться и сказать себе: «Еще кто-то увидел, как я прекрасна».

Разрушить – разрушить прошлый тип связи с предком, создавая новый.

Пример. «С сегодняшнего дня, бабушка, я связана с тобой по-другому. Теперь я буду чувствовать тебя у себя за спиной. И мне не нужно повторять твой опыт, чтобы чувствовать нашу связь».

Тестовые вопросы.

Проверьте себя, ответив развернуто вопросы.

Как люди попадают в переплетение?

Как не попасть в переплетение?

Как выйти из переплетения?

Этапы работы Помогающего практика в системном подходе

Если описывать схематически, то системная работа проходит примерно так.

1 этап. Состыковка клиента и специалиста.

На этом этапе клиент и помогающий практик находят друг друга и говорят друг другу «Да», словом и полем. В этот момент проявляются и входят в резонанс белые пятна и ресурсы одного и другого. Происходит движение к изменениям и целостности поля с обеих сторон. Начинает выстраиваться диада – взаимодействие двух участников процесса.

2 этап. Запрос клиента и обработка запроса.

На этом этапе продолжается настройка диады, способ взаимодействия клиента и помогающего практика окончательно определяется. Раскрывается то, как клиент доверяет терапевту, как терапевт чувствует клиента, какими духовными местами они соприкасаются. Происходит снятие запроса вербально и невербально, а также выработка гипотезы на основе работы с запросом.

Здесь же настройка фокуса работы, в разрезе которого терапевт и клиент выбирают, кого и как поставить.

3 этап. Проявленный процесс.

На этом этапе происходит выставление фигур. В зависимости от типа и формы работы могут быть выбраны разные фигуры.

Способы постановки фигур:

1. Из заместителей, которых потом можно поставить в поле (если расстановка проходит очно) или просто обозначить (если расстановка происходит онлайн).

2. Из фигурок, изображающих людей, предметы, камней, а также любые объекты.

3. Написать имена и понятия на белых листах А4 и выложить в пространстве.

4. Использовать образы в воображении (имажинативные расстановки).

После выставления фигур образуется первичная картина. И можно делать опрос заместителей.

При дальнейшей работе нужно постоянно задавать себе три вопроса. Кого здесь не хватает? Кто здесь лишний? Где наибольшее напряжение?

Добавляем, кого не хватает. Убираем лишнее. Ведем работу в зоне наибольшего напряжения. На этом этапе происходит движение фигур и интервенции помогающего практика (разрешающие фразы, ритуалы, системное комментирование).

4 этап. Завершение и закрытие работы.

Завершение работы происходит тогда, когда энергия вышла. На этом этапе разделяется пространство клиента, помогающего практика и заместителей. Заместители выходят из своих ролей. Делаются завершающие ритуалы и дается напутствие для клиента.

5 этап. Постсессионный процесс.

Особенности этого этапа зависят от формата работы и типа отношений с клиентом (постоянные это сессии, или это разовая работа).

В дальнейших материалах все этапы системной работы будут расшифрованы более подробно.

Предварительная часть. Настройка

Первая интервенция, которую делает терапевт – осознает собственные ощущения при вхождении в контакт. Мы можем не видеть клиента, а лишь разговаривать с ним по телефону или переписываться по электронной почте, но наше тело, опыт, уже что-то говорят нам, мы откликаемся на человека, и это возникает в поле.

Обязательно отслеживайте свои реакции на предварительное общение с человеком. Нередко от голода по терапевтической работе, особенно начинающий практиковать терапевт, забывает о своих реакциях, границах. И влетает во время терапии в собственные травмы, что снижает качество работы.

Естественно, что все, что происходит с нами, терапевтами, мы привносим в пространство отношений с клиентом. И именно это дает результат, потому что в это пространство мы вносим не только травмы, но и ресурсы! Именно за этими ресурсами клиент и приходит. Кроме того, важно помнить темы личной терапии, поскольку запрос клиента может совпасть с тем, что мы прорабатываем на своей терапии.

Тогда важно уяснить для себя, что я в связи с этим чувствую: я с удовольствием возьму такого клиента, или мне не хочется с ним работать? Если это не первая встреча, то, возможно, осталось «послевкусие» от предыдущей. Если

встреча первичная, то все равно есть какая-то информация о человеке, и вы идете на встречу с какими-то переживаниями.

Описывайте свои переживания.

Метафора ваших ощущений – это фон для проблемы клиента, с ее помощью проще связать отношения с потребностью клиента.

Например, я жду предстоящую работу с чувством, будто иду на каторгу. Это не значит, что тут же нужно бежать и исправлять, то, что вы чувствуете. Но это значит, что все это может вылезти в работе с клиентом. Он к вам не зря пришел. Вот эта каторга будет основой для раскрутки его случая.

Также перед постановкой фигур и запросом стоит обратить внимание на позицию терапевта. Особенно это важно при первой встрече, так как вы приглашены в поле клиента. А это значит, что вы – младший в системе. Но старший в методе. Это надо помнить. Он знает, что, и я ему в этом не указываю. Я знаю, как, и он мне в этом не указывает.

В начале работы важно обсудить:

– условия (место, время, частота);
– психологический заказ клиента;
– предполагаемый результат;
– обсуждение продолжительности работы;
– контакты за рамками сессии;

– особенности оплаты.

Вводный этап Системной работы

К вводному этапу системной работы относятся:
– настройка диады;
– запрос клиента и обработка запроса;
– гипотезы;
– настройка фокуса;

Диада.

По сути диада – это то, как клиент доверяет терапевту, как терапевт чувствует клиента, какими духовными местами они соприкасаются. Настройка диады с клиентом обязательна. Без нее системной работы не случится. Настройка диады начинается с первого контакта и продолжается во время обработки запроса.

С чего начать? На что здесь важно обратить внимание в начале работы? Реакция от визуального контакта с клиентом. Как он говорит? Что с ним происходит во время озвучивания запроса?

Обращаем внимание на телесные реакции клиентов. Отслеживаем свои телесные реакции на клиента и его запрос. Исследуем, на что именно та или иная реакция, и пробуем понять, что нужно сделать самим, чтобы немного уравновесить отношения.

В вводной части одна из наших задач – создать такую диа-

ду, такие отношения с клиентом, чтобы образовалось пространство для истории, проявленной и непроявленной. И потому нужно немного уравновесить связи между клиентом и терапевтом, чтобы по возможности отследить и уменьшить обоюдные проекции (перенос и контрперенос). Иначе продуктивность и действенность работы снизится в разы.

Когда вы снимаете запрос для диады, важно, КАК он происходит. Кто начинает говорить? Была ли возможность для сбора информации о клиенте или он доминирует? Это говорит, в числе прочего, об особенности вхождения в контакт. Таким же способом клиент взаимодействует и с другими людьми тоже.

С чего начинается первая встреча? Предлагаете ли вы познакомиться, осмотреться, выбрать место? Какие способы вхождения в контакт у вас есть, совпадает ли это с сессией?

Запрос клиента и его обработка.

С чего начать эту работу? *С таких уточнений:*

– Обстоятельства обращения клиента, почему клиент обратился именно сейчас.

– Ожидания клиента.

– Мотивация клиента,

– Наличие прежнего опыта психотерапии или другой работы по этой теме, ее результаты.

Также я еще отмечаю, помимо имени, возраст, семейное положение, детей, профессию, место работы. Кроме того,

расспрашиваю про родителей, составляю краткую генограму.

Что важно по самой проблеме, с которой человек обратился?

– Возникновение, развитие и продолжительность проблемы.

– События жизни, связанные с возникновением проблем, ухудшением или улучшением ситуации,

– Возраст, жизненный период, когда возникли проблемы.

– Изменение личности, чувств, интересов, характера повседневной жизни, связанные с возникновением проблем.

Примерные вопросы для сбора информации.

Начальные вопросы.

– Что вас привело ко мне?

– О чем сегодня пойдет речь? Что мы имеем в качестве предмета сегодняшней сессии (желания, надежды, ожидания)?

– Какую помощь вы бы хотели получить и для чего? Какой помощи вы ждете от меня? Что бы вы хотели сегодня получить?

– Что должно измениться сегодня/вообще в лучшую сторону?

– (При наличии нескольких запросов) Что в настоящее время является самым важным или срочным? Что может еще подождать? Что мы выбираем для сегодняшней работы?

В каком порядке? С чего мы начнем?

– Есть еще важные темы, нуждающиеся в ответе вопросы – или мы можем уже начинать?

Анализ ситуации.

– О какой проблеме точнее идет речь? Можете вы привести типичный пример в связи с ней?

– В чем, собственно, дело и что в действительности произошло?

– Что делает ситуацию/ процессы проблемой?

– Что делает так, что ситуация сохраняется?

– Кто имеет «выгоду» (в выигрыше) от данного состояния вещей?

– Какие личные установки и опыт играют роль в данном случае?

– Какие системные факторы (контекст, окружение, институциональные правила) принимают участие?

– Как вы сами себе объясняете данную проблему?

– Идет ли речь о принципиально нерешаемой проблеме или о необратимом факте?

– Когда это лучше? Когда это не представляет проблемы? А что есть другое?

– Что уже предпринималось и что нет, и с каким эффектом?

Определение (желаемых) должных-быть-состояний

(формулировка проблемы и целей).

– Что должно быть, стать? Как должно быть ОК? Как должно быть идеально?

– Какой должна быть ситуация, чтобы вы были немножко более довольны?

– Как должно быть, чтобы и другие участвующие лица были довольны?

– Когда наша работа была бы уже не нужна?

– Идет речь о (достижимых) целях или (недостижимых) утопиях?

– Что вы хотите сохранить или оставить так, как оно есть?

– Чего бы вы хотели достичь, что изменить, чему научиться?

– Что вы должны так или иначе принять, с чем все-таки согласиться?

В работе с запросом важно соблюдать золотую середину: с одной стороны, уделить ему достаточное внимание, чтобы сформулировать гипотезу и выставить верно фигуры, с другой – не завязнуть в нем, задавая большое количество вопросов. Важно держать в фокусе проблему клиента, не давать ему уходить в сторону, мягко возвращать в русло темы, если он от нее отошел.

Придерживайтесь тайминга. Я рекомендую отводить на формирование запроса от 10 до 20 минут.

Гипотеза.

Некоторые думают, что системная работа начинается тогда, когда мы поставили фигуры в поле, назначив их теми или иными субъектами. Все совсем не так. Она начинается в тот момент, когда вы говорите клиенту «да» и записываете его на прием.

К тому моменту, когда вы выставите фигуры, вы сделали уже большую часть работы, которая определяет ход работы. Перед тем, как выставить фигуры, необходимо иметь гипотезу для создания первичной картины. Можно сказать, что это фундамент. Если у вас нет гипотезы и вы выставили первичную картину как-нибудь, то вы и получите что-то, непонятно что. Поле будет управлять вами, а не вы им.

Постановка фигур зависит от фокуса, который мы определили в запросе, и сформированной у нас гипотезы. Конечно, может случиться (и случается такое нередко), что гипотезу мы в процессе движения расстановки поменяем, а фокус будем менять даже несколько раз. Мы начинаем выставлять только тогда, когда сформирована рамка в виде гипотезы и есть фокус как структурообразующий стержень.

Пример гипотезы.

Клиентка испытывает тревожность, когда слышит громкие звуки, похожие на хлопки. В ходе опроса выясняется, что они напоминают ей выстрелы. В процессе опроса выясняется, что звуки грома напоминают ей звуки стрельбы. Но сама она ни в каких боевых действиях не участвовала и не при-

сутствовала при таковых. В боевых действиях участвовала ее бабушка, которая была медсестрой во время Второй мировой.

Мы формируем гипотезу: переплетение с бабушкой и ее вытесненными чувствами. Эмоции обычно проявляются без осознания первичной ситуации. А в данном примере эта ситуация вообще происходила не с клиенткой, поэтому провести параллели она не могла.

У правильно сформированной гипотезы есть ответы на следующие вопросы:

– какая история может стоять за этой ситуацией?

– какую динамику отражает эта история?

– каким образом клиент в своей жизни реализует эту динамику?

– какие условия в прошлом и настоящем клиента позволяют реализовать эту динамику.

В нашем примере ответы могли бы выглядеть так:

– история участия бабушки в войне, где она многократно попадала под обстрелы, была вытеснена, так как это было для нее слишком тяжелым опытом.

– возможная динамика, которую эта история описывает: «Я выжила благодаря своей осторожности»;

– клиентка предпочитает осторожничать в разных ситуациях, повышая уровень опасности в своем воображении.

– когда клиентка слышит гром, это активизирует страх, которым одарила ее бабушка. Страх – способ проявлять

связь с бабушкой.

Снятие запроса и формулирование гипотез.

Цель данной тренировки – научиться правильно снимать запрос и на основе полученной информации формулировать обоснованные гипотезы.

Шаг 1. Выбор партнера.

Найдите партнера для тренировки: коллегу, друга или любого другого человека, который готов с вами поработать. Согласуйте с ним тему, которая будет интересна и вам, и вашему партнеру. Это может быть проблема, задача или ситуация, которую ваш партнер хочет рассмотреть более детально.

Шаг 2. Подготовка вопросов.

Составьте список вопросов, которые помогут глубже понять запрос партнера. Вопросы могут касаться текущего состояния, проблем, препятствий, целей и ожиданий.

Примеры вопросов:

– Какая проблема вас беспокоит?
– Как это влияет на вашу жизнь и работу?
– Каких результатов вы хотите достичь?
– Какие шаги уже были предприняты для решения?

Шаг 3. Сбор информации от партнера.

Отправьте партнеру подготовленные вопросы и попросите его ответить на них письменно или в аудиоформате. Внимательно изучите полученные ответы, чтобы полностью понять запрос.

Шаг 4. Формулирование гипотезы.

На основе полученной информации сформулируйте гипотезу. Гипотеза должна отвечать на первоначальный запрос и предлагать возможные пути решения или направления для дальнейшего исследования. Пример гипотезы: «Сложности в проекте возникают из-за недостатка коммуникации между членами команды. Улучшение коммуникации могло бы значительно повысить эффективность работы.»

Шаг 5. Обратная связь.

Поделитесь сформулированной гипотезой с партнером. Попросите его дать обратную связь о том, насколько ваша гипотеза совпадает с его видением проблемы и возможными решениями. Уточните, какие элементы гипотезы оказались наиболее актуальными и какие аспекты требуют дополнительного рассмотрения.

Шаг 6. Визуализация.

Представьте, что вам нужно сделать системную работу (например, системную семейную или организационную сессию) для вашего партнера. Какие фигуры и элементы вы бы

использовали для визуализации его проблемы и возможного решения? Подумайте, какие роли и отношения должны быть представлены.

Результаты.

После всех шагов вы должны получить:

– Глубокое понимание запроса партнера.

– Четко сформулированную гипотезу, основанную на анализе полученной информации.

– Обратную связь от партнера о точности и релевантности вашей гипотезы.

– Представление о том, как можно визуализировать проблему и её решение с помощью системной работы.

Первичный образ

Если запрос сформулирован достаточно четко и у клиента хватает внутренних ресурсов для достижения результата, принимается решение о проведении проявленной части. Терапевт совместно с клиентом определяет, кто должен быть представлен в расстановке, исходя из гипотезы. Гипотезу в зависимости от ситуации терапевт может озвучивать клиенту, а может и нет.

Далее клиент выбирает заместителей на роли своих родителей (в случае, если расставляется родительская семья), себя, своего супруга (в семейной расстановке), коллег, руководителя (в организационной расстановке), цели, препятствия, ресурса (в структурной расстановке) и расставляет их в пространстве по своему усмотрению. Выбор фигур зависит от гипотезы. Выбираются главные действующие элементы истории.

Держа в фокусе гипотезу, помогающий практик должен для себя ответить на следующие вопросы: какую систему расставлять? Нынешнюю или семью происхождения? Какие именно фигуры поставить, чтобы они выражали основную идею гипотезы, и при этом не было лишних фигур?

Это и называется первичным образом. То есть, первичный образ отображает то, как клиент внутренне видит свою ситуацию к моменту расстановки, с одной стороны, с другой –

содержит гипотезу терапевта.

При выборе фигур нужно обратить внимание на закономерности:

– чем конкретнее фигура, тем яснее будет движение в поле.

– чем меньше заместителей, тем четче будет энергия в поле.

Для первичного образа лучше не использовать абстрактные фигуры (совесть, любовь, грусть), а ставить конкретных людей: маму, папу, бабушку. Желательно не включать в первичную картину более пяти элементов.

Решение, что расставить, принимает специалист, но он может проконсультироваться с клиентом, уточняя те или иные моменты. Например, помогающий практик может сказать: «В вашей истории мне кажется важным поставить вас, вашу бабушку и страх. Вы согласны? Или есть еще что-то важное, что я упустила?» Чем более подготовлен клиент, тем меньше директивности может проявлять терапевт. Неподготовленному клиенту сложно принимать решения, так как он не знаком с процессом расстановки, тогда специалист может больше опираться на свои образы.

Как вводить заместителей?

Лучше, чтобы заместителей вводил сам клиент. Он может выбрать людей из присутствующих и пригласить их в поле фразами: «Побудь, пожалуйста, моей мамой». Бывает,

что кто-то из присутствующих участников чувствует, что его «вовлекает» в поле, тогда терапевт должен почувствовать, готов он открыться этому движению или нет. И если да, то можно выставить этого участника, назвав его или нет.

Если человек не готов принять роль, он имеет право отказаться.

Когда заместители введены, помогающий практик просит их настроиться на роль, которую они воплощают, почувствовать, что с ними происходит, прислушаться к своим ощущениям в теле. Можно обратить внимание заместителей на разные составляющие их ощущений: импульсы, движения, чувства, желания, настроение, направленность взгляда, связей.

Когда фигуры уже выставлены.

Фигуры в пространстве и их образовавшиеся связи называются первичным образом.

Когда первый образ расставлен, клиенту и заместителям дают время предоставить себя его влиянию и дать ему подействовать.

Нередко параллельно тому, что происходит в первичной картине на расстановочном поле, у людей возникают спонтанные реакции, например, озноб, плач, смех, они могут начать злиться, сбивчиво дышать или с надеждой на кого-то смотреть. Такие же спонтанные реакции могут возникнуть и у людей, которые присутствуют в помещении, но не являются заместителями. Это происходит по резонансу их опыта

с тем, что происходит с клиентом и в поле на данный момент.

Когда фигуры расставлены, клиент сел рядом с терапевтом, терапевт позволяет образу подействовать на себя самого. Это может быть особый ритуал, или специалист может просто взять себе какое-то время и помолчать, выполняя внутреннюю работу, связанную с концентрацией.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.