

Ирина Владыкина *Системные расстановки*

Основы метода



Ирина Владыкина

Системные расстановки.

Основы метода

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67641192
ISBN 9785005644527*

Аннотация

В расстановочном методе я работаю с 2008 года и провела тысячи клиентских сессий. С 2019 года обучаю расстановкам: веду online-курсы, семинары и вебинары для коллег. Также я занимаюсь обширной просветительской деятельностью по популяризации расстановок в русскоязычном пространстве. На моем YouTube-канале «Расстановки: Открытая Мастерская» доступны сотни практических и обучающих видео, а в Telegram-канале «Владыкина: Открытая Мастерская» я публикую текстовые заметки и упражнения.

Содержание

| | |
|--|----|
| ОБ ЭТОЙ КНИГЕ | 5 |
| Общая информация о расстановках | 6 |
| Что такое расстановки и как они работают? | 6 |
| Осознанность в жизни и в расстановках | 8 |
| Расстановки и трансовое состояние | 11 |
| Практика «Погружение в древо рода» | 13 |
| Медитация-упражнение «Примирение» | 15 |
| Порядки (законы) систем | 16 |
| Первый порядок, или закон Принадлежности | 17 |
| Задача на закон Принадлежности «Дедушка и внучка» | 22 |
| Второй порядок или закон Иерархии | 29 |
| Задача на закон Иерархии «Первая жена моего мужа» | 31 |
| Цена жизни | 35 |
| Третий порядок, или закон Баланса | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 42 |

Системные расстановки

Основы метода

Ирина Владыкина

Редактор Сергей Александрович Ноздрин

© Ирина Владыкина, 2022

ISBN 978-5-0056-4452-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Книга посвящена методу системных расстановок – направлению помогающих практик, основанному Бертом Хеллингером.

Это книга-справочник, где я собрала и обобщила базовую информацию о расстановках. Книга состоит из статей на тему данного метода, которыми я делилась в своих соцсетях в течение многих лет. Здесь я объединила эти статьи вместе, обработала их, а также добавила некоторые части для цельной картины.

Тут вы найдете как теоретический материал, так и практические упражнения для закрепления этого материала. Упражнения и практики помогут в работе с вашими проблемами и задачами, а также станут хорошими помощниками в деятельности, если вы являетесь расстановщиком, психологом или иным специалистом.

Тем, кто не знаком с расстановками, книга будет полезна для погружения в метод. Она поможет лучше понять, как устроены семейные системы и как работать с клиентами в системном подходе.

Тем, кто уже знаком с расстановками, представленная информация может послужить дополнительным источником упражнений и техник в практике. Также она обобщит те теоретические знания, которые уже у вас есть.

Общая информация о расстановках

Что такое расстановки и как они работают?

Чтобы дать ответ на этот вопрос, разберемся, на чем основан сам метод. В основе расстановок первоначально лежала работа с семейными историями клиента. Очень важно понимать, что вы происходите из определенной семьи, с ее правилами, установками, счастливыми и не очень событиями. Семейные истории – тот фундамент, на котором мы строим свою жизнь.

Бабушку бил дед, маму бил отец, а дочь потом мужчин ненавидит. Или бабушку выдали замуж насильно, мама жила с папой, а любила другого, ну а вы хотите, но никак не выйдете замуж. Все просто и сложно одновременно.

Семья – это система, похожая на паутину. Она жизнеспособна тогда, когда связи между элементами прочные, без «дыр». У каждого ее члена собственная роль, каждый невидимой нитью вплетен в паутину семьи.

И чтобы рисунок не «расплылся», нужно образовавшуюся дыру закрыть другим человеком или другими отношениями.

ями. Такое явление называется «переплетением». Как правило, младшие отдают собственную энергию на замещение историй старших.

Для примера частый случай. Женщина в браке с мужчиной рождает ребенка, потом родители разводятся, и ребенку запрещается общаться с биологическим отцом. Ребенок начинает проявлять те черты, которые раздражали мать в бывшем муже, и даже совершать такие же поступки, что и отец.

Так ребенок показывает, что у него есть папа, что он продолжает быть частью отцовской системы. Переплетение не обязательно работает столь явно, но принцип такой.

Может показаться, что все предопределено и мы не управляем собственной жизнью. Но семейные истории – только кирпичи для строительства дома жизни. И если становится понятно, откуда эти кирпичи достались и как сложены, переплетение уже не влияет так, как раньше. Влияние ослабевает. Таким образом, чем больше мы знаем и осознаем, тем больше свободы получаем.

Что делать, чтобы знать? Самый быстрый и эффективный способ – расстановки. На расстановках в красках можно увидеть семейную историю, влияющую на нашу жизнь. И отпустить ее. Когда человек перестает закрывать собой дыры в системе, та энергия, которая на это уходила, направляется в его жизнь.

Осознанность в жизни и в расстановках

Осознанность – модное сегодня слово. Поэтому стоит уточнить его значение применительно к методу расстановок.

Осознанность позволяет проживать собственную жизнь полнее и глубже, основываясь на индивидуальных ощущениях, мыслях, процессах, а не на общепринятых постулатах и перенятых от других людей нормах и правилах.

Таким образом, осознанность – это когда вы четко представляете, что делаете и для чего. *Я понимаю, что злюсь на ребенка, потому что с утра поругалась с мужем. Я понимаю, что делаю, когда мои коленки трясутся при виде людей в белых халатах.* Это осознанность.

Как осознанность выражается в расстановках? Это происходит за счёт трех аспектов. Данные аспекты работают в течение всей жизни, однако в расстановках они становятся виднее за счет эффекта направленного внимания, вашего и расстановщика.

1) Осознанность своих истинных ценностей.

В расстановке видно, что мы думаем о себе или о своих возможностях. Это что-то горячо желаемое нами, чего мы не можем достичь. Расстановка открывает причину: мы узнаем, что у ваших предков этого не было, например, и это

влияет. Увиденное помогает выйти из конфликта лояльностью и действовать по-другому, просто позволив себе такое действие.

2) Осознанность действий.

Вы понимаете, что воспроизводите каждый день какие-то действия, потому что боялись или привыкли к такому поведению в детстве. Например, каждый раз, когда с вами пытаются познакомиться, на вас наваливается непонятная тревога. Вы закрываетесь. В процессе расстановки можно увидеть, как делать по-другому. Не просто увидеть, но дать себе возможность изменить что-то в своем поведении, чтобы соответственно изменить ситуацию. Например, вместо того, чтобы избегать мужчин, пойти им на встречу, осознанно проживая все действия, которые вы делаете, когда чувствуете тревогу. В расстановке все эти действия можно спланировать и посмотреть.

Именно поэтому стоит поучаствовать в качестве заместителя в расстановках других людей. Или просто посмотреть со стороны на действия других людей в схожих ситуациях.

3) Осознанность мыслей.

В расстановках видно, что на самом деле, когда вы, к примеру, ругаетесь со своим мужем, требуя от него внимания, вы требуете внимания от папы, который ушел, когда вам было 5 лет. Мысли становятся осязаемыми, их буквально мож-

но пощупать.

Осознавая механизмы работы своих ценностей, действий и мыслей, можно выйти на новый уровень восприятия реальности в собственной жизни. Эту работу можно делать и самим, день за днем учась наблюдать за своими ценностями, действиями и мыслями. И, наконец, дать себе возможность быть собой. А тревоги, страхи, зависимости и другие пожиратели жизни – всего лишь защиты, которые сформировались в вашей семейной истории или истории детства.

Расстановки и трансовое состояние

Знаете ли вы, что часто и без посторонней помощи впадаете в транс? Между расстановкой и трансом много общего.

Транс – типичное явление, когда сознание направлено в одну сторону, а подсознание в другую. Внешнее отходит на второй план, а внутренние процессы выходят на первый. Это происходит с нами каждый день, у кого-то чаще, у кого-то реже. На этом принципе строятся и расстановки.

Поэтому, когда внутренние процессы выходят на первый план, в расстановке видно, что на самом деле стоит за проблемой человека. Это действенный, «волшебный», я бы сказала, инструмент для работы с подсознанием.

Это «волшебство» достигается за счет двух моментов:

- трансового состояния во время работы;
- осознанности.

На выходе мы получаем мощное сочетание, которое во многом и определяет действенность и эффективность расстановок. Кроме того, так как сознание отвлечено и не сопротивляется, то изменения происходят прямо в процессе работы.

Вот почему во время расстановки у клиента проявляются телесные симптомы: дрожь, учащенное сердцебиение, изменение в дыхании. Это показатели трансового состояния.

Также в трансe появляется концентрация на той задаче,

которую человеку нужно решить. А это основа для изменения реальности. Каждый раз, когда мы фиксируем внимание не на разных внешних факторах, а на своих мыслях, фантазиях, воспоминаниях, наступает состояние транса. Помните, как часто вы концентрируетесь на своих внутренних переживаниях, чувствах и мыслях. Это оно. Только разница между нашим «повседневным» трансом и расстановкой в том, что в обычной жизни транс не направленный, и он прерывается. Расстановки же делаются в управляемом транссе, который длится столько, сколько нужно для того, чтобы мозг переключился и начал создавать новые нейронные связи.

К тому же, управляемый транс происходит под руководством профессионала, который действует так, чтобы в фокусе находилась проблема, с которой человек пришел.

Практика «Погружение в древо рода»

Это упражнение даст вам возможность почувствовать себя частью бОльшего, найти свое место и ощутить силу за спиной для нынешней жизни.

Ход упражнения.

– Расположитесь так, как вам удобно. Упражнение можно делать в любой позе: стоя, сидя, лежа.

– Представьте за собой своих маму и папу. Не важно, какие у вас с ними отношения, не важно живы они сейчас или нет. Мама и папа стоят за вами. За ними их родители, ваши бабушки и дедушки. И так далее, на 7 поколений назад. Получается пирамида, у основания которой вы как результат этих 128 жизней.

– Повернитесь назад, посмотрите. Ваш род огромен.

– Пройдитесь мысленно вглубь этой пирамиды.

– Остановитесь рядом с тем человеком, который привлечет к себе внимание. Сколько поколений до вас он жил? Посмотрите на него. Чем он привлек ваше внимание? Спросите, что он хочет вам сказать? Поговорите с ним.

– Вы можете идти дальше. Возможно, кто-то еще из предков привлек вас. Не обязательно знать его, просто можно представить человека. И он тоже хочет вам что-то сказать. Выслушайте его. Это важная информация. Таких людей мо-

жет быть столько, сколько вам нужно по вашим внутренним ощущениям.

– Когда почувствуете, что пока достаточно, можете возвращаться на свое место.

– А теперь опять обернитесь, посмотрите на своих предков. Почувствуйте, сколько людей стоит за вами. Это все ваши возможности. Ощутите энергию и силу, которая приходит к вам через них.

Когда сделаете его, ответьте себе на следующие вопросы:

Кто из предков привлек ваше внимание?

Что он вам сказал?

Что вы ему ответили?

Как вы думаете, почему?

Какое это имеет отношение к вашей нынешней жизни?

В чем может заключаться подсказка для вас?

В чем ресурс для вас?

Медитация-упражнение

«Примирение»

Медитация направлена на урегулирование связи со своим родом. Эта медитация будет для вас еще одним шагом на пути к позволению себе взять все, что вы можете от своего рода, чтобы посмотреть на свой жизненный потенциал.

Ход упражнения.

Закройте глаза. Теперь идите мысленно к своей семье и посмотрите на всех, кто к ней принадлежит: плохих и хороших, злых и добрых, преступников и жертв, виновных и невиновных. Подойдите к каждому из них и поклонитесь ему. Скажите каждому: «Да, я уважаю тебя и твою судьбу, твое предназначение. Я принимаю тебя в мое сердце таким, какой ты есть. А ты можешь принять меня в свое сердце».

Потом все вместе повернитесь в сторону горизонта и низко поклонитесь. Перед этим горизонтом все равны. А когда у нас урегулирована связь с родом, мы чувствуем себя сильнее, легче и на своем месте.

Порядки (законы) систем

Берт Хеллингер, основатель расстановок, говорил, что за всяким действием стоит любовь. Но так как ее движение часто бывает прервано разными негативными событиями, она ищет выход доступными ей способами. Прерванное движение возникает на основе нарушения одного из законов, которым подчиняется жизнь человека. Хеллингер назвал эти законы порядками любви.

Порядков любви всего три:

- порядок принадлежности;
- порядок иерархии;
- порядок баланса.

Первый порядок, или закон Принадлежности

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

Это значит, что все люди, которые принадлежат к нашей семейной системе, имеют полное право на принадлежность к ней. Даже если вы не знаете человека, даже если он вам не нравится, даже если он просто чудовище.

Убийцы, папы, которые бросили своих детей, эмбрионы и т. д. – включены все. Если кто-то один или группа людей пытается исключить этого человека, то его энергия в системе все равно остается. Ее начинает проявлять кто-то из тех, кто рождается после исключения.

Кто входит в семейную систему?

1) Наши биологические родители. Даже если мы их не знаем, или они уже умерли, родители все равно принадлежат к нашей семейной системе. Сюда же относятся доноры спермы и яйцеклеток, суррогатные матери. При рассмотрении вопроса включенности в семейную систему совершенно не важно, какие отношения у вас с родителями или какие взаимодействия у них между собой. Имеет значение только сам факт родительства, а не оценка этого факта.

2) Ваши братья и сестры: родные или сводные (по отцу или по матери), живые и мертвые, известные и неизвестные, рожденные и нерожденные по разным причинам (аборты, выкидыши, замершие беременности, законсервированные эмбрионы).

3) Ваши дети: живые и мертвые, рожденные и нерожденные, известные и неизвестные (для мужчин).

4) Ваши партнеры, супруги, возлюбленные. Случайные связи, платонические связи, длительные связи, счастливые и несчастливые, реальные и виртуальные – все эти партнеры могут быть членами системы человека. Но партнеры не обязательно входят в вашу семейную систему. Чем больше влияния на вашу жизнь оказал человек, тем выше шанс того, что он входит. Люди, с которыми вы имеете рожденных или нерожденных детей, входят однозначно. Остальные – по-разному. Надо ставить в расстановке и смотреть.

5) Ваши дяди и тети (братья и сестры родителей). Родные и сводные, живые и мертвые, известные и неизвестные, рожденные и нерожденные. Особенно они на вас влияют, если у них не случилось рожденных или выживших детей. Видимо так поле включает их исключенный опыт.

6) Ваши бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки: живые и уже умершие, известные и неизвестные. Переплетения через поколение встречаются даже чаще, чем переплетения с родителями.

7) Братья и сестры бабушек и дедушек, более дальние предки, если в их судьбах было что-то особенно важное, или это сильно повлияло на ваших прямых предков (дедушек и бабушек, родителей). И часто, если они не оставили после себя взрослых детей.

8) Люди, связанные с членами семейной системы отношениями масштаба жизни и смерти. Это такие ситуации, когда кто-то из ваших предков или вы сами получили жизнь или что-то очень значимое для жизни благодаря этому человеку. Вам перелили донорскую кровь или врач ценой своей практики спас вам жизнь, или друг вашего дедушки прикрыл собой его во время войны от пули, или ваш дедушка стал жить в квартире своего соседа, на которого донес в НКВД и т. п.

Отсюда (из нарушения этого закона) в расстановках появляется такое явление, как **исключение**. 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. Исключили, например, брата дедушки, который родился с синдромом Дауна, отдали его

в спецучреждение. Потом кто-то из внуков тоже может страдать различными отклонениями, вести себя нестандартно. Или периодически будут появляться дети в роду с умственными отклонениями.

Если исключена ситуация или явление, то они будут повторяться.

Первый муж бабушки погиб на войне, когда ей было 25 лет. Бабушка снова вышла замуж после войны, а эту ситуацию исключила, никогда и никому не рассказывала о своем первом браке. Ее дочь уже от второго брака в 25 лет теряет своего мужа в автокатастрофе, а вы в том же возрасте разводитесь.

Так появляется синдром годовщины. Даты, правда, не всегда совпадают, а вот ситуации совпадают. В данном случае совпадающая ситуация – потеря мужа.

Если исключена эмоция или чувство, то кто-то из потомков будет переживать такую же эмоцию, которая была исключена: либо этот человек может создавать себе ситуации, где будет чувствовать такие эмоции, либо их просто ощущать, не понимая почему. Из разряда, *«у меня все хорошо, но периодически наваливается дикая тоска».*

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

Пример из практики. *Дедушка клиентки, которая при-*

шла на расстановку, во время боя на войне спас его товарищ, заслонив собой. Дедушка выжил, а его друг умер от того, что пуля пробила ему легкое. Спустя много лет родилась моя клиентка. Она была любимой внучкой дедушки, в детстве проводила с ним много времени, они были сильно связаны эмоционально. Дедушка ничего не рассказывал внучке о своем друге. Тем не менее, внучка находилась в переплетении с этим умершим боевым товарищем и часто страдала от осложнений после ОРВИ. Это не совпадение, это переплетение, основанное на нарушенном законе принадлежности. Боевой друг дедушки принадлежал к системе моей клиентки. Но о нем никто и никогда не говорил, забыли его – он стал исключенным.

Задача на закон Принадлежности

«Дедушка и внучка»

Давайте попробуем с вами решить расстановочную задачку, чтобы понять, насколько хорошо вы ориентируетесь в этой теме. Также это упражнение поможет испытать интуицию. Перед тем, как будете читать условие задачи, подумайте, как прекратить влияние прошлого на нашу жизнь?

Правильный ответ. Включением в систему тех людей и тех историй, которые были исключены.

История.

Жила-была девочка Оля, ее мама много работала, поэтому Оля часто находилась у бабушки с дедушкой. Бабушка тоже была очень занята, а вот дедушка как раз вышел на пенсию и много времени проводил с внучкой, читал ей книги, рассказывал о своем детстве и том, какие красивые бывают бабочки.

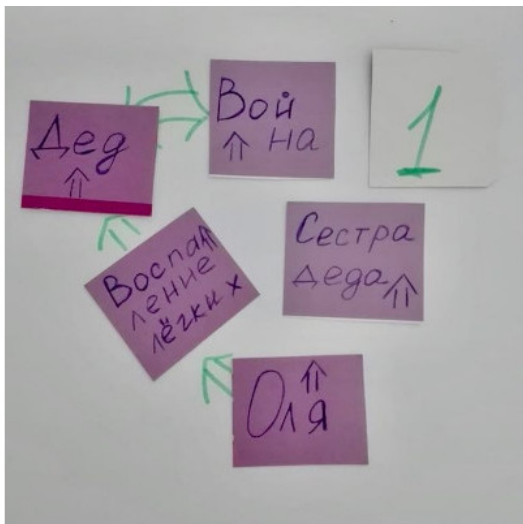
Дедушка показывал ей свою коллекцию и говорил, что бабочками он увлекался с малых лет. При этом лицо у него было почему-то грустным и на нем виделся отпечаток страдания. Он никогда не рассказывал своей внучке, да и вообще никому, что, когда он был маленьким, у него была младшая сестра, с которой они вместе ловили бабочек.

Но потом пришла война, и они с сестрой и мамой зимой

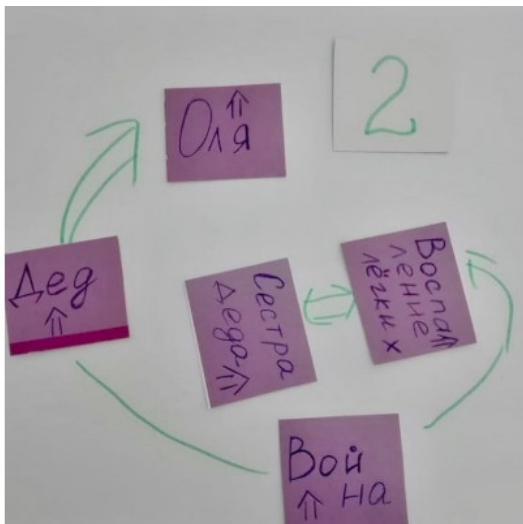
были эвакуированы из города. Сестра заболела воспалением легких и умерла. Вскоре дедушка остался один, потому что мама через какое-то время тоже умерла от случайной пули. Про дедушку все.

Теперь про Олю. В детстве она часто болела, и дедушка лечил ее медом и молоком. Иногда она чувствовала, что задыхалась, и тогда дедушка не отходил от её кровати. Оля выросла. Но чаще других людей после простудных заболеваний получала осложнения в виде воспаления легких. Она начала подозревать, что что-то тут не то. И обратилась к расстановкам, чтобы найти причину этого и, возможно, выздороветь.

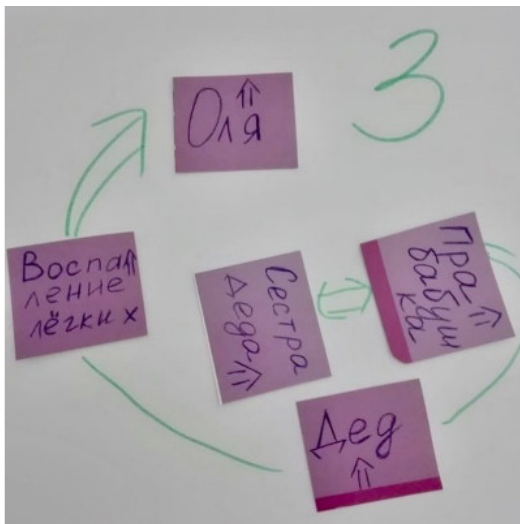
Кто хочет побыть расстановщиком для Оли? Далее представлены три фотографии, среди них есть расстановка-решение для Оли. Как вы считаете – на какой?



1 вариант



2 вариант



3 вариант

Подумайте, как при помощи исправленного нарушения закона Принадлежности убрать симптом из своей жизни? Какое решение поставит расстановщик, чтобы достичь эффекта: 1, 2 или 3? И почему?

Ответ на задачу.

Расстановка-ответ иллюстрирует как исправить нарушенный закон Принадлежности.

Правильный ответ на фото №2. Чтобы симптом Оли смог быть вылечен, нам важно дать место сестре деда, ее болезни и связи войны и болезни. Важно разграничить прошлое

и настоящее, при этом оставив дедушку в качестве ресурсной фигуры за спиной у Оли. А теперь подробнее.

Расстановки очень хорошо помогают, когда мы бессознательно перенимаем судьбу, опыт и эмоции других людей из семейной системы. Расстановщику в ходе работы требуется выяснить, какой опыт, эмоция или человек исключен. Это важно, чтобы включить исключенного. И тогда не нужно будет потомкам повторять его опыт, его болезни и прочее.

Так мы восстанавливаем равновесие. И, по сути, завершаем то, что не было завершено. Тогда энергия прошлого не мешает настоящему.

Само существование человека, его личность основаны на базовом принципе: все, что было исключено, любой аспект личности человека, который был вытеснен в подсознание, нуждается в том, чтобы его признали и нашли для него место в сердце. Об этом написано много психологической литературы.

В семейной системе происходит то же самое. Как это работает? Члены семейной системы, о которых забыли, намеренно или нет, должны быть возвращены в систему. Их нужно принять обратно, признать и вспоминать о них с любовью.

Оля очень любила дедушку. Он же давал ей внимание и ресурсы, тоже любил ее. Потребность в любви и заботе дедушки заставляла Олю на бессознательном уровне из любви к нему как будто бы облегчать его боль, напоминая о его сестре, позволяя на какие-то мгновения чувствовать связь

с ней через внучку.

Опираясь на внутреннюю совесть и слепую любовь, ребенок способен на все, чтобы избавить близкого взрослого от боли. Ребенок думает, что он может это, ведь ребенок живет в магической реальности.

В нашей задаче у Оли есть такой бессознательный процесс: *«Если я буду страдать вместе с дедушкой, ему будет легче, у него останется больше сил на меня»*. Конечно, это не так. Это всего лишь иллюзия. Мы вырастаем, но внутри каждого из нас живет ребенок, который спасает взрослых из слепой любви.

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.

Теперь важно разобраться со словом «приоритет». Что имел в виду Хеллингер? Термин «приоритет» здесь употребляется не в нашем обыденном значении. Это не про то, кому больше положено, кто больше сделал.

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. Приоритет – это не оценка, а понятие, связанное с переплетениями.

У первой жены приоритет. Это значит, что ваши с мужем дети могут нести ее динамики, а вот ее дети ваши динамики нести не могут. Родители находятся в приоритете над детьми. Это значит, что вы несете их динамики, а они ваши нет.

Почему так? Потому что те, кто был раньше, собой и вообще всем, что с ними происходило, повлияли на то, что произошло позже. То, что было раньше, является как бы базой

для того, что будет в будущем.

Если бы первая жена не была такой, 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. Это своего рода закон причины и следствия.

Задача на закон Иерархии «Первая жена моего мужа»

История.

К расстановщику пришла клиентка, у которой уже несколько лет проблемные отношения с дочерью. Дочь постоянно ссорится с матерью, ведет себя довольно агрессивно и неуважительно по отношению к ней.

В то же самое время, с отцом у нее хорошие отношения. И она часто ведет себя с ним как взрослая, хотя по возрасту она еще подросток. Папе она могла приготовить обед, а когда дома была мама, дочь не хотела даже разогреть себе еду в микроволновке.

Во время расстановки выяснилось, что дочь находится в переплетении с первой женой отца. Слова клиентки о первой жене: *«Жена эта ничего из себя не представляла. И что вообще о ней говорить, если они с моим мужем прожили несколько лет, но она даже детей ему не хотела рожать, а делала аборты?»*

Дальнейшие расстановочные действия показали, что иерархия в семейной системе нарушена, первая жена вытесняется, ее значение не признается. И поэтому дочь этой женщины своим поведением восстанавливает закон иерархии. Девочка, будучи в переплетении с первой женой отца, пытается уменьшить значение матери и воюет с ней.

Когда мы добавили в расстановку первую жену отца девочки и поставили перед ней саму девочку, всем заместителям сразу стало легче. Затем расстановщик помог клиентке выразить разрешающие фразы. И девочка смогла подойти к матери как дочь, а не как соперница.

Внимание, вопрос! Ниже три варианта расстановочных фраз-решений, которые в описанной ситуации восстанавливают нарушенную иерархию. Найдите их. Какой из трёх вариантов предложил расстановщик клиентке, чтобы закон иерархии был восстановлен?

Вариант 1.

Клиентка первой жене своего мужа: *«Ты первая жена моего мужа, а я вторая. Если бы у тебя с моим мужем сложилось все по-другому, нашего союза бы не было, и не родилась моя дочь. Я вижу нашу связь».*

Вариант 2.

Клиентка дочери *«Ты похожа на первую жену отца. Если бы не она, у нас с тобой было бы все по-другому. И я даю ей место в нашей семейной системе».*

Вариант 3.

Клиентка первой жене: *«Я важнее для рода своего мужа. Я родила этому мужчине дочь, поэтому мой вклад больше».*

чем твой».

Ответ на задачу и пояснение.

Правильный ответ – вариант №1. Закон иерархии очень важен, чтобы чувствовать себя на своем месте и иметь хорошие отношения с близкими. Настроить внутри себя мирные отношения с бывшими партнерами своего мужа или жены – большое искусство. Это возможно, если вы понимаете, что все, что случилось с вашим партнером до вас, сыграло роль в вашей встрече и в том, что между вами происходит.

В варианте 1 мы помогли клиентке выразить то, что ее дочь пыталась сказать через свое поведение, будучи идентифицированной с первой женой отца.

В расстановке важно:

– признавать факт – она первая, клиентка – вторая;

– дать возможность выйти заблокированной энергии – *«я вижу нашу связь»;*

– осознать взаимосвязь разных событий – *«если бы у тебя с моим мужем сложилось все по-другому, нашего союза бы не было, и не родилась моя дочь».*

Потом уже в этой расстановке можно помочь заместительнице дочери выразить благодарность заместителю маме, что та дала ей жизнь, и сделать акцент на том, что она ребенок. Но сначала надо восстановить иерархию между первой и второй женой.

Если не уважать бывших мужей и жен своих нынешних

партнеров, будет достаточно сложно построить гармоничные отношения. А когда появляются дети, они очень часто показывают бывших партнеров, особенно если у тех была особая судьба или с ними несправедливо обошлись.

Так работает коллективная совесть, которая через детей (так как они находятся ниже всего по иерархии), проявляет порядок и высвечивает важность иерархии.

Цена жизни

Тесным образом с темой иерархии в семейной системе связана тема цены жизни. *«Я принимаю свою жизнь по той цене, которую за нее заплатили»*. Скажите эту фразу и попробуйте почувствовать, что с вами происходит, когда вы ее говорите? Принятие, радость, злость, боль, отчаяние?

У любой жизни есть цена. И эту цену платим мы сами, наши родители, часто и другие люди. Что я имею в виду?

Например, мама вас тяжело рожала и после родов ее состояние здоровья ухудшилось, или папе пришлось забросить планы о научной карьере, и он пошел не в институт учиться, а на завод рабочим, или вы сами получили травмы при рождении. Или старшую сестру отдали после вашего рождения на воспитание бабушке и дедушке.

О некоторых последствиях, которые являются ценой за нашу жизнь, мы знаем, о некоторых – нет. А наше бессознательное всегда ее знает, полную цену, по которой нам досталась наша жизнь. Но очень часто так бывает, что мы эту цену не принимаем.

Что это? Это по сути спор с Богом, с большими силами. Каков результат? Плачевный для нас. Спорить с большими силами – все равно, что рассказывать стихиям, как они не правы. Вы потратите все ресурсы, но ничего не добьетесь. Силы не равны. Спор с Богом – частая история. В литературе-

ре она поднимается регулярно: Эдип, Фауст, Раскольников, Базаров. Мы все помним, чем это заканчивалось.

Жизнь – не литература, но результат мы видим тот же. Вы будете ощущать, что вы везде, где угодно, но не на своем месте, потому что принять цену за свою жизнь – это основа для того, чтобы найти свое место в ней. Вы будете женой папе, мужем маме, родителем для своих родителей и т. д. Но где ваше место? И вы можете даже начать думать о том, что лучше бы вас совсем не было.

Что делать? Куда смотреть? Как принять свою жизнь по полной цене, которую заплатили вы и другие люди, чтобы вы жили?

А смотреть нужно на ту глубокую связь, которая есть у вас с вашими родителями и всем вашим родом. Это то, что Берт Хеллингер, основатель расстановок, называет первоначальной любовью, очень глубокой и наивной. Описывая это, он говорит о том, что наша душа приняла такое решение и души наших родителей приняли такое решение, и души других людей, которые причастны к нашему рождению, тоже. Даже если мы об этом ничего не знаем, даже если наши родители на осознают этого. Душа заботится о том, чтобы тот «замес», на который она пришла, развивался, дал ростки, и мы сделали со своей жизнью что-то хорошее. Этот замес продолжает «вибрировать», подталкивая нас к тому, чтобы мы его развивали.

Скажите себе и поверьте в это: *«Того факта, что я был*

рожден моими родителями, уже достаточно». И это правда. И еще скажите: «Я принимаю свою жизнь по полной цене, чего бы это не стоило мне, моим родителям и другим людям. Я соглашаюсь».

И тогда у нас возникнет глубокое внутреннее удовлетворение, удовлетворение на уровне души, удовлетворение от того, что мы ощущаем принадлежность к своей системе и соглашаемся с волей Большого.

Третий порядок, или закон Баланса

Если один член системы что-то дает другому члену системы, это должно быть уравновешено. Это работает только по горизонтали: между мужем и женой, между партнерами, между убийцей и жертвой, между системами. По иерархии это не работает. Родители дали жизнь детям, дети ее берут, это уравновесить невозможно. Жизнь может быть только передана дальше.

Как понять, есть баланс или нет? Нет определенных критериев. Если вы родили ребенка, а муж вам купил машину? А если муж сидит дома с детьми, а вы зарабатываете для семьи деньги? Или друг сводил вас в кино и угостил обедом, а вы его просто любите? Здесь может быть баланс, а может его и не быть. Но у всех нас часто есть его ощущение. В расстановке это тоже хорошо видно.

Самое главное – признавать вклад. Мой муж купил мне машину при выписке из роддома, и она делает уровень моей жизни выше: мне не нужно ездить в давке в автобусе или ждать, пока приедет такси. А муж при этом признает, что я реально была на грани жизни и смерти (а в родах всегда так, даже если они идут гладко). Мы уважаем вклад друг в друга. И на этом уважении происходит дальнейшее движение нашей семьи. Баланс есть.

Итак, главные показатели баланса: признание и уважение

вклада с обеих сторон и развитие системы. Если движение застопорилось и каждый считает, что он дал больше, баланса нет.

Четыре главные составляющие баланса.

1. Чистого баланса не бывает. Вы всегда кому-то должны, а кто-то должен вам. Именно это и движет нас вперед (если мы выдерживаем).

2. В балансе главное – признать вклад другого, что без этого не было бы того, что есть сейчас.

3. Если сделанное развивает вас, вашего визави или общую систему, то баланс есть.

4. Мы также можем достичь баланса и иным путем. Вместо того, чтобы возвращать нечто равноценное, мы можем передать нечто равноценное другим. Это особенно существенно по отношению к нашим родителям. Мы не можем отплатить им чем-то равноценным, потому что это должно быть равноценно самой жизни, однако мы можем передать этот дар другим, например нашим детям, и через это создать равновесие.

Когда баланса нет, часто наблюдается слив энергии. В таком случае я слышу от людей примерно следующее: *«Я делаю и то, и это, и все подряд – энергия уходит, а денег больше не становится»*. Сил нет составить контент-план для своего блога и поэтому никак не могу раскатать свою практику. На супервизиях и клиентских работах я слышу подобное

не редко и даже часто.

Несмотря на то, что ситуации и люди уникальны, есть общие структуры, которые похожи у нас всех. Есть общие полевые законы, нарушая которые, мы попадаем в бесконечные «крысиные бега» и слив энергии. Силы тратятся не от того, что мы кому-то что-то даем, а от того, что не соблюден баланс в одну из сторон, или в обе. Например, вы умеете давать, а брать не умеете, или наоборот.

Закон баланса может действовать в рамках нескольких поколений. И если кто-то из членов семьи не берет на себя ответственность за свои действия, то ее обязательно возьмет один из потомков. Важно понимать и помнить, что показатель баланса в системе – это развитие и уважение вклада (как отрицательного, так и положительного).

Почему важен баланс «Давать и брать»?

Мы часто любим давать советы, помогать, дарить подарки, однако, у нас не всегда получается принимать советы, подарки, деньги и даже любовь. Но так ли это хорошо для нас: отдавать и не брать?

Когда я кому-то что-то даю (совет, помощь, деньги, любовь и прочее), то другой на бессознательном уровне чувствует движение дать в ответ. Так устанавливается баланс. И если мы не даем другим ответить нам, если мы все время всех облагодетельствуем (мужа, друзей, коллег, детей в голодающей Африке), а сами не берем от других, то создается

дисбаланс. Мы, конечно, при этом ходим в «белом пальто», но принимать от мира не можем. И тогда мир не может нам давать в полной мере, поскольку дает он через других людей.

Что чувствует человек, когда много отдаёт и не берет от других? Он ощущает, что жизнь не справедлива. Как же так? Он старается, делает другим людям только хорошее, а мир так жесток к нему!

Об умении давать и брать хорошо сказал Берт Хеллингер: *«Некоторые люди предпочитают сохранять свое право требовать и не позволяют, чтобы другие тоже что-то давали им. Словно их девиз: «Пусть лучше ты будешь чувствовать себя обязанным, чем я».*

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.