

Письмо Берта Хеллингера

Дорогая Ингрид,

закончив читать рукопись твоей книги «Поведение ребенка с системной точки зрения», я был очень тронут. Ты так близко подошла к самому главному, той скрытой любви, которая действует в том числе в трудных детях, но в силу обстоятельств, в которых они оказались, часто находит выражение в нарушенном на поверхностный взгляд поведении.

С помощью глубоких знаний и богатого опыта, с любовью ко всем причастным: и к ребенку, и к его родителям — тебе удастся направить их на путь, позволяющий освободиться от оков прежних судеб в семье. Я восхищаюсь смелостью и мастерством твоей работы.

В принципе, ты просто рассказываешь истории, рассказываешь увлекательно и проникновенно. Но при этом каждая история показывает простые пути, ведущие к разрешению тупиковых ситуаций и обнаружению шагов к исцелению и примирению.

Письмо Берта Хеллингера

Не менее важно и то, что твоя книга освежает, она написана с большим юмором и — что меня особенно впечатляет — исполнена смирения и сдержанности. Ты всегда на службе у родителей и детей, ты помогаешь там, где тебя об этом просят, а потом сразу скромно отходишь в сторону.

Я уверен, что это книга, которая приносит благословение.

С наилучшими пожеланиями,

Берт Хеллигер

Предисловие

Кому из нас, взрослых, не знакомы жизненные бури, которые порой застигают нас врасплох и захватывают в свой водоворот? На какое-то время мы теряем почву под ногами, теряем равновесие. Многие из нас потом снова поднимаются, возможно, даже став сильнее. Но есть немало и тех, кто нуждается в помощи, дружеской или профессиональной, которая предлагается во множестве форм и вариантов. А некоторые люди падают так глубоко, что больше уже так и не встают на ноги.

Потеря равновесия — это в любом случае каждый раз новая необходимость искать пути и решения, которые позволят снова обрести внутренний баланс. Нет таких людей, которые жили бы только на солнечной стороне жизни. Рано или поздно каждый сталкивается и с ее темной стороной. И все же иногда это именно те периоды, которые, как становится ясно потом, пробуждают в нас что-то, чего при других обстоятельствах мы не узнали бы о себе или других никогда.

Мне тоже пришлось познакомиться с темной стороной жизни, и я по собственному опыту могу сказать, что это время было для меня самым важным, чтобы прийти к себе самой и к другим людям. Раньше я была несколько оторванной от реальности идеалисткой, вечно в поиске чего-то «необыкновенного». Только болезнь и кризис научили меня ценить совершенно «обычное», заставили увидеть, что меня поддерживают и выслушивают совершенно «обычные» люди, которые относятся ко мне серьезно и помогают мне самой относиться к себе серьезно. Это был тот реальный опыт, который в конечном счете стал движущей силой, побудившей меня обратиться к терапевтической работе с детьми и семьями.

Мое первое место работы привело меня в Шварцвальд, в детский дом, где жили тяжело травмированные дети и подростки в возрасте от двух до семнадцати-восемнадцати лет. Там они получали лечебно-педагогическое и психотерапевтическое сопровождение в гештальт-подходе и готовились к самостоятельной жизни. Это был коллектив товарищей по несчастью с самой разной, в большинстве случаев трагической историей: дети, которые оказались никому не нужны, дети, которых чуть не умершими от голода, в запущенном состоянии в последний момент забрали органы опеки, дети проституток, которые почти все время были

предоставлены самим себе, дети, которые потеряли родителей, и т. д. Их жизнь — без всякой вины с их стороны — вышла из равновесия.

Меня взяли туда на должность двигательного терапевта, и я многое узнала о развитии детей и нарушениях развития, о восприятии и развитии восприятия, о расстройствах поведения и терапевтических концепциях. И была вынуждена убедиться, что на практике большого проку от всех этих знаний не было. Тяжесть судеб этих детей, а также сила и достоинство, с которыми они их несли, поначалу часто доводили меня до предела моих сил и возможностей. В первую очередь эти дети были вправе иметь во мне открытого к ним, человеческого визави. Что толку от всех этих программ развития восприятия, когда, как это случилось уже в первые дни моей работы, дверь в мой «спортзал» открывается и в него заводят двух ребят, которые прибыли всего два часа назад, успели только распаковать свои чемоданы и явно находятся в полном шоке?

Это были брат и сестра: Свен десяти лет и Мартина семи лет. Они стояли с широко распахнутыми, неверящими глазами, разглядывая незнакомую обстановку и меня, но совершенно не способные ничего понять. В конце концов Свен заговорил и рассказал мне, что вчера они пришли домой и нашли свою маму на кухне

мертвой. Она повесилась, и они вдвоем перерезали веревку, поскольку никого из соседней близости не оказалось. Отца у них не было, он уже давно куда-то пропал. Они так и сидели рядом с матерью, пока не услышали, что пришла их соседка. Смущенно улыбаясь, он рассказывал все это так, будто это случилось с кем-то другим. Бледная как мел, его сестра стояла рядом. Наверное, в тот момент такое поведение детей было для них единственным способом выжить.

Я сказала им, как храбро они повели себя в этой тяжелой ситуации и что в детском доме будет сделано все возможное, чтобы их жизнь наладилась. Еще я рассказала им, что у многих детей, с которыми они теперь будут вместе жить, тоже была такая тяжелая судьба и что через какое-то время они вполне оправились, и я верю, что и с ними будет так же... В той ситуации я только и могла, что показать им и дать понять, что по-настоящему вижу их с их тяжелой ношей и могу вместе с ними смотреть на ужасное. Гораздо важнее были потом ребята-воспитанники, которые, не задавая лишних вопросов, увели их с собой, чтобы все им показать, и которые в силу собственной судьбы в тот момент были, наверное, более компетентны...

После того случая, а таких случаев было потом еще много, у меня снова произошла переоценка ценностей.

Тем, как дети справлялись со своей жизнью, они научили меня смирению по отношению к моей собственной жизни и жизни как таковой. Каждый из ребят, кто оказался в этом детском доме, приходил туда с подобной ношей, а поскольку я всегда старалась увидеть и понять ребенка вместе со всем, что к нему относится, и поскольку ребенок всегда является представителем своей родительской системы, я соприкоснулась с совершенно иной глубиной жизни. Порой я чувствовала себя совершенно беспомощной с тем, что я могла дать, и иногда по вечерам я была абсолютно обесточена, поскольку превысила меру того, что было для меня возможно. Нередко меня охватывало отчаяние и мучал один большой вопрос: почему?

Только благодаря учению Берта Хеллингера, с которым в ходе моих бесконечных поисков понимания я познакомилась несколькими годами позже, когда уже не работала в том детском доме, я получила ответ на многие мои вопросы. Осознание того, что каждый человек вплетен в свою систему и свою судьбу, что каждым человеком управляет зачастую скрытый порядок, который устанавливает равновесие в системе, как бы это ни выглядело со стороны, дает мне возможность совершенно иначе смотреть на людей и их судьбы и совершенно иначе помогать. Знание о том, что из глубокой связующей любви дети делают для

своих родителей все, даже умирают, позволяет мне совсем другими глазами смотреть на некоторые мнимые расстройства у ребенка. И воспоминания о детях из детского дома тоже утратили ту тяжесть, которую я ощущала после того, как в связи с профессиональными обстоятельствами оттуда ушла. Где-то внутри у меня все время подспудно присутствовало что-то вроде угрызений совести, что я бросила детей, у которых и без того была такая страшная судьба, или что я, возможно, не дала им то, что нужно, или дала слишком мало. Сегодня я знаю, что такими мыслями я только лишала бы этих детей какой-то доли их величия и достоинства, которое было в том, что они несли такую свою судьбу, так что теперь у меня осталось к ним одно только глубокое чувство любви и благодарности.

Дальнейший мой путь привел меня в Гамбург. Там находится Центр детского развития под руководством доктора Инге Флемиг, известной далеко за пределами Германии своей работой в области терапии детей с задержкой развития, нарушением восприятия и расстройством поведения. Также в этом Центре работают с детьми, которые выпали из равновесия, и там я познакомилась со множеством различных нарушений развития у детей, научилась их распознавать и лечить. В Центре, поскольку я много занималась в том числе консультированием родителей или, точнее, консуль-

тированием по вопросам воспитания, я все больше осознавала важность привлечения или по крайней мере включения в поле зрения всей семейной системы. Таким образом, моя дальнейшая деятельность стала развиваться еще и в направлении семейной терапии. Но даже с использованием методов семейной терапии некоторые случаи по каким-то причинам все равно оказывались для меня неразрешимыми. Ребенок получал наилучшее лечение и поддержку, родители делали все от них зависящее, сотрудничая с терапевтами и занимаясь саморефлексией, и все же мы не добивались до ключевой точки, которую я в то время воспринимала исключительно на уровне чувств, но нащупать которую не получалось.

Как я уже говорила, в 1997 году в Касселе я впервые побывала на семинаре Берта Хеллингера, где познакомилась с его работой, семейной расстановкой, и мои поиски на глубоком душевном уровне подошли к концу. Стремящаяся к равновесию душа семьи — никогда в жизни ничто не трогало меня так глубоко и не отзывалось во мне так сильно, как то, что я там узнала. Это имело последствия для меня лично: мне пришлось еще раз пересмотреть множество моих старых представлений, и некоторые аспекты моей прежней жизненной концепции эту проверку не прошли. А еще это означало новое колоссальное расширение для моей

профессиональной деятельности: я смогла работать с родителями и помогать им на совершенно ином уровне. Я увидела, как «порядки любви» действовали у детей. Я научилась распознавать трансгенерационные переплетения в семье вплоть до ребенка, с которым работала. Так тема равновесия открылась для меня на многих уровнях, за что я очень благодарна.

В конечном итоге профессиональные рамки работы по найму стали слишком узки для того, чтобы адекватно отвечать на то разнообразие запросов, которые со временем стали ко мне поступать: от детской и семейной терапии, консультирования по вопросам воспитания, повышения квалификации для терапевтов и педагогов до семейных расстановок и т. д., поэтому в 2000 году я вместе с одной коллегой из Гамбурга основала Институт системных семейных порядков (ISFO) (подробнее об этом на странице 251). Надеюсь, что из этого начинания, как и из этой книги, вырастет много хорошего.

Часть 1



РАВНОВЕСИЕ КАК ОСНОВА ЖИЗНИ

Дети, лишенные устойчивого равновесия

Неуверенных детей становится все больше. Неуверенных и неуравновешенных, на физическом или на душевном уровне. Страхи, зажимы и запреты могут оставлять следы не только в душе, но и в теле ребенка. Если забота и поддержка, которые получает ребенок, не адекватны его основному психическому состоянию, это сказывается и на его основном физиологическом состоянии. И наоборот. Меня ужасает, сколько детей в совсем юном возрасте уже ходят с опущенными плечами и втянутой головой, не в состоянии смотреть на жизнь открытым взглядом. Или они строят из себя невесть что, становятся неуправляемыми, ведут себя нахально и громко, лишь бы никто не заметил, какими маленькими и беспомощными они чувствуют себя в душе. Некоторые дети с самого раннего возраста похожи на маленьких серьезных взрослых, а другие еще очень долго — на больших младенцев. Их тело и душа не в гармонии между собой.

Когда дети выпадают из равновесия, то есть утрачивают внутренний баланс, им обязательно требуется помощь взрослых, поскольку в силу непосредственности их жизни и отсутствующей пока способности

к рефлексии они не замечают утраты равновесия и не могут принять меры, чтобы его вернуть. В первую очередь здесь нужны родители, а дальше — другие люди из ближайшего окружения ребенка, которые заботятся о его благополучии: воспитатели, педагоги, учителя, терапевты и т. д. Все они должны *общими* усилиями стремиться обеспечить ребенку хороший старт в жизни.

Физическое равновесие

Наше чувство равновесия (вестибулярная система) развивается уже в самые первые недели беременности. Оно представляет собой константу, которая регулирует наше физическое и эмоциональное состояние и соотносится с силой земного притяжения, гравитацией. Это позволяет нам принимать вертикальное положение. Все движения человека ориентированы по вертикали. Действие силы тяжести регулирует постоянно наличествующий приток сенсорных стимулов. Сила тяжести здесь — это сила, которая позволяет нам ориентироваться и соотносить себя с окружающим миром. Постоянная ориентация обеспечивает ощущение уверенности, а тот, кто чувствует себя уверенно, испытывает и эмоциональный комфорт.

Постоянный поток импульсов через систему равновесия порождает мышечное напряжение, которое находит выражение в положении нашего тела. Взаимодействие сенсорных восприятий, идущих через мышцы и суставы (проприоцептивная система), а также через зрение (зрительная система) и/или слух (слуховая система), формирует пространственные представления, необходимые нам для ориентации. Вся информация, поступающая через систему равновесия, обеспечивает возможность адаптационных реакций. Гармонично функционирующая система равновесия обеспечивает хороший зрительный контроль, мы можем, так сказать, смотреть на мир открытыми глазами. Таким образом, система равновесия является базовой системой координат для всех сенсорных восприятий.

Мы связаны с внешним миром через наши органы чувств. Благодаря им мы способны к восприятию. Мы воспринимаем и считаем реальным то, что видим, слышим, обоняем, ощущаем на вкус и чувствуем. Это важные ориентиры, когда мы имеем дело с детьми, у которых восприятие в некоторых областях может быть другим, искаженным или вообще отсутствовать. Если окружение ребенка неправильно понимает его сигналы, он может оказаться в психически тяжелой для него ситуации.