

Фондация “Психотерапия 2000”
**Член на “Европейска фондация на психодрама-
тренинг организациите”**

**Моята психодрама:
семејни констелации и психодрама -
опит за сравнителен анализ**

Възможности за взаимодействие на двата метода във
формата на индивидуалното консултиране

Теза за придобиване на квалификационна степен
Психодрама-терапевт

Камелия Хаджийска

София
2007

Съдържание

<i>Въведение</i>	3
<i>Темата</i>	3
<i>Стесняване на фокуса</i>	4
<i>Тезата</i>	5
<i>Психичното, Страданието и Това, Коего Го Лекува в психодрамата</i>	6
<i>Психичното, Страданието и Това Коего Го Лекува в семейните констелации</i>	10
<i>Как стигнах до идеята, че двата метода могат да работят заедно</i>	15
<i>Експериментиране и наблюдение</i>	16
<i>Търсене на Подходящите Думи, Описващи Опити ми</i>	17
<i>Терапия, основана на преживяванията</i>	17
<i>Автентични преживявания от ролите</i>	18
<i>Психодраматичната “камбанка”</i>	19
<i>Силата на психодрамата</i>	19
<i>Диалог чрез Езика на действието</i>	20
<i>“Психодраматично” водене на семейните констелации</i>	21
<i>Индивидуално консултиране - семейни констелации чрез ролева игра</i>	22
<i>Индивидуално консултиране – монодрама на семейните констелации</i>	23
<i>Взаимодопълване – различни полета на терапевтична приложимост</i>	24
<i>Усилието</i>	25
<i>Духовността в психотерапията – безбожните вярващи</i>	26
<i>Заклучение</i>	28
<i>Приложение 1 Основни понятия в модела за семейните констелации</i>	30
<i>Приложение 2 Различните видове чувства</i>	34
<i>Приложение 3 Семейните констелации като процес от три фази</i>	37
<i>Литература</i>	38

Въведение

*“Изключителното у него (у Исус Христос) беше не ерудицията или интелектуалното очарование, а фактът на превъплъщаването. По негово време живееха много хора, които го превишаваха по интелект, но това бяха мекушави интелектуалци. Вместо да направят опит да превъплътят истината, така както я чувстват, те говореха за нея. В психодраматичния свят фактът на **превъплъщаването** е централен, аксиоматичен и универсален. Всеки може да изобрази своята версия за Бога посредством собствените си действия и така да извести своята версия пред другите... Бог е винаги в нас и сред нас, както е за децата. Вместо да се спусне долу от небесата, той влиза през сценичната врата.”*

Джейкъб Морено

Когато мисля за психодрамата, си представям палитра с многоцветни бои, четка и бяло платно. Художникът-психодраматист не знае каква картина ще се получи в края на рисуването – процесът е смесица от творческо вдъхновение, интуиция, изследователски интерес, професионален опит и знание за техниките на рисуване. Не знам как е при другите, но при мен винаги присъства и чувството на трепет какво ще се случи във всеки следващ момент, а в крайния продукт отново присъстват критериите на естетичното – дали има завършеност, хармония, ритъм, дали има излишък или нещо не е достатъчно. Поглеждайки назад, си спомням за темата на моята дипломна работа при завършването на Университета – “Безсъзнателни механизми на регулация на художествено-творческата дейност”. И осъзнавам, че темата за творчеството продължава да присъства в моите професионални интереси, но този път като правене на психотерапия.

Темата

Темата на настоящата работа е творчеството, но през фокуса на нещата, които прави психодрама-директора. Въпросът, който ме е вълнувал (и продължава да ме вълнува) през цялото време на психодраматичното ми обучение, е кое е това нещо, което стои зад решенията на психодрама-директора и насочва процеса в една или друга посока, съ-творява на сцената вътрешната реалност на протагониста по точно определен начин и съ-открива решения, които отключват и подтикват изразяването на скрити чувства, носят инсайт, внасят умиротворение и покой. С други думи, ако принадлежностите за рисуване са налице, какво прави от един

психодрама-терапевт майстор-художник, а от друг - просто “драскач”. Защо един рисува само “пейзажи”, друг – “портрети”, а трети може да нарисува на платното си много и най-разнообразни неща? Кое е това, което аз трябва да знам, за да мога да се радвам на красотата и богатството на съ-творените заедно с моите клиенти картини на тяхната душа? С други думи, по-общата тема на този текст е темата за творчеството в моята работа като психодрама-терапевт.

Стесняване на фокуса

В последните години на целенасочено задаване на този въпрос открих много неща за това, какво стои зад творчеството на психодрама-директора. Макар и много ценни за мен, те се разливат в различни посоки и нива на обобщение и тяхната систематизация и анализ далеч надхвърлят целите на настоящата работа. Тук ще спомена само, че основното в моя опит е, че психотерапевтът не може да отведе клиента по-надалеч, отколкото той самият е отишъл в личното си развитие и житейска зрелост. В този смисъл целенасочената работа върху самия себе си, личната зрялост, мъдрост, отговорност, смелост и способност да живее в любов и истина са есенциални за работата като психотерапевт. Другото важно нещо за превръщането на психодрамата в изкуство на терапията е познанието на развита психологическа теория за причините за психичното страдание и за факторите и процесите, които лекуват.

Водена от желанието да започна по-добре да разбирам скритата динамика в психичната организация и да разпознавам ресурсите за нейното зравословно реконструиране, паралелно на обучението си в психодрама изучавах различни психотерапевтични подходи. И винаги се изкушавах да “бракосъчетавам” психодрамата с някои от теориите, с които съм се срещала – когнитивно-поведенческа психотерапия, гещалт-терапия, транзакционен анализ, краткосрочна - ориентирана към решенията психотерапия, аналитична психотерапия, логотерапия... Срещата ми с метода на семейните констелации обаче, ми помогна да открия възможностите на психодраматичното действие по един нов начин. И съответно начинът, по който започнах да го използвам в индивидуалните си консултации, рязко се промени. Започнах да “виждам” неизказаното и неизразеното много по-ясно и точно, а клиентите се свързваха с потиснатото, неизразеното и неизказаното в себе си много по-бързо и силно. Разбрах, че това което правя, е някаква смесица от двата метода на работа... Че това, което се случва, е емоционално много по-наситено, по-вълнуващо, че инсайтите, които се получават, са по-

изненадващи за клиента, а облекчението и спокойствието, които настъпват след това – по-отчетливи и видими. И още едно, немаловажно нещо: желаната промяна се достига много по-бързо. Именно за опита си от съчетаването на двата метода в контекста на индивидуалното консултиране искам да говоря в настоящата си работа.

Тезата

Основната теза, която искам да предложа е, че взаимодействието между метода на психодрамата и метода на семейните констелации може да доведе до тяхното обогатяване и взаимни ползи в полето на психотерапевтичната им приложимост. По-конкретно:

- Чрез използване на монодрамата ограниченията на семейните констелации като традиционно групов метод на терапевтична работа могат да бъдат преодолен и той може да бъде прилаган и в контекста на индивидуалното консултиране.
- Психодрамата също би могла да повиши своята ефективност, ако интегрира в теоретичната си част основните хипотези от модела на семейните констелации – такива като съществуването на “семейна душа” и “законите”, на които тя е подвластна. Това би помогнало на терапевта да “вижда” по-отчетливо скритата динамика в семейната система и да я изважда на повърхността.
- Приемането на феноменологията на “полето на знанието” и на други, специфични за семейните констелации, инструменти за практическа работа, би интензифицирало случващото се в основаната на действието терапия и би приближило нейната ефективност до краткосрочната-ориентирана към решение терапия.

Преди да полемизирам възможностите за взаимодействие на двата метода, ще ги представя поотделно съвсем схематично, от гледна точка на следните въпроси, които ме вълнуват откакто имам интерес към психотерапията, а именно:

- Какво поражда възникването на психично страдание¹ (с други думи, какъв е възгледът за психична болест и психично здраве) и

¹ Предпочитам да използвам израза “психично страдание”, тъй като изразява по-голям респект към клиентите, които се обръщат към нас за помощ (вместо изрази като “психични проблеми” или “психична болест”). Този израз също така по един позитивен начин указва за основния движещ фактор за нашето развитие – принудителността на развитието, идваща от мъките, които преживяваме, докато живеем в неистина и не-любов. И не на последно място – защото отваря възможност на измерението на духовността да влезе в психотерапията и да я превърне от занаят в свещенодействие.

какво е произтичащото от това разбиране за нещата, които лекуват (с други думи, кое е това, което помага на психично страдащия човек да се почувства по-силен, здрав и щастлив)?

- Как тези лечебни фактори могат да бъдат приложени в психотерапевтичното взаимодействие (кои са техниките, инструментите, които ги материалзират) и как практически става това (как се разгъща като процес)?

След това ще се осмеля да изразя мнението си по въпроса защо те могат да са взаимно полезни и допълващи в определени ситуации, а именно в ситуацията на индивидуално консултиране.

Психичното, Страданието и Това Коего Го Лекува в психодрамата

Съществена част от лечението на психичното е да се извади навън, на светло травмата, раната, конфликтът, заседнали в душата на клиента и предизвикващи страдание в живота му. Това “овъншноствяване” на психичното, неговото изследване и реконструиране, в психодрамата става с езика на театъра – на действието и на думите, съпътстващи това действие. Вътрешните образи оживяват и на психодраматичната сцена се появяват различни аспекти и части на личността ни, потиснати и неразпознати емоции проговарят, а ролите на значимите Други в живота ни започват да звучат с гласа на вътрешния ни диалог. Вътрешната ни драма, която оцветява тоналността на чувствата и мислите ни през деня (и нощта) се материализира на “сцената” и, насочвана от интуицията на психодрама-директора и подпомагана от “помощните Азове” (другите участници в групата), се разгръща във времето на “тук и сега”, докато смътните сенки от нашето несъзнавано излязат на светло и трансформират разрушителната си енергия в творчество и спонтанност.

Психодрамата винаги ме е очаровала с възможността да естетизира човешкото страдание и чрез алхимията на един наистина творчески процес да го трансформира в опит, който дава сила и дълбочина. По отношение на Моренианската теория обаче, която обяснява произхода на психичното страдание, винаги съм имала чувството, че нещо ми липсва, че не познавам достатъчно изчерпателно изписаното по тази тема. Затова изпитах истинско облекчение на последния психодраматичен семинар с Дейвид Кипър², когато той каза, че теорията на Морено (бидейки по-скоро

² Четиридневен семинар на тема “Подбиране на психодраматични интервенции съответно на терапевтичните нужди” (05 - 08.01.07.)

философия, а не клинична психология) не дава всъщност отговор на този въпрос. Че, грубо казано, съществува едно основно психично заболяване и то е да бъдеш неспонтанен. Че основният интерес на Моренианската теория не е свързан с това, кое довежда до неспонтанност, а как да повишим потенциала си на човешки същества, като вървим към все по-високи нива на спонтаност. *“За Морено съществува положителна корелация между спонтанността и психичното здраве. По принцип колкото по-спонтанна е дадена личност, толкова по-здрава психологично е тя. И обратното, колкото по-малко е проявена “насочена спонтанност”, толкова по-болна емоционално е личността. Като използваме тази терминология, същността на психотерапията може да бъде описана като “обучение в спонтанност”.* (3, с.31-32) Другото важно нещо за разбиране на Моренианската концепция за психично здраве е “човекът като изпълнител на роля”. *“Концепцията на Морено за психичното здраве почива на идеята за личността, владееща много роли, за индивид с голям репертоар от роли и гъвкавост да действа по подходящ начин, в подходящия момент”* (5, стр 17-18)

Лечебният процес от психодраматична гледна точка се определя накратко като резултат от преживяване на **катарзис** и чрез **тренинг** (3, стр.35). Катарзисът се разбира като облекчаване на напрежението и неговата основна функция е да доведе до завършек недовършена ситуация от миналото (в този смисъл той е много близо до разбирането на гещалт-терапията за Нещата, Които Лекуват). В Моренианската теория има две основни форми на катарзис – катарзис чрез действие и катарзис на интеграцията. Според Морено те са възможни да се случат само чрез психодрама и ролева игра.³ Вторият лечебен фактор е ролевият тренинг, който също има две разновидности – тренинг на спонтанността и тренинг за разширяване на съществуващия досега ролеви репертоар. Накратко, постигането на по-голяма спонтанност става чрез снемане на напрежението и постигането на по-релаксирано състояние (катарзиса), и се развива чрез обогатяване на ролеви репертоар на индивида (тренинга).

Понятието за спонтанност в теорията на Морено е пряко свързано с понятието за творчество, а връзката между спонтанност и творчество се разглежда като основа на психодраматичния метод на лечение. Насърчаването на спонтанността на клиента става чрез

³ Моят личен опит в телесно-ориентирани терапии (напр. rebalancing) показва, че това не е така, и, нещо повече, че при телесно-ориентирани терапии катарзисът на потиснати емоции от миналото е много по-мошен.

даване на възможност за творческо действие в контекста на “тук и сега”. Творческият акт се случва винаги “тук и сега” и затова той по необходимост се материализира в конкретна ситуация и се проявява в конкретно поведение. Оттук идва и създаването на специфичните за психодрамата инструменти за терапевтична интервенция, заимствани от практиката на театралната постановка – сцена, главен герой (протагонист), актьори (Помощни Азове), игра, режисьор (психодрама-директор).

Разглеждана като процес, класическата психодрама се разгръща като поредица от сцени, които се материализират чрез езика на действието и с помощта на останалите (освен клиента-протагонист) участници в групата. Техниките, които се използват в този процес, са индивидуално представяне, игра на роля, смяна на роля, дублиране и други. Изкушавам се да кажа, че различните видове психодраматични техники, представени в научната литературата за психодрамата (например монолог, диалог, действие встрани, смяна на ролите, празен стол, огледало и прочие) са форми на една единствена техника – игра на роля. Това, което се сменя, е само съдържанието на ролята (аз самият като..., значимите други, абстрактни идеи или аспекти на вътрешното, аз-като-наблюдател-на себе си при техниката на огледалото).⁴ Връзката между отделните сцени се осигурява от идентитета на чувството или проблема, а правилото на разгръщане на действието е отвън навътре, от повърхността към дълбочината, от настоящето към миналото и обратно към настоящето, от проблема към разрешението. Ролята на директора-психодраматист е множествена (режисьор, терапевт, аналитик), но това, което моята нагласа на опростяване на сложното ме подтиква да направя, е да я видя като двусъставна – на водещ и на следващ едновременно. Следващ, когато наблюдава протагониста в намиране на ”следы” за разгръщане на процеса, и водещ, когато предлага на протагониста решения, основани на разпознати ресурси в системата. Крайната сцена идва като резултат от отреагиране на силни и болезнени емоции от миналото и предлага нов начин на реакция или възприемане на проблема.

Предизвиквайки класическата психодрама, Дейвид Кипър⁵ предлага алтернативен модел, според който психодраматичният метод може да бъде разделен от оригиналната Моренианска теория и може да бъде адаптиран към други теоретични подходи. Според този

4 Може би опростявам твърде много, но това ми помага да се ориентирам бързо в един практически контекст на водене на психодрама и да взема решение като водещ.

5 Професор Дейвид Кипър, Доктор на науките, Професор изследовател по психология В “Рузвелт” университета в Чикаго, Дипломиран психодрама терапевт, Директен ученик на Якоб Леви Морено.

модел психодраматичните процедури се разглеждат по-скоро като допълнителни интервенции, отколкото като заместване на основаното на словото лечение, и са по-скоро съвместими, отколкото конкуриращи се с другите групово - терапевтични подходи. Този възглед е в основата на създадения от него подход, наречен Експериментално Реинтеграционен Подход - ЕРП (Experiential Reintegration Approach – ERA). (Виж 9, стр.1)

Предложеният от професор Кипър модел предлага теория за възникването на психичното страдание и за произтичащите от него психотерапевтични интервенции, която, според мен, много точно дава имена на това, което се случва в психодрамата. Според ЕРП ключовата дума за разбиране на психодрамата е **опит/преживяване** (experience).⁶ *“Уникалният съвкупен фонд на индивида от преживявания и тяхната интерпретация (разкодиране) формират преживелищен репертоар, който играе решаваща роля при формирането на подход към, и на възглед за реалността и живота. Всички дълготрайни впечатления и начини на мислене са свързани с такива преживявания. Те, безотносително на това дали са потиснати или осъзнати, влияят в огромна степен върху човешкото състояние на благополучие и психично здраве”* (Виж 9, стр.3). В този смисъл психичното страдание може да се разглежда като резултат от дисфункционален (осъзнат или потиснат) опит в миналото на индивида, който обуславя актуално действащите нагласи, възприятия, начини на мислене, интерпретиране и реагиране на събитията в живота му.

Лечението, съответно на дисфункционалното поведение се основава на даването на клиента на възможност за нов вид преживявания, които да интегрират старото и да добавят ново, и така да станат основа за по-адекватен възглед за живота. *“Като психотерапевтична интервенция, ЕРП е създадена, за да променя и заменя съществуващия дисфункционален репертоар на индивида чрез преминаване през процеса на придобиване на различни (нови) преживявания, родени в стаята за лечение. Очакванията са, че новият репертоар ще доведе до нови нагласи, възгледи и житейски философии, които ще служат като насоки за по-различни стратегии за справяне”* (Виж 9, стр. 3). Много важно за лечебния процес чрез преживявания е да се отчита фактът, че катарзисните преживявания по правило нямат дълготраен терапевтичен ефект и тяхната основна функция е да облекчат напрежението на клиента, така че да може да се продължи с работа по-нататък по изграждане на положителен преживелищен опит. Другото важно правило в този

⁶ В превода на английската дума “experience” ще използвам българската дума “преживяване”, като подразбирам и другото значение на тази дума - опит.

процес е, че новият преживелищен опит трябва да бъде достатъчно интензивен и мощен, за да може да конкурира негативните спомени от миналото, които са доминирали до този момент. *“...шансът на терапевтично индуцираният опит да има дълготраен ефект се основава на принципа на уподобяване в стаята за лечение на същите сензо-моторни и познавателни процеси, които са въввлечени и в случващите се по естествен начин преживявания”* (9, стр 6).

Типичен фокус за работата чрез метода на ЕРП са този вид преживявания, които са свързани с продължителни и интензивни болезнени спомени и на такива, които водят до маладаптивно поведение и нездравословни защитни механизми. Д. Кипър обобщава четири основни групи от преживявания, с които работи психодрамата – капсулирани и нереализирани преживявания, които на свой ред могат да бъдат удовлетворителни (позитивни) и неудовлетворителни (негативни) преживявания. Тези четири типа преживявания са в основата на неговата класификация за избор на подходяща психодраматична интервенция. Деветте вида психодрама, които той предлага, предоставят удобен модел за употреба на психо-драматичния инструментариум от други психотерапевтични подходи – поведенческа, когнитивна, краткосрочна и други видове психотерапия.

Психичното, Страданието и Това Коего Го Лекува в семейните констелации

Най-доброто определение за това какво са семейните констелации, според мен, е формулировката на Hunter Beaumont: *“Инструмент, който Берт Хелингер използва, за да направи видими обикновено скритите динамики, действащи в системите на взаимоотношенията.”* (8). Урсула Франке ги определя като форма на краткосрочна, ориентирана към решенията психотерапия, разработена от Берт Хелингер на основата на приносите на много предшественици, включително Якоб Морено, Ivan Boszormenyi-Nagy и Вирджиния Сатир (10). За мен семейните констелации са фамилна системна терапия с уникална теория за принципите за здравословно функциониране на системата и мощен инструментариум за терапевтична интервенция, който по-бързо (поради по-директното и основано на преживяването адресиране на проблемите) води до дълбоки промени. Подобно на психодрамата, семейните констелации са групов метод на работа, при който всеки участник се явява терапевтичен агент на другите, безотносително на това дали участва като протагонист, публика или влиза в дадена роля. Но зад външното подобие на нещата, които се случват на сцената, има

много различия. И едно от тях е наличието на развита теория за това как възникват човешките проблеми и кое е това, което ги лекува.

Подобно на Якоб Морено, Берг Хелингер е предпочитал по-скоро да работи практически с хората, отколкото да развива теория за това, какво прави. Своята съпротива към създаването на теория за семейните констелации той описва така: *“Духът се движи като вятър. Това, което е написано, губи своята връзка с истинския живот толкова лесно и става свръхпростено, безкритично обобщено и оповестено чрез фиксирани модели и празни изречения... Най-доброто не може да бъде казано. Следващото добро може да бъде погрешно разбрано.”* (8, VI) Огромният респект на Хелингер към уникалността на всяка отделна човешка ситуация и нежеланието му да създава обобщена теория са толкова силни, че единствено настойчивостта и отдадеността на неговите ученици е помогнала неговите идеи да бъдат систематизирани и публикувани от тях на по-късен етап от живота му.

Парадоксът на теорията за семейните констелации е, че въпреки съпротивата за обобщения, която Берг Хелингер е имал, тази теория представя една много завършена и кохерентна (според мен, разбира се) картина за това, какво се случва с човешката душа и как възникват човешките проблеми. Макар и изключително важна за разбирането на това, как семейните констелации лекуват, аз ще представя само най-базисното от нея, с риск това опростяване да доведе повече до объркване, отколкото до яснота. Причината за тази схематичност на представянето е, че това би нарушило драстично баланса в коментирането на двата метода - на психодрамата и семейните констелации, а също и защото надвишава целите на този текст. Много важно също е да отбележа в самото начало, че основните концепции в семейните констелации са създадени на основата на феноменологичен, основан на наблюдението подход и не са резултат от научно изследване и експеримент⁷. Самият Берг Хелингер нерядко е коментиран поради способността си да вижда неща, скрити за другите, като ясновидец.⁸

⁷ Основната причина да се доверя на терапевтичните възможности на този метод и да се реша да го представя тук, е личният ми опит от участие в пет различни групи за семейни констелации, водени от международни терапевти. Скептичният ми ум също така намира за добре да кажа, че прагматичният критерий за истина, за който за пръв път чух в обучението си по краткосрочна психотерапия, е напълно приложим и в дадения случай, а именно: истина е това, което работи и води до определен резултат, дори и механизмът, който стои зад него, в момента да не е известен.

⁸ Ето как Берг Хелингер описва начина, по който работи: “Аз се отварям за ситуация в тъмнината, без да знам какво става. Въпросът е: как да достигна до истината, скрита в тъмнината. Аз се гмурвам в плуващо поле, ставам част от него и то се разпростира отвъд мен. Нещата се движат в това поле и някои се превръщат в области от светлина, разкривайки това което Е. Аз се отварям към това и чакам нещо да дойде към мен. Един образ за този процес е: аз

Понятията, без които не можем да разберем метода на семейните констелации, са:

- семейна душа;⁹
- базисни нужди (закони), действащи в човешките взаимоотношения (семейни системи);
- сляпа любов;
- поле на знанието.¹⁰

Накратко, според теоретичния модел на семейните констелации, психичното страдание се разглежда като породено от нарушаването на законите, управляващи семейната душа – закона за принадлежността, закона за реда, и закона за баланса. Аутсайдерите, мъртво родените деца, починалите рано, насилниците и жертвите, хората с особено тежка съдба стоят в семейната памет и според действието на изброените по-горе закони влияят върху съдбата на някои представители от следващите поколения. По-чувствителните членове на семейната система (семейната душа) по силата на безсъзнателна идентификация, разглеждана като сляпа любов към предшественик, който или е имал тежка съдба или е бил отхвърлен от семейството поради това, че е извършил нещо неприемливо, преживяват отново неговата драма, без да са налице реални основания за това. Психичното страдание се поражда също така от спрял поток на “любовна енергия” надолу към поколенията, когато родителите не са могли да дадат на децата си вниманието и обичта, от която те са имали нужда, защото те самите не са я получили от своите родители.

Съответно, лечението се извършва като се възстанови правилното функциониране на тези закони и се разпознаят патологичните идентификации:

- Отхвърлените и аутсайдерите в семейната история се възвръщат и им се признава правото на принадлежност към семейството.

се движа в един тъмен път между стени, докато намеря врата. Когато намеря място на светлина, аз се опитвам да опиша това, което ме осветява с дума, която е пълна и узряла. Когато правилната дума е намерена, тези, за които е предназначена, я сграбчват на ниво, което е отвъд рационалното мислене. Точната дума ги докосва и развълнува дори и те да не разберат как става това.” (10, VIII)

⁹ Ако някой от четящите все още изпитва смущение при думата “душа”, нека по-подробно да се запознае с трудовете на Карл Юнг.

¹⁰ Виж Приложение 1

- Нарушени отношения между родители и деца се възстановяват като децата заемат мястото си на “малките”, а родителите на “големите” и прекъснатият поток от любов потича отново надолу към поколенията.
- Сляпата любов “проглежда” за безсъзнателните механизми на идентификация и се трансформира в зряла форма на почитане и обич към предшествениците, които са страдали особено много.

Как практически става това? Външно този процес наподобява много основните елементи на психодрамата, но те се използват по доста по-различен начин, най-вече поради допускането за съществуване на така нареченото “поле на знанието”.

- Семейната констелация започва с интервю с клиента, но това, което се пита са само факти.¹¹ Всеки опит на клиента да обяснява или интерпретира бива прекъсван, за да не повлияе сугестивно на последващите преживявания от ролите.
- Клиентът–протагонист обикновено не участва пряко в сцените, а стои отстрани и наблюдава разгръщането на действието. Неговата основна активност е в началото, когато трябва да разположи на сцената представителите на семейството си, в състав, на който терапевта се е спрял, за да започне изследването на семейната динамика. Понякога наричат семейните констелации “картини, които лекуват”, тъй като основното въздействие върху протагониста преминава през това, което вижда, че се случва в овеществената динамика на семейната му душа (по правило гледането отстрани също буди много силни чувства у протагониста).
- Ролите на помощните азове не се играят, а се “случват”, т. е. преживяването е директно, без посредничеството на описанията и интерпретациите на протагониста за това, как трябва да се изиграе дадена роля. В този смисъл е подходящо да говорим за “влизане” в роля, тъй като достоверността на преживяванията и поведението в ролите е поразително точна.¹²

¹¹ Пита се за всички случаи на ранна смърт, особено преди 25 годишна възраст, мъртвородени деца или смърт при раждане. Също така за самоубийства, опити за самоубийства, престъпления или убийства, тежка съдба или злополука, отлъчени от семейството, незаконни деца, осиновяване или изоставяне; военни преживявания или инвалидности; предишни важни връзки на родителите.

¹² Инструкцията за влизане в роля е: “Центрирай се и се съсредоточи в себе си. Забрави за проблемите си, намеренията си, целите си. Просто забелязвай чувствата и усещанията си и какво се случва, когато другите са влезли в констелацията. Доверявай се на телесните си усещания. Когато се чувстваш различно от очакваното, докладвай го неутрално, без осъждане. Може да се случи да преживееш чувства, които са табу и които водят до тревожност и смущение. Например, може да почувстваш облекчение, когато някой умре, или може да се

- Вербалните коментари от ролите се основават на телесни усещания и емоционални преживявания, които се случват спонтанно тук и сега и нямат “светския” характер на диалозите в психодраматичната сесия. Тяхната основна функция е да се направи моментна снимка на реалността, на скритата истина за това, което се случва в семейната система и да се тестват възможностите за правене на нова “снимка” – констелация на решението.
- Подобно на психодрамата, ролите на терапевта са повече от една: той следи и насочва процеса, като оставя на интуицията си да разпознае скритите динамики в системата и да ги изведе на открито (чрез въвеждане на липсващия представител на семейната система или просто чрез назоваване на това, което вижда) и като предлага решения, основаващи се на възстановяване на реда в системата и връщане на идентификациите обратно там, където те принадлежат.
- Техника, характерна само за семейните констелации, е предлагането на специфични “лечебни ритуали” от страна на фамилията терапевт. Това са ритуалите на дълбокия поклон, на раждането и на достигането (reaching out), които отключват интензивни автентични преживявания и инсайти, носещи облекчение, помирение, яснота и отговорност за живота.
- Характерно за семейните констелации също така е и подирективното интервениране от страна на терапевта чрез формулиране на кратки изрази (“лечебни фрази”), които описват или разкриват скритата динамика (системните заплетености). Тези думи изразяват в изключително синтезиран вид основното послание за патогенната връзка между различни членове на семейната система и ако участниците в констелацията усещат, че са правилните - внасящи яснота и разрешение в системата, ги изричат по същия ритуален начин.
- Катарзисът на силни емоции също има много голямо място в терапевтичния процес, но експресията на чувства се поощрява само, ако става въпрос за първични чувства. Изразяването на вторични чувства се счита за неефективно и затормозяващо процеса. Подобно на психодрамата, катарзисът има място за довършване на недовършени ситуации от

почувстваш привлечен в незаконни или инцестни отношения. Ако не го кажеш, важна информация няма да излезе на открито. Най-добре работи когато казваш какво изпитваш, без да криеш нещо или да се опитваш да го доразвиваш по някакъв начин. Каквото и да преживяваш, докато представляваш някой друг, то има общо с него, не с твоя личен живот. “ (8,стр.253)

миналото, когато силните и болезни чувства не са могли да намерят адекватен израз и облекчение навън.¹³

- Разгръщането на процеса на семейните констелации също минава през различни сцени (на езика на семейните констелации – фази или картини на разрешението). По правило фазите са три (работна хипотеза, изследователско-експериментална фаза и финална фаза на решението) и те създават два различни образа на семейната система – образ на деструктивната динамика и образ на решението.¹⁴
- Прекъсването на констелация преди да е стигнала до фазата на намиране на решение също се разглежда като вид терапевтична интервенция, която действа на принципа на шока и има много мощен ефект при клиенти с определен вид съпротиви.
- Ефективността на констелациите е резултат най-вече от правилна терапевтична нагласа. Семейните закони не са абсолютна истина, а само “работна хипотеза”, която има функцията да помогне на терапевта да изследва ситуацията (феноменологичен ходход). Всяка отделна ситуация се разглежда като уникална – съответно причините за патологията може да са много неочаквани, а решението - уникално. Основна при воденето на процеса е интуицията, способността да се работи с ресурсите на системата и да се “вижда” истината директно, без страх от това, което може да се види.¹⁵

Как стигнах до идеята, че двата метода могат да работят заедно

Този текст не би бил възможен, ако в практическата ми работа с клиенти не се бяха случили някои “интересни” неща. Всичко започна с една консултация на клиентка, която имаше проблеми в отношенията с мъжа, с който живееше, а аз използвах за целта техниката игра на роли. Бях поразена да чуя как тя изведнъж каза, че

¹³ За повече подробности за различните видове чувства виж Приложение 2.

¹⁴ За повече подробности виж Приложение 3

¹⁵ Нагласата на Хелингер, че “твърде много теория пречи на практиката”, намира отражение и в нагласата му за това какъв е добрия психотерапевт. “Най-важният елемент за успешна работа със системите е терапевтичното отношение (posture). За тези, които искат да работят системно, много по-важно от ученето на техники и процедури е да разберат основната ориентация и ценностите, които ръководят тази работа. Терапевтите, които работят по този начин предпочитат да работят с ресурсите, отколкото със слабостта, с решенията, отколкото с проблемите, и с най-малките интервенции, необходими за промяната. Над всичко това е, че те работят с видимото, вместо да си позволяват да бъдат водени от теории, вярвания или идеология”. (8, с.205)

иска отново да влезе в ролята на приятеля си, защото усеща толкова по-различна енергия от собствената си, как тялото ѝ започва да се отпуска и изпълва с любов. (В собствената си роля тя беше много свита и защитна). “Ооо, толкова е хубаво да съм тук!”, говореше тя докато беше в неговата роля. Тя имаше излъчването на дете, което е открило кутията с шоколадовите бонбони и иска отново да отива и да си взема от тях. Това беше само началото, когато започнах да подозирам, че при влизането в роля моите клиенти не просто изиграваха мисловните си представи и фантазии за това, как би изглеждал и се държал другият, но и влизаха в контакт с нещо Друго... може би полето на знанието, за което знаех от семейните констелации?

Експериментиране и наблюдение

За да се уверя, че не си фантазирам, започнах да давам инструкциите за влизане в роля по по-различен начин – не “*Покажи как би застанал твоят съпруг (майка, баща, съпруг и прочие)*”, а “*Сега бъди твоят съпруг (...)*”. И толкова ...просто чаках да видя, какво ще се случи. Важно е да кажа, че в началото на консултациите аз съзнателно насочвах вниманието на клиента към неговите физически преживявания и телесни усещания – да следи дишането си, да бъде много наблюдателен и чувствителен към това как реагира тялото му, когато влезе в дадена роля, и какво му се иска да каже, но от преживяването на тук и сега, не от мислите си за там и тогава. И постепенно започнах да разбирам, че това, което се случваше в консултациите със споменатата по-горе клиентка, се случва и в другите ми срещи с варираща в експресията си интензивност на преживяванията от ролята. Преживяванията варираха от много мощни емоции (например на тъга по загубата на близък човек, която се изразяваше в дълбоко разтърсващи ридания), до по-меки форми на чувства (например “*усещам се спокойна, но някак си без перспектива*”). Много често те бяха изразявани само от физически усещания – “*Усещам как краката ми се подкосяват*”, или “*Изведнъж сърцето ми започна да бие по-силно и стомаха започна да ми се свива*”. Разбрах също така, че изразните средства, с които различните хора влизаха в контакт с ролята си, също се различават – за някои това бяха повече чувства, за други – телесни преживявания, за трети – под формата на образи и картини. От мен се изискваше да се настроя на темата и да слушам и да следвам процеса....

Започнах постепенно да се осмелявам да използвам по-често и “лечебните ритуали” в семейните констелации – физическите поклони, както и по-директивно да предлагам словесни изрази,

комуникиращи послания, които внасят ред в семейната система, изразяват помирение, трансформират несъзнавани идентификации в зрели форми на любов и насърчават поемането на отговорност за живота. Не спирах да се изумявам колко силни чувства може да провокира единствено съсредоточеното внимание към това, което се случва в дадената роля при отношението към Другия. И какво силно облекчение настъпва винаги след като “лечебната обиколка” в различни точки от семейната система се е върнала в началото, но с коренно различно преживяване, отношение или възприемане на проблемната ситуация.

Търсене на Подходящите Думи, Описващи Опити ми

Все още не знаех какъв вид психотерапия се случва, защото влизането в роля и предлагането на изрази, които описват (разкриват) скритата динамика в системните заплетености се различаваха от наученото от мен в психодрамата. Това не бяха обаче и класическите семейни констелации във вида, в който бях участвала и наблюдавала. В моето мислене семейните констелации можеха да се случат само в групов контекст, където клиентът стои отстрани и наблюдава разволя на събитията. Едва накрая, когато вече е намерена констелацията на решението, той се поканва да участва във финалната сцена. В индивидуалните консултации, които правех, клиентът не беше наблюдател – той беше пряк участник в преживяването на различните роли и лично влизаше в контакт със сложните чувства на семейната система. Имах отчетливото усещане, че нещата, които се случват са правилни и са по-мощно действащи от предишния ми начин на работа, но имах нужда от думи, за да дам правилните имена на този опит. Искрените ми усилия да намеря отговора привлякоха две щастливи съвпадения в живота ми. Първото беше гостуването на проф. Дейвид Кипър в България в началото на януари 2007 година и споделянето на последните му идеи по темата за “Подбиране на психодраматични интервенции съответно на терапевтичните нужди”. Второто беше донасянето от чужбина на книгата на Урсула Франке, посветена на семейните констелации в индивидуалната терапия и консултиране. (Ursula Franke, *In My Mind's Eye ,Family Constellations in Individual Therapy and Counselling*, 2005)

Терапия, основана на преживяванията

Благодарение на теоретичния модел на Дейвид Кипър можах да намеря мястото за терапията, която правех, в рамките на психодрамата. Неговото определение за психодрамата като лечение чрез преживяване прекрасно описваше нещата, които се случваха в

моят кабинет. Това, което се случваше, определено беше много силно и автентично преживяване и обхващаше всички значими роли на вътрешното пространство на клиента – не само на образите на интернализираните значими Други, но и на абстрактни аспекти на психичното, чувства, идеи или образи. В процеса на въплъщаване на вътрешното се включваше всичко, на което се натъквах, докато слушах и което усещах с тялото си, че е важно. Също така тези преживявания варираха, както по знак (в неговата класификация – удовлетворителен/неудовлетворителен опит), така и по степен на осъзнатост (в неговата класификация капсулиран/некапсулиран опит). И също така (това е централната идея на модела на Експерименталния Реинтеграционен Подход) основното, което водеше професионалната ми интуиция за разгръщане на процеса, беше да разбере от какво клиентът има нужда и да му предоставя възможност да преживее точно това, от което има нужда... Основната причина за създаване на теоретичния си модел Дейвид Кипър обосновава с желанието си да направи психодраматичния метод достъпен за употреба от други психотерапевтични (и не само терапевтични) подходи, да изгради мост и да свърже психодрамата като инструмент за интервенция с многообразието от теории за лекуване на психичното. Лично за мен този модел беше като подарък, дошъл в подходящия момент, за да ме подкрепи в усилията ми да свържа психодрамата с терапията на семейните констелации! И имах думата, с която да назова терапията, която правех – терапия, основана на преживяванията.

Автентични преживявания от ролите

Книгата на Урсула Франке, от друга страна, ми даде увереността, че семейните констелации, макар и групов метод на терапия, могат също да бъдат адаптирани за формата на индивидуалното консултиране и преживяванията, които се случват, да са автентични, породени от контакта с полето на знанието (в нейните термини Морфично поле¹⁶ - виж за повече подробности за изследванията на физиката на това поле в 10, с.31). За целите на приспособяване на семейните констелации към ограниченията на индивидуалното консултиране Урсула Франке използва разнообразни помощни материали. Например, за обозначаване на мястото на реални хора, тя използва маркери - листове хартия, които да обозначат ролите, и върху които клиента стъпва и стои прав, тъй като изправената стойка дава по-добра възможност за наблюдаване на телесните реакции. Може да бъдат използвани също така малки човешки

¹⁶ на английски Morphic Field

фигури, предоставящи голямо разнообразие за избор на мъжки или женски роли, като в този случай терапевта е по-активен при обсъждането на възможните чувства и отношения, които възникват в процеса на местене на фигурите. Това може да става и без всякакви помощни материали - чрез образи в “окото на съзнанието”¹⁷. Клиентът визуализира това, което се случва в съзнанието му, като остава седнал на стола. Този метод на работа с вътрешни образи на хора от семейната ни система е предпочитаният метод на работа от Урсула Франке.

Психодраматичната “камбанка”

Като цяло обаче изпитвах неудовлетворение от прочетеното в дългоочакваната от мен книга на Урсула Франке, но веднага не успях да осъзная на какво точно се дължи. Бях се подразнила, че въпреки че в началото на книгата си авторката споменава Морено и психодрамата като един от теоретичните приноси в развитието на метода на семейните констелации, по-късно тя не споменава метода на психодрамата въобще. Бях се изненадала, че Франке коментира консултирането чрез влизане в роля като метод на гещалт-терапията, който тя използва само с клиенти, които имат малко предишен опит с терапията и системното мислене, тъй като това ѝ помага да има пряк контрол и наблюдение за това, какво става във вътрешното. (10, стр.34) И бях се впечатлила от това, каква голяма част от книгата си тя посвещава на връзката на краткосрочната психотерапия със семейните констелации – интегриране в семейните констелации на типични само за краткосрочната психотерапия техники, като даване на задачи за междусесийна промяна, въпросът за чудото и прочие... И изведнъж разбрах, че, както се казва, “всеки гледа света от своята си камбанария”, че всъщност в нейната книга няма място за метода на психодрамата въобще! Че, подобно на всички други психотерапевти, тя използва методите, на които се е обучавала, така както професионалната интуиция и лични качества я насочват.¹⁸ И че моят случай беше по-различен – камбанката в моята камбанария беше “психодрамата”, но аз “нещо” биех и не го чувах☺.

Силата на психодрамата

Странното е, че никога не съм се чувствала толкова много свързана с психодрамата (в смисъла, в който Дейвид Кипър я определя като “терапия чрез преживяване”), колкото, когато започнах да опитвам да я съчетавам с други психотерапевтични

¹⁷ от английски - mind –ум, разум, разсъдък, интелект, дух, съзнание, манталитет, духовност

¹⁸ Урсула Франке “идва” в семейните констелации от практиката и обучението си в краткосрочна психотерапия, телесна терапия, първична терапия...

методи. Разбрах, че методът на действието наистина има огромни възможности за по-директно изследване, работа и корекция на психичното. Терапията чрез преживяване наистина внася много живот в психотерапията (и смях, както е казал Морено). И връща целостта на човека (не само ум, но и тяло, и чувства) по един много творчески начин, подтиквайки го да сътвори живота си още тук и сега, да си позволи да преживее това, което му се е искало или все още иска, но не се е случило или не се случва.¹⁹ Психодраматичният акцент върху действието като средство за разказване на проблемите, за осъзнаване, преживяване и моделиране на желаното бъдеще го възприемам като призив за повече истинност (думите могат да бъдат много по-манипулативни), за повече отговорност (не говори за нещата, а ги прави), за повече жизненост (преживявай нещата, а не говори за тях), за повече живот в настоящето, разбиран като спонтанност и творчество “тук и сега”.

Диалог чрез Езика на действието

В терапевтичната си работа с клиенти аз използвах освен интуицията си, теоретичните модели на различните психотерапии, с които се бях запознавала, но диалога между мен и другия, срещата между нас ставаше през по-голямата част от времето чрез езика на действието. И аз “започвах диалога” в индивидуалните си консултации на този език, когато усещах импулс за действие – някоя дума от разказа на човека отсреща кристализираше в някакъв образ вътре в мен и събуждаше желанието ми да го “материализирам”.²⁰ Например, клиент дойде с оплакването, че се чувства объркан – не знае какво иска и ако иска нещо, не знае защо го иска. Още по време на първата ни среща, докато изчаках подходящ момент, за да задам въпроса за очакванията му от терапията, той започна да разказва, че никога не е знаел точно каква походка да има... че има няколко походки за различни случаи, че когато бил тийнейджър ходел като... В този момент усетих импулса си за действие, когато го видях как “ходи в живота си” ... и включих езика на действието (дотогава не ми се беше случвало на толкова ранен етап от терапията, преди още “терапевтичния контракт” да е уточнен, да използвам действие). И

¹⁹ чрез техниката на добавъчната реалност

²⁰ Липсата на помощни азове във формата на индивидуалното консултиране компенсирам с възглавници, с които се обозначават ролите и позициите на възплъщаваните “фигури”. Намирам ги по-подходящи за индивидуализиране на изследваните роли от маркерите на Урсула Франке (тъй като възглавниците са с различна големина, форма и цвят), а също и за улесняване на емоционалната експресия (те могат да бъдат прегръщани, мачкани и прочие). С тях също така може лесно да се манипулира терапевтичната дистанция и позицията между различните роли, докато се намери удовлетворителната сцена - констелация на разрешение.

му предложих да покаже тези походки, вместо да разказва за тях, да изследва как се чувства в тях, накъде отива... а накрая и да се опита да види как би могла да изглежда походката му на излизане от кабинета по психотерапия, в бъдеща ситуация, когато проблемът му е изчезнал. Инсайтите за него, които изскочиха от това изследване бяха много ценни, а аз изпитах удоволствието да разпозная как краткосрочната психотерапия (въпроса за чудото) за малко беше “проговорила” с езика на действието.

Употребата на психодрамата в индивидуалната психотерапия започна да има много ясни очертания за мен. Достатъчно беше да имам образа или идеята за това, какви са нуждите на клиента (безотносително коя психотерапевтична школа или вътрешен интуитивен глас ми го подсказва) и да усетя оня вътрешен импулс за действие, за въплъщаване на образите в конкретни преживявания. Но как всичко това се свързваше със семейните констелации и как изглеждаха ползите от взаимодействието на двата метода?

“Психодраматично” водене на семейните констелации

Единият от отговорите на този въпрос разбрах, когато си дадох сметка, че самият метод на семейните констелации изглеждаше много различен, когато беше “в ръцете” на различни терапевти. Някои от тях работеха по-бавно, правеха по-големи “обиколки”, докато стигнат до сърцевината на проблема и обхващаха повече представители на семейната система. Други работеха с минимален брой представители и в по-голяма степен прилагаха описания от Хелингер принцип за “правене чрез неправене” или с други думи, за най-малката терапевтична намеса²¹. Едни се доверяваха в по-голяма степен на преживяванията, споделени от ролите, за да разпознаят скритата динамика на системата, други се доверяваха повече на собственото си “вътрешно виждане” за истината и картината на решение. При едни имаше повече тишина и съсредоточено наблюдаване на ролата, при други – повече чувства и експресивност. И в този момент си дадох сметка, че ако аз правех семейна констелация, тя също би била по-различна. И това би се дължало не толкова на моята индивидуалност, колкото на психодраматичното ми обучение. Това би било принос на психодрамата към метода на семейните констелации.

²¹ Ето какво казва Хелингер, “Всичко отвъд минимума, необходим за да се задвижи промяната, отслабва клиента. В терапията по-малко означава обикновено повече.” (8,с.217) А също и “...Най-разпространената грешка, която така наречените помагачи правят е, че те правят повече, отколкото другите наистина искат или могат да асимилират.” (8, с.218)

Според мен психодраматичният тип водене на констелация би внесъл повече “психологичност” в изследването на семейната душа, а също така и повече артистичност на картините, ако се използват по-активно абстрактни образи или идеи като свързващи или централни елементи от развитието на процеса. Макар и теоретически приемливо, “въплъщаването” на абстрактни образи, идеи или чувства не се използва широко в групите за семейни констелации, в които съм участвала. Наистина има типични абстрактни роли, които често присъстват на сцената – едната е ролята на “тайната”, когато има липсваща информация в историята на семейството – информация, която съдържа разрешението на проблема. Другата е ролята на “Бога” – роля, която винаги се включва, когато системата има нужда от подкрепа и ресурси, за да възстанови Скритата Симетрия на Любовта. Но репертоарът на тези роли би могъл да бъде много по-богат и изразителен. За разлика от традиционните констелации, развити главно върху включването на конкретни представители на семейната система, аз виждам приноса на психодрамата към семейните констелации във вливането на повече спонтанност и игривост в процесите на изследване на вътрешното чрез по-широко включване на абстрактни роли и други образи на психичното.

Индивидуално консултиране - семейни констелации чрез ролева игра

И все пак, основният акцент на моя интерес, въплътен в темата на този текст, е взаимодействието на двата метода, но във формата на индивидуалното консултиране. Смятам, че основният принос на психодрамата е в предоставянето на техниката игра на роля, която прави възможно прилагането на метода на семейна констелация без наличието на група. Също така смятам, че личният опит на клиента от ролите на различните представители на системата е допълнителен лечебен фактор. Възможността човек сам да застане и преживее как енергията на любовта е спряла някъде назад в поколенията и да помогне на тоя поток отново да потече към него е изключително мощен и оздравяващ процес. Това много ясно е изразено от Морено в идеята му за “срещата” като резултат от усилието да бъдеш другия и въплътена на психодраматичната сцена чрез техниката “смяна на роли”. Психодраматичното понятие за “катарзис на интеграцията” също акцентира на важността да се преживеят различните аспекти на житейския опит и да се приемат по един неконфликтен начин. Интересно и много ценно за мен беше да прочета, че Берт Хелингер също говори за важността на лично преживения опит по много близък до до разбирането в психодрамата начин. Запитан защо той

не прави нищо, за да освободи участниците в констелацията от техните роли (derolung), той отговаря *“Това е жизнен опит. Защо трябва да им го отнемам? Само ако някой трябва да представя нещо наистина увреждащо, аз помагам да се раздели от него.”*²²

Индивидуално консултиране – монодрама на семейните констелации

Обратният процес на интегриране на методи и теоретични концепти от метода на семейните констелации в психодрамата се оказа за мен по-богат и многопосочен.

Приносите на семейните констелации към психодрамата ги виждам в:

- По-прецизна работа с чувствата и катарзиса в терапевтичния процес чрез използване на разграничението между първични и вторични чувства.
- По-прецизна работа с преживяванията в ролите чрез насърчаване на осъзнаването на пораздащите се чувства и реакции в контекста на “тук и сега” (доверяване на информацията, идваща от полето на знанието, а не на вътрешните, изцяло субективни образи за другия).
- По-голяма чувствителност към източниците на психично страдание от системен характер – познаването на законите на Скритата Симетрия на Любовта, действащи в семейната душа подпомага намирането на ресурси в системата и инсайти на решения.
- Катализиране на терапевтичния процес и значително намаляване на продължителността на лечението. Факторите за това са повече от един – въвличане в лечебния процес на процесите на колективното несъзнавано (“семейната душа”, “полето на знанието”), които активират промени на едно по-дълбоко, излизащо от пределите на личното несъзнавано, ниво. По-директивно водене на сесиите от терапевта чрез предлагане на решения във вида на лечебни ритуали или словесни предложения (които предизвикват промени в душата и тялото и хармонизират индивида със скритата симетрия на любовта, но са “подказани” на клиента отвън).

²² Bert Hellinger Introduction to Family Constellations - Lecture and Demonstration in Taipei on October 11, 2001

Взаимодопълване – различни полета на терапевтична приложимост

Основното, което обаче смятам че описва най-добре начина на взаимодействие на психодрамата и семейните констелации е взаимодопълване. С тази дума указвам *различните полета на терапевтична приложимост* на двата метода. Семейните констелации са незаменим метод на лечение в ситуации на тежка семейна история, където заплетеностите и прекъснатият поток любов могат да се пренаредят по един нов начин. Те са терапевтичен инструмент в ситуации, в които водещата причина за проблемите е от системен характер, а не продукт на личната история на индивида. Когато трябва да се изследва личното несъзнавано и как то влияе върху проявите на проблемното поведение, психодрамата се справя много по-добре. Тя говори на езика на всекидневието и с експресивността на думите и жестовете показва как точно създаваме и поддържаме проблема, който ни измъчва. Чрез принципа на конкретността във времето и пространството в психодрамата ние по-ясно виждаме как се случват нещата, но не с абстрактната изразност на “картините” в семейните констелации, а с конкретната експресивност на “филмовата лента” на живия живот. Психодрамата се основава на диалога, позата, жестовете – на детайлите на всекидневното общуване, а това е език, който позволява в по-голяма степен да се учим как да се справяме с малките неща в живота, които водят до големите проблеми. Семейните констелации са метод, при който може да се решават големите проблеми, но малките детайли от всекидневното ни живеене не се виждат²³. В семейните констелации се казва на клиента да се отпусне и нищо да не прави преднамерено, за да направи констелацията на решението факт от реалния живот. В психодрамата финалната сцена отключва инсайти и енергия за целенасочена работа по промяна на нещата, такива каквито са в момента (безотносително за това дали става въпрос за промяна на вътрешни мисловни навици или нагласи, или на взаимоотношенията ни с другите и външния свят). А това е свързано с един друг въпрос, който винаги ме е вълнувал по отношение на границите на ефективност на терапията чрез семейни констелации - въпроса за усилието, като част от оздравителния процес.

23 Това, което винаги ме е впечатлявало е, че семейните констелации могат да работят и имат резултати с много сериозни психични страдания – шизофрения, рак, мултипла склероза и прочие тежки заболявания. И често за това са достатъчни една или две семейни констелации! На клиента се казва да се отпусне и да остави мъдростта на колективната душа да свърши останалата част от работата (наблюданията са, че ефекта от една единствена констелация може понякога да продължи с години). От човека не се очаква да полага никакви усилия – даже напротив – да забрави и да остави процеса да действа на по-дълбоко, несъзнавано ниво.

Усилието

Убедена съм, че усилието е важна дума, която описва портрета на психично здравия човек. И съответно то е част от и лечението на психически болния човек. Преди години едно определение за любовта ме докосна много силно и оттогава съм го подлагала на множество проверки в личния си живот. Сега знам със сигурност, че тази дефиниция ми помогна и продължава да ми помага да вземам правилните решения в контактите ми с хората и в отношението ми към самата мен. Дефиницията е на Морган Скот Пек и е следната: *“Любовта е волята да разшириш границите на своя Аз, с цел да осигуриш своето собствено или нечие чуждо духовно израстване.”*²⁴ В тази дефиниция усилието (наред с духовността, развитието, любовта към себе си и волята) е един от съставните елементи на любовта. Уточняването на различните полета на терапевтична приложимост на сравняваните от мен методи, всъщност ми помогна да намеря отговор на въпроса за мястото на усилието в терапията на семейните констелации. Смущението ми от липсата на усилие там изчезна, когато си дадох сметка, че всъщност лечебният процес при семейните констелации върви в обратната посока – първо се прави картина на бъдещето, когато проблемът вече е изчезнал, и след това се чака настоящето да я настигне. Образно виждам този процес като хвърляне на котва в бъдещето, която сама издърпва кораба да се приближи до брега. Затова и правилното поведение в случая е поведението на изчакване, а препоръката към клиента е за неусилие, за оставяне картината на констелацията на решение да потъне в подсъзнанието му и да продължи да работи оттам. Енергията за лечение, която протича в този процес, е на скритата симетрия на любовта на семейната душа. Когато сравнявам психодрамата и семейните констелации по отношение на включването на усилието в терапевтичния процес, разбирам че там, където свършва психодрамата, започват семейните констелации. И обратното – там, където свършват семейните констелации, започва психодрамата. Защото, както обикновено става в живота, за да бъде пълен и цялостен той, в него трябва да има баланс на двете противоположности – на усилието и на упованието, на зърването на върха на планината и на множеството малки крачки, които водят до него.

²⁴Стр. 75 - Морган Скот Пек, “Изкуството да бъдеш бог” (нова психология на любовта, традиционните ценности и духовното израстване) изд. Кибеа, 1994

Духовността в психотерапията – безбожните вярващи

Тук стигам до една друга тема за сравнение между семейните констелации и психодрамата – темата за духовността. Смятам, че истинската психотерапия е всъщност терапия на душата и нейната цел е да подпомогне процесите на развитие на човешката душа чрез хармонизирането ѝ със законите на вселената.²⁵ А и психодрамата, и семейните констелации са методи, за които духовността е иманентна част както от теорията, така и от метода на лечение. Без отчитането на това, тяхното разбиране би било непълно, а най-същественото би било пропуснато. Най-видим този факт става, когато погледнем биографиите на основателите на двата метода – Якоб Морено и Берт Хелингер.

И двамата преминават в младостта си през период на силно религиозно вярване и служене. За Морено това е т. нар. Хасидичен период, когато всъщност приема фамиленото име Морено (което означава “главен равин”) и заедно с група приятели се опитва да живее живот в смирение и служба на онеправданите в съответствие с основните вярвания на юдейско-християнската традиция. За Берт Хелингер това е службата му като католически мисионер в Южна Африка в племето зулу, където е учител и свещеник в продължение на 16 години. Тези периоди на “чиста религиозност” оставят силен отпечатък върху по-нататъшните им търсения и психотерапевтични приноси. Морено до края на живота си запазва силната си чувствителност към етичните въпроси в обществото и различните социални групи и как тяхното функциониране може да бъде подобро (например, работата му с групата на проститутките, в бежанския лагер, със затворниците и пр.) Неговата религиозност е повече социално-реформаторска, ако може така да се каже, защото основният ѝ патос е в защита на бедните и нуждаещите си. Самият Морено по-късно я формулира така: *”Моята нова религия беше религия на съществуването, на себеусъвършенстването. Това беше религия на помагането и лечителството, защото е по-важно да помогнеш, отколкото да говориш. Беше религия на тишината.*

²⁵ За да мога сега, когато заявявам своята професионална идентичност като психотерапевт, да говоря без притеснения за духовността и Бога в психотерапията, минах през множеството книги, които изчетох през последните години. Това са книги, засягащи въпросите на духовността и писани от психолози – Морган Скот Пек, Вирджиния Сатир, Робин Скинър, Джеймс Хилмън и много други. Най-много от всичко обаче дължа на аналитичната психология на Карл Юнг. Никога няма да забравя какво облекчение изпитах, когато прочетох как в своите “тавистокски лекции” казва за себе си “...Що се отнася до мен, напълно ми е безразлично дали целият свят би отхвърлил моите възгледи... Да говоря за едиповия комплекс ми е отегчително до сълзи”. А също и “От моя гледна точка би било най-добре да констатирам, че очевидно има хиляди хора, които имат Фройдов психологически тип, и хиляди – Адлеров тип. Едни търсят изпълнение на желанията, други – осъществяване на стремежа за власт, а трети искат да виждат света такъв какъвто е и да оставят всичко на мира.” Тогава разбрах, че най-привлекателно за мен е третото...

Беше религия на правенето на неща заради самите тях, без възнаграждение и без признание. Беше религия на анонимността” (5, стр.272) За Берт Хелингер събитието, което отключва интереса му към психотерапията, е участието в интерактивен тренинг за групова динамика, организиран от Англиканската църква, когато е конфронтиран от водещия групата с въпроса: *”Кое е по-важно за теб - твоите идеи или хората? Кое ще жертваш заради другото?”* Както казва Хелингер, *”Тази фундаментална ориентация към хората оформи цялата ми следваща работа. Добрият въпрос наистина струва много.”* (8,стр.328) Като чета биографиите и на двамата, откривам че подобията между тях са много, но могат да се обобщят с една дума и тя е “служене”.²⁶ Сякаш и двамата в един момент от живота си решават да трансформират религиозността си, оформена от идеологията на християнската религия (в католическия и юдейския ѝ вариант), в собствена теория за Бога и Душата и да открият други начини на служене на хората. Младежката религиозност и при двамата се трансформира в зрели форми на духовност, в които важното е “службата за другите”, а средството за тази служба е индивидуализирано според личните им нагласи и дарби. За Морено това става социодрамата и психодрамата. За Берт Хелингер – семейните констелации. Важното обаче е, че общото между тях е истински значимото. И двамата поставят в центъра на своята работа взаимоотношенията със значимите за нас други и чрез лечението на тези връзки лекуват индивидуалната душа. И двамата имат личен мистичен опит (подобно на Юнг) и си говорят с Господ²⁷ ... и Го канят да се въплъти на сцената. Те са най-безбожните вярващи. Тяхната вяра е вярата в Бога У Човека.

За мен беше важно да откроя подобни паралели в живота на Морено и Хелингер, защото това потвърди убеждението ми, че основният терапевтичен фактор за това, което се случва между терапевт и клиент, не е техниката нито теорията, а отношението между тях. Че терапевтът не може да “заведе” клиента по-надалеч, отколкото собственото му психично развитие го е отвело и затова личността на терапевта и неговото собствено ниво на психично здраве е основното, което лекува. Че семейните констелации и психодрамата в най-добрия случай са само инструмент, който без правилна терапевтична нагласа на терапевта не би вършил много

²⁶ За повече подробности от техните автобиографии виж в литературата - 5, 8. Усилието определено си заслужава!

²⁷ Както Морено пише за себе си “Знаех, че постоянно съм насочван отгоре и че никога не може да ми се случи нещо, което да ме ограничи да водя забележителен живот. Бях в директен контакт с Господа. Аз Му говорех или той ми говореше.” (5, стр.271)

работа и даже би навредил. Че основното в тази нагласа е желанието за “служене на хората” и огромният респект към тях и тяхната съдба. Много хубаво това е формулирано от Берт Хелингер така: *“Хората имат правото да имат своя собствена съдба и терапевтите трябва да са много внимателни, когато интервенират с въпроси на съдбата... Нито един терапевт няма правото да се чувства отговорен да предпазва семействата от живота – и всичко което идва с него. Илюзията, че терапията може да промени реалностите на живота, е източник на наранявания, особено във взаимоотношенията. Животът е такъв, какъвто е – с всичките си радости и скърби. (8, стр.323-324)*

Последното, всъщност, е най-важният резултат от усилията ми да сравня двата метода и да открия точките на взаимно допълване или творческо взаимодействие. А точката е една – тя е личността на терапевта. Останалото е творчество и спонтанност в служба на хората.

Заклучение

Някои хора са късметлии да пишат текстове. Мисълта им тече гладко, а думите им идват леко. Аз не съм от тях. Вложих доста усилия, за да подреда дългогодишните си търсения в психотерапията, както и опита ми от обучението с психодрамата. И сега знам, че дори и тези редове да не казват нищо ново “под слънцето”, аз разбрах нещо за себе си. Разбрах, че през всичките тези години съм била водена от една и съща тема в професионалните си (и лични) търсения, а не съм си давала ясна сметка за това. Бях поразена да открия, че в това, което съм писала в невежите си студентски години в дипломната си работа, ровейки се из научната литература за художественото творчество, няколко години по-късно ще се материализира в обучението ми по психодрама. Като изрових прашасалата и овехтяла дипломна работа отпреди 16 години, прочетох че тогава съм се опитвала да дам дефиниция за художественото творчество, пишейки: *“художественото творчество е процес на разгръщане на смисловата сфера на човека в пространството и времето... Изкуството сваля от небето творческата лаборатория на Всевишния, опитвайки се да му отнеме Божествените привилегии – множественост на неговия образ, живот, надхвърлящ края на биологическата смърт, прозрение за същността на света и човешкото съществуване. Чрез художественото творчество се изживява непосредствено мистичността на собствения живот. “Тук и сега” – това е нетърпеливата религиозност на твореца в изкуството, дала*

основната характеристика на естетическото – да възплъщава художествените прозрения в конкретни сетивни форми, да улавя непреходното и вечното в мига, да търси моментите на равновесие в преходите на движението.” ... И сега, когато припознах своите търсения от преди шестнайсет години в основните терапевтични понятия на Моренианската теория - време, пространство, реалност и космос, изпитах вълнение и радост. Осъзнах колко важно за мен е творчеството и как то е свързано с въпросите на духовността, които ме вълнуват. Същевременно разбрах, че във втората половина на живота си се отварям за нова тема на лични и професионални търсения. И това е любовта. Защото Бог не Е само Творец, Той Е Любов. Започнах този текст с любимия си цитат на Морено за значимостта на превъплъщаването, но сега ми се ще да завърша с цитат, който хвърля мост към бъдещите ми търсения:

Терапията основно е медитация и любов. Защото без любов и медитация лекуването не е възможно. Когато терапевта и пациента не са двама, когато терапевта е не само терапевт и когато пациента не е пациент, тогава едно дълбоко аз-ти отношение възниква, където терапевта не се опитва повече да лекува човека, когато пациента не гледа на терапевта като на по-различен от себе си, в тези редки моменти терапията се случва, когато терапевта е забравил своето знание и пациента е забравил своята болест и има диалог – диалог между две същества. И в този момент лекуването се случва. И ако то се случи, терапевта винаги ще знае, че е функционирал като превозно средство на божествена сила, на божествено лекуване. Той ще бъде също толкова благодарен за преживяването, колкото и пациента. Всъщност той ще спечели от това толкова, колкото и пациента.”

Ошо, индийски мистик

Приложение 1

Основни понятия в модела за семейните констелации

Семейна душа

Ето как Хелингер определя, съвсем в стила на феноменологическия си подход, какво представлява семейната душа: *“Изглежда че има сили, които действат отвъд границите на нашето обичайно разбиране. Отвъд нашето традиционно разбиране за душата изглежда, че има по-голяма душа, която обединява живите и умрелите или “семейна душа”, която съединява умрелите и живите членове на семейството. Ние всъщност можем да видим обхвата на семейната душа когато наблюдаваме, че само определени членове са повлияни и може би заплетени в съдбите на други семейни членове.”* Хората, които са включени в семейната душа или система са:

- децата, включително абортираните, мъртвородените и тези, които са умрели много рано;
- родителите и техните братя и сестри;
- бабите и дядовците;
- понякога някой от прабабите или прадядовците, и дори предшественици, които са още по-назад;
- всеки – и това е особено важно за терапевтичния процес – който е отстъпил мястото си, за да го заемат изброените по-горе членове. В частност това включва бивши партньори на родителите или бабите и дядовците, а също и всички тези, чието нещастие или смърт са довели семейството до привилегия или печалба;
- жертви на насилие или убийство от членове на семейството или в семейството.

Знанието за семейната душа и кой принадлежи към нея е изключително важно при правенето на семейна констелация, тъй като именно някой от нейните членове бива избран от терапевта да бъде представен на сцената, за да се изследва връзката му с протагониста. Това, което е интересното в случая, защото е по-различно от психодрамата (а и от другите психотерапевтични подходи) е, че се пита само и единствено за факти от семейната история. Всякакви психологически интерпретации за това какъв е бил по характер даденият човек и какво е правел не само че са ненужни, но са и нежелателни. Терапевтът в началото на констелацията е в ролята на изследовател на факти, като най-голямо внимание обръща

на тези членове на семейната система, които са имали особено тежка съдба - били са жертви на насилие или самите те са били насилници, умрели са твърде млади или са мъртвородени.

Базисни нужди, действащи в човешките взаимоотношения
(Основни закони на семейната система)

В многообразието от взаимоотношения има три основни нужди, които си взаимодействат по комплексен начин:

- нуждата от принадлежност, което е всъщност нуждата да си свързан;
- нуждата от поддържане на баланс между даване и вземане, т. е. нуждата от равновесие;
- нуждата от сигурност на социалната конвенция и предсказуемост, т. е. нуждата от ред. (8, стр.5)

Признаването на тези нужди като базисни за успешното взаимодействие е основата, на която можем да анализираме как, според възгледа на семейните констелации, възниква психичното страдание. *“Нашите отношения са успешни, когато ние сме способни да задоволим тези нужди и да ги балансираме една с друга и стават дисфункционални и деструктивни, когато не можем да ги задоволим.”* (8, стр. 5) Приложени към разширената семейна система, тези нужди изясняват защо е толкова важно за лечебния процес аутсайдерите в семейната история (алкохолици; хора, които са нарушили социалните норми по един или друг начин и т. н.) да бъдат включени обратно и да се признае тяхното право на принадлежност към системата. Насилниците, които не са част от семейството, но са свързани с него чрез своите жертви, също имат правото на принадлежност към семейната памет. Причината е много проста: във финалната сцена на констелацията, съдържаща разрешение, жертвите намират покой само когато се срещнат отново със своите насилници, но по един нов начин, носещ помирение.²⁸ Втората нужда - нуждата от равновесие в семейната система, може да се прояви, например, когато ситуации на неправомерно облагодетелстване в миналото се балансират в настоящето чрез подсъзнателно самосаботиране от страна на някой по-късен представител на семейството, чиято душа е “решила да включи” в семейната система оцетените, като изживее тяхната съдба на хора, с

²⁸ В историята на нас, българите, този вид констелации са най-често свързани със случаи на жертви на комунистическия режим. Личният ми опит от участие в подобни констелации силно повлия върху разбирането ми за това колко много от случващото се в настоящето е резултат от подобен травматичен опит в миналото. И колко важно е помирението да се случи, за да можем да продължим напред...

които е било злоупотребено. Тук стигаме до другото важно понятие в теорията на семейните констелации – сляпа любов.

Сляпа любов

С това понятие се описва механизъм на идентификация с друг член на семейството, който е имал тежка съдба или е бил изключен по една или друга причина от семейната система. Тази идентификация се нарича сляпа поради изключително несъзнавания характер на избора, и любов, тъй като е водена от желанието страданието, преживяно в миналото, да бъде зачетено и запомнено. Ако душата можеше да говори с думи, те биха били: “От любов към теб няма да си позволя да имам по-добра съдба от твоята. Начинът, по който ще си спомням за теб, е като живея съдба, същата като твоята.” Разбирането за идентификация в дадения случай е по-различно от традиционно разбирането в психологическата литература. Тази идентификация минава през спомените и връзките в семейната душа (свързваща живите и умрелите) и може да се случи между хора, които никога не само не са се виждали, но за чието съществуване дори не сме подозирали. Интересно е да се отбележи, че много често във феноменологията за произхода на шизофренните заболявания се открива двойна идентификация – както с жертвата, така и с насилника.

Понятието за сляпа любов също, подобно на базисните нужди в човешките отношения, ни отвежда до Нещата, Които Лекуват в семейните констелации. Това е превръщането на сляпата любов в осъзната любов, в разпознаването на това, че има по-зрял начин да се обича и да се помни страданието на нашите предшественици. Този начин е в разделянето на това, което е било слято до този момент и до изричането на “гешалтисткото”: “Аз съм си аз – ти си си ти”, но с много важната добавка: “в сърцето ми винаги ще има място за теб”. Обичта отново я има, но този път посланието е: “За да не отиде толкова много страдание напразно, в твоя чест аз ще живея живота си щастливо и пълно”.

Поле на знанието

Поле на знанието е този феномен, който прави възможно “влизането” в роля от страна на участниците в групата да провокира преживявания, изцяло автентични за тази роля, без да е предшествано от каквито и да е инструкции или обяснения от страна на клиента как трябва да се изиграе ролята. Клиентът много съсредоточено и бавно разполага на сцената членове на групата, които да “влязат” в ролята на различни представители на семейната

му система и изрично не им казва накъде да гледат или каква поза да заемат. Това, което единствено е важно в случая, е разстоянието между участниците (на езика на психодрамата – помощните азове) и посоката, в която са обърнати телата им. След известно време, а понякога и веднага след като са “сложени” в ролята си, представителите започват да изпитват различни чувства и усещания – както телесни, така и емоционални, вариращи по интензитет от слаби до много драматични и интензивни. Още по-изумителното е, че след семейна констелация индиректно са повлияни хора, представени в констелацията, но не присъстващи лично. Поради това в оригиналните си текстове Берт Хелиингер понякога предпочита да нарича същия полето на знанието Голяма Душа (за разлика от личната душа на всеки един от нас).²⁹

Полето на знанието очевидно действа като един вид трансмисор на информация, която не е достъпна по обичайния, словесен начин. Като най-близко до “поле на знанието” възприемам понятието за колективно несъзнавано, така както е описано в аналитичната психология на Карл Густав Юнг. В извънпсихологическата литература също има различни публикации по темата за различен вид енергийно-информационни полета, но това не представлява интерес в дадения случай. Както казва Берт Хелиингер: *„Аз не мога да обясня този феномен , но виждам, че това е така и го използвам”*. (8)

²⁹ Very often, the representatives even get the symptoms of the people they represent. Their heart may be racing for instance. They change their voice, get a headache for instance, get stiff and cannot move. So it shows, there is a connection between many people. there must be something in common which unites all of us with other people, and we know about them without having heard anything about them. **This force which unites many people together, I call "great soul.** Now this goes both ways, not only do the representatives feel like the people they represent. If something has been solved in a family constellation, the members of the family are affected by it without knowing anything about it. She may be surprised to find her daughter changed when she comes home. "
(Bert Hellinger, Family Constellations for Teachers, Lecture at the Department of Education of Taipei University on October 10, 2001)

Приложение 2

Различните видове чувства

По-долу съм синтезирала в резюме най-важното от теорията на Берт Хелингер за разграничаването на различните видове чувства в терапията. (Виж 8, с.224-229)

“Подпомагането на чувствата да се изразят понякога помага, но то също и често спъва промяната. Моята препоръка към терапевтите е да избягват работа с вторични чувства, да отклоняват вниманието на клиента чрез казване на подходяща шега или чрез смяна на фокуса на внимание. Моето намерение е не да сменям опита на клиентите, а да насочвам тяхното внимание към техните първични чувства, които са необходимо условие за намиране на техните собствени решения. “ с.229

Първични чувства

Първичните чувства подкрепят конструктивните действия, докато вторичните чувства консумират енергия, която в друг случай би подкрепила промяната. Първичните чувства са прости, интензивни, без драма, без преувеличение. Поради тази причина, въпреки че са вълнуващи и интензивни, те донасят чувство за сигурност и спокойствие. Когато първични чувства се появят в терапията или в живота, всеки присъстващ изпитва по естествен начин състрадание, но също така се чувства свободен да реагира, както е подходящо. Човекът с първични чувства остава силен и способен да действа ефективно. Тъй като първичните чувства водят до определена цел, те не продължават дълго. Те идват, свършват си работата и си отиват. Не правят обиколки и няма опасност от загуба на контрол, колкото и силни да са. Първичните чувства отиват толкова надалеч, колкото е добре. Човек не може да направи нищо срамно, ако изпитва първични чувства, защото те имат много прецизна граница на срама.

Първичната скръб е огромната болка от отделяне. Ако ние се отдадем на болката, позволявайки ѝ да свърши своята работа, тъгата в крайна сметка намира своя край и ние се чувстваме свободни да започнем отначало.

Първичната вина води до подобряващи действия. Ако приемем нашата вина, ние по естествен начин правим каквото е необходимо и възможно, за да поправим нещата, и продължаваме да живеем с това, което не може да бъде променено.

Желанието за отмъщение, ако е първично, позволява помирение и е подходящо да освободи и двете страни – този, който е наранен и този, който е наранил.

Първичният гняв изчиства взаимоотношенията и отминава без да оставя белези.

При *първичното страдание* клиентите понасят това, което трябва да се понесе. След това започват да събират парчетата от своя живот и слагат ново начало.

Вторични чувства

Повечето чувства, с които се занимава терапията, са вторични. Тяхната първа функция е да убедят другите, че човек не може да предприеме ефективни действия. Затова вторичните чувства трябва да са драматични и преувеличени. Когато хората са се вкопчили във вторични чувства, те избягват гледането на реалността. Реалността пречи на вътрешните образи, необходими да поддържат вторичните чувства и да предпазват от промяната. Когато хората, които са се вкопчили във вторичните си чувства, са на терапия, те често затварят очите си и се оттеглят в частните си светове. Отговарят на въпроси, различни от тези, които терапевта е задал, но обикновено не забелязват, че го правят. В такива случаи помага да им се напомни да отворят очите си и да погледнат навън. Ако загубят чувствата си веднага, след като отворят очите си и погледнат, тогава разбираш, че са хванати във вторични чувства. Вторичните чувства продължават по-дълго и стават по-зле, отколкото добре след като бъдат изразени. Това е основната причина терапиите, които подкрепят изразяването на вторични чувства, да продължават толкова дълго. За разлика от първичните чувства, вторичните нямат същата граница на срама и е твърде възможно човек да изглежда като глупак, когато ги изразява. Човек не може да очаква от вторичните чувства да се погрижат за него.

Вторичната скръб идва, когато не си позволим да преживеем болката докрай и вместо първична скръб изпитваме самосъжаление или се опитваме да привлечем съжалението на останалите. Такава вторична скръб може да продължи цял живот, подтискайки чиста и любяща раздяла и отричайки факта на загуба.

Вторичната вина води до тревожене. Тя не мотивира ефективни действия за промяна, всъщност предпазва от промяна.

Вторичното желание за отмъщение поддържа раната и системния дисбаланс, както и предишните решения.

Вторичният гняв обикновено възниква, когато сме направили нещо на друг човек, който има причина да ни се ядоса, а след това си присвояваме неговия гняв. Този гняв, подобно на другите вторични чувства, се използва за оправдание да не се действа. Също така, във взаимоотношенията вторичният гняв често се използва, за да се

избегне помолването за нещо, което искаме: “Ти никога не забелязваш, когато аз имам нужда от нещо.”

Вторичното страдание представлява постоянно оплакване от нещо, вместо съгласяване с нещата такива, каквито са.

Системни чувства

Това са чувства, които са взети от системата – когато даден човек чувства, сякаш чувствата му принадлежат на някой друг. Колкото и странно да е за хората да приемат, че техните чувства не са техни собствени чувства, това много често се случва в констелациите и обикновено е много лесно да бъде разпознато. Когато чувстваш чувства, които принадлежат на някой друг, тогава си захванат в нещо, което ти не си направил. Затова опитите ти да го промениш обикновено се провалят. Правилният въпрос в случая е: “Кой наистина в твойто семейство е имал основание да се чувства така – наранен/гневен/ ревнив/ ...?”

Мета-чувства

Тези чувства имат изцяло различно качество. Те са чувства на усещане без истински емоции. Те са чиста концентрирана енергия. Смелостта, смирението (желанието да приемеш света такъв, какъвто е), ведростта, разкаянието, мъдростта, дълбоката удовлетвореност са примери за мета-чувства. Има също така мета-любов и мета-агресия. Когато хората се чувстват зле, защото са на път да направят нещо лошо за душите си – това е мета-чувство. Понякога това е единственото нещо, което ни предпазва, когато нашата група е в капана на деструктивността. Да чувстваш това, което е правилно за душата ти, също така ни предпазва от това да живеем записите на системата, която сме наследили.

Короната на мета-чувствата е мъдростта. Мъдростта се асоциира със смелост, смиреност и жизнена енергия. Това е мета-чувство, което ни помага да видим разликата между това, което наистина си заслужава и това, което не си заслужава. Мъдростта не значи, че аз знам много, а по-скоро, че съм способен да преценя кое е подходящо за незабавно действие и кое не е. Тя ми казва какво моят личен интегритет изисква от мен във всяка ситуация. Мъдростта е винаги свързана с действието. Действията на мъдрия човек не са извлечени от принципите, а от това, което се изисква от ситуацията, когато се възприема директно. Затова действията на истински мъдрите хора са винаги изненада. Когато се появат мета-чувства, те се преживяват като подарък. Човек не може да ги насили да се случат. Те идват по своя собствена воля, като благословия. Те са като награда за жизнения опит – като узрял плод.

Приложение 3

Семейните констелации като процес от три фази

резюме от 8, стр.251-252

Семейните констелации са развити в три фази и създават два различни образа за семейната система – образ на деструктивната динамика и образ на разрешението. Първата фаза на констелацията представя спомените на клиента и вътрешните образи и е високо субективна и лична картина на скритите динамики, действащи в семейството. Тази първа фаза създава работна хипотеза за системните динамики, действащи в семейството. Реакциите на представителите добавят допълнителна информация към това, което клиента казва. Заедно видимите образи на констелацията и информацията от клиента са по-добра база за търсене на решения, отколкото са спомените на клиента и неговите вътрешни образи.

След като скритата динамика е станала ясна, става възможно да се търси решението. В тази втора фаза на констелацията, ние започваме стъпка по стъпка, чрез проба и грешка да търсим образ на баланс в системата и решение с любов. Тази нова констелация позволява на клиента да види и усети възможност за лечение.

Финалната фаза на работата представлява констелация, която е образ на това, което може да бъде Скритата Симетрия на Любовта. В нея всеки член на разширеното семейство има подходящо за него място и функция. Лечебно е, когато клиентите успеят да позволят на новия образ да работи в тях, постепенно модифицирайки тяхната стара лична реалност. Констелациите на решение много често са толкова мощни, че продължават да работят за промяната в продължение на няколко години.

Литература:

1. Барц Е., Игра в глубокое (введение в юнгианскую психодраму), Москва, 1997
2. Зарубежная практическая психология, изд. Казанского университета, 2000
3. Кипър Д., Теория и практика на психодрамата, София, 2001
4. Лейтц Г., Психодрама: теория и практика (классическая психодрама Я.Л. Морено, Москва, 1994
5. Морено Дж., Основы на психодрамата, София, 1994
6. Психодрама: вдохновение и техника, под ред. На П. Холмс и М. Кар, М., 1997
7. Рудестам К., Групповая психотерапия (психокоррекционные группы: теория и практика, Москва, 1993
8. Bert Hellinger with Gunthard Weber and Hunter Beaumont, Love's hidden symmetry (What Makes Love Work in Relationships), 1998, USA
9. David A. Kipper, The experiential reintegration approach to group psychotherapy or why role playing? (article, given on a seminar on the topic "Matching Psychodrama Interventions with Therapeutical needs", 05-08 January, 2007, Sofia)
10. Ursula Franke, In My Mind's Eye (Family Constellations in Individual Therapy and Counselling), 2005