

УДК 159.9
ББК 88.53
Б91

Художник *С. Каратаев*

Бурняшев, Михаил Геннадьевич.

Б91 **Без маски. Книга-погружение в системные расстановки и мир подсознания / Михаил Бурняшев.** — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. — (Погружение в тайну).

ISBN 978-5-04-111540-1

Метод расстановок уже давно зарекомендовал себя как отличный инструмент для разрешения затруднительных ситуаций. Проблемы со здоровьем, неумение общаться и договариваться, супружеские ссоры и конфликты с детьми. Ну и, конечно же, то самое «чего-то хочется, но не знаю чего». В основе такого ощущения — какая-то вполне конкретная причина, которую человек просто еще не осознал и вряд ли сможет осознать, если ему не помочь.

Автор бережно и тактично проводит читателя по всем особенностям и деталям удивительного метода расстановок. В книге вы найдете истории людей, которые уже погрузились в расстановки, получили уникальную возможность посмотреть на свои проблемы со стороны и внести в жизнь значительные коррективы. В качестве бонуса по работе с системой автор дает читателю инструменты для проведения расстановки «в домашних условиях».

УДК 159.9
ББК 88.53

© Бурняшев М., текст, 2020

© Бурняшева О., фото, 2020

© Каратаев С., иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-111540-1

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Введение | 5 |
| ЧАСТЬ 1. РАССТАНОВКА: ВЗГЛЯД В ГЛУБИНУ..... | 9 |
| Навстречу проблеме — на встречу с собой | 11 |
| Люди, которые играют других людей..... | 23 |
| Океан бессознательного — индивидуального и коллективного | 35 |
| Расстановка и психоанализ: такие схожие и такие... разные | 44 |
| Семейная психотерапия... и еще несколько любопытных методов..... | 58 |
| Расстановки на российской почве | 84 |
| ЧАСТЬ 2. МЫ ПРИШЛИ НА РАССТАНОВКУ. ПОГРУЖЕНИЕ..... | 99 |
| Клиент-центрированная расстановка: начало | 101 |
| Пять вопросов терапевту-расстановщику: расставить точки над i..... | 145 |
| Сфера отношений: стремимся к идеалу | 154 |

| | |
|--|------------|
| Деньги, успех, работа: расставить приоритеты и не прогадать! | 208 |
| Будем здоровы! Почему нам хорошо и почему нам плохо? | 222 |
| Чего мы ждем от расстановки? | 236 |
| «Расстановочное шоу»: одиннадцать нехороших симптомов | 243 |
| ЧАСТЬ 3. САМ СЕБЕ РАССТАНОВЩИК: | |
| СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ | 255 |
| Сольное выступление..... | 257 |
| Секреты взаимоотношений: расстановка с якорями | 259 |
| Отношения в семье: разобраться и исправить!..... | 272 |
| Сила рода. Как получить поддержку от 126 человек?..... | 284 |
| «Наболело»: как понять симптом | 289 |
| Финансы: путь к переменам | 293 |
| | |
| Заключение | 297 |
| Об авторе этой книги..... | 300 |

Введение

Вам доводилось когда-нибудь наблюдать, как у человека меняется мироощущение? Как меняется он сам, обретает ответы на вопросы, которые еще недавно казались ему неразрешимыми? Как он на ваших глазах становится более счастливым, более уверенным в себе, более осознанным? Мне — да. Более того, мне самому довелось пережить подобное — благодаря расстановкам, о которых пойдет речь в этой книге.

... Большая, ярко освещенная комната. Несколько человек стоят в центре на некотором расстоянии друг от друга, как фигуры на невидимой шахматной доске. Еще несколько — сидят на стульях и табуретах вдоль стен.

Со стороны происходящее может показаться то ли игрой (но почему играют взрослые люди?), то ли театрализованным действием, то ли сеансом некоей коллективной беседы с психологом.

Кто-то задает вопросы, кто-то отвечает на них, кто-то внимательно слушает, не принимая активного участия в происходящем.

— Как ты чувствуешь себя сейчас?

— Кем ты себя ощущаешь?

- Как ты воспринимаешь фигуры вокруг себя?
- Что сейчас движет тобой?
- Хочешь ли ты что-то сказать и кому?
- Расскажи, что ты воспринимаешь в связях с другими фигурами и в образе в целом.
- Где ты сейчас ощущаешь проблему? Перед собой, за своей спиной или где-то еще?..

Яркие эмоции показывают, что собравшиеся — на верном пути. На пути к собственному «я». На пути изменений к лучшему.

Иногда «шахматные фигуры» перемещаются в пространстве, сменяют друг друга, иногда вступают в некое взаимодействие — диалог, обмен мнениями, соприкосновение, соучастие. В процессе расстановки. Вернее, клиент-центрированной расстановки.

Иногда в этом пространстве можно увидеть слезы. Иногда — услышать смех. И это хорошо — яркие эмоции показывают, что собравшиеся — на верном пути. На пути к собственному «я». На пути изменений к лучшему. Да, процесс не всегда легок. Но поверьте, результат — обретение самого себя — того стоит.

Много лет назад подобный процесс изменил к лучшему мою жизнь. И сейчас я хочу рассказать о методе, который практикую как психотерапевт уже много лет. С этой целью и была написана книга, которую вы держите в руках.

Я предлагаю вам **погрузиться** в процессы расстановок. Почему мне пришло в голову именно это слово? Если вам доводилось, к примеру, нырять с аквалангом, подниматься в горы или просто гулять по каким-то неизвестным ранее уголкам природы — вам наверняка знакомо это желание: зайти еще дальше, увидеть еще больше, охватить взглядом самые красивые пейзажи, запечатлеть в памяти самый величественный рассвет на фоне горных хребтов, обнаружить самых красивых рыбок и самые фантастические коралловые рифы! Чем больше открывается нашему взору, тем более нас притягивает то, что еще не изведано, не осмотрено, не изучено, не прочувствовано.

Подобные ощущения обычно вызывает и знакомство с методом расстановок — независимо от того, с какой их разновидностью мы имеем дело. «Это просто волшебство какое-то!» — именно так иногда реагируют участники и наблюдатели. Но (рискую, наверное, кого-то разочаровать) волшебства здесь нет. Есть научная основа, есть многолетние наработки в области психотерапии, которые создавались специалистами разных стран, есть желание и необходимость помогать людям.

И мне хотелось бы рассказать о расстановках «без маски» — без мистического флера и спекуляций. О том, как появился и как развивался этот метод, о том, какими возможностями он располагает и как можно его использовать.

Кстати, в процессе работы над книгой образ маски всплывал постоянно. Во-первых — сам процесс расстановки нацелен на обретение истины, на то, чтобы в самой запутанной ситуации прийти к правильным выводам и помочь тому, кто нуждается в психотерапевтической помощи. Маска здесь выступает как символ искаженного восприятия мира, как символ многочисленных слоев бессознательного, сквозь которые

мы докапываемся до правды. Если продолжать ассоциации с подводным плаванием — подумайте: не правда ли, при погружении к фантастическому по красоте коралловому рифу может возникнуть желание снять маску для подводного плавания, чтобы ничто — даже тонкая прозрачная преграда — не мешало нам осматривать этот красочный мир?

Во-вторых — расстановка позволяет всем ее участникам показать свое истинное лицо, продемонстрировать истинные намерения — иногда в том числе и те, признаться в которых человек по той или иной причине не может (или не хочет) даже сам себе. . .

Начать наше погружение я хочу с рассказа об общих закономерностях расстановок, о тех, кто разрабатывал и опробовал эту удивительную (а главное — действенную!) технику. Во втором разделе вы уже не просто продолжаете знакомство с тем, что такое клиент-центрированные расстановки и с чем их едят, а «виртуально присутствуете» на них, параллельно узнавая все новые и новые тонкости. Погружение становится полным! Более того, я поделюсь с вами некоторыми практическими секретами процесса. Такое погружение даст вам возможность научиться отличать качественную профессиональную расстановку от расстановочного шоу. И наконец, в третьей части собраны упражнения для тех, кто желает сразу испытать на себе некоторые инструменты представленного метода. Они могут выполняться дома, в удобное для вас время, оказывая большую помощь в работе над собой, в саморазвитии личности.

Готовы? Погружение начинается!!!

Ч А С Т Ь 1

**РАССТАНОВКА:
ВЗГЛЯД
В ГЛУБИНУ**

Навстречу **проблеме** — на встречу с собой

«МНЕ ЧЕГО-ТО ХОЧЕТСЯ, НО...»

Расскажу вам одну историю. Говорят, ее очень любил известный австрийский психолог, невролог и психиатр Виктор Франкл.

Итак, один врач встретил своего бывшего пациента на улице и спросил его:

— Как вы себя чувствуете?

Тот знаками показал, что ничего не слышит.

— Вы слишком много пьете, — строго сказал врач, — перестаньте злоупотреблять, и слух у вас наладится.

Через некоторое время врач снова встречается пациента на улице и, помня, что тот глуховат, кричит ему в ухо:

— КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ?

— Не надо кричать, — отвечает пациент, — я прекрасно вас слышу.

— Вы перестали пить? — поинтересовался доктор.

— Перестал, — мрачно ответил пациент и, не прощаясь, побрел прочь.

«Ну вот, — подумал обиженно врач, — я ему, можно сказать, здоровье вернул, дал добрый совет, а он не то что спасибо сказать не может, он даже разговаривать со мной не хочет!»

Через несколько месяцев у них произошла очередная случайная встреча на улице. И снова доктор осведомился о самочувствии бывшего пациента. Помня, что слух у того налажился, врач разговаривал обычным голосом, однако пациент снова дал ему понять, что ничего не слышит!

— Но как же так? — удивился врач. — Я дал вам хороший совет, вы ему последовали, бросили пить, и у вас улучшился слух! А теперь, выходит, вы снова пьете и ничего не слышите?

— Знаете, доктор, — ответил пациент, — я действительно много пил и ничего не слышал. Потом я по вашему совету перестал пить и услышал все. И то, что я слышал, было гораздо хуже водки и гораздо хуже похмелья.. Я уж лучше так..

Показательно, да?

Кто-то бежит от проблем, заливая их алкоголем. Кто-то пытается встретиться с ними лицом к лицу, на трезвую голову, но в итоге пугается и заползает обратно в раковину, в привычную жизнь. Кто-то старается из последних сил делать вид, что у него в жизни все хорошо (я не говорю здесь о случаях, когда у человека действительно все хорошо — такое тоже бывает, и это здорово).

Вот только вечно бегать от проблем нельзя. Они склонны выходить из-под контроля совершенно неожиданно, в самый неподходящий момент. А значит, решать их необходимо — и здесь, как говорится, психотерапевтам флаг в руки.

Существует множество способов, с помощью которых можно «улучшить слух», отказаться от искусственных стимуляторов

наподобие алкоголя и в то же время избежать страха и разочарования реальностью.

Но когда человек добирается до психотерапевта, часто возникает новая сложность. Конкретики в жалобах пациентов, как правило, немного. «Хочу быть активным, жизнерадостным человеком — но что-то мне мешает, я постоянно чувствую себя так, будто мне на плечи положили бетонный блок!» «Хочу понимать причины проблем — но не понимаю, с чего начать». «Хочу разобраться — но не вижу пути». И это еще не самые сложные варианты. Бывают и такие формулировки: «Мне чего-то хочется, но я не знаю чего».

И вот здесь может помочь психотерапевтический метод, которому посвящена эта книга. Его полное название — «Системная работа с бессознательным и клиент-центрированные расстановки®», а сокращенное — «Клиент-центрированные расстановки®» или просто «Расстановки®».

Вечно бегать от проблем нельзя.
Они склонны выходить из-под
контроля совершенно неожиданно,
в самый неподходящий момент.
А значит, решать их необходимо —
и здесь, как говорится,
психотерапевтам флаг в руки.

Психологические проблемы «родом из детства», приобретенные страхи, неуверенность, даже то, что не имеет непосредственного отношения к нам (условно назовем это пока наследием рода), — все это можно не только осознать, проработать,

но и обратить себе на пользу с помощью расстановок. Пример тому — моя собственная жизнь. . .

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Мои родители развелись, когда мне было около шести лет. Отец переехал жить обратно к своей матери в Луганскую область — во времена СССР она некоторое время называлась Ворошиловградской. Все вопросы, связанные с разводом и разделом имущества, решали в основном моя мама и моя бабушка — мать отца, речь шла о разделе кооперативной квартиры и восьми «дорогих» предметов мебели и бытовой техники. Я жил в этой атмосфере и даже участвовал в бракоразводном процессе родителей лично — однажды меня, шестилетнего ребенка, вызвали в зал суда (мама при этом осталась в коридоре), и судья меня спросил: с кем я хочу остаться — с мамой и бабушкой или с папой и другой бабушкой? Я тогда твердо ответил:

— Хочу жить с мамой.

Нет, отец меня любил, и у меня с ним были хорошие отношения. Почему же я ни минуты не сомневался, отвечая на вопрос судьи? Наверное, потому, что такой выбор — «мама или папа?» — в шесть лет сделать очень трудно. Конечно, на любого ребенка подействует обстановка судебного заседания — строгие незнакомые люди, непонятные разговоры, странные вопросы. . . В этом возрасте такие вещи могут показаться чем-то вроде игры, будто бы все понарошку. И говоришь первое, что приходит в голову — а потом думаешь: «А как же папа? А если бы я выбрал его? И неужели нельзя сделать так, чтобы все осталось по-старому?..»

Все это привело меня тогда к такому внутреннему напряжению, что, как только маму впустили в зал суда, я помчался к ней и обнял — возможно, этот момент повлиял на вынесенное судьей решение: я остался жить с мамой. (Позже, будучи подростком, я иногда думал: а что, если бы решение родителей или суда не совпало с моим? Впрочем, это уже неважно.)

После оформления развода в моих отношениях с родителями обнаружилось явное противоречие.

С одной стороны, мы с отцом были близки (я приезжал к нему на летние каникулы), с другой — возникло то, что в системной психотерапии называется «конфликтом лояльности». Один из возможных вариантов этого конфликта таков: я положительно отношусь к двум (как в данном случае) членам своей семьи, я люблю их обоих, но в то же время чувствую, что один из любимых мною людей поступает «некрасиво и несправедливо» по отношению к другому.

Тогда я был на стороне своей матери, конечно, не осознавая этого. Из неосознаваемой лояльности к ней я начал своеобразную игру: мне нравилось воображать, что я «беден, но горд», а потому ничего не хочу брать ни у отца, ни у его мамы — моей бабушки, ни даже от прабабушки (матери моей бабушки), которая к тому, что произошло между родителями и позже, во время суда, ну никакого отношения не имела. Но это я сейчас понимаю, а тогда... Я отказывался от подарков и, узнав, что прабабушка хочет нам с младшей сестрой оставить в наследство по 1000 рублей каждому, подговорил сестренку (ей тогда было 6 лет) при всех родственниках заявить: — Да не нужны нам твои деньги...

Со стороны это выглядело, наверное, смешно. Ведь о нас с младшей сестренкой, приезжавших на лето, все равно

заботились и все равно нас любили. Несмотря на внутрисемейный конфликт.

Гордость, обида, сочувствие к маме, любовь к отцу и одновременно неприязнь к нему и бабушке из-за «маминых огорчений» — все это тогда, в детстве, сплеталось в единый клубок, который я смогу более или менее распутать только спустя много лет...

В восьмидесятых годах мы почти потеряли связь с отцом. А в 1990 году я от дальних родственников узнал, что он погиб от черепно-мозговой травмы «при невыясненных обстоятельствах».

И ко всем ощущениям и впечатлениям, переживаемым мною с детства, на долгие годы добавилось еще одно — чувство вины перед отцом. Вины за то, что я не общался с ним в последние годы, за то, что я не смог его по-человечески похоронить. Вины, боли — и одновременно обиды. За развод с мамой и за то, что в детстве мне все же очень не хватало отца.

Неуверенность в себе, неумение находить достойные авторитеты, склонность плыть по течению. Желание хоть чем-то наверстать нехватку общения с близким человеком — и самые неожиданные способы этого «наверстывания». Именно это часто ожидает ребенка из неполной семьи. Не хочу принизить роль своей мамы — в плане воспитания она дала мне все, что могла. Но развод родителей мне аукался еще очень долго — как и большинству детей в подобных ситуациях.

Сейчас многие наверняка воскликнут:

— Да автор явно преувеличивает! Я вот тоже пережил развод родителей, и все у меня в порядке! (Я купил дом, женился, родил шестерых детей, открыл нефтяную скважину...)