

HAPPY BIRTHDAY, TEACHER

E. Podnebesnaya

Summary: The article highlights the aspects of psychological education of Bert Hellinger, the founder of the method of systemic constellations. The practical example presented in the material illustrates the specifics and possibilities of this therapeutic area.

Keywords: Bert Hellinger, constellations, system constellations method, case description, efficiency evaluation.

16 декабря 2025 года Берту Хеллингеру, подарившему миру удивительный метод расстановок, исполнилось бы 100 лет. Его не стало в 2019 году, но дело его продолжается.

В рамках данной статьи нет необходимости давать описания метода, оно доступно во многих других источниках. Как и нет надобности приводить список статей авторов, успешно использующих метод расстановок Хеллингера в своей практике – он велик. Я хотела бы остановиться на другом аспекте. Широко известно, что Берт Хеллингер был священником и работал в Южной Африке. При этом многие считают, что психологического образования у него не было. Для развенчания этого мифа, ниже привожу информацию о становлении Берта Хеллингера в качестве психотерапевта.

С 10 лет Хеллингер учился в католической школе при монастыре Марианхилл. В возрасте 20 лет он поступил в семинарию в Вюрцбурге (Германия) и стал изучать философию и теологию. Это включало в себя «длительный процесс очищения тела, разума и духа в тишине, изучении, созерцании и медитации» [1]. Примерно в это же время он взял религиозное имя «Суитберт», от которого произошло имя «Берт», под которым он стал известен. К началу 1950-х годов он был рукоположен в католические священники и направлен в Южную Африку в качестве миссионера [2]. Там он продолжил обучение в Университете Питермаритцбурга и Университете Южной Африки, где получил степень бакалавра и диплом об университетском образовании, дающий ему право преподавать в государственных средних школах.

В начале 1960-х годов Хеллингер участвовал в серии межрасовых экуменических тренингов, проводимых англиканскими священниками из Северной Америки. Программа была направлена на сближение и сотрудничество между разными религиями. Так произошло

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, УЧИТЕЛЬ

Поднебесная Екатерина Борисовна

кандидат психологических наук, докторант,

МГУ им. М.В. Ломоносова;

психолог, Центр «Открытая реальность»

Eka.pod@yandex.ru

Аннотация: Статья освещает аспекты психологического образования Берта Хеллингера – основателя метода системных расстановок. Представленный в материале практический пример иллюстрирует специфику и возможности данного терапевтического направления.

Ключевые слова: Берт Хеллингер, расстановки, метод системных расстановок, описание случая, оценка эффективности.

его первое знакомство с методом групповой динамики, основоположником которого является немецко-американский психолог Курт Левин. Благодаря этому обучению, Хеллингер усвоил совершенно новый способ заботы о людях, сфокусированный на диалоге, субъективном опыте и самовыражении. Хеллингер рассказывает, как один из инструкторов спросил группу: «Что для вас важнее, ваши идеалы или люди? Чем вы готовы пожертвовать ради другого?». После этого последовала бессонная ночь, в течение которой Хеллингер осознал, что священнослужение перестало быть точным выражением его продолжающегося личностного роста.

В Германию Берт Хеллингер вернулся в 1969 году. Там он познакомился с профессором Клаусом-Петером Деймлингом (Klaus-Peter Deimling), одним из основателей групповых динамик. В то время как в ЮАР групповые динамики уже широко использовались, в Германии эта практика была все еще новой и малоизвестной. Деймлинг пригласил Хеллингера в Бонн в качестве помощника тренера [11].

На первом конгрессе по групповой динамике в Кёльне Берт встретил Рут Кон (Ruth Cohen). Позднее Хеллингер обучался работе в направлении гештальт-терапии у нее, а также у Илариона Петцольда (Hilarion Petzold).

В начале 1970-х годов он изучая классический психоанализ в Венской ассоциации глубинной психологии (Wiener Arbeitskreis für Tiefenpsychologie / Венская ассоциация глубинной психологии) у психоаналитиков Р. Шиндлера и Й. Шакеда. Упомянутая ассоциация стала предшественницей более позднего Австрийского психоаналитического общества. Свое психоаналитическое образование он завершил в Мюнхенском институте психоаналитической подготовки (Münchener Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse / Мюнхенский институт психоаналитической подготовки). После оконча-

ния института он получил официальный статус практикующего члена ассоциации и также получил лицензию от Баварской медицинской ассоциации на медицинскую практику в качестве психоаналитика.

После психоаналитического обучения в Австрии в 1973 году Хеллингера отправился в Соединенные Штаты (Калифорния), где в течение 9 месяцев проходил обучение у автора теории первичной терапии Артура Янова.

Потом было погружение в недирективную гипнотерапию Милтона Эриксона. Его учителями в этом направлении стали Джеффри Зейг (Jeffrey Zeig), непосредственный ученик Милтона Эриксона и основатель Фонда Милтона Эриксона, и Гандольф Пиппер (Gandalf Pippert), познакомивший Хеллингера с эриксоновскими гипнотическими техниками, являющимися фундаментом моделей НЛП. Самому методу НЛП он обучался у Гундлы Кучеры (Gundl Kutschera) [3].

Одним из наиболее значимых факторов, оказавшим влияние на подход Берта Хеллингера, было влияние транзактного анализа Эрика Берна. Работе в транзактном анализе его учили доктор Рюдигер Роголл и Фанита Инглиш (Fanita English). Благодаря Эрику Берну состоялось знакомство со сценарным анализом, что привело Хеллингера к концепции семейных сценариев, функционирующих на протяжении поколений.

Чтение статьи Джея Хейли «Извращенный треугольник» привело к открытию важности семейной иерархии. За этим последовала дополнительная работа в области семейной терапии с Теей Шонфельдер. Провокационная терапия Фрэнка Фарелли оказала значительное влияние, как и поддерживающая терапия, разработанная Иреной Прекоп (Jirina Precop). Также важными были книга Ивана Бозормени-Надя «Невидимые узы» и осознание им скрытых привязанностей, а также необходимость баланса между отдачей и получением в семье.

Завершает это впечатляющее резюме дальнейшее обучение семейной терапии у Рут МакКлендон и Лесли Кадис, на которых, в свою очередь, оказали влияние пионеры семейной терапии Вирджиния Сатир и Иван Бозормени-Надь. Решение Хеллингера работать системно возникло благодаря знакомству с техниками и философией этих выдающихся специалистов по системной терапии, и их влияние всегда заметно во время семейных расстановок [4, 1, 5]. Именно во время обучения у Кадиса и МакКлендона Хеллингера впервые познакомился с зарождающейся формой семейных расстановок, которую он впоследствии развил и усовершенствовал.

В своей терапевтической работе Сатир заметила, что неуравновешенные люди являются продуктом неуравновешенных семей, и часто инициировала диало-

ги между поколениями членов семьи для достижения примирения. Теория Бозормени-Надя об ответственности между поколениями и его книга «Невидимая преданность» укрепили эту идею, и его утверждения о том, что бессознательные правила управляют семьями, несомненно, повлияли на Хеллингера. Краеугольным камнем работы Хеллингера является идея о том, что семьями управляют упорядочивающие силы, иногда называемые порядками любви, и что согласование с этими силами приносит мир и силу всем членам системы. Хеллингера полностью развил эту идею и усовершенствовал процесс использования представителей, заменяющих членов семьи. [6, 7, 8].

Берт Хеллингера, является автором или соавтором более 30 книг. Он много путешествовал в течение последних 30 лет своей жизни, читая лекции, проводя семинары и тренинги по всей Европе, Соединенным Штатам, Южной Америке, России, Китаю, Ближнему Востоку и Японии [9].

В конце я хотела бы привести описание одной расстановки, которую я провела несколько лет назад.

Случай Марины.

На расстановку пришла женщина в возрасте около 50 лет. Условно назовем ее Марина. У Марины есть хобби, она играет в компьютерные игры. Может себе позволить тратить на это время - мужа и детей нет, на работе загрузка небольшая. Свою проблему Марина описывает так: «У меня сложилась какая-то идиотски-абсурдная ситуация. Я играю в игрушку на телефоне. Там куча игроков, альянсы и все такое. Так вот, что-то произошло, и я влюбилась в одного из игроков. Сама в шоке. Проблема, в том, что человек игнорит, а мне это не приятно и вызывает бурю эмоций. Я за неделю на 4 кг похудела. Я пострадала-пострадала, а потом и думаю, что-то не естественное происходит, так же не может быть и не бывает. Значит это какой-то перенос. Хочу понять, от куда это и как от этого избавиться».

В этот раз на расстановку пришли около 20 человек. Из их числа Марина выбирает и расставляет двух заместителей – заместителя для себя и заместителя для участника компьютерной игры, в которого она влюбилась. Заместителя участника условно назовем Николай. Заместители Марины и Николая стоят друг напротив друга. Заместитель Николая говорит: «Я бы хотел сбегать отсюда». Заместитель Марины отвечает: «Сначала мне Николай нравился, но его слова меня обидели. Путь уходит». Заместитель Николая уходит в другой конец зала, стоит спиной к заместителю Марины. Заместитель Марины говорит, что так ее все устраивает, чувствует себя хорошо. Заместитель Николая продолжает: «Кстати, мне кажется сзади меня не женщина,

а здоровый мужик, который меня преследует». Прошу заместителя Николая развернуться лицом. Из зала выбираю заместителя мужчины, про которого говорит заместитель Николая и ставлю его перед заместителем Марины. «Да! Это он!», - говорит заместитель Николая. В это время заместитель Марины уходит в противоположный конец зала. Заместитель неизвестного мужчины остается в центре зала один, он смеивается и потирает руки. Клиентка, сидящая рядом со мной, комментирует: «Он на дедушку моего похож. Тот был довольно крупным мужчиной. И смех его, и характерный жест руками». Предполагаемый дедушка обводит всех взглядом, другие заместители его не интересуют. Он начинает двигаться по залу: «Я как будто кого-то ищу». Из зала выбираю заместителя того, кого ищет дедушка клиентки. Выбранная фигура пытается уйти от дедушки, он преследует ее, улыбаясь и потирая руки. Спрашиваю клиентку, чтобы это могло значить. Она поясняет, что дедушка работал в военной структуре; высказывает предположения, что речь идет о каких-то рабочих отношениях. Заместитель дедушки соглашается: «Да, как секретарша какая-то. Хорошенькая, нравится мне». Предполагаемая секретарша тоже поддакивает: «Дело не в том, что он крупный мужчина. Он крупный по статусу, я не могу ему отказать, это невозможно». Наблюдаем, как заместитель дедушки ходит по залу за заместителем секретарши. Она ускоряет шаг, а он не торопится, смеиваясь говорит: «Догоню-догоню». Заместитель секретарши садится на пол: «Мне некуда деться. Спасения нет». Что бы проверить свою гипотезу, из зала выбираю фигуру «самоубийство». Заместителю этой фигуры на ухо говорю, что он замечает. Вслух название этой фигуры не произношу. Заместитель самоубийства подходит к заместителю секретарши, она встает с пола, обнимает его и плачет. Название фигуры говорю вслух для всех. Заместитель дедушки уже не улы-

бается: «Да уж, получается не догнал».

Прошу заместителя Марины подойти к заместителю дедушки. Прошу его повторить фразу: «Это моя история, тебе необязательно ее нести дальше». Заместитель Марины склоняется перед заместителем дедушки. Когда она выпрямляется, заместитель Николая начинает движение в ее сторону. Его движение привлекает внимание заместителя Марины, она смотрит на него, улыбается. Заместители дедушки, секретарши и самоубийства уходят далеко за спину заместителя Марины. Расстановка закончена.

Через пять дней от клиентки пришло письмо: «Про расстановку мою. Вообще атак! За неделю со мной двое подошли познакомиться! А сегодня только среда...». Еще через неделю пришло второе письмо: «Меня просто несет! Причем со страшной скоростью! Как будто в горную речку попала... А вчера просто через дорогу шла и бац мужик пристал познакомиться... Ой!».

Обычно через полгода я запрашиваю у клиента оценку эффективности прошедшей расстановки. Ответ от Марины пришел такой: «Эффективность очень хорошая. Наверное, можно даже 10 поставить. Я уже три раза была у Николая дома. У нас хорошие отношения, но мы иногда ссоримся, из-за игры».

Мы не знаем, действительно ли произошла эта история с дедушкой клиентки. В интервью Норберту Линцу Хеллингер сказал: «Я не убежден, что расстановки всегда раскрывают объективную историческую истину о семье, но они служат надежным ориентиром для принятия конструктивных решений» [10]. Что и подтверждают работы его многочисленных последователей. Светлый образ Берта Хеллингера освещает путь всем нам, кто продолжает его дело. С днем рождения, Учитель.

ЛИТЕРАТУРА

- Hellinger, B., Weber, G., & Beaumont, H., 1998. Love's hidden symmetry: what makes love work in relationships. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.
- Электронный ресурс. URL: <https://epkaest.com/bert-hellinger-2/#:~:text=ln%201969%20Hellinger%20was%20recalled,generations%20and%20in%20family%20relationships> (дата обращения: 18.12.2025).
- Schneider, J.R. Herzlichen Glückwunsch zum 80ten Geburtstag // Praxis der Systemaufstellung. — 2005. — Heft 2
- McQuillin, J., & Welford, E., 2013. How Many People Are Gathered Here?
- Cohen, D.B., 2006. "Family Constellations": An Innovative Systemic Phenomenological Group Process From Germany. The Family Journal: Counselling and Therapy for Couples and Families, 14(3). 10.1177/1066480706287279
- Satir V, Banmen J, Gerber J, Gomori M. The Satir model: Family therapy and beyond. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books; 1991.
- Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G., 1973. Invisible Loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy. MD USA: Harper and Row.
- Ulsamer, B., 2008. The Art and Practice of Family Constellations. Heidelberg, Germany: Carl-Auer Systeme Verlag.
- Джон Харрис. Берт Хеллингер и семейные расстановки URL: <https://www.thesc.net/bert-hellinger-family-constellations-and-the-phenomenon-of-surrogate-perception/#:~:text=Shortly%20after%20his%20return%20to,the%20University%20of%20South%20Africa> (дата обращения: 18.12.2025).
- Электронный ресурс. URL: <https://www.carl-auer.de/media/carl-auer/sample/LP/978-3-89670-590-7.pdf> Bert Hellinger Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen. 2015 (дата обращения: 18.12.2025).

11. Hellinger, B. In der Mitte des Weges: Ein Gespräch mit Heinrich Breuer, Theo Roos und Wilfried Nelles / Bert Hellinger. — Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag, 1999. — 198 S. — ISBN 3-89670-117-X.
-

© Поднебесная Екатерина Борисовна (Eka.pod@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»