

Расстановки по Хеллингеру, на данный момент являются самым эффективным методом, позволяющим быстро обнаружить и распутать переплетения проблем, охватывающие многие поколения.

Этот метод также называют «расстановки по Хеллингеру», «семейные расстановки», «системные семейные расстановки», «системно-феноменологический подход».

В процессе классической расстановки, после короткого описания запроса клиента, из группы выбираются участники в качестве заместителей членов семейной системы клиента. Выбор делает клиент или терапевт, состав членов системы для начальной расстановки выбирается терапевтом исходя из его опыта и представлений о том, кто именно мог бы быть связан с запросом клиента. В процессе расстановки состав участников может корректироваться.

Заместители располагаются в пространстве (расставляются) клиентом или терапевтом по интуитивному ощущению того, как могли бы быть выражены в пространстве взаимоотношения членов системы. В процессе начальной расстановки клиенту предлагается как можно меньше ориентироваться на то, что он думает о взаимоотношениях, но больше на то, как он интуитивно ощущает расположение фигур. Фигуры расставляются медленно и оставляются просто стоять в пространстве, без "театрального" выражения мимикой или позой их отношений.

Основой расстановочной техники является возникающее в этот момент заместительское восприятие - заместитель члена системы начинает чувствовать то, что чувствует/чувствовал его прототип. Это могут быть как физические ощущения (боль в сердце, если у замещаемого участником дедушки клиента был инфаркт), так и эмоции (гнев, радость), а также образы и картины (рождение, убийство). Практически каждый человек может быть заместителем и воспринимать информацию о замещаемом человеке, но одни люди более чувствительны, другие менее, и опыт заместительской практики развивает заместительское восприятие.

Заместительское восприятие возникает, в том числе и при полном отсутствии информации о замещаемом члене системы, как у самого заместителя, так и у клиента. Это позволяет говорить о поле - внешнем источнике информации о системах.

Заместительское восприятие и понятие поля на настоящий момент мало объяснены традиционной психотерапией и признанной наукой и часто вызывают критику и непонимание. Тем не менее, в расстановках уже накоплен обширный опыт подтверждений приходящей из поля информации.

После начальной расстановки фигур терапевт опрашивает заместителей об их чувствах и ощущениях, что позволяет ему составить представление о том, какие именно динамики (взаимоотношения, их история и их потенциальное развитие) присутствуют сейчас в системе клиента и как они могли бы быть связаны с запросом клиента. В зависимости от стиля ведения расстановки терапевт позволяет заместителям самим двигаться и вступать во взаимодействия, либо переставляет их сам и опрашивает.

Названные выше Порядки имеют своё пространственное выражение: например, маленькие дети стоят или сидят перед обоими родителями, стоящими рядом; супруги стоят рядом, братья и сестры стоят по старшинству справа налево (старший - справа от остальных). Невозможность заместителей находиться в пространственном расположении Порядка означает, что какие-либо отношения в системе не урегулированы или не признаны, чувства не проявлены, возможно, присутствует исключенный человек.

Расстановка продолжается через изменение в пространстве положений фигур, опроса заместителей об их чувствах, поиска контакта с исключенными фигурами и проявление происходящего через т.н. "разрешающие фразы". Разрешающие фразы и вся работа в целом направлены на "признание того, что есть" (Берт Хеллингер). Например, "папа, ты единственный отец для меня" (сын - отцу, с которым мать не разрешала видеться).

В процессе работы в той или иной степени удается восстановить Порядки, найти исключенных, и прояснить отношения с ними. Это воспринимается заместителями через ощущения "своего места", ясности и гармонии. Заявленный запрос теряет актуальность, либо проявляется смысл проблемной ситуации и понимание пути её разрешения. Прийти к удачному разрешению удается не во всех случаях, но, как правило, даже частичное движение к решению даёт клиенту импульс к новому пониманию ситуации. Действие расстановки приводит к изменениям взаимоотношений в семье клиента, в том числе в тех случаях, когда клиент не находится в прямом контакте с членами своей семьи. Нередки случаи внезапного нахождения документов, новой информации о предках, установления контакта с родственниками, с которыми давно потеряна связь.

В настоящее время теория и практика классических расстановок сохраняет свою актуальность, изучается и практикуется специалистами. При этом возникает все больше новых направлений терапевтической работы и духовной практики, основанных на заместительском восприятии и проявлении поля, и некоторые из них уже далеко отстоят от классических расстановок.