

# Системно-феноменологическая психотерапия (консультирование) и семейные расстановки®

## • Модуль 5

- **Мужчина и женщина. Отношения в паре.**
  - Как пара становится семьей.
  - **Нынешняя семья и наши дети**

## Modul 5

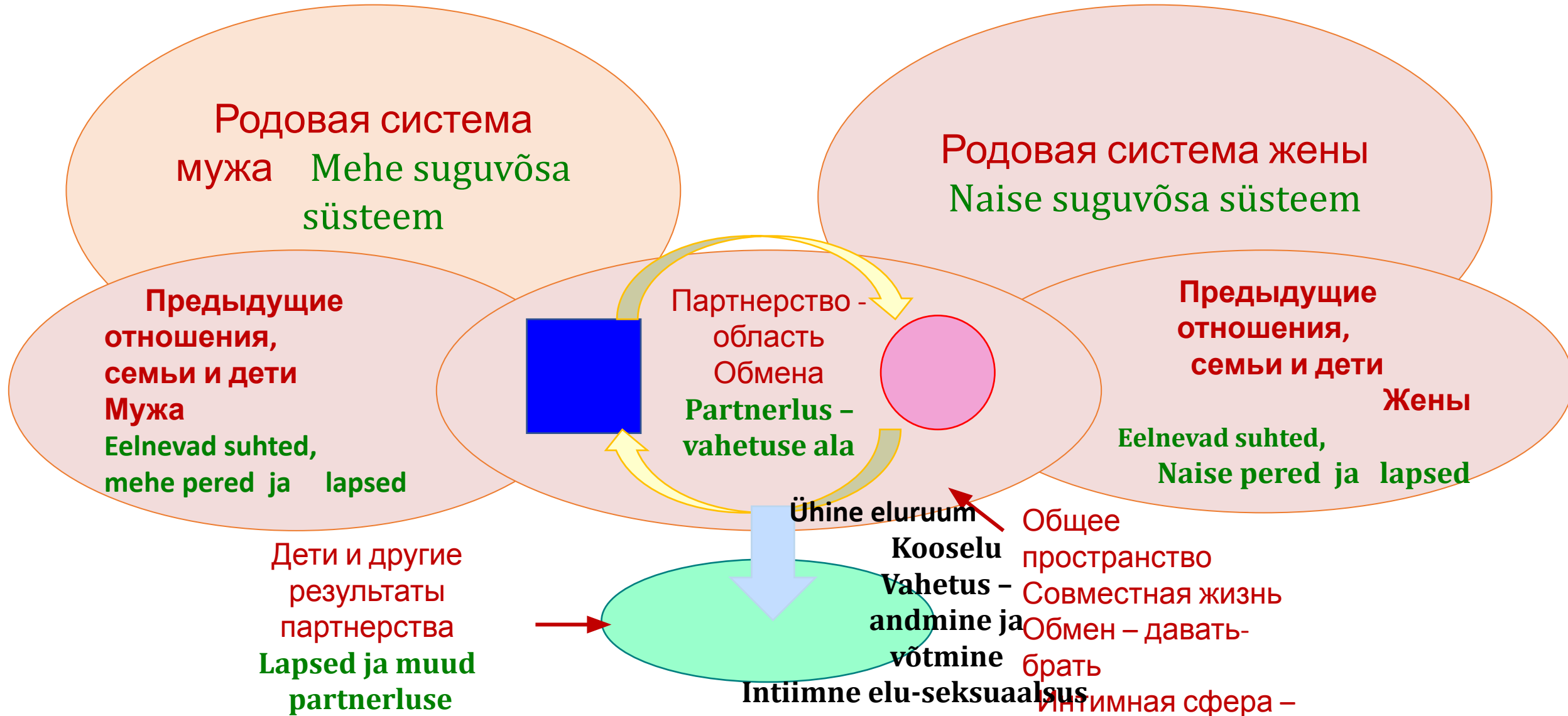
**Mees ja naine.**

**Paarisuhted. Kuidas paar muutub perekaks.  
Praegune pere ja meie lapsed.**



# Схема партнерства и областей оказывающих влияние на партнерство

## Partnerluse ning partnerlust mõjutavate alade skeem



# ПРЕДПОСЫЛКИ (ПРАВИЛА) ДЛИТЕЛЬНОГО И СЧАСТЛИВОГО ПАРТНЕРСТВА

## RIKAAJALISE JA ÕNNELIKU PARTNERLUSE EELDUSED (REEGLID)

- 1. Отказ от противоположного пола в себе (сексуальность).**
  - **Vastassoost loobumine endas (seksuaalsus).**
- 2. Пополнение мужского и женского.**
  - **Meheliku ja naiseliku täiendamine.**
- 3. Исполнение любви (приоритет сексуальных отношений).**
  - **Armastuse teostamine (seksuaalsuhete prioriteet).**
- 4. Равенство партнеров.**
  - **Partnerite võrdsus.**
- 5. Сбалансированный обмен ресурсами и энергией (баланс давать и брать).**
  - **Tasakaalustatud vastastikune ressursside ja energia vahetus (tasakaal andmise ja võtmise vahel)**
- 6. Партнерство имеет приоритет перед родительством (материнством, отцовством).**
  - **Partnerlusel on prioriteet vanemateks olemise suhtes (emaduse, isaduse suhtes)**

**ПРЕДПОСЫЛКИ (ПРАВИЛА) ДЛИТЕЛЬНОГО И СЧАСТЛИВОГО  
ПАРТНЕРСТВА**  
**RIKAAJALISE JA ÕNNELIKU PARTNERLUSE EELDUSED (REEGLID)**

**7. Мужчина служит женскому, а женщина следует за мужчиной.**

- Mees teenib naiselikku, aga naine järgneb mehele.

**8. Любовь (энергия) следует за порядком (структурой).**

- Armastus (energia) järgneb korrale (struktuurile).

**9. Служба третьему (дети, общие цели и т.д.)**

- Kolmanda teenimine (lapsed, ühised eesmärgid jms)

**10. Совместная жизнь и общее пространство.**

- Kooselu ja üldine eluruum

**11. Личное пространство для каждого.**

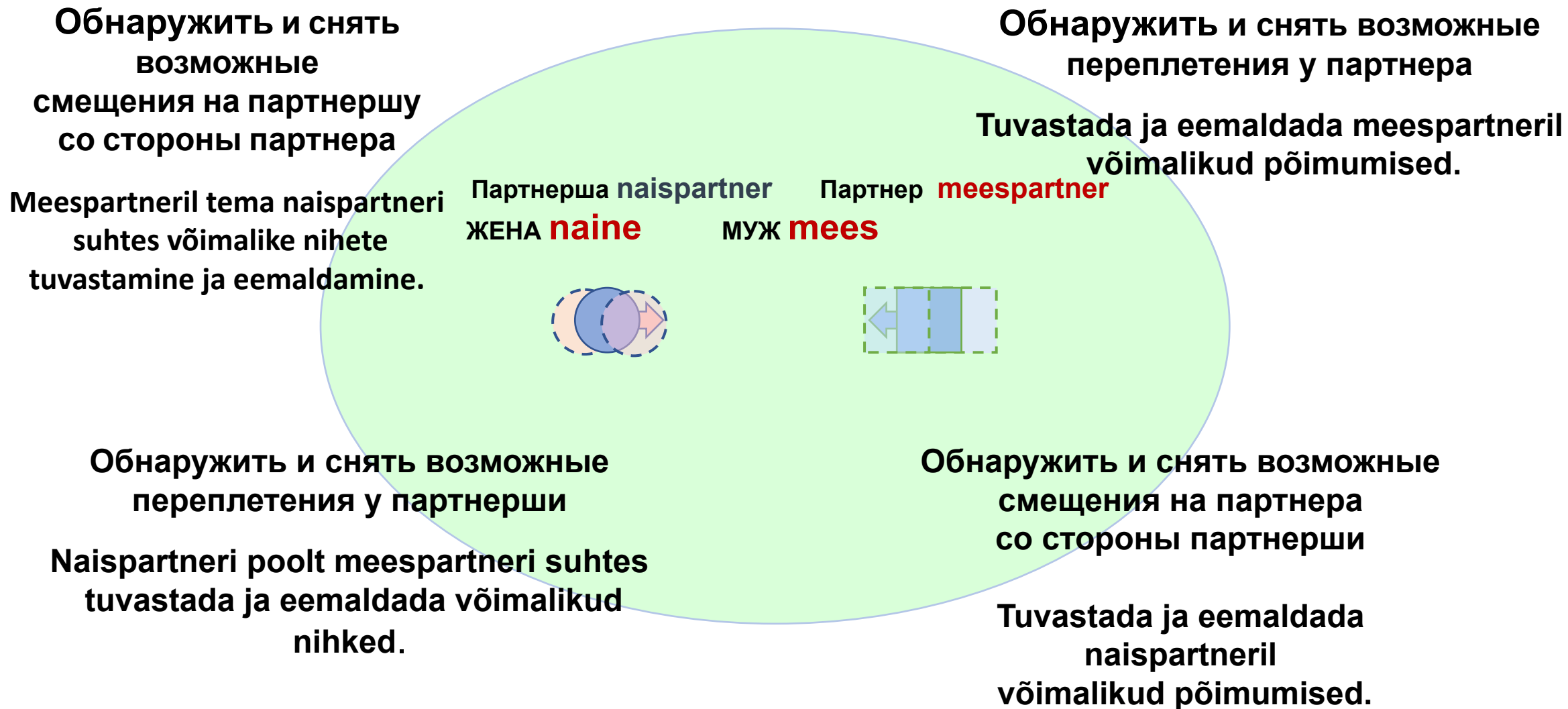
- Isiklik eluruum igaühele.

**КОГДА ПАРА  
ИЗ СВОБОДНО ВЫБРАННОГО СОЮЗА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В СЕМЬЮ  
MILLAL PAAR VABALT VALITUD ÜHENDUSEST MUUTUB PEREKS**

- 1. Официальная регистрация отношений в стране.**
  - **Suhe ametlik registreerimine riigis.**
- 2. Регистрация отношений в религиозной системе.**
  - **Suhe registreerimine religioosses süsteemis.**
- 3. Объявление о статусе отношений при свидетелях.**
  - **Suhe staatuse avalikustamine tunnistajate juurdeolekul.**
- 4. Беременность в паре.**
  - **Rasedus paaris.**
- 5. Совместное проживание и/или общее пространство.**
  - **Kooselu**

# Упражнение: Я, мой муж (жена) и наши другие возможные роли в нашей паре

Harjutus: Mina, minu mees (naine) ja meie teised rollid meie paarisuhtes



## Упражнение: Я, мой муж (жена) и наши другие роли в нашей паре

Группы по 6-8 человек, в группах разбиться на пары клиент-терапевт. Время 1,5 часа, 10 минут на параллельные интервью в парах и по 25 минут на одну работу.

Роли: Клиент, Терапевт, Наблюдатель, Заместители клиента, Мужа (Жены) и заместителей других ролей, которые могут проявиться в расстановке. Наблюдатель следит за временем.

- Краткое интервью об отношениях и тех ролях, которые также проявляются в отношениях, кроме ролей Жены (Партнерши), Мужа (Партнера), Матери и Отца, если в семье есть дети.
- Клиент назначает и ставит в пространстве фигуры заместителей Себя и Мужа (Жены) друг напротив друга, на фиксированные позиции.
- Работа с первичным образом, что можно увидеть и что видит клиент. Циркулярный опрос заместителей. Как ориентированы заместители, где фокус их внимания. Проявляются ли в расстановке другие роли, кроме назначенных, какие, проявляются ли они сразу или постепенно, соответствует ли это фактической информации полученной в интервью от клиента. Что воспринимает сам клиент.
- Работа с образом: Если проявляются контекстные наслоения, то попробовать их снять, разделить. Важно различать контекстные наслоения связанные со смещением (переносом) роли и попаданием в иную роль. После каждого разделения контекстных наслоений, еще раз проводить циркулярный опрос.
- Попытаться, по возможности, прийти к состоянию, когда в расстановке через заместителей проявляются лишь роли Жены (Партнерши), Мужа (Партнера).
- Если в расстановке через заместителей проявляются лишь роли Жены (Партнерши, Матери собственных детей) и Мужа (Партнера, Отца собственных детей), то отпустить расстановку в аутопоэтический режим. По желанию поставить клиента в конечный образ расстановки.
- Обсуждение в группе. Что пережил клиент. Что увидели и восприняли участники для себя, обратная связь от заместителей и наблюдателей.
- Обмен ролями.

## Harjutus: Mina, minu mees (naine) ja meie teised rollid meie paarisuhtes

**6-8-liikmelised grupid**, grupisiseselt jaguneda klient-terapeut paaridesse.

Aega 1,5 tundi, 10 minutit paralleelseteks intervjuudeks paarides ja 25 minutit ühele tööle.

**Rollid:** Klient, Terapeut, Vaatleja, Kliendi asendaja, Mehe (Naise) ja teiste rollide asendajad, kes võivad konstellatsioonis ilmned. Vaatleja jälgib aega.

- Lühiintervjuu suhetest ja nendest rollidest, mis samuti ilmnevad suhetes v.a Naise (Partneri), Mehe (Partneri), Ema ja Isa roll, kui peres on lapsed.
- Klient määrab ja paigutab väljale asendajad Endale ja Mehele (Naisele) teineteise vastu, fikseeritud poosidesse.
- Töö esmakujundiga, mis on näha ja mida näeb klient. Asendajate tsirkulaarne küsitlemine. Kuidas on asendajad orienteeritud, kus on nende tähelepanu fookus.
- Kas konstellatsioonis ilmnevad veel muud rollid lisaks määratutele, millised, kas need ilmnevad kohe või järk-järgult, kas nad vastavad kliendilt intervjuu käigus saadud faktilisele informatsioonile. Mida tajub klient ise.
- Töö kujundiga: Kui ilmnevad konteksti kihistumised, siis proovida neid maha võtta, eraldada. Oluline on eristada konteksti kihte, mis on seotud rolli nihkega (ülekanne) ja teise rolli sattumisega. Pärast igat konteksti kihi eraldamist, küsitleda veel kord tsirkulaarselt.
- Võimalusel proovida jõuda seisundini, mil konstellatsioonis asendajad väljendavad ainult Naise (Partneri) ja Mehe (Partneri) rolle.
- Kui konstellatsioonis avalduvad asendajatel ainult Naise (Partner, oma laste Ema) ja Mehe (Partner ja oma laste Isa) rollid, siis lasta konstellatsioon autopoeetilisele režiimile. Soovi korral võib paigutada kliendi konstellatsiooni lõppkujundisse.
- Arutelu grupis. Mida elas läbi klient. Mida osalejad ise märkasid ja tajusid, asendajatelt ja vaatlejatelt tagasiside.
- Rollide vahetus.

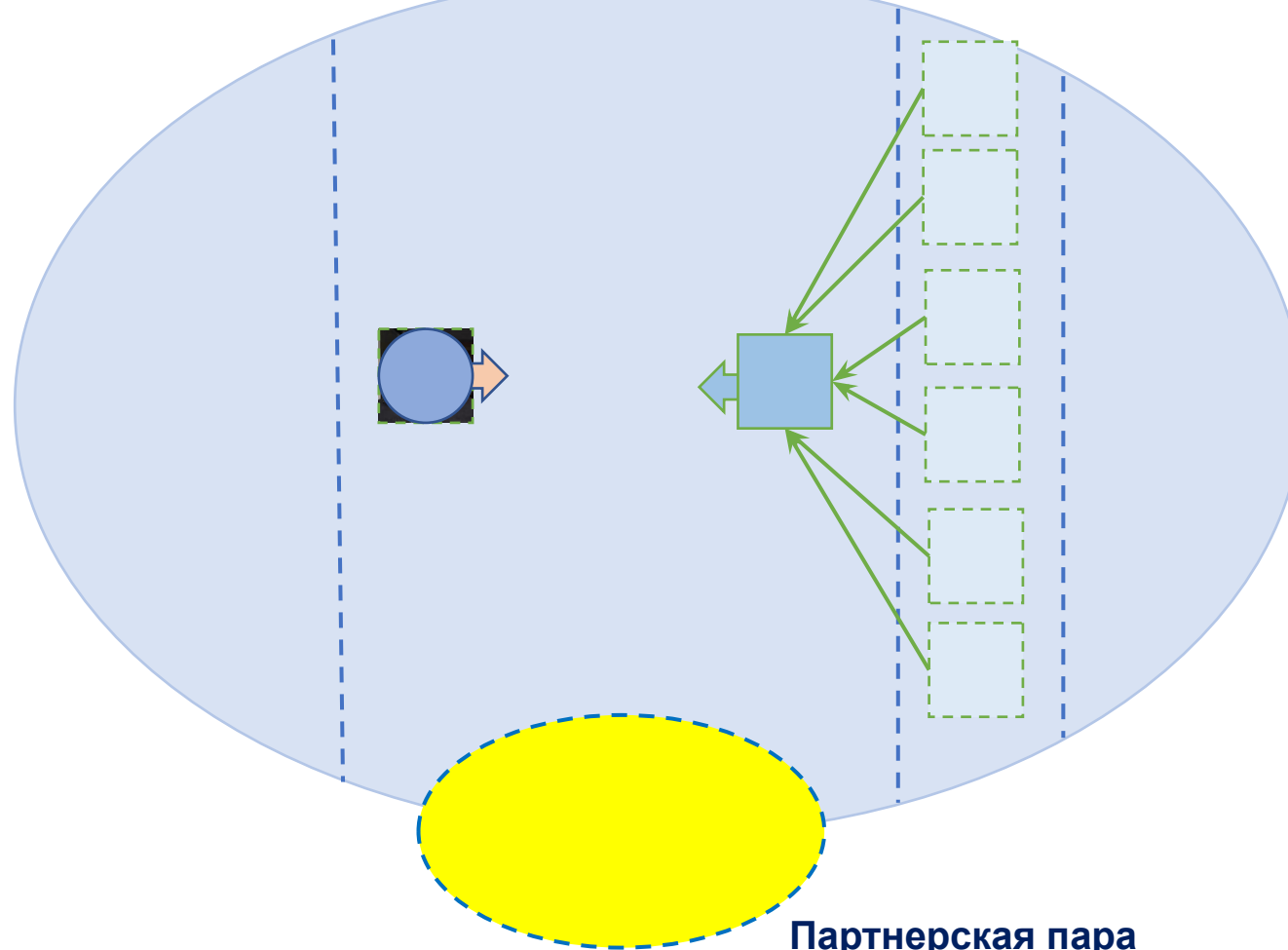


# Упражнение: Я и мой идеальный(ая) партнер(ша)

Harjutus: Mina ja minu ideaalne partner

Система свободно выбранных союзов

Vabalt valitud liitude süsteem



Партнерская пара

Partnerite paar

## Упражнение: Я и мой идеальный партнер(ша)

Группы по 6 человек, в группах разбиться на пары клиент-терапевт. Время 1,5 часа, 10 минут на параллельные интервью в парах и по 25 минут на одну работу.

Роли: Клиент, Терапевт, Наблюдатель, Заместители клиента и Группы мужчин (женщин), соответствующих образу идеального Партнера (Партнерши). Наблюдатель следит за временем.

- Краткое интервью о том, какие качества должны быть у моего Партнера (Партнерши): Например: возраст, национальность, социальный статус, вероисповедание, образование, наличие или отсутствие детей и т.д.
- Клиент назначает и ставит в пространстве фигуры заместителей Себя и Партнера (Партнерши).
- Работа с первичным образом, что можно увидеть и что видит клиент. Циркулярный опрос заместителей. Как ориентированы заместители, где фокус их внимания. Проверить чувствует ли заместитель партнера(ши) заданные качества или проявляется что-то не относящееся к желаемому образу. Как воспринимает заместителя Партнера(ши), заместитель клиента. Как проявляет себя заместитель клиента и где фокус его внимания. Что воспринимает сам клиент.
- Работа с образом: Перестановки, разделение контекстов, добавление важных фигур, ориентация на решение, аутопоэтический режим.
- Сделать несколько шагов по направлению к цели. По желанию поставить клиента в конечный образ расстановки.
- Обсуждение в группе. Что пережил клиент. Что увидели и восприняли участники для себя, обратная связь от заместителей и наблюдателей.
- Обмен ролями.

## Harjutus: Mina ja minu ideaalne partner

6-liikmelised grupid, milles jagunetakse paaridesse: klient-terapeut. Aega 1,5 tundi, 10 minutit paarides paralleelintervjuudeks ja 25 minutit igale tööle.

Rollid: Klient, Terapeut, Vaatleja, Asendajad kliendile ja ideaalse Partneri kujundile vastavate meeste (naiste) Grupile. Vaatleja jälgib aega.

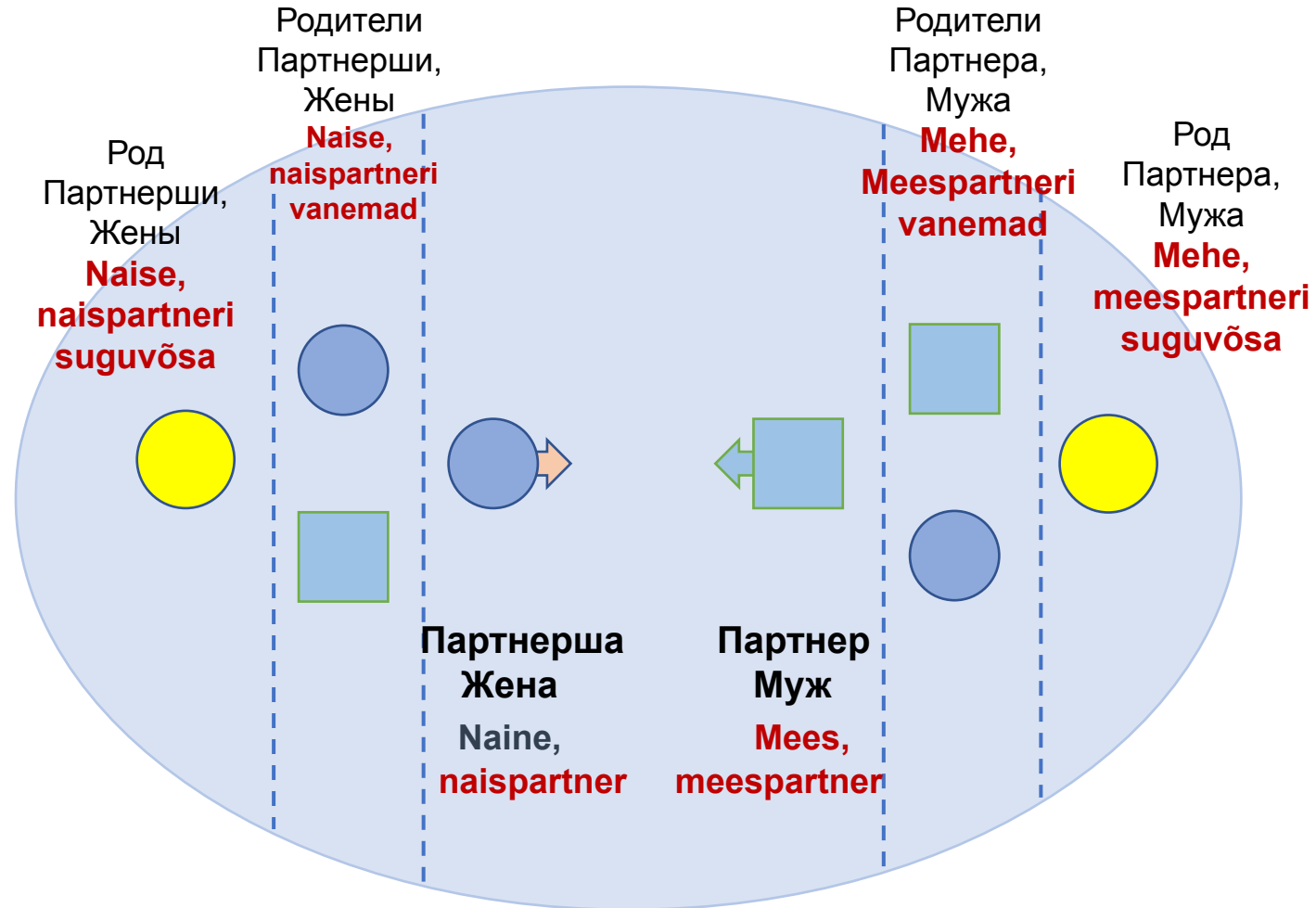
- Lühike intervjuu sellest, millised omadused peavad olema minu Partneril: näiteks vanus, rahvus, sotsiaalne seisund, usk, haridus, laste olemasolu või puudumine jne.
- Klient määrab ja asetab väljale asendajad Endale ja Partnerile.
- Töö esmakujundiga, mida on võimalik näha ja mida näeb klient. Asendajate tsirkulaarne küsitlus. Kuidas on asendajad orienteeritud, kus on nende tähelepanu fookus. Kontrollida, kas partneri asendaja tunnetab endas etteantud omadusi või ilmneb miski, mis soovitud kujundi juurde ei kuulu. Kuidas Kliendi asendaja tajub Partneri asendajat. Kuidas ilmutab end Partneri asendaja, kus on tema tähelepanu fookus. Mida tunnetab klient ise.
- Töö kujundiga: Ümberpaigutused, kontekstide eraldamine, oluliste figuuride lisamine, lahendusele orienteeritus, autopoeetiline režiim.
- Teha mõni samm eesmärgi suunas. Soovi korral paigutada klient konstellatsiooni lõppkujundisse.
- Arutelu grupis. Mida koges klient. Mida osalejad ise nägid ja tunnetasid, tagasiside asendajatelt ja vaatlejalt.
- Rollide vahetus.

**ИЕРАРХИЯ СИСТЕМ, ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИНАДЛЕЖАЩЕГО К  
РАЗНЫМ СИСТЕМАМ**  
**SÜSTEEMIDE HIERARHIA ERINEVATELE SÜSTEEMIDELE KUULUVA INIMESE  
JAOKS**

- 1. Нынешняя семья. Praegune pere.**
- 2. Родительская семья. Vanemate pere.**
- 3. Родовая система. Suguvõsa süsteem.**
- 4. Свободно выбранные союзы. Vabalt valitud ühendused.**
- 5. Парные отношения. (Пара). Paari suhe. (Paar).**
- 6. Племя (соседи - люди рожденные и живущие в одной местности).  
Hõim (naabrid – ühel maa-alal sündinud ja elavad inimesed).**
- 7. Народ (соседи - люди рожденные и проживающие в одной стране).  
Rahvas (naabrid – ühes riigis sündinud ja elavad inimesed).**
- 8. Человечество. Inimkond.**

# Упражнение: Я, партнер(ша), Наши родители, Род

РодHarjutus: Mina, partner, Meie vanemad, Suguvõsa



## Упражнение: Я, партнер(ша), наши родители и род

Группы по 10 человек. Время 2 часа, по 40 минут на одну работу.

Роли: Клиент, Терапевт, Наблюдатель, Заместители клиента, Партнера (Партнерши), Родителей клиента, Родителей партнёра, Рода клиента, Рода партнера.

- Краткое интервью об отношениях, родителях и родовых системах.
- Клиент назначает и ставит в пространстве фигуры заместителей в три этапа: 1 – Партнеры, 2 – Родители партнеров, 3 – Родовые системы партнеров.
- Работа с первичным образом 1, что можно увидеть и что видит клиент. Циркулярный опрос заместителей.
- Работа с образом 2, что можно увидеть, когда появляются родители партнеров. Циркулярный опрос заместителей. Что сильнее партнерская связь или связь с родителями. Как воспринимают партнёров их родители, что видит клиент.
- Работа с образом 3, что можно увидеть, когда появляются родовые системы партнеров. Циркулярный опрос заместителей. Что сильнее партнерская связь или связь с родителями и родом. Как воспринимают партнёров их родовые системы, что видит клиент.
- Аутопоэтический режим: Наблюдать динамики, что они показывают. Становиться ли пара из свободно выбранного союза, семьей? Если нет то, что этому мешает? Возможные причины того что мешает.
- По желанию поставить клиента в расстановку.
- Обсуждение в группе. Что увидели и восприняли участники для себя, обратная связь от заместителей и наблюдателей.
- Обмен ролями.

## Harjutus: Mina, partner, Meie vanemad, Suguvõsa

10-liikmelised grupid, Aega 2 tundi, 40 minutit ühele tööle.

Rollid: Klient, Terapeut, Vaatleja, Asendajad kliendile, tema Partnerile, kummagi Vanematele ja Suguvõsale.

- Lühike intervjuu suhetest, vanematest ja suguvõsa süsteemidest.
- Klient määrab ja paneb väljale asendajad kolmes etapis: 1 – Partnerid, 2 – partnerite Vanemad, 3 – partnerite Suguvõsa süsteemid.
- Töötamine esmakujundiga 1: mida on võimalik näha ja mida näeb klient. Asendajate tsirkulaarne küsitlemine.
- Töö kujundiga 2: mis on näha, kui ilmuvad partnerite vanemad. Asendajate tsirkulaarne küsitlus. Mis on tugevam, kas partnerite vaheline side või side vanematega. Kuidas tajuvad partnereid nende vanemad, mida näeb klient.
- Töö kujundiga 3: mis on näha, kui lisanduvad partnerite suguvõsa süsteemid. Asendajate tsirkulaarne küsitlemine. Mis on tugevam, kas side partnerite vahel, või side vanemate ja suguvõsaga. Kuidas tajuvad partnereid nende suguvõsa süsteemid, mida näeb klient.
- Autopoeetiline režiim: jälgige dünaamikat, mida see näitab. Kas vabalt valitud liidust saab perekond? Kui ei, siis mis seda takistab? Selle takistuse võimalikud põhjused.
- Soovi korral viia klient konstellatsiooni.
- Arutelu gruppis. Mida nägid ja tajusid osalejad ise, tagasiside asendajatelt ja vaatlejatelt.
- Rollide vahetus

Угол зрения	Направление взгляда: фокусировка	Интенсивность отношений
	Смотрят в одну сторону, но отсутствует или слабая фокусировка.	Отсутствие или слабые отношения между элементами
	Общая фокусировка, широкое общее поле интересов	Отношения с относительно большой автономией
	Общая фокусировка и концентрация на ограниченном поле интересов	Интенсивные отношения между элементами и ограниченная автономия
	Исключительная концентрация на противоположном элементе	Сильное взаимодействие например, конфронтация или зависимость
	Отсутствие общей фокусировки	Амбивалентные отношения или их отсутствие
	Ограниченное фокусирование А на Б	Контролирующее отношение А по отношению к Б

Vaatenurk	Silmapilgu suund: fokuseerimine	Suhete intensiivsus
	Vaatavad ühes suunas, kuid fookus puudub või on nõrk	Suhete puudus või nõrkus elementide vahel
	Suhteliselt suure	autonoomsusega suhted
	Ühine fookus ja keskendumine huvide piiratud alale	Intensiivsed suhted elementide vahel ja piiratud autonoomia
	Erakordne keskendumine vastaselemendile	Tugev omavaheline toime, nt konfrontatsioon või sõltuvus
	Ühise fookuse puudus	Ambivalentset suhted või suhete puudus
	A piiratud fookustamine B peale	Kontrollivad suhted: A kontroll B üle

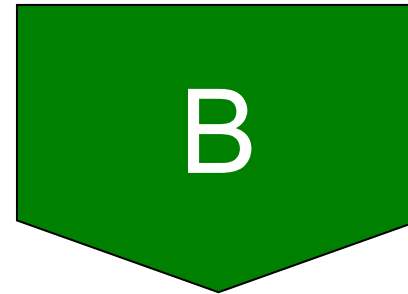
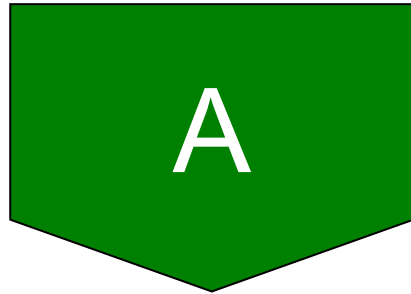


# Значение взгляда и позиции в расстановке

*Vaate ja positsiooni tähendus konstellatsioonis.*

**Смотрят в одну сторону, но отсутствует или слабая фокусировка**

*Vaatavad ühes suunas, kuid puudub või on nõrk fookusseerumine.*



**Отсутствие или слабые отношения между элементами**

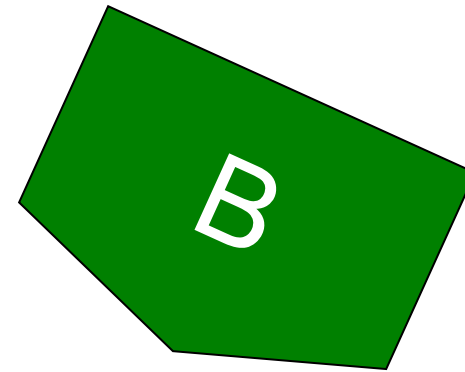
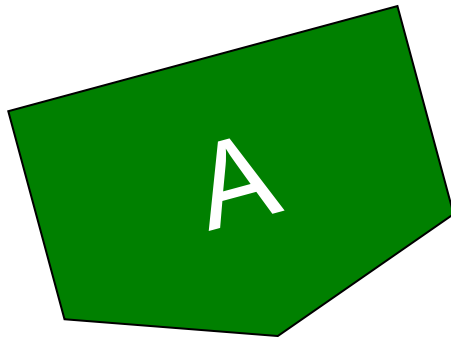
*Puudub või on nõrk suhe elementide vahel.*

# Значение взгляда и позиции в расстановке *Vaate ja positsiooni*

*tähendus konstellatsioonis.*

**Общая фокусировка, широкое общее поле интересов.**

*Ühine fokusseerumine, suur hulk ühiseid huvisid.*



Отношение с относительно большой автономией

*Suhe on suhteliselt suure autonoomsusega.*

Значение взгляда и позиции в расстановке *Vaate ja positsiooni*

*tähendus konstellatsioonis.*

**Общая фокусировка и концентрация на ограниченном поле  
интересов**

*Ühine huvi ja kontsentratsioon.*



**Интенсивные отношения между элементами и ограниченная  
автономия**

*Intensiivne suhe elementide vahel ja piiratud autonoomsus.*

# Значение взгляда и позиции в расстановке *Vaate ja positsiooni tähendus konstellatsioonis.*

Исключительная концентрация на противоположном элементе  
*Erakordne kontsentratsioon vastasseisjale.*



**Сильное взаимодействие например, конфронтация или  
ЗАВИСИМОСТЬ**

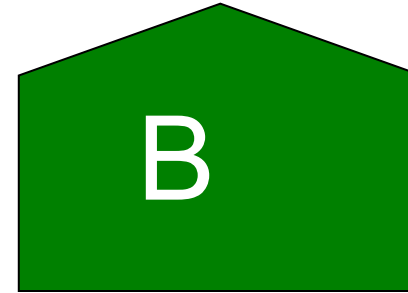
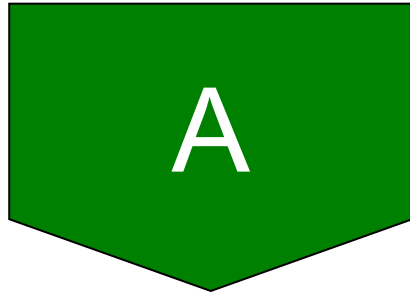
*Tugev vastasmõju nagu vastasseis või sõltuvus.*

# Значение взгляда и позиции в расстановке

*Vaate ja positsiooni tähendus konstellatsioonis.*

**Отсутствие общей фокусировки**

*Ühise fookuse puudumine*



**Амбивалентные отношения или их отсутствие**

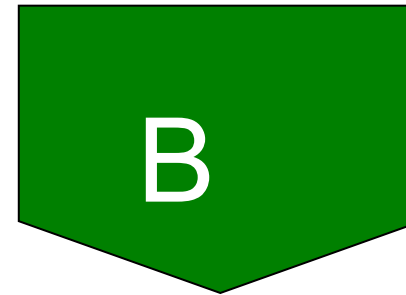
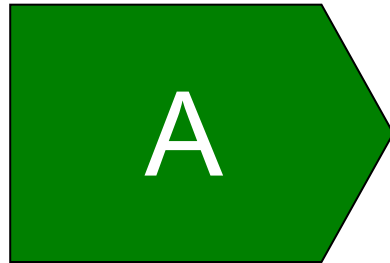
*Ambivalentset suhted või nende puudumine.*

Значение взгляда и позиции в расстановке *Vaate ja positsiooni*

*tähendus konstellatsioonis.*

**Ограниченное фокусирование А на Б**

*Piiratud fookus A-lt B-le.*

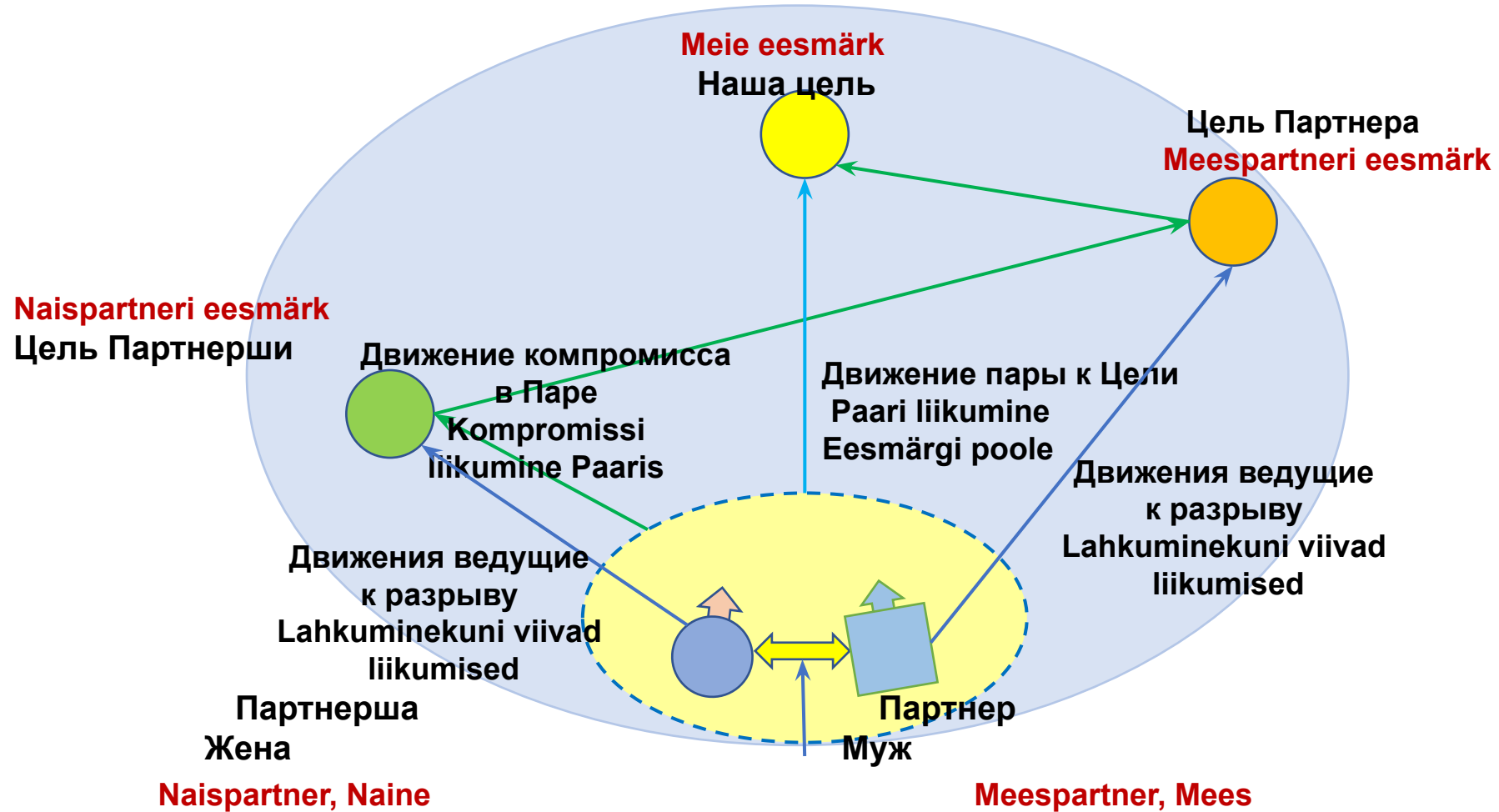


**Концентрирующее отношения А по отношению к Б**

*Kontsentreeritud suhe A-l sutes B-ga.*

# Упражнение: Я, Партнер(ша) и Наша цель

Harjutus: Mina, Partner ja Meie eesmärk



Партнерская связь **Partnerite vaheline side**

## Упражнение: Я, Партнер(ша) и Наша цель

Группы по 6-8 человек. Время 1,5 часа, по 30 минут на одну работу.

Роли: Клиент, Терапевт, Наблюдатель, Заместители: Клиента, Партнера (партнерши), Нашей цели.

- Краткое интервью об отношениях и цели в отношениях
- Клиент назначает и ставит в пространстве фигуры заместителей партнеров и Нашей цели.
- Работа с первичным образом, что можно увидеть и что видит клиент. Циркулярный опрос заместителей.
- Является ли цель - нашей общей целью? Проверить не смещено ли что-то на цель. Если смещено, то провести разделение контекстов.
- Диалогический режим: Терапевт проводит циркулярный опрос заместителей. Что изменилось?
- Аутопоэтический режим: Наблюдать динамики, ведут ли они к цели. Если нет то, что этому мешает? Возможные причины того, что мешает.
- По желанию поставить клиента в расстановку.
- Обсуждение в группе. Что увидели и восприняли участники для себя, обратная связь от заместителей и наблюдателей.
- Обмен ролями.



## Harjutus: Mina, Partner ja Meie eesmärk

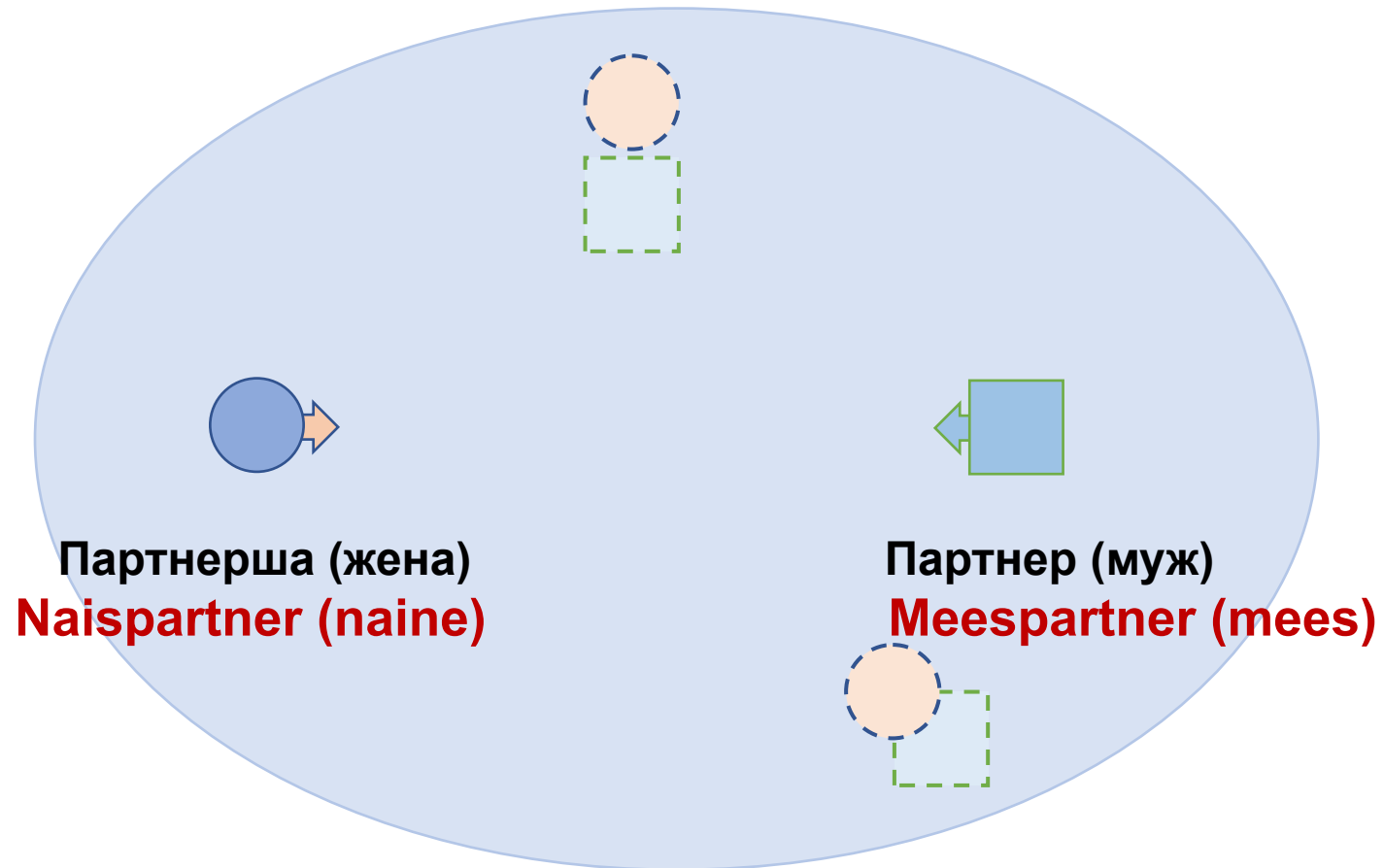
6-8-inimest grupis. 1 tund aega, ühe töö jaoks 15 minutit.

Rollid: Klient, Terapeut, Vaatleja, Kliendi, Partneri, Meie eesmärgi asendajad.

- Lühiintervjuu suhetest ja suhete eesmärgist
- Klient määrab ja paigutab ruumis partnerite ja Meie eesmärgi asendajad
- Töö esmase kujutuspildiga, mida võib näha ja mida näeb klient. Asendajate tsirkulaarne küsitlus.
- Kas eesmärk on meie ühine eesmärk? Kontrollida, kas esineb mingi asja nihkumist eesmärgi peale. Kui jah, siis viia läbi kontekstide eraldamist.
- Dialoogi režiim: Terapeut viib läbi asendajate tsirkulaarse küsitluse. Mis muutus?
- Autopoeetiline režiim: dünaamikate vaatlemine, kas nad viivad eesmärgini. Kui ei, siis mis segab? Segavate olukordade võimalikud põhjused.
- Soovi korral paigutada kliendi konstellatsiooni.
- Arutamine grupis. Mida nägid ja tajusid osalejad enda jaoks, tagasiside asendajatelt ja vaatlejatelt.
- Rollide vahetus.

# Упражнение: Танец Пары

## Harjutus: Paari Tants



## Упражнение: Танец Пары

Группы по 5-6 человек. Время 1 час, по 20 минут на одну работу.

Роли: Клиент, Терапевт, Наблюдатель, Заместители: Клиента, Партнера (партнерши).

- Клиент назначает фигуры заместителей партнеров, как свободные элементы.
- Аутопоэтический режим: Заместители следуют за своими внутренними импульсами, идущими из ролей и расстановки.
- Клиент и ведущий наблюдают за процессом в расстановке и при необходимости делают стоп-кадры и проводят циркулярный опрос заместителей.
- В случае явного попадания и застревания партнера или партнерши не в своей роли или обнаружения смещений, провести разделение контекстов используя заместителя или якорь. Терапевт после разделения еще раз проводит циркулярный опрос заместителей и вновь отпускает из в аутопоэтический режим.
- Задание: обнаружить проблемные места (позиции), роли, связи не относящиеся к парным отношениям. Обсудить с клиентом возможные причины возникновения этих феноменов в паре и спросить его хочет ли он(а) это сохранить или изменить.
- Обсуждение в группе. Обратная связь от заместителей и наблюдателей.
- Обмен ролями.

## Harjutus: Paari Tants

Gruppides 5-6 inimest. Aega 1 tund, 20 minutit igale tööle.

Rollid: Klient, Terapeut, Vaatleja, Asendajad: Kliendile, Partnerile

- Klient määrab partnerite asendajad vabade elementidena.
- Autopoeetiline režiim: Asendajad järgivad oma rollist ja konstellatsioonist tulenevaid sisemisi impulsse,
- Klient ja konstelloor jälgivad konstellatsiooni protsessi ja vajadusel teevad stop-kaadreid ja küsitlevad asendajaid tsirkulaarselt.
- Nais-või meespartneri selgel sattumisel või kinni jäämisel mitte enda rolli või nihke ilmnemisel eraldada kontekst kasutades kas asendajat või ankrut. Pärast eraldamist küsitleb terapeut veel kord asendajaid tsirkulaarselt ja laseb nad uuesti autopoeetilisele režiimile.
- Ülesanne: teha kindlaks probleemsed kohad (positsioonid), rollid, paarisuhetesse mittekuuluvad seosed. Arutada kliendiga läbi nende fenomenide tekkimise asjaolud paaril ja küsida talt, kas ta tahab neid säilitada või muuta.
- Arutelu grupis. Tagasiside asendajatelt ja vaatlejatelt.
- Rollivahetus.

# Завершение Партнерской связи

## Partnersuhe lõpetamine

1. Намерение и решимость завершать связь.

- Kavatsus ja otsustavus lõpetada suhe.

2. Уравновешивание отношений, установление баланса. В позитивном и в негативном.

- Suhete tasakaalustamine positiivses ja negatiivses.

Признать (согласиться), что отданное партнеру(ше), он(а) может использовать по своему усмотрению.

- Tunnistada (nõustuda), et kõike partnerile äraantud partner võib kasutada oma äranägemisel .

Принять, то что давал партнер(ша) и использовать это в будущем.

- Võtta vastu partneri poolt antud ja kasutada seda tulevikus.

То, что получено из других систем, оставить там, где этому место.

- Teistest süsteemidest saadud jätta sellele mõeldud kohta.

То что относится в результатам деятельности системы, либо разделить пополам, либо оставить и иметь равный доступ к этому.

- Süsteemi tegevuse tulemusena tekkinud jagada pooleks või jättes alles tagada võrdset juurdepääsu.

# Завершение Партнерской связи

## Partnersuhe lõpetamine

3. Признать, принять и выдержать боль разрыва.

- Tunnistada, võtta vastu ning välja kannatada lahkumise valu.

4. Добрые пожелания относительно будущего

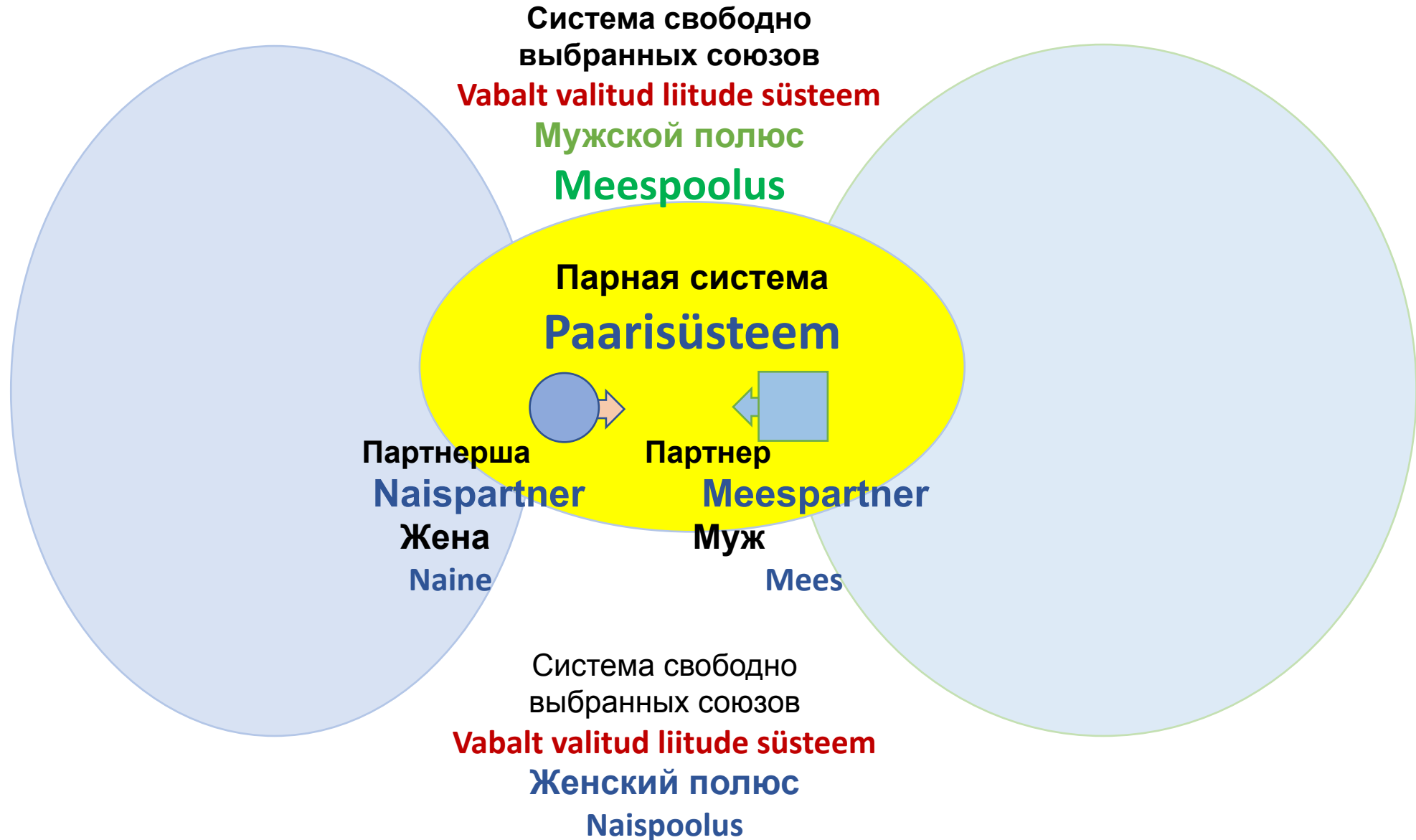
- Head soovid tulevikuks

5. Состояние нейтральности (возможность новых отношений)

- Neutraalsuse seisund (uute suhete võimalus)

# Упражнение: Завершение партнерской связи

## Harjutus: Partnerluse lõpetamine



## Упражнение: Завершение партнерской связи

Разбиться на группы по 4-6 человек. Время 1 час, по 30 минут на одну работу.

Роли: Клиент, который хочет завершить отношения, Терапевт, Наблюдатель, Заместители для Клиента, Партнера (партнерши), с которым завершается связь.

- Краткое интервью об отношениях. Клиент выбирает и расставляет заместителей себя и партнера, друг напротив друга, лицом к лицу, на таком расстоянии, чтобы был возможен контакт глаз. Терапевт следит за тем, чтобы дыхание не задерживалось, если возникают чувства, давать им время выйти наружу. Заместитель клиента смотрит в глаза своему Партнеру(ше) и проговаривает фразы. Терапевт следит за контактом глаз и телесными реакциями.
- Диалогический режим: Дорогой(ая) (имя), мы прожили с тобой вместе ... лет. И для меня это было... А теперь наши отношения заканчиваются и теперь я ухожу, и для меня это... И то, что ты давал(а) мне с любовью, я оставляю себе и возможно из этого я что-то сделаю хорошее... А то, что я давал(а) тебе ты можешь оставить себе и я надеюсь, что это послужит чему-то хорошему в жизни... То «тяжелое», что я получил(а) от тебя, я в свою дальнейшую жизнь не возьму, я оставляю это здесь... И если это не твое, то верни это туда, где этому место. При необходимости сделать ритуал возврата. А то «тяжелое», что ты получил(а) от меня, ты тоже можешь оставить здесь... И если это не лично мое, то я обойдусь с этим сам(а)... При необходимости сделать ритуал возврата в те отношения, куда относиться «тяжелое».



## Упражнение: Завершение партнерской связи

- «То, что мы получили в наши отношения от наших родителей, наших предков, наших предыдущих партнеров, каждый из нас оставит себе. Я свое, а ты свое. И если ты что-то взял(а) из этого, верни это, пожалуйста, обратно и я также это сделаю, если ты об этом попросишь».
- «То что мы создали с тобой вместе, в нашей совместной жизни, останется нашим и каждый из нас имеет равное право этим пользоваться или мы разделим это поровну».
- Если в паре есть дети. «Наши с тобой дети, всегда останутся нашими детьми и ты для них лучший(ая) отец (мать). Это то в наших отношениях, что нам удалось. И ты как отец (мать) можешь давать нашим детям то, что ты считаешь нужным, а я как мать (отец) буду давать нашим детям то, что я считаю нужным. Как родители мы остаемся связаны через наших детей и я это признаю».
- «Пусть в твоей будущей жизни у тебя все сложится, так как ты этого хочешь... И у меня тоже все сложится, так как я этого хочу. И если для тебя это возможно, то отпусти меня... Жаль, если для тебя это невозможно, но я не могу больше оставаться с тобой...»
- Если при проговоре этих фраз прерывается контакт глаз или замирает дыхание, то клиент должен сам произнести эти фразы. Поставить клиента рядом с заместителем, при этом заместитель становится свободным элементом.
- Клиент говорит: «А теперь я ухожу...». Сделать глубокий вдох, смотреть в глаза партнеру (ше), внимание на область сердца и живота. С выдохом сделать большой шаг назад. Обычно возникает боль в области сердца или живота.
- Если связь разорвалась, то заместители партнеров ощущают свободу, могут произвольно двигаться и смотрят преимущественно на окружающий мир.
- Обсуждение в группе. Что воспринял Наблюдатель. Обмен ролями.

# Harjutus: Partnerluse lõpetamine

Jagunege 4-6liikmelistesse gruppidesse. Aega 1 tund, 30 minutit ühele tööle.

Rollid: Klient, kes tahab suhet lõpetada, Terapeut, Vaatleja, Asendajad Kliendile, Partnerile, kellega suhe lõpule jõuab.

- Lühike intervjuu suhetest. Klient valib ja paigutab enda ja partneri asendaja teineteise vastu, näod vastamisi teineteisest nii kaugemale kui silmside võimaldab. Terapeut jälgib, et hingamine ei seiskuks, kui tekivad tunded, anda neile aega välja tulla. Kliendi asendaja vaatab oma Partnerile silmadesse ja ütleb lauseid. Terapeut jälgib silmsidet ja kehalisi reaktsioone.
- Dialoogi režiim: Kallis (nimi), me elasime Sinuga koos ... aastat. Ja minu jaoks oli see ... , kuid nüüd meie suhe lõpeb ja nüüd ma lahkun ja minu jaoks on see ... Selle, mis Sa mulle andsid armastusega, jätan ma endale ja võimalik, et teen sellega midagi head ..., aga selle, mis mina andsin Sulle, võid Sa jätta endale ja ma loodan, et see teenib elus midagi head ... Selle „raske“, mis ma sain sinult, ma oma edasisse ellu ei võta, ma jätan selle siia... Ja kui see ei kuulu Sulle, siis tagasta see sinna, kus on selle koht. Vajadusel viia läbi tagastamise rituaal. Aga selle „raske“, mille sina said minult, võid samuti siia jätta ... Ning kui see ei ole minu isiklik, siis saan sellega ise hakkama ... Vajadusel viia läbi rituaal tagastamiseks nendesse suhetesse, kuhu „raske“ kuulub.
- Selle, mille oma suhtesse saime oma vanematelt, eelastelt, oma eelmistelt partneritelt, jätab kumbki endale. Mina enda oma ja sina enda oma. Ja kui sina võtsid midagi sellest, siis palun tagasta see ja mina teen sama moodi, kui Sa seda palud.“

## Harjutus: Partnerluse lõpetamine

- „See, mille me oma kooselu ajal koos lõime, jääb meie omaks ja meist kumbki omab selle võrdset kasutusõigust või me jagame selle võrdselt“.
- Kui paaril on lapsed. „Meie ühised lapsed jäävad alati meie lasteks ja sina oled neile parim isa (ema). See on meie suhte see osa, mis meil õnnestus. Sina isana (emana) saad anda meie lastele seda, mida pead vajalikuks, aga mina emana (isana) hakkan andma meie lastele seda, mida mina pean vajalikuks. Lapsevanematena jääme me seotuks oma laste kaudu ja ma tunnistan seda“.
- „Las sinu tulevases elus laabub kõik nii, nagu sa seda soovid... Ka minul läheb kõik nii, nagu ma tahan. Kui sul on võimalik, siis lase mind lahti... Kahju, kui see ei ole sinu jaoks võimalik, kuid ma ei saa enam sinuga jääda ...“
- Kui nende lausete ütleamise ajal silmside katkeb või hingamine peatub, siis peab klient ise need laused ütleva. Paigutage klient asendaja kõrvale, seejuures muutub asendaja vabaks elemendiks.
- Klient ütleb: „Aga nüüd ma lahkun...“ Hingata sügavalt sisse, vaadata partnerile silma, tähelepanu südame ja kõhu piirkonnal. Välja hingamise ajal astuda suur samm taha. Tavaliselt tekib valu südame või kõhu piirkonnas.
- Kui ühendus katkeb, siis partnerite asendajad tunnevad vabadust, võivalt suvaliselt liikuda ja vaatavad enamasti ümbritsevat maailma.
- Arutelu grupis. Mida tajus Vaatleja.
- Rollide vahetus.

# Принципы системного уравнивания

Для всех приведенных далее принципов уравнивания «давать» и «брать» в системах важно помнить о том, что их не следует понимать ни как описание устройства мира, ни как указание, каким он должен быть по той или иной общей причине. Эти принципы, основываются на общих системно-теоретических рассуждениях и задуманы как эвристическое средство для генерирования подходящих способов прерывания порождающих страдание моделей.

## Принципы системного уравнивания для семейных систем.

*МетаПСУ для ПСУ 1- ПСУ 3.* Связь в системе должна сохраниться:

ПСУ 1. Компенсация при позитивном обмене должна быть больше,

ПСУ 2. При негативном обмене – меньше.

ПСУ 3. Точная компенсация разделяет.

Применение ПСУ 1-ПСУ 3 ограничивается системами, в которых процессы позитивной эскалации и негативной деэскалации возможны в рамках реактивной способности элементов системы.

ПСУ 4. «Виновник» нарушивший границы или взявший у «кредитора» что-то имеет право на предъявление ему требования об уплате долга (компенсации).

ПСУ 5. «Кредитор» становится виновным перед «виновником», если отказывается от предъявления ему требования об уплате (компенсации).

То есть, если кто-то пытается сохранить позицию превосходства (возникшую из-за того, что другой перед ним провинился), тем, что никак не указывает на необходимость компенсации, то он становится совинновником того, что ситуация не разрешается.

# Принципы системного уравнивания

**Специфические принципы уравнивания.**

**МетаПСУ для ПСУ 6 – ПСУ 9. Полная компенсация** включает: факт признания обязанности осуществить компенсацию, обязанность осуществить компенсацию, форму осуществления компенсации и факт самой компенсацией. Чтобы **компенсация** была успешной, важно различать эти компоненты **полной компенсации** и проводить различие между ними.

ПСУ 6. Компенсация является подлинной (искренней) только в том случае если «виновником» признается обязанность ее осуществить.

ПСУ 7. Осуществление компенсации действительно только при уважительном выражения этого признания «виновником». То есть, если, например, «виновник» производит выплату компенсации за причиненные тяжелые страдания «кредитору», то действует выраженное в этой выплате признание обязанности осуществить компенсацию. Но если это дискредитируется, например, формой передачи, то это не может быть компенсировано более крупной выплатой.

ПСУ 8. Отказ «виновника» осуществлять компенсацию, полностью или во многом упраздняет уже произошедший факт признание обязанности осуществить компенсацию.

В компенсации важно не только ее признание, последующий отказ в возмещении ущерба, как правило, полностью обесценивает предшествующее признание вины.

ПСУ 9. Смешение факта признания обязанности осуществить компенсацию с фактом самой компенсации делает полную **компенсацию** во многом невозможной.

ПСУ 10. Компенсация должна осуществляться в валюте «кредитора».

ПСУ 11. «Кредитор» должен указать «виновнику» на известные ему возможности конверсии.

ПСУ 12. Если «кредитор» отказывает «виновнику» в доступе к известным ему возможностям конверсии, то он утрачивает часть своих прав на требование компенсации.

ПСУ 13. «Виновник» несет риски смены курса.

# Süsteemse tasakaalustamise põhimõtted (STP)

Kõikide järgnevalt esitatud „andmise“ ja „võtmise“ tasakaalustamise põhimõtete süsteemides on oluline meeles pidada seda, et neid ei ole vaja võtta maailma ülesehituse kirjeldusena, mitte juhatusena sellest, milline ta peaks olema ühe või teise üldise printsiibi järgi. Need printsiibid põhinevad üldistel süsteemiteoreetilistel aruteludel ja on mõeldud heuristiliseks vahendiks sobivate viiside loomiseks, et katkestada kannatusi tekitavaid mustreid.

## **Süsteemse tasakaalustamise põhimõtted peresüsteemidele.**

Meta STP STP 1-STP 3 jaoks. Side süsteemis tuleb säilitada:

STP 1. Positiivse vahetuse hüvitis peab olema suurem,

STP 2. Negatiivse vahetuse korral – väiksem.

STP 3. Täpne hüvitamine eraldab.

STP 1. - STP 3 kasutamist piiravad süsteemid, milles süsteemi elementide reaktsioonivõime raamides on võimalikud positiivse eskaleerumise ja negatiivse deeskaleerumise protsessid.

STP 4. „Süüdlasel“, kes rikkus piire või võttis „võlausaldajalt“ midagi, on õigus esitada talle nõue võla (hüvitise) tasumiseks.

STP 5. „Võlausaldaja“ jääb süüdi „süüdlase“ ees, kui keeldub talle maksenõude (hüvitise) esitamisest.

See tähendab, kui keegi proovib säilitada üleoleku positsiooni (mis tekkis sellest, et teine jäi tema ees süüdi), märkimata kuidagi hüvitise saamise vajalikkust, siis jääb ta süüdi selles, et olukord ei lahene.

# Tasakaalustamise spetsiifilised põhimõtted

**Meta STP STP 6- STP 9 jaoks. Täielik hüvitamine** sisaldab: hüvitise maksmise kohustuse tunnustamise fakti, hüvitise maksmise kohustust, hüvitise vormi hüvitise enese fakti. Selleks, et kompenseerimine õnnestuks, on oluline eristada neid **täieliku hüvitamise** komponente ja nende vahel vahet teha.

STP 6. Hüvitamine on tõeline (siiras) ainult siis, kui „süüdlane“ tunnistab selle täitmise kohustust.

STP 7. Hüvitamine on tõhus ainult siis, kui tunnustatakse austusega „süüdlast“.

See tähendab, näiteks, kui „süüdlane“ teeb hüvitise väljamakse „võlausaldajale“ talle põhjustatud raskete kannatuste eest, siis toimib selle väljamakse juures väljendatud hüvitise maksmise kohustuse tunnustamine. Kuid kui seda diskrediteeriti näiteks ülekandevormiga, siis ei saa seda kompenseerida suurema väljamaksega.

STP 8. „Süüdlase“ hüvitamisest keeldumine tühistab täielikult või suures osas selle fakti, et juba tunnustati hüvitamiskohustust.

Hüvitamise juures pole oluline mitte ainult selle tunnustamine, järgnev kahju hüvitamisest keeldumine, devalveerib reeglina täielikult süü eelneva tunnustamise.

STP 9. Hüvitamiskohustuse tunnustamise fakti segiajamine hüvitamise fakti enesega muudab **täieliku hüvitamise** suures osas võimatuks.

STP 10. Hüvitama peab „võlausaldaja“ valuutas.

STP 11. „Võlausaldaja“ peab „süüdlasele“ näitama talle teadaolevaid hüvitamise võimalusi.

STP 12. Kui „võlausaldaja“ keelab „süüdlasel“ ligipääsu talle teadaolevatele konverteerimisvõimalustele, kaotab ta osa õigusest hüvitist nõuda.

STP 13. „Süüdlane“ riskib kursi muutusega.