

Составитель
Марион Локкерт

ЖЕМЧУЖИНЫ **РАССТАНОВОЧНОЙ** **РАБОТЫ**

НОВЫЕ
ИНСТРУМЕНТЫ *ДЛЯ*
ПРАКТИКУЮЩИХ



**Коллектив авторов
Марион Локкерт**

**Жемчужины расстановочной
работы: новые инструменты
для практикующих**

**Серия «Психология
для профессионалов»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73960892

*Жемчужины расстановочной работы: новые инструменты для практикующих / Марион Локкерт: Питер; Санкт-Петербург; 2026
ISBN 978-5-4461-4556-0*

Аннотация

Вы держите в руках книгу, в работе над которой приняли участие 45 авторов, которые представили более 100 материалов на тему системных расстановок. От бизнеса и семьи до духовных поисков: сборник включает в себя упражнения для знакомства с расстановками, инструменты для тренировки восприятия и составления генограммы, форматы для индивидуальной и групповой работы и еще многое другое. Все инструменты сгруппированы по темам и ранжированы по критериям поиска.

Кроме того, все форматы содержат информацию об их целях, количестве участников, продолжительности и необходимых материалах. Среди авторов такие признанные расстановщики, как Марианна Франке-Грикш, Лиза Бем, Герхард Вебер. В первую очередь эта книга будет полезна тем, кто проводит расстановки, тем, кто обучается расстановкам, преподавателям, коучам, консультантам, и специалистам по развитию персонала.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	7
Предисловие	9
Введение	14
Глава 1. Первые шаги	20
Введение	20
1. Назначение ролей	22
2. Системное групповое упражнение	25
3. Подиум	28
4. Безмолвный шеринг	30
5. Упражнение с целью	32
6. Пространство и границы	37
7. Системная сеть	39
8. Пинг-понг внимательности	42
9. Герой и X	45
Глава 2. Позиция	48
Введение	48
10. Точки зрения	52
11. Ощущения справа и слева	55
12. Завершающий ритуал	58
Конец ознакомительного фрагмента.	60

**Марион Локкерт
(составитель)
Жемчужины
расстановочной работы:
новые инструменты
для практикующих**

Second edition published 2020 by Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg, Germany. All Rights reserved © Carl-Auer Verlag GmbH, 2023, Heidelberg, Germany.

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2026

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2026

© Серия «Психология для профессионалов», 2026

© ООО Издательство "Питер", 2026

Права на издание получены по соглашению с Carl-Auer Verlag GmbH. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из

источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Предисловие

Когда я читал главы, которые должны были войти в эту книгу, я видел изобилие действительно практических упражнений и большое количество авторов, моей первой мыслью было: почему эта идея не возникла гораздо раньше? Некоторые коллеги работают уже десятки лет, они берут на вооружение те или иные упражнения, разрабатывают форматы, пробуют их на практике, отбрасывая не очень удачные и сохраняя те, что работают. Когда я представляю себе, сколько труда и какая профессиональная компетенция вложены в этот сборник, я понимаю, какое сокровище держу в руках! А еще нельзя забывать о том, что все упражнения проверены в реальной работе, что, естественно, гарантирует их высокое качество и практическую пригодность.

Но кроме того, в книге отражено реальное взаимодействие и коллегиальный обмен. Сундуки с сокровищами были открыты, чтобы коллеги могли делать свои мероприятия более живыми, разнообразными и (как, например, в случае упражнений на позицию) более наглядными и практически-ми. Было много идей о том, как реализовать такой обмен и как, например, спасти сокровища тех коллег, которые прекращают свою практическую деятельность, и тут верна известная фраза: «Ничто не берется из ниоткуда – чтобы появилось что-то хорошее, нужно сделать его самому».

От имени Немецкого общества системных расстановок (DGfS e.V.) мне хотелось бы поблагодарить Марион Локкерт за идею, выдержку и упорство, с которыми она реализовывала этот проект. И, конечно же, спасибо всем, кто внес в него свой вклад, кто его поддержал и не оставил свои жемчужины при себе, а поделился ими в этой книге с большим сообществом.

Кристофер Бодирский, председатель Немецкого общества системных расстановок

Предисловие

Свершилось. Вы держите в руках книгу, в работе над которой приняли участие 45 авторов, чтобы собрать в ней 104 упражнения на тему системных расстановок. Из практики для практики, причем вашей!

За этим стоит около двух с половиной лет работы – сначала размышления о структуре, затем приглашение к сотрудничеству и, наконец, сбор и редактирование множества упражнений и форматов.

Как появилась эта книга?

Идея такого компендиума возникла у меня на конгрессе Немецкого общества системных расстановок (DGfS e.V.) в 2015 году в Мюнхене во время встречи преподавателей расстановок. Мы обменивались идеями упражнений, и это породило очень оживленное и радостное настроение у всех собравшихся: «Ах, во-о-о-от как ты это делаешь? Интересно!» А я была поражена таким количеством профессиональных знаний и преподавательских компетенций, увлеченностью, богатством профессионального и человеческого опыта, которым все живо и с радостью делились. Это же нужно распространять – и лучше всего с помощью сборника самых испытанных форматов и упражнений, который вышел бы очень пестрым хотя бы только по причине гетерогенности расстановочной сцены! Получилось бы именно то красивое жем-

чужное ожерелье, которое можно надевать по самым разным поводам.

Тогда я изложила мою идею Маттиасу Олеру, который заведовал книжным стендом издательства Carl-Auer Verlag. И? Как видите, мне удалось убедить и его, и издательство. В этом месте я хочу поблагодарить Ральфа Хольцмана, участие которого стало мощной поддержкой для проекта!

Кому предназначена эта книга?

В первую очередь наш сборник будет полезен преподавателям, тем, кто обучается расстановкам, и тем, кто проводит расстановки, а также коучам, консультантам, ведущим семинаров, тренерам и специалистам по развитию персонала. И, конечно, вам лично!

В книге есть и некоторое количество маленьких, но ценных форматов, которые прекрасно можно применять, имея не системный, а какой-то другой методический бэкграунд, и, конечно же, множество непростого материала для людей, сведущих в расстановках, про которые можно сказать: «Don't try it at home!»¹ – то есть «пожалуйста, не делайте этого, если вы не обладаете достаточной компетенцией».

Мотивация и структура

Моей целью было охватить все критерии качества программ повышения квалификации по системным расстановкам, установленные профессиональной ассоциацией DGfS e.V., чтобы преподаватели могли непосредственно соотно-

¹ «Не пытайтесь повторить это дома» (англ.).

свить материал со своими модулями. То есть в результате должна была получиться книга, которую можно использовать в разных целях, с которой можно учить и учиться, экспериментировать и расти. При этом я считаю, что даже самая лучшая техника ничего не даст, если за ней нет определенной позиции и сердца – об этом вы еще сможете прочитать ниже.

А кроме того, она должна быть ориентирована на практику! Материалы в ней распределены по главам и дополнительно снабжены другими указателями, благодаря чему у вас всегда будут под рукой полезные предложения для различных ситуаций в расстановочном контексте, для того или иного воркшопа, тренинга или коучинга, которые помогут вам обогатить вашу собственную работу.

Спасибо!

Неоценимую помощь в подборе авторов мне оказал Петер Кляйн, председатель Международного форума по системным расстановкам в организациях и рабочих контекстах *infosyon e.V.* В свойственной ему манере он спонтанно и очень энергично распространил призыв к авторам, чем придал проекту мощный импульс. Большое спасибо ему, а также всей ассоциации за информацию в новостном бюллетене! Также я благодарю Ханса-Дитера Дикке из *DGfS e.V.*, который дал мне возможность представить мой проект на конференции членов этого общества в Усларе. А еще я благодарю Макса Даускардта из Международной ассоциации си-

темных расстановок ISCA за его спонтанный энтузиазм, который очень меня поддержал.

И я еще раз выражаю благодарность всем авторам за составление этих замечательных материалов. Позволение заглянуть в собственную «рабочую кухню» и такая готовность делиться опытом вовсе не являются чем-то само собой разумеющимся! А еще, дорогие коллеги, вы терпеливо принимали к сведению мои предложения и безропотно мирились с капризами техники. Вы ободряли и замечательно поддерживали меня своими комментариями! Спасибо! Еще один отдельный поклон тем, кто потратил дополнительное время на то, чтобы написать вступления, это Кристофер Бодирский, Петер Буркин, Хайке Готтшальк, Томас Хойкке, Мануэла Мэтценер и Александра Швенденвайн.

Я также благодарю своих сотрудников Доротею Илзе и Александра фон Михаэля за их неустанную поддержку в проверке списков, ведении и обработке корреспонденции, изгнании дьявола ошибок, правке, составлении таблиц и многом другом.

Как всегда: примечания по поводу читабельности

Как это происходит при любой публикации, я тоже столкнулась с гендерным вопросом: как на уровне языка показать, что мы всегда имеем в виду в равной мере и женщин, и мужчин? Мы с издательством остановились на традиционном варианте. При каждом произвольном использовании формы женского или мужского рода всегда подразумевается

и другой пол.

Еще сложнее далось мне решение о том, следует ли унифицировать разные термины для обозначения ведущего расстановки, хоста, терапевта, сопровождающего, коуча и т.д., а также клиента, пациента или участника. Здесь я просто воспользовалась терминологией авторов и положила на вашу гибкость как читателя – и то и дело смело чередовала названия.

Практическое для практикующих

Мало кто из читателей станет прорабатывать весь компендиум от корки до корки. Гораздо более вероятна ситуация, что вам будет предстоять семинар или тренинг и вы захотите дополнить его чем-то особенным. С одной стороны, тут вам, конечно, поможет оглавление. Но дело в том, что некоторые форматы или упражнения подходят сразу под несколько категорий. Например, тема «Обратная связь» могла бы оказаться как в главе «Язык», так и в главе «Позиция». Чтобы вам было легко найти искомое, в конце книги помещена таблица, где материалы отнесены ко всем возможным подходящим главам (с. 351 и далее). Далее вы найдете перечень авторов с указанием всех представленных ими инструментов (с. 362).

Надеюсь, что мне удалось учесть множество пожеланий. Мое же самое большое желание – это объединить разнообразие, легкость и глубину в расстановочной работе. Возможно, эта книга внесет свой вклад в его исполнение.

Введение

Развитие расстановочной работы – взгляд сквозь время

В начале развития своего метода в 1980–1990-х годах Берт Хеллингер открыл нам новый мир и показал глубинные пласты человеческого поведения, мотивов и отношений, вызывая восхищение, а порой и недоумение своим особым стилем ведения расстановок.

Таким образом, манера работы Хеллингера на протяжении многих лет оказывала влияние на других расстановщиков. Делать расстановки было принято именно *так*. И, наконец, расстановщикам и их объединениям потребовался своего рода «пубертат», чтобы постепенно найти в себе смелость эмоционально и профессионально отделиться от «отца семейных расстановок» и разработать новые, собственные подходы.

Сейчас, добрых 30 лет спустя, в немецкоязычном пространстве, но уже и по всему миру, расстановки стали практически общеизвестным компонентом терапевтических интервенций. Слава этой работы выходит за пределы терапевтических кругов: о ней пишут такие авторитетные журна-

лы, как «Geo Wissen», – а когда название «Семейная расстановка» получает даже одна из серий детективного сериала «Tatort»², можно с полным правом говорить о том, что расстановки завоевали мир!

Расстановки влияют

Причем они не просто расставляют все по местам, но и приводят в движение! В тех обществах, которые были к этому готовы, расстановки сделали более прозрачной границу между терапией и личностным развитием. Люди, которые никогда не пошли бы к терапевту, идут на семинары по расстановкам. И даже мир бизнеса открывается для такого своеобразного метода, как системные расстановки. (Здесь я благодарна среди прочего многим компаниям, чьи мероприятия по развитию персонала выполняют неоценимую образовательную задачу. Они пробуждают у людей интерес к психологическим темам и тем самым к самим себе, чем способствуют развитию понимания во всех сферах жизни.)

Расстановки соединяют

Но и сам метод стал более «светским». Сегодня он поль-

² «Tatort» («Место преступления») – культовый детективный сериал, который идет на немецком телевидении уже 50 лет. – *Примеч. пер.*

зуется заимствованиями из многих других методов, дисциплин и философских концепций. С описанием «грамматики расстановок» он обрел форму, которую можно осмыслить на интеллектуальном уровне. Расстановки были подвергнуты научному анализу и оценке. И они давно вышли за рамки терапии. Образовался широчайший спектр видов этой работы, начиная от организационных или бизнес-расстановок и заканчивая духовными расстановками.

Хотя вначале я сама этого не осознавала, но наша книга стала не просто большой коллекцией жемчужин, а чем-то вроде обзора состояния современной расстановочной работы. Меня поразило и очень воодушевило невероятное разнообразие упражнений, подходов, способов работы и импульсов! Настолько же разной может быть расстановочная работа, и любая ее форма – будь то традиционная, духовная или структурно-ориентированная, следующая четким процедурам или открытая для свободного движения и интуиции – помогает прийти к решению.

Но что, похоже, объединяет всех расстановщиков, так это убежденность в том, насколько центральное значение имеет внутренняя позиция ведущего. Ни одна другая глава не собрала больше материалов, чем та, что посвящена позиции и восприятию. Почему?

О позиции и функции ведущего расстановки

Я с удовольствием представлю на обсуждение некоторые

свои идеи по поводу того влияния, которое оказывает ведущий расстановки.

Расстановки делают видимым, слышимым, осязаемым и вместе с тем доступным для человеческого сознания то, что неуловимо для нас в повседневной жизни. А еще они помогают системе обрести ее целостность. Той целительной силой, которая здесь действует, является любовь. Любовь обладает определенной физической частотой и вибрацией. Она настолько тонка, что, образно говоря, может проникать в самые мелкие зазоры. Ведь на уровне физики те напряжения, которые мы воспринимаем как симптомы и блоки, представляют собой не что иное, как энергетические сплетения и клубки, препятствующие здоровому и свободному течению энергии. В идеале целительная для расстановочных процессов энергия способна ослаблять и развязывать эти склеенные и крепко завязанные энергетические нити, наполняя их светом и теплом.

Ведущему расстановки отводятся при этом важные функции. Так, своим присутствием и компетентностью он создает безопасные рамки для заместителей, благодаря чему их психика успокаивается, а способность к резонансу возрастает. Ведь человеческая психика устроена так, что под защитой «вожака» она может особенно хорошо расслабиться и отпустить некоторые связанные с групповой динамикой задачи, чтобы обеспечить концентрацию на медиумической работе в качестве заместителя.

Следующая функция ведущего заключается в том, что он выступает в качестве своего рода усилителя приема и антенны для всей энергетической системы клиента. Импульсы для точечного усиления вибрационного движения может подавать как ведущий, так и заместители.

Этому особенно благоприятствует собственная зрелость ведущего и его способность к резонансу. А под способностью к резонансу я подразумеваю, в частности, способность не столько сознательно обращаться к разработанным ранее, «испытанным» стратегиям действий, сколько отдавать предпочтение восприятию энергий в пространстве. И чем больше клиент «разрешает» это ведущему, тем эффективнее могут быть его действия. Действовать из момента – это тоже форма любви.

Любовь клиента к самому себе можно активировать и укрепить посредством резонанса с любовью извне, благодаря чему его вибрация снова возрастает. Однако в конечном счете любовь, которую аккумулирует клиент, чтобы осуществить повышение частоты, не чья-то чужая, а всегда его собственная.

Так что мы, ведущие расстановок, гораздо важнее для успеха каждой расстановки, чем мы иногда думаем! Но одновременно и гораздо менее важны тоже. Ведь наша работа, и я в этом уверена, с любовью поддерживается множеством энергетических динамик, которых мы и представить себе не можем.

Однако важной нашей заслугой является наглядная демонстрация многомерности человеческого бытия и его связанности со множеством разных уровней. Таким образом, мы, расстановщики, расширяем понимание того, что такое быть человеком и что означает целительное взаимодействие с помощью групп. И мы особым образом даем возможность широкому кругу людей на чувственном уровне узнать, что это значит – быть самому по себе и в то же время связанным с другими.

Надеюсь, что с помощью данной книги это будет получаться еще легче.

Марион Локкерт. Ганновер, декабрь 2017

Глава 1. Первые шаги

Введение

Марион Локкерт

Системная работа может быть легкой! Полезно об этом знать, так как многие люди ассоциируют расстановки с тяжелыми темами и сильными эмоциями – и боятся этого. Однако именно тогда, когда предстоит окунуться во что-то пока неизвестное, будь то метод или новая группа, вводные упражнения помогают быстрее растопить лед.

И системное мышление, то есть, например, представление о том, что на нас воздействует больше вещей, чем мы поначалу воспринимаем или способны увидеть, или что все вещи связаны между собой и друг на друга влияют (почти уже духовный подход к миру), у многих людей тоже нужно сначала пробудить и дать им познакомиться с ним на уровне чувственного опыта, прежде чем они смогут принять его как убедительную концепцию.

Интересно, что во многих из собранных здесь материалов делается ставка на невербальное взаимодействие. Как бы ни был полезен язык – иногда непривычное в повседневной жизни молчание дает возможность получить особый опыт,

избежать слишком скорых манифестаций и оценок. И чуть дольше побыть в состоянии восприятия.

И вообще восприятие – это то, что требует времени и особой формы внимания. Это тоже является для многих чем-то непривычным, так что вам стоит покопаться в представленных примерах и присмотреть идеи для вашего следующего семинара или тренинга.

1. Назначение ролей

Представил Фридрих Асслендер	
Цели <ul style="list-style-type: none">• «Энергетическая чистота» и ясность в расстановке• Назначение на роль	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• Назначение на роль• Выход из роли
Материал —	Количество участников Все присутствующие
Подготовка/помещение —	Продолжительность 3 мин

Описание

Каждый участник, выбранный в качестве заместителя, соглашается на служение и на время расстановки принимает другую идентичность. Он становится медиумом, каналом, через который проходит не только информация, но иногда и очень сильные энергии.

Подобно ритуалу, этот процесс требует четкого начала и четкого завершения. Расстановка начинается с назначения на роль и внутреннего принятия этой роли. Отведя заместителя на место и положив руки ему на плечи, клиент очень собранно и сосредоточенно говорит ему: «Теперь ты воплощаешь собой...» Полезно, чтобы клиент при этом усиленно думал о соответствующем человеке, видел его своим внутренним взором. Те же действия осуществляются и с теми эле-

ментами системы, которые добавляются в расстановку позже, – тогда их может проделать ведущий или клиент, в зависимости от того, кто этот элемент называет и ставит.

В конце расстановки клиент снимает с заместителя роль со словами: «Большое спасибо, я снимаю с тебя роль, теперь ты снова ... (имя)». При этом клиент двумя руками стряхивает с обеих сторон тела чужие энергии.

Варианты

Чтобы осознанно принять собственную идентичность, при выходе из роли (то есть при снятии с себя роли) заместитель может сам сказать: «Теперь я снова (собственное имя)».

Выход из роли можно поддержать, пройдясь по телу заместителя похлопывающими движениями, в первую очередь по спине, между лопатками, в области подмышек и, может быть, еще по ногам и рукам. Если несколько раз повернуться вокруг своей оси против часовой стрелки или отряхнуться, это тоже может помочь избавиться от чужих энергий.

Дополнительно можно попросить всех членов группы сознательно освободиться от чужих энергий и снова почувствовать собственную идентичность, собственные энергии, собственное тело и соединиться с ними.

Подведение итогов

В первый раз – а при необходимости неоднократно – участникам объясняется, что в расстановке они находятся в

контакте с чужими энергиями. Ради их собственного здоровья, а также ради порядка в их собственной системе очень важно отдавать себе в этом отчет и проводить четкое различие между тем, когда я и мы находимся в этом другом энергетическом поле, а когда каждый снова становится полностью самим собой.

Комментарий

Участники могут понять это сразу. Также я иногда рассказываю о двух случаях «небрежного» выхода из роли. В одном случае участники (расстановка на фирме) по принципу «да-да, все нормально» быстро вернулись к рассматриваемому вопросу. Ночью у заместителя, стоявшего в роли больного коллеги, появились симптомы его болезни. Тогда на следующий день выход из роли был доведен до конца.

В другом случае у заместительницы в течение нескольких недель без конца возникали флешбэки, где она переживала состояние страха из роли. Здесь тоже помог сознательный выход из роли и совет попросить кого-нибудь пройтись постукивающими движениями по телу, почиститься с помощью соли, а затем сознательно смыть все постороннее водой (душ).

2. Системное групповое упражнение

Представил Кристофер Бодирский	
Цели <ul style="list-style-type: none">• Внесение оживления• Иллюстрация системных взаимосвязей в командах	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• Внесение оживления• Введение в системный подход• «Разогрев»
Материал —	Количество участников Подходит для групп от 10 человек и больших групп
Подготовка/помещение Упражнение может проводиться как в помещении, так и на улице, требуется место для движения	Продолжительность 10–20 мин (включая последующее объяснение)

С помощью этого простого упражнения (которое к тому же доставляет массу удовольствия) можно продемонстрировать системные взаимосвязи, а также базовую механику взаимодействия в командах. Идеальное время для его проведения: после обеденного перерыва, чтобы справиться с послеобеденной вялостью.

Инструкция

Последовательность действий: шаг 1

Участников просят распределиться по помещению и походить по нему. Тем временем объясняются правила перво-

го шага:

- Каждый тайно (!) выбирает себе партнера, который будет «тигром».
- Затем каждый тайно выбирает еще одного партнера, который будет «лошадью».
- Если кто-то заметил, что его выбрали, то нужно выбрать кого-то другого.

Когда выбор сделан, объясняется вторая часть упражнения:

- «Теперь я прошу всех остановиться».

Когда все стоят:

- «Лошадь может защитить тебя от тигра, поэтому теперь постарайся располагаться таким образом, чтобы твоя лошадь всегда была между тобой и твоим тигром».

Типичный результат через короткое время: многие участники «прилипают к стене».

Последовательность действий: шаг 2

Как и до этого, участники свободно прохаживаются по помещению. Теперь объясняются правила второго этапа:

- Каждый тайно (!) выбирает себе (возможно, нового) партнера на роль «тигра».
- Затем каждый тайно выбирает еще одного партнера на роль «курицы».
- Если кто-то заметил, что его выбрали, то нужно выбрать кого-то другого.

После того как выбор был сделан, следует объяснение второй части упражнения:

- «Теперь я прошу всех остановиться».

Когда все стоят:

- «Тигр может съесть курицу, но ты можешь ее защитить».

Поэтому теперь постарайся расположиться таким образом, чтобы оказаться между твоими тигром и курицей...»

Типичный результат: большое скопление людей в центре помещения.

Объяснения

Объяснения для команд

Когда каждый член команды пытается защитить только себя, команда распадается.

Когда каждый член команды пытается защитить хотя бы одного ее члена, команда сплачивается.

Системные объяснения

Мои идеи и взгляды влияют на других людей.

Поскольку я сам не знал, для кого какую позицию я занимал, можно сказать, что другие люди влияют на меня, даже если я этого не осознаю.

(Источник: Элене Деллуччи, институт SySt, Мюнхен)

3. Подиум

Представил Петер Буркин	
Цели <ul style="list-style-type: none">• Восприятие невербальной коммуникации• Тренироваться проводить различие между восприятием и интерпретацией	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• Восприятие• Язык тела• Нейтральность
Материал —	Количество участников От 6 человек
Подготовка/помещение Просторное помещение, чтобы была возможность устанавливать дистанцию	Продолжительность Зависит от количества участников, при 15 участниках — около 45 мин

Описание

Это упражнение выполняется всей группой в положении стоя. В помещении определяется пространство подиума (как на показе мод). Участники образуют вокруг него круг и по ходу упражнения постепенно продвигаются к началу подиума. Каждый по очереди – с небольшой паузой между участниками – проходит из одного конца помещения в другой. Там он разворачивается и идет обратно. Остальные внимательно наблюдают за его походкой, осанкой, напряжением, плавностью движений, центром тяжести, а также тем впечатлением, которое он производит.

Проход завершается всеобщими аплодисментами.

Подведение итогов

Проводится шеринг, где участники делятся своими впечатлениями от упражнения, а ведущий при необходимости их комментирует, прежде всего чтобы указать на различия между описанием восприятия и личной интерпретацией увиденного.

Здесь важно следить за выбором слов и вносить коррективы. Так, если кто-то говорит: «К. брел прогулочным шагом», то от интерпретации нужно вернуться к нейтральному описанию, например: «К. шел небольшими зигзагами, у него была немного напряжена спина, плечи были отведены назад, а руки раскачивались из стороны в сторону».

Комментарий

Это упражнение не только помогает натренировать телесное восприятие, но также раскрепощает и часто создает веселое настроение в группе.

Его хорошо использовать после того, как участники долго сидели неподвижно.

4. Безмолвный шеринг

Представил Петер Буркин	
Цели <ul style="list-style-type: none">• Обострение восприятия в отношении невербальной коммуникации	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• Невербальное восприятие
Материал —	Количество участников Групповое упражнение
Подготовка/помещение —	Продолжительность При 15 участниках — около 60 мин

Описание

Как это часто делается в начале модуля учебной программы, ведущий объявляет шеринг, но по новым правилам:

- В течение всего шеринга не будет произнесено ни слова.
- Чтобы «высказаться», нужно встать со своего стула.
- Шеринг закончится только тогда, когда «выскажется»

каждый участник.

Вопросы

- Как ты себя чувствуешь?
- Что самое главное из того, что в последнее время происходит в твоей жизни?

Примечание

Важно: чтобы избежать ситуации, когда первый участник задает модель для всех остальных, ведущий перед началом настоятельно указывает на то, что у каждого человека своя, только ему присущая манера сообщать что-то о себе. По окончании шеринга ведущий первым берет слово и тем самым завершает упражнение. Последующее обсуждение не проводится.

Комментарий

На меня каждый раз производит сильное впечатление насыщенная тихая атмосфера, глубина и содержательность шеринга, а также креативность отдельных участников в способе невербального выражения своего актуального состояния.

5. Упражнение с целью

Представил Курт Фляйшнер	
Цели <ul style="list-style-type: none">• Фокусировка на телесном восприятии• Фокусировка на структурных реалиях, а не на содержании• Подготовка к расстановке• Импульс к поисковым процессам в отношении определенной темы• Выработка гипотез по поводу структурных аспектов обращения с особыми темами и, при необходимости, по поводу блокад или аспектов, которые до сих пор могли препятствовать решению	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• «Разогрев»• Введение в расстановочную работу• Индивидуальная расстановка
Материал —	Количество участников От 4 человек
Подготовка/помещение Зависит от размера группы. В одном помещении могут одновременно работать несколько участников, оптимальный вариант — наличие нескольких помещений. Это упражнение также можно проводить на открытом воздухе	Продолжительность Демонстрация плюс инструкция — 5 мин Упражнение для одного человека — примерно 5–10 мин Обратная связь в зависимости от размера группы — еще по 2–3 мин на участника

Цель упражнения – предложить «проекционную поверхность», где мы можем наблюдать, как мы иногда обходимся с определенными темами. В обучающих группах и группах

повышения квалификации это к тому же возможность продемонстрировать, насколько непосредственно наше тело выражает определенные темы, реалии и динамики.

Описание

Здесь речь идет о постепенном приближении к цели. Вначале происходит демонстрация упражнения: один из участников или соведущий показывает его, в то время как ведущий дает инструкции по его выполнению.

Инструкция

«Найдите себе пару. Договоритесь о том, кто будет первым.»

Первый выбирает некий предмет в качестве символа для своей цели. Назвать цель можно, но это не обязательно.

Спонтанно – без долгих раздумий – положи цель на пол на верном для тебя расстоянии. Насколько далеко от тебя сейчас твоя цель?

Теперь вчувствуйся в свое тело:

- Каково тебе стоять здесь, на этом месте, и смотреть на цель?
- Как ты воспринимаешь путь к ней?
- Есть ли на нем какие-либо препятствия?
- Есть ли у тебя импульс их преодолеть или обойти?
- Как твое тело реагирует на мысль о том, чтобы двинуться к цели?

• Как реагирует твое дыхание? Твое сердце?

Теперь, если ты готов, сделай сначала один, а затем еще несколько шагов по направлению к своей цели. Ты можешь попробовать несколько способов добраться до нее. При этом обращай внимание на свое тело.

Теперь иди дальше, пока не придешь к своей цели. Обрати внимание:

- Что это за ощущение – быть у цели?
- Что говорит твое тело?
- Что с твоей осанкой? С дыханием?

Ты можешь дополнительно усилить восприятие, поднеся цель к сердцу и направив туда свое дыхание. Каково это – быть полностью у цели? Это приятно, это приносит облегчение, дает свободу?

Когда закончишь упражнение, сядь напротив своего партнера по упражнению и расскажи, что ты испытал на этом пути. Что было твоей целью, говорить необязательно.

Партнер просто с уважением слушает, ничего не отвечая. После этого он рассказывает о том, что он воспринял со стороны, наблюдая за твоим телом. Это могут быть такие наблюдения, как “Мне казалось, что тебя к ней тянуло”, или “Мне казалось, что ты боишься своей цели”, или “Поначалу ты делал только очень маленькие шаги, а с середины пути твой темп изменился”, или “Выражение твоего лица...” и т.д. Тот, кто выполнял упражнение, просто слушает, ничего не отвечая.

Затем они меняются ролями. Тот, кто был зрителем, теперь выполняет упражнение, а тот, кто выполнял, становится зрителем. Затем они снова разговаривают о том, что они испытали/наблюдали в процессе. Примерно через двадцать минут мы снова встречаемся в общей группе, чтобы рассказать друг другу о своем опыте».

Варианты

Это упражнение подходит для использования в индивидуальном сеттинге, и, таким образом, оно может стать простым в применении инструментом в рамках терапии и консультирования. Иногда оно позволяет очень быстро получить представление об имплицитных аспектах процесса, таких как препятствия, неконструктивные установки, завышенные требования к себе, страхи, скрытые или смещенные цели и лояльности. Зачастую такого рода аспекты создают ключевые помехи для процесса, и нередко дальнейшие шаги становятся возможны только после того, как удастся идентифицировать эти темы и разобраться в них.

Подведение итогов

В рамках работы с участниками в кругу:

- «Получил ли ты в ходе этой работы какую-то новую информацию?»
- Как ты воспринял этот путь? Что обратило на себя внимание в плане телесного восприятия?»

- Достиг ли ты своей цели и как ее достижение сказалось на твоём теле и эмоциональном состоянии?»

При подведении итогов бывает важно подчеркнуть, что в этом упражнении нет ничего «правильного» или «неправильного».

Комментарий

Не стоит недооценивать это упражнение! В зависимости от запроса и структуры личности клиента даже такая простая работа иногда вызывает сильную эмоциональную реакцию.

6. Пространство и границы

Представил Хайко Хинрихс	
Цели <ul style="list-style-type: none">• Опыт того, что пространство и границы взаимосвязаны и одно невозможно без другого• Активация энергии• Изменение состояния	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• Телесно-чувственный опыт• Активизация участников
Материал —	Количество участников Любое
Подготовка/помещение Упражнение может проводиться в помещении или на улице	Продолжительность Примерно 20–30 мин

Описание

Участников просят свободно походить по помещению, а затем остановиться. Ведущий демонстрирует различные элементы упражнения, а потом приглашает участников выполнить их самостоятельно.

Инструкция

- «Вытяни руки вперед и в стороны, чтобы обозначить свои границы.
- Твердо упри ноги в землю и потопай. (Помимо обозначения границ, здесь также наглядно демонстрируется соб-

ственная позиция.)

- Вытяни руки в стороны и подними их над головой. Усиль таким образом ощущение личного пространства вокруг тебя и вместе с тем ощущение свободы и безопасности».

Варианты

Это упражнение также можно выполнять в парах – параллельно или по очереди.

Подведение итогов

После выполнения этого упражнения предусмотрен обмен полученным опытом в группе; при работе в паре – обсуждение в паре.

Комментарий

Участники имеют возможность получить вдохновляющий (новый) опыт осознания пространства и обозначения границ. Это особенно полезно после переживания беспомощности, бессилия и непосильности.

7. Системная сеть

Представила Марион Локкерт	
Цели <ul style="list-style-type: none">• Наглядно показать, что значит образование системных связей и системное движение	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• Введение• «Разогрев»• Создание непринужденной атмосферы
Материал —	Количество участников От 5 человек
Подготовка/помещение Упражнение может проводиться в помещении или на улице; требуется место для движения	Продолжительность В зависимости от количества участников — 7–17 мин

Описание

Участников просят разойтись по помещению, остановиться и вместе с двумя другими образовать равносторонний треугольник.

Инструкция

«Тайно выбери себе двух партнеров по игре. Теперь молча начинай двигаться и попытайся образовать с ними равносторонний треугольник. Пожалуйста, не подавай никому никаких знаков».

То есть стоит одному из них переместиться, как осталь-

ным автоматически тоже приходится менять положение. Упражнение заканчивается, когда система приходит в состояние покоя.

Варианты

Вмешательство в систему: одного участника (например, в качестве заместителя подразделения) просят покинуть игровое поле (одного или вместе с двумя его партнерами). Что происходит теперь? Как и что перестраивается? Какие возникают эмоции?

Подведение итогов

Конечно, участников можно спросить об их впечатлениях и ощущениях. Открытый анализ этого направленного на разогрев упражнения не слишком уместен, кроме как если «Системная сеть» используется в рамках какого-либо процесса, например в сфере бизнеса.

Более интересно задать участникам углубляющие вопросы: как они теперь объясняют понятие «система» и какими критериями определяется «системность».

Ответы могут быть, например, такими:

- Каждый элемент системы прямо или косвенно связан со всеми остальными ее элементами.

- Когда где-то становится заметно движение, это не значит, что там же находится его источник (так же, как в мобиле).

- Интенсивность движения ничего не говорит о динамике импульса.
- Движения необязательно восходят к одному-единственному импульсу.
- Бывают моменты, когда система приходит в состояние покоя, но даже самый маленький импульс извне снова приводит к ее изменению.

Комментарий

Обычно участников удивляет тот факт, что решение есть всегда – вне зависимости от того, сколько людей участвует в игре. (Об этом часто спрашивают.) Это упражнение также имеет название «Магический треугольник».

8. Пинг-понг внимательности

Представил Йенс Магерль	
Цели <ul style="list-style-type: none">• Вывести участников из роли и вернуть в настоящее• Помощь в совладании с сильными эмоциями• Центрация	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная работа• Работа с группами• «Скорая помощь»
Материал —	Количество участников От 1 человека
Подготовка/помещение Упражнение можно проводить в помещении или на улице	Продолжительность От нескольких секунд до нескольких минут

Описание

В расстановках мы то и дело сталкиваемся с сильными эмоциями. При этом может случиться так, что участники утратят внутреннее равновесие. Чтобы снова вернуться к себе, может быть полезно установить физическую связь со «здесь и сейчас». Это упражнение хорошо подходит для того, чтобы вывести участников из роли после расстановки. После интенсивных процессов имеет смысл проводить его для всей группы.

Участников просят встать.

Инструкция

Фаза 1:

«Ты направляешь внимание на свое тело, на непосредственный контакт с полом. При этом фокус твоего внимания почти автоматически оказывается направлен на ступни, самую нижнюю часть тела. Пусть твои ступни на несколько мгновений станут очень чувствительными и восприимчивыми – как два высокочувствительных сенсора».

Фаза 2

«Затем ты резко переводишь внимание вверх, на макушку, самую верхнюю часть тела – раз! И на несколько мгновений задерживаешься своим вниманием здесь.

А затем снова переводишь его на ступни: раз! Пинг-понг. Ступни – макушка – ступни – макушка.

Такое переключение повторяется столько раз, сколько это необходимо и приятно.

На мой взгляд, для начала стоит сделать как минимум 10 повторов.

Переключение внимания между двумя точками происходит не постепенно, а мгновенно. Представь себе атакующий удар в настольном теннисе. Только, в отличие от настольного тенниса, мы на несколько циклов дыхания задерживаемся в точках внимания».

Варианты

1. Положение тела: при желании это упражнение можно

выполнять и сидя. Здесь внимание тоже переключается между стопами и макушкой.

2. Темп: кто уже имеет некоторый опыт в выполнении этого упражнения, может увеличить темп. Тогда на то, чтобы вернуться к центрации, понадобится всего несколько секунд.

Комментарий

Эмоции часто уводят нас от самих себя, нередко в прошлое. Иногда они приводят нас в опасные места. Где нам найти защиту?

Самое безопасное место, которое только можно найти, это «здесь и сейчас». Когда мы хорошо укоренены в «здесь и сейчас», даже самая сильная эмоция не сможет нас поколебать.

Это упражнение может оказаться ценным и для ведущих расстановок, которые находятся в «гуще событий». Оно поможет им закрепиться в «бытии».

9. Герой и X

Представил Йенс Магерль	
Цели <ul style="list-style-type: none">• Шаги в неизвестность• Работа со страхами и сопротивлением• Восприятие без автоматических действий• Переход границы	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• Упражнение с партнером• Феноменологическое восприятие• Изменчивость эмоций• Введение в процессуальную работу
Материал —	Количество участников 2–200 (любое четное число)
Подготовка/помещение Упражнение можно проводить в помещении или на улице	Продолжительность Первый раунд: 5 мин Второй раунд: 5 мин Подведение итогов: 10 мин

Разъяснение слов

Героем этого упражнения являюсь я сам, потому что я смело иду навстречу чему-то неизвестному. Герой соглашается на новый опыт. Назовем это неизвестное X. Вначале ведущий определяет, что в этом конкретном упражнении будет олицетворять X, например «любовь», «то, что меня пугает», «злость», «успех» и т.д. X может обозначать множество тем. Имеет смысл допускать здесь некоторую долю абстракции. X представляет собой не конкретного человека, а тему.

Подготовка

Участники выбирают себе партнера и в своей паре встают друг напротив друга. Расстояние между партнерами должно быть около 3 метров. Упражнение проводится в два раунда. Партнеры договариваются, кто сначала будет в какой роли (в следующем раунде они поменяются). *Герой* представляет самого себя, *X* ассистирует ему в его процессе.

Процесс

Ведущий называет тему, с которой героям предстоит приобрести личный опыт взаимодействия. Например, он говорит: «*X* – это любовь. Сейчас вы получите шанс встретиться с любовью».

Герой подходит к *X* и, как это обычно делается в расстановках, вводит его в роль. Затем он возвращается на исходную позицию. С этого момента они оба непрерывно поддерживают зрительный контакт. *X* стоит неподвижно. Герой очень медленно идет к *X* и наблюдает, как меняются его телесные ощущения и эмоции. Речь о том, чтобы получить опыт, не более того. Здесь нет ни целей, ни оценок.

Герой будет наталкиваться на невидимые границы. Инструкция на этот случай: «Восприми границу, сделай шаг, получи опыт». Суть этого упражнения в том, чтобы расширить границы и попасть в те области, которые пока не знакомы.

Получив много нового опыта, герой находит себе место на

комфортном расстоянии от X.

Через 5 минут упражнение заканчивается.

После небольшой паузы начинается второй раунд, в котором партнеры меняются ролями. После этого они садятся на 10 минут рядом и рассказывают друг другу о полученном опыте.

Комментарий

Большинство участников очень удивляет то, как меняются эмоции, когда они переступают границу. Для многих захватывающим опытом становится переживание взаимосвязи между пространством и эмоцией.

Глава 2. Позиция

Введение

Марион Локкерт

Внутренняя позиция ведущего расстановки – основа всей работы. Она настолько фундаментальна, что были авторы, которые не хотели участвовать в составлении этой книги из опасения, что если просто «изложить форматы», то есть описать упражнения и способы работы, то это не отразит всю важность данного фактора и не будет отвечать духу расстановочной работы. (Я думаю, это все же удалось – и тем прекрасней, что здесь много упражнений на эту тему.)

К позиции я отношу, во-первых, этику терапевтической (расстановочной) работы. Эта тема подробно освещается в разделе «Приложение: зачем нужно заниматься этическими нормами?» настоящей главы. В дополнение к нему я хотела бы указать на Форум «Ценностные ориентиры в дополнительном образовании» (Forum Werteorientierung in der Weiterbildung FWO e.V.), институцию, которая уже много лет выступает за отвечающую потребностям клиентов и непредвзятую работу в терапии и обучении.

Во-вторых, позиция – это еще и обращение ведущего с его

собственными внутренними состояниями и «конstellациями». Дело в том, что умственное и психическое устройство расстановщика оказывает существенное влияние на течение и исход расстановки. Базовые убеждения и образ мыслей задают рамки для того, что может проявиться и проявляется в расстановках.

На психическом уровне мы как визави уже на первом этапе установления контакта и интервью в силу своих внутренних образов и личного опыта транслируем те или иные оценки. Вопросы, которые мы задаем или не задаем, определяют направление. Сюда же входит и та позиция, которую мы занимаем по отношению к собственному происхождению, к нашим родителям, мужчинам и женщинам. Только при наличии у меня как расстановщика позитивного, или, лучше сказать, максимально свободного от переплетений доступа ко всем этим связям, я могу безоговорочно быть в распоряжении моих клиентов (и прежде всего их системы).

Не менее важна тема вины и исключения. Различение между мирской виной, то есть ответственностью за собственные поступки и их последствия, с одной стороны, и ценностью человека как такового – с другой, и, может быть, даже представление о том, что на духовном уровне вины не существует, – это очень серьезный вызов. «Принять в сердце» преступников так же, как и пострадавших, – внутренний акт, который в значительной мере способствует успеху системной работы. Поэтому необходимо снова и снова созна-

тельно открываться для состояния «все, что есть, имеет право и должно быть» и «каждый имеет равное с другими право на принадлежность». (И не исключено, что такая целительная позиция в какой-то мере может служить моделью и для участников семинара.)

Значение имеет даже наша физическая форма и то, как мы обращаемся с нашей силой и нашими физическими и психическими потребностями. Дело в том, что ведущий, по моему убеждению, служит энергетическим каналом и «усилителем», который облегчает доступ к полю и его информации, делая их более ощутимыми для заместителей. Поэтому, так сказать, важнейшим «гражданским долгом» терапевта или коуча я считаю хорошую заботу о себе! Только находясь в хорошем состоянии, я могу наилучшим образом служить запросу и процессу клиента и давать из изобилия – а не из нужды.

Так что было бы хорошо, если бы изучающие и практикующие эту особую работу осознавали свои убеждения и представления о мире и учились снова и снова входить в то состояние, которое Берт Хеллинггер называл «отсутствием намерений» и «пустой серединой» и которое встречается во многих духовных учениях. И отдаваться движениям поля, ведя и будучи ведомыми из этой пустой середины. Тем легче тогда будет профессиональному инструменту оказывать свое задающее форму воздействие.

Понятно, что я исхожу здесь из своих собственных убеж-

дений, своего образа мышления, своих установок – которые, однако, могут быть полезны, чтобы позволить чему-то на самом деле неопишуемому и нуминозному максимально беспрепятственно вливаться в работу. Ибо кому из людей известно, как все на самом деле устроено в жизни?

10. Точки зрения

Представил Петер Буркин	
Цели <ul style="list-style-type: none">• Привлечение внимания участников к тому, какое значение имеет позиция терапевта для качества терапевтических отношений и успешности терапевтических действий	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• Внутренняя позиция
Материал —	Количество участников Упражнение в парах
Подготовка/помещение Обычное помещение для группы	Продолжительность 30 мин

Описание

Два человека садятся друг напротив друга. А – терапевт, Б – клиент.

Упражнение состоит из трех шагов и проводится молча.

Ведущий задает всей группе временные рамки: на каждый шаг отводится около 3–5 минут. После каждого шага дается немного времени на то, чтобы вернуться в нейтральное состояние.

Перед началом ведущий просит всех «клиентов» (Б) покинуть помещение. Затем он объясняет «терапевтам» (А) упражнение:

А смотрит на своего визави с особой внутренней позиции.

Для каждого шага она своя.

Шаг 1:

«Этот клиент – настоящая проблема».

Шаг 2:

«Я соперничаю сидящему передо мной человеку, у которого есть проблема».

Шаг 3:

«Я вижу перед собой замечательного человека, желанного самой жизни. Он обладает всей полнотой внутренних ресурсов и качеств. У него есть все, что ему нужно».

После разъяснения трех шагов «клиенты» возвращаются в помещение и садятся напротив своих партнеров. После этого начинается само упражнение, а ведущий только объявляет: «Шаг 1... Шаг 2... Шаг 3». Таким образом, «клиенты» не получают заранее никакой информации о том, что будет происходить.

По завершении цикла ведущий просит всех побыть минуту в тишине и порефлексировать. Затем он приглашает участников к обсуждению.

Подведение итогов

Сначала партнеры по упражнению делятся впечатлениями друг с другом, затем происходит обсуждение и даются комментарии в общем кругу.

Комментарий

Это упражнение помогает осознать, насколько ключевое значение имеет внутренняя позиция терапевта. В то же время это упражнение – доступ к тому, чтобы постоянно практиковать эту позицию, которую, кстати, можно применять и к членам собственной семьи.

11. Ощущения справа и слева

Представил Петер Буркин	
Цели <ul style="list-style-type: none">• Восприятие• Осознание индивидуальности позиций• Проверка «системных убеждений»	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">• Восприятие• Нейтральность• Упражнение в парах
Материал —	Количество участников 6 или более, четное число, группы из двух человек
Подготовка/помещение —	Продолжительность В зависимости от количества участников, при 14 участниках — около 30 мин

Предварительное замечание

В системной работе многие узнали о том, что естественная позиция мужчины – справа от женщины. Это часто приводит к тому, что знанию «правила» отдается приоритет перед ощущением того, что правильно в данный момент. Это упражнение помогает осознать, что кому-то лучше справа, а кому-то – слева. Как ведущий, я побуждаю участников к большей осознанности в этом отношении и советую продолжать ориентироваться на восприятие, а не просто перенимать некие догмы.

Описание

Инструкция ведущего: «Это упражнение проводится молча. Встаньте и займите место рядом со вторым человеком. Почувствуйте, как это для вас: приятно, нейтрально или неприятно».

Через минуту: «А теперь поменяйтесь сторонами. Тот, кто был слева, теперь стоит справа, и наоборот. Меняется ли что-то в ваших ощущениях?»

Еще через минуту: «Теперь найдите себе нового партнера. Почувствуйте, как вам рядом с ним: приятно, нейтрально или неприятно».

Через минуту: «А теперь поменяйтесь сторонами. Тот, кто был слева, теперь стоит справа, и наоборот. Меняется ли что-то в ваших ощущениях?»

Через минуту: «Снова найдите себе партнера. Почувствуйте, как это для вас – стоять рядом с ним. Так же, как в предыдущие разы, или по-другому?»

Через минуту: «А теперь поменяйтесь сторонами. Тот, кто был слева, теперь стоит справа, и наоборот. Меняется ли что-то в ваших ощущениях?»

После третьего или четвертого раза ведущий просит группу снова сесть.

Подведение итогов

Кому было лучше слева? Кому справа? Кому было все равно? У кого были разные ощущения с разными партнера-

ми? Как было с мужчиной, с женщиной?

12. Завершающий ритуал

Представила Констанца Ланг	
Цели <ul style="list-style-type: none">Создать переход (от группы к возвращению в повседневную жизнь)	Ключевые слова <ul style="list-style-type: none">РитуалПозиция
Материал —	Количество участников Группа
Подготовка/помещение Можно проводить в помещении или на улице, требуется место для круга	Продолжительность 5 мин

Описание

Этот ритуал подходит как для семинара по расстановкам, так и для красивого завершения обучающей группы. В конце вся группа делает что-то вместе.

Инструкция

Группа и ведущий образуют круг, сначала все встают лицом вовне.

Ведущий поэтапно объясняет действия: «Во время нашей совместной работы мы говорили здесь о многих членах нашей семьи и партнерах, мы думали о них или даже приглашали их и в некоторых случаях представляли с помощью заместителей. Теперь мы можем еще раз поблагодарить их за то, что они помогли нам сделать шаг вперед в нашем пони-

мании нашей жизни. Каждый может сделать это по-своему: с помощью поклона, кивка и т.д.».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.