

## **Алгоритмы взаимодействий: новое прочтение системных семейных расстановок по Б. Хеллингеру.**

1.

1. Метод «Алгоритмы взаимодействий» — это авторская разработка МВ, в основе которой лежит структурное и системное моделирование человеческих отношений.

Подход вырос из опыта изучения зарубежных школ, в том числе Хеллингера, но трансформировался в самостоятельное направление. В нём опора делается не на мистические или религиозные объяснения, а на проверяемые закономерности психики, социального поведения и исследований в области эпигенетики.

2. Это переосмысленное в научных концепциях, прикладное развитие идей, которые ранее существовали в гуманитарной психотерапевтической традиции. Они интегрированы в авторский метод, к методу и философии Берта Хеллингера имеют историческое отношение.

3. Задача нового подхода — осознавать и перестраивать скрытые взаимодействия, чтобы восстанавливать баланс и находить точку опоры в себе.

Что взято из предыдущего опыта:

1. Идею: причина детских травм — дефицит количества и качества внимания от значимых взрослых к ребёнку. Он формирует искажённый образ себя, закрепляется в привычках и поведении взрослого человека.

2. Наблюдение: «забытые» связи в системе семьи — это интроецированные бессознательные паттерны поведения. Они продолжают оказывать влияние через решения, выборы, образ жизни.

3. Понимание: интроекты, социальные клише, убеждения и предрассудки пока не будут осознаны работают как скриптовые пакеты, управляющие поведением.

2.

Что принесено в новом прочтении

1. Авторский метод Алгоритмы взаимодействий описывает закономерности взаимодействий внутри личности. Её несущие конструкции: доверие и уважение, эмпатия, ответственность, порядок и равновесие, смелость и решительность могут быть травмированы в детстве.

Понимание этих динамик помогает структурировать хаос в отношениях с собой и другими.

2. Смещение акцента с эзотерических понятий на нейропсихологию, эпигенетику и социальные механизмы.

3. Практическая направленность: цель метода — помочь клиенту осознать динамику собственных отношений и сценариев.

4. Не воспроизводить непроверяемое, а дать возможность понять себя, чтобы иметь инструмент самоподдержки и саморегуляции.

5. Сформировать новый опыт взаимодействий с собой, который естественным образом интегрируется в повседневную жизнь.

Метод «Алгоритмы взаимодействий» — это авторский путь МВ от традиций гуманитарной психотерапии к собственной системе алгоритмов и практик. Он не связан с школой Хеллингера и представляет собой самостоятельное направление, основанное на научной релевантности и практической применимости.

3.

Как устроен метод

Осознание меняет всё — на этом алгоритме построен метод. Он создан как инструмент для структурного анализа и практического преобразования отношений с собой и другими. Его основа — научный подход к динамике связей и закономерностям психики, интегрированный в

авторские алгоритмы. Его цель — вывести бессознательное в осознаваемое, чтобы лучше управлять собой. Метод позволяет выявлять бессознательные сценарии и конфликты, которые определяют поведение человека.

Для анализа используются алгоритмы, помогающие описывать закономерности взаимодействий.

Вместо обращения к мистическим объяснениям метод строится на данных психологии, нейропсихологии, эпигенетики и социальных наук.

4.

Инструменты метода

1. В методе применяются проекционные элементы — аватары (модули). Это вынесенные во внешнее пространство фигуры, которые используются для отображения эмоций и связей клиента.
2. Проекция на аватаров позволяет увидеть внутренние переживания в наглядной форме, вынеся их за пределы бессознательного, что делает исследование безопасным. Клиент выбирает модуль и проецирует на него часть своего опыта или эмоцию. С помощью алгоритмов он исследует, какие связи и сценарии стоят за этим выбором, чтобы увидеть где возник «дефект» конструкций, и сразу восстановить их.
3. Работа с Аватарами снижает риск ретравматизации: чувства клиента находят выражение во внешней проекции, а не замыкаются внутри.
4. Это инструмент структурного анализа, позволяющий показать клиенту невидимые ранее связи и закономерности.
5. Работа с проекциями — это научный и безопасный язык работы с подсознанием. Это не «заместители в поле», которые неизбежно привносят свою часть опыта, а нейтральные модули, позволяющие клиенту вынести и увидеть свои внутренние динамики на который он переносит свой опыт.

5.

Как происходит сборка результата

Возможность увидеть скрытые связи между частями себя, между теми, кто прямо или косвенно повлиял на формирование человека в эпигенетическом периоде — это новый опыт. Он даёт возможность глубоких изменений при условии осознанной их интеграции. Осознание моделей взаимодействий — это контейнер для эмоций, безопасное пространство для исследования чувств, триггеров и конфликтов. Человек сам регулирует интенсивность поступающего опыта и сам его интерпретирует. Баланс достигается, если шаги ведут к чувству ясности и внутренней опоре. Награда — новое понимание себя и способность строить здоровые связи.

6.

Как это работает. Научпоп

1. Проективная функция психики: человек склонен переносить внутренние переживания на внешние объекты. Аватары работают как безопасные контейнеры для таких проекций.
2. Внешняя репрезентация: когда внутренние конфликты получают форму во внешнем пространстве, включается наглядное и телесное восприятие. Это активизирует зрительно-пространственную и сенсомоторную зоны мозга, что усиливает осознание.
3. Эффект деконтаминации: вынос переживания вовне снижает его интенсивность и позволяет рассматривать ситуацию без полного погружения в травму.
4. Нейропсихологический механизм катарсиса и инсайта: визуализация и моделирование стимулируют работу префронтальной коры, отвечающей за анализ и принятие решений, что создаёт условия для появления новых связей и интеграции полученного опыта.

5. Социальное обучение и эпигенетика: через исследование динамики рода и бессознательных интроектов проявляется механизм наследуемых поведенческих сценариев, которые можно осознанно перестраивать.

7.

Как это работает. Метафора

Представим, что у каждого человека внутри есть конструктор, из которого он собирает отношения с собой и другими. У этого конструктора есть важные детали — доверие, уважение, эмпатия, ответственность, порядок, равновесие, решительность и смелость. Они наиболее хрупкие, уязвимые. Если какая-то деталь сломалась или потерялась — модель восприятия себя начинает работать хуже: появляются обиды, ссоры, недоверие.

Метод помогает увидеть, какие детали пострадали, чтобы попробовать их восстановить. Для снижения эмоциональной нагрузки мы используем аватары — фигурки. На них можно «переложить» свои чувства и посмотреть со стороны, как устроены связи внутри себя, в семье, в дружбе или в коллективе.

Это инструмент структурного моделирования: он показывает скрытые взаимодействия, которые управляют поведением, и даёт возможность перестроить их, не уходя в драму травматического опыта.

Итог метода — не магия, а практичная вещь: лучше понимаешь себя и других, находишь точку опоры внутри и учишься строить здоровые связи. Эффект проявляется в процессе работы.

М.В. Лазовская.