

Недавно была очередная расстановочная группа. Работали с разными проблемами, абсолютно не похожими содержаниями, с различными динамиками, и все-таки меня все время не покидало чувство, что во всех работах есть что-то общее. Уже дома, анализируя сделанное, я внезапно поняла, что их объединяло: влияние войны на то, почему и как именно сейчас обострялись отношения в семьях. Текущая война, так или иначе, явилась триггером для возникновения очень сильных эмоциональных реакций, которые для каждого были связаны с разными ситуациями и содержаниями, но по итогу, именно эти сильные реакции привели людей на расстановку. Только один человек пришел работать про свое состояние именно в связи с войной. Другие пришли работать с проблемами отношений. Но, по ходу дела оказалось, что именно война активировала трансгенерационные травмы в родителях, а дети оказались втянуты в сложные ситуации, возникавшие из-за этого. И травмы эти были связаны с военным прошлым предков. В одном случае зависимость, всю жизнь рулящая отношениями в семье, выражала переплетение с предком, который пропал без вести, и с предком, которого семья похоронила и оплакала прежде его реальной смерти, которая наступила годы спустя. В другом случае отношения с родителем были сильно осложнены его переплетением с жертвами войны, которых не удалось спасти предку, работавшему военным врачом на фронте. В третьем случае эскалация военных действий повышала тревогу у родителя, который выливал ее на ребенка. Тревога у ребенка зашкаливала и запускала реакцию «все бросить и убежать». И реакция эта происходила из переплетения с предком, который был изгнан из системы, утратил в ней свое место в результате некоего действия, осуждаемого обществом. Ты не с нами – значит, ты против нас, ты – враг, тебя можно лишиться места в обществе, отобрать имущество, забыть, убить. Разделение на своих и чужих лежит в основе любой войны. И потому война активизирует те программы родового софта, которые связаны с потерей своего места в социуме, а еще с потерей близких, здоровья. Что можно делать каждому сейчас, чтобы облегчить возникающие тяжелые эмоциональные состояния, либо санировать конфликтные отношения? Первое: попробуйте понаблюдать, как связаны ваши текущие проблемные ситуации, чего бы это ни касалось, с восприятием войны, вашим либо других членов вашей семейной системы. Во времена, когда люди живут в состоянии неопределенности или угрозы, у всех всплывает необходимость в усилении родительской фигуры, на которую можно опереться, у которой можно получить защиту. Поэтому повышаются требования к родительской фигуре, к тем людям или сообществам, на которых она переносится. И это порождает самые разнообразные вариации конфликтов как внутри семейных систем, так и социальных, которые напрямую, вроде бы, с войной никак не связаны. Второе: наблюдайте, какие реакции в психике запускаются в результате получения той или иной информации, касающейся войны. Третье: наблюдайте, как вы с этим справляетесь, какой сценарий реализуется. Четвертое: проанализируйте семейно-родовой софт на предмет того, какие изменения в системе происходили во времена войн и революций, какие травмы были получены предками, как они с ними справлялись. Вспомните, что об этом рассказывали в семье. Отследите, в чем ваши реакции, поступки, ситуации похожи на то, что происходило с предками. Отследите, в какие годы у предков происходили тяжелые события, связанные с войной. Бывает так, что в том же возрасте у потомков запускается в действие

трансгенерационная (перенятая) травма, особенно, если есть соответствующий триггер, в данном случае, это война. Пятое: если вы узнали в своих реакциях эмоциональное содержание предков, совершите внутренний поклон им и их судьбе, постарайтесь увидеть то, что отличает их и вашу ситуацию, напишите им письмо, попросите о помощи, расскажите о ваших открытиях членам вашей семейной системы, инвентаризируйте ресурсы, на которые вы можете опираться. Шестое: займитесь телесными практиками, так как паттерны эмоционального реагирования записаны в теле, работа с телом поможет высвободить подавленные эмоции, снизить тревожность, создаст ресурс для работы над перенастройкой стереотипного реагирования. Седьмое: ну, и на расстановки можно прийти.

Спасибо всем, кто работал вчера. Работа в одном поле с вами позволила мне увидеть в действии тонкие, почти неразличимые связи прошлого и настоящего, связанные с войной, и еще раз обнаружить надежную почву в том месте, где все мы едины. Спасибо тем, кто был с нами своим вниманием, ваша поддержка для меня очень ценна, и я всегда ее ощущаю. Мир всем нам.