

В каждом роду есть что-то интересное и ценное, что может дать силу, мудрость и вдохновение, а может абсолютно прогнозировано разрушить жизнь

Семейные истории похожи на сундук, который хранится в корнях семейного дерева. И в этом сундуке могут храниться как скелеты, так и настоящие сокровища. И даже если человеку не показать этот сундук, он все равно будет пользоваться его содержимым. Но, определять то, какой сценарий жизни он оттуда вытянет, будет не он, а бессознательные лояльности к роду. Только от вас зависит, станет ли сундук с родовым софтом ящиком Пандоры или сокровищницей вашей души.

Будучи профессиональным расстановщиком, и работая с семейными историями каждый день, я особенно остро почувствовала всю ценность и значимость этих историй после того, как мне в руки попали мемуары моего двоюродного дедушки. Это были записи страниц на 50 мелким подчерком, в которых он рассказал историю своей семьи, которая прошла раскулачивание и ссылку в Сибирь. Он описывал свои чувства и впечатления того периода, и я увидела, как много из того, что было прожито не мною, присутствует в моем сознании, сознании потомка, который не знает ужаса ссылки, голода, войны. Тем не менее, на протяжении всей моей жизни с завидной регулярностью мне снились сны, отражающие, как оказалось, целые куски из жизни, описанной в его мемуарах. Что доказывает, что все мы связаны общим информационным полем, и образы, впечатления, чувства и мысли одного сознания могут быть доступны другому, особенно, если людей связывают крепкие родственные связи. Системные семейные расстановки, как раз прекрасно иллюстрируют эту связь между людьми в рамках одного рода. Этот метод психологического консультирования предназначен именно для того, чтобы люди могли осознать, как история рода влияет на текущую жизнь человека, и как это влияние можно переформатировать.

Благодаря воспоминаниям деда, я поняла, через что прошли мои предки, и почему мне транслировались определенные ценности, как это влияло на мой жизненный сценарий. Ведь любые истории, которые доходят к нам от наших предков, имеют колоссальное значение потому, что рассказывают о том, что было в роду важного, или том, что предки считали важным для них. Эти истории содержат концентрированный опыт рода.

Как мы получаем родовой СОФТ?

Родовой СОФТ – это своеобразные программы поведения, которые мы выбираем осознанно, либо же реализуем бессознательно. Мы получаем эту программу через различные коммуникативные каналы: через истории, которые нам рассказывают старшие, через поговорки, на которых нас воспитывают, через наблюдение за поведением близких. Ведь своими поступками они тоже рассказывают нам истории – что хорошо, а что плохо; что черное, а что белое; как принято поступать; что ценно, а что несущественно; что поощряется, а что отвергается. Ученый Рупперт Шелдрейк говорит о том, что существуют некие морфогенетические поля, в которых сохраняется вся информация о всех поколениях нашего рода. Все члены рода подключены к этим полям, и поэтому информация, записанная там, попадает в наше бессознательное. И наши эмоциональные реакции на определенные события, наши выборы, в высокой степени являются автоматическими, обусловленными тем софтом, который содержится в морфогенетическом поле рода. А софт, собственно, представляет собой совокупный

опыт рода.

Все эти истории всегда хранятся на дне нашей души. И даже истории, которые скрыты и функционируют в разряде тайны, все равно живут в пространстве и влияют на наши выборы. И уйти от них невозможно – ведь человеческая предопределенность в том, что мы все связаны друг с другом невидимыми нитями, и связи эти невозможно прервать. Можно изменять лишь их качество и наше отношение к ним.

Историями никогда нельзя пренебрегать, ведь выбрасывая даже самые страшные из них, мы определенным образом выбрасываем из всей семейной системы и людей, причастных к ним. Если определенные люди исключаются из семейной системы, их опыт игнорируется, то рано или поздно кто-то из потомков обязательно «вернет» их в поле восприятия семейной системы, бессознательно повторяя принадлежащие им сценарии, которые могут оказаться далеко не лучшими.

Что такое семейные мифы

В каждой семье есть свои устоявшиеся традиции и убеждения, которые переходят из одного поколения в другое, от родителей к детям, а после и к их детям. Устои семьи объединяют родственников в единое целое, помогают почувствовать себя под защитой клана и свою причастность к общему делу. Но есть убеждения, которые практики семейной психотерапии именуют мифами, считая их достойными внимания не только в проблемных случаях, но и необходимыми для понимания построения отношений между близкими людьми.

Семейный миф - это вовсе не заблуждения на тему семьи. В этих мифах отражается семейная идентичность, как ее понимают в роду. Ведь каждая семья нуждается в том, чтобы ответить себе на вопрос «кто мы». И этот семейный миф, как правило, организуется в каких-то историях, родовых посланиях, которые как раз и дают ответ на вопрос «кто мы» и «зачем мы здесь».

Обычно это не одна история, а целая цепочка историй или даже своего рода мировоззрение рода. Для формирования мифа нужна как минимум история трех поколений, испытание временем и подтверждение опытом. Миф действительно работает и способствует выживанию, но называется мифом только потому, что определенным образом ограничивает человека и сферу его реализации, предписывая определенные ценности, правила, коммуникацию, программы поведения.

Например, «бабушка спасала мужа алкоголика, мама спасала дедушку, ну и я буду спасать». Хотя на самом деле замуж за алкоголика никто из них не выходил, просто определенным образом женщина транслирует свою важную роль «спасателя», тревожась, заботясь, предостерегая, и постепенно превращая игру в реальность. Человек подсознательно идет по пути наименьшего сопротивления, выбирая то, что заложено системой и тогда очевидно, как жизненные ситуации повторяются с завидным постоянством. И уж в этих случаях точно можно проанализировать и понять, какой миф нами руководит и почему мы никак не можем вырваться из этого круга.

Герои, спасатели, интеллигентные люди?

Мифов существует немало, но основные вычлененные на сегодняшний день – это «мы - герои», «мы - спасатели», «мы - интеллигенты», «мы - дружная семья».

Например, в роду, где хранятся рассказы о героических поступках предков (старые

большевики, партизаны, люди, пережившие голод, подвергавшиеся репрессиям, вырастившие детей в тяжелых условиях и т.п., иначе говоря, люди, преодолевшие серьезные препятствия и добившиеся результатов), передается семейный миф «мы - герои». Это миф, который поддерживает ценности борьбы, личного героизма, преодоления препятствий любой ценой.

Жизнь людей, живущих по принципу этого мифа, всегда наполнена трудностями, препятствиями, борьбой, сильными полярными чувствами (любовь - ненависть), категоричностью. Они максималисты и идеалисты. Если ссорятся по идейным соображениям, могут вычеркнуть человека из своей жизни, годами не разговаривать, и считать, что это нормально.

Эти люди часто становятся борцами за свободу, оппонентами действующей власти, участвуют в общественных движениях. Очень часто они рано находят свою смерть, иногда даже просто из-за банального нежелания лечиться. Хронические болезни у «героев» есть всегда, так как лечиться - это слабость и некогда. Они как будто ищут смерти, поскольку это тот идеал и предел, выше которого не поднимаешься. И умирают они тогда с чистой совестью и чувством выполненного долга.

"Герои" часто говорят, что им в жизни никогда ничего не достается легко, просто так. У них есть специальное переживание преодоления, которое очень для них притягательно, и нагружено огромным смыслом. И если они не испытать это чувство, то жизнь становится пресной.

В странах бывшего СССР существует специальный вариант "героического" мифа - миф о "выживальщиках". Вот что говорит системный психотерапевт А.Я. Варга об этом мифе:

«Выживание в трудных условиях - национальный навык и настоятельная необходимость.

Пока жизнь в России была одинаково трудной для подавляющего большинства населения, навыки выживания не составляли основы мифа, они были просто жизненно важны. В эпоху застоя знаком успешного выживания были еда и вещи, несколько более хорошие, чем у большинства. Ценилось умение приготовить из ничего что-то, сшить, связать. Купить что-то дефицитное. Знаки жизненного успеха были просты и иногда достижимы. Понятно, что в этом относительно стабильном мире нашлось место и для детских неврозов и для семейных дисфункций. Психотерапевты не сидели без работы. В начале 90-х еда пропала из магазинов, на короткое время ввели карточки. Немедленно произошла оптимизация семейной жизни в дисфункциональных семьях. Неважно, что ребенок плохо учится, зато его можно было поставить в очередь, на него можно купить дополнительные полкило сыра. Многие дети с радостью стали помогать своим родителям. Заслужить любовь и благодарность таким образом было проще, чем пятерками в школе. Их семейный статус сразу вырос, исчезли конфликты. Возникло много спонтанных ремиссий, к психотерапевтам стали обращаться реже.

Для надежного выживания многие люди шли на риск, стали заниматься бизнесом. Многие из них преуспели, заработали денег, создали "свое дело", стали владельцами "заводов, газет, пароходов", но продолжали жить жизнью "выживальщиков". С этого момента миф стал дисфункциональным. Исчезла необходимость выживать, однако, непонятно было, что делать вместо этого. Несмотря на наличие денег, образ жизни не менялся или менялся неадекватно медленно и трудно. Я знаю много случаев, когда люди годами жили в старых маленьких и бедных квартирах, несмотря на то, что новые дома или новые большие квартиры в роскошных жилых комплексах были построены и полностью обставлены. Они не могли переехать, что-то все время не складывалось.

Идея нанять помощников по хозяйству не приходила в голову или вызывала возмущение: "Чужие люди в доме!". Самый сильный признак дисфункционального "выживальщика" - это развитие депрессии обычно у главного кормильца на пике успеха. Мечта "выживальщика" - "Вот бы все потерять и начать сначала". В то же время страх неудачи, нехватки сил на успешную вторую попытку заставляет "выживальщика" вопреки этой мечте сохранять бизнес, не рисковать деньгами, переселять семью в безопасную за границу, но самому жить мучительной жизнью героя. Понятно, что неизбежные в такой ситуации семейные конфликты не могут изменить миф, а лишь упрочивают его, добавляя необходимые для аутентичного существования "выживальщика" трудности и мучения».

Иногда мифы могут трансформироваться в следующих поколениях, как, например, миф о "героях" нередко преобразуется в миф о "спасателях", например, если в роду во время войны помогали активно, усыновляли сирот, прятали людей.

В этой семье обязательно должен быть человек, который создает блага для всей семьи, пока другие ее члены занимаются тем, чем хотят. Понятно, что для того, чтобы всем помогать, необходимо, чтобы остальные члены семьи были слегка инвалидами, а то получится, что никто не нуждается в "спасателе". "Спасатель" может действовать на нравственном поприще – спасти от грехов и заблуждений, а может помогать физически – убирать за взрослыми детьми, которые вполне могут сделать это сами, готовить на всю семью, обязательно подавать еду и за всеми мыть посуду.

Нравственный "спасатель" нуждается в грешниках. Его семья должна состоять из людей, которые часто делают то, что не одобряется обществом: пьют, воруют, гуляют, попадают в скверные истории. "Спасатель" выручает, воспитывает, и рассказывает «как космические корабли бороздят просторы вселенной», чувствуя всю важность своей миссии спасения. Грешники благодарят, обещают исправиться и... снова грешат.

Физический "спасатель" выхаживает, лечит, кормит, приносит продукты и т.п. Поэтому в его семье все поголовно слабые, недужные, беспомощные, иначе как бы он смог их спасти?

Алкогольная семья тоже яркий пример мифа о "Спасателе" - всегда есть гиподисфункционал, которого нужно спасать, и гипердисфункционал, который жертвует своей жизнью ради того, чтобы спасти заблудшего.

И даже если прежний спасаемый вдруг перестал нуждаться в спасении, то в семье обязательно найдется новая жертва, которой «причинят добро».

Как правило, люди, в чьем роду силен этот миф, становятся психологами, врачами, пожарниками, социальными работниками. Их главные ценности - доброта, отзывчивость, служение другим, поэтому они и выбирают помогающие профессии.

Семейные мифы обычно рождаются не на пустом месте, а тогда, когда в семье появляется угроза ее идентичности. Например, наш следующий миф «мы – дружная семья». Это миф, в котором присутствует множество историй о том, семья выжила в тяжелых условиях (географических, политических, социальных) только благодаря тому, что были дружными, сплоченными и помогали друг другу.

Он функционален только в экстремальных условиях угрозы, а после зачастую разрушает нуклеарную семью ради сохранения мифа.

Эти люди всегда стараются всё делать вместе – семейные обеды и ужины, совместный

отдых, совместное ведение хозяйства и работа в огороде. Члены семьи, которые стремятся к свободе и независимости могут восприниматься как предатели.

Преследование членами семьи индивидуальных целей рассматривается как эгоизм.

Обычно в таких семьях есть «предводитель клана», который активно оберегает миф, истрачивая много сил на поддержание этой структуры, даже в ущерб собственной жизни.

Когда в семью с таким мифом входят люди из других семей, им очень сложно - нужно либо поддерживать миф, либо стать изгоем. Чтобы стать членом такой семьи нужно часто забыть свою семью родительскую, и стать как бы усыновленным семьей мужа/жены.

В "дружной семье" детям чрезвычайно сложно отделяться от родителей, а родителям сложно отпускать детей. Дети в таких семьях часто включены в обслуживание психологических потребностей своих родителей и именно поэтому не могут начать жить своей жизнью, оставаясь все время "на посту".

Основные культивируемые ценности – единство, дружелюбие, взаимовыручка.

Следующий миф «мы – интеллигентные люди».

Главная ценность этого мифа – образование и развитие. Это история о достигателях и перфекционистах. Дети должны достичь больше, чем родители. Новое поколение побуждают к активной деятельности – в науке, в бизнесе, в творчестве. Не жизнь, а бесконечная гонка от вершины к вершине за новыми достижениями. Удовлетворение не наступает никогда, достигнутого всегда мало. В таких семьях детям может быть очень тяжело учиться, особенно, если родители учились на все пятерки. Цена ошибки так велика – гнев и отвержение родителей, что ребенка начинает отвращать от познавательной деятельности. В таких семьях принято в качестве нормы по несколько высших образований. Мама может плохо следить за детьми и мужем потому, что все время осваивает какие-то новые навыки на очередных курсах. Папа регулярно смотрит новости и прочитывает кучу интеллектуальной литературы не потому, что это лично для него так уж важно и интересно, а потому, что нужно быть в тренде. Между тем в доме по части мужской работы - кот не валялся. Сложность возникает ещё и оттого, что детям нельзя достигнуть уж слишком много, ведь нельзя же быть лучше и успешнее своих родителей. Часто накопление знаний и навыков идет по горизонтали, а не по вертикали. То есть эти интеллектуальные накопления не приносят повышения качества уровня жизни.

И как теперь с этим жить?

Позитивная трансформация старых семейных мифов и создание новых – нелегкая задача, но вполне выполнимая, если заниматься этим осознанно.

Ведь миф – это про то, что идентичность застыла в определенном виде, редуцировалась до некоего жестко закрепленного образа. А она же трансформируется, она может и должна меняться – сегодня мы можем быть героем, завтра – спасателем, послезавтра – интеллигентом. История функциональна тогда, когда она не превращаясь в миф, может приниматься и трансформироваться нами осознанно. Когда мы сами можем выбирать роли, и писать сценарии своих проявлений.

Мифы приписывают нам ценности, принципы общения и даже чувства. Например, в

мифе о дружной семье нельзя испытывать негативные чувства по отношению к родственникам, в мифе спасателя можно испытывать негативные чувства, хотя их нужно стыдиться и перекрывать их «добрыми делами».

А если человека эти ценности не укрепляют, а ослабляют, можно смело говорить о том, что он стал жертвой мифа. Если мы адаптируем свою жизнь к предписаниям, а не предписания к жизни, тогда миф превращается в дисфункциональный. Хотя, возможно, когда-то и был функциональным. Например, в иммиграции семья усиливает внешние границы и размывает межличностные границы – все живут в куче и это может помочь выжить и адаптироваться. Но если впоследствии миф не трансформировать, детям будет очень тяжело сепарироваться. Они с большим трудом покидают родительскую семью, поздно женятся, часто продолжают родительское дело, вместо того, чтобы искать свое, веря, что такая их позиция укрепляет семью и способствует ее выживанию.

Эти истории, действительно, очень влияют на нас и на наш выбор. И для того, чтобы понять, что руководит нами, важно изучать и анализировать семейные истории. Предлагаю вам с помощью упражнений сделать это самостоятельно.

УПРАЖНЕНИЕ 1

1. Вспомните истории, которые вам рассказывали старшие члены семьи. Вспомните поговорки, которые использовали члены вашей семьи. Вспомните часто употребляемые метафоры, которые использовали члены вашей семьи. Вспомните примеры, на которых вас воспитывали.
 2. Выделите послания, которые они содержат.
 3. Ответьте на вопрос «кто мы?», исходя из этих посланий.
- Например: история про прабабушку, которая мужественно пережила трудности ссылки, история про прабабушку, которая прошла всю войну.
Послание: нужно быть сильной, смелой, мужественной, преодолевать трудности, бороться с препятствиями, не ждать помощи, а справляться самой.
Мы – герои.

Например: история про то, как в войну, бабушка прятала партизан, а после войны собирала по селу сирот и воспитывала их, лечила инвалидов, приготавливала различные мази и снадобья.
Послание: нужно помогать людям, риск – благородное дело, что дашь- то твое.
Мы – спасатели.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Какие привила поведения, заданные мифом, существуют в вашей семье? Как вы их поддерживаете? Какие ритуалы вы поощряете? Какие ожидания от членов семьи у вас есть, в связи с вашим мифом? Как вы доносите их до членов вашей семьи?

УПРАЖНЕНИЕ 3

Перепишите эти правила так, чтобы вам они были удобны, и вы могли действовать с радостью.
Придумайте историю, сказку, в которой вы действовали бы по своей воле, по своим правилам и с радостью.

ИЛИ выберите карту (проективные карты) или несколько, для иллюстрации вашего семейного мифа, расскажите о нем. Где вы здесь?

Выберите карту или несколько, которая изменит метафору вашего мифа. Расскажите об этом. Как теперь? Где вы здесь?

Сказка детям

Детям важно вовремя сообщать истории, но обязательно в удобоваримом виде, не навязывая своих субъективных оценок. Любую историю можно рассказать совершенно по-разному - у любой монеты всегда есть две стороны и важно показывать обе! Ведь даже у негативного героя есть позитивные качества, о которых важно говорить и не преуменьшать его важности, тем самым вытесняя его из семейной системы. Например: дедушка мальчика сидел в тюрьме за воровство. В то же время, он имел большой талант к рисованию, который передался внуку. Акцент нужно делать на том, что хорошее досталось от предка, на что ты можешь опираться в своей жизни. Важно позволять ребенку видеть по-своему, и подарить ему уникальную возможность построить его собственную жизнь.