



АННА
ПОЧЕКУТОВА

У КАЖДОГО ИЗ НАС БОГАТЫЙ РОД

Самоисцеление и поиск
внутреннего счастья через
работу с родовыми травмами

Анна Сергеевна Почекутова
У каждого из нас богатый
род. Самоисцеление и поиск
внутреннего счастья через
работу с родовыми травмами
Серия «Спасибо, Вселенная!»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71844733

*У каждого из нас богатый род. Самоисцеление и поиск внутреннего счастья через работу с родовыми травмами: Эксмо; Москва; 2024
ISBN 978-5-04-221341-0*

Аннотация

Ваша жизнь определяется вашим родом. Его изучение – ключ к пониманию того, как родовые травмы могут влиять на наше настоящее. Так считает Анна Почекутова – психолог и специалист системы расстановок.

В своей книге Анна рассказывает про преимущества терапевтического подхода расстановок и приемы его использования в карьере, личной жизни и взаимоотношениях с окружающими. Благодаря расстановкам сотни ее учеников и тысячи клиентов смогли разобраться с повторяющимися

паттернами поведения и наконец почувствовать себя живыми и счастливыми.

С помощью этой книги вы исследуете закономерности отношений внутри рода и поймете:

– «Почему у меня не получается поддерживать здоровые отношения?»

– «Почему я медленно продвигаюсь по карьерной лестнице?»

– «Почему у меня не складывается общение с родителями?»

– «Почему мне сложно доверять окружающим?»

– «Почему я постоянно попадаю в опасные ситуации?»

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вступление	7
Часть I	12
Глава 1	13
Лояльность системе	21
Почему система сильнее ее частей	28
Сопротивление	32
Как расстановки помогают изменить ваш путь	35
Глава 2	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Анна Сергеевна Почекутова
У каждого из
нас богатый род
Самоисцеление и
поиск внутреннего
счастья через работу
с родовыми травмами

*** * ***

© Почекутова А.С., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2025

*** * ***

*Своим детским травмам, которые я бережно
хранила много лет и благодаря которым появилась
эта книга*



Вступление

«В моей жизни все настолько плохо, что хуже уже быть просто не может. Можно идти умирать». Эта мысль пришла ко мне однажды ночью, когда мне было сорок лет. 40 лет – возраст, который обычно называют кармическим. К этому времени люди уже достигают каких-то вершин и, как правило, начинают сравнивать свои достижения с родительскими: «Я добилась того же, что мои мама или папа? Я лучше или хуже?»

Той ночью я поняла, что кроме рождения детей мне и похвастаться нечем. Нет, справедливости ради стоит сказать, что в моей жизни было много всего, но оно было настолько, как бы это сказать... неценно, неважно, через такую печаль и труд, что хотелось не просто плакать – выть. Я жила из состояния «надо». Надо мужу, детям, маме, коллегам... Про себя я не то, что не вспоминала, а думала, что мне ничего и не надо. Ну голая не ходила – хорошо, ела – хорошо. Все остальное – «надо» для других.

Все это наваливалось одно на другое, а я старалась не обращать внимания. Потом ко всему добавились проблемы в отношениях с мужем. Становилось только хуже. Когда родился третий сын, отношения испортились вконец: муж меня не слышал, мы толком не разговаривали. Жили как соседи.

Тогда я решила: пора что-то менять. Кардинально. Сейчас или никогда. Со всем этим я пошла к психологу. Я и раньше периодически была в терапии, ходила на групповые занятия, читала книжки. Это давало эффект, но совсем крошечный. Пока я сидела в кабинете, чувствовала облегчение, выходила за дверь – все опять становилось так же.

Психолог отправила меня в расстановки, где за один сеанс можно решить проблемы, которые потребовали бы десятки часов личной терапии.

– Если честно, я была в расстановках, и мне не очень зашло, – ответила я на предложение психолога.

– Есть индивидуальные расстановки. Очень действенные! – сказала она и продиктовала мне какой-то номер.

Но когда я позвонила по нему, оказалось, что записаться можно только на май. А звонила я в ноябре. Я не хотела столько ждать, потому что не могла еще несколько месяцев находиться в том изматывающем состоянии, в котором пребывала.

– Если хотите пораньше – в марте мы проводим обучение. Приходите.

– Но я не хочу на обучение. Я хочу в терапию! – протестовала я.

– С вашим запросом все равно одного сеанса будет мало, а так – обучитесь и сами во всем разберетесь. Еще и помогать другим сможете.

Обучение стоило дорого. Но я все-таки пошла учиться

и... для меня открылся новый мир. Мир, в котором никто не виноват — ни я, ни моя мама, ни мой мужчина — никто. После курса по индивидуальным расстановкам у меня больше не осталось вопросов, почему какие-то события происходят в этом мире, почему в нас столько боли, почему кажется, что вокруг нет любви. Мир стал меняться. Стала меняться жизнь. Впервые за много лет я почувствовала себя счастливой.

Благодаря расстановкам я ушла из отношений, которые не приносили ничего, кроме негативных эмоций. Научилась взаимодействовать с отцом, с которым мы практически не разговаривали. Я впервые почувствовала, что у меня есть папа. Я выстроила правильные взаимоотношения с детьми. И сейчас я вижу, какими выросли дети и как выросла я вместе с ними. Мой сын с 18 лет полностью себя обеспечивает, у него прекрасная девушка, с которой они уже 6 лет вместе. А дочь чувствует себя любимой и нужной.

Вы тоже сможете изменить свою жизнь, как только расставите в ней все по своим местам. В этой книге я расскажу, как это сделать.

В каждой семье заложено множество программ или сценариев. Многие из них негативные. Кто-то из поколения в поколение растит детей в одиночку, кто-то все время переезжает с места на место, не останавливаясь нигде дольше, чем на несколько лет, а кто-то постоянно разводится: «У моей бабушки был развод. Моя мама разводилась дважды. И я тоже

в разводе. Есть что-то очень похожее в наших судьбах». Что это? Плохая карма? Неправильные установки? Ни то, и ни другое. Это повторяющиеся сценарии. И когда мы выводим случающиеся с нами события за границу зоны своей ответственности, мы становимся заложниками какой-то большой непонятной неуправляемой системы. Эдакая детская позиция: я пешка, сижу и жду указаний сверху. Но в этой книге я докажу вам, что все не так. Благодаря расстановкам вы станете тем, кто завершит наконец негативные программы и даст начало новым – позитивным!

Изучив методики, которые я предлагаю в этой книге, вы узнаете, какие программы есть в вашем роду, как они проявляются в жизни и для чего они даны. Вы посмотрите со стороны на себя и свои отношения: с детьми, с родителями или с любимыми людьми. Вы узнаете, что с точки зрения расстановок у каждой проблемы есть всего пять причин, и я объясню, как с ними работать. Но главное, вы поймете самую суть методики. И вот тогда изменения в вашей жизни начнут происходить легко и органично, вам не придется ломать или преодолевать себя. Вы увидите другой путь и начнете жить из позиции счастья.

Именно с вас начнется новая история вашего рода, а я в этом помогу.

Мне не страшно говорить это, потому что сотни моих клиентов и студентов уже изменили свою жизнь. За 8 лет и 8 потоков курса «Расстановки», что я преподаю и передаю это

знание, я получаю постоянные фидбэки. Мне пишут, что у людей случаются события, которые раньше казались невозможными. Они обретают любимых после десятилетий одиночества, излечиваются от бесплодия, налаживают отношения с родителями, и получают то, о чем раньше не смели и мечтать.

Я не гарантирую, что с помощью только одной этой книги вы полностью измените свою жизнь – никогда не верьте таким обещаниям, от кого бы они ни звучали. Но я могу сказать точно, что расстановки – один из самых быстрых способов понять причины ваших трудностей. Системный уровень выше остальных, и благодаря работе на нем происходят изменения. Только нужно немного времени, чтобы изменения в мышлении дали эффект в реальности. Кому-то потребуются несколько месяцев, а кому-то хватит пары дней. Бывает и так!

Часть I

Я – часть системы

Мы все являемся частью различных систем – семьи, друзей, коллег, общества. И часто наши проблемы связаны с тем, что мы не думаем о себе, как о части чего-то. Мы думаем, что причина одиночества, сомнений, неуспешности кроется исключительно в нас самих, и забываем о том, что живем не в вакууме. Система дает нам вектор, которому порой мы не можем сопротивляться. Но что, если мы сможем изменить эту систему? Что, если мы сможем найти новые пути к гармонии и счастью?

В первой части вы узнаете о методе Берта Хеллингера, о том, что такое родовая грамотность и зачем она нужна в нашем рациональном и технологическом мире. Это только первый ваш шаг на пути к обретению настоящего себя, поэтому постарайтесь не бежать к финишной черте, а воспринимать саму дорогу. Поверьте, вы узнаете много нового: о себе, о других и о мире в целом.

Глава 1

Родовая грамотность

Алина пришла в расстановки с четким запросом: она хотела второго ребенка.

Казалось бы, с таким вопросом нужно идти к мужу или к врачу, а не в расстановки, но у Алины был особенный случай. После первой счастливой и спокойной беременности прошло несколько лет, но, когда Алина с мужем стали планировать второго ребенка, все пошло не по плану. У нее резко обострились хронические болезни, а гормональная система дала сбой. Она обращалась к лучшим врачам Москвы, но они только разводили руками. Судя по результатам анализов, не было ничего страшного, а девушке становилось хуже. Не помогала ни гормональная терапия, ни народные средства, ни даже психологи, к которым она обратилась, решив, что проблемы с зачатием вызваны психосоматикой. Ее здоровье подорвалось до такой степени, что Алине прописали транквилизаторы и настаивали на искусственной менопаузе.

И тогда как последнее средство подруга предложила ей попробовать расстановки...

Уверена, у каждого случались аналогичные ситуации, когда вы прикладывали невероятные усилия и не получали никакого результата, а порой все становилось даже хуже. И даже личная терапия не помогала. Но почему? Что это – кар-

ма? Судьба? Родовое проклятье?

Со стороны можно предположить, что человек мало старается. Или пессимистично смотрит на мир. Или ограничен негативными установками. И вроде как стоит ему немного измениться, и позитивные изменения не заставят ждать. Да, так тоже бывает. Но в большей части случаев на нашу жизнь влияют не только наши решения, но и системные факторы, такие как паттерны в отношениях родителей, войны и раскулачивания, коснувшиеся бабушек и дедушек, геноциды и революции. Система может быть любая: страна, нация, но в большей степени на нас влияет наш род.

То есть мы действительно можем многое изменить своими усилиями, но есть динамики, которые формировались десятками поколений, и было бы по меньшей мере странно этого не учитывать.

Правда, в классической терапии обычно работа с родом заканчивается на обвинении родителей в своих травмах, типа «это вы отправили меня не в тот вуз, не научили зарабатывать, не родили мне брата или сестру (или, наоборот, родили, а я не просил)». И мы вроде как пытаемся выйти из замкнутого круга, но своими попытками вкладываем еще больше энергии в негативные сценарии и еще больше становимся частью системы. Мы делаем это от незнания и непонимания законов родовой системы. Поэтому так важно развивать родовую грамотность.

Родовая грамотность – это набор навыков и знаний, ко-

которые помогают не тратить жизнь на страдания и претензии, гармонизировать отношения между поколениями и течение любви от старших к младшим.

Чтобы научиться их применять и видеть взаимосвязи между поколениями, и был создан метод системных расстановок.

Семейные, или системные расстановки – особый терапевтический подход, помогающий выявить и исцелить скрытые динамики рода, которые негативно влияют на личность или отношения человека. Убирая некое скрытое препятствие, мы открываем человеку путь к счастью. Специалист помогает клиенту понять, почему его затягивает в определенные сценарии и как их нейтрализовать. Так как работа ведется не только с конкретным человеком, но со всей его семейной системой, то и результаты приходят быстрее. За один сеанс можно решить проблемы, которые потребовали бы десятки часов личной терапии. К примеру, вы могли целый год прорабатывать, почему никак не можете построить крепкие отношения. Искали причины в недолюбленности родителей или в подростковой травме. Но, посмотрев на ситуацию через систему, увидели, что просто неосознанно повторяете мамин сценарий несчастливой личной жизни и с помощью особых методик стали проживать собственную жизнь.

Метод придумал немецкий психотерапевт Берт Хеллингер в конце XX века. По его теории причиной неудач и про-

блем человека являются неразрешенные конфликты внутри его родовой системы. Например, если женщине никак не удастся выстроить взаимоотношения с противоположным полом, то, возможно, у ее прабабушки в жизни была ситуация, которая породила убеждение, что мужчины не стоят доверия. Ситуация была 70 лет назад, но на энергетическом, системном уровне она может влиять на человека до сих пор. И чтобы проработать эту проблему, нужно не только покопаться в себе, но и поговорить с той самой прабабушкой.

Но не всегда этот разговор возможен. Именно для этого в расстановках и существуют заместители – люди, которые играют роли значимых людей или абстрактные понятия. Да, так тоже бывает. Если расстановщик видит в этом смысл, то к классическим ролям папы, мамы, мужа или ребенка могут добавиться образы чувства вины, бессонницы или страха. То есть кроме специалиста с вами работают еще несколько человек, которые будут говорить от лица важного человека или понятия, и таким образом у клиента появится возможность вступить в диалог и получить ответы.

Но откуда заместители понимают, что говорить? Это же посторонние люди, которые толком ничего не знают о жизни клиента, кроме сведений, которые он сам им предоставил. Да, этот вопрос волнует многих. Именно из-за непонимания процессов некоторые причисляют метод расстановок к эзотерическим практикам. Но здесь нет ничего общего с мистикой. Здесь включается работа поля.

Теорию поля разработал немецкий психолог Курт Левин. Она предполагает, что человек всегда находится во взаимосвязи с окружающим миром и на каждого человека или явление мы реагируем по-разному. Но эта реакция – не дорога с односторонним движением. Она взаимозависима.

Как это работает? При работе с полем системные психологи используют раппорт, чтобы прочувствовать состояние клиента. Раппорт – особое состояние между людьми, когда на внутреннем уровне ощущается связь, взаимопонимание, доверие; специфический контакт и само состояние, когда люди находятся в этом контакте.

Это физиологический факт: мы понимаем, что человеку весело, грустно, больно или неудобно. Примерно так же работает и эмпатия. Вспомните моменты, когда вам становилось хорошо просто потому, что ваш близкий человек был счастлив. Или, наоборот, увидев боль другого человека, вы начинали плакать. Это самый простой пример работы поля. И если в повседневной жизни люди входят в раппорт интуитивно, то специалисты делают это осознанно. Это навык, феномен, который они используют в своей работе. Потому что работа психолога без поля будет бесполезной. Это все равно что разговаривать со стулом или со стеной.

Когда заместитель разговаривает с клиентом, он выходит за пределы своей системы и живет по «правилам» системы клиента. Он становится чистым листом, отражателем, который просто подсвечивает боли клиента.

Возьмем реальную ситуацию. Ольга пришла в расстановки из-за постоянных конфликтов с мамой. Она считала, что делает для мамы все, что только можно, а та не выражает никакой благодарности. Хорошо. Ставим заместителя напротив и просим Ольгу высказать ему все, что она думает и чувствует.

В ответ на это заместитель начинает вести себя плюс-минус как мама Ольги. Как так получилось? Это какой-то гипноз? Нет, просто в тоне дочери столько надрыва, столько претензий, что заместитель чувствует, что она помогает маме не просто так, а с целью выпросить у нее внимание, и в то же время относится к ней как к несамостоятельному человеку. Действует Ольга, конечно же, бессознательно – ей кажется, что ее намерения искренни. Но заместитель реагирует на то, что он слышит, а не на то, что думает клиент. И его реакция оказывается негативной.

– Но это наша обычная манера общения. Она не может обижаться, – протестует клиентка.

Когда человек много лет находится в системе, он не может выйти за ее пределы и начать замечать очевидные для других вещи. Вероятнее всего, эта манера общения выработалась между мамой и дочкой вследствие некой травмы или обиды, о которой никто не помнит, но которая уже стала привычной. И опытный расстановщик проанализирует вопрос, укажет на ключевые моменты и поможет переосмыслить ситуацию.

Как только Ольга вступает в диалог со своей «мамой», она слышит то, о чем даже не догадывалась. Например, что мама чувствует, что против воли оказывается в зависимом положении. Осознав это, Ольга поняла, что чувствует ее мама, и смогла общаться с ней с уважением и теплом. Тогда ответная волна матери тоже изменилась, и на смену конфликтам пришла благодарность.

Это максимально простой пример. Обычно в расстановках присутствует не один заместитель, а несколько, и между ними выстраиваются сложные переплетения. Но заместитель нужен, чтобы показать вам, как в целом работают расстановки.

В конце каждой расстановки клиент и заместители должны выстроиться в правильном порядке. Родители сзади, братья, сестры и партнер – рядом, а дети – впереди, спинами к вам. А если клиент пытается занять детскую или родительскую позицию, это говорит о том, что по какой-то причине он занимает не свое место и этим и запускает цепочку проблем.

Подробно говорить о том, как определить, чье место ты занимаешь и как занять свое, мы поговорим в главе 3. А сейчас будет достаточно сказать, что в расстановках есть три цели:

- 1) расставить всех членов родовой системы по своим местам;
- 2) найти причинно-следственные связи, скрытые от глаз;

3) и примирить их между собой, что станет эволюцией этого рода.

Первый пункт означает, что вы должны быть ребенком для своих родителей и родителем своим детям. Как будто все очевидно, но в жизни часто бывает, что, вырастая, мы становимся родителями своим родителям: переживаем за них, думаем, что они без нас не справятся. Или, частая история, сын становится «мужем» своей матери. Он делает всю мужскую работу по дому, часто живет с ней в одной квартире, отдает половину зарплаты, разве что не имеет с ней близких отношений. В таком случае рассчитывать на появление реальной кандидатки на место жены не приходится. В расстановках мы видим эти смещения и максимально экологично устраняем их на системном уровне.

Под вторым пунктом я имею в виду то, что вы можете хорошо знать историю своей семьи, но не соотносить, что неудачное замужество бабушки отключило ваше желание рожать детей, а геноцид вашей нации вылился в то, что вы нигде не можете почувствовать себя дома.

Ну а с третьим пунктом все вообще очевидно.

С помощью семейных расстановок мы можем освободиться от проживания родовых динамик и негативных программ и гармонизировать родовую систему. Сделать лучше и себе, и всей вашей семье.

То есть вы можете стать тем самым человеком, который на самом деле улучшит ваш род.

Но чтобы это сделать, нужно разобраться, каким образом наш род оказывает на нас такое сильное влияние и к чему это приводит.

Лояльность системе

За каждым из нас стоят тысячи людей. Каждый из них имеет свою историю, свой опыт. Они переплетаются, создавая один большой спутанный клубок связей и противоречий. Считается, что на нас влияют предки до седьмого колена. Но не так много людей так хорошо осведомлены об истории своей семьи. Обычно мы знаем своих родителей и бабушек, и дедушек. В лучшем случае на поколение больше, но все, что дальше – военная тайна. К сожалению, в нашей стране происходили события, из-за которых многие были вынуждены менять место жительства, а иногда и фамилии, чтобы избежать арестов или ассоциаций с неугодными родственниками.

Но если я не помню свою прабабушку, это не значит, что ее у меня не было. Я могу ничего не знать о ней, но подсознательно проживать ее жизнь. Например, постоянно переезжать из города в город, родить пятерых детей или добиться каких-то невероятных карьерных высот. Такого рода повторение чужого поведения называется *лояльность*.

Быть лояльным – это

принимать правила игры,

по которым живет ваша семья.

И эта лояльность присуща каждому из нас. Рождаясь, ребенок во всем повторяет поведение своих родителей или других значимых взрослых. Так же, как это делали его родители. И десятки поколений до этого. Сначала это касается простых вещей: во что одеваться и какую музыку слушать, – а потом плавно перетекает во взгляды на отношения в семье и зарабатывание денег. Наши привычки, взгляды и паттерны поведения, как бусы, нанизываются на нить одна за другой. Так постепенно и образуется динамика рода: тенденции к богатству или умеренности, многодетность или разводы в каждом поколении.

Это не просто теория. Мы действительно повторяем историю своего рода. Буквально: «как делала моя мама, так и буду делать я». И не потому, что так решила или кому-то назло, нет. Просто мы можем делать только то, что видели и знаем. Например, если я родилась в России в русскогово-

рящей семье, то вряд ли с детства смогу заговорить по-китайски. Конечно, в будущем можно пойти на курсы или переехать в Китай и выучить язык на месте, но в базовых настройках его нет.

Родовые динамики встроены

в нашу жизнь,

просто какие-то мы осознаем,

а какие-то нет.

В расстановках мы пытаемся вытащить причины наших ошибок и неудач из подсознательного. Но лояльность – это не всегда про мистические повторения судьбы наших дальних родственников. Она проявляется даже на самых простых уровнях. Например, один клиент на протяжении 10 лет испытывал боли в спине. На мой вопрос, почему он всерьез не взялся за свое здоровье раньше, он ответил: «Ой, это у нас семейное. У папы еще с института болит спина и у брата тоже».

Если вы обратите внимание – это даже не ответ на мой вопрос. Это запущенная подсознанием программа лояльности. Вот если бы спина заболела просто так, то нужно было бы что-то делать, а раз это семейное, то все в порядке.

А что насчет профессиональных династий? Династия врачей, династия актеров... Звучит здорово. И здорово, когда человек действительно хочет быть медиком или выступать на сцене. Но часто мы продолжаем дело родителей, потому что боимся их разочаровать.

Или случаи, что люди, которых били родители, вырастая, физически наказывают своих детей. Да, в детстве им было больно, неприятно, унижительно, но эта боль оказывается менее важной, чем принятая в этой семье норма. И эту норму они тащат во взрослую жизнь. То есть система становится сильнее одного конкретного человека. Если он устроит бунт, в роду могут возникнуть волнения. Как на внешнем, так и на внутренних уровнях. Поэтому система будет включаться таким образом, что вам легче станет продолжать играть по ее правилам, чем создавать собственные.

Получается, что лояльность не дает нам жить более счастливой жизнью. В этом и заключается основная ловушка: подсознание превращает наши травмы в уважение традиций.

С научной точки зрения это происходит потому, что лояльность – это древний рудимент, который достался нам от предков для того, чтобы не умереть. Как это проявлялось 1000 лет назад? Люди объединялись в племена и прятались

по пещерам, чтобы выжить. Если ты не соответствовал правилам своего племени, тебя могли изгнать, и это означало верную смерть. То есть принадлежность какому-то сообществу или группе повышали уровень безопасности в 1000 раз.

Паттерны поведения, которые помогают выживать, встраиваются в нашу ДНК, даже если они негативные. Потому что главная задача человека – выжить и размножиться, а не быть счастливым. То есть счастье не имеет никакого отношения к продолжению рода, поэтому эта программа и закладывалась в нас тысячелетиями. В отличие от страха быть изгнанным. Но если раньше была реальная причина бояться быть не таким, как все, то сейчас прямой опасности нет. Значит, здесь и сейчас мы можем сделать своей главной задачей собственное счастье. Но паттерны прошлых поколений настолько сильны, что для нас все равно самым страшным остается быть отвергнутым своей семьей, а потому мы готовы повторять чужие негативные сценарии снова и снова.

* * *

Мы начали работать с Алиной, хотя она не сильно верила в результат.

– Попробуй, если через месяц ты не почувствуешь изменений, ты сделаешь так, как сказали тебе врачи. Хорошо? – предложила я. – Ты уже несколько лет борешься, один месяц ведь ничего не изменит.

Алина согласилась.

Как и любой расстановщик, я начала задавать ей вопросы: а какие отношения с мамой? а хотел ли муж первого ребенка? какие отношения были в ее семье? Оказалось, что у Алины был прекрасный муж и не менее прекрасные отношения с родителями. У нее не было ни на кого обид, первые роды прошли максимально легко. В семье Алины тоже было двое детей. Но вторую беременность мама совсем не планировала и сильно сомневалась, сохранять ли ее или нет.

И это событие оставило след в теле Алины. Где-то на системном уровне у нее стоял блок на рождение второго ребенка.

Но почему волнения мамы в прошлом оказывали такое сильное влияние на Алину в настоящем?

Системные расстановщики знают:

все ответы скрыты в нашем теле.

Оно никогда не врет. Это подтверждают кинезиологические тесты – одно из направлений в мышечной диагностике, основанное на древнекитайском методе акупунктуры. Благодаря ему можно определить ментальные блоки, которые негативно влияют на физическое и энергетическое состоя-

ние человека.

Мы можем не помнить событий из раннего детства, но они уже будут записаны в нашем теле. Так что оно всегда знает, как нам будет лучше. Тело, а не голова. Головой мы можем выстроить логические цепочки и доказать самому себе, что будет правильнее или выгоднее, но именно тело скажет нам, как будет ЛУЧШЕ. Поэтому задача расстановщика – вытащить эти воспоминания и помочь клиенту их проработать.

Мама Алины не обрадовалась новой беременности, потому что с момента родов прошло всего четыре месяца, да и первый ребенок был очень беспокойный, плохо спал и не давал спать всем остальным. А потому все ее тело противилось этой беременности. Маме было страшно, тяжело, не было уверенности в будущем. И крошечный эмбрион, конечно же, ничего не понимая, просто чувствовал, что мир – небезопасное место.

Первая беременность Алины прошла спокойно, как и мамина. Проблемы начались именно со второй. Включилась родовая динамика, что вторая беременность сделает жизнь невыносимой, к тому же несет риск для здоровья. Поэтому система словно защищала Алину: нет беременности – нет проблем. Защищала очень странными способами, но часто это так и работает: нам кажется, что в жизни возникает невероятное количество проблем, хотя на самом деле они появляются, чтобы предотвратить что-то гораздо более опасное. Опасное, опять же, по мнению системы.

Найдя причину, мы начали работать с Алиной. Прорабатывали подсознательное убеждение, что вторые дети совсем не обязательно достаются тяжело. Подробнее о способах работы с негативными программами мы будем говорить в следующих главах.

...Алина решила для себя, что поработает со мной месяц, а потом подумает, как поступать дальше. Но решать не потребовалось. Через месяц она забеременела.

Почему система сильнее ее частей

И все-таки, почему работа с целой системой эффективнее личной терапии?

Давайте рассмотрим такой пример. Возьмем страну, где распространено многоженство, например Арабские Эмираты. Быть второй женой там не зазорно и не унижительно. Более того, человек, который в состоянии содержать нескольких жен, считается довольно обеспеченным и уважаемым. А теперь представьте, что вам, жительнице страны с другой культурой, вдруг делает предложение солидный мужчина. И вроде все хорошо, но в конце он добавляет: «Да, ты будешь моей третьей любимой женой».

Ваша нация, вероисповедание или страна – такие же системы, как и родовая. И влияют они на вас соответственно. Поэтому вы будете по меньшей мере ошеломлены таким предложением. Возможно, вы его и примете. Но решение

будете принимать совсем не так, как девушка, выросшая в культурных традициях этого мужчины.

Можно сколько угодно работать с клиентом, с той же девушкой, которой предложили стать третьей женой, указывать на плюсы и минусы этой ситуации, работать с негативными или ограничивающими убеждениями, но пока она не начнет мыслить на уровне системы ее предполагаемого жениха, этот брак будет для нее чем-то вроде легитимной измены.

То есть сначала нужно

принять правила игры,

а потом уже решить,

хочешь ли ты в нее играть или нет.

Культурный код каждого отдельного рода, на первый взгляд, может не так сильно отличаться друг от друга, как культуры различных наций. Но если приглядеться, увидеть, что сценарии разных семей могут быть совершенно проти-

воположными. Они будут диктовать вам, как поступать и к чему стремиться, навязывать убеждения и ценности.

Дело в том, что в каждой системе есть то, что ей помогает выжить. Кто-то чувствует себя в безопасности, потому что не высовывается, а кто-то, наоборот, будет стремиться к известности, чтобы иметь деньги и влияние. Если род продолжается, значит, установка работает. Причем неважно, негативная эта установка или позитивная – для системы не существует хорошего или плохого. Как это выглядит? Допустим, от всех женщин у вас в роду уходили мужья. Это плохо? С вашей точки зрения – ужасно! А для рода это нормально, ведь все эти женщины справились и смогли поставить на ноги своих детей. А дети, видя, как трудились их матери, скорее всего, тоже смогут преодолеть обстоятельства.

Этот грустный паттерн, как бы это ни выглядело со стороны, укрепляет систему, и она будет его поддерживать. А если ты решила больше не испытывать страданий и стать независимой чайлдфри, которая хочет просто наслаждаться жизнью и никого на себе не тянуть, твоя система может пытаться тебя вытеснить. Создавать препятствия или избавиться от тебя в буквальном смысле. А может спровоцировать гормональный сбой, так что женщина забеременеет, принимая противозачаточные таблетки, и даже не будет догадываться об этом.

Мы всего лишь кирпичики в своей родовой системе. Представьте дом, который построен из 1000 кирпичей. Ес-

ли вытащить один кирпичик и заменить его другим, ничего не изменится. Даже если вытащить 10 кирпичей с разных сторон дома, он все равно будет таким же устойчивым, как прежде. Но если мы вытащим половину кирпичей, то дом рухнет. А если заменим все на другие, то перед нами будет просто новый дом. Так вот наш род как это здание. Он будет стремиться всеми силами сохранить свою изначальную фактуру.

Но это вовсе не значит, что нужно делать только так, как за тебя «решили» твои предки. С системой не стоит бороться – это заведомо тупиковый путь. Но ее можно гармонизировать. А именно – научиться отслеживать повторяющиеся программы, установить причинно-следственные связи и попробовать посмотреть на ситуацию с другой стороны. А еще, что важно, осознанно выбрать другой способ проявлять лояльность. Например, быть похожей на свою бабушку не тем, что она три раза разводилась, а тем, что была потрясающим специалистом в своей сфере и пользовалась уважением всех своих коллег.

Быть частью системы —

это наша сила и слабость одновременно.

Все зависит от того, как реагировать на обстоятельства. Как я уже говорила, мы будем проявлять лояльность к какому-то своему предку, но при правильном подходе мы вольны выбирать, как именно и к кому. Мы можем идти против системы и проигрывать, а можем укреплять свой род и получать от него защиту и поддержку.

Соппротивление

На мой взгляд, расстановки – самый быстрый способ достижения цели. Но бывает, что, столкнувшись с этим методом, человек уходит в сопротивление.

– Какое отношение ко мне имеет моя троюродная сестра! Какая разница, были ли у моей мамы выкидыши и аборты! Это все не про меня! Мне это точно не поможет.

Понятно, что у меня нет никакой задачи убедить вас в чем бы то ни было. Но задумайтесь, почему что-то, во что вы, по вашим же словам, не верите, вызывает у вас такую бурную реакцию? Почему вы тратите силы на протест, а не на попытку изменить то, что вам не нравится?

Если вы столкнулись с трудностью, сопротивлением или недовольством в процессе чтения, попробуйте исследовать, почему что-то так сильно вас бесит, – скажите: *«Вау, это что-то новенькое про меня! Давай разберемся, где причина...»*

Моя практика показывает, что причина чаще всего в том, что ситуация нам в общем-то близка, но мы не можем (или не хотим) из нее выходить.

Приведу пример. Предположим, ваша бабушка или прабабушка училась в институте и влюбилась в своего сокурсника. Частая история. Но по какой-то причине она не могла быть с ним. Может, он был женат или у него была девушка, неважно. Бабушка пострадала, уехала по распределению в другой город, вышла замуж и родила детей. А боль от безответной любви осталась. И она годами держала ее в себе. Идеализировала неслучившегося партнера, уходила в бессмысленные и бессознательные фантазии о нем, когда в реальной жизни были проблемы. То есть красавец-сокурсник не стал, как это должно было быть, сентиментальным воспоминанием, а остался очень даже отчетливым образом, который ни на шаг не отходил от вашей бабушки.

Ее дочь, ваша мама, чувствовала, что в жизни бабушки есть какая-то тайна. Чувствовала на интуитивном уровне, но не решалась спросить. И вот она тоже безответно влюбляется, но, так как не находится в контакте с мамой, не может рассказать ей о своих эмоциях и переживает это чувство

влюбленности в себе. Подсознательно она знает, что, если человек в отношениях или просто не обращает на нее внимания, сделать с этим ничего нельзя. И выбирает привычную ее системе форму взаимодействия с чувствами: бездействие и страдание. И ее могут невероятно бесить девушки, которые будут проявлять проактивную позицию: бороться за свои чувства, кого-то отбивать. Их поведение будет вызывать осуждение и восприниматься практически как личное оскорбление.

Примечательно то, что даже увидев, что за счастье можно бороться, она не сможет воспринимать это поведение как одну из доступных стратегий. Потому что его нет в системной динамике, для нее это будет чем-то инородным, неприемлемым.

И история начнет повторяться до тех пор, пока кто-то в роду не изменит сценарий: открыто заявит о своих чувствах, добьется взаимности, уведет мужчину у его девушки. Как угодно, сейчас мы говорим не о моральной стороне вопроса, а о принципе.

Та женщина, которая изменит систему, научит свою дочь правильно проживать трудную ситуацию: не избегать, не терпеть, не молчать. И уже ее дочь, влюбившись в кого-то, сможет поделиться своими эмоциями с мамой, услышать ее историю и сделать свой выбор.

И даже если любовной истории все-таки не случится, то, вместо того чтобы безответно влюбиться в мальчика и по-

том еще 10 лет о нем вспоминать и подсознательно отвергать всех мужчин, девочка этого рода скажет:

— У меня была такая история классная! Я влюбилась в пятом классе в одиннадцатиклассника и потом еще пять лет ходила за ним по школе. А потом плюнула, влюбилась в будущего мужа и жила долго и счастливо.

Как расстановки помогают изменить ваш путь

Каждый человек приходит в терапию ровно в тот момент, когда он готов к информации, может с ней справиться и получить результат. Так работает наша психика. Мы зажигаемся какой-то идеей или темой и начинаем видеть ее проявление везде. Этот эффект называется феноменом Баадера-Майнхофа. Это когнитивное искажение, когда мы замечаем что-то чаще, чем это есть на самом деле, потому что наше подсознание начинает активнее воспринимать это. Банальный пример: вы купили новую машину, а потом стали замечать эту марку везде. Хотя прежде вам казалось, что особо не видели ее на дорогах.

Так что, если вы взяли в руки эту книгу, значит, ваше подсознание уже готово к глубокой работе с родом. Но работа всегда начинается с осознания точки, в которой вы находитесь прямо сейчас.

Пусть это будет точка А.

Подумайте, чего вы добились к текущему моменту. Не обесценивайте свои результаты. Если сложно, спросите друзей. Пусть они назовут вам 5-10 ваших достижений или ваших сильных сторон. И вот только после этого подумайте, а главное, почувствуйте, что в вашей жизни вас не устраивает. Поразмышляйте, в чем вам плохо? В какой сфере вы не реализуетесь на 100 %? Почему родовая система вас позвала? Зачем вы здесь?

Запросы будут абсолютно разными, но в итоге мы все тянемся к гармонии. Гармония – это когда всех все устраивает. Не только вас, но и ваше окружение, потому что сложно быть счастливым автономно, когда муж, например, все время жалуется, что вас не бывает дома, а мама манипулирует чувством вины. Нет, энергии всегда двигаются в две стороны, и это нужно учитывать.

Для оценки своего состояния предлагаю использовать такой простой инструмент, как колесо баланса.

Выделите восемь важных сфер своей жизни и отметьте, насколько каждая вас удовлетворяет. Так вы увидите явные провалы, на которые могли осознанно или нет закрывать глаза.

А после этого подумайте и определите, кем вы хотите стать и где быть через 5-10 лет. Найти точку Б и начать двигаться по направлению к ней. *«Сейчас у меня так. После книги я смогу/буду...»*

Очевидно, что между «сейчас» и «после» стоит некое препятствие. Иначе бы ваши точки А и Б совпадали, и вас бы не занесло в психологию, потому что и без нее у вас все было бы хорошо. Но препятствие все-таки есть, внутреннее или внешнее: собственная лень, или инфантильность, или сложные отношения с мамой или супругом, или недостаток средств для большой покупки.

Хорошая новость: при желании можно добиться всего, чего угодно. Если один человек смог стать миллионером, то и любой другой сможет. Если один человек смог стать космонавтом, то и другой сможет. Тут вопрос действий. Но нужно ли вам становиться миллионером или космонавтом или у вас есть другие потребности и задачи?

Поэтому так важно в самом начале пути понять, кто вы и чего хотите. Не следовать паттернам семьи или желаниям родителей, не гнаться за модой или трендами на «престижные» профессии. И только когда вы поймете, куда вам нужно прийти, тогда и начнется ваша настоящая работа с этой книгой и над собой.

Главное, что нужно запомнить:

у нас уже есть все инструменты

для достижения цели.

Но как ими пользоваться, нас не научили. Не дали твердой уверенности, что они принадлежат нам и с ними **МОЖНО** работать.

На страницах этой книги мы будем учиться правильно управлять своими ресурсами и распознавать деструктивные сценарии, работать с семейной драмой, установками и позитивным настроем. А впоследствии выдерживать счастье, потому что иногда совладать с ним сложнее, чем с привычными проблемами.

Но работу над собой лучше начинать не с вещей, а с состояний: *кем я хочу стать.*

Хочу быть высококлассным специалистом, хочу гармоничных отношений в семье и с детьми.

Только без размытого: хочу быть счастливой. Счастье для всех разное. Даже в вашей голове будет как минимум несколько определений. Поэтому формулируйте желаемое

состояние довольно конкретно. Работа с родом – это место, где нужно мыслить масштабно, а действовать локально. Гораздо ценнее выделить для себя один аспект, одно действие, которое приносило вам боль, которое вас не устраивает и буквально душит, и изменить это в рамках своей семьи. Провести некую эволюцию. Допустим, в вашем роду никто не разрешал себе разводиться, терпел, страдал, но сохранял видимость «нормальной» семьи. Тогда позвольте себе выходить из отношений, которые вас разрушают, научитесь выбирать себя, а не какой-то непонятный образ. Или ваша семья привыкла жить бедно. Разрешите себе быть богатым. Поверьте, что это доступно, возможно и безопасно. Выберите одну сферу своей жизни и трансформируйте ее по своему усмотрению.

Пусть это будет вашим первым шагом к обретению себя.

Кстати, то, что мы позволяем себе, мы автоматически позволяем своим детям. Не словами, а действиями, той энергией, полем, что формируется вокруг нас. Им будет гораздо легче в своей жизни. А потом они смогут изменить что-то уже сами.

Глава 2

Зачем нам негативные программы и что с ними делать?

Как-то раз я услышала разговор двух молодых девушек. Им было чуть за 20, и они обсуждали брак.

– Лично я выйду замуж один раз и навсегда. Уверена. Я смотрю на количество разводов вокруг и поражаюсь, как можно было так ошибиться! Очевидно, что с половиной людей вообще нельзя было даже на первое свидание ходить. Ведь сразу же понимаешь, в целом кто перед тобой.

Ее собеседница активно кивала головой и всячески поддерживала подругу.

Я невольно улыбнулась и пошла по своим делам.

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.