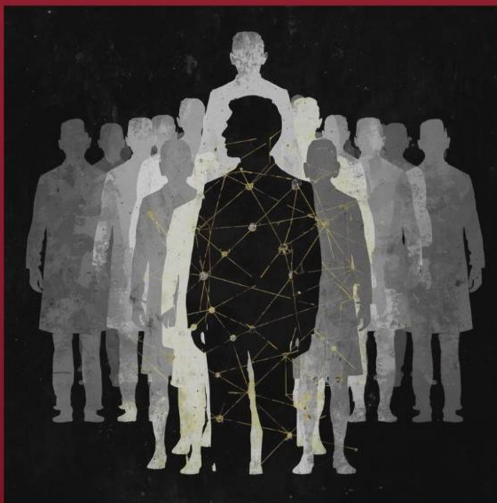


САВЧЕНКО МАРИЯ

РОДОВАЯ ПАМЯТЬ



Как исцелить травмы прошлого и освободить свое будущее

ВЕРНИ СВОЕ ТЕЛО И СВОЮ
ЖИЗНЬ

Савченко Мария

Родовая память: верни свое тело и свою жизнь

<https://litres.ru/73797686>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему у вас всё повторяется?

Та же работа, где не ценят. Те же отношения, которые заходят в тупик. Те же проблемы с деньгами сколько ни зарабатывай, всё уходит.

Вы думаете, это случайность? Или характер такой?

А что, если это не вы? Что, если это эхо чужой судьбы вашего деда, бабушки, прабабушки, которые когда-то не дожили, не долюбили, не доплакали?

Эта книга не про магию. Не про «родовые проклятия». Это простая, понятная психология. Про то, как страх потерять дом превращается в хроническую боль в пояснице. Как голод 1930-х заставляет вас бояться пустого холодильника. Как репрессии заставляют молчать, даже когда есть что сказать.

Внутри понятные техники: как дышать, чтобы отпустить чужую боль. Как разговаривать с телом, которое помнит всё. Как перестать повторять то, что вы ненавидите в своих родителях.

Вы не обязаны жить, как они. Вы можете выбрать своё.

Для тех, кто устал повторять и хочет, наконец, своей жизни.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Генетический код или психический черновик?	6
Почему мы проживаем не свою жизнь	
ГЛАВА 1. АНАТОМИЯ РОДОВОГО СЦЕНАРИЯ	11
ТЕОРИЯ 7 КОЛЕНА: кто стоит за нашими плечами	11
ТЕЛЕСНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗРЫВОВ В КОЛЕНАХ	14
«НЕВИДИМАЯ ЛОЯЛЬНОСТЬ»: почему мы выбираем страдать, чтобы оставаться «своими»	16
СИНДРОМ ГОДОВЩИНЫ: почему важные события повторяются из даты в дату	18
ПАМЯТЬ О «ВЫКЛЮЧЕННЫХ» ЧЛЕНАХ РОДА	21
РОДОВЫЕ СЦЕНАРИИ В ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ	23
ПОЧЕМУ СУДЬБА ПОВТОРЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ ПОКОЛЕНИЕ? ФЕНОМЕН ПРОПУЩЕННОГО ЗВЕНА	26
ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ НАС НЕ ПОНИМАЮТ? ИЛЛЮЗИЯ ОБЩЕЙ РЕАЛЬНОСТИ	30
ТРИ КЛЮЧЕВЫХ СЦЕНАРИЯ: БЕДНОСТЬ,	33

АЛКОГОЛИЗМ, РАЗВРАТ	
СЦЕНАРИЙ ПЕРВЫЙ: БЕДНОСТЬ	34
СЦЕНАРИЙ ВТОРОЙ: АЛКОГОЛИЗМ	37
СЦЕНАРИЙ ТРЕТИЙ: РАЗВРАТ	40
(НЕСПОСОБНОСТЬ ХРАНИТЬ ВЕРНОСТЬ)	
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Родовая память: верни свое тело и свою жизнь

ВВЕДЕНИЕ

Генетический код или психический черновик? Почему мы проживаем не свою жизнь

Представьте себе старинную библиотеку, куда веками никто не заходил. Книги на полках покрыты пылью, но они не мертвы - каждая ждёт своего читателя. Вы приходите туда, открываете фолиант с тиснёным корешком, водите пальцем по строкам... и вдруг замечаете странное. Под вашими собственными словами проступают другие - написанные чужой рукой, другим почерком, в другую эпоху. А под ними - ещё один слой. И ещё.

Это - **палимпсест**. Древний пергамент, который использовали несколько раз, смывая старый текст и нанося новый. Но стереть до конца невозможно. Более ранние письмена всегда остаются - как подводное течение, как голос, который не смолкает даже тогда, когда вы думаете, что говорите сами.

Ваша жизнь - это такой палимпсест.

Мы привыкли считать себя хозяевами собственной судьбы. Мы выбираем - партнёра, профессию, город, стиль жизни. Нам кажется, что за рулём сидим мы. Но есть одно «но». Стоит нам на мгновение ослабить хватку, отпустить контроль - и автомобиль вдруг сворачивает на знакомую колею. Ту самую, по которой ехали отец, дед, прадед. Ту, что ведёт ровно туда, куда мы *не* хотели. Ту, о которой мы говорили себе: «Только не как они».

Современная психогенетика, системная семейная терапия и древнее ведическое знание сходятся в одном: зачастую мы не столько проживаем свою жизнь, сколько реализуем **психический черновик**, составленный задолго до нашего рождения - за два, а то и за три поколения. Мы лишь дочитываем вслух текст, который кто-то уже написал до нас.

Этот черновик не рождается в безвоздушном пространстве.

Он пишется в моменты предельного накала - когда мир рушится, когда земля уходит из-под ног, когда человек становится с болью настолько невыносимой, что психика не может её переварить. Война. Репрессии. Раскулачивание. Внезапная смерть кормильца. Голод, когда едой становится кора и лебеда.

В такие моменты сознание предка вырабатывает защитный механизм - не столько даже мысль, сколько **реакцию всего тела**, застывшую инструкцию по выживанию: «*Не вы-*

совывайся - убьют», «Не доверяй - предадут», «Деньги - это смерть», «Будь незаметным - и останешься жив».

Эта инструкция работает. Предок выживает. Психика делает своё дело - она закрывает рану, чтобы можно было идти дальше. Но рана не исчезает. Она архивируется. И передаётся дальше - как безусловный рефлекс, как настройка по умолчанию.

Мы получаем это наследство не через слова. Никто не говорит ребёнку: «Бойся денег». Но он считывает страх из воздуха - из того, как мать вздрагивает при упоминании крупных сумм, как отец прячет доходы, как в семье говорят: «*Главное - не богатство, а чтобы хватило*». Он впитывает этот страх с молоком матери, с её напряжёнными плечами, с его собственной внезапно перехваченной тревогой, когда дело доходит до успеха.

И вот уже взрослый человек, живущий в безопасное время, в достатке и стабильности, вдруг ощущает **необъяснимую тяжесть** в момент, когда дела идут слишком хорошо. Его тело холодеет при виде крупной суммы на счету. Он саботирует переговоры, проваливает экзамен, не доводит проект до конца - а сам не понимает, зачем.

Это не лень. Не слабохарактерность. Не «не везёт».

Это его прадед, расстрелянный в тридцать седьмом, продолжает жить в его вегетативной нервной системе. Это его бабушка, пережившая блокаду, до сих пор сжимает его желудок при мысли о том, что можно съесть лишний кусок. Это

его предки, которые «не высовывались» и выжили, - теперь, через поколения, командуют его телом: «*Спрячься, не светись, не бери, не рискуй*».

Но проблема в том, что сегодня уже не тридцать седьмой. И враг не стоит за дверью. А тело всё равно ждёт удара.

Задача этой книги - не в том, чтобы обвинить предков или порвать с родом. Задача - увидеть. Увидеть, где заканчиваетесь вы и начинается эхо чужой судьбы. Увидеть - и сделать выбор. Осознанный. Свой.

В ведической традиции говорят, что человек рождается с определённой *кармой* - суммой задач и ограничений, доставшихся от прошлых жизней. Но современная психология добавляет к этому ещё один слой: карма рода. Тот груз, который мы несём не потому, что сами его набрали, а потому, что его не донесли те, кто был до нас.

И здесь есть хорошая новость.

Груз можно переложить. Сценарий - переписать. Не на века - а здесь и сейчас.

В этой книге мы рассмотрим:

Как именно старые семейные драмы - те, о которых уже никто не помнит, - превращаются в телесные блоки и ментальные ловушки у современного человека.

Как неосознанное чувство вины за собственное благополучие заставляет нас бежать от успеха ровно в тот момент, когда он становится реальным.

Что делать, если в истории вашей семьи были периоды

раскулачивания, репрессий или массового голода, - и как перестать быть заложником этих событий.

И главное: как отличить свой голос от голоса тех, кто живёт в вас, но уже должен уйти.

Потому что куда бы вы ни шли - вы уже там. Вопрос только в том, *кто* идёт.

ГЛАВА 1. АНАТОМИЯ РОДОВОГО СЦЕНАРИЯ

ТЕОРИЯ 7 КОЛЕНА: кто стоит за нашими плечами

Закройте глаза на мгновение. Сделайте вдох. А теперь представьте: за вашей спиной кто-то стоит. Не оборачивайтесь - просто почувствуйте.

Это ваш отец. А рядом с ним - мать.

За ними - ещё четверо. Их родители. Ваши деды и бабки.

За теми - восемь. Прадеды. За ними - шестнадцать. И так всё дальше, глубже, в туман времени. Семь колен вверх - и за вашими плечами выстраивается целая армия. **Сто двадцать шесть человек.** Они не ушли. Они здесь. Они дышат вместе с вами, даже когда вы об этом не думаете.

В ведической традиции говорят: каждое колено даёт человеку свой дар. И свою ношу.

Первое колено - родители. От них вы получаете умение любить себя и своё тело. Или неумение. Посмотрите на свои плечи. Они свободны или зажаты? А теперь вспомните, как к вам прикасались в детстве. Какими руками - тёплыми или холодными? С каким выражением лица? Тело помнит всё.

Даже то, о чём вы не говорите.

Второе колено - бабушки и дедушки. От них - таланты. Способность взаимодействовать с миром, находить своё место, быть замеченным. Или привычка оставаться в тени.

Третье колено - прадеды. Здесь - ваше материальное благополучие. Ваш «кошелек». Ваше отношение к деньгам, к достатку, к тому, что вы *имеете право* занимать место в этом мире. Если в этом колене был обрыв - раскулачивание, внезапное разорение, потеря дома, - вы можете годами работать и не чувствовать результата. Деньги будут приходить и уходить, как вода сквозь пальцы. Не потому, что вы не умеете. А потому, что кто-то до вас заплатил слишком высокую цену за обладание.

Четвёртое колено - ваша воля и защита. Способность стоять на своём. Говорить «нет». Ощущать, что у вас есть право на границы. Если в этом колене были те, кого ломали - физически или морально, - вы можете чувствовать необъяснимую слабость в минуты, когда нужно проявить твёрдость. Ваше тело будто говорит: «Не сопротивляйся, это опасно».

Пятое колено - ваши отношения. Умение находить пару, строить семью, доверять. Или - бояться близости, выбирать недоступных партнёров, разрушать то, что уже сложилось.

Шестое колено - ваша связь с родом в целом. Ощущение, что вы не один. Что за вами - сила. Или - что вы оторваны от корня, что вам не на что опереться, что вы «белая

ворона», которую никто не понимает.

Седьмое колено - самое глубокое, самое мощное. Оно определяет вашу связь с чем-то большим, чем род. С силами свыше. С вашим «местом силы» в этом мире. Это колено - ваша духовная ось. Если там был разрыв - предательство, проклятие, насильственная смерть без погребения, - вы можете чувствовать пустоту там, где должна быть вера. Ощущение, что вы идёте по жизни, а под ногами - не земля, а лёд.

В каждом колене есть свой поток энергии. Своя сила. И своё замерзание.

Когда в роду случается трагедия - убийство, самоубийство, внезапная смерть, репрессии, позор, изгнание, - поток в этом колене прерывается. Не исчезает. **Замерзает**. Как река зимой. Вода есть, но она не течёт.

И вы, стоящий в конце этой очереди, чувствуете этот холод.

Как? Через тело.

ТЕЛЕСНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗРЫВОВ В КОЛЕНАХ

Попробуйте сейчас сесть прямо. Ноги на полу. Спина свободна. И просто спросите себя: где в моём теле живёт тяжесть?

Если холод и тяжесть в стопах и голенях - возможно, разрыв в первых коленях. Вам трудно стоять на своём. Вы легко поддаётесь чужому влиянию. Ваше тело будто не до конца касается земли - вы идёте, но не чувствуете опоры.

Если напряжение в пояснице и крестце - там хранятся сценарии выживания. Деньги, безопасность, страх «не хватит». Если ваши предки голодали, теряли дом, жили в режиме жёсткой экономии - ваша поясница может ныть без видимой причины. Это не остеохондроз. Это память о том, что «мир ненадёжен, нужно сжаться».

Если зажата диафрагма - вы дышите неглубоко, словно боитесь занять слишком много места. Это страх проявленности. «Не высовывайся». Ваши предки знали: те, кто были на виду, погибали первыми. Ваше тело помнит. И даже когда вы хотите сказать «я здесь», оно шепчет: «Молчи».

Если челюсть сжата, зубы стиснуты, а шея закреплена - это непроговоренный гнев. То, что нельзя было

высказать, потому что это стоило жизни. Ваш прадед, которого уводили ночью, не мог кричать. Он сжимал зубы. И теперь вы сжимаете - в моменты, когда надо защищать себя, но внутри страх.

«НЕВИДИМАЯ ЛОЯЛЬНОСТЬ»: почему мы выбираем страдать, чтобы оставаться «своими»

В древности принадлежность к роду была вопросом жизни и смерти. Изгнанный из племени не выживал. Инстинкт говорил: *«Будь как мы - или погибнешь»*.

Этот инстинкт никуда не ушёл. Он просто спрятался.

Теперь он называется **«невидимая лояльность»**. И звучит он не как приказ, а как тихий, почти незаметный страх.

«Если я буду счастливее матери - она почувствует себя преданной».

«Если я разбогатею - я предам тех, кто голодал».

«Если я уйду из этих отношений - я стану такой же, как та тётка, которую все осуждали».

Вы не говорите этих слов вслух. Вы их даже не думаете. Но ваше тело отвечает.

Когда вы делаете шаг к успеху - заболевает горло. немеют руки. Подкашиваются колени. Не потому, что вы слабы. А потому, что внутри вас кто-то говорит: *«Стой. Ты уходишь слишком далеко. Мы тебя не догоним»*.

Как проявляется в теле:

Тяжесть в плечах и воротниковой зоне - будто вы несёте на себе груз невидимых ожиданий. Попробуйте под-

нять плечи и резко опустить. Чувствуете, как они всё равно возвращаются вверх? Это не привычка. Это поза ожидания удара.

Спазм в горле - когда вы хотите сказать о своих достижениях, но голос садится. Или вы говорите, а потом вдруг начинаете кашлять, словно тело выталкивает ваши же слова.

Тяжесть в груди - в моменты, когда вы позволили себе радость или отдых. Будто кто-то сел на грудную клетку и говорит: *«Ты не имеешь права расслабляться»*.

Что это? Это голос тех, кто не доел. Не долюбил. Не дожил.

Они не хотят вам зла. Они просто не знают, что можно иначе. И ваше тело, верное роду, повторяет их позу, их дыхание, их зажим - в надежде, что когда-нибудь кто-то расслабится за всех.

СИНДРОМ ГОДОВЩИНЫ: почему важные события повторяются из даты в дату

Вы замечали?

Мать вышла замуж в двадцать два - и развелась в двадцать пять. И вы, назло всем судьбам, делаете то же самое. Словно по заказу. Словно кто-то невидимый перелистывает календарь и ставит галочку: *«Здесь - развод. Здесь - болезнь. Здесь - потеря»*.

Или - мужчины в вашем роду умирают ровно в сорок два. Инфаркт, несчастный случай, рак. А вы приближаетесь к этому возрасту и вдруг начинаете бояться. Не того, что есть. А того, что *должно случиться*. Потому что так было.

Это синдром годовщины.

Боль, которую не оплакали. Трагедия, которую не назвали по имени. Смерть, которую «замели под ковёр», чтобы не бередить раны, - она не уходит. Она зацикливается.

В родовой системе время не линейно. Оно идёт по спирали. И каждый виток - это напоминание: *«Ты не забыл? Ты не сделал? Тогда мы напомним снова»*.

Через дату. Через возраст. Через болезнь, которая приходит в тот же месяц, что и у деда.

Это не злой рок.

Это стук в дверь. Род просит вас: *«Посмотри. Увидь. Завериши то, что мы не смогли».*

Как проявляется в теле:

«Блуждающие» боли - без видимой причины, в определённое время года или в определённом возрасте. Они приходят и уходят, и врачи разводят руками: *«У вас всё в порядке».* А тело болит.

Внезапные приступы тревоги - особенно в месяцы, связанные с семейными трагедиями. Вы можете не знать, что в апреле 1942 года вашего прадеда увели на рассвете. Но ваше тело знает. И в апреле оно замирает.

Скованность в пояснице и тазу - согласно ведической традиции, именно там накапливается родовая энергия. Страхи за выживание. Сценарии *«жить, чтобы продолжать род, а не чтобы радоваться».* Если вы чувствуете тяжесть внизу живота, хроническое напряжение в крестце - спросите себя: *«Кто в моём роду не мог расслабиться? Кто жил в постоянной угрозе?»*

Однажды ко мне на консультацию пришла женщина. Каждый год, в середине октября, у неё начиналась бессонница, поднималось давление, и её охватывал животный страх. Врачи говорили: *«Вегетососудистая дистония».* Ничего не помогало.

Мы начали разбирать историю рода. Оказалось, что её дед был расстрелян 17 октября 1937 года. Об этом в семье молчали. Никто никогда не говорил. Но тело внучки помнило.

Когда она впервые произнесла вслух: «*Моего деда убили 17 октября*» - её прорвало. Слезы. Рыдания. А потом - тишина. И глубокий выдох, которого она не делала годами.

В следующий октябрь страх не пришёл.

Не потому, что она «забыла». А потому, что она *увидела*. Назвала. Отдала боль тому, кому она принадлежала по праву.

ПАМЯТЬ О «ВЫКЛЮЧЕННЫХ» ЧЛЕНАХ РОДА

Семейная система стремится к целостности. Это закон.

Если кто-то исключён - забыт, проклят, вычеркнут из памяти, объявлен «позором», о нём не говорят, его фото сожжены, - система не успокоится, пока не восстановит равновесие.

Как она это делает?

Она находит «заместителя». Обычно - самого чувствительного, самого лояльного, самого бессознательного из потомков.

И этот потомок начинает жить не свою жизнь. Он чувствует то, что должен был чувствовать исключённый. Боится того, чего боялся тот. Заканчивает там, где тот не закончил.

Как проявляется в теле:

Хроническая усталость - вы просыпаетесь уставшим. Вы ложитесь уставшим. Отдых не помогает. Потому что усталость не ваша. Вы работаете за двоих - за себя и за того, кого «нет».

Ощущение «я живу не свою жизнь» - трудно объяснимое, но от этого не менее реальное. Вам кажется, что вы смотрите фильм о себе, а не проживаете его.

Слабые колени, напряжение в икрах - вы словно не

стоите на своей земле. Вы пытаетесь удержаться на чужом месте. Ваши ноги не слушаются, когда нужно сделать шаг в новое.

Однажды мужчина пришёл с жалобой: «Я не могу добиться успеха. Каждый раз, когда дело идёт хорошо, я всё бросаю. Сам не понимаю зачем».

Мы начали исследовать род. Оказалось, что его дядя - талантливый инженер - был репрессирован и умер в лагере. О нём запрещено было говорить. Но система «выбрала» племянника - того самого мужчину - стать «заместителем». Он бессознательно повторял судьбу дяди: не давал себе реализоваться, избегал славы, «исчезал» в тот момент, когда его могли заметить.

Работа была долгой. Но когда он впервые сказал: *«Я вижу тебя, дядя. Я не ты. Я отпускаю твою судьбу»* - его колени перестали подкашиваться. Он смог сделать шаг.

РОДОВЫЕ СЦЕНАРИИ В ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Веды говорят: отношения с партнёром - это зеркало отношений с родителями.

Психология называет это **паттернами привязанности**. Если мать была холодна, вы будете выбирать холодных партнёров. Если отец ушёл, вы будете бояться, что уйдёт и муж. Если в роду женщины «терпели ради детей» - вы будете терпеть, даже когда терпеть больше незачем.

Вы не выбираете это сознательно. Вы просто *чувствуете*: «Так правильно». «Так надо». «Так было всегда».

Как проявляется в теле:

Напряжение в солнечном сплетении - центр личной воли, самоидентификации. Если вы повторяете чужой сценарий, этот центр «затухает». Вы не знаете, чего хотите. Вы знаете только, чего «хотят» другие. Или - чего «нельзя».

Проблемы с пищеварением - вы «перевариваете» чужие эмоции. Вы берёте на себя гнев партнёра, страх матери, обиду бабушки. Ваш желудок работает за всю семью. И бунтует.

Отсутствие жизненного тонуса (праны) - в йоге говорят: когда огонь в манипуре (солнечном сплетении) гаснет, тело перестаёт получать энергию. Вы живы, но не живёте. Вы

функционируете, но не радуетесь.

КАК НАЧИНАТЬ РАСПУТЫВАТЬ УЗЛЫ

Первый шаг - **осознанное наблюдение**.

Вы не должны ничего менять прямо сейчас. Не нужно рвать отношения, увольняться с работы или объявлять войну родственникам.

Нужно просто *заметить*.

Когда в следующий раз вы почувствуете вину за свой успех - сделайте паузу. Не бегите от чувства. Не заглушайте его. Просто положите руку на сердце. Сделайте глубокий вдох. И скажите мысленно:

«Я вижу эту тяжесть. Я уважаю ваш путь. Но сейчас я выбираю жить. По-своему».

Это не магия. Это акт отделения.

На телесном уровне:

Работайте с грудным отделом. Тяжесть в груди - это память о тех, кто не мог вздохнуть свободно. Лягте на валик, раскройте грудную клетку. Подышите в область сердца. Позвольте себе занять больше места.

Раскрывайте таз. Родовые страхи живут внизу живота, в крестце, в тазовом дне. Медленные, осознанные движения тазом - круговые, вперед-назад - помогают «растопить» застывшую энергию. Не торопитесь. Тело само подскажет, когда оно готово отпустить.

Дышите полной грудью. Если вы заметили, что дышите

поверхностно - остановитесь на минуту. Сделайте вдох на четыре счёта. Задержите дыхание на два. Выдох - на шесть. Повторите пять раз. Это не «упражнение». Это возвращение себе права быть.

ПОЧЕМУ СУДЬБА ПОВТОРЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ ПОКОЛЕНИЕ? ФЕНОМЕН ПРОПУЩЕННОГО ЗВЕНА

Вы замечали странную закономерность? Не всегда trauma передаётся от родителей к детям напрямую. Часто - через одного.

Бабушка была несчастна в браке. Мать, глядя на неё, поклялась: «Я никогда не буду так жить». И действительно - построила крепкую семью, вырастила детей. А вот её дочь, вы, вдруг повторяет судьбу бабушки. Те же слёзы, то же одиночество, тот же тупик.

Или: дед был талантливым художником, но не смог реализоваться - война, голод, не до творчества. Отец выбрал «надёжную» профессию, инженера, и жил спокойно, без взлётов и падений. А вы вдруг, ни с того ни с сего, начинаете рисовать. И вас тянет в творчество с такой силой, будто вы должны за двоих.

Почему так происходит? Почему судьба «перепрыгивает» через поколение?

В системной семейной психологии это называют **феноменом пропущенного звена** (или «шахматной доской»).

Представьте, что род - это шахматная доска. Белые и чёрные клетки чередуются. Если на одной клетке - травма, на следующей - компенсация, гиперзащита от этой травмы. А на следующей - возвращение к исходной боли, потому что гиперзащита не лечит, она лишь создаёт видимость благополучия.

Вот как это выглядит в жизни.

Первое поколение (бабушка): живёт в сценарии жертвы. Терпит, молчит, не уходит. Её психика говорит: «Это больно, но я не знаю, как иначе».

Второе поколение (мать): глядя на страдания матери, даёт себе установку: «Я никогда не буду такой слабой. Я буду сильной. Я буду контролировать. Я не позволю мужчине себя унижать». И она действительно строит другие отношения. Но цена - эмоциональная холодность, гиперконтроль, недоверие. Она не повторяет сценарий бабушки буквально, но она **реагирует** на него - как маятник, отлетевший в противоположную сторону.

Третье поколение (вы): вы растёте с матерью, которая всё контролирует, не проявляет тепла, боится уязвимости. И внутри вас рождается тоска по той самой близости, которой у матери не было. Вы бессознательно ищете ту самую «жертвенную любовь», от которой бежала мать. И находите. И повторяете судьбу бабушки.

Мать не передала вам свой сценарий. Она передала вам **реакцию на сценарий бабушки**. А вы, отталкиваясь от ре-

акции матери, вернулись к исходной точке.

Почему так происходит с телом?

Потому что гиперзащита - это всегда напряжение. Мать, которая «вырвалась» из сценария жертвы, держит спину прямой, челюсть сжатой, дыхание поверхностным. Она не позволяет себе расслабиться - расслабление = уязвимость = повторение судьбы матери.

Вы, ребёнок, считываете это напряжение. Но вы не знаете его причины. Вы просто чувствуете: в этом теле небезопасно. И вы ищете другое тело, другого человека, другие отношения, где можно будет *наконец-то* выдохнуть. Где можно будет быть слабым. Где можно будет *не контролировать*.

И вы находите человека, который выглядит «безопасным» - мягкого, уступчивого, такого, кто не давит. Но со временем вы обнаруживаете, что его мягкость - это не сила, а неспособность к границам. Что он не поддерживает, а растворяется. Что вы встаёте на место матери, которая «всё тащит», а он - на место вашего отца, которого вы в детстве презирали за пассивность.

Или наоборот: вы находите жёсткого, властного партнёра, который «решит всё за вас», - и повторяете судьбу бабушки, которая терпела тирана.

Тело помнит не только свою травму. Оно помнит травму того, против кого бунтовали родители.

Вот почему так важно смотреть на три-четыре поколения. Потому что ваш прямой родитель может быть не носителем

сценария, а лишь **реакцией** на него. А вы - возвращением к исходному.

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ НАС НЕ ПОНИМАЮТ? ИЛЛЮЗИЯ ОБЩЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

Вы когда-нибудь пытались объяснить матери, что вам больно, а она в ответ: «Что ты выдумываешь? У тебя всё хорошо»?

Или отцу - что вы устали, а он: «Вот я в твои годы...»

Или - что вы хотите жить по-другому, не так, как они, а они смотрят на вас с искренним непониманием: «С какой стати? Мы же для тебя старались».

Это не потому, что они плохие. Не потому, что они не любят вас. И даже не потому, что они «не могут принять вашу самостоятельность» - хотя и это тоже.

Они не понимают вас, потому что вы живёте в разных временах.

Нет, я не про разницу в возрасте. Я про то, что их бессознательное застыло в той эпохе, когда формировалась их психика. А ваше бессознательное - в вашей.

Мать, которая росла с холодной, отвергающей бабушкой, научилась выживать через гиперконтроль и рационализацию. Она не умеет чувствовать - она умеет *делать*. Когда вы приходите к ней со своей болью, она искренне не понимает, о чём речь. Потому что в её мире боли *не должно быть*. Она

вытеснила её так глубоко, что сама в неё не верит.

Отец, который вырос в семье, где мужчины не плакали, не жаловались, не просили помощи, - он не сможет услышать вашу усталость. Не потому, что он чёрствый. А потому, что его психика защищает его: если он признает, что усталость - это нормально, ему придётся признать свою собственную усталость. А это разрушит его картину мира.

Как проявляется в теле:

Разница в дыхании. Обратите внимание, как дышат ваши родители. Поверхностно? С задержкой? С выдохом, похожим на вздох? Это не случайно. Их тело дышит в ритме их эпохи, их травм, их способов выживать. Ваше тело пытается дышать иначе. И это создаёт невидимый, но физический барьер. Вы находитесь в одной комнате, но в разных атмосферах.

Разная поза сна. Родители могут спать на спине, с зажатой челюстью - поза готовности. Вы - на боку, свернувшись калачиком, или, наоборот, раскинувшись, занимая пространство. Это не привычки. Это разные стратегии выживания. Их тело говорит: «Мир опасен, нужно контролировать даже сон». Ваше - пытается сказать: «Я имею право расслабиться».

Разная чувствительность к звукам. Мать вздрагивает от резких звуков - её тело помнит время, когда стук в дверь означал беду. Вы можете не вздрагивать, но чувствовать раздражение или тревогу, даже не понимая почему. Вы считы-

ваете её страх через пространство.

Почему это важно понимать?

Потому что до тех пор, пока вы ждёте от родителей понимания, вы остаётесь в позиции ребёнка, который нуждается в одобрении. А они не могут его дать - не потому, что не хотят, а потому что их психика не имеет к этому доступа.

Освобождение наступает в тот момент, когда вы перестаёте требовать от них того, чего они не могут дать.

Когда вы говорите себе: «Они любят меня так, как умеют. Их неспособность понять - не моя вина и не их вина. Это наследие. И я не обязан его продолжать».

Телесная практика для этого осознания:

Сядьте напротив зеркала. Посмотрите на своё лицо. А теперь представьте лицо матери. Какие черты похожи? Какие - напряжены? Потом - лицо отца. Не оценивайте. Просто смотрите.

А потом спросите себя: чьими глазами я смотрю на мир? Своими? Или я до сих пор смотрю их страхами?

Сделайте глубокий вдох. И представьте, что вы снимаете с плеч невидимый плащ - тот самый, который вы носите с детства, чтобы быть «удобным», «понятным», «своим». Положите его на пол. И постоит без него минуту.

Тело может отреагировать странно - озноб, зевота, слёзы. Это нормально. Это оно пробует дышать по-новому.

ТРИ КЛЮЧЕВЫХ СЦЕНАРИЯ: БЕДНОСТЬ, АЛКОГОЛИЗМ, РАЗВРАТ

Есть сценарии, которые передаются особенно упорно. Они как будто «прилипают» к роду на несколько поколений подряд. О них не говорят вслух, их скрывают, стыдятся, но они всё равно проявляются - в судьбах детей и внуков, в их выборе, в их теле.

Это **бедность, алкоголизм и разврат** (или, мягче говоря, неспособность хранить верность, склонность к хаотичным связям, подмена любви сексом, а секса - насилием).

Почему они так упорно повторяются? И что с этим делать?

СЦЕНАРИЙ ПЕРВЫЙ: БЕДНОСТЬ

Бедность - это не просто отсутствие денег. Это **мироощущение**. Это убеждение: «Мне не положено», «У других есть, а у меня не будет», «Я не достоин», «Деньги - это грязно» или «Деньги - это опасно».

И это убеждение не рождается в пустоте.

Как формируется:

Предки жили в режиме выживания (война, голод, раскулачивание). Денег не было не потому, что они не умели зарабатывать, а потому, что их нельзя было иметь - отнимут, раскулачат, посадят.

В роду был кто-то, кто «сорвал большой куш», а потом всё потерял - и это закрепилось как «деньги = беда».

Ребёнок слышал фразы: «Не в деньгах счастье», «Мы люди простые», «Богатые тоже плачут», «Наше дело маленькое». За этими фразами - страх. Страх, что если ты вырвешься, то останешься один. Что род тебя не простит.

Как проявляется из поколения в поколение:

Все в роду работают «от звонка до звонка», но денег нет. Или они есть, но их «съедают» болезни, кредиты, несчастные случаи.

Кто-то из рода был богат, а потом «спустил всё». И после

этого никто не смеет даже пытаться.

Самые талантливые и предприимчивые члены рода бегут из семьи, разрывают контакты, эмигрируют - потому что «здесь не развернуться».

Как проявляется в теле:

Хроническое напряжение в пояснице и тазу - «база выживания» зажата. Тело готовится к «чёрному дню».

Холод в кистях и стопах - энергия не доходит до «периферии», потому что «брат» опасно.

«Пустой» низ живота - отсутствие опоры, ощущение, что вы стоите на зыбкой почве.

Сжатая грудная клетка - будто вы сжимаетесь, занимаете меньше места, чтобы не быть замеченным.

Что с этим делать:

Первый шаг - честность. Признать, что в роду был страх денег. Не обвинять. Не отрицать. Просто увидеть.

Второй шаг - отделение. Сказать себе (и роду) мысленно или вслух: *«Я уважаю ваш страх. Он помог вам выжить. Но я выбираю жить иначе. Я имею право на достаток. Я имею право на комфорт. Я не предаю вас своим благополучием».*

Третий шаг - телесный. Начните с малого. Купите себе то, что не «нужно», а «приятно». И во время покупки (или после) положите руку на низ живота. Скажите телу: *«Это моё. Я имею право. Меня не накажут».*

Повторяйте. Это переучивание нервной системы.

СЦЕНАРИЙ ВТОРОЙ: АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм - редко бывает «личным выбором». Чаще это **родовая анестезия**. Способ не чувствовать ту боль, которую не в силах вынести.

Как формируется:

В роду была тяжёлая, невыносимая боль - смерть детей, потеря дома, насилие, унижение. Но эту боль нельзя было выразить. Нельзя было плакать - сочтут слабым. Нельзя было кричать - убьют. И её «запили».

Первый алкоголик в роду - тот, кто не справился с болью. Кто не смёл смотреть правде в глаза. Кто выбрал забвение.

Дети слышали: «Твой дед пил», «Отец твой - алкоголик», «Вся мужская линия у нас такая». И - неосознанно - принимали это как судьбу.

Как проявляется из поколения в поколение:

Алкоголизм «перепрыгивает» через поколение: дед пил - отец нет - сын пьёт. Или: бабушка пила тихо, дома - внучка пьёт явно.

Запой приурочены к годовщинам травм - дата смерти близкого, день, когда случилась катастрофа. Человек может не знать этой даты сознательно, но тело помнит.

Человек «завязывает» - и через год-два срывается. Не по-

тому, что слабая воля. А потому, что внутри живёт программа: *«Без алкоголя ты не выживешь. Боль убьёт тебя».*

Как проявляется в теле:

Хроническое напряжение в диафрагме - дыхание неглубокое, будто тело боится «вдохнуть» свои чувства.

«Каменный» затылок и плечи - попытка не слышать, не чувствовать, не реагировать.

Печень и желчный пузырь - органы «подавленного гнева». Частые боли в правом подреберье без медицинской причины могут говорить о родовой программе: *«Не злись, злость опасна. Лучше выпей».*

Что с этим делать:

Первый шаг - отделить судьбу предка от своей. Произнесите вслух (можно перед зеркалом): *«Мой дед (отец/дядя) пил, потому что не мог справиться со своей болью. Это была его дорога. Я не обязан её повторять. Я выбираю чувствовать - и оставаться трезвым».*

Второй шаг - дать право на боль. Алкоголик в роду - это не «слабак» и не «позор». Это человек, у которого не было других инструментов. Скажите ему мысленно: *«Я не осуждаю тебя. Ты делал что мог. Но я пойду другим путём».*

Третий шаг - работа с диафрагмой. Лягте на спину, положите руки на живот. Дышите так, чтобы поднимался именно живот, а не грудь. Медленно. Десять вдохов. Если пойдут слёзы, зевота, ощущение тепла - это тело начинает

размораживаться.

СЦЕНАРИЙ ТРЕТИЙ: РАЗВРАТ (НЕСПОСОБНОСТЬ ХРАНИТЬ ВЕРНОСТЬ)

Этот сценарий - самый стыдный. О нём молчат. Его прячут. Женщины терпят измены и не уходят. Мужчины меняют партнёров как перчатки - и не понимают, почему не могут остановиться.

Но за «развратом» почти всегда стоит не «испорченность», а **родовая программа разрушения близости**.

Как формируется:

В роду были насильственные браки («сосватали», «принудили», «отдали за нелюбимого»).

Были унижения в близости - муж бил жену, отец приставал к дочери, мать стыдила дочь за «интерес к мальчикам».

Была потеря любимого - и запрет на новую любовь («Никто не заменит», «Больше никогда»).

Была «двойная мораль»: мужчине можно всё, женщине - ничего.

И тогда в роду закрепляется программа: *«Близость = боль», «Секс = грязь», «Любовь = предательство»*.

Человек, выросший с такой программой, не может построить здоровые отношения. Он либо бежит от близости (холодность, избегание), либо разрушает её (измены, прово-

кации), либо терпит то, что терпеть нельзя (жертвенность, слияние).

Как проявляется из поколения в поколение:

Мужчины в роду «гуляют» - и женщины терпят. Женщины в роду одиноки - или выходят замуж за таких, кто не способен на верность.

Кто-то из рода «ушёл в монастырь» или «замолил грехи» - это часто скрытая форма бегства от близости.

Дети повторяют судьбу «того самого» дяди или тёти, о котором не принято говорить.

Человек вроде бы хочет любви, но как только близость становится реальной - «случайно» разрушает её. Ссора, измена, молчание, побег.

Как проявляется в теле:

Зажим в области таза - тело «закрыто» для близости. Даже когда человек хочет секса, мышцы тазового дна напряжены, кровообращение нарушено.

«Холодная» матка или простата - хронические воспаления, которые не лечатся, потому что причина не в инфекции, а в запрете на удовольствие.

Напряжение в ягодицах - там, где хранится «животная» энергия. Если ягодицы постоянно зажаты, человеку трудно «пойти навстречу» партнёру.

Боли в крестце - связь с родом прервана, опоры нет, близость страшна.

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.