

Татьяна Костоварова

РОДОВЫЕ ЗНАКИ

Твоя карта жизненного пути:
семья, любовь, деньги, карьера
и предназначение



Татьяна Костоварова

**Родовые знаки. Твоя карта
жизненного пути: семья, любовь,
деньги, карьера и предназначение**

«Автор»

2026

Костоварова Т.

Родовые знаки. Твоя карта жизненного пути: семья, любовь, деньги, карьера и предназначение / Т. Костоварова — «Автор», 2026

Вы замечали, что ваша жизнь порой развивается по чужому сценарию? Повторяющиеся финансовые трудности, разводы или выбор эмоционально недоступных партнёров — это не случайности, а родовые знаки. В своей книге я помогаю составить личную карту жизненного пути, чтобы увидеть, какие семейные роли (спасатель, сильный, герой) и скрытые установки незаметно управляют вашими решениями. Я не предлагаю искать виноватых в прошлом. Моя цель — научить вас замечать автоматические сценарии, забирать из семейной истории ценные ресурсы и отделять чужие ожидания от собственных желаний. Благодаря практическим упражнениям вы сможете сделать главный шаг и превратить привычный маршрут в осознанный выбор, чтобы написать свою собственную историю.

© Костоварова Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. Род — это не только фамилия	11
Глава 2. Что такое родовой знак	20
Глава 3. Как отличить знак от случайности	33
ГЛАВА 4. Начинаем с семейного дерева	38
ГЛАВА 5. Повторы - главный язык системы	46
ГЛАВА 6. Родовые роли	53
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Татьяна Костоварова

Родовые знаки. Твоя карта жизненного пути: семья, любовь, деньги, карьера и предназначение

ВВЕДЕНИЕ

А вдруг это не случайность? В третий раз она сказала себе: «Ну всё. Теперь я точно знаю, каких мужчин выбирать нельзя». И, пожалуй, именно это было самым смешным, потому что она уже дважды говорила себе то же самое.

Первый раз — после развода.

Второй — после второго развода.

Она теперь сидела на кухне, смотрела на остывший кофе и пыталась понять, каким образом человек, который столько читает о психологии, столько знает о границах, созависимости, эмоциональной недоступности и «красных флагах», снова оказался в отношениях с мужчиной, который умеет прекрасно выглядеть в обществе, много работать, красиво говорить... и совершенно не умеет быть рядом.

Он не был плохим. И это, пожалуй, раздражало сильнее всего. Он не кричал, не устраивал сцен и не давал очевидных поводов собрать чемодан и драматично захлопнуть дверь.

Он просто никогда не был по-настоящему рядом. Когда ей хотелось поговорить — он уставал. Когда ей хотелось близости — ему требовалось пространство. Когда она спрашивала: «Что ты чувствуешь?» — он начинал обсуждать погоду, работу или цены на бензин.

Сначала она старалась быть понимающей, потом терпеливой, а позднее мудрой. Потом стала изучать психологию отношений и вскоре обнаружила удивительную вещь: она уже знает этот сценарий наизусть. Причём настолько хорошо, что могла бы заранее написать реплики обоим героям.

Он отдаляется. Она приближается.

Он просит больше свободы. Она старается стать ещё удобнее.

Он закрывается. Она начинает спасать отношения.

Он говорит: «Ты слишком много от меня хочешь». Она думает: «Наверное, действительно слишком много».

И всё начинается сначала. Но самое странное было не это.

Загадочным было то, что однажды вечером, разговаривая с матерью, она вдруг услышала: — А у бабушки ведь тоже так было.

Она задумалась:

— Как?

— Ну... дедушка всегда был где-то рядом, но как будто отдельно от семьи. Бабушка всю жизнь пыталась до него «достучаться», потом устала.

Она улыбнулась. Не потому, что было смешно, а потому, что вдруг вспомнила ещё кое-что.

Её мать тоже много лет жила с человеком, который эмоционально отсутствовал в семье. А бабушка — с человеком, который почти не говорил о чувствах.

Три женщины. Три поколения. Три разные судьбы. И почему-то один и тот же эмоциональный рисунок.

Совпадение? Возможно. Но тогда почему таких совпадений в нашей жизни бывает так много?

Почему в одной семье женщины снова и снова выбирают мужчин, которых приходится ждать, спасти или заслуживать?

Почему мужчины из поколения в поколение начинают собственное дело, добиваются успеха, а затем внезапно всё бросают?

Почему деньги в одной семье словно приходят по расписанию и исчезают по тому же расписанию?

Почему кто-то всю жизнь мечтает уехать из родного города — и действительно уезжает. А через десять лет возвращается. Его дети снова уезжают, и потом возвращаются уже они.

Почему в одной семье каждый сильный человек обязательно становится тем, кто «всем должен»?

Почему один ребёнок становится отличником, второй — бунтарём, третий — спасателем, а четвёртый вообще уезжает на другой конец страны и старается забыть, откуда он родом?

И почему иногда человек вдруг ловит себя на мысли: «Я живу не свою жизнь».

Это ощущение трудно объяснить. Вроде бы всё правильно: работа есть, семья есть, квартира имеется, достижений достаточно, фотографии с отпусков тоже присутствуют. А внутри — странное чувство, будто ты случайно сел не в тот поезд. Он едет, даже быстро, но не туда. И ты не можешь понять, когда именно сел.

Возможно, сейчас читаешь эти строки вы думаете: «Ну и что? Семейные истории действительно повторяются. В этом нет ничего удивительного». И будете правы.

Человек не рождается в пустоте. Мы приходим в уже существующую систему.

До нас кто-то уже придумал, что такое «хорошая семья».

Кто-то решил, что мужчина должен быть сильным и молчаливым.

Кто-то — что женщина должна всё выдержать.

Кто-то научил детей не доверять чужим людям.

Кто-то объяснил, что деньги достаются только тяжёлым трудом.

Кто-то сказал, что богатство портит человека.

Кто-то передал нам идею, что любовь нужно заслужить.

А кто-то просто молчал.

И иногда именно это молчание оказывается самым громким семейным посланием.

Мы впитываем всё это задолго до того, как начинаем задавать вопросы.

Ребёнок не анализирует: «Интересно, какая модель эмоциональной привязанности сейчас формируется у меня?». Он просто наблюдает.

Мама тревожится — значит, мир опасен.

Папа молчит — значит, чувства лучше не показывать.

Бабушка всё время жертвует собой — значит, любовь выглядит именно так.

Дедушка работает до ночи — значит, ценность человека определяется тем, сколько он сделал.

Родители боятся денег — значит, деньги связаны с опасностью.

Кто-то постоянно повторяет: «Не высовывайся». И ребёнок не знает, что это всего лишь семейная установка. Он слышит инструкцию к жизни. А потом вырастает и удивляется, почему ему страшно быть заметным.

Есть ещё одна интересная вещь. Мы часто думаем, что выбираем. Выбираем профессию, партнёра, город, образ жизни, способ зарабатывать, способ воспитывать детей или способ любить. Но иногда выбор оказывается гораздо менее свободным, чем нам хотелось бы.

Просто мы как и обычно выбираем из того набора вариантов, который когда-то стал для нас знакомым. Не обязательно хорошим или обязательно счастливым, а просто знакомым. Задумайтесь!

Психика же любит знакомое, даже если знакомое причиняет боль.

Поэтому человек может говорить: «Я больше никогда не буду жить как моя мама». А через двадцать лет обнаружить себя в той же роли. Только кухня другая и мужчина другой, город отличается, а сценарий — тот же. И вот здесь начинается самое интересное.

Потому что возникает вопрос: если я понимаю, что повторяю чужую историю, почему я всё равно продолжаю её повторять?

Почему знания иногда не помогают?

Почему мы можем прочесть десять книг о личных границах и всё равно снова сказать «да», когда хочется сказать «нет»?

Почему прекрасно понимаем, что нужно перестать спасать других, но снова вытаскиваем взрослого человека из его проблем?

Почему знаем, что нужно ценить свой труд, но продолжаем работать за символические деньги?

Почему мечтаем о собственной жизни, но каждый раз выбираем безопасную, правильную, одобряемую кем-то дорогу?

Возможно, потому что разум говорит одно, а внутри нас продолжает работать другая система координат — старая, унаследованная и привычная.

И именно здесь мы подходим к понятию, которое станет главным в этой книге: родовой знак. Это не обязательно мистический символ или странное совпадение, не всегда вещий сон или повторяющееся число на часах. Родовой знак может быть гораздо прозаичнее — фраза, которую в семье говорили сто раз, сценарий, который повторился три поколения подряд, роль, которую каждый раз кто-то занимает, страх, которому никто никогда не давал названия, профессия, которую выбирают «потому что так принято» или отношения, которые каждый раз заканчиваются одинаково.

Также родовой знак может являться в виде денег, которые почему-то никогда не задерживаются или странного внутреннего ощущения: «Почему-то мне нельзя жить иначе».

Родовой знак — это повод остановиться, не для того, чтобы обвинить родителей и не для того, чтобы найти виноватого, и уж точно не с целью объявить свою судьбу заранее написанной, а чтобы задать вопрос очень простой и одновременно очень неудобный: «Это действительно моя жизнь — или я продолжаю чью-то историю?»

Потому что увидеть повтор — ещё не значит изменить его. Но именно с момента, когда мы начинаем видеть, появляется возможность выбрать. И, возможно, тогда вы смотрите на собственную жизнь и понимаете: то, что казалось случайностью, было подсказкой, а то, что казалось судьбой, оказалось сценарием.

И сценарий можно переписать. Но как понять, что именно повторяется?

Представьте, что стоите перед старой картой. На ней есть дороги, перекрёстки, тупики, мосты, реки и города. Некоторые маршруты отмечены ярко, другие почти стёрлись. Где-то стоит надпись «опасно», где-то — «сюда нельзя», а где-то вообще ничего нет.

Вы смотрите на неё и думаете: «Почему я всё время оказываюсь именно здесь?»

А теперь представьте, что эта карта — ваша жизнь. Только вы получили её не вчера, часть маршрутов была проложена задолго до вашего рождения.

Кто-то однажды пошёл по этой дороге, потому что другого пути не видел, потом по ней пошёл его ребёнок, затем внук, и постепенно дорога стала восприниматься как единственно возможная.

Хотя на самом деле рядом всегда существовали другие, просто их никто не показывал.

Так могут формироваться семейные сценарии — не магически, не обязательно мистически, иногда вполне закономерно.

Ребёнок наблюдает за взрослыми, перенимает их способы реагирования, запоминает семейные правила, учится понимать, что считается нормальным, безопасным, правильным или

недопустимым. Затем он вырастает и начинает принимать решения уже самостоятельно — но принимает их с тем внутренним «компасом», который когда-то сформировался в семье.

И здесь возникает парадокс.

Мы можем быть совершенно самостоятельными людьми и одновременно продолжать жить по старым семейным правилам.

Можно переехать за тысячу километров — и всё равно продолжать разговаривать с собой голосом бабушки.

Можно зарабатывать в десять раз больше родителей — и всё равно испытывать чувство вины за деньги.

Можно отказаться от профессии отца — и всё равно всю жизнь доказывать, что ты достаточно успешен.

Можно поклясться никогда не повторять судьбу матери — и обнаружить себя в похожих отношениях.

Физически мы ушли далеко. Психологически — иногда остались на той же самой точке.

И именно поэтому нам нужна карта. Не та карта, которая предскажет будущее, а та, что поможет увидеть настоящее.

Зачем нам вообще знать историю своего рода?

Есть соблазн сказать: «Зачем копать в прошлом? Что было — то прошло. Надо жить настоящим».

Прекрасная мысль. До тех пор, пока прошлое действительно осталось в прошлом.

Но если оно каждый раз приходит с нами на первое свидание, собеседование, в банк, в кабинет начальника, в отношения с детьми и даже в собственную постель — возможно, стоит хотя бы познакомиться с ним поближе.

Не для того, чтобы бесконечно анализировать родителей или годами искать травмы, и не для того, чтобы объяснить каждой своей неудачей сложную судьбу прабабушки.

Прошлое не должно становиться новой формой зависимости. Мы изучаем его для другого — чтобы перестать бессознательно повторять то, что больше нам не подходит.

Потому что осознанность начинается не с вопроса: «Кто виноват?»

Она начинается с вопроса: «Что происходит?»

У каждого рода есть свои правила.

В одной семье считается нормальным говорить о деньгах. В другой — о деньгах молчат.

В одной семье дети свободно спорят со взрослыми. В другой фраза «не перечь старшим» звучит как закон природы.

Где-то нормально просить о помощи. Где-то это почти преступление.

Одним детям говорят: «Попробуй. Даже если не получится — ничего страшного». Другим: «Не рискуй. А вдруг не получится?»

И эти две фразы могут определить совершенно разные жизни. Первый ребёнок вырастает и открывает бизнес. Второй получает хорошую работу, ипотеку, стабильность и тревогу при каждом намёке на перемены.

Первый считает риск частью жизни. Второй — угрозой безопасности.

И оба могут быть умными, образованными и талантливыми. Разница может быть не в способностях, а в том, какие внутренние правила они получили в детстве.

А что, если у тебя другой знак?

Возможно, читая эту книгу, вы узнаете себя совсем в другой истории.

Например, замечаете, что в вашей семье все постоянно переезжают. Или, наоборот, никто никогда не покидал родной город. У всех женщин семьи были одинаковые профессии. Все мужчины рано начинали работать. Все обязательно получали высшее образование. Все старались жить «как люди». У всех было принято терпеть или, наоборот, всем было принято бороться.

У кого-то в каждом поколении есть человек, который становится семейным психологом, хотя официально психологией никогда не занимался, он просто выслушивает всех, разбирается в ситуациях и всем помогает. А потом однажды понимает, что о собственной жизни ему поговорить не с кем.

В другой семье есть «финансовый спасатель». Человек, который постоянно закрывает чужие долги, помогает родственникам, оплачивает лечение, ремонтирует квартиры, устраивает детей на работу. И когда у него наконец появляются собственные деньги, они снова куда-то уходят.

Он говорит: «Ну а как иначе? Мы же семья». И даже не замечает, что слово «семья» стало для него синонимом слова «обязанность».

А где-то есть человек, который всю жизнь пытается быть первым — лучшим, успешным, правильным. Он получает повышение — и тут же ставит следующую цель. Покупает квартиру — хочет дом. Открывает бизнес — хочет второй. Добивается признания — начинает бояться его потерять.

Внешне кажется: вот она, мотивация, а внутри может звучать совсем другая фраза: «Если я остановлюсь, я перестану быть ценным».

И тогда становится интересно: это действительно его амбиции? Или когда-то в семье успех стал способом заслужить любовь, безопасность или право занимать своё место?

Карта начинается с вопросов. В этой книге мы не будем искать одну волшебную формулу, которая объяснит всю твою жизнь.

Скажу сразу — её не существует. Человек сложнее любой схемы. На него влияют биология, воспитание, среда, образование, характер, культура, отношения, случайности, личные решения и множество других факторов.

Поэтому наша карта будет не предсказанием. Она окажется инструментом наблюдения.

Вы будешь собирать её постепенно. Сначала — историю. Потом — повторения. Затем — роли. После — убеждения. Дальше — свои собственные решения.

И наконец задашь главный вопрос: «Что из этого я хочу продолжить?», а что — закончить на себе.

Есть вещи, которые мы можем взять с собой. Иногда, исследуя семейную историю, мы обнаруживаем не только проблемы. И это очень важно.

Потому что род — это не только травмы, запреты и сложные сценарии. Это ещё и ресурсы. Перечислю некоторые:

Упрямство.

Выносливость.

Предприимчивость.

Чувство юмора.

Способность начинать сначала.

Умение заботиться.

Талант создавать.

Любовь к знаниям.

Способность переживать кризисы.

Верность.

Мужество.

Творчество.

Иногда человек всю жизнь пытается избавиться от семейного прошлого, а вместе с ненужным случайно выбрасывает самое ценное.

Поэтому задача не в том, чтобы сказать: «Я отказываюсь от всего, что было до меня», а гораздо мудрее: «Я выбираю, что продолжить».

Это две совершенно разные позиции.

Представьте свой род как эстафету. Вы получили в руки не пустую палочку. В ней уже есть следы множества людей — тех, кого вы знаете и тех, чьи имена уже почти никто не помнит.

Кто-то сделал хороший выбор. Кто-то ошибся. Кто-то спас семью. Кто-то потерял всё. Кто-то рискнул. Кто-то испугался. Кто-то уехал. Кто-то остался. Кто-то любил. Кто-то не умел любить иначе, кроме как через контроль. И теперь эта эстафета оказалась у вас.

Вы не обязаны повторять маршрут предыдущего участника, но и уничтожать его путь тоже не нужно. Можно посмотреть на него внимательно. Поблагодарить за то, что помогло выжить, признать то, что больше не работает и сделать следующий шаг иначе.

А вдруг это действительно не случайность?

Возможно, три одинаковых брака — просто совпадение, а повторяющиеся финансовые проблемы — результат экономических обстоятельств.

Вероятно, семейные профессии — просто традиция, а одинаковые модели отношений объясняются воспитанием.

Может быть, что повторяющиеся переезды — обычное совпадение обстоятельств.

И это нормально. Нам не нужно превращать каждое событие в мистический знак.

Но есть другой вопрос.

Если определённая история настойчиво повторяется, почему бы не остановиться и не рассмотреть её внимательнее? Не как доказательство предопределённости, а как приглашение к исследованию.

Ведь иногда знак — это не ответ. Знак — это вопрос.

Он словно говорит: «Посмотри сюда. Здесь что-то происходит». И дальше решение остаётся за тобой.

Эта книга не расскажет тебе, какая судьба тебя ждёт. И это хорошая новость. Потому что судьба, которую нельзя изменить, быстро превращает человека в пассажира собственной жизни.

А я предлагаю другое. Представьте, что у вас действительно есть карта. На ней обозначены старые дороги. Некоторые вы уже прошли, а какие-то продолжаете проходить по привычке.

Некоторые вам больше не подходят, а где-то есть перекрёсток, которого вы раньше просто не замечали.

И вот на этом перекрёстке появляется самое важное слово: «Выбор».

Вы можете продолжить привычный маршрут, можете повернуть или остановиться. А можете построить совершенно новую дорогу, и именно здесь начинается настоящая работа — не с родом, не с судьбой и не с прошлым, а с собой.

В следующих главах мы начнём собирать вашу карту. Посмотрим, какие истории повторяются, какие семейные правила живут внутри вас и то, как они проявляются в любви, семье, деньгах и карьере.

Проследим, где вы следуете собственному желанию, а где — чужому сценарию.

Рассмотрим, какие знаки действительно стоит рассматривать, а какие лучше принять за совпадения.

И самое главное — попробуем ответить на вопрос, который однажды задаёт себе практически каждый человек: «Если я уже вижу свою старую дорогу — куда я хочу пойти теперь?»

Потому что знать свою историю — важно, но ещё важнее понять: какую историю вы хотите написать дальше.

Глава 1. Род — это не только фамилия

Когда мы слышим слово «род», первое, что приходит в голову, — фамилия. Петровы, Ивановы, Смирновы... или какая-нибудь редкая фамилия, которую приходится по буквам диктовать.

Мы привыкли думать о роде как о генеалогическом дереве: вот бабушка, вот дедушка, вот родители, вот мы, а где-то выше — люди в старых фотографиях, которых мы уже не помним.

Но род — это гораздо больше, чем список родственников. Род — это ещё и история, которую мы продолжаем рассказывать своей жизнью. Иногда даже не зная об этом.

Вы можете никогда не встречаться с прадедом, но продолжать жить по правилу, которое он когда-то установил. Вы можете не знать подробностей жизни бабушки, но повторять её способ строить отношения.

Вы можете искренне считать себя современным человеком, а внутри продолжать жить по старому семейному принципу:

«Главное — чтобы всё было как у людей». И вот здесь начинается самое интересное. Потому что наследство бывает не только материальным.

Конечно, нам могут оставить квартиру, машину, фотографии, старинные украшения или рецепт пирога, который никто больше не умеет печь.

А ещё нам могут оставить представление о том, как “правильно” жить. И это наследство часто оказывается гораздо незаметнее, но гораздо сильнее.

Представьте семью, в которой несколько поколений женщин привыкли всё делать самостоятельно. Прабабушка одна растила детей. Бабушка одна решала все семейные проблемы. Мама привыкла говорить: «Мне проще самой». Дочь выросла и удивляется, почему ей так трудно просить о помощи. Она выбирает партнёра, который охотно позволяет ей всё решать.

Она организует отпуск, оплачивает счета, решает бытовые вопросы, контролирует детей и планирует будущее, а потом однажды говорит: «Почему я опять всё тащу на себе?»

И действительно не понимает. Она ведь не хотела такой жизни. Более того, она много раз обещала себе: «Я никогда не буду такой, как мама».

Но жизнь каким-то удивительным образом снова привела её в знакомую точку. Почему? Потому что ребёнок учится не только тому, что ему говорят. Он впитывает в себя то, что видит.

Если в семье любовь постоянно доказывали заботой, человек может привыкнуть выражать любовь через действия.

Если любовь доказывали жертвами — он может научиться жертвовать собой.

Если любовь выражалась контролем — контроль может восприниматься как забота.

Если в семье чувства не обсуждали, молчание может стать привычным языком близости.

И тогда взрослый человек говорит: «Я просто такой».

Хотя иногда за этим «я такой» скрывается гораздо более интересная фраза: «Я так научился». А научиться можно чему угодно, в том числе жить так, как вам больше не хочется.

Что именно мы получаем от своей семьи? Попробуем посмотреть на это шире.

Когда вы рождаетесь, вы получаете не только набор генов и свидетельство о рождении. Вы попадаете в определённую систему, в которой уже присутствуют свои правила.

Одни произносятся вслух, а другие никто никогда не формулировал, но все им следуют.

Например: «В нашей семье принято помогать своим».

Звучит хорошо. Но что будет, если это правило становится абсолютным? Вы помогаете брату, который не умеет распоряжаться деньгами. Потом помогаете родителям. Далее — двоюродной сестре и просто знакомому, который «временно не может».

А однажды обнаруживаете, что у вас самих нет финансовой подушки. Вы ведь просто следовали семейному правилу: «Своих не бросают».

Только никто не объяснил вторую часть: «И себя тоже бросать не нужно».

Модели поведения

Дети наблюдают. Это один из самых мощных способов обучения.

Если родители при конфликте разговаривают — ребёнок видит, что проблему можно обсуждать.

Если родители молчат неделями — молчание становится привычной формой наказания.

Если взрослые кричат — крик может начать восприниматься как нормальная часть общения.

Если проблемы решаются через разговор — разговор становится инструментом.

Если проблемы решаются через избегание — человек учится уходить от сложных тем.

Поэтому иногда взрослый человек искренне говорит: «Я не понимаю, почему я так реагирую». А ответ может быть очень простым: «Потому что именно так вы когда-то научились реагировать».

Важно понимать, что если реакция была выучена, её можно переучивать.

Отношение к деньгам

У каждой семьи есть свой финансовый климат. В одной семье о деньгах говорят спокойно: «Сколько мы можем потратить?», «Сколько отложим?», «На что будем копить?».

В другой деньги сопровождаются тревогой: «Нам никогда не хватает».

В третьей — стыдом: «Не нужно показывать, что у тебя есть деньги».

В четвёртой — убеждением: «Богатство честным путём не заработаешь».

В пятой деньги вообще становятся темой, которую обсуждают только во время очередного кризиса.

И ребёнок всё это запоминает. Он может не знать, сколько зарабатывает отец, но он прекрасно понимает, что отец чувствует по поводу денег.

Страх?

Уверенность?

Злость?

Вину?

Жадность?

Безразличие?

Тревогу?

Однажды этот ребёнок вырастет, начнёт работать, получит первую зарплату, потом вторую, а затем, возможно, очень хорошую должность.

И вдруг обнаружит странную вещь: зарабатывать он умеет, а удерживать деньги — нет.

Или наоборот. Он прекрасно умеет копить, но испытывает тревогу, когда нужно потратить деньги на себя.

Почему? Потому что деньги — это не только цифры.

Для многих людей деньги связаны с безопасностью, статусом, свободой, любовью, властью, страхом и даже семейной лояльностью.

Поэтому вопрос: «Сколько я хочу зарабатывать?» иногда гораздо менее важен, чем: «Что в моей семье считалось нормальным отношением к деньгам?»

Отношение к браку

Возможно, в вашей семье брак считался обязательным. «Все должны быть замужем». Или наоборот: «Мужчинам доверять нельзя».

Или: «Главное — сохранить семью любой ценой».

Последняя фраза кажется очень правильной, но только до того момента, пока не выясняется, какой ценой.

Иногда ребёнок наблюдает, как родители годами живут в конфликте, но никогда не расстаются. Он делает вывод: «Семья — это когда терпят».

И уже во взрослой жизни может долго оставаться в отношениях, которые причиняют ему боль. Не потому, что он слабый, а потому, что где-то глубоко внутри у него есть очень старое определение семьи.

И оно звучит примерно так: «Если ты ушёл — ты разрушил семью».

А рядом может появиться другой человек, выросший в семье, где развод воспринимался как единственный нормальный способ решения конфликта. Для него уход — свобода. Для другого — предательство.

Они встречаются, влюбляются и создают семью.

И через несколько лет обнаруживают, что спорят не только друг с другом. В их отношениях встречаются две семейные системы, и у каждой — свои правила.

Способы выражения любви

Очень часто мы любим так, как нас когда-то научили любить.

Кто-то говорит: «Я вас люблю».

Кто-то никогда этого не произносит, зато чинит машину, привозит продукты и приезжает ночью за триста километров.

Кто-то обнимает. Кто-то готовит. Кто-то контролирует: «Ты где?», «Ты поел?», «Почему не позвонил?» или «С кем ты?».

И искренне считает это заботой, потому что в его семье любовь могла выглядеть именно так.

Проблема возникает тогда, когда наш способ любить не совпадает со способом, которым другой человек хочет получать любовь.

Мама звонит взрослой дочери пять раз в день. Она считает: «Я просто переживаю». Дочь слышит: «Мне не доверяют».

Муж каждый день работает допоздна, чтобы обеспечить семью. Он считает: «Я делаю это ради вас». Жена слышит: «Ему до нас нет дела».

Каждый из них не обязательно старается причинить вред, дело в том, что обычно люди разговаривают на своём семейном языке любви.

И иногда взрослая жизнь начинается именно с момента, когда мы учимся этот язык переводить.

Отношение к труду

В некоторых семьях труд — это ценность. Но иногда он становится мерой человеческой ценности.

Если вы работаете — вы молодец.

Если отдыхаете — ленитесь.

Если устали — терпите.

Если заболели — всё равно идите.

Если выходной — найдите, что сделать.

Если ничего не делаете — чувствуйте вину.

Так появляется человек, который даже на отдыхе мысленно составляет список дел.

Он лежит на пляже и думает: «Надо было взять ноутбук».

Прекрасный отпуск, правда?

Но за этой привычкой может стоять не просто любовь к продуктивности, а глубокое семейное убеждение: «Я имею право отдыхать только после того, как всё сделал».

Проблема в том, что список «всё» никогда не заканчивается.

Представления об успехе

Что значит быть успешным в вашей семье?

Хорошая должность?

Свой бизнес?

Квартира?

Дача?

Машина?

Учёная степень?

Большая семья?

Высокий доход?

Спокойная жизнь?

А может быть, наоборот: «Главное — не выделяться».

Очень многие люди живут между двумя внутренними голосами.

Первый говорит: «Я хочу большего». Второй отвечает: «А тебе это зачем?»

И если второй голос звучит голосом кого-то очень близкого, с ним бывает особенно трудно спорить.

Человек может хотеть собственного бизнеса, но внутри слышать: «Нормальные люди работают на стабильной работе».

Может хотеть переехать в другую страну, но чувствовать: «Как можно бросить семью?»

Может хотеть большую зарплату, но испытывать неловкость: «Что люди подумают?»

Может хотеть публичности, но бояться: «Не высовывайся».

И тогда возникает конфликт. Желание принадлежит вам, а разрешение на него — словно нет.

Страхи

Страхи тоже могут иметь семейную историю. Не в смысле, что каждый страх обязательно «передался по роду».

Гораздо интереснее другое. Мы учимся бояться.

Если ребёнок постоянно слышит: «Не ходи туда — опасно», «Не доверяй людям», «Не рискуй», «Деньги можно потерять», «Мужчины обманут», «Женщины предадут», «Лучше держаться за стабильность», тогда мир постепенно становится местом, где слишком много угроз.

А взрослый человек может уже не помнить, откуда появилась его осторожность.

Он просто говорит: «Я реалист».

Иногда реализм действительно помогает. А иногда это страх, который научился говорить голосом здравого смысла.

Семейные запреты

У каждой семьи есть то, что «можно», и то, что «нельзя».

Иногда запрет очевиден: «Не общайся с этими людьми».

Но чаще он скрытый, например:

нельзя быть богаче родителей,

нельзя быть счастливее сестры,

нельзя переехать далеко,

нельзя выбрать «непрестижную» профессию,

нельзя развестись,

нельзя отказаться помогать родственникам,

нельзя говорить о семейных проблемах,

нельзя спорить со старшими,

нельзя показывать слабость,

нельзя просить,

нельзя отказывать,

нельзя хотеть слишком много.

А иногда существует самый незаметный запрет: «Нельзя жить лучше, чем жили мы». Никто его не произносит.

Но человек чувствует вину каждый раз, когда начинает подниматься выше привычного семейного уровня.

И тогда успех становится странным опытом. С одной стороны — хочется. С другой — страшно и как-то стыдно.

Как мы переживаем кризисы

Обратите внимание на то, что происходит в вашей семье, когда случается что-то серьёзное, например:

кризис,
болезнь,
потеря работы,
развод,
финансовые трудности,
переезд,
смерть близкого.

Кто-то начинает действовать, кто-то впадает в панику, кто-то делает вид, что ничего не происходит, кто-то шутит, кто-то всех контролирует, кто-то исчезает, а кто-то берёт ответственность за всех.

Со временем эта реакция становится привычной. И во взрослом возрасте человек может автоматически занимать ту же роль.

Если в детстве во время кризиса он становился «сильным», то во взрослом возрасте ему может быть трудно признаться: «Мне страшно».

Он снова собирается, решает, организует и помогает. А потом, когда всё заканчивается, совершенно не понимает, почему чувствует себя опустошённым.

«Сильный человек» — тоже роль

Есть семейные истории, где сильным быть не просто желательно, а обязательно.

«Ты же старшая».

«На тебе вся семья».

«Ты мужчина».

«Ты должна держаться».

«Не время распускать сопли».

«Кому сейчас легко?»

Так ребёнок очень рано узнаёт, что слабость опасна или неприемлема. Он учится не плакать, не просить, не жаловаться, не зависеть и не показывать страх.

Проблема в том, что однажды этот ребёнок становится взрослым. И роль, которая когда-то помогла ему справляться, начинает мешать.

Он уже не может попросить помощи, не умеет принимать заботу и не позволяет себе отдыхать.

И даже когда рядом появляется человек, который искренне хочет поддержать, внутри звучит: «Я сам».

Это не всегда сила. Иногда это просто очень старая привычка выживать.

«Спасатель» — человек, которому постоянно кто-то нужен

Другая распространённая роль — спасатель. Он знает, кому позвонить, кому дать денег, кого поддержать, кому найти работу, чей конфликт решить, чьи проблемы взять на себя. И, конечно, он часто очень хороший человек.

Вот только есть одна маленькая проблема — у него самого почему-то никогда не хватает времени на собственную жизнь.

Спасатель может чувствовать себя нужным, когда решает чужие проблемы. И поэтому бессознательно оказывается в отношениях, где проблемы есть всегда.

Тогда появляется ощущение: «Без меня они не справятся».

И человек даже не замечает, что его собственная ценность постепенно начинает зависеть от того, насколько сильно в нём нуждаются другие.

А есть ещё «жертва»

Это не обвинение и не ярлык. Это роль, в которой человек привыкает воспринимать происходящее как то, на что он практически не может повлиять.

«Так получилось».

«От меня ничего не зависит».

«У меня такая судьба».

«Все мужчины одинаковые».

«Сейчас такие времена».

«Мне просто не везёт».

Иногда действительно происходят обстоятельства, которые от нас не зависят. Но между «я не могу изменить всё» и «я вообще ничего не могу изменить» существует огромная разница.

И одна из задач этой книги — научиться находить именно ту часть карты, где появляется возможность выбора.

Самый важный вопрос: «А где здесь я?»

Вот мы и подошли к одному из самых сложных вопросов.

Если семья так сильно на нас влияет, где тогда заканчивается родовой сценарий и начинается наша собственная жизнь?

Где проходит граница между: «Это мой выбор» и «Я просто научился так выбирать»?

Ответ не всегда очевиден.

Вы можете искренне любить свою профессию. Но почему именно её? Потому что это ваша мечта? Или потому, что родители считали её правильной?

Вы можете любить партнёра. Но почему вас привлекают именно такие люди? Потому что рядом с ними спокойно? Или потому, что их эмоциональная недоступность кажется вам привычной?

Вы можете хотеть много денег. Но когда деньги появляются, начинаете их тратить. Почему? Потому что вам действительно нравится такой образ жизни? Или потому, что внутренне вы не разрешаете себе иметь больше определённого уровня?

Вы можете считать себя очень независимым человеком. Но что произойдёт, если вам понадобится помощь?

Вы легко попросите? Или будете страдать молча до последнего?

И вот здесь появляется важное различие.

Выбор — это не просто то, что вы сделали.

Выбор — это ещё и способность понимать: почему именно это вы сделали. «Я хочу» и «мне можно»

У каждого человека есть свои желания. Но между желанием и действием иногда стоит невидимый фильтр.

«Мне можно?»

Можно ли мне быть счастливее?

Можно ли зарабатывать больше?

Можно ли выбрать другого партнёра?

Можно ли не помогать?

Можно ли уехать?

Можно ли не продолжать семейное дело?

Можно ли отказаться от привычной роли?

Можно ли быть не таким, как все?

Можно ли ошибаться?

Можно ли не оправдать чьи-то ожидания?

Можно ли построить жизнь, которую никто до вас не строил?

Иногда взрослый человек прекрасно знает, чего хочет, но совершенно не знает, имеет ли он внутреннее право это получить.

И тогда родовой сценарий проявляется не как запрет: «Нельзя».

Он проявляется гораздо тоньше: «Ну... наверное, мне это не подходит».

Родовой сценарий не равен приговору

Это принципиально важно. Если вы обнаружили повторение в своей семье, это не означает: «Теперь всё понятно. Я обречён повторить судьбу предков».

Нет, наоборот. Осознанность нужна именно для того, чтобы появилась возможность выбора.

Если вы не видите сценарий, вы следуете ему автоматически. Если вы его видите, появляется пауза, в которой и возникает вопрос: «Я действительно хочу продолжать это?»

Представьте автомобиль с навигатором. Если вы едете по дороге, не зная маршрута, вы можете несколько часов двигаться не туда.

Но если навигатор показывает: «Вы отклонились от маршрута», это не означает, что поездка закончена.

Это означает, что у вас появилась информация. Можно развернуться, изменить маршрут.

Можно продолжить ехать, если вы действительно решили, что хотите именно туда.

Вот что делает наша карта. Она не говорит: «Вам нельзя».

Она спрашивает: «Вы точно этого хотите?»

Практика «Что в моей жизни действительно моё?»

Теперь остановитесь. Не спешите читать дальше.

Возьмите лист бумаги или откройте блокнот в телефоне.

Разделите страницу на две части.

Слева напишите: «Я выбираю»

Справа: «Так принято в моей семье»

И начните заполнять.

Не пытайтесь быть правильным. Здесь нужен не красивый ответ, а честный.

Запишите:

- где вы живёте;
- чем занимаетесь;
- сколько работаете;
- как отдыхаете;
- как относитесь к деньгам;
- с кем строите отношения;
- хотите ли вы детей;
- как общаетесь с родителями;
- кому помогаете;
- умеете ли просить помощь;
- как реагируете на конфликт;
- как проявляете любовь;
- чего боитесь;
- чего хотите;
- что считаете успехом.

А затем задайте себе вопрос к каждому пункту: «Если бы никто из моей семьи не узнал о моём решении, выбрал бы я то же самое?»

Это очень сильный вопрос.

Потому что иногда мы обнаруживаем, что большая часть нашей жизни действительно принадлежит нам. А иногда — что некоторые решения мы принимаем исключительно ради одобрения.

И это нормально. Не нужно немедленно всё менять. Наша задача сейчас — увидеть.

Вторая серия вопросов

Теперь спросите себя:

1. Что в моей семье считалось правильной жизнью?
2. Что считалось неправильным?
3. За что в моей семье хвалили?
4. За что осуждали?
5. Что нельзя было обсуждать?
6. Как относились к деньгам?
7. Как относились к браку и разводу?
8. Кто в семье был сильным?
9. Кто обычно спасал остальных?
10. Кто имел право быть слабым?
11. Как в семье переживали кризисы?
12. Какие фразы повторялись из года в год?
13. Что я делаю потому, что действительно хочу?
14. Что я делаю потому, что боюсь разочаровать близких?
15. Какую семейную историю я больше всего не хочу повторить?

И последний вопрос — самый важный: «А какую семейную историю я хочу закончить на себе?»

Не отвечайте на него быстро. Иногда ответ приходит не сразу. Иногда сначала появляется раздражение, потом отрицание, затем воспоминание, а в итоге — неожиданная фраза, которую вы слышали в детстве десятки раз. А потом — узнавание — «Так вот откуда это».

Это ещё не изменение. Это только первая точка на карте. Но именно с неё начинается путешествие.

Маленький эксперимент

В течение ближайших трёх дней наблюдайте за собой.

Каждый раз, когда вы произносите:

«Я должен».

«Так правильно».

«Нормальные люди так не делают».

«У нас в семье всегда...»

«Моя мама всегда говорила...»

«Мой отец никогда бы...»

остановитесь на несколько секунд и спросите: «Это действительно моя мысль?»

Не нужно её отвергать, не нужно спорить с родителями или срочно становиться бунтарём. Просто спросите.

Потому что иногда одна маленькая пауза между «я должен» и действием способна изменить очень многое.

Итак, что мы уже знаем?

Род — это не только фамилия. Это среда, в которой формировались наши первые представления о мире.

Мы могли унаследовать не только внешние черты, имущество или семейные традиции.

Мы могли получить определённые способы реагировать, любить, работать, зарабатывать, конфликтовать, спасать, терпеть, бояться и добиваться успеха.

Но слово «получить» здесь гораздо важнее слова «унаследовать». Потому что то, что было получено, можно исследовать. А то, что исследовано, можно переосмыслить.

И тогда появляется следующий вопрос: а что именно в этой огромной семейной истории является знаком?

Как понять, что перед нами просто случайность?

Почему некоторые события повторяются?

Почему иногда одинаковый сюжет появляется в разных поколениях, хотя люди живут в совершенно разные времена?

И можно ли научиться читать эти повторения так, чтобы они не пугали, а помогали?

Об этом — следующая глава. Потому что карта начинает складываться именно тогда, когда мы учимся замечать повторы. А повтор — это первый знак, который трудно игнорировать.

Глава 2. Что такое родовой знак

Слово «знак» звучит немного загадочно. В нём есть что-то от старого письма, которое нашли на чердаке или от случайно открывшейся страницы книги, а может — от числа, которое почему-то попало на глаза три раза за один день.

А ещё в слове «знак» есть одна очень важная вещь — внимание. Пока мы чего-то не замечаем, оно для нас практически не существует. Вы можете каждый день ходить одной и той же дорогой и не знать, какого цвета дверь в доме напротив. Но стоит однажды обратить на неё внимание — и вы начнёте замечать её постоянно.

С родовыми сценариями происходит примерно то же самое. Пока вы не ищите закономерности, отдельные события кажутся просто событиями.

Развод — развод.

Переезд — переезд.

Проблемы с деньгами — проблемы с деньгами.

Конфликт с начальником — просто неприятный начальник.

Тревога — просто тревога.

Но если однажды вы остановитесь и спросите: «А это уже было в моей семье?», то картина может начать меняться. Вы вдруг вспоминаете, что мама тоже несколько раз меняла работу после конфликтов с руководством. Что дедушка постоянно начинал новые дела и бросал их на полпути. Что бабушка всю жизнь говорила: «С деньгами у нас никогда не складывалось». Или что женщины вашей семьи почему-то выбирали мужчин одного и того же типа.

Каждый отдельный факт может быть случайностью. Но когда факты складываются в рисунок, появляется повод присмотреться. Именно такой повод мы в этой книге будем называть родовым знаком.

Что мы будем называть родовым знаком?

Давайте сразу договоримся о терминах.

Родовой знак — это повторяющийся факт, ситуация, установка, роль или символ, который позволяет обратить внимание на возможный семейный сценарий.

Обратите внимание на слово «позволяет».

Мы не говорим: «Если это произошло три раза — значит, судьба решила за вас».

И не говорим: «Если у бабушки был такой же сценарий, значит, вы обязательно его повторите». Нет.

Родовой знак — это не приговор и не диагноз, это точка для исследования.

Он словно подсвечивает участок вашей жизни и говорит: «Посмотрите сюда внимательно». А дальше начинается самое интересное.

Вы можете обнаружить закономерность, а можете не заметить. Можете понять, что никакого родового сценария здесь нет. И это тоже результат.

Потому что задача этой книги — не найти родовой знак любой ценой. Задача — научиться видеть связи там, где они действительно помогают лучше понять себя.

1. Повторяющиеся события

Начнём с самого очевидного.

Одни и те же события могут появляться в жизни нескольких поколений.

Например: женщины семьи несколько раз выходят замуж и затем воспитывают детей самостоятельно.

Или: мужчины каждого поколения рано начинают работать.

Или: семья постоянно переезжает.

Или: каждое поколение начинает жизнь практически с нуля.

Или: в определённом возрасте происходят похожие жизненные переломы.

Когда мы видим такую последовательность, первое желание — найти мистическое объяснение.

Но давайте не будем торопиться. Сначала зададим простой вопрос:

«Какие реальные причины могли привести к повторению?»

Например, переезды могут быть связаны с профессией, экономическими обстоятельствами или особенностями региона.

А выбор похожих партнёров может объясняться привычной моделью отношений.

То есть за внешне загадочным повтором может стоять вполне понятный механизм. И это не делает знак менее интересным.

Наоборот. Чем внимательнее мы исследуем повтор, тем больше можем узнать о себе.

История Анны

Анна всегда считала себя человеком, который любит стабильность, но за последние десять лет она переехала семь раз.

Сначала — из-за работы. Потом — из-за отношений. Далее — потому что «начался новый этап».

Каждый раз она обещала себе: «Вот теперь точно останусь». И каждый раз через год или два начинала собирать коробки.

Когда Анна нарисовала семейную карту, выяснилось, что её мать тоже часто переезжала. Бабушка в молодости сменила несколько городов. Прадед вообще оказался человеком, который всю жизнь перемещался по стране.

Анна могла бы сказать: «Вот оно! Родовой сценарий переездов». Но на этом исследование только начинается.

Почему ей так легко становится «тесно» на одном месте? Что она чувствует перед переездом? От чего убегает? К чему стремится? Что получает после смены места? А что снова пытается оставить позади?

И вот здесь родовой знак становится действительно полезным — он не отвечает, а задаёт правильные вопросы.

2. Повторяющиеся отношения

Это один из самых заметных видов родовых знаков.

Вы можете обнаружить, что женщины вашей семьи выбирают эмоционально недоступных мужчин.

Или мужчины женятся на женщинах, которых постоянно приходится спасать.

Или отношения в нескольких поколениях строятся вокруг контроля.

Или любовь каждый раз оказывается связана с жертвенностью.

Например: бабушка всю жизнь заботилась о муже, который не справлялся с алкоголем.

Мама вышла замуж за человека, которого пришлось «вытаскивать» из проблем.

Дочь говорит: «Я никогда не буду жить как мама», а через несколько лет встречается мужчиной, у которого тоже сложная жизнь.

Только теперь это не алкоголь. Теперь это долги и проблемы с работой.

Тяжёлое прошлое. «Он просто запутался, но я смогу ему помочь».

Знакомая фраза?

Иногда человек выбирает не человека. Он выбирает роль, которая ему знакома: спасать, ждать, доказывать, терпеть, заслуживать и/или контролировать.

И если такая роль была частью семейной истории, она может восприниматься почти как естественная. Не потому, что «род заставляет», а потому, что знакомое часто воспринимается как нормальное.

3. Повторяющиеся финансовые ситуации

Теперь перейдём к деньгам. Это тема, на которой семейные сценарии особенно хорошо заметны.

В одной семье деньги постоянно появляются и исчезают.

В другой — все боятся тратить.

В третьей — деньги есть, но говорить о них считается неприличным.

В четвёртой — принято постоянно кому-то помогать.

В пятой — каждый пытается доказать свою финансовую независимость.

Иногда повторяется не сумма денег, а способ взаимодействия с ними. Например: родители всю жизнь жили от зарплаты до зарплаты. Ребёнок вырос, стал хорошо зарабатывать — но продолжает тратить всё до последней копейки.

Он может искренне считать: «Я просто люблю жить красиво».

Возможно, но стоит посмотреть глубже. Что он чувствует, когда на счёте появляется крупная сумма? Спокойствие? Радость? Тревогу? Желание срочно потратить? Страх потерять? Вину?

Вот здесь может находиться гораздо более интересный знак, потому что иногда проблема не в том, сколько человек зарабатывает, а в том, что для него означают деньги.

4. Повторяющиеся профессиональные сценарии

Есть семьи, где профессия словно передаётся по наследству — врачи, учителя, военные, предприниматели, инженеры, госслужащие, музыканты, педагоги.

Иногда это прекрасная традиция. Но иногда за семейной профессией скрывается незадачный вопрос: «Я действительно этого хочу?»

Представьте молодого человека, чей отец, дед и прадед были врачами.

С детства он слышал: «У нас все мужчины в семье — врачи».

Он поступает в медицинский университет, заканчивает его, получает специальность, работает и только в тридцать пять лет понимает: он не ненавидит медицину. Но и своей он её никогда не чувствовал, он просто продолжил линию.

И здесь важно не объявлять семейную традицию плохой. Возможно, он действительно выбрал профессию осознанно, а возможно, нет.

Родовой знак появляется не потому, что профессия повторилась. Он появляется тогда, когда повторение заставляет человека задать вопрос: «Это мой путь или дорога, по которой я пошёл потому, что её уже проложили?»

5. Повторяющиеся болезни и телесные жалобы

Здесь нам особенно важно быть осторожными.

Если в семье у нескольких поколений были похожие заболевания или телесные симптомы, это действительно может быть значимой информацией для человека.

Но она не означает автоматически: «Это родовая программа, поэтому вы заболели».

Так говорить было бы неправильно. На здоровье влияют множество факторов:

- генетика;
- образ жизни;
- окружающая среда;
- возраст;
- питание;
- сон;
- стресс;
- доступность медицинской помощи;
- социальные условия;
- множество других обстоятельств.

Поэтому семейную историю здоровья полезно рассматривать прежде всего как информацию для осознанности и профилактики, а не как мистическое объяснение болезни.

Например, если в семье часто встречаются сердечно-сосудистые заболевания, это может стать поводом внимательнее относиться к факторам риска и профилактическим обследованиям.

Если несколько поколений живут в условиях хронического стресса, стоит посмотреть не только на диагнозы, но и на семейный образ жизни.

Все постоянно работают, никто не отдыхает, все терпят, все считают тревогу нормой и тогда интересен уже не только вопрос: «Почему у нас это повторяется?» Но и: «Что мы все делаем одинаково?».

6. Повторяющиеся эмоциональные состояния

Иногда семейный сценарий передаётся не через события, а через эмоциональный фон. Тревога, вина, стыд, обида, одиночество, постоянное чувство опасности или ощущение, что «надо быть начеку».

Например, бабушка всю жизнь тревожилась о том, что «всё может закончиться».

Мама выросла с тем же ощущением.

А дочь, несмотря на объективно благополучную жизнь, никак не может расслабиться.

У неё имеются деньги, дом, работа, близкие люди, но внутри словно работает сигнализация: «А вдруг что-нибудь случится?»

Не обязательно искать здесь мистическую связь.

Иногда тревожность действительно может формироваться через семейную среду: ребёнок наблюдает за реакциями взрослых, перенимает их способы оценки опасности и постепенно формирует собственные модели поведения.

Но в контексте нашей книги это становится ещё одним вопросом для исследования: «Какую эмоцию моя семья считала нормальной?».

Потому что иногда мы настолько привыкаем к определённому состоянию, что перестаём замечать его.

Человек может прожить тридцать лет в тревоге и считать: «Я просто ответственный».

7. Семейные тайны и замалчиваемые события

А теперь мы подходим к территории, где становится особенно интересно. У каждой семьи есть истории, о которых говорят, а также истории, о которых предпочитают молчать.

Иногда молчание появляется из желания защитить детей. Иногда — из стыда. Иногда — из страха осуждения. Иногда — потому что сами взрослые не знают всей правды.

«Не спрашивай».

«Это давно было».

«Когда-нибудь расскажу».

«Об этом в семье не говорят».

Такие фразы сами по себе могут становиться знаками, но здесь важно не превращать каждую семейную тайну в мистическую загадку.

Неизвестность очень легко заполнить фантазией, которая иногда оказывается гораздо страшнее реальности.

Поэтому, если вы исследуете семейную историю, полезно разделять:

что вы знаете точно;

что вам рассказывали;

что предполагаете;

а чего вы вообще не знаете.

Это простое разделение способно избавить от множества ненужных выводов. Но иногда обнаруженная семейная история действительно объясняет то, что раньше казалось странным. Не потому, что «тайна магически влияет на потомков», а потому, что знание меняет контекст.

То, что раньше казалось бессмысленным, вдруг приобретает объяснение. И иногда именно этого человеку не хватало всю жизнь.

8. Имена и даты

Имя — одна из самых заметных нитей, связывающих поколения.

В некоторых семьях принято называть детей в честь бабушек, дедушек или других родственников. Иногда имя передаётся несколько поколений. Нередко родители выбирают имя человека, которым восхищались, а бывает — человека, которого хотят сохранить в памяти.

Само по себе повторение имени ничего не доказывает, но оно может быть интересным символическим материалом для исследования.

Например, спросите:

Почему меня назвали именно так?

Кто носил это имя до меня?

Что это был за человек?

Каким его запомнили?

Какие качества с ним связывали?

Что от меня ожидали, когда давали это имя?

Иногда оказывается, что имя сопровождается целой историей.

«Тебя назвали в честь бабушки, потому что она была очень сильной».

И ребёнок с детства слышит: «Ты у нас тоже должна быть сильной».

Так имя становится не причиной судьбы, а носителем семейного смысла.

То же самое относится к датам.

Повторяющиеся даты рождения, браков, важных событий могут привлекать внимание. Но здесь особенно важно не попадать в ловушку поиска закономерностей любой ценой.

Человек способен увидеть связь даже там, где её нет. Поэтому дата — не доказательство. Это повод задать вопрос: «Что эта дата значит для нашей семьи?»

9. Повторяющиеся фразы семьи

Иногда родовой знак буквально живёт у нас в голове и говорит голосом родителей: «Деньги любят счёт», «Не высывайся», «Главное — стабильность», «Все мужики одинаковые», «Женщина должна терпеть», «Никому нельзя доверять», «Сначала подумай о других», «Ты должен быть сильным», «У нас так не принято», «Что люди скажут?», «Счастье любит тишину».

Некоторые фразы кажутся совершенно безобидными. Но если их повторять ребёнку годами, они постепенно становятся частью его внутреннего диалога.

И однажды человек уже сам говорит себе: «Не высывайся», хотя рядом давно нет ни мамы, ни бабушки.

Вот почему я предлагаю особое внимание уделить семейным фразам. Иногда одна фраза рассказывает о семейном сценарии больше, чем целая биография.

10. Символы и личные ассоциации

У каждого человека есть символы, которые вызывают сильный эмоциональный отклик. Например:

дом,
дорога,
вода,
огонь,
дерево,
ключ,
старая фотография,
пустой стул,
чемодан,
окно.

Некоторые символы могут быть связаны с личными воспоминаниями или семейными историями.

Например, для одного человека чемодан означает путешествие и свободу. Для другого — потерю дома. Для третьего — начало новой жизни.

Поэтому нельзя создать универсальный словарь: «чемодан означает то-то, вода означает это».

Смысл символа определяется прежде всего личной ассоциацией.

Именно поэтому в этой книге мы будем обращаться не только к логике, но и к способности наблюдать за собственными образами и чувствами.

Не как к доказательству сверхъестественного, а как к дополнительному языку саморефлексии.

11. Случайности, которым мы придаём особое значение

Иногда жизнь подбрасывает нам удивительные совпадения.

Вы подумали о человеке — и он позвонил.

Вспомнили старую работу — и через несколько часов встретили бывшего коллегу.

Долго сомневались в решении — и вдруг увидели фразу, которая словно отвечает на ваш вопрос.

Можно назвать это знаком, совпадением или работой внимания, которое после определённой мысли начинает замечать связанные с ней события.

И здесь мне нравится занимать промежуточную позицию. Не обязательно немедленно решать, что это было.

Можно сначала спросить: «Почему именно это совпадение меня задело?»

Потому что иногда значение находится не в самом событии, а в нашей реакции на него.

Два человека видят одну и ту же надпись. Для одного — ничего особенного. Для другого — попадание прямо в сердце. Почему?

Вот это уже интересно.

12. Сновидения и образы

Сны всегда были территорией, где человек пытается услышать что-то важное о себе. Но и здесь нам не понадобится сонник с готовыми ответами.

Если вам снится вода, это не означает автоматически одно и то же для всех людей.

Если снится умерший родственник, это не обязательно означает мистическое послание.

Сон может быть связан с воспоминаниями, эмоциями, текущими переживаниями, образами, которые мозг перерабатывает во время сна.

Но сон может стать прекрасным материалом для саморефлексии.

Вместо вопроса: «Что означает этот сон?» попробуйте спросить:

«Что я чувствовал во сне?», «Кто там был?», «Что этот человек значит лично для меня?», «Какая семейная история вспоминается мне рядом с этим образом?», «Что в моей нынешней жизни вызывает похожее чувство?»

И вдруг оказывается, что сон вовсе не предсказывает будущее. Он помогает увидеть настоящее.

Знак не говорит: «Сделай это». И вот здесь я хочу остановиться.

Потому что существует опасная привычка перекладывать ответственность за собственную жизнь на знаки.

«Мне приснилось — значит, нужно уходить».

«Я увидела число — значит, надо соглашаться».

«Карты показали — значит, это судьба».

«Так было у бабушки — значит, со мной будет так же».

Нет. Знак не должен принимать решения вместо вас.

Если вы используете символы, метафорические карты, сновидения, интуитивные практики или другие способы саморефлексии, относитесь к ним как к инструментам для разговора с собой.

Задача знака — не заменить разум, а помочь задать вопрос, который вы почему-то долго обходили.

Именно поэтому в нашей системе будет действовать простое **правило**:

«Факт — наблюдаем.

Повтор — исследуем.

Значение — проверяем.

Решение — принимаем сами.»

Это правило пригодится нам на протяжении всей книги.

Потому что наша цель — не доказать, что всё в жизни предопределено. Наша цель прямо противоположная — увидеть то, что раньше управляло нами незаметно, а затем решить, хотим ли мы продолжать этот маршрут.

Когда знак становится картой

Мы уже познакомились с разными видами родовых знаков: повторяющиеся события, отношения, деньги, профессии, семейные фразы, эмоции, тайны, имена, даты, символы, сны и совпадения.

На первый взгляд всё это может показаться совершенно разными вещами, но у них есть одна общая черта. Они заставляют вас остановиться.

В обычной жизни мы редко останавливаемся. Мы просыпаемся, проверяем телефон, собираемся на работу, отвечаем на сообщения, решаем бытовые вопросы, покупаем продукты, отвозим детей, проводим совещания, оплачиваем счета, снова смотрим в телефон и вечером удивляемся: «А когда, собственно, прошёл день?»

А теперь представьте, что среди этого бесконечного движения появляется что-то, что заставляет вас остановиться.

Например: повторяющаяся ситуация, странное чувство, фраза, которую вы вдруг услышали от себя и узнали в ней голос матери или история бабушки, которая неожиданно напоминает вашу собственную.

Вот в этот момент появляется возможность посмотреть на свою жизнь не изнутри события, а немного со стороны.

И это очень важный навык. Потому что пока мы полностью внутри сценария, мы редко замечаем, что это сценарий.

Как сценарий становится незаметным

Представьте человека, который каждый раз после конфликта увольняется с работы.

Первый раз он думает: «Начальник был невыносим».

Второй: «Мне просто не повезло с коллективом».

Третий: «Наверное, я не создан для работы в компаниях».

Четвёртый: «Мне вообще лучше работать на себя».

И вот здесь уже появляется закономерность.

Но что именно повторяется? Конфликт с начальником? Невозможность принимать критику? Стремление уйти, когда становится сложно? Потребность всё контролировать? Обида на авторитетную фигуру? Или действительно неподходящие условия работы?

Без исследования мы не узнаем. Именно поэтому родовой знак — это не готовое объяснение.

Это начало расследования. Причём расследования без плаща, лупы и драматичной музыки. Хотя иногда драматичная музыка очень помогает.

Три уровня знака

Чтобы не запутаться в огромном количестве информации, предлагаю рассматривать любой возможный родовой знак на трёх уровнях.

Первый уровень — ФАКТ

Что конкретно произошло? Без интерпретаций.

Например: «Я третий раз за пять лет меняю работу».

Это факт.

Второй уровень — ПОВТОР

Что именно повторяется?

«Каждый раз я ухожу после конфликта с руководителем».

Это уже закономерность.

Третий уровень — СМЫСЛ

Что этот повтор может говорить обо мне?

Например: «Мне трудно находиться в ситуации, где я не контролирую происходящее».

Или: «Я воспринимаю любую критику как угрозу собственной ценности».

Или: «Мне действительно не подходит такой тип работы».

И вот только здесь начинается работа с личным смыслом.

Заметьте: мы не говорим: «Это точно родовая программа».

Мы говорим: «Это повод посмотреть, есть ли здесь семейный сценарий».

Формула родового знака

Для удобства запомним простую формулу:

ФАКТ → ПОВТОР → АССОЦИАЦИЯ → ИССЛЕДОВАНИЕ → ОСОЗНАНИЕ →

ВЫБОР

Например:

Факт: я постоянно помогаю родственникам деньгами.

Повтор: мама делала то же самое, бабушка тоже.

Ассоциация: «Хороший человек должен помогать своим».

Исследование: что происходит, если я отказываю?

Осознание: я чувствую вину и страх, что меня сочтут плохим.

Выбор: я могу помогать тогда, когда действительно могу, а не из чувства обязательства.

Вот в этот момент знак перестаёт быть просто интересным наблюдением. Он превращается в инструмент изменения жизни.

Почему мы не всегда замечаем очевидное

Иногда человек может рассказать о своей жизни совершенно спокойно: «Да, у меня три развода, у мамы было три, а у бабушки два».

И произнести это так, будто речь идёт о погоде. Почему?

Потому что знакомое редко кажется странным.

Если вы выросли в семье, где все кричат, крик может казаться обычным способом общения.

Если все женщины работают до изнеможения — трудоголизм может восприниматься как достоинство.

Если все мужчины молчат о чувствах — эмоциональная закрытость может казаться нормальной мужской чертой.

Если все постоянно помогают родственникам — отсутствие личных границ может восприниматься как любовь.

Именно поэтому иногда человеку нужен взгляд со стороны. Не обязательно чужой, иногда достаточно задать себе хороший вопрос.

Например:

«Если бы это происходило не со мной, а с моим близким другом, показалось бы мне это нормальным?»

Очень отрезвляющий вопрос.

Знак может быть не только проблемой

Это ещё один принцип, который нам понадобится. Когда мы говорим о родовых сценариях, легко попасть в ловушку:

«В моей семье всё плохо, поэтому мне нужно срочно от этого избавиться».

Но семейная история — не каталог ошибок. В ней есть не только то, что хочется изменить, но и то, что стоит сохранить. Например:

- предприимчивость,
- гостеприимство,
- чувство юмора,
- умение поддерживать,
- верность,
- трудолюбие,
- любовь к знаниям,
- способность начинать заново,
- талант создавать руками,
- музыкальность,
- любовь к природе,
- умение дружить,
- сила духа.

Иногда человек обнаруживает: «Моя бабушка всю жизнь была очень смелой».

И понимает: «Похоже, это тоже часть моей истории».

Родовой знак может показывать не только место, где вы застряли. Он может показывать ресурс, который вы получили вместе с семейной историей.

Поэтому вопрос: «Что я хочу изменить?» должен всегда сопровождаться вопросом: «Что я хочу сохранить?»

Родовой знак как приглашение к диалогу

Можно представить, что ваша семейная история постоянно ведёт с вами разговор, но не мистический или буквальный, а через воспоминания, привычки, фразы, реакции и выборы.

Она словно спрашивает: «Что ты сделаешь с тем, что досталось тебе?»

Вам достался страх. Вы можете передать его дальше, а можете научиться жить иначе.

Вам досталась привычка всё контролировать. Можно продолжать, а можно учиться доверию.

Вам досталась огромная работоспособность, можно превратить её в ресурс, а можно довести себя до истощения.

Вам досталась традиция помогать. Можно сохранить её, но научиться помогать без самопожертвования.

Именно здесь проходит граница между наследием и сценарием.

Наследие мы можем выбирать. Сценарий выбирает нас, пока мы его не замечаем.

А если ничего не повторяется?

Очень хороший вопрос.

А вдруг вы изучили свою семейную историю и не нашли никаких ярких повторений?

Никаких одинаковых браков.

Никаких повторяющихся профессий.

Никаких семейных фраз.

Никаких совпадений.

Это прекрасно. Не нужно специально создавать мистику там, где её нет.

Возможно, ваш семейный сценарий проявляется иначе, а возможно, никакого значимого повторения в конкретной сфере действительно нет.

И это тоже часть исследования. Нам не нужно доказывать заранее выбранную теорию. Мы наблюдаем — и делаем выводы только после наблюдения.

А если повторение есть, но причина совсем не родовая?

И такое возможно.

Допустим, несколько поколений вашей семьи работают в одной профессии. Это может быть семейная традиция, а может быть, просто профессия востребована в вашем регионе.

Несколько членов семьи имеют похожие заболевания. Это может быть связано с наследственными факторами, образом жизни или окружающей средой.

Несколько поколений выбирают похожих партнёров. Возможно, они выросли в похожей социальной среде и усвоили сходные модели отношений.

Поэтому наша задача — не навесить ярлык. «Родовой знак» — это язык исследования, а не универсальное объяснение всего происходящего.

И чем серьёзнее тема, тем важнее сохранять здравый смысл, особенно когда речь идёт о здоровье, финансах, юридических вопросах или важных жизненных решениях.

Что делать, если вы нашли свой знак?

Вот здесь начинается практическая часть.

Допустим, вы обнаружили повтор. Что дальше? Не нужно немедленно писать письмо всем родственникам, собирать семейный совет и не стоит нужно сообщать маме: «Теперь я знаю, почему у меня такая личная жизнь».

И уж точно не нужно устраивать семейное расследование в стиле детективного сериала.

Начните с себя. Возьмите один повтор. Только один.

Например: «Я постоянно беру на себя чужие проблемы».

И ответьте:

Что происходит?

«Ко мне обращаются за помощью, и я почти никогда не отказываю».

Что я чувствую?

«Если откажу — буду испытывать вину».

Что было в моей семье?

«Мама всегда помогала родственникам».

Что я слышал в детстве?

«Своих не бросают».

Что я делаю сейчас?

«Я помогаю даже тогда, когда сам не могу себе это позволить».

Что я хочу изменить?

«Я хочу научиться помогать без чувства обязанности».

Вот здесь начинается переход от анализа к действию.

Практика «Мой первый родовой знак»

Теперь ваша очередь.

Выберите одну ситуацию из своей жизни, которая повторяется.

Это может быть что угодно:

- отношения;
- деньги;
- работа;
- переезды;
- конфликты;
- чувство вины;
- необходимость всех спасать;
- страх перемен;
- невозможность отдыхать;

- стремление всё контролировать;
- постоянное чувство «я всем должен»;
- или любая другая повторяющаяся история.

Запишите её одним предложением.

Например: «Я постоянно оказываюсь в отношениях, где мне приходится всё решать самому».

Теперь ответьте на семь вопросов.

1. Когда я впервые заметил эту закономерность?
2. Повторялась ли она раньше?
3. Есть ли похожие истории у моих родителей, бабушек, дедушек или других родственников?
4. Какие семейные фразы связаны с этой ситуацией?
5. Что я чувствую, когда сценарий повторяется?
6. Что я обычно делаю?
7. Что я хотел бы сделать иначе?

И теперь самый важный вопрос: если это действительно семейный сценарий, какую его часть я больше не хочу нести дальше?

Не обязательно знать ответ сразу. Пусть этот вопрос поживёт рядом с вами несколько дней.

Иногда самые важные ответы приходят не тогда, когда мы их выдавливаем из себя, а когда просто начинаем замечать.

Дневник знаков

Если вам близок подход энергопрактик, символов, метафорических карт или работы с интуицией, можно дополнить исследование дневником.

Каждый день записывайте три вещи:

1. Что произошло?
2. Что я почувствовал?
3. Что я увидел в этом событии?

Например:

«Сегодня случайно встретил бывшего коллегу. Почувствовал сильное раздражение. Понял, что до сих пор злюсь из-за ситуации, которая произошла пять лет назад.»

Здесь не нужно решать, был ли этот человек «послан Вселенной». Возможно, вы просто случайно встретились, но встреча стала поводом заметить чувство, которое давно осталось без внимания.

И этого уже достаточно.

Не превращайте свою жизнь в охоту за знаками

Есть тонкая грань между внимательностью и поиском подтверждений всему подряд.

Если начать искать знаки в каждом числе, слове, сне и случайной встрече, можно очень быстро обнаружить «послание» буквально в расписании автобуса.

Поэтому предлагаю простой принцип:

Не ищите знаки. Замечайте их.

Разница огромная.

Когда мы ищем подтверждение заранее выбранной идеи, мы начинаем видеть прежде всего то, что эту идею подтверждает. А когда мы наблюдаем открыто, появляется возможность удивиться результату.

Иногда вы обнаружите закономерность.

Иногда — случайность.

Иногда — собственную психологическую установку.

А иногда — неожиданно сильный ресурс.

Любой из этих вариантов ценен.

Родовой знак — это не магия и не просто психология. Возможно, кому-то из вас ближе язык психологии.

Кому-то — язык энергии. Кому-то — символы, интуиция, метафорические карты и духовные практики.

В этой книге мы не будем заставлять вас выбирать только один язык.

Потому что человек способен одновременно анализировать факты и чувствовать. Может наблюдать закономерности и обращаться к интуиции. Может строить семейное дерево и работать с символическим образом. Но есть важное условие: не путать интерпретацию с фактом.

Факт: «У моей мамы был такой же сценарий».

Интерпретация: «Поэтому моя судьба предопределена».

Первое можно проверить. Второе — уже убеждение.

Факт: «Мне приснилась бабушка».

Интерпретация: «Она пришла предупредить меня».

Первое — ваш опыт. Второе — его возможное значение.

И вы вправе исследовать это значение. Но оставляйте себе пространство для свободы.

Свобода начинается там, где появляется пауза

Возможно, это одна из самых важных идей всей книги. До осознания человек действует автоматически.

Кто-то говорит: «В нашей семье так принято». И он делает.

Кто-то говорит: «Я должен». И делает.

Кто-то думает: «Другого варианта нет». И даже не ищет иных путей.

Но однажды появляется пауза: «Почему?»

Почему я должен?

Почему так принято?

Почему я выбираю именно таких людей?

Почему деньги вызывают у меня тревогу?

Почему я не могу отдыхать?

Почему мне трудно сказать «нет»?

Почему мне страшно быть успешным?

Почему я постоянно пытаюсь кого-то спасти?

Почему я боюсь повторить судьбу родителей?

И в этот момент происходит удивительная вещь. Вы перестаёте быть только участником истории. Вы становитесь её наблюдателем, который уже может выбирать.

Ваша карта начинает заполняться

В этой книге мы будем постепенно строить вашу Карту жизненного пути. Она не будет предсказывать, сколько вы проживёте, за кого выйдете замуж или в каком возрасте разбогатеете. Это было бы слишком просто. И, честно говоря, довольно скучно. Намного интереснее создать карту, которая поможет увидеть:

какие сценарии вы получили;

какие из них повторяете;

какие роли занимаете;

какие убеждения вам принадлежат;

где вы живёте по привычке;

где уже сделали собственный выбор;

и где перед вами находится настоящий перекрёсток.

На карте будут появляться разные точки.

Род.

Личность.

Отношения.

Семья.

Деньги.

Карьера.

Смысл.

И постепенно они начнут соединяться. Возможно, вы увидите связь, которой раньше не замечали.

Например: «Я боюсь денег → потому что в моей семье богатство связывали с опасностью → поэтому я выбираю стабильную работу → поэтому не решаюсь на собственный проект → поэтому злюсь на себя за нереализованность».

А может быть иначе: «Я постоянно спасаю людей → поэтому выбираю профессии помощи → поэтому перегружаю себя → поэтому устаю → поэтому становлюсь раздражительным → поэтому чувствую вину → поэтому снова стараюсь быть полезным».

Вот она — цепочка. Не судьба, не проклятие и не приговор, а сценарий. А любой сценарий, который вы увидели, уже можно исследовать.

Возможно, после этой главы вы начнёте вспоминать собственные семейные истории.

Не торопитесь делать выводы. Просто собирайте: фразы, события, имена, истории, повторы, чувства, символы, сны и воспоминания.

Записывайте то, что кажется важным. Не оценивайте, не объясняйте и не пытайтесь немедленно найти мистический смысл. Сначала соберите материал. Потому что хороший исследователь сначала наблюдает, а уже потом формулирует гипотезу.

И наша следующая задача будет именно такой — научиться отличать закономерность от случайности. Потому что иногда три одинаковых события действительно могут быть важным повтором.

А иногда три события — просто три события. И если мы хотим построить действительно полезную карту своей жизни, нам понадобится не только интуиция.

Нам понадобится способность задавать неудобный вопрос: «А вдруг это не знак?»

И парадоксальным образом именно этот вопрос поможет нам гораздо лучше понять те знаки, которые действительно имеют для нас значение.

Глава 3. Как отличить знак от случайности

Есть один вопрос, который способен спасти человека от очень многих ошибок: «А вдруг это просто случайность?».

На первый взгляд он звучит не слишком вдохновляюще, особенно если вы только что увидели удивительное совпадение, трижды встретили одно и то же число или обнаружили, что ваша бабушка, мама и вы выбрали похожих партнёров.

Хочется сразу сказать: «Это знак!». Мозгу вообще нравится находить связи. Он обожает собирать отдельные точки в линии, а линии — в красивые узоры.

Иногда эти узоры действительно существуют, а иногда мы дорисовываем их сами.

И вот здесь начинается очень тонкая территория между психологией, интуицией, символами и нашей склонностью видеть смысл там, где его может не быть.

Поэтому в этой книге нам понадобится важное правило: «Не каждое совпадение является знаком. Но любое сильное совпадение может стать поводом узнать что-то о себе.»

Разница кажется небольшой, но на самом деле она огромна.

Случайность — это не ошибка.

Представьте: вы подумали о старой подруге, которую не видели десять лет, и через час она написала вам.

Первая мысль: «Невероятно! Это знак!»

Но возможны и другие объяснения. Она могла вспомнить о вас сама, могла увидеть вашу фотографию или случайно найти старую переписку. Могла написать вам потому, что кто-то рассказал о вас, а может быть, вы действительно просто совпали по времени.

Мы не знаем. И нам не обязательно знать, потому что есть гораздо более интересный вопрос: «Почему именно это совпадение произвело на меня такое впечатление?»

Возможно, вы давно скучали по этому человеку. Возможно, сожалели о том, как закончилась дружба. Возможно, сейчас в вашей жизни не хватает близости.

И тогда случайная встреча или сообщение становится не мистическим доказательством, а зеркалом вашего внутреннего состояния.

Это важное различие. Событие может быть случайным, а ваша реакция на него — совершенно не случайной.

Наш мозг — профессиональный охотник за связями. Человеческий мозг постоянно ищет закономерности, это полезный механизм.

Если однажды вы прикоснулись к горячей плите и обожглись, мозг запоминает связь: горячее → боль → больше так не делать.

Если однажды вы увидели на дороге яму и попали в неё колесом, в следующий раз вы будете внимательнее смотреть под ноги.

Способность находить закономерности помогала человеку выживать. Но у этой способности есть побочный эффект — иногда мозг находит связь там, где её нет.

Вы купили новый автомобиль и вдруг начали замечать на улицах точно такие же машины.

Кажется: «Их стало намного больше!». На самом деле машин могло не прибавиться, просто теперь ваш мозг знает, что именно искать.

Вы узнали новое слово — и вдруг слышите его повсюду. Начали думать о переезде — и замечаете разговоры о других городах.

Влюбились — и кажется, что весь мир вдруг наполнен песнями о любви.

Мир не обязательно изменился. Изменилось ваше внимание. И это очень важно учитывать, когда мы исследуем знаки.

Здесь важно рассказать о когнитивном искажении: когда мозг помогает нам... немного слишком активно.

В психологии существует понятие когнитивных искажений — устойчивых способов, которыми наше мышление может отклоняться от объективной оценки ситуации.

Одно из наиболее известных явлений — склонность замечать подтверждения уже существующей идеи.

Представьте, что вы решили: «Мне постоянно не везёт».

После этого вы особенно хорошо будете замечать:

сломавшийся телефон;

опоздавший автобус;

неудачную покупку;

неприятный разговор;

отменённую встречу.

А вот десять спокойных и удачных событий дня мозг может практически не зарегистрировать.

В результате вечером появляется ощущение: «Ну вот. Опять не повезло».

Хотя объективно день мог быть вполне обычным.

Это называется ошибкой подтверждения: мы склонны обращать больше внимания на информацию, которая поддерживает уже существующее убеждение.

Именно поэтому, работая с родовыми знаками, важно иногда задавать себе неприятный вопрос: «Я действительно обнаружил закономерность или просто ищу подтверждение того, во что уже верю?»

Есть ещё один интересный механизм. Допустим, человек с детства слышал: «У тебя никогда не получится». Он вырастает и начинает верить в это.

Устраивается на работу, получает сложную задачу, сомневается в себе, откладывает решение, не просит помощи, боится ошибки, в итоге делает меньше, чем мог бы.

Начальник остаётся недоволен. Человек увольняется. И говорит: «Вот видите. У меня действительно ничего не получается».

Но что произошло на самом деле? Получилось не совсем так, как ему предсказывали.

Однако его убеждение повлияло на поведение. А поведение — на результат.

Получается своеобразная петля: убеждение → поведение → результат → подтверждение убеждения.

Это называется самосбывающимся пророчеством. И оно особенно важно для нашей темы.

Потому что человек может решить «Это мой родовой сценарий».

А затем бессознательно начать вести себя так, чтобы снова получить знакомый результат.

Например: «В нашей семье никто не умеет сохранять деньги».

Человек начинает тратить при первой возможности, деньги заканчиваются.

Он говорит: «Ну вот. Я же говорил». Но здесь уже не только семейная история. Здесь появился личный выбор, пусть и не полностью осознанный.

Важно понимать, что семейный сценарий — это не магическая программа.

Давайте проведём ещё одну важную границу.

Родовой сценарий не означает, что где-то существует невидимая кнопка: «В возрасте 37 лет повторить судьбу бабушки».

Жизнь устроена сложнее.

Если несколько поколений женщин выбирали эмоционально недоступных партнёров, это ещё не означает, что существует мистический механизм, который заставляет внучку выбирать такого же мужчину.

Но может существовать другое. Девочка наблюдала определённую модель отношений. Она привыкла к ней, у неё сформировались представления о любви. Она научилась опреде-

лённым способам поведения и во взрослом возрасте знакомая модель может казаться ей естественной.

Не потому, что она «обречена», а потому, что знакомое часто воспринимается как нормальное.

Это очень важная мысль.

Иногда мы возвращаемся не туда, где хорошо. Мы снова и снова приходим туда, где понятно.

Но знакомое не всегда означает счастливое.

Представьте человека, который вырос в семье, где любовь нужно было заслуживать.

Хорошо учишься — тебя хвалят.

Помогаешь — тобой гордятся.

Не создаёшь проблем — тебя любят.

Ошибаешься — тебя критикуют.

Так постепенно может сформироваться внутренняя формула: «Чтобы меня любили, я должен быть полезным».

Во взрослой жизни такой человек может постоянно стараться: на работе берёт лишние задачи, в отношениях всё делает за партнёра, друзьям помогает даже тогда, когда неудобно.

А потом однажды говорит: «Почему никто не заботится обо мне?», но окружающие могут даже не понимать, что он нуждается в заботе, потому что он сам никогда её не просит, он привык быть полезным.

И вот здесь семейный сценарий уже превращается в личную стратегию, а стратегия может измениться.

Также важна личная интерпретация фактов и сигналов.

Один и тот же факт разные люди могут воспринимать совершенно по-разному.

Представьте, что человек трижды за год меняет работу.

Один скажет: «Я свободно ищу своё место».

Другой: «Я не умею удерживаться на работе».

Третий: «Мне постоянно попадаются плохие начальники».

Четвёртый: «Я не выношу ограничений».

Пятый: «Я повторяю историю отца, который тоже никогда долго не работал в одной организации».

Событие одно, а смыслы разные.

Поэтому важно разделять:

Факт: «Я трижды сменил работу».

Интерпретация: «Со мной что-то не так».

Или: «Это родовой сценарий».

Или: «Я просто ищу подходящую среду».

Ни одна из этих интерпретаций не является автоматически истиной. Она требует исследования.

Теперь добавим ещё один элемент.

Представьте, что вы смотрите старую фотографию своей бабушки. На ней она стоит возле дома, которого вы никогда раньше не видели. Вы чувствуете неожиданную грусть. Почему?

Фотография сама по себе — просто изображение, но ваша реакция может быть ключом.

Что именно вы почувствовали? Потерю? Тоску? Тепло? Одиночество? Страх? Любовь? Ностальгию по тому, чего вы никогда не переживали?

Вот здесь появляется интересная территория.

Эмоциональная реакция помогает понять, какое значение вы придаёте событию.

Именно поэтому в работе со знаками мы будем обращать внимание не только на то, что произошло, но и на то, что это вызвало внутри вас.

Представим обычную ситуацию. Вы находите старое письмо бабушки. Это событие. Вы замечаете, что в письме он пишет о страхе потерять работу. Это наблюдение. Вы вспоминаете, что ваш отец всю жизнь боялся остаться без денег. Это повтор. Вы понимаете, что сами испытываете сильную тревогу при любой финансовой нестабильности. Это эмоциональная связь.

Вы начинаете спрашивать: «Почему деньги для меня связаны не с возможностями, а с опасностью?» Это поиск смысла.

А затем обнаруживаете: «В нашей семье финансовая безопасность всегда была важнее свободы». Это уже осознание возможного сценария.

И теперь появляется самое главное: «А как я хочу строить отношения с деньгами?». Вот здесь начинается новый выбор.

Поясню формулу, которой мы будем пользоваться.

Чтобы собрать всё сказанное в одну систему, запомните:

Событие → повтор → эмоциональная реакция → поиск смысла → осознание сценария → новый выбор.

Рассмотрим на примере.

Событие

Вы снова помогли родственнику деньгами.

Повтор

Вы понимаете, что делаете это постоянно.

Эмоциональная реакция

После помощи испытываете одновременно раздражение и вину.

Поиск смысла

«Почему я не могу просто сказать "нет"?»

Осознание сценария

В вашей семье помощь родственникам считалась обязанностью, а отказ воспринимался как эгоизм.

Новый выбор

Вы решаете: «Я могу помогать, но только тогда, когда действительно хочу и могу».

Заметьте, где здесь находится свобода. Не в том, чтобы перестать помогать, и не в том, чтобы продолжать помогать, а в возможности выбрать осознанно.

Иногда человек говорит: «Я не знаю, случайность это или нет, но каждый раз, когда я вижу определённое число, происходит что-то важное». И я не предлагаю вам спорить с собственным опытом.

Если символ имеет для вас значение, исследуйте его. Но вместо вопроса: «Что Вселенная пытается мне сказать?» можно добавить ещё один: «Что я сам начинаю делать или чувствовать после того, как замечаю этот знак?»

Это меняет всё.

Допустим, человек видит определённый символ и после этого решается на важный разговор. Что изменило его жизнь? Сам символ?

Или решение, которое он благодаря символу принял?

Мы не всегда можем ответить на этот вопрос, но можем увидеть главное: значение иногда рождается не в событии, а во взаимодействии события и человека.

Теперь попробуем применить всё это на практике.

Практика «Три вопроса к любому знаку»

Когда вам кажется, что вы заметили знак, не спешите искать его «расшифровку».

Сначала задайте себе три вопроса.

1. Что произошло?

Ответьте максимально конкретно, без мистики, без объяснений.

Не: «Вселенная снова показала мне, что нужно менять работу».

А: «Сегодня я случайно встретил бывшего начальника и почувствовал сильное напряжение».

Не: «Мне послали предупреждение».

А: «Мне приснился человек, которого давно нет в моей жизни».

Фиксируем событие.

2. Почему я считаю это значимым?

Вот здесь начинается самое интересное. Что именно вас зацепило?

Повтор? Эмоция? Ассоциация? Семейная история? Страх? Надежда? Ожидание?

Например: «Я считаю это значимым, потому что в моей семье несколько поколений людей были вынуждены менять работу после конфликтов».

Или: «Меня особенно задело то, что я почувствовал себя маленьким и беспомощным рядом с человеком, которого давно не видел».

3. Что это заставляет меня изменить?

Это главный вопрос.

Потому что если знак ничего не меняет в вашем понимании себя, он может остаться просто красивым совпадением.

Спросите:

«Какой вывод я могу сделать о себе?»

«Что я хочу пересмотреть?»

«Какой новый выбор становится возможным?»

Например: «Я хочу научиться спокойно принимать критику».

Или: «Я хочу перестать считать помощь родственникам своей безусловной обязанностью».

Или: «Я хочу проверить, действительно ли мне не подходит моя работа, прежде чем увольняться в очередной раз».

Вот это уже работа со знаком.

И ещё один **маленький тест**.

Если вы сомневаетесь, является ли что-то знаком, спросите: «Что изменится в моей жизни, если я решу, что это просто случайность?»

А затем: «Что изменится, если я решу, что это значимый для меня знак?».

Если в первом случае вы всё равно приходите к полезному выводу, возможно, вам вообще не нужно решать вопрос о мистическом происхождении события.

Вам достаточно того, что оно помогло вам увидеть себя. И, пожалуй, это один из самых безопасных способов работать со знаками. Не спрашивать: «Что мне делать?», а задавать вопрос: «Что я теперь вижу?»

ГЛАВА 4. Начинаем с семейного дерева

До этого момента мы говорили о знаках, повторяющихся событиях, семейных фразах, похожих отношениях, а также о деньгах, профессиях, страхах и привычках, которые иногда удивительным образом проходят через поколения.

Но теперь пришло время перестать просто размышлять. Пора рисовать. Не волнуйтесь. От вас не требуется художественный талант.

Если в детстве вы рисовали дерево, похожее на картошку с зелёными палочками вместо веток, — прекрасно.

Для нашей карты это даже может быть семейным стилем.

Нам понадобится не красивое дерево, а информативное. Такое, по которому можно увидеть не только имена родственников, но и жизненные маршруты, повторения, повороты, потери, достижения и семейные правила.

Потому что родовая история — это не просто:

«Бабушка → мама → я».

Это целая система.

И иногда, когда вы переносите её на бумагу, то, что было незаметно в повседневной жизни, вдруг становится очевидным.

Зачем вообще рисовать родовое дерево? Можно просто поговорить с родственниками и написать список имён. Можно вспомнить истории. Но визуальная карта работает иначе.

Когда информация оказывается перед глазами, мозг начинает замечать связи.

Например, вы пишете:

Бабушка — развод — двое детей.

Ниже:

Мама — развод — двое детей.

Ещё ниже:

Вы — развод — двое детей.

До этого вы воспринимали три истории отдельно. Теперь они стоят одна под другой.

И появляется вопрос: «А что здесь повторяется?»

Не обязательно судьба. Не обязательно «родовая программа». Это всё возможно, совпадение. Возможно, похожие социальные условия или аналогичные модели выбора партнёров.

Но теперь у вас есть материал для исследования. Именно поэтому родовая карта — один из первых инструментов этой книги.

Она позволяет перейти от ощущения: «У меня почему-то всё повторяется» к более конкретному: «Вот что именно повторяется».

Насколько глубоко нужно уходить в прошлое?

Для первого исследования достаточно трёх–четырёх поколений.

Например:

Вы

↓

Родители

↓

Бабушки и дедушки

↓

Прабабушки и прадедушки

Этого уже достаточно, чтобы увидеть большое количество закономерностей.

Конечно, если вам захочется исследовать историю глубже — прекрасно. Но не превращайте это в обязательную экспедицию на поиски родственника XVII века.

Наша задача не составить идеальное генеалогическое дерево, она в том, чтобы увидеть значимые повторения, которые могут быть связаны с вашей нынешней жизнью.

И ещё одна важная вещь. Вы можете не знать всех родственников, не знать дат, не помнить профессий, не знать, почему кто-то развёлся, не иметь старых фотографий. Это нормально.

В таком случае пишите: «не знаю».

Пустое место тоже является информацией.

Иногда отсутствие информации — отдельная часть семейной истории.

Начинаем с себя!

Парадоксально, но родовую карту удобнее всего начинать не с прабабушки, а с вас.

В центре листа напишите своё имя.

Рядом укажите:

- дату рождения;
- место рождения;
- место проживания сейчас;
- семейный статус;
- количество детей;
- профессию;
- важные жизненные события.

Не нужно писать биографию на десять страниц.

Пока нам нужны только основные координаты.

Например:

Мария, 38 лет.

Замужем.

Двое детей.

Живёт в другом городе.

Работает в сфере продаж.

Дважды меняла профессию.

Один раз переезжала из-за работы.

Сейчас хочет открыть собственное дело.

Это уже достаточно для первого слоя карты.

Теперь добавьте родителей. Маму и папу.

Если родители были в повторных браках, это обязательно отмечайте.

Например:

Мама — первый брак → развод → второй брак.

Папа — первый брак → развод → второй брак.

Если родители не были официально женаты, но состояли в длительных отношениях, это тоже можно отметить.

Наша карта не является юридическим документом. Нас интересует жизненная история, а не штамп в паспорте.

Рядом можно указать:

- профессию;
- количество детей;
- крупные переезды;
- финансовые взлёты и падения;
- значимые потери;
- важные конфликты;
- другие события, которые вы считаете существенными.

Теперь поднимаемся ещё на поколение.

Четыре человека:

бабушка и дедушка по маминой линии;

бабушка и дедушка по папиной линии.

Если кого-то из них вы никогда не видели — всё равно впишите.

Если знаете только имя — пишите имя.

Если знаете приблизительный год рождения — добавьте его.

Если знаете только историю:

«Работал на заводе»,

«была учительницей»,

«часто переезжали»,

«воспитывала детей одна»,

этого уже достаточно.

Не пытайтесь сделать идеальную генеалогическую справку. Мы создаём рабочую карту.

Четвёртый круг — прабабушки и прадедушки

Теперь, если есть информация, добавьте ещё одно поколение. Здесь обычно начинает происходить интересное. Потому что именно на этом уровне семейная память часто становится фрагментарной.

Кто-то знает только имя, кто-то помнит профессию, кто-то знает одну историю, а кто-то вообще ничего не знает. И это нормально.

Отмечайте даже то, что известно приблизительно.

Например:

«Переехала из деревни в город примерно в 1940-х».

«Овдовела рано».

«Было много детей».

«Работал всю жизнь на одном предприятии».

«О семье почти ничего не известно».

Не достраивайте пробелы фантазией. Если вы чего-то не знаете — так и напишите. Факт неизвестности лучше выдуманного факта.

Теперь самое важное. Имена — это только начало.

Нас интересуют сюжеты жизни.

Представьте, что ваша семейная карта — это не дерево с именами, а карта дорог.

Где-то дорога резко поворачивает, где-то заканчивается, где-то появляется новая, а где-то несколько дорог идут почти одинаково. Именно эти повторения нам и предстоит искать.

Отмечайте браки. Не только количество. Обратите внимание на:

- возраст вступления в брак;

- ранние или поздние браки;

- первый ли это брак;

- повторные браки;

- длительность отношений;

- похожие обстоятельства знакомства, если они известны.

Например:

Бабушка — замужество в 19 лет.

Мама — замужество в 20 лет.

Вы — замужество в 21 год.

Само по себе это ничего не доказывает. Но это уже повтор, который можно исследовать.

А теперь представьте другой вариант: бабушка вышла замуж очень рано и всегда говорила: «Женщина должна как можно раньше создать семью».

Мама услышала это. А затем та же установка появилась у дочери.

Вот здесь мы видим уже не просто совпадение дат. Мы видим возможный семейный смысл.

Разводы тоже стоит отмечать. Причём не только сам факт. Если известна причина — можно кратко записать её.

Например:

развод — конфликт;

развод — измена;

развод — алкоголизация партнёра;

развод — длительная разлука;

развод — финансовые проблемы;

развод — решение одного из супругов.

Но будьте осторожны. Семейные истории часто передаются из уст в уста и со временем меняются. Поэтому, если причина известна только со слов одного родственника, можно поставить рядом маленький знак вопроса.

Например: «Развод — причина неизвестна?»

Это поможет не превратить семейную легенду в установленный факт.

Отдельно отмечайте случаи раннего вдовства.

Кто овдовел?

В каком возрасте?

Сколько было детей?

Что произошло с семьёй после этого?

Кто стал главным человеком в доме?

Как изменилась финансовая ситуация?

Пришлось ли переезжать?

Начал ли кто-то работать раньше?

Эти детали могут быть очень важны. Потому что событие — это только верхний слой.

Нас интересует ещё и то, какую роль человек после него занял.

Например, после ранней смерти мужа женщина становится единственным кормильцем семьи.

Её дочь наблюдает: «Женщина должна рассчитывать только на себя».

И уже во взрослом возрасте строит жизнь именно вокруг этой установки.

Событие произошло поколение назад, а правило продолжает действовать сегодня.

Записывайте количество детей в каждом поколении, но не делайте вывод: «У всех было трое детей — значит, я тоже должна родить троих».

Нет.

Наша задача — не искать магические числа. Нам важно видеть семейную структуру.

Например: в нескольких поколениях семьи много детей;

или наоборот — в каждом поколении один ребёнок;

или мужчины и женщины по-разному участвуют в воспитании;

или старший ребёнок постоянно становится ответственным за младших.

Последний вариант особенно интересен, потому что количество детей само по себе может быть неважно, а вот роль старшего ребёнка может передаваться очень заметно.

Рядом с каждым человеком запишите профессию или основной вид деятельности. Если человек менял профессии — можно указать несколько.

Например:

дед — инженер → предприниматель;

мама — бухгалтер;

вы — экономист → психолог.

Особенно обращайтесь внимание на повторения.

Три поколения учителей.

Несколько врачей.

Мужчины семьи работают в одной сфере.

Женщины занимаются только определённым видом деятельности.

Или наоборот: все поколения резко меняют профессии. И здесь снова важен не сам факт.

Важен вопрос: «Что эта профессия означала для семьи?»

Учитель — это стабильность?

Врач — престиж?

Военная служба — честь?

Бизнес — свобода?

Государственная работа — безопасность?

Иногда профессия становится не просто занятием, она становится семейной моделью успеха.

Переезды — один из самых интересных элементов родовой карты.

Отмечайте:

- кто переезжал;

- куда;

- в каком возрасте;

- почему;

- был ли это вынужденный переезд или осознанный выбор;

- как изменилась жизнь после него.

Например:

прадед — переезд из деревни в город;

дед — переезд в другой регион;

мама — переезд после замужества;

вы — переезд ради работы.

На первый взгляд — четыре совершенно разные истории, но может обнаружиться повтор: каждое поколение семьи начинало новую жизнь в другом месте.

И тогда стоит спросить: «Что для нашей семьи означает переезд?»

Начало? Спасение? Потерю? Свободу? Бегство? Возможность?

Теперь добавьте деньги. Это может быть сложнее, потому что финансовые темы часто обсуждают неохотно, но не обязательно знать точные суммы.

Нас интересует динамика.

Например: бедность → стабильность → резкий рост дохода → потеря → восстановление.

Или: постоянная нехватка денег в каждом поколении.

Или: семья резко разбогатела, но следующее поколение снова потеряло состояние.

Или: каждый раз после появления денег происходил крупный расход.

Не делайте выводов сразу. Пока просто запишите. Позже мы вернёмся к этим линиям, потому что финансовый сценарий иногда раскрывается только тогда, когда рядом оказываются отношения, профессия и семейные убеждения.

Потери — важная часть семейной карты.

Смерть, разрыв отношений, потеря дома, имущества или работы, банкротство, разлука и вынужденный переезд. Также можно отменить другие события, которые семья воспринимала как серьёзную утрату. Но здесь особенно важно быть бережными.

Мы не будем утверждать, что трагедия одного поколения обязательно вызывает такое же событие в следующем.

Такой вывод был бы слишком простым.

Нас интересует другое:

что семья делала после потери?

Замыкалась?
Переезжала?
Становилась более сплочённой?
Начинала всё контролировать?
Становилась очень осторожной?
Именно реакция на событие может стать частью семейной модели

Теперь добавьте имена.

Выделите одинаковые имена одним символом.

Например:

Анна — бабушка.

Анна — мама.

Анна — дочь.

Можно соединить их линией или поставить рядом одинаковый значок, но не спешите искать в имени мистическую судьбу. Сначала выясните историю.

Кто выбирали имя? В честь кого называли ребёнка? Почему именно этого человека хотели сохранить в памяти? Какими качествами его описывали?

Иногда повтор имени сопровождается повторением ожиданий.

«Ты названа в честь бабушки — ты должна быть такой же сильной». И тогда имя становится своеобразной семейной меткой. Не судьбой, а смыслом, который семья в него вложила.

Отмечайте крупные конфликты.

Не нужно записывать каждую ссору.

Нас интересуют истории, которые повлияли на отношения между родственниками.

Например:

- длительный конфликт между братьями;
- разрыв отношений родителей и детей;
- спор из-за наследства;
- многолетняя вражда;
- родственник, с которым перестали общаться;
- конфликт между семьями;
- тема, которую запрещено обсуждать.

Иногда особенно важен не сам конфликт, а то, как семья научилась с ним жить.

«Мы просто не разговариваем».

«В нашей семье об этом не вспоминают».

«После этого случая родственники больше никогда не встречались».

Такие фрагменты обязательно стоит отмечать.

И наконец — всё то, что не попало в предыдущие категории.

Образование.

Большие достижения.

Создание бизнеса.

Получение наследства.

Эмиграция.

Военная служба.

Творческие достижения.

Резкое изменение социального положения.

Серьёзные жизненные повороты.

Любое событие, после которого жизнь семьи стала другой.

Не пытайтесь сразу определить, является ли оно знаком, просто нанесите его на карту. Смысл мы будем искать позже.

Практика «Родовая карта»

Теперь сделайте это самостоятельно. Возьмите большой лист бумаги (лучше не маленький лист из блокнота).

Вам понадобится пространство.

В центре разместите себя.

От себя проведите две линии:

к маме и к папе.

От каждого из них — ещё по две линии к их родителям.

Затем, если информации достаточно, добавьте прабабушек и прадедушек.

Получится примерно такая структура:

ПРАБАБУШКИ / ПРАДЕДУШКИ

↓

БАБУШКИ / ДЕДУШКИ

↓

РОДИТЕЛИ

↓

ВЫ

А рядом с каждым человеком оставляйте пространство для отметок.

Чтобы карта не превратилась в сплошной текст, придумайте собственные символы.

Например:

♡ — брак

× — развод

† — смерть

→ — переезд

— финансовый поворот

★ — важное достижение

! — семейный конфликт

? — неизвестная информация

№ — повторяющееся имя

Можно использовать любые значки, главное — чтобы вы сами понимали их значение.

Что писать возле каждого человека?

Минимальный набор:

Имя

Год рождения, если известен

Брак / браки

Количество детей

Профессия

Переезды

Финансовые изменения

Важные потери

Конфликты

Другие значимые события

Не нужно заполнять всё сразу.

Начните с того, что знаете.

А теперь отойдите от карты. Это важный момент. Когда вы закончили, не анализируйте её сразу. Посмотрите на неё как на чужую семейную историю. Представьте, что перед вами не ваша семья, а история персонажа книги. И задайте себе вопрос: «Что я вижу?». Не: «Что это означает?», а именно: «Что я вижу?»

Это помогает отделить наблюдение от интерпретации.

Вы можете заметить: «В трёх поколениях женщины воспитывали детей самостоятельно».

Или: «Все мужчины семьи рано начинали работать».

Или: «Каждое поколение переезжало».

Или: «В семье постоянно повторяется история финансового взлёта и последующей потери».

Или: «Во всех поколениях есть человек, который берёт на себя заботу обо всех».

Вот теперь у нас появляются первые линии, но пока это только наблюдения. Не диагноз, не судьба и не доказательство родового сценария.

Не ищите только плохое. Есть одна распространённая ошибка.

Человек начинает изучать семейное дерево и ищет: где все страдали; кто кого бросил; кто потерял деньги; кто развёлся; кто болел; кто совершил ошибку.

И постепенно начинает воспринимать род как огромный склад проблем. Это несправедливо.

Поэтому рядом с трудностями обязательно отмечайте ресурсы.

Кто был смелым? Кто начинал жизнь с нуля? Кто смог построить бизнес? Кто сохранял семью в трудные времена? Кто умел поддерживать? Кто учился? Кто создавал? Кто помогал другим? Кто пережил тяжёлый период и смог восстановиться? Кто обладал необычным талантом?

Потому что наша карта должна показывать не только: «Что я не хочу повторять?», но и: «Что я хочу взять с собой дальше?»

Когда дерево готово, возможно, вы почувствуете странное ощущение — будто смотрите на собственную жизнь немного со стороны.

Вы увидите людей, которых знали лично. Людей, которых никогда не встречали. Людей, о которых знаете только по нескольким фразам.

И вдруг обнаружите: вы — не первая точка этой истории, но и последней точкой быть не обязаны. До вас уже были решения, ошибки, победы, страхи, потери, мечты. Были обстоятельства, которые никто из ваших предков не мог контролировать. Но теперь эта история оказалась у вас в руках. И именно здесь возникает главный вопрос следующего этапа: что из этой карты действительно повторяется?

Потому что увидеть дерево — только начало. Теперь нам предстоит научиться читать его. Не искать мистические совпадения, не обвинять предков, не объяснять каждую неудачу семейной программой, а внимательно смотреть:

где проходят повторяющиеся линии?

где появляются одинаковые роли?

где один и тот же сюжет меняет только декорации?

И самое интересное: где именно в этой карте находитесь вы?

ГЛАВА 5. Повторы - главный язык системы

Когда ваша родовая карта уже нарисована, возникает соблазн сразу начать искать тайные смыслы.

Кто на кого похож. Почему повторяется одно и то же имя. Почему у трёх женщин в семье были похожие мужья. Почему деньги приходят перед большими переменами. Почему каждый второй мужчина выбирает одну и ту же профессию.

Но прежде чем искать объяснение, нам нужно научиться видеть главное — повтор.

Именно повторение превращает отдельную историю в закономерность, которую стоит исследовать.

Один случай может быть случайностью. Два похожих случая заставляют задуматься. А когда похожий сюжет проходит через несколько поколений, появляется повод остановиться и спросить: «Что именно здесь повторяется?»

И вот это — один из главных вопросов всей книги.

Мы привыкли искать похожих людей.

Представим семью. У бабушки был муж, который злоупотреблял алкоголем, и она много лет пыталась его спасти. После его смерти бабушка одна поднимала детей. У её дочери — вашей мамы — другой мужчина. Он не пьёт, работает, не устраивает скандалов, внешне всё совсем иначе, но эмоционально он практически недоступен.

Мама постоянно пытается добиться от него внимания, разговора, близости.

Она говорит: «Он хороший человек. Просто ему трудно выражать чувства».

Проходит время. И вот уже вы строите отношения с мужчиной, который тоже не совсем похож ни на деда, ни на отца.

Он может быть успешным, интеллигентным, заботливым, весёлым, но почему-то именно рядом с ним вы снова оказываетесь в знакомой роли.

Вы помогаете, поддерживаете, объясняете, ждёте, спасаете, уговариваете, разными способами пытаетесь «достучаться». И однажды ловите себя на мысли: «Почему я опять в этих отношениях?»

Вот здесь и появляется настоящий вопрос. Не: «Почему я снова выбрала такого мужчину?», а: «Что именно я повторяю?».

Вы можете не повторять. Это очень важная мысль. Родовой повтор редко выглядит как точная копия. Ваш муж не обязан быть похож на вашего дедушку. Вы не обязаны выбрать ту же профессию, что и мама. Вам не обязательно переехать в тот же город, где когда-то жила бабушка. И вовсе не обязательно повторять те же события.

Иногда повторяется не содержание, а структура. Бабушка спасала мужа от алкоголя. Мама спасала эмоционально закрытого мужа от одиночества. Дочь спасает партнёра от его финансовых проблем.

Мужчины разные, обстоятельства не похожи, но роль одна: «Я должна его спасти».

Вот это уже гораздо интереснее.

Чтобы научиться видеть семейные закономерности, предлагаю разделять повторения на **четыре уровня**:

1. Повтор события

Происходит примерно одно и то же.

2. Повтор роли

Люди оказываются в одинаковой позиции.

3. Повтор эмоции

Меняются обстоятельства, но внутреннее состояние остаётся похожим.

4. Повтор способа выживания

Человек снова и снова использует одну и ту же стратегию, которая когда-то помогла семье справиться с трудностями.

Именно четвёртый уровень часто бывает самым незаметным.

Разберем все четыре уровня подробнее.

Первый уровень — повтор события.

Повтор события — самый очевидный вариант.

Например:

бабушка дважды разводилась;

мама дважды разводилась;

дочь также переживает два развода.

Или:

дед несколько раз менял города;

отец постоянно переезжал;

вы тоже не можете долго оставаться на одном месте.

Или:

у прадеда был собственный бизнес, который закончился банкротством;

дед пытался открыть дело и потерял деньги;

отец создал бизнес, но пережил серьёзные финансовые проблемы;

вы боитесь предпринимательства, хотя мечтаете о своём деле.

Здесь повтор легко заметить, но он ещё ничего не объясняет.

Нужно идти глубже, потому что одинаковое событие может возникать по совершенно разным причинам.

Второй уровень — повтор роли.

Роль — это то место, которое человек занимает в отношениях или семейной системе.

Например:

спасатель;

жертва;

миротворец;

главный добытчик;

заботящийся обо всех;

«сильный человек»;

бунтарь;

невидимка;

ответственный за младших;

тот, кто никогда не имеет права на слабость.

И вот здесь семейные повторы становятся особенно интересными. Представьте:

Бабушка — всю жизнь заботится о больном муже.

Мама — постоянно помогает своему брату.

Вы — регулярно решаете проблемы друзей, коллег и родственников.

События совершенно разные, но роль может быть одной: «Если я не помогу, всё развалится». И человек может даже гордиться этой ролью: «Я надёжный», «На меня можно положиться», «Я сильный», «Я никого не бросаю».

Всё это действительно может быть ресурсом. Проблема начинается тогда, когда человек не умеет выйти из роли.

Сильный человек тоже может быть семейным сценарием.

Есть роли, которые выглядят очень красиво.

Например: «Я всегда справляюсь сам».

Кажется, что это про силу, но давайте посмотрим внимательнее.

Ваш прадед пережил тяжёлые времена и научился никому не доверять.

Дед вырос с убеждением: «Нельзя рассчитывать на других».

Отец никогда не просил помощи.

Вы тоже не просите. Когда вам трудно, вы говорите: «Ничего, сам справлюсь».

Когда болеете — продолжаете работать.

Когда устали — не отдыхаете.

Когда нужна поддержка — говорите: «Я не люблю жаловаться».

И вот здесь появляется вопрос: это действительно ваша сила? Или когда-то сила была необходимым способом выживания, а теперь стала привычкой?

Это не означает, что быть самостоятельным плохо. Самостоятельность — прекрасное качество, но есть огромная разница между: «Я могу справиться сам» и «Я не имею права нуждаться в других».

Первое — ресурс. Второе может быть сценарием.

Третий уровень - повтор эмоции.

Иногда события вообще не похожи, но эмоциональный фон — одинаковый.

Например: бабушка всю жизнь жила в тревоге за деньги.

Мама тоже постоянно боялась финансовой нестабильности.

Вы объективно живёте гораздо обеспеченнее. У вас хорошая работа, есть накопления, нет объективной угрозы, но при любой крупной покупке возникает тревога: «А вдруг потом не хватит?»

Вы откладываете деньги, потом снова тревожитесь, снова откладываете и даже увеличение дохода не приносит ощущения безопасности.

Что здесь повторяется? Не бедность и не конкретное событие, а эмоция — страх нехватки. Именно поэтому при изучении семейной карты важно спрашивать: «Какое чувство возвращается в разных обстоятельствах?»

Можно наследовать не ситуацию, а способ реагирования.

Представьте семью, в которой любое изменение воспринималось как опасность.

Переезд — страшно.

Новая работа — страшно.

Смена профессии — страшно.

Развод — катастрофа.

Путешествие — риск.

Неожиданное решение — «неизвестно, чем закончится».

Ребёнок растёт и учится: «Безопасно — это когда всё знакомо».

Он становится взрослым, получает хорошее предложение о работе, но отказывается. Не потому, что работа плохая, а потому, что новая.

Возможность переехать кажется привлекательной, но он остаётся.

Собственный бизнес? Нет.

Новые отношения? Страшно.

Путешествие? Лучше не надо.

И человек однажды говорит: «Почему я всё время чувствую, что живу не свою жизнь?»

Возможно, он повторяет не судьбу родственников, он повторяет способ защищаться от неопределённости.

Четвёртый уровень — способ выживания.

Это самый глубокий уровень.

Когда-то определённая стратегия могла быть необходимой. Например, в семье действительно было небезопасно проявлять чувства.

Ребёнок научился молчать, не спорить, не просить, не привлекать внимания. Это помогло ему адаптироваться. Прошли годы, он вырос, уехал и создал собственную семью. Объективной опасности уже нет, но привычка осталась.

Теперь он молчит, когда обижен, когда злится. Молчит, когда любит. Не сообщает, когда ему нужна помощь. И его партнёр говорит: «Я вообще не понимаю, что ты чувствуешь».

Человек искренне удивляется: «Но я же ничего плохого не делаю».

Именно. Он просто продолжает использовать старый способ выживания в ситуации, где выживать уже не требуется.

Почему мы повторяем то, что нам не нравится? Мы уже знаем, что психика не всегда выбирает лучшее. Очень часто она выбирает знакомое. Знакомый сценарий предсказуем, а предсказуемость создаёт ощущение безопасности, даже если этот сценарий делает нас несчастными.

Поэтому иногда человек говорит: «Я понимаю, что эти отношения мне вредят, но меня почему-то снова тянет к таким людям».

Или: «Я знаю, что нужно отдыхать, но каждый раз довожу себя до истощения». Или: «Я хочу зарабатывать больше, но как только доход растёт, я начинаю всё тратить»

Логика может говорить: «Это бессмысленно», а внутренняя система: «Зато знакомо».

Знакомый хаос иногда кажется безопаснее неизвестного спокойствия. Это одна из самых парадоксальных вещей.

Если человек вырос в постоянном эмоциональном напряжении, спокойные отношения могут сначала казаться ему... скучными.

Если вырос в атмосфере борьбы, лёгкая жизнь может вызывать чувство вины.

Если привык доказывать свою ценность через труд, отдых может восприниматься как лень.

Если привык быть спасателем, партнёр, который прекрасно справляется сам, может даже казаться «неинтересным».

Почему? Потому что исчезает привычная роль. Нечего спасать. И тогда возникает странный внутренний вопрос: «А кто я теперь?»

Вот здесь и обнаруживается, насколько глубоко роль может встроиться в личность. Что именно я повторяю?

Вернёмся к главному вопросу. Когда вы видите повтор, попробуйте пройти по пяти уровням.

Уровень 1. Что происходит?

Опишите событие. Например: «Я снова вступил в отношения с человеком, которому постоянно нужна моя помощь».

Уровень 2. Кто я в этой ситуации?

«Я спасатель».

Уровень 3. Что я чувствую?

«Я чувствую себя нужным, но одновременно уставшим и злым».

Уровень 4. Какое убеждение стоит за этим?

«Если я не нужен, значит, меня не любят».

Уровень 5. Что я могу выбрать иначе?

«Я могу быть любимым человеком, а не только полезным человеком».

Вот здесь происходит важный переход.

От: «Со мной постоянно случается одно и то же» к: «Я вижу, какую роль занимаю в повторяющейся истории», а значит, появляется возможность эту роль изменить.

Родовой знак может передавать не проблему, а инструкцию.

Иногда семейный сценарий можно представить как инструкцию, которую никто специально не писал. Она просто передавалась из поколения в поколение.

Например:

«Не доверяй мужчинам».

«Всегда имей деньги на чёрный день».

«Не высовывайся».

«Настоящая женщина должна всё выдержать».

«Мужчина обязан обеспечивать семью».

«Своих нельзя бросать».

«Нужно работать, пока есть силы».

«Не рассказывай чужим о семейных проблемах».

«Лучше стабильность, чем мечта».

Когда ребёнок слышит эти фразы много лет, они перестают восприниматься как мнение конкретного человека. Они превращаются в: «Так устроен мир». И вот здесь начинается самое интересное, потому что однажды взрослый человек может обнаружить: «Подождите. А почему я вообще в это верю?»

Повтор не означает обреченность. Это принципиально важно. Если вы обнаружили повтор, это не значит: «Теперь я знаю свою судьбу».

Наоборот — увиденный повтор — это место, где появляется свобода.

Пока сценарий незаметен, вы живёте внутри него. Когда вы его увидели, у вас появляется возможность спросить: «Я действительно хочу продолжать?»

И ответ может быть:

Да.

Нет.

Частично.

Я хочу сохранить одну часть и изменить другую.

Например:

«Я хочу сохранить семейную самостоятельность, но перестать отказываться от помощи».

«Я хочу сохранить традицию заботы о близких, но перестать спасать взрослых людей от последствий их решений».

«Я хочу сохранить трудолюбие, но отказаться от убеждения, что отдых нужно заслужить».

Это и есть взрослая работа с наследием.

Практика «Найди повтор»

Теперь откройте свою родовую карту.

Выберите одну тему:

отношения;

деньги;

карьера;

семья;

переезды;

здоровье и телесные жалобы;

эмоции;

ответственность;

конфликты;

успех.

Не берите всё сразу. Один сюжет. И найдите минимум три человека из разных поколений, у которых есть что-то похожее.

Запишите их истории.

Например:

Бабушка. Муж злоупотреблял алкоголем. Она много лет пыталась его изменить.

Мама. Муж эмоционально закрыт. Она постоянно пытается получить от него внимание.

Я. Партнер не умеет справляться со своими проблемами. Я постоянно пытаюсь его спасти.

Теперь задайте вопрос: «Что здесь действительно повторяется?»

Не отвечайте сразу. Посмотрите на истории внимательно. Может быть, повторяется типаж мужчины? А может быть: роль спасателя.

Может быть, повторяется эмоциональная недоступность, а может быть убеждение «любовь нужно заслужить».

Или страх остаться одной, а возможно — привычка быть сильнее партнёра.

Именно этот уровень нам и нужен.

Таблица, которую стоит заполнить

Возьмите отдельный лист и напишите:

Поколение	Событие	Роль	Эмоция	Что я сделал(а)
Бабушка	Муж пил	Спасатель	Страх	Терпела, лечила
Мама	Муж закрыт	Спасатель	Тревога	Пыталась изменить
Я	Партнер зависим от моей помощи	Спасатель	Вина	Решаю его проблемы

Теперь оставьте только структуру: проблема → спасатель → тревога → попытка всё исправить.

Вот теперь вы видите не три разные истории. Вы видите один возможный сценарий в трёх вариантах.

теперь перейдем к самому важному — после каждого найденного повтора дописывайте: «Я повторяю не человека. Я повторяю...»

И заканчивайте предложение.

Например:

«Я повторяю не типаж мужчины рядом. Я повторяю роль спасателя».

«Я повторяю не бедность. Я повторяю страх потерять деньги».

«Я повторяю не профессию. Я повторяю необходимость быть полезным».

«Я повторяю не развод. Я повторяю способ избегать конфликтов».

«Я повторяю не переезд. Я повторяю привычку начинать жизнь заново, когда становится трудно».

Эта фраза может стать одним из главных инструментов вашей Карты жизненного пути. Потому что она переводит внимание с внешних обстоятельств на внутреннюю модель.

Когда вы находите повтор, у вас может возникнуть соблазн сразу назвать его: «родовой программой». Не торопитесь. Сначала проверьте несколько вещей. Действительно ли он повторяется? Есть ли он в нескольких поколениях? Что именно повторяется — событие, роль, эмоция или способ реагирования? Есть ли другие возможные объяснения? Какие семейные убеждения могли поддерживать этот сценарий?

И самое главное: продолжаете ли вы его сейчас потому, что действительно выбираете его — или потому, что он когда-то стал для вас единственным знакомым способом жить?

Ответ на этот вопрос способен изменить очень многое. Потому что родовая карта нужна нам не для того, чтобы найти виноватых, и не для того, чтобы доказать, что судьба уже написана. Она необходима, чтобы мы могли увидеть старые дороги — и понять, по какой из них вы хотите идти дальше.

В следующей главе мы начнём разбирать один из самых сильных типов повторов — отношения. Потому что именно в выборе партнёров семейные сценарии часто проявляются особенно ярко: меняются лица, профессии и обстоятельства, но удивительным образом остаётся одна и та же роль.

И тогда возникает вопрос, который может оказаться для вас неожиданно личным: «Почему я выбираю не тех, кто мне подходит, а тех, рядом с кем я снова становлюсь собой из старой семейной истории?».

ГЛАВА 6. Родовые роли

Когда мы начинаем изучать семейные истории, постепенно становится понятно: человек может повторять не только события. Он может повторять роль.

Причём роль настолько привычную, что со временем перестаёт её замечать.

Вы просто знаете, что:

«Если кому-то плохо — я должен помочь».

«Если возник конфликт — я должен всех помирить».

«Если стало трудно — я должен собраться».

«Если у родителей проблемы — я должен решить».

«Если я добьюсь большего, родственники могут это не принять».

«Если я откажусь от семейных правил — я плохой сын или плохая дочь».

И тогда возникает интересный вопрос: «Кем я являюсь в своей семье?» Не по профессии, паспорту или характеру, а по той функции, которую вы привыкли выполнять среди близких.

В этой главе я предлагаю авторскую классификацию родовых ролей. Это не диагнозы и не строгие психологические типы. Один человек может узнавать себя сразу в нескольких ролях. Более того, в разные периоды жизни роль может меняться.

Например, в детстве вы были «Невидимым», чтобы не создавать проблем.

Во взрослом возрасте стали «Героем», чтобы доказать свою ценность, а после рождения собственных детей превратились в «Спасателя». Поэтому воспринимайте эту классификацию как зеркало, а не как приговор.

«СПАСАТЕЛЬ»

Суть: всех спасает, кроме себя.

Это одна из самых узнаваемых ролей.

Спасатель прекрасно знает, кому что нужно.

Маме нужно позвонить. Брату нужно занять денег. Подруге нужно помочь с переездом. Коллеге нужно доделать проект. Ребёнку нужно решить проблему. Партнёру нужно объяснить, поддержать, организовать, напомнить и желательно ещё немного прожить его жизнь вместо него.

Спасатель редко спрашивает: «Могу ли я?». Он сразу думает: «Что нужно сделать?» Причём помощь может быть действительно полезной. Именно поэтому эта роль так коварна.

Человек может годами получать подтверждение: «Ты у нас самый надёжный», «Без тебя мы бы не справились», «Ты единственный, кто может помочь». И постепенно помощь превращается в идентичность: «Если я не нужен — кто я?»

Каким образом в человеке зарождается роль Спасателя?

Иногда ребёнок рано становится «взрослым».

Например, в семье много проблем, и он учится быть удобным, не плакать и жаловаться, помогать младшим, поддерживать маму, не создавать дополнительных трудностей.

Ребёнок получает ощущение: «Когда я полезен, всё становится спокойнее».

Так формируется внутренняя связка: полезность = безопасность = любовь.

Во взрослом возрасте человек продолжает действовать по той же схеме. Он помогает даже тогда, когда его не просили. Берёт чужую ответственность. Испытывает чувство вины, если говорит «нет».

А потом однажды обнаруживает: «Почему все вокруг привыкли получать мою помощь, но никто не спрашивает, как я?»

Возможно, потому что вы сами годами показывали: «Со мной всё нормально. Я справляюсь».

У Спасателя есть одна особенность. Иногда он спасает других не только ради них. Он спасает ещё и ради себя. Пока у кого-то проблема, он нужен. Пока кто-то слабее, он чувствует свою значимость. Пока кто-то зависит от него, ему не приходится сталкиваться с собственными вопросами.

Поэтому бывает страшно перестать спасать, потому что тогда появляется пустота: «А чем я буду заниматься, если чужих проблем станет меньше?»

И вот здесь начинается взрослая трансформация этой роли. Не: «Я больше никому не помогаю», а «Я помогаю там, где моя помощь действительно нужна и где я сам выбираю её дать». Это совершенно другая позиция.

«СИЛЬНЫЙ»

Суть: никогда не просит помощи.

У этой роли есть очень красивое название — сила. Но иногда за словами: «Я сильный человек» скрывается совсем другое: «Я не умею быть слабым рядом с другими».

Сильный человек привык справляться сам. Он не любит просить, жаловаться, показывать растерянность и зависеть.

Когда ему предлагают помощь, он отвечает: «Да ладно, я сам», даже если внутри уже давно хочется сказать: «Мне тяжело».

Откуда берётся Сильный?

Часто эта роль появляется там, где слабость воспринималась как опасность или стыд.

Например:

«В нашей семье никто не жалуется».

«Нужно терпеть».

«Мужчина должен быть сильным».

«У тебя нет права развалиться — на тебе семья».

Или ребёнок действительно видел, как взрослым приходилось выдерживать очень сложные обстоятельства.

Он делает вывод: «Чтобы выжить, нужно быть сильным». И это может стать прекрасным ресурсом.

До тех пор, пока человек не обнаруживает, что он умеет только выдерживать, но не умеет принимать поддержку.

Но иногда сила становится клеткой.

Представьте человека, который всегда помогает другим.

Все знают: «На него можно положиться», но когда ему самому плохо, он исчезает. Не звонит, не просит, не говорит, потому что внутри существует правило: «Я должен справиться».

Проблема не в самостоятельности, она в отсутствии выбора.

Если вы можете справиться самостоятельно — прекрасно. Если можете попросить помощи — ещё лучше.

Настоящая сила выглядит не только как: «Я выдержу». Иногда она выглядит так: «Мне нужна помощь».

«МИРОТВОРЕЦ»

Суть: постоянно сглаживает чужие конфликты.

В каждой семье есть человек, который знает: кто на кого обиделся; кто кому что сказал; с кем нужно поговорить; кому лучше сейчас не звонить; кого нельзя оставлять за одним столом; и как перевести разговор на безопасную тему, пока не началась третья мировая.

Иногда этот человек — вы.

Миротворец чувствует напряжение раньше остальных. Кто-то повысил голос — он уже здесь. Кто-то обиделся — он идёт мирить. Родители поссорились — он пытается восстановить отношения. Брат и сестра не разговаривают — он становится посредником.

В детстве такая роль может быть способом сохранить ощущение безопасности: «Если все помирятся, дома снова будет спокойно».

Но есть и опасности в роли Миротворца.

Такой человек постепенно может начать считать: «Я отвечаю за эмоциональное состояние других людей».

Муж сердится — я должна что-то сделать. Мама расстроена — я должна её успокоить. Подруга обиделась — я должна объясниться. Коллега раздражён — я должна сгладить ситуацию.

И получается странная жизнь. Вы всё время занимаетесь чужими эмоциями, а свои складываете куда-нибудь в дальний ящик до тех пор, пока ящик не начинает закрываться с трудом.

Здоровая позиция звучит иначе: «Я могу помочь людям договориться, но не обязан отвечать за их отношения».

Это принципиальная разница.

«НЕВИДИМЫЙ»

Суть: не позволяет себе быть успешнее семьи.

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.