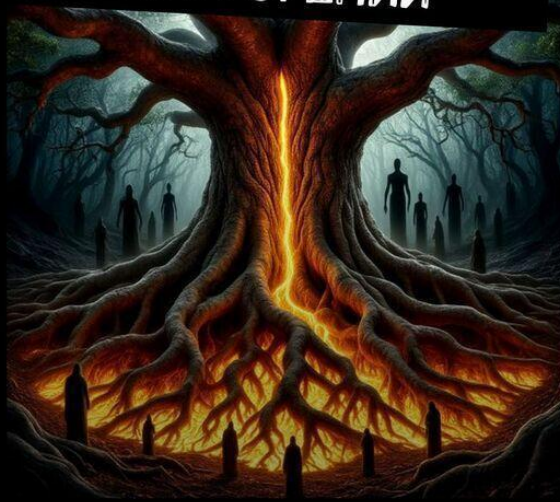
18+

Серафима Суворова

РОДОВЫЕ ПРОГРАММЫ: КАК РАЗОРВАТЬ КРУГ ПОВТОРЕНИЙ



Серафима Суворова

Родовые программы: как разорвать круг повторений

https://litres.ru/74900732
ISBN 9785007168045

Аннотация

Вы когда-нибудь замечали, что в вашей жизни повторяется одна и та же история? Например, деньги приходят с трудом, как будто кто-то поставил потолок. Или отношения заканчиваются одинаково: сначала всё хорошо, потом человек исчезает, и вы снова остаётесь одна. Или вы смотрите на свою жизнь и понимаете: «Это не моё. Я так не хотел. Но почему-то живу именно так».

Содержание

Родовые программы: как разорвать круг повторений и написать свой сценарий 5
Глава 3. Два взгляда: психология и эзотерика 25
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Родовые программы: как разорвать круг повторений

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0071-6804-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Родовые программы: как разорвать круг повторений и написать свой сценарий

Вы когда-нибудь замечали, что в вашей жизни повторяется одна и та же история? Например, деньги приходят с трудом, как будто кто-то поставил потолок. Или отношения заканчиваются одинаково: сначала всё хорошо, потом человек исчезает, и вы снова остаётесь одна. Или вы смотрите на свою жизнь и понимаете: «Это не моё. Я так не хотел. Но почему-то живу именно так».

Часто мы объясняем это характером, судьбой, невезением. Но за многими такими сюжетами стоит нечто большее — род. Семейная история, которая передаётся из поколения в поколение. Не только цвет глаз или склонность к полноте, но и убеждения, страхи, запреты, способы любить, страдать и добиваться своего.

В психологии это называют семейными сценариями и родовыми программами. В эзотерике — энергией рода, кармическими узлами, проклятиями и благословениями. Это два разных языка, но говорят они об одном: мы не отдельные острова. Мы часть большой системы, и эта система влияет

на нас, даже если мы её не замечаем.

Эта книга — попытка соединить оба взгляда. Без сложных терминов, без запугивания, без обещаний, что достаточно одной медитации — и жизнь станет идеальной. Психология даёт нам инструменты: увидеть, понять, проработать. Эзотерика даёт образы и ощущение связи с чем-то большим: с предками, с родом, с энергией жизни. Вместе они помогают не просто узнать свои родовые программы, но и начать их менять.

Я не буду убеждать вас, что во всём виноват род. И не буду говорить, что нужно слепо верить в магию. Моя задача — простыми словами объяснить, как работают родовые сценарии, как их распознать в своей жизни и что можно с этим сделать. Вы сами решите, что вам ближе: психологические упражнения, эзотерические практики или и то и другое.

Почему это важно? Потому что, пока мы не видим родовую программу, она управляет нами. Мы думаем, что выбираем, а на самом деле повторяем. Мы хотим счастья, но бессознательно идём туда, где привычно страдать. Мы мечтаем о деньгах, но внутри живёт бабушкино «богатые — нечестные». Мы ищем любовь, но впитываем мамино «мужчинам нельзя доверять». Это не наша вина. Но наша ответственность — разобраться и выбрать другой путь.

Эта книга не о том, чтобы обвинить родителей или бабушек. Они часто сами жили в тех же программах. Эта книга о том, чтобы увидеть род с любовью и благодарностью, принять его силу и при этом перестать повторять то, что разрушает. О том, чтобы сказать: «Я вас люблю. Я вас уважаю. Но я живу по-своему».

Как читать эту книгу? Можно по порядку — от основ к практике. Можно начать с той главы, которая откликается больше всего. Но я советую завести дневник или блокнот. В конце многих глав будут вопросы и упражнения. Не пропускайте их. Знание без действия остаётся просто интересной информацией.

И ещё одно важное предупреждение. Эта книга не заменяет работу с психотерапевтом. Если вы чувствуете, что проблема слишком тяжёлая, что есть травма, депрессия, зависимость или насилие, пожалуйста, обратитесь к специалисту. Эзотерические практики — это дополнение, а не панацея. Они могут поддержать, дать опору, помочь увидеть картину шире. Но настоящие изменения часто требуют и профессиональной помощи.

Я не обещаю, что после прочтения всё сразу изменится. Но если вы готовы честно смотреть, задавать вопросы и де-

лать небольшие шаги, вы заметите: круг повторений начинает слабеть. А внутри него появляется пространство для вашей собственной жизни.

Итак, давайте начнём. Не с поиска виноватых, а с поиска себя — настоящего, живого, свободного от чужих сценариев.

Глава 1. Род — это не просто слово

Что такое род и почему он важен

Когда мы слышим слово «род», у многих возникает образ чего-то далёкого, древнего, почти музейного. Что-то из книг по истории, из рассказов бабушек, из фильмов о дворянских семьях. Но род — это не прошлое. Род — это живая система, в которой вы находитесь прямо сейчас, хотите вы того или нет.

Представьте себе дерево. У него есть корни, ствол, ветви, листья. Корни — это ваши предки. Ствол — это ваша семья, в которой вы родились. Ветви — это вы и ваши siblings, двоюродные, троюродные. Листья — это ваши дети и внуки. Всё это одно дерево. Если корни больны, если ствол повреждён, если ветви растут криво — страдают все части. Даже самые дальние листья чувствуют, что что-то не так.

Род — это не просто биологическая связь. Это система, которая передаёт информацию. Не только гены, определяющие цвет волос и рост. Передаётся гораздо больше: установки, реакции, страхи, способы справляться с трудностями, умение любить, зарабатывать, доверять, отдыхать, радоваться.

Вы когда-нибудь замечали, что в вашей семье все женщины «тянут всё на себе»? Или что мужчины «уходят» — разводятся, умирают рано, исчезают из жизни детей? Или что деньги в роду всегда были проблемой — их не хватало, они уходили, их отбирали, они сгорали? Это не случайность. Это родовые программы в действии.

Род — это система, которая стремится к выживанию и равновесию. И иногда это стремление работает против отдельных её членов. Например, если в роду было много жертв, система может «требовать», чтобы кто-то продолжал жертвовать. Если в роду не принято быть счастливым, система будет сопротивляться вашему счастью.

Важно понять: род — это не что-то плохое или хорошее. Это просто данность. Как погода. Она может быть солнечной или дождливой, но она есть. И от того, как мы взаимодействуем с ней, зависит очень многое.

Как семейная история передаётся через гены

Современная наука подтверждает то, о чём эзотерики говорили веками: опыт предков записывается в нас. Это называется эпигенетика. Суть проста: не только гены определяют нашу жизнь, но и то, как эти гены «включаются» и «выключаются» под влиянием внешних факторов.

Исследования показывают, что травматический опыт может передаваться через поколения. Например, дети людей, переживших голод, имеют склонность к накоплению жира «на чёрный день». Дети людей, переживших войну, часто более тревожны и осторожны. Дети людей, переживших репрессии, могут бояться проявляться, говорить громко, быть заметными.

Это не метафора. Это биология. Стрессовые гормоны, уровень кортизола, работа нервной системы — всё это может наследоваться. Ваш организм буквально «помнит» то, что пережили ваши бабушки и дедушки.

Но есть и хорошая новость. Эпигенетические изменения обратимы. Это значит, что если вы начинаете жить по-другому, работать со своими состояниями, менять реакции — вы меняете не только свою жизнь, но и «настройки» для своих детей и внуков. Вы разрываете круг.

Как история передаётся через воспитание

Гены — это не единственный канал передачи. Воспитание — это то, что формирует нас каждый день. Причём не только слова, которые нам говорили, но и то, что мы видели.

Представьте девочку, которая каждый день видела, как мама вздыхает над счетами, как папа ругается из-за денег, как в семье никогда не бывает «лишних» средств. Что она усваивает? Что деньги — это боль, тревога, конфликт. Даже если ей потом будут говорить «будь финансово независимой», внутри будет жить страх. Это не её страх. Это мамин, папин, бабушкин. Но она живёт с ним как со своим.

Или мальчик, который видел, как отец уходит из семьи. Как мать плачет. Как бабушка говорит: «Все мужчины одинаковые». Он вырастает. И что происходит? Он либо повторяет путь отца — уходит, потому что не умеет иначе. Либо боится отношений, потому что внутри живёт убеждение: «Близость — это боль». Либо становится «идеальным мужем» из страха повторить судьбу отца, но при этом подавляет себя.

Это и есть родовые программы. Они впитываются с молоком матери. Буквально.

Как история передаётся через энергетику

Эзотерический взгляд добавляет к этому энергию рода. Это не что-то мистическое в плохом смысле. Это скорее метафора, которая помогает описать невидимые связи между людьми.

Представьте, что каждый человек — это не просто тело. Это ещё и энергетическое поле. И это поле связано с полями других людей, особенно родственников. Как невидимые нити. Когда в роду происходит что-то важное — рождение, смерть, предательство, подвиг — эта информация остаётся в общем поле. И влияет на всех.

Эзотерики говорят о «канале рода». Это как поток энергии, который идёт от предков к потомкам. Если в этом канале есть «пробки» — обиды, проклятия, невысказанные слова, незавершённые истории — энергия не может течь свободно. И потомки чувствуют это как нехватку сил, как повторяющиеся проблемы, как ощущение, что «что-то не так».

С точки зрения психологии это можно объяснить так: мы несём в себе незавершённые истории предков. Они жили в нас как незакрытые гештальты. Мы бессознательно пытаемся их завершить — прожить то, что не прожили они. Или

наоборот, избегаем этого.

Например, бабушка мечтала быть художницей, но не смогла — времена были другие, семья не одобряла, нужно было выживать. Она подавила своё желание. Но энергия желания никуда не ушла. И вот внучка вдруг начинает рисовать, тянется к искусству, не понимая почему. Это не просто «гены таланта». Это незавершённая история, которая ищет завершения через потомка.

Или дедушка был репрессирован, и семья молчала об этом. Боль, страх, стыд остались в роду. И теперь кто-то из потомков боится проявляться, боится быть заметным, хотя внешне всё благополучно. Это энергия непрожитой травмы.

Простой пример: бабушкина привычка «всё терпеть»

Давайте рассмотрим конкретный пример. Бабушка Нина прожила жизнь с мужем-алкоголиком. Терпела. Потому что «так надо», «детям нужен отец», «что люди скажут», «разве это повод для развода». Она терпела годами. Плакала по ночам. Но внешне держалась.

Её дочь, мама Лены, выросла в этой атмосфере. Она видела, что мама терпит. Она усвоила: «Женщина должна терпеть». Она вышла замуж за мужчину, который тоже пьёт. Не

потому что она его выбрала сознательно. А потому что бессознательно узнала этот сценарий. Ей было «привычно» рядом с таким мужчиной. Это знакомо. Это «дом».

Лена, внучка, выросла в семье, где мама терпела папу. Она тоже усвоила: «Женщина должна терпеть». И вот она встречает мужчину, который её не ценит. Который опаздывает, забывает, не помогает. И она терпит. Потому что внутри живёт бабушкино «терпи». Мамино «терпи». И она думает, что это её выбор. Но это не её выбор. Это родовая программа.

А теперь представьте, что Лена начинает замечать этот сценарий. Она задаёт вопросы. Она видит, что это не её. Она решает: «Я не буду терпеть». И начинает менять свою жизнь. Это не значит, что она сразу встречает идеального мужчину. Но она перестаёт выбирать тех, кто заставляет её страдать. Она учится говорить «нет». Она учится ставить границы. Она разрывает круг.

Это путь. Долгий, но реальный.

Что даёт понимание рода

Когда вы начинаете видеть род как систему, многое меняется. Вы перестаёте винить себя за «странные» реакции. Вы понимаете, откуда они. Вы перестаёте винить родителей —

они тоже были частью системы. Вы начинаете видеть картину целиком.

Это не значит, что вы оправдываете плохое. Это значит, что вы понимаете. А понимание — первый шаг к изменению.

Вы можете начать рисовать своё родовое дерево. Не просто имена и даты, а истории. Кто был счастлив? Кто страдал? Кто уехал? Кто остался? Кто добился успеха? Кто спился? Кто был добрым? Кто был жёстким? Какие повторяющиеся сюжеты вы видите?

Это исследование. Иногда оно приносит боль — когда вы узнаёте о трагедиях, о которых не говорили. Иногда радость — когда находите силу, о которой не знали. Но всегда это путь к себе. Потому что вы — это не только вы. Вы — это все они. И ваша задача — взять от них силу, а не слабость.

Упражнение 1. «Карта рода»

Возьмите большой лист бумаги. Нарисуйте в центре себя. Вверх — родителей. Выше — бабушек и дедушек. Ещё выше — прабабушек и прадедушек. Если знаете — дальше.

Рядом с каждым именем напишите всё, что знаете: характер, профессию, главные события жизни, болезни, как сло-

жилась судьба. Если чего-то не знаете — оставьте пустым. Это нормально. Многие семьи молчат о прошлом.

Теперь посмотрите на карту. Что вы видите? Какие повторения? Какие темы? Где много боли? Где много силы?

Это ваша карта. Она может меняться. Вы можете дополнять её, когда узнаёте что-то новое. Она — ваш компас.

Упражнение 2. «Вопросы к предкам»

Напишите письмо одному из предков — тому, кто вам наиболее близок или интересен. Расскажите, что вы знаете о его жизни. Спросите то, что хотите спросить. Это не обязательно отправлять. Это способ установить связь.

Например: «Дорогая бабушка Зина! Я знаю, что ты прожила трудную жизнь. Ты пережила войну, потеряла мужа, вырастила троих детей одна. Я хочу спросить: как ты находила силы? О чём ты мечтала? Что ты хотела бы передать мне?»

Вы можете почувствовать отклик. Может быть, в виде мысли, образа, сна. Это может показаться странным. Но это работает. Потому что связь с родом — это не только гены. Это внимание и память.

Глава 2. Родовые программы и сценарии: в чём разница?

Программа — это установка

Родовая программа — это убеждение, которое живёт в вас. Часто вы даже не осознаёте его. Оно как фон. Как шум, к которому привыкли и не замечаете.

Примеры родовых программ:

— «Деньги достаются тяжело».
— «Богатые — нечестные».
— «Мужчинам нельзя доверять».
— «Женщина должна всё терпеть».
— «Быть заметным — опасно».
— «Любовь нужно заслужить».
— «Отдыхать — это стыдно».
— «Всё лучшее — детям».
— «Мы не такие, как все».
— «В нашей семье так не принято».

Это не просто фразы. Это программы, которые определяют ваше поведение. Если в вас живёт программа «деньги достаются тяжело», вы бессознательно будете выбирать работу, где надо много страдать. Или будете саботировать успех, ко-

гда деньги «слишком легко» приходят. Или будете чувствовать вину, когда вам платят хорошо.

Программа — это как операционная система. Вы её не видите, но она управляет всеми приложениями. Вашими решениями, реакциями, выборами.

Сценарий — это жизненный путь

Если программа — это установка, то сценарий — это сюжет. Это история, которую вы проживаете. Она может быть длинной, на всю жизнь. Или короткой, повторяющейся.

Сценарий включает в себя роли, события, финал. Например:

— «Женщина, которая спасает мужчину, а потом остаётся одна».
— «Мужчина, который добивается успеха, но не может расслабиться».
— «Ребёнок, который всю жизнь доказывает, что достоин любви».
— «Человек, который начинает с нуля, поднимается, теряет всё, начинает снова».

Сценарии часто повторяются в роду. Бабушка спасала му-

жа. Мама спасала мужа. Дочь спасает мужа. Это не совпадение. Это сценарий, который передаётся.

Эрик Берн, знаменитый психолог, говорил, что сценарий — это «план жизни, составленный в детстве». Ребёнок бессознательно решает, как будет жить. И потом следует этому плану, даже если он ведёт к страданию.

Как отличить своё желание от навязанного родом

Это один из самых важных вопросов. Как понять: то, что я хочу — это моё? Или это то, чего хотят мои предки?

Первый признак: тело. Когда вы думаете о своём желании, что происходит с телом? Если это ваше — тело расслабляется, появляется тепло, лёгкость. Если чужое — тело напрягается, сжимается, появляется тяжесть.

Второй признак: радость. Ваше желание приносит радость. Чужое — чувство долга, вины, тревоги. «Надо» вместо «хочу».

Третий признак: повторение. Если вы замечаете, что ваша жизнь повторяет жизнь бабушки или мамы, — это, скорее всего, не ваш выбор. Это сценарий.

Четвёртый признак: вопрос «а что если». Попробуйте представить, что вы живёте по-другому. Что вы делаете то, что хотите. Что чувствуете? Если появляется страх, вина, ощущение «нельзя» — значит, там родовая программа. Если радость, интерес, возбуждение — значит, это ваше.

Пример: Марина и карьера

Марина выросла в семье, где мама была домохозяйкой. Бабушка тоже. Прабабушка тоже. Все женщины в роду занимались домом и детьми. Это было их ролью. Их сценарием.

Марина с детства чувствовала, что хочет быть врачом. Но мама говорила: «Зачем тебе это? Тебе надо замуж, дети. Карьера — не для женщины». Марина поступила в медицинский, но через год бросила. Потому что чувствовала вину. Как будто предаёт маму, бабушку. Как будто делает что-то «неправильное».

Она вышла замуж, родила детей, стала домохозяйкой. И была несчастна. Потому что это не её сценарий. Это сценарий её рода. Но не её.

Когда она начала разбираться, она увидела: все женщины в роду были несчастны. Они не выбирали дом. Они просто не могли иначе. У них не было возможностей. А у Марины

есть. И её желание — быть врачом — это не предательство. Это шаг вперёд для всего рода. Это исцеление.

Марина пошла учиться снова. Ей было трудно. Было чувство вины. Были моменты, когда хотелось всё бросить. Но она продолжала. И постепенно жизнь начала меняться. Она стала чувствовать себя живой. Настоящей. Своей.

Это не значит, что домохозяйки — это плохо. Это значит, что выбор должен быть своим. Если женщина выбирает дом — это её путь. Если она выбирает карьеру — это её путь. Проблема начинается, когда мы живём не свою жизнь.

Программа и сценарий: как они работают вместе

Программа — это установка. Сценарий — это история, которая разворачивается на основе этой установки.

Пример:

Программа: «Мужчинам нельзя доверять».
Сценарий: «Женщина выбирает мужчин, которые её предают, и таким образом подтверждает программу».

Или:

Программа: «Деньги достаются тяжело».

Сценарий: «Человек работает на износ, добивается успеха, но не может наслаждаться, потому что внутри всё равно тревога».

Или:

Программа: «Быть заметным — опасно».

Сценарий: «Человек талантлив, но прячется. Не проявляется. Остаётся в тени. И страдает от нереализованности».

Программа — это корень. Сценарий — это ствол и ветви. Чтобы изменить сценарий, нужно работать с программой.

Как программы закрепляются

Родовые программы закрепляются несколькими способами.

Первый — через повторение. Если ребёнок слышит одну и ту же фразу много раз, она становится его убеждением. «У нас так не принято», «все мужчины одинаковые», «денег нет» — это не просто слова. Это внушение.

Второй — через пример. Дети не делают то, что говорят родители. Они делают то, что родители делают. Если мама

говорит «будь уверенной», но сама боится всего, дочь усвоит страх, а не уверенность.

Третий — через травму. Если в роду была сильная травма — война, репрессии, потеря, насилие — она оставляет глубокий след. И потомки могут наследовать реакции, которые были нужны для выживания тогда, но мешают жить сейчас.

Четвёртый — через систему. Семья — это система. Она стремится к равновесию. Если кто-то в роду был «жертвой», система может требовать, чтобы кто-то продолжал жертвовать. Если кто-то был «сильным», кто-то должен быть сильным. Роли передаются.

Упражнение 3. «Мои родовые программы»

Возьмите лист бумаги. Разделите на две колонки. В левой напишите фразы, которые вы слышали в детстве от родителей, бабушек, дедушек. Особенно те, которые повторялись. В правой — как эти фразы проявляются в вашей жизни сейчас.

Например:

Фраза из детства — Как проявляется сейчас
«Денег нет» -Я боюсь тратить, даже когда есть

«Мужчинам нельзя доверять» — Я выбираю мужчин, которые меня подводят

«Будь скромнее» -Я не могу заявить о себе на работе

«Мы не такие, как все» — Я чувствую себя чужой в коллективе

Это ваши программы. Осознание — первый шаг.

Упражнение 4. «Мой сценарий»

Напишите историю своей жизни так, как она разворачивается сейчас. Как в книге. Главный герой — вы. Какие события повторяются? Какие роли вы играете? Кто другие персонажи? Какой финал?

Теперь напишите альтернативный сценарий. Как бы вы хотели, чтобы разворачивалась история? Что бы вы изменили? Какие роли хотели бы играть?

Сравните. Что мешает вам жить по второму сценарию? Это и есть ваши родовые программы.

Глава 3. Два взгляда: психология и эзотерика

Психология: научный взгляд на род

Психология изучает род и семейные сценарии уже больше века. И у неё есть много ценного.

Теория семейных систем. Семья — это система. Как организм. Если один член семьи меняется, меняется вся система. Если один страдает, страдают все. Если один выздоравливает, начинают выздоравливать другие.

Семейные системы описывают, как роли передаются из поколения в поколение. Как «козёл отпущения» остаётся козлом отпущения. Как «герой» остаётся героем. Как «потерянный ребёнок» остаётся потерянным.

Транзактный анализ. Эрик Берн описал сценарии жизни. Он говорил, что каждый человек с детства усваивает определённый план. И потом следует ему. Сценарии могут быть «выигрышными», «проигрышными» и «банальными». Задача терапии — помочь человеку выйти из проигрышного сценария и написать новый.

Теория привязанности. Джон Боулби показал, как отношения с матерью в детстве формируют стиль привязанности. Этот стиль потом определяет, как мы строим отношения взрослые. Если мать была холодной, мы боимся близости. Если была тревожной, мы цепляемся. Если была надёжной, мы умеем доверять.

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.