

Надежда Маркова

# О чем молчат предки



Волшебная сила  
семейных  
расстановок

# Надежда Дмитриевна Маркова

## О чем молчат предки

### Серия «Волшебная сила семейных расстановок»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8636860](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8636860)*

*Маркова Н. О чем молчат предки: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2014  
ISBN 978-5-9573-2688-5*

### **Аннотация**

В этой книге Надежда Маркова исследует феномен трансгенерационной передачи родовых тайн, мифов, семейных переплетений, чувств и установок. Как влияет на наши судьбы жизнь наших предков? Как происходит передача «родовых посланий»? В чем магия нашего имени и фамилии? Как обрести поддержку предыдущих поколений? Ответы на эти вопросы помогут читателям глубже понять свой род, свое место и задачи в семейной системе, а также освободиться от навязчивого наследства неосознанно перенятых чувств. Яркие жизненные истории, эмоциональные примеры расстановок и необходимый минимум базовых знаний по методу Берта Хеллингера направят вас к исследованию собственной семьи, а практические упражнения и медитации – к глубокой работе с самим собой и своим родом.

# Содержание

Вступительное слово	5
Предисловие	8
Глава 1. Дух предков	15
Истоки	15
Алла Ху – дыхание бога	18
Аруахи – духи предков	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Надежда Маркова

## О чем молчат предки

\* \* \*

*Посвящается моим предкам.*

*Я чувствую вашу поддержку.*

*В моем сердце есть хорошее место для вас*

# Вступительное слово

Современный человек живет в плотном и крайне запутанном клубке проблем: социальных, экономических и – это главное – психологических. Одна из самых серьезных – неинтегрированные и недифференцированные переживания. Каждый носит в себе огромный массив переживаний, но далеко не обо всех он знает, не все принимает и очень немногими может управлять. Однако психика принимает все свое содержание как деятельное, необходимое для самореализации, полезное «хозяину», осознающему свое «Я», и стремится так или иначе проявить это самое содержание в жизни. Через нас. Через наши переживания – и, как следствие, через действия в этих состояниях.

Массив, «багаж», далеко не весь принадлежит самому человеку и нужен для его будущего.

Часть этого «багажа» принадлежит давно отжившему детству. Часть его принадлежит нашим родителям и близким родственникам.

Эти переживания мы запечатлели в младенчестве и «записали» в себя в раннем детстве как «идеальные реакции на ситуации и состояния».

Часть этого массива – переживания окружающих нас людей, с которыми мы участвовали в одних и тех же ситуациях и переняли их переживание как переживание «мы», но не

как переживание «я». И эти переживания навалены в наши подсознательные закрома беспорядочно и хаотично. И только малая часть из них принята, осознанна, контролируема.

Уже в древних культурах были развиты групповые психотерапевтические техники, которые помогали одному человеку ощутить поддержку всего племени, ощутить поддержку предков, понять, что он не один, что его соплеменники искренне переживают вместе с ним и стремятся помочь ему.

Именно об этих техниках написано в одной из глав предлагаемой книги, и именно благодаря наблюдениям за этими техниками родился метод психотерапии, известный как «Метод системно-семейной расстановки». Его автор, Берт Хеллингер, нашел действительно работающий, эффективный метод вернуть человеку его целостность сопереживания всему своему «психическому содержанию» и целостность переживания «семейного Мы».

Метод глубоко практический и уникальный. Огромная роль в нем принадлежит самому ведущему, психотерапевту – тут нужна и развитая эмпатия, и глубокие знания, и профессиональная интуиция, и умение вести расстановку. Именно востребованность и эффективность метода вызвала буквальный бум роста «расстановщиков» – за что справедливо метод и критикуют: как известно, одна ложка дегтя в виде непосвященного дилетанта может испортить отношение ко всем представителям метода.

Автор этой книги принадлежит к «бочке меда». Гремучий

замес искренности, профессионализма, эмпатии и неуспокоенности в познании буквально рвется со страниц этой книги. Где-то книга фрагментарна, где-то не совсем «психологична» – но она искренняя и наполнена живым переживанием практика.

Писать книги о методе Хеллингера крайне непросто. Метод авторский, и автор пока с нами: то есть метод еще развивается, изменяется взгляд автора на проблему и методологию. Многие в методе основано на работе глубинных структур бессознательного, многое пока не принято наукой – и очень многое лежит в индивидуальной ответственности расстановщика, который выступает в роли шамана. В роли связующего человека, живущего с временным проявлением его памяти предков, связующего сознание человека с его тенью, связующего его настоящее и прошлое. Причем связующего так, чтобы человек вышел из расстановки катарсисно обновленный, более целостный и умиротворенный в себе и собой. Расстановщики – более практики действия, чем писатели свидетельства.

И тем более радует предлагаемый вам труд – написанный доступно и легко, достоверно, интересно, искренне и открыто.

*Олег Синько, практический психолог, Эриль – мастер рунного круга, мастер рейки*

# Предисловие

Семья – это некая уникальная система, узор, мозаика, созвездие. В этом созвездии каждый человек, каждая «звездочка», даже самая маленькая, играет свою роль. Исключение хотя бы одной звезды, одного штриха, одной детали на этом звездном семейном небосклоне меняет все созвездие, всю картину, нарушает баланс. И тогда внутри этого созвездия, внутри этой семейной системы возникают разлад, потрясения, конфликты, гибнет любовь.

Нам и нашим потомкам повезло больше, чем предыдущим поколениям. В нашем распоряжении есть очень емкий и эффективный метод системной психотерапии Берта Хеллингера – семейные расстановки. Есть последователи и ученики этого метода, люди, которые вновь «зажигают звезды». И я счастлива, что принадлежу к их числу.

Впервые я познакомилась с потрясающей философией и методикой семейных расстановок Берта Хеллингера десять лет назад в Индии, в ашраме великого просветленного мастера XX века Ошо Раджниша. Сегодня это мультиуниверситет, который является крупнейшим центром духовной культуры. В нем сосредоточены практически все направления мировых психологических, телесно-ориентированных, духовных, динамических и медитативных методик. Есть здесь и обучающая программа по семейным расстановкам, кото-



рая носит название «Семейное созвездие». Ребята из России, которые только завершили обучающий курс, пригласили нас с подружкой в гости. Им хотелось поделиться познаниями в этой области и на практике закрепить полученные знания.

В первой расстановке в своей жизни я «играла» роль младшей сестры молодой женщины, которая очень переживала из-за отсутствия взаимопонимания между ними. В реальной жизни я – старшая сестра. И, да поймут меня все старшие дети в семьях, хорошо знаю, сколько ответственности и обязанностей возлагается на старшего ребенка: и из садика забрать младшенькую, и уроки проверить, и проследить, чтобы домой вовремя вернулась, и много других «и». Жизнь сестры представлялась мне раем, полным любви и поддержки, без особых проблем.

В ходе расстановки, вжившись в образ младшей сестры, я была растеряна от несоответствия моих представлений и действительности. Я ощутила ранимость моей сестрички, неудовлетворенность и напряжение от того, что старшая сестра всегда впереди и остается всегда недостижимой. Сестра пошла в первый класс, а ты все еще в детском садике, сестра уже красит губки, а тебе не разрешают, сестра уже целуется с мальчиком, а тебе все еще рано. Малышня!

Простой, наглядный метод семейных расстановок в течение получаса со всей очевидностью разбил мои устаревшие стереотипы, обиды и убеждения. Впоследствии наши чув-

ства с сестрой стали более глубокими и теплыми, хотя на расстановке она не присутствовала. Я была шокирована и восхищена происходящим. Люди плакали, смеялись, их лица светлели. Я влюбилась в этот метод с первого взгляда. Я почувствовала, что это мой путь, это именно то, что я хочу и могу делать. Делать с удовольствием и любовью.

В том же 2003 году в ноябре я поехала в Санкт-Петербург на двухнедельный обучающий семинар по семейным расстановкам. Проводил его Бертольд Ульсамер (его саньясинское имя Свами Харишаран). Он является одним из немногих специалистов в этой области, который действительно обучал нас расстановкам. В течение недели Ульсамер проводил мастер-классы, делая расстановку за расстановкой каждому из нас, показывая и объясняя техники, излагая теорию и отвечая на наши бесконечные вопросы.

В конце первой недели нас разделили на две группы, и мы занялись практикой. После каждых 40–50 минут нашей расстановочной работы мастер подходил к каждому из нас и начинался «разбор полетов». Теперь уже он задавал нам вопросы, интересовался ходом расстановки, возникшими у нас гипотезами о проявляющихся семейных динамиках. Он деликатно, но конструктивно указывал на наши недочеты, снова и снова объяснял, демонстрировал и раскрывал тайны этого увлекательного метода. Ошибки, на которые указывал тренер, я думаю, каждый из нас запомнил навсегда и больше уже не «спотыкался» на этой теме. Я в своей первой рас-

становке поставила одновременно всех, на кого жаловалась клиентка, т. е. нынешнюю ее семью и ее маму – представителя родительской семьи. Одного замечания Бертольда о том, что мы начинаем работу с малого – с одной из семейных систем, мне хватило на всю жизнь.

Каждый из нас успел провести под супервизорским наблюдением мастера по несколько расстановок, сделать расстановки себе, наплакаться, подружиться, набраться неоценимого опыта. Бертольд Ульсамер инициировал всех нас в мастера. Для меня это был мощный импульс, который ведет меня в расстановочном движении много лет до сегодняшнего дня. Низкий поклон тебе, мой дорогой учитель!

В течение десяти лет я провожу семинары и терапевтические клиентские группы по семейным расстановкам. На протяжении всего этого времени я продолжаю обучение в различных программах по семейным, организационным, структурным, духовным расстановкам. Принимала участие в семинарах, супервизорских группах и обучающих программах у самих мэтров расстановок – Берта Хеллингера, Гунтхарда Вебера, Михаила Бурняшева, Рут Алламанд, Марианны Франке Грикш, Штефана Хаузнера, Дианы Дрекслер, Ян Якоба Стама, Михаэля Блюменштайна, Кристины Эссен, Игоря Любитова, Ласло Матязовского, Боди Рэйя и даже немецкой принцессы Рики Рехберг. Участвовала в Первом международном евроазиатском конгрессе по системным расстановкам в России.

Все перечисленные имена – это имена настоящих мастеров своего дела, умеющих показать «высший пилотаж» в любом виде расстановок и распутать гордые узел человеческих и семейных проблем. Я ценю драгоценный вклад каждого из них в сокровищницу моего профессионального опыта и дальнейшего развития.

Обучение будущих специалистов по расстановкам проходит по принципу: «Присутствуй, участвуй, смотри и делай, как я» – плюс 15 % теоретического материала. Я человек очень впечатлительный и ранимый. Будучи заместителем в расстановках или участником в кругу, я иногда настолько сильно была эмоционально затронута всем происходящим, что потом не могла спать всю ночь.

Это здорово, что в моей жизни был Бертольд Ульсамер, построивший вместе со мной прочный фундамент для моей практической деятельности в сфере системной терапии. Вернувшись со своего первого семинара, я сразу принялась организовывать и еженедельно проводить терапевтические группы по семейным расстановкам. Я жаждала осчастливить этим потрясающим, поистине работающим методом всех одесситов и жителей других городов Украины, России, Казахстана и Польши. За это время я сделала более тысячи расстановочных сессий, в результате чего накопился бесценный профессиональный опыт, удивительные результаты волшебной силы расстановок, множество интереснейших семейных историй, по которым «плачут» сценаристы Голливуда.

да.

В жизни моих клиентов за это время постоянно случаются озарения, прорывы, большие и маленькие чудеса. Я вынашивала свой терапевтический опыт десять лет, как беременная женщина вынашивает ребенка. Пришло время поделиться своим опытом. Эта книга – о практике семейных расстановок, обо мне, о моих клиентах, доверивших мне свою боль, свои беды, свои сомнения.

Это не академическое издание. Я не буду повторяться, описывая краеугольные камни, на которых воздвигнута стройная законодательная система семейных расстановок. О порядках и кризисах любви, родовой совести, семейной иерархии, принадлежности, системных переплетениях, морфологических полях, феноменологии вы можете прочесть в книгах основоположников этого сравнительно нового направления системной психотерапии: Берта Хеллингера, Гунтхарда Вебера, Идриаса Лаора, Свагито Либермайстера и других.

Эта книга – не учебник, но, надеюсь, в ней есть чему поучиться. Это не справочник, но и профессионалы, и начинающие искатели, несомненно, найдут в ней полезную информацию. Это не роман, хоть многие истории моих клиентов невозможно читать без улыбки, слез или сострадания. Эта книга – не будильник, но может пробудить ото сна, снять розовые очки, открыв глаза на реальные вещи. Она не путеводитель, но может стать мостом между прошлым и будущим.

Она не отвечает на вопросы «Кто виноват?» и «Что делать?», но имеет особенность вспышкой молнии осветить ваш путь. Путь к Любви.

По сути, это сплав из моего многолетнего психотерапевтического опыта расстановщика, коллекции жизненных сценариев, человеческих судеб, интригующих историй, рецептов, ритуалов, упражнений и медитаций. Она может быть полезна психологам, психотерапевтам, расстановщикам, семейным консультантам, педагогам, социальным работникам, сценаристам, а также каждому, кому надоело ходить в пределах очерченного круга, кто хочет и готов стать сильнее, расти, творить, действовать и жить с удовольствием.

Я счастлива, что написала эту книгу. Вне зависимости от того, будете вы ее читать или нет, я хочу пожелать вам силы, мудрости и любви!

# Глава 1. Дух предков

*Как ветвь не может существовать отдельно от  
дерева, так и человек не может жить без рода,  
давшего ему жизнь.  
(Автор неизвестен)*

## Истоки

Метод семейных расстановок был создан около тридцати лет назад немецким психотерапевтом **Бертом Хеллингером**. С каждым днем он завоевывает все большую популярность и международное признание как среди профессионалов, так и среди населения. Основной заслугой Хеллингера является то, что он выявил и описал основные законы, действующие во взаимоотношениях между членами семейных систем. Эти законы являются универсальными для разных культур и корнями уходят в далекое прошлое, к истории и укладу жизни наших прародителей.

Сам Берт Хеллингер, будучи миссионером в Южной Африке среди зулусского населения, был удивлен, наблюдая взаимодействие между членами племени. Многие из того, что он там увидел и осознал, вылилось в понимание законов групповой динамики, которая является основой метода

семейных расстановок: «Там я столкнулся совсем с другим способом обхождения, чем у нас. Отношения между людьми характеризовались большим взаимным терпением и уважением. Считалось само собой разумеющимся, что достоинство поддерживается в глазах окружающих и не подвергается унижению. Отношения между родителями и детьми отличались тем, что родители могли дать понять детям, что именно они обладают авторитетом, а не дети. Это произвело на меня глубокое впечатление, а также то, что дети естественно уважают своих родителей и никогда плохо не говорят о них».

Писательница и ведущая тренингов о преемственности поколений Дениз Линн в своих книгах «Преемники», «Опыт прошлых жизней» приводит примеры из жизни многих племен, населяющих планету сегодня. Бабушка Дениз происходила родом из американских индейцев племени чероки. Для многих из них традиционный охват времени влияния составлял семь поколений. Бабушка была для Дениз примером почитания и уважения памяти своих прапрапрародителей, впитывания вековых обычаев, силы выживания для передачи их своим прапраправнукам. Из описания Дениз следует, что и сибирские шаманы, и члены австралийского племени моури, и многие другие народы и народности, живущие на Земле, почитают Дух предков, ищут и находят у него поддержку, руководство и энергию к действию.

А многие ритуалы этих и других племен, такие как по-



читание памяти предков, посвящение девочки в женщину или мальчика в мужчину, передача силы по родовой линии, по моему мнению, являются прообразом некоторых **техник и ритуалов в семейных расстановках**. Примеры работы с предками, описанные в книге «Преемники», я приведу в конце этой главы.

# Алла Ху – дыхание бога

Последователь дервишского направления семейных расстановок, писатель **Идрис Лаор** в книге «Йога Дервишей» описал таинство под названием «Ночь примирения с предками», на котором он присутствовал в одном из древних монастырей Кафиристана (Афганистан). Чтобы вы могли прочувствовать глубинный смысл этого действия, я приведу здесь описание Лаором этой мистической ночи.

Я могу рассказать вам о моей первой встрече с дервишскими практиками, которые очень напоминают семейные расстановки.

Мягкий свет, испускаемый масляными лампами, снова заливал большой зал с белыми стенами. Пол был покрыт толстыми коврами вокруг эннеаграммы. *Девять хакимов* сидели на коврах. Снаружи круга на низком столе, служившем платформой, восседал *мастер*. Мужчины, женщины и даже дети толпами располагались по всей длине стен, их было сотни. Было видно, что они принадлежали к очень разным социальным слоям. Среди женщин в чадрах я видел несколько похожих в их шелковых одеяниях на принцесс арабских ночей. Крестьяне в грубых шерстяных одеждах сидели рядом с людьми, одетыми на западный манер: в белых рубашках, пиджаках и галстуках. Мужчины и большинство женщин сидели

в молчании и медитативном присутствии, как будто отражая неподвижность и тишину девяти хакимов вокруг эннеаграммы.

Неожиданно голос мастера зазвучал в тишине, как вопрос. Прошло несколько мгновений, и все глаза были устремлены на него. Один из мужчин, сидевший у стен, встал с серьезным выражением лица, посмотрел на мастера, с уважением поклонился ему, затем посмотрел на него снова. Мастер дал ему знак подойти. Подойдя к мастеру, мужчина поклонился снова, и мастер попросил его сесть рядом на платформу. Последовал короткий диалог, который, кажется, был выяснением проблемы.

Мастер сделал сигнал человеку встать. Человек поднялся, затем вошел в круг и поклонился последовательно шести из девяти хакимов, сидящим вдоль окружности эннеаграммы. Шесть хакимов встали, поскольку они были избраны. Мужчина смотрел на мастера, который подал другой знак, сопроводив его несколькими словами.

Подойдя к первому из шести хакимов, мужчина положил ладони ему на плечи и толкнул хакима по направлению к центру круга, после чего тот неожиданно остановился. Мужчина снова посмотрел на мастера. Тот указал ему на второго хакима, и сценарий повторился: человек положил руки ему на верхнюю часть спины и толкнул по направлению к другой точке круга. Он проделал то же самое с оставшимися четырьмя, которых попросил встать. После этого мастер еще раз подозвал его сесть рядом с ним.

Хакимы теперь стояли внутри эннеаграммы. Один из них уставился в пол, другой смотрел за пределы круга, еще трое глядели друг на друга, а четвертый закрыл свои глаза руками. Неожиданно я услышал, как мастер воскликнул сильным голосом: *«Алла Ху!»*, *что означает «дыхание Бога»*.

И тут произошла самая поразительная вещь: один из дервишей немедленно сделал шаг из круга и вышел в большой белый зал, другой рухнул на пол и лежал, распластавшись, на спине, как мертвый; тот, кто закрывал глаза руками, дошел до пределов круга и повернулся спиной к сцене, глядя в совершенно другом направлении. Двое, стоящие рядом, подошли к лежащему и устремили свой взгляд на него с большой грустью.

Все это происходило как в замедленной съемке. У меня возникло впечатление, что пространство стало плотнее. Никто из зрителей не шевелился, даже дети. Все затаили дыхание. Все люди казались замороженными, пока, как по команде, три женщины, сидевшие в толпе, не поднялись со своих мест и, плача, не бросились на хакима, который изображал мертвого. Одна из них схватила его пятки, другая сжала его ладони в своих, а третья, закрывая лицо руками, склонилась к его голове.

В то же самое время я увидел, что мужчина вытащил большой кусок ткани из кармана и использовал его как носовой платок, промокая им глаза, переполняемый эмоциями при виде спектакля, причиной которого он

был. На несколько минут, в течение которых время как будто застыло, все главные герои в кругу продолжали свои движения, пока снова не прозвучал голос мастера. *«Алла Ху»*, – снова воскликнул он, поднявшись со своего места.

Мастер вошел в центр круга, подавая знак всем, кто стоял на коленях или лежал, одному за другим подняться, выпрямляя тех, кто склонился, призывая обратно хакима, который покинул зал, и собирая всех в круг, где все участники сцены, свидетелем которой я только что был, взяли друг друга за руки. После того как все собрались вместе, мастер в центре внутреннего круга произнес какое-то слово. Все стоящие в кругу опустили глаза вниз и запели вместе с ним *«Алла Ху, Алла Ху, Алла Ху»*.

*Их лица осветились внутренним светом*, как если бы они неожиданно наполнились глубокой радостью. И в самом деле, они начали смотреть друг на друга, улыбаться, как будто проблема была решена. Мастер сделал жест по направлению к мужчине, который сидел рядом с ним, приглашая его занять место одного из хакимов, вернувшегося на свое место на одной из вершин эннеграммы. Мужчина, все еще заметно волнуясь, вошел в круг, и его переполнила энергия радости, грусть уступила место ясному спокойствию, и его лицо засветилось. Голос мастера прозвучал еще раз, все замолчали, и, подав знак, он открыл круг.

Все вернулись на свои места: хакиды на окружность эннеграммы, три женщины на свои места у стены и

мужчина к месту рядом с мастером, который произнес в его сторону еще несколько слов. Мужчина склонился перед Мастером, взял его руку в свою, поцеловал и поднес ее ко лбу. Мастер полным любви жестом возложил свою другую руку на его голову. Затем, слегка сжав его плечи, поднял его и сделал знак вернуться на свое место у стены. Как только этот человек сел, другой мужчина поднялся, поклонился и подошел к мастеру.

Тот же сценарий начался снова, и это повторялось много раз в течение ночи. Каждый раз *мужчина или женщина* выбирали некоторых из девяти хакимов, сидящих на окружности эннеаграммы, и каждый раз различные люди поднимались из толпы, расположившейся вдоль стен, для того чтобы участвовать в сцене. В течение ночи некоторые из них засыпали, другие просыпались, но что касается меня, я был настолько заморожен тем, что происходит перед моими глазами, что даже не заметил, как прошла ночь. Рано утром мастер встал и вышел из зала, сопровождаемый девятью хакимами. Студенты монастыря оставались между мужчинами, женщинами и детьми, пока они все не разошлись. С тех пор я знаю, что в этом нет *ничего сверхъестественного* и что это не более чем проявление абсолютно естественной способности, присущей каждому человеку, которую он или она могут выразить при определенных условиях.

## Аруахи – духи предков

Во время моего путешествия по Казахстану *я была свидетелем*, как через бабушку – дервиша Бифатиму Апу – *духи предков* передавали знания и поддержку для своих родных. Мы, паломники, а нас было от десяти до восемнадцати, ночевали с Апой под одной крышей, в большой комнате. Ночью дух давно ушедшего в мир иной человека проявлялся через Бифатиму. Она будила того, к кому он имел отношение, и шел обмен информацией, задавались вопросы и выявлялись истинные причины того, что происходило на данный момент с человеком. В конце мистического диалога этот человек под руководством Бифатимы читал мощный древний заговор или молитву, от которой мороз шел по коже.

# 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.