

The background of the book cover is a composite image. On the left, a large, gnarled tree trunk with green leaves extends upwards. In the bottom left corner, there is a stack of several old, thick books with worn spines. The right side of the cover features a soft-focus image of a sunset or sunrise over a body of water, with silhouettes of trees in the distance. A large, glowing, ethereal sphere, resembling a full moon or a planet, is positioned in the upper right quadrant, surrounded by faint, sparkling light rays.

ОКСАНА  
СОЛОДОВНИКОВА

# СИЛА РОДА ВО МНЕ

КАК ПОНЯТЬ И ПОЗНАТЬ  
СВОЮ СВЯЗЬ С РОДОМ

*Руководство для новичков*

Оксана Солодовникова

**Сила рода во мне. Как понять  
и познать свою связь с родом.  
Руководство для новичков**

«Центрполиграф»

2016

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Солодовникова О. В.**

Сила рода во мне. Как понять и познать свою связь с родом.  
Руководство для новичков / О. В. Солодовникова —  
«Центрполиграф», 2016

Перед вами третья книга Оксаны Солодовниковой, посвященная Силе рода и применению расстановок. Именно в этой книге автор обобщила все вопросы, заданные читателями, участниками тренингов и коучинга в течение последних трех лет. Автор предлагает практики, которые помогут разрешить многие ситуации в жизни. Именно эти практики откроют вам невидимый мир взаимосвязей с вашим родом. Они раскроют, откуда идут проблемы со здоровьем, в отношениях или с деньгами. Более того, с их помощью вы сможете проработать истории, в которые уходит ваша жизненная энергия, избавиться от повторения шаблонов поведения, идущих из семейно-родовой системы и мешающих идти к своим целям, создавать отношения, наполненные взаимопониманием и любовью. Первые шаги с книгой помогут вам получить поддержку, силу и даже помощь от своего рода, наполниться новыми силами для своей жизни, деятельности, открыть новые возможности и наслаждаться жизнью здесь и сейчас. Несмотря ни на что, жизнь продолжается дальше. И эта книга – первые шаги к тому, чтобы раскрасить ее в новые цвета и помочь сделать то же своим детям или другим людям.

УДК 159.9  
ББК 88.5

© Солодовникова О. В., 2016

© Центрполиграф, 2016

# Содержание

Начало пути	7
Глава 1	12
Найти маму спустя 28 лет. Кристина и ее родная мама	12
Кто имеет отношение к твоей семейной системе?	15
ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ ТЯЖЕЛЫМИ СУДЬБАМИ?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Оксана Владимировна Солодовникова**  
**Сила рода во мне. Как понять**  
**и познать свою связь с родом.**  
**Руководство для новичков**

© Солодовникова О.В., текст, 2016

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

## Начало пути

Перед вами моя новая книга «Сила рода во мне. Как понять и познать свою связь с родом?». Она – результат моего общения с читателями, участниками тренингов и коучинга. В этой книге вы найдете ответы на множество вопросов. Это те вопросы, которые чаще всего задавались мне на моих тренингах.

Многие сведения в моих первых книгах читатели воспринимали сквозь призму накопленных ими знаний, потому у них возникали вопросы, ответы на которые для меня давно были найдены. У каждого свой путь. Вопросы повторялись, и я отвечала на них снова и снова.

Далее в групповой работе я стала давать техники, но оказалось, что участники совершали массу ошибок, которые влияли на результат. Поэтому здесь я представлю несколько техник и очень подробно расскажу о нюансах самостоятельной работы по ним, а также о том, чего делать не стоит, а что, наоборот, можно сделать по шагам.

В своей практике я использую расстановочные техники, которые многие ассоциируют только с живыми группами. Сейчас я расскажу о своем подходе, но перед этим хочу со своими читателями перейти на «ты».

Прежде всего, в этой книге я буду вести с тобой диалог. Поэтому сейчас мы перешли на «ты». А если ты меня еще не знаешь, давай знакомиться.

Меня зовут Оксана Солодовникова. Я – врач-психотерапевт, психиатр и расстановщик. Сейчас, на момент завершения книги, я живу на Украине, в Одессе. Я окончила Донецкий медицинский университет, получила врачебные диплом и сертификаты. Прошла курсы обучения НЛП, гипнозу, структурным и семейным расстановкам, что также подтверждают соответствующие сертификаты.

Я автор книг «Прими силу рода своего» и «Исцеление силой рода».

После того как я окончила медицинский университет, меня стал интересовать вопрос: какие изменения человек вообще может совершать в своей жизни? Проработав некоторое время психиатром, я получила вторую специальность: психотерапевта. Еще занимаясь психиатрией, я заметила, что у людей с тяжелыми психическими заболеваниями достаточно жесткие родительские системы, а родственники, у которых нет психиатрических диагнозов, обладают специфическими чертами характера, в них есть что-то особенное. В одной из книг о психиатрии я прочитала, что выделяются такие психотипы, как «жена алкоголика», «мать шизофреника». Это меня одновременно поразило и убедило в прежних моих наблюдениях и выводах. Есть что-то внутри семьи, что стоит за возникновением психических симптомов.

Уже позже, когда я стала изучать семейную системную терапию и расстановки, я прочла, что семейная системная терапия возникла после того, как психиатры начали исследовать семьи таких больных. Врачи стали замечать: когда пациент после успешной терапии, в том числе и психотерапии, в хорошем состоянии возвращается домой, вдруг через некоторое время происходит одно из двух событий: либо болезнь возвращается к этому человеку, либо что-то происходит в семейной системе и кто-то из его близких тяжело заболевает. Не обязательно психической болезнью. Психотерапевты стали исследовать семейные системы, взаимосвязи больного с его родителями, прежде всего с матерью. Позднее в исследования были включены отец и вся остальная семья.

Я проходила много обучающих курсов, в частности НЛП, которые использовала в своей психотерапевтической практике. Я заметила, что у людей, которые хотят больших перемен в жизни, исполнения своих заветных желаний, перемены часто оказываются не такими значительными, как хотелось этим людям. Многие хотели увеличить доход, но для большинства это так и оставалось на уровне мечты, никаких сдвигов в реальной жизни. Женщины хотели взаимопонимания и любви, но большинство сталкивалось с разрушением своих иллюзий и ожида-

ний. Да, после некоторых практик, техник возникают инсайты, эмоциональный подъем, понимание, восторг, но потом все это проходит.

Различные концепции, трактующие, что человек – это создатель, хозяин жизни, очень привлекательны для людей: у них возникает ощущение, что можно контролировать свою жизнь, и поначалу это ощущение служит неким стимулом. Но что в итоге? Человек упирается в некий потолок. Дальше никак. А какое количество больных людей чувствуют вину за то, что «привлекли болезнь», «не смогли от нее избавиться»?

Мне в работе со своими клиентами очень часто приходилось вначале просто успокаивать людей, выводить их из состояния разочарования и глубокой вины, например из-за того, что они не смогли избавиться от болезни, измениться так, чтобы изменился их близкий, или совершить что-то еще.

Меня тоже все эти результаты разочаровывали и как психотерапевта, и как человека, поскольку непонятно, что делать, когда у человека что-то не получается, а испробовано уже многое. И, познакомившись с расстановками, я сразу почувствовала их силу на себе. Мне понравилось, что в поле видно решение, и это решение очень часто отличается от того, что мы нарисовали в своей голове. Тут же становится ясно, что возможно сейчас, что возможно позже, а что невозможно вообще. Это как в поговорке:

«У Бога на любую нашу просьбу есть три ответа: «Да», «Да, но попозже» и «Нет, у меня есть для тебя кое-что получше». Поэтому, начав заниматься расстановками, я была полна энтузиазма, и у меня сразу появилось много энергии, а мои клиенты раз за разом получали такие результаты, что это мотивировало идти дальше и дальше.

Метод расстановок в основном используется в группе: по запросу заказчика расставляется его ситуация с помощью других участников. В процессе этой работы – а свои расстановки я делала в основном у немцев – у меня появлялись вопросы, на которые я не находила ответов. Так завязалась переписка с немецкими коллегами, что существенно расширило мое видение.

В промежутках между встречами появлялись новые вопросы, новые задачи. И я думала: а что вообще я могу сделать сама? Не буду же я каждый раз паковать чемоданы и мчаться куда-то, чтобы искать ответы. И тут в моей жизни внезапно случился кризис: я потеряла крупную сумму денег.

Это повергло меня в разочарование. Вечером я сидела дома и думала: что, в конце концов, происходит? Почему я прошла столько практик, а испытания все сыплются и сыплются? И тут что-то подтолкнуло меня достать все свои конспекты и записи. Я выбрала одну технику, чтобы посмотреть, какое существует решение в этой ситуации, где выход и куда двигаться, чтобы не усилить разочарование и грусть и не потерять много сил. И впервые я сделала технику сама для себя.

Конечно, ранее я использовала свои мелкие наработки, мини-техники, но в этот раз я очень четко и целенаправленно создала запрос... Результат меня ошеломил! Через восемь дней потерянная сумма, и даже большая, вернулась ко мне совершенно другими путями. Я и близко не представляла, что эти деньги могут прийти именно так. Но больше всего меня поразило то, что после выполнения техники я легла спать в абсолютно другом состоянии – спокойном, умиротворенном, словно вообще ничего не случилось. Это было так непривычно и необычно!

Непривычно потому, что состояние стало кардинально иным. А еще потому, что в это было трудно поверить головой, мозгами. И когда я обобщила результаты, то поняла, что в принципе какие-то вещи можно делать для себя самостоятельно. Я стала давать некоторые техники и практики своим клиентам, которые уже давно меня об этом спрашивали.

Думаю, большинству расстановщиков знакома картина, когда подходит участник группы, задает вопрос и спрашивает: «А что я могу сделать сам? Что мне сделать?» Как-то один мой клиент, собираясь в командировку в место, где у него не было доступа к скоростному Интернету, попросил меня дать ему план – набросать техники, которые он может сделать в отъезде,



чтобы по возвращении мы их обсудили и посмотрели, что можно еще доработать. Таким образом он подтолкнул меня к идее пошаговых программ для людей, которые позволили бы им двигаться в автономном режиме к желаемым результатам. И такие программы начали формироваться.

Подняв все свои практические материалы, я поняла, что самостоятельная работа в промежутках между встречами с терапевтом просто необходима, как стиль жизни. Ты идешь из точки А в точку Б с помощью техник, которые помогают тебе находиться в ресурсном состоянии. Я разработала программы для разрешения конфликтов между родителями и детьми, финансовых вопросов и многих жизненных ситуаций.

Через какое-то время у меня накопились результаты участников тренингов и коучинга, и большинство из этих результатов были настолько впечатляющими, что я не могла такое даже предположить. Никто из моих клиентов не был профессиональным психологом, не учился на расстановщика. Люди брали готовые инструкции, шли по шагам и отчитывались о полученных результатах.

Теперь в этой книге я поделюсь своими наработками. Конечно, в книгу вошла только их часть, но и это является мощным инструментом в работе с собой.

Разочарование... Наверное, тебе знакомо это чувство. Ведь у тебя когда-то были надежды, что жизнь сложится совсем иначе. Но...

С того момента, как я стала работать психотерапевтом, и до недавнего времени меня поражало, сколько людей большую часть жизни проводят в конфликтных отношениях, более того, борются сами с собой. Именно в борьбе, порой непонятно с чем, проходят годы и десятилетия. Действия многих людей направлены на то, чтобы что-то исправить. Именно исправить, искоренить, изменить, а порой и просто уничтожить прошлое, близких, партнеров, детей, болезнь, ситуацию...

Чаще всего тратить на это время бесполезно. Но почему-то взрослые люди постоянно совершают одни и те же действия, двигаясь по замкнутому кругу. А понимание тщетности подобных усилий приходит только со временем. Тогда и наступает глубокое разочарование.

Что говорят люди на приеме у психотерапевта? Какие послания чаще всего скрыты в их запросах? «Мой муж не прав, он не уделяет мне внимания, не любит меня», «Моя мама меня контролирует», «Мой отец меня ненавидит», «Мой сын не хочет учиться в школе», «Мой начальник – тиран»...

Чего хотят люди, которые пришли с такими запросами? Они хотят, чтобы их близкие изменились. Вполне понятное стремление, ведь у каждого есть представление, что стоит другому измениться – и жизнь станет прекрасной. Вот и ищут рецепт, как сделать близкого другим.

И сколько бы ни писали в книгах, что изменить другого невозможно, большинство людей только этим и занимается. Но кто сказал, что другой должен измениться и что его поведение не есть норма? Социум, медицина или вы сами, основываясь на своем представлении о том, что такое хорошо и что такое плохо?

Более того, многие считают, что они сами должны что-то проработать, отработать, чтобы изменить близкого. Правда, в этом также убеждают людей многие психологи и эзотерики. Получается, меняться стоит ради того, чтобы изменился другой? Но ведь это абсолютная несурица! Вот и проходят годы в поиске тех методов совершенствования себя, родного, которые при этом якобы должны привести к трансформации близкого человека. А хочет ли этого он сам?

Подобные концепции, по-моему, просто дурачат людей, порождая у них иллюзии о том, что когда-нибудь все изменится именно так, как эти люди себе нарисовали в своем воображении. Что будущее близкого находится под их контролем. Что будущее вообще подконтрольно техникам, медитациям, силе воли и нашим желаниям.

Тебя что-то не устраивает, а иногда и просто бесит и выводит из себя? На самом деле это говорит только о том, что твоя семейная система и родовое поле ищет решение. Ищет через тебя и твоих близких. Семейная структура нуждается в стабильности и росте одновременно. А то, что заставляет страдать, подталкивает тебя и твою семейную систему к росту.

Но то, что сопряжено с этим ростом, абсолютно не укладывается в твои представления о том, что хорошо, а что плохо. Рост выходит за пределы твоего контроля, за пределы твоих иллюзий. Он идет в том русле, которое необходимо именно для него. Поэтому так важно в начале пути не бороться с тем, что требует иного подхода. Не сопротивляться тому, что ищет решения уже сейчас через твою боль, страх, болезнь, конфликты или отчаяние.

Это новое видение потребует от тебя усилий, серьезных поисков, перевернет всю твою жизнь. Главное на данном этапе – почувствовать: то, что заставляет тебя страдать, часто обладает большим потенциалом.

А что такое род? Это колоссальная сила! Она многократно превышает твою личную силу. Это означает, что сознательное стремление переделать других, доказать им что-то ни к чему не приведет. Нет выхода? Но что же делать? На самом деле выход есть, но часто выход – это не иллюзорная картинка, изначально нарисованная в твоём воображении. Решение нередко идет через примирение в системе того, чего ты совсем не ожидаешь. И оно часто ведет тебя тем путем, на который ты никак не рассчитываешь и который может вызвать бурю чувств, эмоций, взорвать твою реальность и действительно изменить твою жизнь.

Расстановки. Что они могут дать тебе? Сразу предупрежу, что часто в своих выступлениях использую словосочетание «расстановочные техники», потому что расстановки как метод растут и развиваются. И то, что считалось классическим и верным, уступает место новому. И это нормально – все растет, и метод тоже.

Что могут дать тебе техники на основе расстановочных подходов? Сразу обращаю твое внимание: эти методы не так просты для восприятия. Например, человек приходит с целью увеличить доход от своего бизнеса. Или женщина хочет, чтобы мужчина сделал ей предложение или чтобы ее ребенок изменил что-то в своем поведении. Так вот, в семейном поле решение для каждой конкретной ситуации, как правило, уже существует, но оно совсем не такое, как ты себе представляешь изначально.

В ситуации с доходом вполне возможно, что существующий бизнес не будет его приносить. Но желаемый доход принесет другой бизнес! Для женщины, которая хочет замуж, тоже может открыться совершенно другая возможность. А в случае проблемы с ребенком расстановочные техники могут помочь увидеть, что мама в своей родительской семье вплетена во что-то тяжелое, и нужно разрешать ситуацию именно там, чтобы ребенку стало лучше. Но готова ли увидеть это мама?

Расстановочные методы однозначно расширяют видение. И нужно понимать: когда мы в своей жизни исходим из тех вариантов, которые есть у нас в сознании, мы видим только то, что есть у нас в сознании. С помощью расстановочных техник мы можем увидеть то, что происходит на внутреннем плане, какие-то другие варианты и возможности.

Как это понять? Что происходит при этом? Часто я использую такой образ: человек стоит в узком коридоре и видит только то, что находится в конце этого коридора, – это и есть его цель. Он видит только эту цель, этот коридор и только эти стены. Больше ничего не существует. Вдруг стены этого коридора рушатся, и человек видит еще и другие цели, другие пути. Он видит иначе. То, что было скрыто за стенами, вдруг открывается, проявляется. У него возникают иные интересы, и он может повернуть куда-то направо или налево, сойти с той дороги, по которой он шел, и неожиданно получить не только то, что было в конце этого коридора, но и гораздо больше.

В подобном расширении поля зрения и состоит особенность расстановочных методов. То, что мы видим в конце коридора, приносит страдание, поскольку видимое недостижимо для тебя сейчас. Но так ли необходима эта цель на самом деле?

## Глава 1

### Поиск твоей семейной системы

#### Найти маму спустя 28 лет. Кристина и ее родная мама

*Кристина ходила взад-вперед около столика в кафе. Сейчас она увидит свою маму. Впервые за 28 лет... Мама оставила ее в роддоме. Нет, она не попала в интернат. Ей повезло, ее сразу удочерила медсестра роддома и воспитала, частенько балуя. Но, несмотря на то что приемная мама была всегда добра, снисходительна и относилась как к родной, Кристина часто злилась на нее, а порой просто ненавидела. Даже сейчас, когда у мамы появились проблемы с сердцем, Кристина порой не могла себя сдерживать.*

*Кристина посмотрела на часы: время еще было, она приехала на встречу раньше. Она взглянула на море и вспомнила, как еще три недели назад все было иначе. Именно злость и ненависть к приемной матери, постоянные страхи и раздражение привели ее в кабинет к психологу. Жизнь Кристины складывалась неплохо: у нее были любимая работа, любящий муж и внимательная, удивительная свекровь. Они всегда помогали ей во всем. Но страхи просто выматывали ее. Она рассказала всю свою историю психологу. После работы с ним стало легче, но в конце встречи психолог протянула ей книгу и порекомендовала прочесть. Сказала, что сама недавно прочла, и считает, что Кристине это поможет.*

*Кристина усмехнулась. Как удивителен этот мир, который посылает нам такие загадочные и значимые встречи!.. Каждый, кто приходит в твою жизнь, приходит, чтобы тебя изменить. Ведь именно с этой встречи начался полный переворот в ее жизни...*

*Два дня книга лежала на полке, потом Кристина ее открыла и начала читать. Книга была непростая, автор рассказывала о семейно-родовых взаимосвязях и хитросплетениях в роду.*

*Дочитав первую главу, Кристина начала читать вопросы на странице 24, на которые автор рекомендовала найти ответы, собрать информацию о семейно-родовых историях. Когда она прочла первый вопрос, у нее все перевернулось. Кто ваш родной (биологический) отец? Кто ваша родная (биологическая) мать?*

*Она могла ответить, что не знает своих родителей и ее удочерили в роддоме. Но она совершенно по-другому восприняла этот вопрос. В этот миг Кристина решила найти свою мать! Твердо. Внезапно и решительно! Да, этот вопрос прозвучал для нее как руководство к действию.*

*Что было дальше? За две недели она нашла свою мать! Как? Сложно описать коротко, но открывались все двери на этом пути, даже те, которые для многих остаются всю жизнь закрытыми. Правда, пришлось лишиться двух подруг, которые почему-то отговаривали ее от этого шага и были крайне настойчивы. Зато Кристина убедилась, как много в этом мире людей, готовых прийти на помощь, даже тогда, когда не ждешь. Приемная мать рассказала, что ее родной маме было 17 лет, она была не замужем и отказалась от ребенка после ее рождения. Потом были поиски информации в архиве. Удалось получить даже ту информацию, которая была абсолютно закрыта.*

*За эти две недели изменилась и сама Кристина, исчезли все страхи, как будто их и не было. Как будто что-то исцелилось внутри.*

*Кристина вздрогнула, за своими мыслями она не заметила, как к ее столику подошли мужчина и женщина. Когда у Кристины появился телефон ее мамы, она не стала говорить при звонке, что она ее дочь, когда-то оставленная в роддоме. Попросила прийти на встречу,*

придумала другой повод. Сейчас она рассматривала женщину, которая пришла на встречу. Это была она! Кристина была как две капли похожа на нее. Сколько разных мыслей крутилось раньше в ее голове. Почему ее оставили? Может, мать была наркоманкой или алкоголичкой? Искала ли она когда-нибудь дочку? Вспоминала ли о ней? Но сейчас все эти мысли были в прошлом. Не было ни прежней грусти, ни злости.

Взволнованно Кристина начала свой рассказ. Марина слушала и менялась в лице. Она стала рассказывать свою историю, как 28 лет назад в 17 лет родила ребенка, девочку. Мать Марины была категорически против беременности, ведь Марина была не замужем. Ее возлюбленный пропал, уехал в другой город, как только узнал о беременности. Схватки начались преждевременно, дочка родилась недоношенной. Марина была рада малышке, несмотря ни на что, но ее счастье длилось недолго, на второй день пришла мама Марины и сообщила, что ее дочь умерла, так как была недоношенной. Заведующая отделением подтвердила смерть малышки. Марина хотела похоронить ребенка, но мать сказала, что обо всем позаботится больница. Марину выписали.

Дома она долго не могла прийти в себя. И то ли от горя, то ли от диктата мамы она вскоре уехала в другой город. Под конец рассказа Марина плакала, она вдруг четко почувствовала – ее обманули! Ее родная мама обманула! Это не укладывалось в ее голове. Муж Марины вздохнул и сказал: «Боже! Как такое могло произойти?» И добавил: «Вы так похожи!»

Две женщины плакали за столом в кафе южного города. Одну переполняли смешанные чувства – она встретила дочь, которую считала мертвой, и одновременно поняла, как подло поступила с ней ее мать. Вторая – оттого, что нашла то, что так давно искала. Две женщины еще многое обсудили, для каждой в тот день произошел переворот. Это было и радостно, и волнительно, и слишком много потрясений за один день. Они договорились созвониться и встретиться.

Кристина приехала и пошла домой к приемной маме. Та открыла ей дверь, спросила взволнованно: «Как прошла встреча?» Кристина ответила: «Хорошо, не переживай, тебе нельзя волноваться, мама. Сейчас я тебе все расскажу». В сердце не было гнева и ненависти, как прежде. Это все улетучилось, когда был начат поиск того, что должно было быть найденным. Кристина сидела, обняв приемную мать, и думала, как же изменилась она сама за эти две недели и сколько сейчас внутри тихого покоя и радости. Даже на бабушку, которая разлучила ее с родной мамой, злости не было.

*Ведь каждый, кто приходит в твою жизнь, приходит, чтобы тебя изменить.*

*Эта история кажется нереальной. Но она произошла с реальным человеком в реальной жизни.*

Все мы являемся частью своей семейной системы. И через нас система ищет что-то новое, поскольку не может не развиваться. Почему люди идут к психотерапевтам, на расстановки, читают книги? Потому что внутри их есть то, что движет ими. Это могут быть страдания, болезни, дискомфортные состояния... Через боль, депрессию, тревогу конкретного человека система ищет новое решение. Выполняя практики, читая книги, человек ведет свой неосознаваемый поиск, и не только для себя, но и для своей семьи и рода в целом. Подобная активность необходима всей системе для роста.

Семья – это живой организм. Так же как тело человека состоит из органов, так и семья состоит из отдельных людей. Для каждого из них предназначено свое место: в семье есть старшие, а есть и младшие. Как человек рождается и умирает, так и семья рождается и умирает. У семьи есть тело, душа и некое особое поле, общее для всех членов семьи. В этом поле находятся не только те, кто живут, но и неразрешенные задачи из прошлого.

Многие спрашивают меня: «С чего начинать работу с проблемой?» Мой ответ таков: **в первую очередь нужно стать чутким к самому себе.** Мы привыкли видеть, что другие

какие-то не такие, что наши родители, дети, мужья, жены, родственники нуждаются в исправлении.

Однако, чтобы добиться реальных результатов, нужно обратить взгляд внутрь себя и понять, что требует перемен в нас самих. Но не с целью исправить себя таким образом, чтобы вызвать изменения в других, – это невыполнимая задача. Почему? Потому что в нас живут некоторые состояния, которые идут из прошлого наших предков. Какие-то из них дают нам силу, чтобы вставать каждый день, совершать действия и двигаться к цели. А есть и те, которые ограничивают нас, отнимают нашу энергию. Есть и те, что действуют в обоих направлениях.

Состояния, требующие разрешения, живут в нас долгие годы. Например, матери, искренне любящие своих детей, часто жалуются на то, что, когда ребенок становится в позу, провоцируя их на негатив, они впадают в ярость. Одна моя клиентка даже спросила у сына: «Ты специально меня злишь?» Он честно ответил: «Да».

Это означает, что люди находятся в каких-то ролях, проживают чьи-то истории. Чуткие к себе матери признаются, что всплески агрессии вызывают у них какие-то конкретные действия ребенка: разбросанные игрушки и отказ убирать их, игнорирование разумных требований... В данном случае не важно, что исходит от ребенка, – у мамы внутри нажимается какая-то кнопка, и ее охватывает гнев.

Или другой пример. У моего клиента была следующая проблема: когда ему нужно было пойти на встречу, чтобы подписать важные бумаги и решить серьезное дело, его охватывал страх, дрожь в теле, желание лечь и не вставать. Он шел на встречу, но в таком состоянии, что ему безразличен был исход, лишь бы поскорее все закончилось. Сколько сил уходило на преодоление, на шаги, и сколько разочарований в итоге.

А есть люди, которые испытывают полное безразличие, когда намечается большое событие и близкие в радостном предвкушении зовут: «Идем с нами! Увидишь, будет здорово!» Человеку может быть действительно интересно происходящее, но, когда нужно сделать какие-то шаги, у него вдруг появляется странное состояние: «Лучше я дома посижу: так спокойнее».

Иногда человек чувствует вину там, где его реальной вины нет. А недавно я стала свидетельницей конфликта, который разгорелся практически на пустом месте. Один из участников готов был лезть в драку, доказывая свою правоту. Он даже не слышал своих друзей, которые уговаривали его и в конце концов попросту его оттащили. Возможно, и тебе приходилось остро чувствовать несправедливость и желание доказать что-то. Или у тебя бывают другие состояния, которые кажутся не совсем адекватными. Все эти состояния возникают не просто так.

**Вот почему на первом этапе необходимо понять: в семейной системе, в семейном поле присутствуют некоторые состояния, которые идут из прошлого предков.** Они включаются в нас, словно нажимается невидимая кнопка. Раз... и уже чувствуешь вину, грусть, тоску, отчаяние или тревогу. Часть этих состояний периодически испытываешь и ты. Эти состояния могут передаваться по женской или по мужской линии, но это не столь важно. Важно лишь понять, что они есть.

## **Кто имеет отношение к твоей семейной системе?**

Еще раз напомним ответ на этот вопрос. О нем подробнее я писала в книге «Прими силу рода своего». Но напоминаю, потому что вновь и вновь слышу эти вопросы. Это конечно же ты, твои родители, дяди и тети (братья и сестры твоих родителей), твои прежние и настоящие партнеры, твои дети, а также бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки, родные и двоюродные. Это все ныне живущие и те, кто уже ушел из жизни по разным причинам.

Кто еще принадлежит к твоей семейной системе? Если в истории рода были ситуации, когда кто-то из твоих предков спас кого-то из другого рода, то спасенные тоже принадлежат к твоей семейной системе. Если твоим родственникам было сделано добро, которое спасло их от смерти или от краха, то спасшие тоже относятся к твоей семейной системе.

Если в твоей семейной системе кто-то погиб по чьей-то вине или был убит, а также если в твоём роду были убийцы или виновники гибели, то все эти люди тоже принадлежат к твоей семейной системе как жертвы и агрессоры.

Дети наших партнеров от прежних отношений, а также те, кто кому-то в нашей системе помог, например врач, который сделал операцию или спас жизнь, тоже относятся к нашей семейной системе.

Обращаю твоё внимание: не только наши родители, бабушки и дедушки входят в нашу семейную систему. В нее входит гораздо большее количество людей, в том числе наши дяди и тети, двоюродные бабушки и дедушки, прежние партнеры и даже те, кто не являются нашими кровными родственниками. За всеми этими людьми стоят какие-то истории. И часто весьма тяжелые.

## ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ ТЯЖЕЛЫМИ СУДЬБАМИ?

Многие, кто пишут мне на почту, стремятся как можно больше информации написать о своем роде, своих предках. При этом отмечают и сокрушаются, что, мол, делать с такими тяжелыми судьбами в роду, как быть. Это объяснимо, когда человек только познакомился с расстановочными техниками, это часть процесса. Но когда он с ними знаком давно, читает, ходит в группы, почему же он продолжает оценивать именно таким образом жизнь своих предков?

Еще интереснее (даже смешнее) выглядят ситуации, когда расстановщик стремится интерпретировать жизнь предка своего клиента таким образом, чтобы надавить на больное место, вызвать чувство вины или стыда. Подвести к мысли, что предок жил недостойно, так чего же сам клиент хочет от своей жизни?..

В последнее время я стараюсь не употреблять слова «тяжелый» и «проблема». Эти слова звучат как оценка, от которой веет безысходностью. Вместо них лучше употреблять слово «задача»: оно сразу разворачивает от неприятных переживаний к поиску решения, к переменам. И сразу становится проще смотреть на проблемную ситуацию.

Каждый этап занимает, как правило, несколько лет, реже – несколько месяцев. Почему я уже давно убрала из своего обихода слово «тяжелый»? Когда мы смотрим на судьбу предка, который повесился, рано умер, погиб и т. д., и считаем ее тяжелой, мы ее сразу в какой-то мере обесцениваем, относимся к ней как к плохой, недостойной. И тем самым что-то исключаем. Тяжелое – это то, что наполняет нас страхом, ужасом, стыдом, отвращением, гневом, виной...

Подобное отношение отбирает у нас энергию, так как часть нашей души увязает в этих историях. В одном из моих очных тренингов есть групповое упражнение, которое великолепно демонстрирует, насколько люди не любят смотреть на тех, кто пережил что-то тяжелое. Однако *те, кто столкнулся с ранней смертью, увечьями, травмами, утратой родителей в раннем возрасте, тяжелыми болезнями, на самом деле внутри полны особой силой.*

Это подтверждается и в расстановочных процессах. Тем же, кто не сталкивался с такими сложными ситуациями в жизни, страшно и тяжело смотреть на эти ситуации. Один из участников моего тренинга как-то заметил: «Я понял, почему они сильные. У них есть опыт прохождения через тяжелое, которого нет у нас, и они с этим опытом в согласии. Кто-то пережил сложные ситуации и живет дальше, кто-то, может быть, ушел, но все они реально обладают определенной силой». Другая участница моих тренингов потеряла своих дядю и брата, которые разбились на мотоцикле молодыми. После группового упражнения в тренинге она вышла обновленная. И когда через время она пришла на кладбище, то вдруг поняла, что погибшим не нужны наше сюсюканье и наша жалость: «Я ощутила огромную наполненность! Я приводила могилы в порядок, сажала цветы и все время повторяла: «Я уважаю вашу судьбу». Это были искренние слова, которые шли изнутри».

Итак, когда мы отворачиваемся от тяжелого, мы обесцениваем и исключаем его.

Считаю, что всего есть **четыре уровня** восприятия информации о тяжелых событиях в роду, которые человек проходит поэтапно. Я их выделила для себя.

**Нулевой уровень** – это когда человек не воспринимает информацию о наличии семейно-родового поля. Большинство людей останутся на этом этапе на всю жизнь. И вероятно, только в последующих поколениях станет возможным восприятие новой информации. Чаще всего при этом говорят: «Это бред, такого не существует», «Ничего изменить нельзя, пусть будет как будет».

**Первый уровень** – первая встреча с информацией о семейном поле, с новыми практиками. Это этап удивления, восхищения, инсайтов. Человек испытывает целую гамму чувств по поводу того, что происходило когда-то давно в его роду. На этом этапе появляется огромное



стремление найти причину происходящего и избавиться от дискомфорта, страха, ужаса, смуты, растерянности или стыда из-за событий в жизни предков.

В этот период человек охвачен иллюзиями, смотрит больше в сторону проблемы, а не решения, старается исправить содеянное предками, помочь им. Как помочь мужу? Как сделать так, чтобы мама перестала контролировать или полюбила? И много подобных рассуждений, за которыми стоит желание с помощью еще одной волшебной палочки сделать свою жизнь идеальной. Но на самом деле все эти действия направлены на то, чтобы проконтролировать жизнь и смерть свою или своих близких.

**Второй уровень** – *это поиск информации о событиях в жизни предков*. Он ведется на консультациях или в обычной жизни. На этом этапе присутствует стремление помочь, защитить, спасти, «сделать доброе дело»... Человек пытается делиться информацией с другими, направить их по тому же пути. Истории из жизни чьих-то предков убеждают его в том, что не только в его семейной системе имели место «недостойные поступки».

Здесь возможен даже некий фанатизм, стремление навязать свои взгляды всем. При этом он может говорить другим: «Да, я знаю, что это такое, и у других подобное тоже есть». В этот период человек также витает в иллюзиях, предпринимает попытки «очистить поле от недостойных поступков, плохого и ненужного». В этот период есть четкое разделение, как надо и как не надо и что такое добро и зло. Это этап внутренней борьбы и дальнейшего поиска себя.

## **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.