

**Илсе Санд**

# **Я ТЕБЯ ПРОЩАЮ**

*Как проработать  
семейные травмы  
и понять себя*



Альпина. Бестселлер (Психология)

Илсе Санд

**Я тебя прощаю: Как проработать  
семейные травмы и понять себя**

«Альпина Диджитал»

2023

УДК 159.923

ББК 88.5

## **Санд И.**

Я тебя прощаю: Как проработать семейные травмы и понять себя /  
И. Санд — «Альпина Диджитал», 2023 — (Альпина. Бестселлер  
(Психология))

ISBN 978-5-96-149442-6

В родственных отношениях не избежать проблем и конфликтов. По разным причинам мы оказываемся неспособными подобрать нужные слова, выразить чувства, понять друг друга. Чтобы научиться жить в гармонии с собой, необходимо прорабатывать конфликты с родственниками, уверена датский психотерапевт и автор нескольких бестселлеров Илсе Санд. Мой и личный и профессиональный опыт позволил мне обнаружить целительную силу метода, в котором сочетаются два элемента: особое видение своих родственников и доверительное общение, откровенный и искренний разговор с ними. Этот метод называется «психогенеалогическая терапия». Конечно, им могут пользоваться профессиональные психотерапевты, но в этой книге речь пойдет о том, как вы можете применять его, чтобы помочь самому себе с помощью своих родственников, но без их прямого участия. В этой книге она рассказывает, как с помощью инструментов психогенеалогической терапии проанализировать чувства и эмоции и помочь себе найти внутреннюю опору – даже если мамы, папы, бабушки или дедушки уже нет рядом. Написание писем от лица родственников, техника пустого стула, разговор с фотографией и другие практики помогут принять собственные чувства и получить поддержку близких – живых и покинувших этот мир, – чтобы излечить душевные раны. Так или иначе родственники являются неотъемлемой частью ваших представлений о себе и самооценки. Именно поэтому чрезвычайно важно, как они к вам относятся и как вы это воспринимаете: ощущаете ли с их стороны давление и желание изменить вас или чувствуете всестороннюю поддержку.

УДК 159.923

ББК 88.5

ISBN 978-5-96-149442-6

© Санд И., 2023

© Альпина Диджитал, 2023

## Содержание

Предисловие	9
Понимают ли вас по-настоящему?	10
Есть ли у вас внутренняя опора?	11
Обретите поддержку с помощью психогенеалогической терапии	12
Честность и прямолинейность	13
Сущность вашего родственника	14
Почему отношения с предками так важны	15
Боль и радость передаются из поколения в поколение	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Илсе Санд

## Я тебя прощаю: Как проработать семейные травмы и понять себя

Переводчик: *Иван Богданов*

Редактор: *Юлиана Пиениснова*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Анна Тарасова*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Дизайн обложки: *Елена Чижова*

Корректоры: *Мария Стимбирис, Елена Биткова*

Верстка: *Максим Поташкин*

Иллюстрации на обложке: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© Ilse Sand, 2023

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2024

\* \* \*

Илсе Санд

# Я ТЕБЯ ПРОЩАЮ

*Как проработать семейные  
травмы и понять себя*

*Перевод с датского*



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва

2024



## *Предисловие*

### **Позвольте предкам помочь вам стать собой**

Когда мне было 20 лет, у меня было весьма смутное представление о том, кто я есть на самом деле. Тогда меня больше интересовали мои достижения, чем обретение нового опыта и получение удовольствия от жизни. Когда я оказывалась в новой для себя обстановке, я даже не пыталась почувствовать, что мне хотелось бы сделать или сказать. Меня заботило только одно – как понравиться окружающим. Поэтому, если я в чем-то не соглашалась с собеседником, я никогда не говорила ему об этом. С тех пор на протяжении всей своей жизни я стремилась стать сильнее и увереннее в себе, чтобы просто быть собой в этом мире и не бояться выражать себя – свои мысли, эмоции и потребности.

Ваши знания, чувства и уверенность в своей позиции во многом зависят от ваших предков. Возможно, родители, бабушки и дедушки всегда принимали вас таким человеком, какой вы есть, благодаря чему вы научились свободно самовыражаться. А может быть наоборот: они никогда не понимали вас и ваши взгляды, и поэтому вам приходилось подстраиваться под них, чтобы соответствовать их ожиданиям и представлениям. Если второй вариант – ваш случай, смею предположить, что вы отделились от своей истинной сущности и теперь вас терзают постоянные сомнения по поводу того, кто вы есть на самом деле. Если это так, не стоит отчаиваться: никогда не поздно изменить свою жизнь к лучшему. Вы всё ещё можете получить поддержку, которая вам необходима, чтобы быть собой.

## **Понимают ли вас по-настоящему?**

Ощущение, что вас понимают и принимают, – весьма жизнеутверждающе. Оно возникает, когда с вами говорят открыто, без каких-либо недомолвок и корыстных планов относительно того, как можно использовать вас в собственных интересах. Возможно, вы испытывали (хотя бы на мгновение) это удивительное ощущение, что вы с человеком «на одной волне», – когда в его интонациях и выражении лица улавливаешь собственное отражение. Например, когда вы искренне радуетесь, лицо собеседника тут же озаряет улыбка, а в его глазах загорается огонек. Или наоборот: вы позволяете печали отразиться в вашем взгляде, и собеседник тоже становится грустным. Понимание может выражаться и в словах: например, когда коллега говорит вам: «Я знаю, ты ведь хотел(а) как лучше», вы чувствуете, что он попал в самую точку.

В детстве, и зачастую в течение всей жизни, мы наблюдаем за реакциями других людей на нас и наше поведение, на основе которых формируется самовосприятие. Таким образом, если большинство окружающих понимают вас по-настоящему, у вас формируется устойчивое самовосприятие.

Замечу, что нет таких родителей, которые всегда понимают своих детей. Большинству это удается лишь иногда – возможно, в особых случаях, – но в основном родители видят в своих детях самих себя.

## Есть ли у вас внутренняя опора?

Если потребность быть понятым удовлетворена в достаточной степени и вы получаете необходимую внешнюю поддержку и признание, то в большинстве случаев вы вполне естественно, ничего не опасаясь, выражаете себя тогда, когда захотите или сочтете нужным. Благожелательные, одобрительные взгляды и слова поддержки родственников или других людей проникают прямо в сердце и становятся основой вашей внутренней опоры (поддержки)<sup>1</sup>. Если у вас есть внутренняя опора, вы можете сами себе помочь, когда это необходимо, а также защитить свою точку зрения, даже если она противоречит мнению окружающих.

Тем не менее наличие или отсутствие внутренней опоры редко определяется однозначно. Вы можете быть достаточно сильны и уверены в себе, чтобы спокойно демонстрировать миру определенные аспекты своей личности, тогда как при одной мысли о проявлении других аспектов вас сразу же охватывает ужас. Полагаю, вам гораздо легче самовыражаться, когда вы счастливы и умиротворены, чем когда вы чувствуете зависть, гнев или беспомощность. По крайней мере, это верно для большинства людей.

Вот список признаков недостаточной внутренней опоры.

■ Вы сомневаетесь в себе и собственной ценности, например, когда вас критикуют, отвергают или игнорируют.

■ Вы чувствуете себя некомфортно, когда понимаете, что выделяетесь из своего окружения.

■ Вы не уверены, что люди будут уважать вас по-прежнему, если узнают о какой-либо вашей ошибке.

■ Зачастую вы воздерживаетесь от высказывания собственного мнения, если оно не совпадает с позицией других.

■ Часто вы совершенно неосознанно подавляете определенные чувства, например грусть или гнев.

■ Вы предпочитаете скрывать свою симпатию к другому человеку, если не уверены на 100 %, что он разделяет ваши чувства.

■ В определенных ситуациях на вашем лице застывает улыбка, и вы никак не можете стереть ее с лица.

■ Вы часто скрываетесь за маской, что может выражаться в громком смехе, молчаливости или, наоборот, чрезмерной разговорчивости.

■ Находясь в компании людей, вы постоянно начеку, как будто боретесь за свое право оставаться частью общества.

■ Вы ведете себя как человек, которым решили быть, вместо того чтобы прислушаться к своим чувствам и открыто заявить о своих желаниях или потребностях.

Если вы узнали себя в нескольких из этих утверждений, возможно, вам стоит поработать над тем, чтобы укрепить свою внутреннюю опору. Мы не всегда знаем, чего нам не хватает, пока не обретем это. И только тогда начинаем понимать: именно этого нам не доставало, чтобы ощущать себя цельной личностью.

---

<sup>1</sup> . *Внутренняя опора* (поддержка) – внутренние ресурсы личности, обеспечивающие уверенность в себе, своих чувствах и действиях и способствующие сохранению эмоционального и психического равновесия. – *Прим. ред.*

## **Обретите поддержку с помощью психогенеалогической терапии**

Мой и личный и профессиональный опыт позволил мне обнаружить целительную силу метода, в котором сочетаются два элемента: особое видение своих родственников и доверительное общение, откровенный и искренний разговор с ними. Этот метод называется «психогенеалогическая терапия». Конечно, им могут пользоваться профессиональные психотерапевты, но в этой книге речь пойдет о том, как *вы* можете применять его, чтобы помочь самому себе с помощью своих родственников, но без их прямого участия. Благодаря психогенеалогической терапии вы почувствуете, что родные и близкие понимают и любят вас, а также сможете залечить болезненные раны, оставленные сложными или токсичными отношениями.

## Честность и прямолинейность

Один из элементов психогенеалогической терапии – общение, которое должно отличаться честностью и прямолинейностью и может осуществляться, например, посредством писем. Как правило, их не нужно никому отправлять, потому что вы пишете их для себя. Таким образом, данный метод не требует непосредственного участия родственников. Это значит, что смерть близкого человека или его неспособность (нежелание) понять и принять вас несколько не помешают вам достичь своих целей.

Написание писем, адресованных умершим или тем, кого вы потеряли по тем или иным причинам, – хорошо известная психотерапевтическая техника. Проговаривание того, что вы не успели сказать человеку, помогает облегчить боль утраты. Эта книга поможет вам понять, что именно вы хотите сказать, и выразить свои чувства, – и неважно, к кому обращаетесь: к живым или умершим людям.

Другой вариант, который, на мой взгляд, даже эффективнее, – написать письмо самому себе от имени одного из родственников. Таким образом вы не только получите признание, в котором нуждаетесь, но и заглянете вглубь себя, поймете и выразите свои самые сокровенные мысли и желания.

Вам может показаться, что написание писем самому себе от имени родственников – это нечто неестественное. Однако многие люди, начав практиковать эту технику, обнаруживают, что все гораздо проще, чем они думали. Вы удивитесь тому облегчению, которое принесут вам подобные письма, несмотря на то что вы написали их сами.

Если же вам не нравится писать письма, можно обратиться к другим техникам, таким как инсценировка диалога с родственником. Для этого можно использовать бумажные куклы (см. приложение в конце книги), наделив их соответствующими ролями, или пустой стул – в этом случае вы ведете диалог с воображаемым родственником так, будто он сидит перед вами.

## Сущность вашего родственника

Помимо честного и прямолинейного разговора, о котором речь шла выше, важно представлять своего родственника в его *сущности*. Когда я говорю здесь о сущности человека, я имею в виду основу его личности, не пострадавшую от ударов судьбы. Когда мы показываем кому-то свою истинную сущность, наша душа естественным образом открывается, что позволяет нам безбоязненно чувствовать и выражать свою любовь к тому, с кем мы общаемся.

Легче всего получить доступ к своей сущности получается у детей, а вот взрослым это может даваться тяжело, поскольку с возрастом люди зачастую теряют связь со своим истинным «я», избегая заглядывать в глубину своей души. Но иногда мы внезапно обнаруживаем, что эта связь с нашей сущностью все еще жива, и нам удается наладить контакт с собой посреди бурного потока жизни. И тогда может возникнуть ощущение, будто мы открыли внутри себя маленький райский уголок, где мы можем расслабиться и почувствовать себя счастливыми.

В особых случаях, например, когда человек находится на смертном одре, между ним и его родными может возникнуть незнакомое ранее чувство близости, побуждающее к таким сильным проявлениям любви, которые для них самих становятся неожиданностью. Вероятно, в чрезвычайных ситуациях люди соприкасаются со своей сущностью.

Когда вы пишете себе письмо от имени родственника, важно представить его сущность, с которой, вероятно, вы никогда до этого не сталкивались. Возможно, в обычной жизни этот человек буквально слился со своей маской или вжился в свои социальные роли. Скорее всего, он считает себя «опытным», «веселым», «бедолагой» или «тем, у кого всё всегда под контролем». Показать свою сущность – значит избавиться от всех этих эпитетов, которыми вы любите себя характеризовать, и просто быть собой, не пытаясь казаться тем, кем вы на самом деле не являетесь, и не боясь быть честным, открытым и уязвимым.

Если вам сложно даже представить нечто подобное, попытайтесь нарисовать в своем воображении следующую картину: посреди ночи ваш родственник внезапно просыпается, наделенный такой необыкновенной пронизательностью, какой обычно не обладает. И в таком состоянии он берет ручку и начинает писать вам письмо, полное любви. Он говорит в своем письме то, что вы всегда хотели услышать, но на самом деле он, вероятно, никогда этого не скажет. Возможно, вас поразит, какое сильное впечатление на вас произведут, например, простые слова извинения, даже если вы сами написали их от имени другого человека.

## Почему отношения с предками так важны

Родители, бабушки, дедушки и прочие родственники оказывают огромное влияние на процесс становления личности. И даже если кого-то из них уже нет на этом свете, даже если вы никогда в жизни их не видели, они все равно очень важны. Ведь в вас течет их кровь, в вас заложены их гены, наверняка вы сложили какое-то мнение о них и определенным образом их воспринимаете. На ваше восприятие могли повлиять рассказы об этих родственниках, опыт общения с ними или впечатление, которое произвели на вас их фотографии. Исследования в области эпигенетики показывают: опыт может генетически передаваться даже через несколько поколений, следовательно, есть вероятность, что пережитое вашими предками отразится и на вас.

Так или иначе родственники являются неотъемлемой частью ваших представлений о себе и самооценки. Именно поэтому чрезвычайно важно, как они к вам относятся и как вы это воспринимаете: ощущаете ли с их стороны давление и желание изменить вас или чувствуете всестороннюю поддержку.

Люди легко воспроизводят модель поведения своих родителей. А те, в свою очередь, могли перенять ее от своих родителей и т. д. Определенный стиль общения с близкими может передаваться через несколько поколений. Мы либо копируем его напрямую, либо отражаем противоположным образом, пытаясь делать все наоборот. Примером последнего может быть дочь слабовольной матери: став взрослой, она отказывается от каких-либо компромиссов в отношениях, поскольку хочет быть сильной и независимой. Она довольна, что не повторяет судьбу своей матери, хотя ее поведение настолько же ригидно и противоестественно, как и тенденция к подчинению ее родительницы.

Эмоциональное равновесие в отношениях с теми, кто подарил вам жизнь и познакомил с этим миром, очень важно для вашего общего благополучия. Нужно научиться принимать и родных, и себя такими, какие вы есть. Иначе проблемы с родственниками могут распространиться и на другие отношения и сферы жизни. Например, вы можете думать, что должны отдать своим друзьям последнее, если они попросят, поскольку именно этого от вас требовали родители, когда вы были ребенком. Или же оказывать чрезмерное давление на своего партнера, бессознательно требуя от него то, что не получили от родителей.

Зачастую мы даже не осознаем, что во многом копируем своих родителей и других родственников и насколько это копирование становится причиной тех проблем, с которыми мы сталкиваемся во взрослой жизни. Начав работать над отношениями с предками, вы вскоре заметите, что сложности в общении с другими людьми постепенно рассеиваются и вы стали лучше понимать причины их возникновения.

## **Боль и радость передаются из поколения в поколение**

Возможно, вы живете с болью из-за того, что один из ваших родителей не смог в полной мере удовлетворить ваши потребности. Эта боль могла привести, например, к гневу по отношению к вашей маме и, как следствие, подавить желание близости с ней или чувство сострадания. Более широкий взгляд на проблему поможет понять ее лучше. Способность вашей мамы удовлетворить ваши потребности отчасти зависит от того, получала ли она сама от своих родителей то, в чем нуждалась. В свою очередь, то, что они смогли ей дать, зависит от ситуации с их родителями и т. д. Как видите, боль и радость могут передаваться из поколения в поколение.

Представьте, что за мамой стоит ваша бабушка, за ней – прабабушка, а за ней – прапрабабушка и т. д. Также за мамой стоит ваш дедушка, за которым стоит его отец и т. д. Таким образом, за вашей мамой стоят два ряда родственников, за ними еще и еще – это целое генеалогическое древо, ветви которого всё разрастаются, если смотреть вглубь поколений.

Иногда я советую своим клиентам направлять гнев, который они чувствуют, вспоминая о детстве, на весь род, а не конкретно на отца, мать или кого-то еще. Это помогает снять тяжелое эмоциональное бремя, довлеющее над ними, и даже изменить отношения в лучшую сторону. Так, иногда отец становится способен проявить исцеляющую любовь и заботу к своей дочери...

## **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.