

Ирина
УДИЛОВА

Антон
УСТУПАЛОВ

Марина
МАЗИНА

СИЛА ПРЕДКОВ

Как законы рода помогают освободиться
от обид, вины и реализовать цели



По-женски

Ирина Удилова

**Сила предков. Как законы рода
помогают освободиться от
обид, вины и реализовать цели**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 88

Удилова И. А.

Сила предков. Как законы рода помогают освободиться от обид, вины и реализовать цели / И. А. Удилова — ИГ "Весь", 2016 — (По-женски)

ISBN 978-5-9573-3136-0

Мы часто говорим: «На роду написано», подразумевая при этом неизбежный исход. Но действительно ли он неизбежен? Авторы книги «Сила предков», психологи и эксперты по отношениям, уверены: ваш род действительно влияет на вашу жизнь, как и вы влияете на жизнь своих потомков. Но изменить события, происходящие в роду, можно всегда. Первая часть книги посвящена тому, чтобы разобраться, что же действительно «написано на роду», как это на нас влияет и как обратить даже негативное воздействие себе на пользу. Из второй части вы узнаете, как легче и проще всего отпустить обиды прошлого, а также кого и за что важно простить в первую очередь, чтобы освободить свою жизнь и жизнь будущих поколений для радости и счастья. Кроме того, вы освоите специальные упражнения, помогающие избавляться от «родовых проблем», и убедитесь, что многие ваши сегодняшние трудности и неприятности – это отголоски жизни ваших предков и что они легко решаемы.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-9573-3136-0

© Удилова И. А., 2016

© ИГ "Весь", 2016

Содержание

Введение	7
Род	9
Что такое род?	9
Вы и родители	13
Расстановка по сферам жизни	15
Проживаем чувства	17
Работаем с эмоциями и воспоминаниями	20
Благодарность	22
Отношения с мужчиной	24
Закономерности в системе	29
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Ирина Удилова, Марина
Мазина, Антон Уступалов
Сила предков. Как законы рода
помогают освободиться от
обид, вины и реализовать цели**

* * *

Введение



Мы часто употребляем в своей речи расхожее выражение «на роду написано», подразумевая при этом что-то вроде неизбежной судьбы, от которой не уйти. Хотя в современном мире, где столько возможностей и шансов, люди ближе всего подошли к тому, чтобы быть творцами своей судьбы.

И мы зачастую употребляем это выражение с обреченностью, применяя его к каким-то нежелательным ситуациям, в которых «ничего не поделаешь», но всерьез в судьбу и неизбежность мало кто верит.

Истина же находится посередине: наш род действительно влияет на нашу жизнь, как и мы влияем на жизнь своих потомков, но это влияние далеко не так глубоко и бескомпромиссно, как пытаются представить люди, верящие, к примеру, в родовые проклятия.

Поэтому первую часть книги мы хотим посвятить тому, чтобы разобраться, что же действительно написано на роду, как это на нас влияет, что с этим делать и как этим пользоваться, чтобы обратить даже негативное влияние себе на пользу.

Во второй части мы поговорим о том, как легче и проще всего отпустить обиды прошлого, а также кого и за что нам важно простить в первую очередь, чтобы освободить свою жизнь и жизнь будущих поколений для радости и счастья.

Судьбы представителей вашего рода – это не просто истории, это подсказки. Если вы сумеете правильно ими воспользоваться, то откроете для себя огромный источник жизненной силы, которую даст вам родовое наследие, а также увидите те места в своей жизни и судьбе, на которые стоит обратить внимание.

Мы будем говорить о главных компонентах влияния, а также давать практические рекомендации по частным случаям, в которых вы, быть может, узнаете себя и свою семью.

Надеемся, что эта книга будет не только интересной, но и полезной для всех женщин, которые хотят разобраться в себе, своей семье и в том, какие сильные и слабые стороны своей личности мы получаем по наследству от родителей, бабушек и дедушек и более далеких предков. И благодаря этому осознанию вы сможете позитивно повлиять на свою судьбу.

С уважением, Ирина Удилова, Марина Мазина и Антон Уступалов

www.grc-eka.ru

Род



Что такое род?

А человек без честного рода и потомства, что хлебное семя, кинутое в землю и пропавшее даром в земле. Выходу нет – никто не узнает, что кинуту было семя.

Н. В. Гоголь



Прежде всего, давайте разберемся, что такое род, кто в него входит и каковы основные составляющие этого понятия?

Центром этой картины на данный момент являетесь, конечно же, вы – живой представитель рода, через которого в данный момент течет вся энергия предыдущих поколений. И все негативные и позитивные влияния, которые идут от рода, вы можете ощущать и замечать в своей жизни.

Вы получаете жизненную энергию и опыт, но в то же время и ограничения, которые испытывали все многочисленные поколения ваших прародителей.

И здесь есть важный момент: приняв и осознав свое наследие, вы сможете повлиять на него, снять какие-то ограничения и негативные влияния, чтобы ваши дети, внуки и последующие поколения получили энергию уже другого качества.

Начнем с составления карты вашего рода.

Возьмите лист бумаги и запишите в столбик имена в следующем порядке: сначала ваше имя и имя вашего супруга, если он есть и даже если был, поскольку сильные романтические связи автоматически включают человека в вашу родовую систему.

Далее обязательно запишите своих родителей – из всего рода, конечно же, именно они больше всего на вас влияют. Родители мужа оказывают более сильное влияние на ваших детей, но если у вас лично близкие отношения со свекрами, то можете вписать и их тоже.

Ниже запишите имена своих бабушек и дедушек. Если помните фамилии и отчества – замечательно, если нет – не страшно, не нужно прямо сейчас поднимать семейные архивы. Запишите только то, что помните.

Дальше в систему может включаться довольно широкий круг лиц. Это все люди, которые так или иначе повлияли на вашу жизнь или жизнь ваших родителей и старших предков. Это может быть, к примеру, хирург, который сделал операцию и спас кому-то жизнь, или, наоборот, злодей, который причинил серьезный ущерб.

Одним словом, у всех людей, которые сделали свой вклад в жизнь вашего рода, прикоснулись к нему, есть свое место в этой системе. Поэтому записывайте всех важных для вашей семьи людей, которых сможете вспомнить. Это необходимо для того, чтобы у вас была общая картина рода, представление о том, кто участвует в судьбе вашей семьи.

Итак, давайте подытожим: наш род состоит, во-первых, из тех людей, которые непосредственно дали нам жизнь, и, во-вторых, из тех, кто оказал очень сильное влияние на то, чтобы эта жизнь появилась.

Вот от этой карты, которая у вас сейчас получилась, мы и будем отталкиваться в дальнейшем.

На следующем этапе важно посмотреть на свою картину рода и оценить, насколько подробной она у вас получилась. Вы знаете о своих ближайших предках почти все? Или, может быть, наоборот, не помните даже бабушкино отчество?

Очень часто во время семейных консультаций выясняется, что связь с родом потеряна. И если это ваш случай, то в первую очередь важно эту связь восстановить.

Речь здесь не только о том, чтобы проявить благодарность и уважение к тем, кто дал вам жизнь. На самом деле, связь с родом – это не столько имена, события и даты на бумаге, сколько ваше эмоциональное ощущение. Если вы можете легко, не напрягая память, представить себе человека, его облик, голос и манеры – значит, связь существует.

Например, у вас может быть яркое воспоминание из детства о дедушке или даже прадедушке, который давно умер. Но если вы при этом хорошо помните его лицо, фигуру, одежду – вы связаны.

Но может быть и так, что воспоминания о человеке есть, а сам образ вам «не дается», постоянно ускользает, выглядит расплывчатым. Это значит, что ваша связь не слишком сильна.

И чем ближе к вам этот человек расположен в системе, которую вы записали на листе, тем больше его влияние и ценность для системы, тем значительнее его судьба отражается именно на вашей жизни.

Если вы обнаружили пробелы в своей карте рода – не отчаивайтесь. Есть множество способов узнать что-нибудь о своих предках, даже если их уже нет в живых: что-то могут рассказать ваши родители, тети и дяди, другие родственники, что-то можно найти в старых документах и фотоальбомах.

Подумайте, какой информации вам не хватает? О ком важно узнать больше?

И еще один нюанс, о котором важно упомянуть именно в этой главе. Вне зависимости от того, что вы уже знаете или узнаете в будущем о своих родственниках, старайтесь все время смотреть на то положительное, что идет от них как от членов рода.



Случай из жизни от Ирины Удиловой:

Например, я знала о своем дедушке много нелицеприятных фактов: он гулял, обманывал бабушку, практически не помогал семье. Чаще всего при мне его вспоминали в негативном ключе: он пережил бабушку и после ее смерти успел попортить немало крови моим родителям и тете.

Но когда я начала больше узнавать о своей семье, я первым делом спросила тетю о том, что в дедушке было хорошего.

И она очень легко, даже не задумываясь, ответила, что он был очень умным и начитанным, с чудесным чувством юмора, и в целом очень оптимистичный и веселый человек.

Оказалось, что раньше, когда заходил разговор о дедушке, мои родные попросту не вспоминали о его хороших качествах, а ведь их было немало!

В жизни вообще все происходит по одному и тому же принципу: на что мы смотрим, что находится в центре нашего внимания, то мы и получаем.

Поэтому так важно знать, что каждый человек, принадлежащий к нашему роду, внес хорошего. Нужно относиться к своим родителям и старшим родственникам с уважением и благодарностью, ведь у нас, во-первых, есть для этого все основания: именно эти люди привели нас в мир, дали нам жизнь.

Во-вторых, отношение к предкам и связь с родом – это то, что мы передаем дальше, своим детям, внукам и правнукам. И если вы хотите, чтобы ваши потомки помнили и любили вас, вам важно пронести эту любовь и через свою жизнь.



Практическое задание

Создайте и дополните свою карту рода, заполните пробелы в своих знаниях о предках. Поговорите с живыми родственниками о тех, кто уже ушел, попросите вспомнить хорошие, положительные вещи о них. Узнайте, как они жили, чем увлекались, что было им дорого и близко, какие испытания выпали на их долю, какими достижениями они гордились.

Вы и родители

В детстве мы любим родителей. Став взрослыми, судим их. И бывает, что мы их прощаем.

О. Уайльд



Итак, после того как вы закончили делать карту своего рода, остановимся подробнее на одной из самых верхних строчек, куда вы записали своих родителей.

Родители – это люди, которые дают нам жизнь. И это чудесный подарок, который мы никогда не сможем вернуть. Все, что мы можем сделать как дети своих родителей, – это быть благодарными.

Если мы ощущаем внутреннюю благодарность по отношению к родителям за то, что они дали нам жизнь и растили, воспитывали и поддерживали нас по мере сил, – это значит, что все правильно, наша связь с родом сильна, и мы получаем много положительных влияний и энергии.

Но зачастую у нас к родителям много претензий. Обиды копятся с самого детства, с тех пор, когда мы еще полностью зависели от старших и остро запоминали каждый момент, когда они делали нам больно или обижали.

И если мы, став взрослыми, не прорабатываем эти обиды и болезненные воспоминания, не можем заставить себя простить и принять своих родителей, то наша связь с родом и его энергией нарушается буквально у самого истока. Ведь если мы не чувствуем связи с самыми близкими своими предками, то о том, чтобы получить поддержку от более далеких, речь вообще не идет.

Поэтому очень важно наладить свои отношения с родителями и примириться с ними. Это не обязательно означает «стать лучшими друзьями», бывает, что в семьях такое не принято даже между взрослыми детьми и их родителями.

Но важно, чтобы вы смогли относиться к родителям с благодарностью, простить их и увидеть в каждом их действии по отношению к вам в первую очередь любовь: вероятно, обижая и несправедливо наказывая, они просто переживали за вас, пытались позаботиться, избавить от каких-то ошибок.

Никто не совершенен, и ваши родители тоже, но если кто-то в этом мире и любит вас безусловной любовью, несмотря ни на что, то это именно они.

И приняв их такими, какие они есть, простив и наладив свою связь с родом, вы не только почувствуете себя счастливее и спокойнее, но и получите возможность глубже рассмотреть негативные моменты и проблемы, которыми отягощен ваш род.



Практическое задание

Разберитесь в своем отношении к родителям: чувствуете ли вы связь, или что-то мешает вам и нарушает гармонию? Подумайте, может быть, у вас остались какие-то глубокие застарелые обиды, которые вы никак не можете простить?

Представьте своих родителей и скажите им: «Мои дорогие мама и папа, я благодарна вам за то, что вы дали мне жизнь».

Расстановка по сферам жизни



Чтобы разобраться во взаимоотношениях с родом, в первой главе мы начали углубляться в историю вашей семьи, в прошлое. А сейчас, чтобы увидеть картину со всех сторон, мы проанализируем настоящее – то есть вашу собственную жизнь.

Запишите на листе бумаги в столбик список тех жизненных сфер, которые важны для вас: вы стремитесь к реализации и к благополучию в этих сферах. Такой список может быть для каждого индивидуальным, ведь для всех нас важно что-то свое. Можете взять за основу традиционный перечень из семи важных жизненных сфер:

1. Семья.
2. Работа.
3. Карьера (бизнес).
4. Деньги.
5. Окружение.
6. Дети.
7. Здоровье.

После того как вы закончите перечислять важные и актуальные для вас жизненные сферы, поставьте напротив каждого пункта цифру от одного до десяти – как вы оцениваете свою удовлетворенность в той или иной сфере на данный момент. Где, от нуля до пяти – вы неудовлетворены или видите потенциал для роста, а от пяти и до десяти – вы уже неплохо реализовались и довольны собой.

Старайтесь отвечать максимально честно, ведь вы делаете это в первую очередь для себя. Прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям.

На следующем этапе постарайтесь понять, какая из этих сфер вам никак не дается, хотя вы прикладываете очень много усилий, то есть остается ощущение, будто вы бьетесь как рыба об лед.

Очень вероятно, что та сфера, в которую вы много вкладываете, но получаете незначительный результат, где вас что-то тормозит, находится под негативным влиянием рода. В этой сфере вы решаете не только свои проблемы, но и проблемы своих предков.

Подумайте об историях своих бабушек и дедушек, может быть, у них в жизни тоже было что-то тяжелое в этой области?

Может быть, вы найдете в своей жизни похожую проблему. Отметьте для себя – это важный момент. Запишите на бумаге или в блокноте, как вы видите свою проблему? Какая фраза звучит у вас в голове?

Эта блокирующая фраза звучит как девиз. Например, «деньги опасны», «жизнь несправедлива», «я не достойна счастья» или «нужно все контролировать». Она настроена на то, чтобы предостеречь и уберечь вас от чего-то опасного.

Посмотрите, как эта фраза может вас защищать? Какой положительный смысл она может нести?

Например, если вы чувствуете, что все новое опасно, то эта фраза предостерегает вас от безосновательного риска: «Не зная броду, не суйся в воду».

Важно понять и осознать тот факт, что в этих установках есть не только негатив, но и что-то хорошее для вас лично, то, что защищает вас, оберегает от какой-то трагедии. И это все идет от рода, от ваших предков, из их историй и их судеб.



Практическое задание

Сформулируйте письменно фразу, которая останавливает и ограничивает вас от реализации в какой-то важной сфере вашей жизни. Подумайте, что хорошего вы получаете из этой установки?

Проживаем чувства

Важно проявлять чувства. Хуже, если перестать это делать. Иначе они будут накапливаться и затвердевать внутри. А потом умирать.

Х. Мураками



Род – это своего рода замкнутая система, которая живет по своим законам. И в каждой родовой системе накапливаются различные чувства, которые не до конца прожиты.

И эти накопленные чувства передаются дальше, из поколения в поколение. Поскольку они слишком сильны, то даже после смерти человека они остаются в системе.

Давайте разберемся, что такое чувства вообще. Есть, к примеру, первичные чувства, они появляются у ребенка с рождением, как только он открывает глаза. Но есть еще и вторичные чувства – когда хочется сжаться в комочек, закрыть глаза и плакать. Это желание спрятаться в свой панцирь, чтобы никто не видел, не слышал и не знал, оно порождает непрожитые чувства.

Они, как оборванные ниточки, остаются в системе и распространяются на весь род. Если кто-то в вашем роду горевал, но не мог выразить это горе, мечтал, но не реализовал мечту – все эти переживания переходят в будущие поколения.

Чтобы завершить их, важно смотреть на судьбы ваших предков с сочувствием и уважением. Вы можете представлять этого человека, даже если вы его никогда не видели, и выражать ему свою поддержку.

Когда вы восстанавливаете эту связь и даете человеку место в вашей родовой системе как ее полномочный представитель, то система приходит в равновесие. Поэтому, даже если вам тяжело и беспокойно смотреть на эти тяжелые судьбы, очень важно это сделать.

Чтобы в вашем роду все находилось в гармонии, важно восстанавливать порванные нити, чтобы они не болтались, а тянулись от человека к человеку, создавая непрерывную дорогу жизни.

Важно, чтобы вы видели этот опыт и то, справились люди или нет, и как они это сделали, чтобы дальше в своей жизни вы могли передавать детям что-то более продуктивное.

Если в вашей семье есть какие-то трагичные истории (смерть в молодом возрасте, разводы, суициды, психиатрические больницы), с ними нужно работать прежде всего, поскольку с такими тяжелыми явлениями родовой системе очень сложно справиться.

Вернитесь к списку, который мы составили в самом начале, где отражен весь ваш род. Напишите, какие чувства у вас вызывает каждый из тех, кто находится в вашей системе, – не ваше собственное отношение к нему, а какую-то чувственную доминанту в его жизни, как вы ее себе представляете.

Напишите напротив каждого человека то чувство, то состояние души, в котором он в основном находился. Постарайтесь смотреть без иллюзий. Конечно, не бывает всегда и везде веселых и счастливых или, наоборот, всегда грустных людей. Но ваша задача – увидеть негативное влияние рода.

Если у человека была достаточно благополучная судьба – это замечательно. Вы можете сделать его жизнь своим ресурсом, обращаться к его судьбе в трудные моменты и брать оттуда что-то светлое и легкое.

Но важно увидеть и тяжелые чувства, которые в данный момент влияют на вас. Отметьте в списке те чувства, которые вам знакомы, которые вы часто ощущаете. Постарайтесь найти эту связь с родовыми чувствами – когда вы увидите это негативное родовое влияние, вам будет легче прорабатывать эти моменты.

Уважение к предкам – очень важный момент. Ведь, разумеется, нам не всегда по душе решения, которые принимали наши родители, бабушки и дедушки, их образ жизни, их мировоззрение.

Но чтобы вам было легче настроиться на эту связь, очень важно не осуждать их и не акцентироваться на том, что вы не принимаете. Мысленно договоритесь со своими предками: «Я благодарна тебе за бесценный опыт и прошу разрешения что-то делать как ты, а что-то по-другому».

Берите из своего рода то, что важно и полезно для вас. А то, что вызывает отторжение, с уважением откладывайте в сторону, не забывая принять это внутри себя как часть своей родовой системы.



Практическое задание

Чтобы вам было проще принять тяжелые эпизоды, которые несет вам родовая система, предлагаем небольшую визуализацию.

Представьте себе человека, являющегося носителем негативного опыта – того представителя вашего рода, у которого в жизни случилось какое-то большое горе или потрясение, может быть, неразделенная любовь или серьезная потеря.

Посмотрите мысленно ему в глаза и скажите: «Я вижу тебя, я принимаю твою тяжелую судьбу, я уважаю тебя и твои чувства». Это, с одной стороны, поможет вам отделить от себя эти тяжелые переживания, а с другой – наладить связь с родом.

Работаем с эмоциями и воспоминаниями

*Человек не может двигаться вперед, если душу его разъедает
боль воспоминаний.*

М. Митчелл «Унесенные ветром»



На следующем этапе работы с родовыми воспоминаниями и связями очень важно обратить внимание на то, когда они появились в вашей жизни.

Например, у кого-то они «включаются» достаточно рано, лет в семь, у кого-то в подростковом возрасте, а у кого-то – еще позже. Подумайте, когда вы впервые ощутили чувства, которые пришли из рода?

Как определить такое чувство?

Из рода приходят очень сильные и, казалось бы, безосновательные эмоции. Например, в какой-то момент вы становитесь очень мнительной или обидчивой, начинаете накручивать себя буквально на пустом месте, даже когда сами этого не хотите.

Особенно остро это проявляется в подростковом периоде, в момент перехода из детства во взрослую жизнь. Кто-то начинает бунтовать, кто-то ударяется в депрессию, кто-то увлекается флиртом и гулянками с друзьями.

Многие из этих вторичных чувств мы принимаем от рода. Поэтому очень важно отделить их от своих собственных. А дальше выбрать, какие из них вы хотите испытывать чаще.

Скорее всего, это будут какие-то положительные чувства: безопасность, счастье, любовь, радость, удовлетворение, спокойствие, принятие, легкость, энергичность.

Посмотрите, кто из представителей вашего рода был наиболее всего близок к этому? Чья жизнь вам кажется похожей на ту, что могла бы вызвать у вас подобные чувства? Кого из

своих предков вы могли бы назвать спокойным, счастливым и сильным человеком, который объединял семью?

Очень важно отделять позитивные эмоции от негативных, потому что ваш род, как и у любого человека, на самом деле очень древний. И вы получаете от него очень большой поток разнонаправленных энергий.

Поэтому важно посмотреть внимательно и определиться, что хорошее вы можете взять от рода, где вы можете черпать силы. Даже если вы не можете вспомнить человека, который был во всем позитивным, чтобы брать с него пример, постарайтесь выделить те хорошие, помогающие качества, которые видите в своих предках.

Например, спокойствие, легкость, заботу. То, чего вам в данный момент не хватает. Обращайте внимание на родственников не только по женской линии, но и на мужчин. Несмотря на то, что женщины и мужчины отличаются друг от друга, у ваших дедушек и прадедушек тоже могут оказаться качества, которые помогут вам в жизни.



Практическое задание

Напишите список положительных чувств и качеств, которые вы можете взять у своих предков. Вспомните, кто обладал ими, как эти качества проявлялись у них, и возьмите это на вооружение.

Благодарность

Благодарность согревает душу.
Э. М. Ремарк «Возлюби ближнего своего»



Сейчас мы хотим отдельно остановиться на теме благодарности. Выше мы уже говорили о том, что важно проявлять уважение и благодарность к своим предкам за то, что они дали нам жизнь.

Особенно важна, конечно, благодарность к тому человеку, который представляется вам светлым и радостным или в жизни которого было что-то очень важное для вас в данный момент, например, счастливые личные отношения.

Вспомните этот образ и поблагодарите его от всего сердца. Мысленно скажите этому человеку: «Благодарю тебя за то, что ты это сделал, и сейчас я могу этим пользоваться. Спасибо тебе, что справился с этим».

Очень важно благодарить представителей своего рода за то, что мы от них получаем. Вам может казаться, что вы не знаете человека, которого нужно благодарить, но это значит лишь то, что нужно посмотреть внимательнее. В любом роду в пределах трех поколений обязательно есть человек, обладающий огромным количеством ресурсов – источник энергии, счастья и радости для всей семьи. Может быть, сейчас это вы, и это замечательно, наслаждайтесь этим. Но не забывайте и о том человеке, благодаря которому в вас это есть.

Например: «Я не знаю, кто ты, но я благодарю тебя за эту возможность. Благодаря тебе в нашем роду есть этот свет, эта радость, эта любовь, эта энергия. Спасибо тебе!»

Почему настолько важна благодарность?

Вы настраиваете себя на готовность пользоваться тем, что для вас важно в данный момент, а также добавить что-то хорошее от себя и передать это дальше.

Ведь зачастую мы просто автоматически берем то, что предлагает нам род, и, не задумываясь, передаем дальше – и хорошее, и плохое, и радостное, и грустное.

Но когда мы начинаем вдумываться в свою родовую историю, когда мы начинаем понимать, что и откуда к нам пришло, когда начинаем принимать и благодарить своих предков, нам становится легче управлять своей жизнью.

Очень важно также чувствовать родовую поддержку. Представьте, что вас благословляют, одобряют и поддерживают все ваши предки – и это на самом деле так. Все, чего хотят от вас ваши родители, бабушки и дедушки, – чтобы вы жили счастливо.

Постарайтесь увидеть женский поддерживающий образ – поддержку матери или, может быть, бабушки. Можете даже придумать особый ритуал благодарности и раз в неделю уделять этому время.

Можно, например, зажечь свечку или мягкий ночник, послушать какую-нибудь музыку, или звуки природы, или шум текущей воды, или колокольный звон – все это очищает и настраивает на правильный лад.

Важно, чтобы вам было комфортно, чтобы вас ничего не отвлекало. Представьте этот поддерживающий образ, как будто этот человек говорит вам: «Ты со всем справишься, у тебя все получится, все будет хорошо».

Это может быть не один образ, например, если от одного из представителей рода вы хотите взять навык выстраивания отношений в семье, от другого – целеустремленность в карьере, от третьего – спокойствие и уверенность.

Такие небольшие моменты, во время которых вы погружаетесь в себя и настраиваете связь со своим родом, ищете точки соприкосновения, могут открыть вам новые и интересные стороны вашей собственной личности, новые пути развития и решения проблем.



Практическое задание

Хотя бы раз в неделю посвящайте время себе и благодарности. Выберите из своего рода хотя бы один образ, который будет давать вам ресурсы и энергию, поддерживать вас, направлять и наставлять.

Отношения с мужчиной

Ребенок является зеркальным отражением ситуации в семье, отношений между родителями, хотя это признавать родители или нет.

Л. Вишма «Исток жизни»



Разумеется, в нашей практике мы очень часто сталкиваемся с вопросами, которые касаются личных отношений. Поэтому нужно отдельно поговорить о браке и о партнерах, о том, как женщины выбирают себе мужей, от чего зависит благополучие в браке и что делать в случае расставания.

На самом деле человек, с которым мы связываем себя узами брака, приходит в нашу жизнь неслучайно. Наша родовая система всегда помогает нам найти подходящую пару, если мы к этому готовы.

Готовность в данном случае означает осознанность: когда мы перестаем ограничивать себя и принимать от рода его заботу и наставления, при этом не пренебрегая собственным выбором и собственными желаниями.

Но давайте сначала поговорим о том, как мы выбираем партнера. В ранней юности сложно сделать этот выбор осознанно, мы зачастую смотрим на какие-то внешние признаки или оцениваем характер, исходя из чужого опыта, советов родителей.

На самом деле внешность, характер, материальная обеспеченность и прочие признаки, по которым молодые девушки часто пытаются подыскать себе мужа, не играют большой роли. Конечно, деньги и карьера – это очень важно для будущей семьи, но на самом деле определяющий фактор – это наши чувства.

Бывает, что человек во всем положительный – добрый, заботливый, умный, – но с ним очень быстро становится скучно. Что называется «нет искры». Это очень яркий ориентир для женщин. Пытаясь принять рассудочное решение, можно совершить ошибку, но сердце не ошибается никогда.

На наш выбор также очень сильно влияет и род – мы выбираем для совместной жизни человека, который подходит к нашей системе. В вопросе серьезных отношений и брака в расчет принимается не только наша личность и наши желания, но и внутренние правила и нормы, которые пускают или не пускают кого-то в нашу жизнь.

Разумеется, это влияние не безусловно – мы не куклы и не марионетки, заранее обреченные на определенную судьбу и жизнь с определенным человеком. Как и на все родовое наследие, мы можем воздействовать на это и направлять туда, куда нам важно.

Например, очень часто мы видим в семье примеры тяжелых, неблагополучных отношений. Многие начинают считать это кармой, если у матери и бабушки, к примеру, не сложилась семейная жизнь, дочь неосознанно чувствует какое-то «проклятие», довлеющее над ней.

Но на самом деле, если мы осознанно будем относиться к негативному родовому наследию как к чему-то, что оказывает влияние, но не предопределяет нашу судьбу, мы вполне можем получить свободу от этого «проклятия».

Если у вас в семье грустная история любви, первое, что важно сделать, – это посмотреть на более ранних предков. Не может быть такого, чтобы ни у кого в вашем роде не было счастливой любовной истории.

Найдите этих людей, мысленно обратитесь к ним, попросите их благословения и получите поддержку. Несмотря на то, что благополучие в семейных отношениях во многом зависит от вас лично, очень важно, чтобы и система поддерживала вас. А для этого важно обращать взгляд к счастливым историям в своей семье и стараться смотреть на несчастливые легко и с любовью.

Еще один важный момент в отношениях – это расставания. К сожалению, такое тоже случается: в какой-то момент жизни человек идеально подходил вам, ваши жизненные пути и цели совпадали, но прошло время, и вы перестали друг другу подходить.

Здесь важно знать, что партнер всегда приходит в вашу жизнь не просто так, он дает вам какое-то осознание, рост, развитие. Но в какой-то момент вы можете почувствовать, что с этим партнером вы больше не растете, возникает чувство тяжести, несоответствия.

Это бывает, и с этим тоже нужно уметь взаимодействовать. Лучшее, что вы можете сделать, если ваши отношения исчерпали себя, – это поставить в них точку и идти дальше.

Главное – делать это спокойно, с благодарностью и без сожалений. Скажите себе и партнеру: «Все, что было, было не зря. Спасибо за все, что мы пережили вместе. Дальше каждый из нас пойдет своим путем».

Важно, что только после того, как вы правильно завершите предыдущие отношения, отпустите партнера и позволите себе двигаться вперед, вы сможете встретить другого человека. Незавершенные отношения не только заставляют страдать, но и не позволяют полностью отдаться чему-то новому.

Это касается не только партнерских отношений, но и дружбы, отношений с коллегами, незавершенных проектов и нереализованных идей. Каждый человек, каждая ситуация, каждое событие в жизни чему-то нас учит. И если вы хотите построить что-то новое, важно сначала освободить для этого место.

Иногда бывает очень тяжело отпустить человека, несмотря ни на что. Но здесь вам важно договориться с собой и решить, хотите ли вы завершить отношения и чувствовать себя легко и спокойно.

Есть, разумеется, ситуации, когда отношения не могут быть завершены даже после развода: например, если в браке были дети, то отношения родителей остаются навсегда. В этом случае важно эмоционально отпустить человека, при этом сохранив к нему уважение и доброжелательность как к отцу своего ребенка.

Это очень важно не только для вас лично, но и для рода. Часто бывает, что после развода, особенно по инициативе мужчины, у женщины остается много обид и негатива. И эти чувства и эмоции, эти незавершенные отношения влияют не только на жизнь детей и внуков, но и на жизнь будущих поколений.

Поэтому так важно в подобных случаях справиться со своими чувствами. Да, это часто бывает очень больно и обидно, и, разумеется, сразу не получится переключиться в другой режим и жить дальше.

Дайте себе время на то, чтобы погрузиться, но не забывайте о том, что все в нашей жизни происходит не просто так. Любые изменения открывают перед нами новые двери и возможности, и даже самое болезненное расставание важно воспринимать как шаг к еще большому счастью.

Бывают в отношениях и менее острые ситуации, когда расставание не кажется оптимальным выходом. Вам кажется, что вроде бы все неплохо, но чего-то не хватает. Или есть негативные моменты, но чувства к человеку еще сильны и хочется верить, что еще можно все наладить.

Из-за чего вообще могут портиться отношения с партнером?

Очень часто это происходит, когда один вкладывает в отношения много, а второй – значительно меньше. Такая игра в одни ворота, когда только один человек вкладывает в брак энергию, приносит деньги, интересуется жизнью партнера, дарит подарки, внимание, уважение и заботу, а второй только принимает и ничего не отдает, рано или поздно приводит в семью дисбаланс.

Отношения с партнером – это не только любовь. Это еще и быт, и какие-то совместные интересы, общие цели в жизни. И, разумеется, в паре не может быть всего поровну, мы вкладываем в отношения разные вещи: кто-то больше времени, кто-то больше внимания, кто-то больше любви или заботы, кто-то больше денег. Но если при этом есть баланс, то в браке сохраняется гармония.

Вообще зачастую женщины вкладываются в отношения больше, чем мужчины, причем с самого начала. Есть такой анекдот: «Саша просто сказал „привет“, а Маша уже мысленно вышла замуж и родила ему троих детей». Бывает, что мужчина еще раздумывает и взвешивает дальнейшие действия, а женщина уже все придумала и спланировала.

Это естественно для женщин в принципе: у них куда лучше развита фантазия и та область мозга, которая отвечает за чувства. Поэтому на эмоциях они склонны строить большие планы и бросаться немедленно их исполнять, а мужчина очень часто не успевает за развитием событий.

В таких случаях в отношениях наступает перекос, который партнер может выравнивать за счет того, что будет спускать свою вторую половинку с небес на землю. Но порой это бывает очень тяжело, ведь «отстающий» испытывает очень большое давление в случае, если «лидер» уходит слишком далеко вперед.

Мужчина может меньше вкладывать в отношения по разным причинам: например, он не готов, или у него нет желания, ему нужно еще подумать. И если вы будете слишком рьяно рваться вперед, у партнера может развиваться чувство вины или какой-то негатив. Если человек сам не готов сделать определенный шаг, то слишком большое давление автоматически вызывает неприятие и отторжение.

Поэтому важно очень внимательно относиться к тому, кто и сколько в вашей паре вкладывает в отношения. Женщины по натуре очень щедрые, у них внутри много любви, неж-

ности и заботы, и часто они увлекаются и начинают отдавать слишком много. Любовь и забота – это замечательно, но когда в жизни этого чересчур много, партнер может начать «задышаться».

Подобное давление губительно сказывается на отношениях: партнер отстраняется, старается меньше времени проводить дома, может высказывать раздражение. Разумеется, любящая женщина реагирует на это с обидой. Часто приходится слышать от клиенток: «Я для него все, а он как будто и не замечает! Не ценит то, что я делаю!»

Если вам знакома эта ситуация, то очень вероятно, что это происходит из-за того, что вы вкладываете в отношения слишком много и, возможно, не видите реальную картину. Очень важно не закрывать глаза на реальные потребности партнера и видеть, к чему он готов, а к чему – нет. И как бы вам ни хотелось поскорее реализовать свои мечты об идеальной жизни, постарайтесь не вырываться вперед слишком сильно.

Встречаются и обратные ситуации: не всегда именно женщина выступает в роли «скоростного локомотива», за которым не поспевает мужчина. Бывает и такое: мужчина уже готов, уже строит большие планы на ваше совместное будущее, а вы еще не уверены или просто хотите двигаться вперед не так быстро.

В этой ситуации важно сразу сказать об этом партнеру. Например: «Знаешь, я пока не готова к этому шагу. Я вижу, что ты много отдаешь, что ты этого хочешь, но мне нужно время». Это очень важно – давать время партнеру, если он не успевает за вами, и давать время себе, если наоборот.

Спешка никогда не приводит ни к чему хорошему, вне зависимости от того, о чем идет речь: о совместной жизни, браке или рождении детей. Очень важно понимать, что, даже если вы с партнером очень похожи и прекрасно подходите друг другу, у вас может быть разный темп жизни, и это совершенно нормально. Все это тоже идет от рода: у кого-то в семье все были очень энергичные, торопливые, а у кого-то, наоборот, было принято «долго запрягать, но быстро ехать».

Если вы научитесь соотносить свой темп с партнером, ваши отношения обязательно перейдут на новый уровень: вы получите много бонусов не только в личной сфере, но и в жизни.

Например, если вы очень торопливая, то спокойный мужчина – это именно то, что вам требуется, чтобы научиться иногда останавливаться и принимать взвешенное решение. Или, наоборот, будучи очень медлительной и нерешительной, вы сможете зарядиться от него энергией и научиться оперативно реагировать на те события, которые этого требуют.

Это важно не только для вас, но и для вашего рода: гармония в вашей семье и вашей душе обязательно принесет много хорошего в жизнь будущих поколений. Ведь отношения и любовь – это история, которая не заканчивается ни со свадьбой, ни с рождением детей, ни даже после того, как ваши дети вырастут.

Взаимная любовь и уважение в браке – это именно тот пример для ваших потомков, который будет поддерживать их по жизни.

Ваши отношения с мужчиной – очень большой источник жизненной силы. И если эти отношения не приносят удовлетворения, вероятно, их стоит завершить – для вашего же собственного блага.

Может быть, это будет завершение какого-то этапа в отношениях, если вы не готовы к расставанию. Если и вы, и партнер готовы дать друг другу еще один шанс, если вы осознали какие-то свои ошибки, которые совершили в прошлом, то важно начинать отношения «с чистого листа».

Это, конечно, не означает «делать вид, будто вы только что познакомились». Но для того, чтобы действительно исправить какие-то ошибки или недочеты в отношениях, важно

закрыть для себя все негативные моменты в прошлом, не припоминать друг другу обиды, не нести в ваши обновленные отношения груз старой боли.

Но иногда бывает и так, что расставание – самый лучший выход. В этом случае важно в первую очередь понимать, что все, с кем вы состояли в отношениях, остаются с вами навсегда, они никуда не исчезают, не теряются. Даже если вы больше не встречаетесь и не общаетесь, любые серьезные отношения – это важная страница вашей жизни и истории вашего рода.

Поэтому так важно не просто завершать отношения, но делать это с любовью и уважением. Даже если была какая-то очень неприятная ситуация, которая принесла вам много боли, всегда помните о том, что отношения – как обоюдоострый клинок, и если они болезненны для вас, то они ранили также и вашего партнера.

И лучшее, что вы можете сделать, – это найти в себе силы не только простить, но и попросить прощения, чтобы не отягощать ни свою жизнь, ни родовую систему.



Практическое задание

Есть очень хорошая визуализация, которую можно применять, когда у вас сложности с тем, чтобы завершить тяжелые отношения.

Возьмите в руку что-нибудь тяжелое, например камень, и мысленно передайте это тому человеку, с которым связан ваш нынешний негатив. Очень важно, что вы не бросаете эту тяжесть, не оставляете ее «посреди дороги», а спокойно и с уважением передаете другому. Верните ее тому человеку, которому принадлежат эти проблемы.

Эту визуализацию можно также использовать, чтобы избавиться от негативных влияний, отягощающих вашу родовую систему. Например, если вы чувствуете себя одинокой, подумайте о том старшем родственнике, от которого вы могли перенять этот негативный опыт, и мысленно верните ему этот груз.

Не нужно думать о том, что вы при этом кому-то делаете плохо, нагружаете и так далее. Есть такая замечательная поговорка: «Своя ноша не тянет». Этот человек уже пережил этот опыт, как-то по-своему справился с ним, поэтому вы не сбрасываете на него свой негатив, а просто возвращаете его тому, кому он принадлежит, очищая свою родовую систему от дальнейшего транслирования этого опыта.

Закономерности в системе

Жизнь состоит из двух сил, называемых в общем любовью; одна сила – это любовь рождающая (родовая сила), другая – любовь образующая (сила личности).

М. Пришвин



Итак, мы с вами поговорили о такой животрепещущей теме, как отношения с мужчинами, а теперь давайте вернемся к роду и поговорим о закономерностях, по которым строятся отношения в сложной родовой системе.

Любой род – это разветвленная цепочка, в которой задействовано много людей. И как в любой системе кто-то из них сильнее, а кто-то слабее, кто-то более уважаем, а у кого-то авторитета нет совсем.

Но чтобы родовая система находилась в гармонии, очень важно понимать, что уважения заслуживают все ее представители без исключения, вне зависимости от того, какую жизнь они прожили, есть ли им, чем гордиться.

Это бывает сложно понять в наше время, когда очень многие оценивают людей по тому, чего те достигли в жизни. Вероятно, вы тоже иногда (или всегда) оцениваете людей по их силе и успешности: эти заслуживают уважения, потому что они сильные, а эти не заслуживают, потому что слабые.

Важно понимать, что уважения заслуживает любой человек не из-за каких-то достижений, навыков или свойств характера, а просто так. Это касается не только представителей вашего рода, но и вообще любых людей: слабых, безвольных, бедных и т. д.

Что же касается родовой системы, то на ней неуважение отражается особенно губительно – сознательное исключение кого-то из этой цепочки отражается не только непосредственно на тех, кого пытаются исключить из рода, но и на всех его представителях.

Очень часто мы слышим от своих клиентов грустные истории о том, что какой-нибудь родственник спился или стал наркоманом, или даже просто неудачно (с точки зрения родственников) женился или вышел замуж – и о нем никто не хочет говорить, его не хотят видеть и слышать.

Особенно грустно видеть, когда родители отказываются от своих детей из-за какой-то «непростительной» ошибки. Мы уже говорили, что родительская любовь по природе своей безусловна, и когда отец или мать говорят своему ребенку что-то вроде «ты больше мне не сын», это нарушает естественный ход вещей.

Но важно понимать, что даже дальние родственники – дяди, тети, двоюродные и троюродные братья и сестры – являются частью вашей системы. Вы не обязаны их любить, но ваша связь с ними по определению крепче, чем связь с людьми, которые не относятся к вашему роду, и важно уважать этих людей и их жизненный выбор, даже если для себя вы подобный образ жизни не приемлете.

Чуть раньше мы говорили о дисбалансе, который возникает в системе, когда в роду есть какие-то особенно несчастливые или нехарактерные для этого рода судьбы.

Помните о том, что какой бы необычной, нестандартной или даже неприемлемой ни была жизнь человека в традициях вашего рода, он все равно остается в этой системе, его нельзя просто взять и вычеркнуть, даже если все остальные договорятся никогда о нем не вспоминать.

Потери, травмы, ошибки и неудачи – это всего лишь часть жизненного пути. Но если человек не может справиться, пережить это и не получает поддержки от рода, то его негативные чувства, страдания и боль остаются в системе и отражаются на последующих поколениях.

Мы часто встречаем проявления этого родового закона у своих клиентов: они рассказывают о каком-то навязчивом чувстве или состоянии, которое берется буквально «из ниоткуда». Когда человек смотрит на свою жизнь и видит, что вроде бы все хорошо: дом, работа, семья, друзья, достаток, казалось бы, живи да радуйся. Но радости нет – вместо нее часто накатывает какая-то беспричинная тоска, неудовлетворенность, недовольство.

Такие чувства и состояния могут длиться очень долго: вам постоянно хочется зарыться куда-то, закрыться от внешнего мира, спрятаться в панцирь, как улитка или черепаха. Но исправить это, кажется, невозможно – ведь вы не видите внешних, реальных причин для такого состояния, в вашей жизни все вроде как хорошо, но при этом вам почему-то плохо.

Именно такие чувства и ощущения идут из родовой системы, вы не можете найти объективных причин, но при этом вам кажется, что это правильно, что так и должно быть. И это, как правило, говорит о том, что вы имеете дела со вторичными чувствами, которые пришли в вашу жизнь из родовой системы.

Это происходит, когда судьбы, включенные в систему, переплетаются. Представьте, как будто нити связываются в узелки между собой, и если потянуть за одну из них, то вместе с ней потянется и другая. И когда вы испытываете беспричинные, вторичные эмоции – это значит, что ваши судьбы с кем-то похожи.

Поэтому сейчас мы с вами попробуем определить, на кого вы похожи. Не обязательно при этом быть похожей конкретно на маму или папу, просто подумайте, с родней по какой линии у вас больше всего общего.

Это не значит, что вам нужно будет скрупулезно разобрать всю свою внешность: носом – в маму, глазами – в папу, фигурой – в бабушку. Речь идет скорее о внутреннем сходстве, хотя очень часто это отражается и на внешности.

Определите для себя, о каких родственниках вы думаете с большей теплотой? Естественно, что в своей жизни вы продолжаете как мамину, так и папину линию. Но кого-то в вашей судьбе обязательно будет больше, и чтобы разобраться в своей родовой системе и в том, что на вас влияет, вам важно понять кого.

Подумайте, с кем у вас были лучше отношения, с кем вы проводили больше времени, кто вам ближе по мировоззрению, с кем у вас сильнее эмоциональная связь.

Если вам удастся выделить конкретного человека, например, бабушку, посмотрите внимательнее на судьбу этого человека. Кстати, действительно очень часто бывает, что мы повторяем судьбу не своих родителей, а людей через поколение.

Это связано с тем, что в подростковом возрасте и ранней юности мы очень часто бунтуем против родителей. Если в детстве родители казались нам практически богами, и их авторитет был непререкаемым, то в период взросления мы начинаем полемизировать с ними, акцентируем внимание на их ошибках, часто говорим себе: «Нет, вот так я точно делать не буду!»

Иногда эти установки сохраняются у нас и во взрослой жизни. Что же касается бабушек и дедушек, то об их молодости, их отношениях в семье и других фактах мы зачастую знаем не слишком много. Чаще всего бабушки балуют своих внуков, становятся на их сторону в каких-то семейных конфликтах и неосознанно воспринимаются нами как абсолютное добро.

И если многие ошибки родителей в семейной жизни и других сферах происходили буквально у нас на глазах, то судьбу своих родственников через поколение мы можем повторять практически неосознанно.

Постарайтесь определить, на кого из своих родственников вы похожи. Может быть, вас в честь кого-то называли, или вы слышали много историй об этом человеке, рассказанных с каким-то особым чувством, или в какой-то момент посмотрели на старую фотографию и подумали: надо же, как мы похожи.

Человек, на которого вы похожи, очень вероятно, и станет вашим ориентиром. И вы найдете в его судьбе переплетения со своей. Сходство может быть сильным или едва заметным. Это определяется скорее на уровне чувств.

Как правило, переплетения судеб обнаруживаются довольно близко к нам по времени – через поколение или максимум два. Поэтому не стоит зарываться слишком глубоко в историю своего рода. Скорее всего, судьбу, похожую на свою, вы сможете найти довольно близко. Родовая система вообще строится по синусоиде: дети, как правило, не слишком похожи на своих родителей, зато на бабушек или прабабушек – очень часто.

Теперь давайте подробнее поговорим о том, откуда в родовой системе берутся все эти непрожитые чувства, о которых мы говорили выше.

Дело в том, что в жизни мы очень часто прячемся от чувств, подавляем их, скрываем от других людей. Пытаемся уйти от боли, неудовлетворенности, конфликтов и кризисных ситуаций.

Думаю, каждая женщина сможет вспомнить такие ситуации в своей жизни, когда вместо того, чтобы исчерпать болезненную ситуацию до конца, мы прячем все мысли и чувства по этому поводу в какой-то дальний уголок души и стараемся туда больше не заглядывать.

Именно поэтому мы всегда стараемся подчеркнуть, что чувства важно проживать на сто процентов. Поэтому мы так много времени в главе об отношениях посвятили разговору о том, как важно их завершать, как важно не копить в душе обиды и боль, не оставлять болезненные впечатления грузом на сердце, а переживать их полностью и отпускать.

Иначе в жизни будущих поколений могут появиться тяжелые «вторичные состояния», беспричинные чувства тоски, недовольства, несчастья, о которых мы говорили в начале главы.

Возвращаясь, например, к бабушке, на которую вы можете быть похожи: даже если она все еще жива, это не значит, что вы не можете проживать какие-то ее подавленные чувства.

Вообще, советское поколение, поколение наших бабушек и дедушек, а иногда еще и родителей, жили в такие времена, когда проявлять чувства считалось неприличным. Если вы посмотрите старые фильмы, то заметите, с каким удивлением их персонажи спрашивают у плачущей на улице девушки: «Почему вы плачете, что случилось?!»

Это происходило не потому, что слезы или какие-то другие яркие эмоции считались проявлениями слабости, просто это считалось очень неприличным. Сейчас гораздо более раскрепощенное в эмоциональном плане время: молодые влюбленные без стеснения целуются на улице или в метро, люди не стесняются плакать или ругаться даже на улице.

Мы, разумеется, не призываем вас следовать их примеру и вываливать на всеобщее обозрение малейшие движения своей души, но открываться близким и друзьям, позволять самой себе какие-то проявления грусти или боли – это лучшее, что вы можете сделать для своего счастья и счастья будущих поколений.

Вообще, если бы у нас была возможность прочитать большую книгу судеб своего рода, увидеть всех этих людей и связи, которые существуют в этой системе, мы бы поразились тому, насколько тесно все переплетено. На нас и нашу нынешнюю жизнь оказывает влияние потрясающее количество информации, идущей из прошлого, от тех людей, которые жили до нас.

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.