



ПСИХОТЕРАПИЯ

М  
Е  
Т  
О  
Д  
Ы



НАТАЛЬЯ ОЛИФИРОВИЧ

# СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ

ХРАНИТЬ НЕЛЬЗЯ ОТКРЫТЬ

СИСТЕМНО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД  
К ТРАНСГЕНЕРАЦИОННОЙ ПЕРЕДАЧЕ СЕМЕЙНОЙ ТРАВМЫ

**Наталья Олифирович**  
**Семейные тайны. Хранить**  
**нельзя открыть. Системно-**  
**аналитический подход**  
**к трансгенерационной**  
**передаче семейной травмы**  
**Серия «Психология отношений»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19187042](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19187042)*

*Семейные тайны: хранить нельзя открыть. Системно-аналитический  
подход к трансгенерационной передаче семейной травмы / Наталья  
Ивановна Олифирович. – 2-е изд., испр. : Семейные тайны: хранить  
нельзя открыть.; Москва; 2023  
ISBN 978-5-904993-89-4*

### **Аннотация**

Эта книга приоткрывает завесу над тайнами, которые возникают в семье в результате травматизации и тщательно охраняются ее членами. Причины возникновения семейных тайн, их трансформация на протяжении жизни семьи и влияние на следующие поколения показывают чудовищные и разрушительные последствия секретов для психики потомков:

разрушение связи между близкими людьми, диффузия идентичности, тяжелые болезни, снижение витальности. Описаны наиболее часто возникающие тайны, относящиеся к внебрачным связям, заболеваниям, смертям, деньгам, инцесту, войне, усыновлениям.

Книга иллюстрирована многочисленными примерами из более чем 30-летней практики автора. В представленных клинических иллюстрациях приводится описание как механизмов влияния тайны на жизнь семьи, так и конкретные способы психологической помощи.

Адресована широкой аудитории – психологам, психотерапевтам, врачам, педагогам, представителям социономических профессий, а также всем тем, кому интересны проблемы семьи, семейной истории, семейных мифов и семейных секретов.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Любовь, побеждающая смерть	7
Предисловие автора	12
1. Проблема семейных тайн	28
1.1. Психотерапевт и семейная тайна	28
1.2. Уровни существования семейной тайны	36
1.3. Виды тайн	44
2. Личностный уровень: человек решает хранить тайну	59
2.1. Почему мы храним тайны	59
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**Наталья Олифирович**  
**Семейные тайны: хранить**  
**нельзя открыть. Системно-**  
**аналитический подход**  
**к трансгенерационной**  
**передаче семейной травмы**

Рецензенты:

Доктор медицинских наук, профессор *С.А.Игумнов*

Кандидат психологических наук, доцент *Г.И.Малейчук*



A L M A M A T E R

© Олифирович Н.И., 2022

© Издательская группа «Альма Матер», оригинал-макет,  
оформление, 2023

© Издательство «Альма Матер», 2023

# Любовь, побеждающая смерть

Семейная психология – очень сложная и неоднозначная область человеческих знаний. В 2007 году, когда я защищала кандидатскую диссертацию, посвященную эмоциональным и функциональным границам молодой семьи, я очень хорошо осознавала, что за сухими цифрами и корреляциями скрываются живые люди с их судьбами, семейными сценариями и переплетениями и, конечно, семейными тайнами. Однако пробиться к этим тайнам очень непросто: люди тщательно охраняют свои сложные, болезненные и постыдные секреты.

Почему мы храним секреты? Почему мы боимся рассказывать о том, что продемонстрирует наши слабости, нашу уязвимость, наше несовершенство? Почему даже сегодня, когда в окружающем мире все меньше шейминга, все больше принятия разных вероисповеданий, ценностей, отношений, мы все равно тщательно охраняем даже не свои, а чужие тайны?

Ответ – в этой книге. И он довольно простой. Мы любим наших близких и заботимся о них, как можем и как умеем. И иногда эта «забота» проявляется через довольно деструктивное отношение к членам собственной семьи: отвержение, пренебрежение, агрессию, изгнание. Те защитные механизмы, которые использует семья, направлены прежде всего на поддержание ее целостности и жизнестойкости. Но при этом,

как обычно, «лес рубят – щепки летят», и кто-то оказывается этой отрубленной, выброшенной щепкой, которая может прибиться к берегу только через проработку травматического опыта, связанного с зоной семейного умолчания.

Исторический подход к семье, представителями которого являются И. Бозормени-Надь, А.А. Шутценбергер, В. де Гольжак, всегда предполагал очень внимательное отношение к трансгенерационной передаче, к повторениям одних и тех же событий в разных поколениях, к бессознательным процессам в семье. В рамках исторического подхода особую важность обретает исследование того, чем семья гордится, и того, что и почему она скрывает. Именно этой проблематике посвящена эта книга.

Чем для меня как семейного психолога и тренера учебных программ еще очень ценна данная книга – это ее направленностью на формирование системного взгляда на функционирование семьи в ее многомерной перспективе. В этой книге речь идет о феноменах семейной системы, возникновение которых является следствием сложного переплетения многочисленных параметров и принципов функционирования семьи: коммуникации, трансгенерационной передачи, лояльности семейной системе, семейного гомеостаза, семейных границ, сплоченности и др. Именно способность мыслить системно является одной из центральных задач в подготовке семейных психологов. Поэтому данная тема и ее освещение автором в предыдущих публикациях является одной

из любимых мною и моими студентами на курсе по семейной психотерапии в интегративном подходе.

Мне очень нравится эта книга, и я рекомендую ее не только потому, что мы много лет дружим с Наташей. Когда мы познакомились, я была студенткой, и уже тогда отмечала ее удивительную способность замечать суть многих процессов и отношений, анализировать травматический опыт и при этом оставаться очень вовлеченной и человечной. Нас связывает очень многое: мы вместе учились в Парижской школе гештальта, провели огромное количество образовательных проектов, вместе пишем научные статьи и книги. Я рекомендую эту книгу своим студентам, обучающимся в Балтийском институте психотерапии, и всем, кто интересуется семейной терапией, потому что она содержит огромное количество информации и ответов на сложные экзистенциальные вопросы.

Эта книга простым и понятным языком описывает то, что близко каждому из нас: темы утрат и потерь, неоплаканных смертей, насилия и инцеста, любви и предательства, денег и бедности, выживания и лишений. Множество клинических иллюстраций дает эффект присутствия и позволяет увидеть тонкую, ювелирную работу Наташи с очень непростыми переживаниями и темами. Но главный вывод, который автор делает из этих сложных и запутанных историй – это понимание того, что семья хранит тайну из любви. И эта любовь позволяет выжить, уберечь кого-то от позора или разрушения, от стыда и вины, от боли и страданий. Да, тайна – это

временная защита, это повязка, но она, хорошо или плохо, все же выполняет свою функцию – дает возможность семье жить дальше, трансцендируя через новые поколения, через детей и внуков. И когда приходит время – тайна открывается тем, кто хотел ее узнать.

Способность создавать доверительный, тонкий и глубокий диалог с читателем вокруг сложных, порой драматичных тем и человеческих историй является отличительной чертой всех публикаций Натальи и в целом ее психотерапевтического стиля работы с индивидуальными клиентами и семьями.

Эта книга посвящена не только профессионалам в области семейной терапии – психологам, психотерапевтам, психоаналитикам, коучам. Она будет интересна всем, кому интересна жизнь «большой» семьи, трансгенерационная передача, защитные механизмы, семейные выборы и семейная мифология. Она читается на одном дыхании, но я уверена, что вы не раз будете возвращаться к отдельным случаям, темам и разделам, вдумчиво просматривая зацепившие истории или важные идеи.

Желаю вам приятного чтения!

*Татьяна Велента-Григина,*

*кандидат психологических наук (PhD), семейный психолог,*

*специалист по психотерапии, геитальт психотерапевт, супервизор,*

*руководитель Балтийского института психотерапии  
Рига, 15 февраля 2022*

# Предисловие автора

*Мир дан человеку как загадка, которую следует  
разгадать.*

*Жорж Батай*

Итак, перед вами книга. Книга о семейных тайнах. Сегодня, когда у нас почти не осталось личного пространства, когда благодаря Интернету мы практически все знаем друг о друге, тема семейных тайн выглядит архаичной. Что вам даст знание о том, что бабушка была угнана в Германию, что прадед служил в личной охране Николая II, что у отца до встречи с матерью была другая женщина, с которой он прожил семь лет? «Меньше знаешь – крепче спишь» – гласит русская поговорка.

Однако представьте: вам уже тридцать пять, а вы все еще никак не можете выйти замуж. Были мужчины, с которыми можно было создать семью, были страсть и любовь... Но что-то не получается. Вы уже ходили к гадалкам, снимали венец безбрачия, молили всех известных вам святых – а в жизни ничего не происходит.

И вдруг в какой-то момент в отчаянии вы решаете поговорить с мамой, с которой в последние годы обсуждали лишь очень формальные вопросы. Вам почему-то стало интересно: как другие женщины вашего рода находили мужчин, ро-

жали детей, строили отношения... И вот вы уже листаете семейный альбом, смотрите на тех, кого вы хорошо знали и о ком только слышали в детстве. Тут и начинается самое интересное.

Оказывается, что прабабушка, которую вы запомнили божьим одуванчиком, тихая, скромная женщина, в юности отбила парня у своей лучшей подруги. Жили они в маленьком городке в Подмосковье, и, когда после Первой мировой домой вернулся красавец-жених той девушки с Георгиевским крестом на груди, между ними встала прабабушка. А была она чудо как хороша – глаза огромные, синющие, коса толщиной в запястье, тоненькая, быстрая, острая на язык, начитанная... Что произошло – никто не знает, только прадед и прабабка сыграли свадьбу и обвенчались – все честь по чести, а прабабушкина подруга, лучшая и самая близкая, отплясав на свадьбе, проводила невесту к брачному ложу... И ночью повесилась... А эта самая прабабка, будучи уже в весьма преклонном возрасте, очень просила не давать правнучке то имя, которое выбрала мама. Но мама, конечно же, не послушалась – кто же будет слушать 80-летнюю старушку – и назвала вас так, как хотела. И только потом, перед смертью своей бабушки, узнала, что именно так звали девушку, виновницей смерти которой та была...

В этот момент вы чувствуете, как ледяной холодок пробегает между лопаток, и понимаете: вот оно, то, что всегда было рядом, но что никак не удавалось «поймать». Ощуще-

ние, что я не смогу выйти замуж. Не смогу быть счастливой. Не смогу просто жить и радоваться, как другие женщины. Мысль, что как бы я ни старалась – мужчина все равно меня бросит, оставит, уйдет...

Это та самая точка, когда вы узнали тайну. Точка, где у вас появился выбор.

И далее вы можете мысленно обратиться к бабушкиной подруге, сказав ей: «Мне жаль, я ничего не знала. Мне жаль, что ты выбрала смерть». Вы можете пойти к семейному психологу, побеседовать с ним о семье и женщинах своего рода, воссоздать с помощью специалиста диалог с бабушкой и ее подругой. Можете посетить занятие терапевтической группы и с помощью психодрамы или драматерапии вместе с другими участниками «восстановить» то, что происходило почти 100 лет назад. Можете представить, как это было, и «посмотреть в глаза» той женщине, ценой жертвы которой вы появились на свет. Ведь не отбей прабабушка жениха, не было бы бабушки, мамы и вас... Можете съездить туда, где она похоронена, – не на само кладбище, а за ограду... И тогда ваша жизнь станет понемногу налаживаться. Таинственная тень, падавшая на нее, постепенно развеется. Рок уйдет, судьба начнет меняться.

Вы можете изменить ее, потому что вы все время думали, что проблема в вас, но она возникла задолго до вашего рождения. Назвав вас именем **той** девушки, мама, об этом не подозревая, включила в вас спавшие в прабабушке и пе-

реданные вам «контрабандой» вино и стыд... Никто этого не хотел, но именно вы стали той жертвой, той ценой, которую род платит за очень давние поступки предков. По-человечески все понятно: прадед разлюбил одну, полюбил другую. Так случается. Но именно вы волею судьбы, рока или по нелепой случайности оказались той, кому приходится отвечать. «Один за всех и все за одного» – иногда это несправедливо, особенно когда «один» даже не знает, почему именно он отвечает за всех или за кого-то в своем роду.

Интернет пестрит вопросами: расплачиваемся ли мы за грехи родителей? Несем ли ответственность за то, чего не совершали? Действительно, «...отцы ели кислый виноград, а у детей на зубах оскомина» (Иез. 18:2). Это все – о семейной тайне. Даже если мы о ней не знаем, она тем или иным образом воздействует на нашу судьбу. Семейные сценарии, повторение из поколения в поколение одних и тех же сюжетов, несчастья и утраты, которые преследуют семью, – все это может происходить в результате тщательного сокрытия секрета. Чтобы освободить свою жизнь от влияния семейной тайны, вы можете начать действовать уже сейчас, приступив к чтению этой книги.

Как появилась эта книга

Мне хочется написать, что эта книга появилась на свет по счастливой случайности. В августе 2014 года российский и канадский издатель Андрей Иришкин предложил мне написать статью для своего нового русскоязычного канадско-

го журнала «Теория и практика психотерапии». Я откликнулась и написала небольшой текст о семейных тайнах. Но Андрей – вновь по счастливой для меня случайности и по своей редакторской педантичности – внес ряд предложений, в число которых входили: «расшифровка понятия...», «определение...», «пояснение...». Его интерес, признаюсь, меня очень поддержал: Андрей не только проявил внимание к важным для меня идеям, но и написал в конце «...я очень старался донести до Вас свою интенцию: Вашу замечательную статью все-таки лучше сделать просто прекрасной...».

Это случилось, статья была опубликована, и я на время отложила любые творческие проекты, хотя интерес к теме семейных тайн сохранялся. В течение года я писала небольшие теоретические размышления о семейных тайнах. Параллельно я отправляла уже описанные реальные истории своим клиентам с просьбой разрешить их опубликовать. Никто не возражал, все правила конфиденциальности были соблюдены. В случае очень узнаваемых историй я «собирала» несколько кейсов в один, что не позволяет идентифицировать реальных людей.

Работая над книгой, я заново пережила то, с чем мне пришлось встретиться в практике. Со смесью чувств – грустью, болью и удовольствием – представляю Вам свои идеи по поводу «археологических раскопок» в области семейной истории.

Углубляясь в тему семейных тайн, я все время задавала

себе вопросы.

...Как именно, за счет каких механизмов осуществляется трансгенерационная передача?

...Почему люди, максимально старающиеся избежать повторений судьбы своих родителей и прародителей, будто бы помечены невидимым знаком и, чем больше они стараются, тем хуже у них получается вырваться из липкой паутины прошлого?

...Почему принадлежность к семье иногда важнее собственной жизни?

...Можно ли помочь тем, кто одержим семейным «призраком»?

На эти и другие вопросы я пыталась искать ответы – со своими коллегами, студентами, клиентами. Основные фокусы этой книги – отдельный человек, его родительская семья, расширенная семья и связь с социальным контекстом в разнообразных взаимовлияниях и взаимопереплетениях – позволяли проследживать изменения в жизни семьи на протяжении нескольких поколений. Именно многоуровневая модель функционирования семьи, которую мы используем как линзу в системно-аналитическом подходе, позволила видеть картину панорамно. Распутывание клубков, разгадывание загадок, страшные открытия, болезненные переживания и сильные чувства сопровождали меня на протяжении всего периода погружения в тему семейных тайн.

Есть люди, которые меня очень поддержали в этой рабо-

те. Моя подруга Виктория Долгун, с которой мы знакомы с 1992 года, натолкнула меня на ряд ценных идей своими мыслями и замечаниями. Она очень серьезно относится к письменному тексту, и благодаря ей я еще раз пересмотрела книгу суровым взглядом и внесла последние правки.

Я признательна директору Балтийского института психотерапии, моей подруге и коллеге Татьяне Веленте-Грининой, с которой мы, несмотря на разные страны проживания, плодотворно сотрудничаем и регулярно пишем книги по семейной терапии. С ней и с Татьяной Зинкевич-Куземкиной мы начали изучение семейной психотерапии в возглавляемой мною лаборатории Психологии и психотерапии семьи и в 2005 году написали книгу «Психология семейных кризисов», выдержавшую три переиздания и ставшую народным интернет-учебником.

Моя особая благодарность Екатерине Скуратович, вместе с которой мы ведем огромное количество учебных групп и специализаций и работаем с семейными историями участников. Наши обсуждения всегда открывают неожиданные для меня ракурсы, подталкивают к размышлениям и дают ресурс для новых поисков.

Я благодарна Елене Воскресенской за надежность и устойчивость, за совместные конференции, интенсивы, супервизионные группы и программы, которые всегда удаются. Наши метафорические ассоциативные карты «Магия спорта» позволяют погрузиться в мир глубоких переживаний своей

телесности, идентичности и отношений с другими людьми. Вместе нам удастся создавать поддерживающее профессиональное сообщество.

Мне приятно, что я нахожу поддержку у всех моих коллег, с которыми мы ведем курсы системной семейной и супружеской терапии, сексологии, программы по кризисам и травмам. Это Юлия Лахвич, Ирина Громова, Анастасия Гонта, Ирина Медведева, Тина Уласевич, Анастасия Шапель, Ольга Рябцева, Мария Абдурагимова, Дарья Иванова.

Я рада, что во время моей работы мой надежный друг и соавтор Геннадий Малейчук регулярно интересовался, когда же я наконец завершу книгу, чтобы сесть за новые «Сказочные истории», которые можно проанализировать с точки зрения клинической психологии.

Я с теплом и ностальгией вспоминаю семинары, которые в далеком 1999 году вела Наталия Кедрова и на которых я впервые погрузилась в мир семьи и детства. Я благодарна директору МГИ Даниилу Хломову, который учил меня с 1995 по 2004 год премудростям гештальт-терапии. Я с бесконечной признательностью думаю о Серже Гингере, у которого я училась человечности, и вспоминаю, с какой нежностью он говорил о своей подруге Анне Шутценбергер, идеи которой я использую в своей книге.

Благодаря немецкой педантичности Маргрет Барт и Томаса Хаффера мне удалось прикоснуться к непостижимому до конца миру семейных расстановок. Теперь я могу расставить

все что угодно – в том числе семейную тайну. Парижские коллеги Бриджит Мартель и Гонзаг Маскелье пролили свет на различные аспекты работы с сексуальными проблемами и придали мне смелости. В анализе супружеских тайн мне помогают идеи, которыми щедро делится Зоя Симаходская на организованных Инной Хамитовой семинарах по эмоционально фокусированной терапии, и глубокий анализ специфики измен в русскоязычных парах через линзу привязанности, проделанный и доведенный до совершенства Викторией Мещериной.

Я бесконечно благодарна моему другу и «брату» Денису Хломову, у которого я учусь тактичности, неспешности и тонкости в работе с семейным контекстом в долгосрочных образовательных программах.

Я хочу сказать искреннее «спасибо» моим коллегам и подругам Ольге Белановской и Татьяне Карягиной – с ними можно обсудить не только семейные проблемы, но и новые исследования в области психологии, а также поговорить о Хирше и индексе цитирования. Особая благодарность Александре Позняк, которая всегда находит время, чтобы посмотреть мои тексты и тонко подметить важные вещи.

Я благодарна Евгении Немковой и Наталье Жуковой за то, что вовлекли и продолжают вовлекать меня в мир он-лайн-образования, инфобизнеса и поддерживают выход в зону моего большого дискомфорта, где важно не исчезать на месяцы, а поддерживать контакт с аудиторией, с людьми, которые те-

бя читают и которые тебе доверяют. Благодаря им я через пень-колоду, но все же, учусь писать короткие тексты и работать «говорящей головой» вместо милого моему сердцу живого общения с группами, потому что этот формат тоже позволяет и поучиться, и полечиться.

Я с теплом говорю «спасибо» Андрею Сафонову, который внес в мою жизнь новый опыт и новые знания не только в сфере человеческих отношений, но и в сфере современных гаджетов и программ. Его вера в мой интеллект заставляет меня меняться и даже не пользоваться компьютерной мышкой, его сердечность позволила мне пустить в свою жизнь котиков, которые очень поддерживают в тяжелые моменты своей жизнерадостностью, витальностью и способностью поцарапать все, куда можно запустить когти.

Я очень ценю ту теплоту, заботу и включенность, которые вносит в мою жизнь Анна Галяс-Лютан. Ее острый ум, цепкость и потрясающее чувство стиля включают во мне источник энергии и позволяют быть продуктивной и расслабленной одновременно.

Я признательна всем участникам групп, которые, несмотря на сложность совмещения обучающего формата с терапевтической работой, самозабвенно учились и искренне открывали свои души и сердца. Спасибо Вам, мои дорогие! Спасибо Вам, таким настоящим и удивительным, живущим в разных городах и странах, но таким похожим в своей любви к собственной семье, даже если она иногда проявляется

через отчаяние, обиду и злость. В ходе обучения и познания собственной семьи вы щедро делились своими тайнами и бесстрашно меняли свою жизнь.

И, конечно, я благодарна главным людям в моей жизни – членам моей семьи. Спасибо дорогим родителям – маме Галине Иосифовне и отцу Ивану Романовичу, которые даже сейчас продолжают обо мне трогательно заботиться. Я счастлива, что у меня теплые и по-настоящему близкие отношения с моей родной сестрой Ольгой Олифиринович – мы живем в разных городах, но от трех до пяти разговоров по телефону в день обязательны. Три моих прекрасных племянника Сергей, Дмитрий и Тимофей, а также наши живущие в Луцке двоюродные сестры Оксана и Леся, тетя Ирина Романовна Андрушак, племянницы и другие родственники – спасибо всем вам за возможность чувствовать себя частью чего-то большого и значимого. И, конечно, мой самый главный семейный персонаж – любимый сын Денис Баранов. Благодаря ему и его однокласснику и другу, и моему почти сыну, или, как я его называю, сынозаменителю Александру Забелло я многое открываю по-новому и могу понимать людей намного младше меня, а также смотреть совершенно безумные молодежные фильмы и сериалы с ощущением, что это вполне нормально – жизнь не стоит на месте, и не стоит изо всех сил цепляться за прошлое.

И, конечно, огромная благодарность Антонине Аншуковой, которая не отступала и напоминала мне об обещании

добавить в эту книгу еще немного важных деталей. Благодаря ей вы сейчас держите эту книгу в руках.

Я надеюсь, открывая чужие и свои тайны, мы все делаем этот мир более безопасным, принимающим и экологичным для наших близких людей. И если Вы готовы начать чтение – уже можно!

*Наталья Олифирович*

*15.01.2022*

*Минск*

Введение

Если Вы не суеверны – представьте себе следующую ситуацию. У Вас очень тяжелое заболевание. И жить Вам от силы полгода. О Вашей болезни знают врачи, все родные и близкие. И только Вы находитесь в неведении. Верите. Надеетесь. Принимаете лечение, лишаящее Вас последних сил... И не понимаете, почему же не становится легче.

Вы замечаете странное поведение окружающих. Нарочито бодрое «держись!»! Ловите печаль и страх во взглядах, украдкой устремленных на Вас тогда, когда Вы смотрите в другую сторону. Отмечаете исчезновение какого-то количества друзей...

Вы начинаете понимать: что-то происходит. Но что? На вопрос врачам и близким (если вы осмелились его задать): «Что со мной?», они сразу отвечают: это не смертельно, это лечится, все будет хорошо... И Вы отчетливо понимаете: что-то не так. Вы замечаете, Вы ощущаете паутину заговора

вокруг Вас. Но никто не говорит правду.

Представьте, что у Вас есть выбор: **знать** или так и **не узнать** о своей болезни.

Что Вы выберете?

Если Ваш ответ **«нет»** – книга не для Вас. Если Вы, подобно трем обезьянам, символизирующим буддистскую идею недеяния зла, готовы «ничего не видеть, ничего не слышать, ничего не говорить» и дожить свою жизнь в неведении – это Ваш выбор.

Если Ваш ответ **«да»**, если Вы готовы узнать даже самую болезненную правду – значит, Вы рискуете отправиться в путешествие по темным и неизведанным лабиринтам собственной души. Это очень опасное путешествие. И пускаются в него только действительно смелые люди, потому что мы не знаем, что ожидает нас за очередным поворотом: награда, дающая нам силу и мудрость, или болезненный фантом, вновь и вновь напоминающий об утратах и потерях.

Многие предпочитают не знать.

Не говорить о «нехорошей болезни».

Не замечать первую жену своего отца.

Не вспоминать о прабабушке, которая себя «не так повела» во время оккупации и навлекла на семью гнев односельчан.

Делать вид, что у Вас нет сводного брата.

Игнорировать, что мать отбила жениха у сестры, и та отравилась...

Но это не помогает. Тайна стучит, она пытается проломать грудную клетку, как Чужой из одноименных фильмов, и вырваться наружу. Когда Чужой выходит в мир – это означает смерть для его носителя. И люди боятся раскрыть тайну настолько сильно, что готовы прятать Чужого внутри себя. Готовы не замечать симптомов, игнорировать, бояться выдать то, что потенциально может привести к их гибели – психологической, социальной, а иногда и физической. При этом из старых фильмов мы знаем, что вовремя обнаруженный Чужой может быть извлечен из организма без летальных последствий для его носителя.

Однако многие выбирают жить в неведении, как герой Микки Рурка из кинофильма «Сердце ангела». Детектив Гарри Эйнжел, которому поручили найти пропавшего человека, в конце с ужасом обнаруживает, что искал... самого себя. Сам от себя он прятал страшную тайну – сделку с дьяволом и убийство человека. Но все тайное становится явным, только платить за это приходится очень дорого, иногда – собственной жизнью.

Тайна – всегда «сделка с дьяволом», «ибо он лжец и отец лжи». (Иоанн, 8:44). Ложь и обман – вечные спутники семейной тайны. Как типично для членов семьи с секретом не отвечать на прямые вопросы, искать не в том месте, уходить, убегать, не замечать очевидного... Ни при каких обстоятельствах не сталкиваться с тайной. И действительно – тайны бывают стыдными, отвратительными, страшными, ужасными,

болезненными, убийственными и одновременно безумно интересными, волнительными, манящими... Но перед дверью, ведущей к тайне, всегда висит огромный знак STOP.

...И тогда в ответ на просьбу взрослого племянника рассказать что-нибудь о его отце тетушка, старший из оставшихся в живых членов семьи и последний хранитель тайны, говорит: «Забудь о нем, зачем его вспоминать? Он не заслуживает, чтобы о нем говорили».

...И тогда родители скрывают тайну удочерения до тех пор, пока девушка не поступает на биофак и не обнаруживает, что у двоих родителей с первой группой крови и отрицательным резусом не может быть дочери с третьей положительной.

...И тогда мальчик вырастает, и в 53 года он узнает от умирающей матери, что его настоящий отец – дядя Валера, который всегда помогал их семье и был лучшим другом папы...

...И тогда женщина, так и не вышедшая замуж из-за предательства возлюбленного, узнает от такой же немолодой сестры, что жених не бросил ее, а ушел в армию и написал оттуда множество писем, но сестра их прятала, потому что сама была в него влюблена...

...И тогда женщина в 35 лет узнает, что ее родители на самом деле ее дедушка и бабушка, а брат – ее отец, которого пообещали убить родители забеременевшей 15-летней подруги, если он не заберет ребенка...

Что с этим делать?

Как это пережить?

Как встретиться с тем, что тщательно хранится в темном лесу в высокой башне за семью замками?

Как не сойти с ума, не очерстветь, не оцепенеть, не разрушить себя и других?

Поэтому решайте – готовы Вы двинуться в путешествие за семейными тайнами, за призраками Ваших предков, за леденящими кровь событиями? Или за странными, необъяснимыми повторениями в нескольких поколениях? Или узнать что-то такое, что перевернет Ваш мир и изменит Ваши представления о себе?

Знать или не знать – вот в чем вопрос...

# 1. Проблема семейных тайн

*Семья – это узорчатая паутина. Невозможно тронуть одну ее нить, не вызвав при этом вибрации всех остальных. Невозможно понять частицу без понимания целого...*

*Диана Сеттерфилд «Тринадцатая сказка»*

## 1.1. Психотерапевт и семейная тайна

*Мир дан человеку как загадка, которую следует разгадать.*

*Жорж Батай*

Слово «тайна» существует во всех языках мира, а в славянских почти во всех имеет один корень. Интересно, что смысловое значение этого слова варьирует от «неразгаданный, скрытый, неявный» до греческого τῆύσιος – «обманный, тщетный, напрасный». Родственным также является древнеиндийское «вор». Встречается и такое значение, как «отрицание», «лишение» [27]. Таким образом, исследование любой тайны – это сложный процесс, связанный и с разгадыванием, поиском, практически детективной работой, и одновременно с проникновением в зону запретного, тщательно скрываемого, глубоко запрятанного, не предназначенного

для чужих глаз. Это своеобразное воровство секрета у тех, кто его спрятал и не был готов к тому, что его обнаружат и сделают видимым.

Погружаясь в семейную историю, мы зачастую сталкиваемся с табуированными областями, о которых члены семьи по той или иной причине не хотят или не могут говорить. Обычно основой, первопричиной этого явления становится травматическое событие, которое в момент его возникновения было сверхнормативным для семьи и не могло быть пережито естественным образом. Чтобы справиться с болью, тоской, стыдом или виной, семья при помощи защитных механизмов прячет, изменяет или вытесняет случившееся. Вокруг такой тайны со временем «конденсируется» много энергии, направленной на ее подавление, отрицание, аннулирование. Семья скрывает тайну для защиты от болезненной и разрушительной реальности. С такой «областью тьмы» мы можем столкнуться и в индивидуальной, и в супружеской, и в детско-родительской терапии.

Возникает закономерный вопрос: нужно ли терапевту идти с клиентом туда, где страшно, темно, неясно, запутано? Туда, где скрывается что-то неизвестное? Готов ли он двигаться к тайне, если клиент отказывается помогать? Особенно если запрос клиента похож на историю о потерянном ключе, который ищут не там, где потеряли, а под фонарем, потому что там светлее.

Этот вопрос не риторический. Как ни прискорбно напо-

минать об этом, но любая тайна – это начало лжи.

Лжи во спасение.

Лжи во искупление.

Невинной лжи.

Лжи, чтобы ничего не нарушить.

Лжи, чтобы не было больно.

Лжи, чтобы не стыдиться, а ходить с гордо поднятой головой.

Тайна возникает как сокрытие чего-то и превращается из маленькой лжи в большую. Как передаваемая воздушно-капельным путем болезнь, она переходит по цепочке от одного члена семьи к другому. И те, у кого «иммунитет» в порядке, выживают, но сами становятся носителями инфекции, не подозревая об этом. Членам семьи со «слабым иммунитетом» не удастся так просто отделаться от болезни. Они становятся носителями и одновременно постоянными разносчиками инфекции, невольно воспроизводят скрываемое в своей жизни.

Психотерапевт – это врач для души. У него есть «вакцина», у него есть «таблетки» – его профессиональные компетенции, эмпатия, опыт... Но как быть, если больной отказывается лечиться? Этично ли предлагать, а то и настаивать принять горькое лекарство, побочные эффекты от которого бывают довольно болезненными?

«Этический кодекс психотерапевта», утвержденный в США и ряде европейских государств, регламентирует про-

фессиональную деятельность психотерапевта и психолога-консультанта. Он в числе прочих постулатов предписывает:

не наносить вреда клиенту;

не эксплуатировать отношения зависимости, возникающие в ходе терапии;

опираться на согласие клиента, понимающего суть происходящего и осведомленного о возможных последствиях.

Эти и другие правила разделяются и соблюдаются психотерапевтами самых разных направлений. Остановимся на них подробнее.

Говоря о правиле «Не навреди», психотерапевт осознает, что должен действовать в первую очередь в интересах клиента. Однако клиент зачастую не осознает, какой вред его психике наносит сохранение тайны. Он останавливает терапевта словами: «Я не хочу это обсуждать». Должен ли терапевт, признавая свободу выбора клиента, согласиться и отступить? Что делать, если клиент отказывается следовать дальше, мотивируя это «уходом психолога от проблемы», собственным нежеланием «копать так глубоко», непониманием, «как то, о чем мы говорим, относится к моей жизни» и т. д.?

Это сложный выбор для терапевта. Моя позиция проста – он не должен отступать. Как врач, использующий все свои силы, чтобы убедить больного принять лечение, так и терапевт, несущий профессиональную ответственность перед клиентом, обязан обсудить с ним все аспекты отказа от ис-

следования тайны.

Но это не значит, что нужно предпринимать «лобовую атаку». Задача психотерапевта – исследовать все чувства и переживания клиента, «блокирующие» его доступ к тайне, обсудить все его страхи и сомнения, фантазии и размышления по поводу нежелания двигаться в ту или иную часть семейной или личной истории. Мы все подвержены глубокому влиянию близких и дорогих нам людей, и поэтому нужно помнить, что клиент, скрывая тайну, часто защищает свою семью. Наша обязанность – предупредить и обсудить последствия этой «защиты». Иногда полезно использовать для этого идею квадрата Декарта.

Мы можем проговорить с клиентом, что останавливает его продвижение к неясной, загадочной, непонятной, сложной области из его жизни или жизни его семьи и с чем он боится столкнуться, если пойдет чуть дальше. Фактически клиенту предстоит ответить на следующие вопросы:

Что будет, если это произойдет?

Что будет, если этого не произойдет?

Чего не будет, если этого не произойдет?

Чего не будет, если это произойдет?

1 Что будет, если я буду исследовать эту область	будет	2 Что будет, если я не стану исследовать эту область
произойдет		не произойдет
3 Чего не будет, если я буду исследовать эту область	не будет	4 Чего не будет, если я не стану исследовать эту область

### *Квадрат Декарта для исследования семейных тайн*

Анализируя вместе с клиентом ответы, мы сможем изучить его страхи и сомнения. Но мы должны быть достаточно смелыми и настойчивыми, не игнорируя, но и не принимая отказ обсуждать или исследовать семейную тайну, чтобы не дать клиенту привычно ускользнуть от встречи с самим собой.

Человек автоматически убегает от реальности, потому что верит – это правильно. Игра затягивает, и человек начинает вести себя как мальчик из рассказа А.И. Пантелеева «Честное слово». Напомню этот детский рассказ, написанный в 1941 году. В игре мальчика назначили охранять пороховой склад и оставили стоять на часах. Игра закончилась, о мальчике забыли – но он продолжал в одиночестве и темноте «охранять склад», пока его не сменят. И прохожий, поняв серьезность положения, предпринял ряд действий, чтобы «снять с часов» маленького часового, относясь с уважением к его принципам и убеждениям. Для всех окружающих

это было игрой, и только мальчик верил, что это его миссия.

Также и терапевт, понимая всю серьезность «охраны тайны» для клиента, должен помочь ему понять, что он помимо своей воли оказался включен в определенную игру с туманными правилами, которых ему никто толком не объяснил. И, пытаясь сохранить тайну, клиент умножает ложь, поддерживает распространение болезни в семье и отказывается осознать серьезность положения. Психотерапевт – это как раз тот человек, который помогает клиенту провести «смену караула» в игровом пространстве и вернуться к реальности.

**Принципы** работы с семейной тайной требуют:

**Осторожности.** Клиент может испугаться, если терапевт чересчур «давит» или запугивает последствиями «молчания».

**Деликатности.** Тайна может быть связана с болезненными или стыдными событиями, поэтому необходима особая тактичность.

**Принятия.** Что бы ни сделал клиент, что бы ни случилось в его семье, задача терапевта – помочь клиенту переработать этот опыт. Для этого у самого терапевта должен быть достаточно широкий «принимающий диапазон» и большой «терапевтический контейнер».

**Смелости.** Тайна сопряжена со стыдом и страхом, поэтому и терапевт, и клиент рискуют, когда двигаются в сторону раскрытия тайны.

Если клиент осознает риски, но все же принимает реше-

ние двигаться в направлении поиска реальных событий, терапевт может вместе с ним пройти по этому нелегкому, полному опасностей пути.

## 1.2. Уровни существования семейной тайны

*Где много тайн, там много зависти и преступлений.*

*Вильгельм Швებель*

Каждый раз, встречаясь с семейной тайной, обнаруживая непонятные и загадочные моменты в жизни семьи, мы выбираем – двинуться за своим любопытством, попробовать «поймать» то, что мелькает в отведенных взглядах, вздохах, недомолвках, или оставить в покое и тайну, и тех, кто ее охраняет. Мы, психологи, психотерапевты, специалисты в области психического здоровья, тоже выбираем. И если наш выбор – попробовать раскрыть секрет, нам нужно учитывать **многоуровневую модель жизни семьи**, позволяющую эффективно работать с различными семейными проблемами [23]. Данную модель мы используем в системно-аналитическом подходе для того, чтобы свободно передвигаться между различными контекстами: личная жизнь отдельного человека, жизнь «большой» семьи, происходящие в мире события.

Альберт Эйнштейн говорил: «Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уро-

вень». Задача психолога – уметь свободно двигаться между разными уровнями, потому что, появившись на одном уровне, тайна начинает проникать и на все другие. Поэтому мы послойно, как будто снимая листы с кочана капусты, пытаемся добраться до самой сути путем анализа семейных проблем. В рамках системно-аналитического подхода мы выделяем следующие уровни:

***Индивидуальный уровень.*** Он характеризует жизнь отдельного члена семьи: его личную историю, характер, переживания, мечты, чаяния, ошибки, надежды, опыт. Обычно на этом уровне мы работаем в индивидуальном консультировании и терапии. Даже когда мы имеем дело с одним человеком, мы все равно помним, что у него были папа и мама, бабушки и дедушки, и они как-то повлияли на его выбор: образа жизни, друзей, любимой еды, хобби, способов общения, привычек и приоритетов, а также на его темперамент, внешность, болезни...

С проблемой отдельного члена семьи мы работаем, рассматривая ее через призму семейной истории, через включенность человека в различные семейные связи и отношения, исследуя его *лояльность* (верность, преданность) старшим членам семьи в различных выборах: профессии, партнера, стиля жизни.

Работа на этом уровне наиболее частая в практике терапии: в основном за помощью обращается один член семьи, самый думающий, самый уязвимый, самый травмиро-

ванный или самый смелый. Работая с ним, мы анализируем его личную историю, «любимый набор» *защитных механизмов*, «объяснительные модели» и т. п., учитывая его связь с остальными родственниками.

Часто мы обнаруживаем, что этот член семьи лишь носитель *трансмиссионного объекта*, который достался ему по наследству от родителей или прародителей [13]. Он может ничего не знать о событиях травматического прошлого, при этом бессознательно отыгрывая архаичную драму или следуя семейному сценарию.

***Микросистемный уровень.*** Он относится к жизни ядерной, или нуклеарной семьи, включающей в себя родителей и их детей. К нам часто обращаются супружеские пары и семьи с детьми, где возникли проблемы в отношениях, поведении, взаимопонимании.

В системно-аналитическом подходе мы отказываемся от причинно-следственных связей, не ищем «правых» и «виноватых», а рассматриваем любой симптом, любое поведение как определенное «па» в танце, который танцует вся семья. На этом уровне мы изучаем взаимодействия и взаимоотношения, коалиции и систему власти, структуру семьи и принятые способы коммуникации и пытаемся понять, какие *травматические события* переживала семья на протяжении своей истории, как с ними справлялась и чем пожертвовала во имя адаптации.

Мы стараемся узнать, что скрывает семья и для чего она

это делает. На этом уровне работают в основном семейные психологи и психотерапевты. Когда семья обращается к врачам за помощью в связи с поведенческими симптомами ребенка, телесными недугами, которые оказываются психосоматическими, то есть психологическими по происхождению, она зачастую получает «путевку» к специалисту по психическому здоровью и с помощью психолога разбирается в различных аспектах семейных отношений.

**Макросистемный уровень.** Он позволяет описать жизнь расширенной семьи – семьи, состоящей из трех и более поколений. За помощью обращаются по разным причинам: в связи со связанностью-спутанностью границ, отношений, совместным проживанием на одной территории людей, принадлежащих к разным ветвям семейного дерева. В качестве «проблемной зоны» могут выступать:

- ▶ конфликты «молодого» поколения, живущего с родителями или прародителями;
- ▶ несправедливость при делении наследства;
- ▶ наличие любимчиков и козлов отпущения;
- ▶ отвержения и исключения из семьи;
- ▶ предательства и самопожертвования;
- ▶ совместное проживание большого количества очень разных людей.

Вышеперечисленное – это только крошечная часть проблем, которые возникают при панорамном взгляде на «большую семью». Мы исследуем их в контексте защитных семей-

ных механизмов, семейной истории и мифологии, сценариев и повторений, фокусируясь на сложных и болезненных моментах жизни старших поколений, на том *травматическом опыте*, который не был вовремя пережит и переработан и продолжает деструктивно влиять на последующие поколения.

***Мегасистемный уровень.*** Он дает возможность выявить, как семья взаимодействует с широким социальным окружением – школой, соседями по двору, системой поддержания правопорядка и здравоохранения, профессиональной средой родителей. Мы также анализируем, что происходило в социуме в тот или иной момент жизни семьи – война, революция, застой, перестройка, и пытаемся понять, какие способы выживания использовала данная система. Ведь проблема, не решаемая на макроуровне, переходит на микроуровень: и вот уже невозможность убить «отца народов» Сталина приводит к тому, что Павлики Морозовы «убивают» своих реальных отцов. Так называемое вертикальное течение тревоги ведет к переносу конфликтов государства на уровень семьи.

Учет этих уровней позволяет использовать различные «линзы» при работе с проблемами семейных систем, в том числе и с семейными тайнами [23, с. 19–20]. Данная модель позволяет анализировать поведение любого члена семьи в его связи со всеми остальными людьми и процессами.

В основе многоуровневой модели лежит принцип целост-

ности, или холизма, отражающий свойства семьи как единого целого. Данный методологический принцип позволяет психологу свободно передвигаться в проблемном поле семьи и выбирать наиболее подходящие для данного этапа работы стратегии психотерапевтического вмешательства.

На индивидуальном уровне тайны иногда связаны с тем, что человек когда-то солгал, совершил низкий поступок, кого-то предал, участвовал в социально неодобряемом действии. Однако, как считает К.П. Эстес, чаще всего тайны связаны с нарушением «каких-то культурных или нравственных норм, принятых в обществе, религии или личной системе ценностей... Вот некоторые сюжеты тайн: предательство, запретная любовь, недозволенное любопытство, отчаянные поступки, вынужденные действия, безответная любовь, ревность и отвергнутые чувства, месть и ярость, жестокость к себе и другим, предосудительные страсти, желания и мечты, предосудительные сексуальные склонности и интересы, нежелательная беременность, злоба и ненависть, случайная смерть или увечье, нарушенные обещания, трусость, потеря самообладания, незавершенное дело, неспособность что-либо сделать, закулисные интриги и махинации, пренебрежение, злоупотребление» [36, с. 365].

На микро- и макросистемном уровнях функционирования семьи осуществляется поддержка тайны, потенциально разрушительной для системы. Супруги могут тщательно оберегать секреты, связанные с их родственниками либо с

актуальными отношениями. При включении нового человека в систему члены семьи пресекают его попытки выяснить семейную тайну.

Как нуклеарная, так и расширенная семья может хранить тайны, связанные с психической или соматической болезнью (первая жена мистера Рочестера в «Джейн Эйр»), предыдущими браками, умершими детьми, неблагоприятными поступками – изменами, кражами, обманами и др.

На мегасистемном уровне иногда также принято табуировать значимую для семьи информацию. С одной стороны, семья может хранить запрещенные к распространению сведения о ее членах, способные навредить ее социальному статусу: например, об осужденных членах семьи, об их происхождении, национальности, вероисповедании.

С другой стороны, социум также может оберегать свои тайны, важные для жизни семьи. Примером может служить тщательно скрываемая на государственном уровне информация о том, что дедушка Владимира Ильича Ульянова-Ленина, Александр Дмитриевич Бланк (до крещения – Израиль Бланк), был евреем. Когда М. Штейн начал изучать архивные документы семьи Ульяновых, ему предложили перестать интересоваться А. Д. Бланком: «Мы не позволим Вам позорить Ленина!» [34].

Скандал с организацией WikiLeaks (от английского leak – утечка), опубликовавшей огромное количество секретных документов, связан как раз с раскрытием ряда государственных

ных тайн. Несправедливые обвинения, угрозы для жизни, испорченная репутация – вот чем грозит создателям организации распространение тщательно охраняемой информации. Джулиан Ассанж до сих пор находится под стражей. Это яркое свидетельство реакции части людей на «вынесение сора из избы» и одновременное предостережение для терапевта. Если тайна тщательно хранится, она заключает в себе потенциальную опасность для кого-то из членов семьи. Поэтому при исследовании тайны одним из важных качеств терапевта должна быть крайняя осторожность и деликатность.

В нашей стране закрытой была информация о пропавших без вести на фронте, погибших в лагерях и в сталинских застенках. В семье из-за страха социального осуждения иногда «забывали» о ком-то из ее членов, через десятки лет по-смертно реабилитированном и тем самым вернувшемся в систему. Но даже сейчас государство открыло далеко не все архивы, и многие потомки продолжают искать ответы, исследовать события «давно минувших лет», пытаясь понять, что же было на самом деле.

Итак, несмотря на страх, отчаяние, трудности и препятствия, люди продолжают исследовать тайны и искать ответы на свои вопросы. Потому что, несмотря на факторы времени и забывания тех или иных событий, людям важна правда.

## 1.3. Виды тайн

Каждая живая система (а человек – тоже система) имеет свои собственные тайны. Под тайной в широком смысле понимается закрытая информация, принадлежащая узкому кругу лиц и не подлежащая разглашению. Различают различные виды тайн: государственную, коммерческую, служебную, личную. Есть военные тайны, тайны следствия, врачебные тайны, тайна усыновления и др.

Психолог по роду своей деятельности постоянно сталкивается с профессиональной тайной – как, впрочем, и священнослужители, врачи, адвокаты. В профессии психолога существует принцип конфиденциальности, заключающийся в том, что специалист не разглашает информацию, которую он получил от своих клиентов. Если он использует эту информацию, например, для получения супервизии, доклада случая на профессиональной конференции или написания статьи, она должна быть представлена в виде, исключающем идентификацию личности клиента.

К сведениям, затрагивающим неприкосновенность частной жизни, относятся такие виды тайн, как тайна личная и семейная, тайна переписки, личных сообщений и т. п.

Семейные тайны – это всегда особый вид тайн. В основе семейной тайны лежит какое-то событие или факт из жизни членов семьи, который по разным причинам не подлежит в

какой-то момент жизни свободному обсуждению.

В.Е. Трофимова, анализируя тайны с точки зрения уголовного законодательства, пишет о том, что в содержании понятий «личная тайна» и «семейная тайна» можно выделить объективную и субъективную составляющие, которые дополняют друг друга.

*Объективная составляющая* – это информация или сведения, которые конкретны, относятся к настоящему или прошлому, соответствуют действительности, носят неприступный характер и могут быть скрыты от других людей.

*Субъективная составляющая* заключается в том, что им придается статус конфиденциальной информации [31].

*Личная тайна* отражает важные факты и сведения о жизни конкретного человека. *Семейная тайна* касается значимой информации о частной жизни двух и более лиц, связанных семейными отношениями. Таким образом, для работы психологу важно провести грань между личной и семейной тайной.

В повседневной жизни мы зачастую сталкиваемся с ситуацией, когда кто-то пытается узнать личную или семейную тайну, чтобы кому-то отомстить, кого-то дискредитировать, наказать обидчика, сманипулировать общественным мнением. В наше время защита личной и семейной тайны становится все более проблематичной – средства массовой информации, интернет-технологии, программы слежения сводят на нет потребность людей в безопасности, автономии,

сохранении права на частную жизнь и границы. Например, вездесущие папарацци, ставшие в 1997 году причиной смерти принцессы Дианы, «всего лишь» хотели получить ее фото с Доди аль-Файедом и при этом нарушили границы ее личной жизни. Мы можем только догадываться, какие отношения связывали эту пару, но они имели право на свои тайны, хранение которых, к сожалению, стоило им так дорого...

Очень важно помнить, что раскрытие семейной тайны подобно открытию ящика Пандоры – мы совершаем действие, которое невозможно отменить. После открытия тайны мир никогда не будет прежним. Но хранение в доме ящика Пандоры – тоже опасная вещь. Поэтому мы снова и снова ищем возможность пройти между Сциллой хранения тайны и Харибдой ее открытия, руководствуясь принципом минимизации вреда.

Попробуем классифицировать семейные тайны. Однако я бы предложила классификацию не по содержанию, а по эмоциональному фону, сопровождающему тайну. Таким образом, обслуживая одну потребность – сохранение информации, семейные тайны могут по-разному переживаться. Перечислим виды семейных тайн на основании основных чувств, сопровождающих их хранение.

**1. Страшная тайна.** Основное чувство, которое сопровождает воспоминание о тайне – это страх или ужас. «Хранители тайны» боятся, что ее разглашение будет разрушительным для семьи или ее членов. Эта тайна обычно задева-

ет базовую потребность человека – потребность в безопасности. И сохранение тайны, и ее открытие одинаково опасны: постоянный страх вызывает «замирание» организма, сужение сосудов, притормаживание всех физиологических процессов.

## **«Я боюсь, что он меня убьет»**

На терапевтической группе Катя очень редко и с огромной тревогой рассказывала о проблемах с мужем, военным в отставке. Говоря, она часто останавливала себя на полуслове и замирала. Сложные отношения, конфликты, насилие с его стороны вызывали у участников много эмоций, прежде всего злость и непонимание того, почему Катя от него не уходит. Дети взрослые, она хорошо зарабатывает, у супругов в собственности две квартиры... После полутора лет в группе Катя стала больше доверять участникам. Она призналась, что безумно боится своего мужа. Она хранит его тайну (когда он служил в горячей точке, его послали на задание, где он расстреливал мирных жителей). Вернувшись, он пил, употреблял наркотики и однажды рассказал обо всем жене. Катя «вытащила» его, отогрела, отлюбила, но его страшное признание с кровавыми подробностями врезалось в память. Катя боится, что, если она решит от него уйти, он убьет ее, как уже убивал ни в чем неповинных людей. «У него остались связи, меня даже не найдут», – плача, говорила Катя участ-

никам группы.

В семьях, хранящих страшные тайны, часты фобические расстройства, наблюдается повышенный уровень тревоги, приступы паники. Такие тайны хранят члены семей с психопатом, социопатом, убийцей, насильником. Это тайны, в которых иногда члены семьи боятся признаться даже друг другу. «Неназываемое» усиливает страх, разъедая души хранителей страшной тайны.

**2. Стыдная тайна.** Доминирующее переживание, сопровождающее наличие такой тайны в семейном анамнезе, – это стыд, обусловленный нарушением каких-то моральных или нравственных норм, совершением социально осуждаемого поступка. Лишение свободы, проституция, внебрачные дети, измена, инцест, аборт от любовника – все эти ситуации могут сопровождаться сильным стыдом и желанием никогда никому не рассказывать ни о самом событии, ни о родственниках, совершивших такие поступки. «Спрятаться от стыда», «сгореть от стыда» – это переживания, характерные для хранителей постыдной тайны. Такие тайны могут «проявляться» в виде «знаков» на теле – кожных заболеваний, а также через опущенную голову, попытки прятаться от других в ситуациях, где собирается много людей, в опущенных глазах.

## **Пятна позора**

Девочка-отличница, гордость лица, в первый раз после

сдачи экзамена в старших классах попробовала спиртное с одноклассниками. Когда они вышли со школьного двора, их заметила завуч и отвела к директору. Жара, тревога и непривычный для организма спиртосодержащий напиток привели к тому, что девочку вырвало прямо в кабинете директора на ее светлый ковер. Ситуация не стоила выеденного яйца, но директор решила устроить «показательную порку». Были вызваны родители, созван родительский комитет, написано письмо в милицию о «хулиганском поступке». Девочка прошла через все круги ада. В итоге родители забрали документы из лица и отнесли их в обычную школу. А у девочки на лице появились красные пятна в виде бабочки – «пятна позора», как назвала их мама, не поддерживавшая дочь, а усилившая ее переживание стыда... Девочка не хотела выходить на улицу, но мама считала, что это наказание за ужасный поступок. Пятна не проходили... Диагноз – системная красная волчанка – поставили спустя несколько месяцев... Ситуация в школе, тяжелые переживания и необходимость скрывать тайну «ужасного поступка» от родственников и знакомых привели к сбоям в иммунитете и спровоцировали начало серьезного аутоиммунного заболевания.

**3. Печальная тайна.** Воспоминание об этой тайне сопровождается депрессивным фоном, преобладающие эмоции – грусть, тоска, уныние. Погибшие на войне, безвременно ушедшие или пропавшие без вести члены семьи, потеря социального статуса, родового гнезда, близких людей, когда

об этом нельзя говорить – это та утрата, которую несут члены семьи и иногда «передают» другим поколениям. В семьях с такими тайнами часты депрессии, сниженный фон настроения. Иногда это тайна, связанная с многочисленными выкидышами или абортами у женщины, с несчастной любовью, с потерей значимых отношений. Но эту грусть нельзя проявлять открыто – нужно делать вид, что все хорошо.

**4. Святая тайна.** Хранение такой тайны может сопровождаться чувством гордости, ощущением правильности происходящего. Примером может служить известная баллада Роберта Луиса Стивенсона «Вересковый мед». Шотландский король, предавший огню и мечу страну медоваров, потребовал у последних оставшихся в живых, отца и сына, рецепт старинного напитка. Отец обещает выдать рецепт, но только если убьют его сына.

...Сильный шотландский воин  
Мальчика крепко связал  
И бросил в открытое море  
С прибрежных отвесных скал.  
Волны над ним сомкнулись.  
Замер последний крик...  
И эхом ему ответил  
С обрыва отец-старик.  
– Правду сказал я, шотландцы,  
От сына я ждал беды.  
Не верил я в стойкость юных,

Не бреющих бороды.  
А мне костер не страшен.  
Пусть со мной умрет  
Моя святая тайна —  
Мой вересковый мед!

Святая, священная, сакральная тайна сохраняется даже ценой жизни – благодаря такой тайне семья присоединяется к чему-то большему, значимому, ценному, что ведет к совершенно уникальному характеру переживаний при хранении такой тайны. Пример такой тайны – сохранение своей веры в условиях, когда вокруг идет борьба, направленная на ее искоренение, как у первых христиан или у старообрядцев.

**5. Мрачная тайна.** Наличие такой «готической» тайны в семье сопровождается чувствами безнадежности, обреченности, предрешенности, невозможности изменить ситуацию одновременно с переживанием страха и печали. Важная характеристика семейной тайны – это то, что по каким-то причинам о ней нельзя рассказывать другим. Эти причины зависят от ряда характеристик семьи, и поэтому одни и те же факты разными семьями будут переживаться тоже по-разному. Например, в опыте моей работы одна и та же история, случившаяся в разных семьях, – суицид мальчика с гомосексуальной идентичностью – переживалась полярными способами. Одна семья очень стыдилась и пыталась найти причины, почему же он «был не такой, как все». Другая семья погружилась в глубокую печаль: члены семьи пытались понять,

почему он не пришел к ним за поддержкой. В первом случае «фигурой» переживаний семьи была гомосексуальность, а фоном – смерть ребенка; во второй – ровно наоборот. Но и та и другая семья придумали «лакированную историю» для социума.

Страшные, одновременно стыдные и печальные тайны есть практически в каждой семье. Иногда они передаются из поколения в поколение вместе с «оберткой» из нескольких слоев чувств. Пример такой тайны, передающейся из поколения в поколение, представлен в романе Дины Рубиной «Синдром Петрушки». В семье, где есть генетическая аномалия – синдром Ангельмана, или синдром Петрушки, периодически рождаются нежизнеспособные мальчишки. «Ядерная смесь» генетического заболевания с предательствами, страстями, любовью, обманом, инцестом мистифицируется и ведет к передающимся из поколения в поколение драмам, растущему уровню семейной тревоги, нарушениям отношений.

Особенно интересен миф, который передается из поколения в поколение. Этот миф связан с возможностью рода выживать – так как заболевание передается только мальчикам, а девочки рождаются здоровыми, появляется история о том, как именно возникло заболевание и что делать для исцеления. Я приведу отрывки из романа, где главный герой, который уже похоронил одного больного ребенка с синдромом Петрушки, узнает неизвестные аспекты семейной истории и

семейного мифа.

Согласно передающемуся от поколения к поколению мифу, в середине XIX века кукольник-бродяга, или петрушечник по имени Франц путешествовал от города к городу, от местечка к местечку, показывая свои спектакли местным жителям. И однажды он по-настоящему влюбился в дочь местного корчмаря-еврея. Но девушка «не могла или не хотела перейти в его веру (был он онемеченный чех), а его с порога и притом категорически отверг ее отец, человек желчный и угрюмый. Чужих он не жаловал, да еще таких чужих, как этот – балаганщик, актеришка, трепач. Что прикажете делать молодым? Куда деваться? Она ведь была уже беременна. И они решили драпать как можно дальше – довольно банальный выход из сложившейся ситуации... И они бежали...» [24].

Их схватили, девушку вернули отцу, а кукольник чудом спасся. И тогда отец девушки, корчмарь, «прилюдно проклял прохвоста каким-то страшным еврейским проклятием» [24]. Кукольник продолжал показывать представления, расставлял свой балаган на площадях и обходил тот самый городок, потому что знал, о проклятии старика-корчмаря. Однако, когда ему исполнилось лет пятьдесят, он решил осесть. Талантливый механик, он устроил в сарае мастерскую и стал делать игрушки, которые нравились и взрослым, и детям. Он встретил молодую бездетную вдову, женился. Все бы хорошо – если бы не корчмарь и его проклятие!

«Вы помните, что его кровавая жалоба дошла – дошла-таки! – до ушей Всевышнего? И вот в положенный срок родила вдовушка первого сына... Странный родился ребенок: смеющийся. ...когда они поняли, что ребенок родился ненормальным, то решили переломить судьбу. И через какое-то время матрона, хоть и стукнуло ей тридцать пять, родила кукольнику второго сына. Глянули они в его смеющееся лицо... и свет, как говорится, померк в их глазах.

Вот тогда петрушечник вспомнил о проклятии корчмаря, вспоомнил... Значит, вот *чем и кем* пришлось отвечать ему за содеянное зло... Он бы, конечно, смирился, сломался, если б не жена. За что, спрашивается, бедной женщине страдать? В чем она виновата? Степень отчаяния – вот что в конечном итоге решает дело, скажу я вам. Степень отчаяния! Не решимость против решимости, а отчаяние против отчаяния... Стали они искать-спрашивать и разузнали, что где-то в селе живет некая старуха, и она, мол, в подобном несчастье *помогает*. Сейчас такую старуху назвали бы «экстрасенсом» или «ясновидящей», верно? А тогда говорили просто, как оно и было: ворожея, колдунья [24].

Супруги поехали к колдунье в дальнее село, и она дала совет: смастерить точную копию *проклятчика*-корчмаря. По приезду кукольник заперся в своей мастерской и целую неделю в одиночестве пилил-строгал-вытачивал куклу, придумывал к ней хитрый замочек. Колдунья также велела ему смастерить маленькую куколку с красными волосами. «По-

чему с красными? ... в Европе красный цвет всегда был знаком преступления, искупаемого на эшафоте. Поэтому и палач, проливающий кровь, обычно одет в красную рубаху. В европейской традиции красное всегда означало огненное, хтоническое начало, то есть нечто потустороннее...

Чего добивалась этим колдунья? Не знаю, возможно, пыталась пересилить проклятие корчмаря. Или укрепить жизненные силы рожениц» [24].

Итак, кукольник сделал все, что сказала колдунья, и снова поехал к ней в несусветную даль. И там она заговорила корчмаря с маленькой куколкой в его животе. И уже через год жена кукольника родила абсолютно здоровую девочку с удивительным красным цветом волос.

Таким образом, в семье появляется «родильная кукла» – «беременный идол», которого смастерили еще в XIX веке. И когда эта кукла находится дома, женщины рожают здоровых дочерей. Если она исчезает или ее кто-то крадет – рождаются нежизнеспособные мальчики с синдромом Ангельмана.

Мистическая история на фоне семейного романа и детектива позволяет увидеть, как секреты прошлого не дают быть счастливыми в настоящем. Героям приходится пройти множество испытаний, узнать множество семейных тайн и историй, прежде чем свяжутся все концы, и на свет появится здоровая огненноволосая девочка.

В реальности у людей нет специального идола, амулета

или вещи, которая чудесным образом помогает решать проблемы. Им приходится самостоятельно «развязывать узлы», «искать концы», пытаться найти ответ на вопрос: почему в нашей семье вновь и вновь происходит ЭТО?

Тайна редко остается на одном уровне. Личная тайна может не касаться остальных членов семьи, но если они вовлечены во взаимодействие с хранителем тайны, то не смогут не заметить лихорадочный блеск глаз, изменения в поведении, грусть, уход от общения в ответ на затрагивание определенных тем в разговоре. Семейная тайна может быть включена в секреты мегасистемного уровня – например, семья, работающая на оборонном заводе, может хранить государственную тайну, которая стала семейной.

## **Тени ушедших предков**

Матвей, красивый высокий мужчина, историк по образованию, занимается возрождением древних боевых искусств. Он создал рыцарский клуб, успевает и работать, и поддерживать свое детище. Матвей женился на женщине, у которой был ребенок от предыдущего брака, и относится к нему так, как к собственному сыну.

Изучение семейной истории показало, что отец Матвея умер как раз в том возрасте, когда Матвей женился, а ребенка его жены было столько, сколько тогда было Матвею. Он охотно возится с приемным сыном. У него есть ощущение,

что он делает то, что должен делать. Очевидным является факт, что Матвей старается дать ребенку то, чего был лишен сам после отцовской смерти, и, идентифицируясь с отцовской фигурой, пытается исцелить ту травму, которую получил, потеряв отца. Когда я спросила его, от чего умер его отец, он замялся, но потом сказал: «Теперь, я думаю, можно».

Его отец был физиком-ядерщиком. Участвуя в разработке и испытании ядерного оружия, он регулярно наблюдал за взрывами из небезопасного укрытия, потому что защита была неудобной, а оптические приборы – несовершенными. Он заболел и умер за несколько месяцев, однако семье было запрещено говорить, следствием какой именно работы стала его болезнь. Ему была назначена обычная пенсия, хотя болезнь стала следствием его профессиональной деятельности.

О том, чем на самом деле занимался отец, знала только мама. Это была секретная информация. Мама хранила эту тайну одна, и лишь когда сыну было за двадцать, она рассказала ему печальную историю. К этому времени распался Советский Союз, изменилась жизнь... Удивительно то, что сын, не зная подробностей жизни отца, выбирает профессию военного историка и занимается... древним оружием. Его выбор, его отношения – на все оказывает влияние тень ушедшего отца и хранившаяся много лет тайна.

Таким образом, скрываемая информация может обернуться бедой, трагедией, драмой, хотя в основе ее хранения

лежала идея «так будет лучше». Поэтому важно понимать, какие уровни функционирования семьи затрагивает тайна, кто может пострадать в результате ее раскрытия и кому может стать лучше, легче и свободнее после того, как станет известна правда.

## 2. Личностный уровень: человек решает хранить тайну

*Тайна – та же сеть: достаточно, чтобы прорвалась одна петля, и все расплзается.  
Виктор Гюго*

### 2.1. Почему мы храним тайны

Самые главные вопросы, на которые нам предстоит ответить в этой главе, это вопросы о том, **с чем человек не справляется, почему** он решает хранить тайну и **как** он это делает. По сути, можно свести историю семейной тайны к двум классическим вопросам психоанализа: **чего** пациент **хочет** и **чего он боится**.

От момента, когда член семьи узнал о чем-то, чему-то предстоит стать тайной, до момента, когда он становится ее хранителем, проходит некоторый промежуток времени, в течение которого осуществляется выбор между «разглашением» и «удержанием». Пытаясь понять его мотивы, мы должны задать себе ряд вопросов.

Какое именно травматическое событие он не смог переработать?

Что за это время переживал этот человек?

С какими чувствами, сомнениями, тревогами и страхами он сталкивался?

Как именно он принимал это решение – легко и свободно или мучительно, с долгими размышлениями?

Каковы последствия этого события: посттравматическое стрессовое расстройство, передача частей травмированной самости следующему поколению, сломанные жизни, тяжелые судьбы?

Как сегодня воспринимается это событие?

Каким оно воспринималось «там-и-тогда»?

У каждого это случается по-разному.

Свою роль в формировании семейной тайны играет стресс. Многие думают, что стресс возникает только в случае негативных событий: смерть близкого человека, развод, потеря работы, переезд и др. Это неверно, потому что **любые изменения**, которые воспринимаются как позитивно, так и негативно, запускают реакцию стресса. Этот фактор, источник стресса, называется раздражителем или стрессором. С возникновением стрессора создается критическая ситуация: человек не может жить как раньше и не умеет жить по-новому. Этот период называется **дезадаптацией**.

Адаптация, или приспособление к сложному событию проходит в несколько стадий:

**1. Стадия мобилизации или тревоги**, во время которой происходит мобилизация всех защитных функций организма и ресурсов. В случае кризисного события человек пы-

тается использовать возможности для благоприятного решения или поиска выхода из сложившихся обстоятельств.

**2. Стадия резистентности или устойчивости.** Если на первой стадии не удалось устранить причину стресса, «хорошее решение» не нашлось, то организм перестраивается и начинает расходовать свои ресурсы на борьбу со стрессором.

**3. Стадия истощения,** на которой человек замораживается, впадает в оцепенение, утрачивает способность адекватно оценивать обстановку и принимать разумные решения. Он начинает жить на «автопилоте». Как раз на этой фазе обычно формируется то, о чем не хочется говорить и вспоминать, то есть семейная тайна.

В методике определения стрессоустойчивости Холмса и Райха приведен перечень жизненных событий и количество баллов, присваиваемых каждому из них. Например, смерть супруга – 100 баллов, развод – 73 балла, тюремное заключение – 63, свадьба – 50... Однако у каждого из нас свой уровень **психологической резилентности** – способности преодолевать стрессы и трудные периоды конструктивным путем. И для кого-то непереносимым событием становится расставание с возлюбленным, для кого-то – смерть любимого родственника, для кого-то – предательство супруга. И когда психические силы на исходе, ресурсов не осталось, а говорить об этом стыдно, больно, невозможно, возникает область забвения.

**Почему человек решает никому не рассказывать о тай-**

не? Чаще всего потому, что существует явная или мнимая угроза каким-то значимым для него отношениям. Разглашение тайны приведет к изменениям, и есть вероятность, что не очень благоприятным. Поднимающиеся чувства, с которыми сложно справиться, усиливают тревогу. В это время невозможно найти ресурсы для хорошего решения из-за ситуации, возраста, специфики отношений...

И в тот момент, когда принимается решение, оно кажется единственно правильным.

## **Соблазняющий любовник матери**

Отец Елены бросил ее мать беременной и развелся вскоре после рождения дочери. Мать, медицинская сестра, работала на полторы ставки со скудной зарплатой и мечтала о другой жизни для дочери. Но ее возможности были очень ограничены. Когда Елене было 12, мать встретила обеспеченного мужчину. Он состоял в браке и не планировал разводиться со своей женой, но помогал материально, что вполне устраивало мать. Через год он стал жить с матерью и Еленой в однокомнатной квартире, возвращаясь к своей семье только на выходные. Мать иногда уходила в ночные смены, и любовник матери оставался в одной квартире с Еленой.

Когда ей было 14, он впервые лег в ее постель... Проникновения или изнасилования не было, но он гладил девушку по груди и интимным местам, а также брал ее руку, вкладывал

вал в нее эрегированный член и совершал движения, держа ее руку в своей руке. Это продолжалось год, после чего Елена сбежала жить к бабушке. Но ни тогда, ни сейчас она ни разу не пожаловалась матери. Придя на терапию через 20 лет после вышеописанных событий, Елена с трудом могла говорить о произошедшем. На мой вопрос, почему она не рассказала обо всем маме, Елена пояснила, что та была очень счастлива с этим мужчиной. Елена видела, как тяжело им с матерью жилось, и считала это определенной «платой» со своей стороны за материальный достаток и сияющие глаза матери.

С тайной всегда связана опасность – реальная или мнимая. Почти всегда, когда мы прикасаемся к тайне, выясняется, что есть множество причин, по которым больно, страшно или стыдно ее раскрывать. Носителю тайны кажется, что он поступает правильно, что ему легче нести это бремя в одиночку, чем разделить с другими. Страх за близких, за их благополучие, за целостность семьи или сохранение своего в ней места приводит к тому, что в точке выбора человек решает оставить все так, как есть, и не «подключать» других к семейному секрету.

Человек выбирает хранить тайну, потому что в борьбе между страхом и желанием рассказать побеждает страх. Проходит время – и на страх раскрытия секрета наслаивается страх того, что за хранение тайны, как и за хранение опасных веществ – оружия, наркотиков, похищенных денег – ему впоследствии придется отвечать. Поэтому тайна одно-

временно и забывается, и не забывается никогда. Итак, человек хранит тайну, потому что он:

# 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.