



ЖУЛЬЕТ АЛЛЕ

ЯБЛОЧКО ОТ ЯБЛОНИ

КАК ПРОШЛОЕ
ТВОЕГО РОДА
ВЛИЯЕТ НА ТВОЕ
НАСТОЯЩЕЕ

УДК 159.922.3
ББК 88.50
А50

Juliette Allais
La psychogénéalogie - Eclairer le passé, s'accomplir au present

Впервые опубликовано во Франции в 2023 г. издательством Grancher

Перевод с французского *Ивана Голикова*

Алле, Ж.

А50 Яблочко от яблони: Как прошлое твоего рода влияет на твое настоящее / Жульет Алле ; [пер. с фр. И. С. Голикова]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 200 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-25353-7

Не все травмы идут из детства — некоторые вы получаете в течение жизни. Другие же уходят корнями в прошлое: травмы вашего рода. Семейные секреты, результаты войн прошлых столетий и нездоровые отношения в паре ребенок—родитель — все эти вещи могут тянуть вас на дно, мешать добиваться своих целей и быть счастливыми. И в большинстве случаев вы даже не представляете силу их влияния.

Но специалист в области психогенеалогии Жульет Алле уверена: так быть не должно. Вы не обязаны расплачиваться за грехи своих предков и не обречены проживать один и тот же сценарий поколение за поколением. Взглянув на историю своей семьи через призму трансгенерационного анализа, вы можете найти истоки своего поведения и убеждений, своих отношений с родными и близкими — и оставить позади все, чему нет места в новой жизни.

Ваше будущее начинается с вас.

УДК 159.922.3
ББК 88.50

ISBN 978-5-389-25353-7

© Éditions Grancher, 2023, Published by permission of the Proprietor and Literary agent

Cristina Prepelita Chiarasini, Agence CGR.

© Голиков И. С., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

КоЛибри®

*Посвящается Нелле и Вильяму,
Николя и Катрин*

Введение

Если отец или мать идут по инфантильному, эгоистичному пути, уважать их — значит признать, что это их путь и что с определенного момента он расходится с вашим.

Эта сепарация означает, что вы открываете новый, свой личный счет вместо того, чтобы тратить жизнь на постоянные требования от родителей оплаты старых долгов...

И если они «другие», мы имеем право стать «другими» для них.

Дэниел Сибони. Три монотеизма

Психогенеалогия и трансгенерационный анализ в настоящее время пользуются все большей популярностью. Цель этих двух дисциплин — обратиться к жизни наших предков, чтобы понять, как она влияет на нас сегодня, направляет наш выбор, сказывается на нашей судьбе. Эта книга предлагает вам подробнее узнать, в чем состоят эти подходы, каким направлениям мысли они близки, каковы их проблемы, преимущества и ограничения, а также как их можно использовать в терапии.

С самого начала эта тема поднимает сложный вопрос о детерминизме. Говорят, мы несем в себе ошибки и страдания, пережитые предыдущими поколениями. Подобное мнение ведет к довольно печальному представлению о том, что мы обречены страдать, а для того, чтобы освободиться от страданий и добиться успеха в жизни, необходимо избавиться от груза семейных воспоминаний. Я, со своей стороны, предпочитаю практиковать и преподавать иной подход, при котором мы берем на себя ответственность за свою наследственность и обретаем свободу делать с прошлым что хотим.

Несомненно, наследственность существует: она часто проявляется в виде неудач и жизненных трудностей. Но действительно ли они неизбежны? Как мы увидим в дальнейшем, они совершенно не обязательны, поскольку на самом деле наша задача состоит в том, чтобы преумножить то хорошее, что было нам завещано. Мы вовсе не заложники семейной системы, которая требует от нас ответственности за то, что другие сделали до нас, или заставляет нас пережить те же несчастья. В первую очередь именно мы являемся действующим лицом нашей собственной истории. Мы можем пользоваться плодами нашей наследственности и в то же время быть свободными от представлений, которые, передаваясь из поколения в поколение, загоняют нас в ловушку несвойственных нам ролей или бесплодных повторений.

Таким образом, если мы откажемся от роли «жертвы» нашей семейной истории, мы сможем принять то лучшее, что в ней есть. Как, минуя потенциально губительные аспекты генеалогического древа, найти то, что поддерживает, дает смысл и надежду, и где черпать силы, необходимые для жизни, которую мы хотим вести?

Этот вопрос о прошлом в первую очередь касается настоящего и будущего. Речь идет не о том, чтобы бесконечно копаться в жизни наших предков, чтобы найти там предполагаемую причину наших проблем, но скорее чтобы четко и внятно определить, как мы подсознательно способствуем тому, что привязывает нас к незавершенному в их жизненных историях, и оставаться от всего этого на должном расстоянии. Необходимо изучить, как мы носим их историю в себе, посредством каких фантазий ее рассказываем, и сопоставить эту конструкцию с реальностью, фактами — с тем, что нам о ней рассказали... Благодаря этому исследованию мы сможем очень многое узнать о себе и приступить к необходимым изменениям. Именно наши отношения с прошлым определяют направление нашего движения к жизни или к смерти. У нас всегда есть выбор.

Для этого я приглашаю вас познакомиться с методом исследования нашего генеалогического древа, а также его символической репрезентацией внутри нас: именно она формирует наше мировоззрение, наши отношения с другими и с собой, направляет нас, открывает для нас одни двери и закрывает другие. Этот процесс постепенно приводит к выявлению унаследованного — психологического и социального, сознательного или бессознательного. Унаследованное двойственно — с одной стороны, оно формирует, создает нас, но в то же время за счет личной работы с ним побуждает нас к освобождению. Наше исследование приведет нас туда, где каждому человеку будет предложено постепенно освободиться от пут семьи: от своих корней, от принадлежности к гендерной роли, от места, которое человек занимает в жизни, от того, каким образом он вступает в союз с другим или другими. И, конечно же, от унаследованных

«белых пятен» и иных «пробелов», которые порождают болезненные отождествления, блоки, запреты и сложности самореализации.

На самом деле генеалогическое древо само по себе не является самостоятельным объектом, на который мы, подобно любознательному энтомологу, будем взирать, анализируя внешние события. Генеалогическое древо состоит из людей во всей их сложности. Каждый из них проживал свою жизнь по-своему, и все они отчасти действовали в силу своего бессознательного. Поэтому невозможно расшифровать его объективно, интерпретируя факты так, как если бы мы могли оказаться «на их месте» и знали, что с ними произошло и почему мы с ними связаны. Каждый раз речь идет о работе с символическим, где мы сами являемся действующими лицами нашей истории.

Таким образом, эти подходы предоставляют уникальную возможность взглянуть на себя в зеркало со множественностью меняющихся, порой удивительных отражений. Мы можем обнаружить в нем связь с неизвестным предком, которая проливает свет на нашу жизнь сегодня, связь, которая напрямую отсылает нас к другим временам и местам... Мы также рискуем увидеть связи, которые нам будут неприятны или которые нас беспокоят. Но независимо от того, что мы увидим в этом зеркале, это отражение будет нести в себе очертания нашей глубинной сущности, потому что прошлое составляет существенную часть нашей внутренней структуры. Мы можем преобразить ее и, исходя из этого, придать себе облик, который нам нравится и который нам подходит. Прежде всего речь идет о том, чтобы воспринять наше место в генеалогическом древе как место творчества и достижений вне зависимости от того, что пережили другие члены нашей семьи.

В это зеркало мы должны вложить наши собственные краски, образы и мечты. Тогда оно обретет свой смысл и станет пространством сознательного унаследования, живым и служащим внутренней свободе, которой мы все обладаем.



ГЛАВА I

История и эволюция трансгенерационных подходов

Трансгенерационная терапия или психогенеалогия?

На сегодняшний день существуют две дисциплины, которые исследуют прошлое, и, несмотря на это, широкая публика не всегда понимает, что отличает их друг от друга. Порой они идут рука об руку, иногда они работают в совершенно противоположном направлении. Именно поэтому в них не так легко сориентироваться! Практикующие эти подходы могут проходить как вводный курс, так и полноценный, иногда ориентированный на психоанализ, подкрепленный углубленной работой над личной историей. Если максимально упрощать, психоаналитическое слушание относится к трансгенерационной терапии, а психогенеалогия – к краткосрочным терапиям, ориентированным на быстрый поиск решений и избавление от внешних симптомов расстройств. В психотерапии добиться этого порой труднее. Сейчас,

возможно, лучше абстрагироваться от этих терминов и обратить внимание на то, рассматривает ли пациент себя как субъект своей истории или нет. В дальнейшем мы увидим, что именно это является главным предметом обсуждения.

В любом случае речь идет о том, чтобы проанализировать связь с прошлым наших предков и понять, что эта связь вызывает в нас: к чему она нас обязывает, в чем она нам препятствует, как она нас формирует. Это исследование берет свое начало в разнообразных направлениях мысли и основано на очень древнем взгляде на человека¹. Сейчас давайте сделаем обзор всех течений, откуда тем или иным образом трансгенерационный подход берет свое начало.

Истоки и происхождение

С давних времен человек всегда стремился к своим истокам, чтобы иметь возможность осмыслить и сформировать себя, придать своей жизни смысл. Об этом свидетельствуют великие фундаментальные тексты, такие как Библия и мифы, в которых через различные символические повествования рассказывается о рождении человечества. Трансгенерационный анализ также следовал этому примеру и постепенно создавался на основе различных теоретических предпосылок и многочисленных источников. Приведем примеры людей и направлений мысли, сыгравших важную роль в формировании трансгенерационного анализа.

¹ Didier Dumas. La Bible et ses fantômes. Desclée de Brouwer, 2001.

В первую очередь, конечно, мы назовем Фрейда с его открытием личного бессознательного и выявлением эдипова комплекса в психической динамике у каждого из нас. Интересно, однако, отметить, что он отменил целую часть семейной истории Эдипа¹, в то время как именно трансгенерационные элементы в ней являются наиболее значимыми. Эта теория, несомненно, перекликается с историей его собственной семьи... Затем Юнг последовал по стопам Фрейда, создав концепцию коллективного бессознательного, описывающую связь людей с общей историей, которая затрагивает всех.

Затем идут исследователи, увлеченные идеей о том, что, обратившись к чему-то предшествовавшему нам, мы сможем обрести связь с нашей историей. Франсуаза Дольто, Дидье Дюма, Серж Тиссерон, Винсент де Голежак во Франции; Абрахам и Торок, венгр Иван Бузормени-Надь; школа Пало-Альто, Мюррей Боуэн в Соединенных Штатах и многие другие: каждый из них внес свой вклад в понимание того, что происходит между человеком и его семьей, между принадлежностью и дифференциацией — вопросами, требующими от нас постоянного переопределения самих себя на стыке прошлого, настоящего и будущего...

«Плюралистический» подход

Прежде всего знакомство с генеалогическим деревом — это замечательный способ поиска основополагающих смыслов, опирающийся на переписывание наших связей с прошлым. Чтобы не впасть в примитивное расшифрование, где мы чересчур схематично связываем то

¹ Marie Balmary. L'homme aux statues. Grasset, 1979.

или иное событие с тем или иным его последствием, мы сосредоточимся на наблюдении за тем, что происходит с самим человеком, который проводит это исследование. Для этого важно использовать многосторонний подход, сочетающий в себе одновременно аналитическое, символическое, эмоциональное, телесное измерение и т. д., поскольку наша история наследуется всем нашим существом и более или менее хорошо интегрируется. Этот процесс никоим образом не ограничивается интеллектуальным пониманием или простым сбором информации, но опирается на наши многочисленные способы связи с реальностью. Исходя из этого, мы должны выработать многосторонний подход к этой работе, будучи осторожными, чтобы произвольно не переключаться между подходами, которые работают на разных уровнях. С другой стороны, полезно сочетать одновременно точный и творческий подход, а также, как архитектор, который улавливает сложные взаимосвязи между формами, пространствами, пустотами и объемами, уметь распознавать движения, улавливать перспективы и быть открытым для разнообразия измерений, действующих в нашей истории. В конце концов, все зависит от жизненного пути и одаренности каждого, а также от того, насколько творчески он сможет проявить себя, чтобы самостоятельно изменить то, что было им унаследовано.

Инструменты анализа

Наше исследование генеалогической истории будет проходить на пересечении нескольких уровней: фактические данные (даты, события, исторические факты и т.д.) и личностный способ, с помощью которого каждый рассказывает себе историю семьи, с большей или меньшей степенью

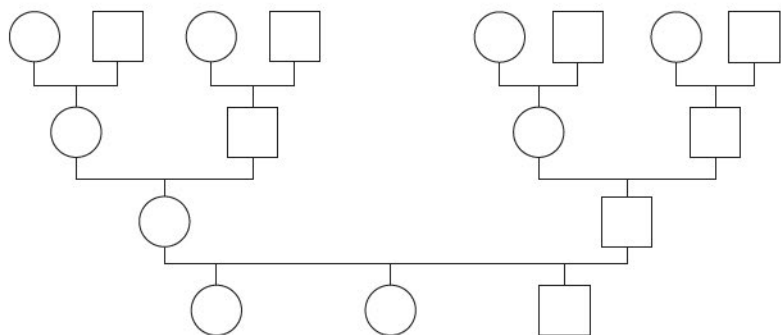
внятности, самодовольства или замешательства. Затем речь будет идти о том, чтобы благодаря этому личному прочтению возник новый смысл или, по крайней мере, возникли сомнения в одностороннем, уже давно устоявшемся видении. Прежде всего мы будем ориентироваться на вопрос, с которым приходит человек, готовый начать терапию. Вопрос, который часто является отправной точкой. Возьмем, к примеру, человека, который испытывает трудности в семейной жизни. Этому человеку будет уместно задаться вопросом об образах, которые были переданы ему в области семейной жизни, и заставить его поработать над своим бессознательным откликом на эти иногда негативные, иногда запутанные представления... Хранителем каких историй о семейных парах и каких неразрешенных конфликтах он является? Как он участвует в укреплении своей собственной неспособности начать отношения другого типа, которые бы ему лучше подходили?

Все в этом подходе зависит от вопроса, заданного с самого начала, но также от типа человека, который продвигает работу над собой. Некоторым легче работать с воображением, рисовать, у других есть потребность называть вещи своими именами, отчитываться, проговаривать и приводить все в порядок. Терапевту следует найти наиболее подходящий подход в нужный момент и при необходимости направить пациента к коллеге, если он не чувствует с ним связь. Он также должен будет оценить, происходит ли терапия в подходящий для консультируемого момент. В противном случае он может счесть целесообразным отказаться от пациента в его собственных интересах, поскольку этот подход может оказаться глубоко дестабилизирующим для людей с хрупкой психической организацией или недостаточно к нему подготовленных, а также может привести к путанице и дезориентации. Теперь давайте посмотрим, к каким «инструментам» анализа мы можем прибегнуть.

Генограмма

Генограмма используется довольно часто и представляет собой схематическое изображение семьи за последние четыре поколения. Ее популяризации и широкому распространению способствовала Анн Анселин. Генограмма позволяет собрать вместе как можно больше доступных данных: имена, фамилии, даты зачатия, рождения, брака и смерти, разводы, места появления на свет, все мертворожденные дети, аборт, выкидыши, незаконнорожденные дети, исторические факты. К ним можно добавить и прочую информацию: профессии, банкротства, переезды, ссылки, болезни и несчастные случаи, люди, от которых отказались и которые были идеализированы, романы и увлечения тех или иных предков, а также любые важные факты, касающиеся семейной жизни в целом.

Все данные представлены в ней схематически: например, женщины обозначаются кругом, мужчины – квадратом или треугольником и т. д. В ней также можно изобразить гармоничные или конфликтующие взаимоотношения между членами семьи, обозначая их штрихами разного цвета или вида.



Пример генограммы четырех поколений

«Семь треугольников»

Эта схема отличается от предыдущей: она представляет собой систему из семи треугольников, где каждый индивидуум занимает одновременно две позиции: в точке треугольника, где находится он сам, и в то же время в точке треугольника, из которого он происходит¹. Таким образом, отец занимает место в треугольнике, который он образует со своей женой и детьми, но также он занимает место ребенка в треугольнике, который включает его собственных родителей.

Смысл «семи треугольников» состоит в том, чтобы сохранить структуру генеалогического древа «отец/мать/дитя» и избежать путаницы. Эта схема позволяет очень точно проследить, как передаются проблемы от одного члена семьи к другому, а также увидеть точки привязанности, имеющие отношение к неразрешенному эдипову комплексу.

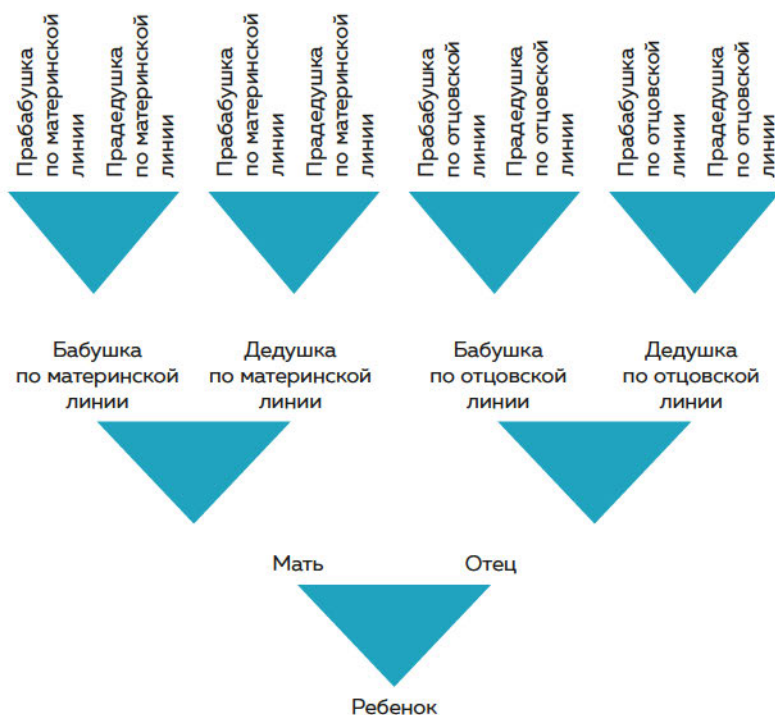
Эти графические изображения семьи имеет целью:

- визуально охватить всех членов семьи на одном пространстве;
- выявить места, где пациенту не хватает информации, где есть «пробелы», серые зоны;
- быстро обнаружить возобновляющиеся паттерны (то, что повторяется от поколения к поколению?);
- соединить, казалось бы, несопоставимые элементы (например, двух членов семьи с одинаковой судьбой в двух разных местах генеалогического древа и т.д.);
- различить союзы, конфликтующие отношения, смены «позиций» и запутанные места.

¹ За исключением самого первого треугольника снизу, на котором расположен ребенок.

Как действовать дальше? Можно начать с составления досье, собрав как можно больше данных: фотографии, официальные документы (рождение, смерть, брак, развод), даты, свидетельства о личностях членов семьи. Все это станет исходным материалом, из которого можно почерпнуть то, что затем будет занесено в генеалогическое древо в форме, выбранной терапевтом (генеграмма или «семь треугольников»).

Следующий этап работы – понять, как «внутреннее» генеалогическое древо сформировалось внутри нас и продолжает изменяться в зависимости от наших взаимоотношений с миром, начиная с самого момента



«Семь треугольников» для четырех поколений

зачатия. Сам по себе этот этап подразумевает использование других различных терапевтических инструментов, которые зависят от подготовки самого терапевта, его принадлежности к тому или иному методу терапии, его опыта и предпочтений. Работы в этих двух измерениях (фактическое и символическое) тесно связаны и используются постоянно и одновременно.

Другие инструменты анализа включают в себя рисование, лепку, составление коллажей и моделей, техники релаксации, визуализацию, работу над сновидениями и т.д. Каждый из них позволяет исследовать связь с нашей историей и трансформировать ее психическое содержание в доступную форму внешних произведений, отражающих наш внутренний мир, таким образом сделав его видимым. Такой подход, основанный на экспериментах и контакте с нашими внутренними образами и/или ощущениями, позволяет выявить определенные конфликты и остается очень важным для осознания незавершенного генеалогического содержания.

Клиническая социология

Среди всех подходов, которые рассматривают личность в рамках ее семейной истории и придают ей смысл, абсолютно неизбежным будет обращение к клинической социологии. Действительно, она сосредоточена на тщательном изучении того, как каждый человек живет и рассказывает о себе в рамках нескольких динамических процессов, которые постоянно в нем пересекаются. Психологическое измерение¹, сознательное

¹ По этой теме можно обратиться к любой работе Винсента де Голежака.

и бессознательное, а также все, что касается социальной жизни субъекта как члена общества, является продуктом набора детерминизмов, связанных с культурой, социально-политической средой и историей.

Также этот подход будет неизбежно присутствовать в любом вопросе, касающемся трансгенерационной терапии. В самом деле, трудно игнорировать материальные условия и унаследованные идеологические конструкции, когда речь идет об отношении субъекта к его собственному месту. Выходя далеко за рамки вопроса о социальном статусе, речь идет о погружении в суть сложной организации, каждый элемент которой является значимым и может быть причиной изменения самооценки или потери чувства собственной ценности. Таким образом, у нас будет возможность ссылаться на эти факторы каждый раз, когда мы оцениваем проблемы, связанные, в частности, с социальной траекторией, но также и при любом анализе, учитывающем все отношения человека с окружающим его миром...

Системный анализ

Это движение зародилось в Соединенных Штатах в 1950-х годах. Оно позволит принять во внимание исследование семейных связей, поместив понятие системы в центр понимания вещей: семейная группа – это единое целое, члены которого связаны друг с другом сложными взаимодействиями. То, что происходит с одним, немедленно отражается на целом. Целое, в свою очередь, стремится поддерживать свою однородность, чтобы выжить. Этот концептуальный подход позволит использовать ряд теорий, которые все еще широко применяются в семейной терапии, а также в трансгенерационном анализе, где мы

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Жульет Алле

ЯБЛОЧКО ОТ ЯБЛОНИ

Как прошлое твоего рода влияет на твое настоящее

Ответственный редактор *М. Исаева*
Редактор *А. Маркина*
Художественный редактор *Ю. Меньшикова*
Технический редактор *Л. Синицына*
Корректоры *Е. Бударгина, С. Луконина*
Верстка *Л. Харченко*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 24.06.2024.
Формат 60×88 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Muller».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,22.
Тираж 3000 экз. W-PBJ-34351-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака КоЛибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндіруші: «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — КоЛибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, г. Санкт-Петербург, ул. Херсонская, д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы, 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14-үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru ; www.atticus-group.ru	www.azbooka.ru ; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России. Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

