


Ева Салманова

НИТИ СУДЬБЫ

Как разорвать родовые сценарии
и начать жить по-своему

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 133
ББК 86.42
С16

Салманова, Ева Аслановна.

С16 Нити судьбы : как разорвать родовые сценарии и начать жить по-своему / Ева Салманова. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Личная стратегия. Книги для тех, кто хочет изменить свою жизнь).

ISBN 978-5-04-227353-7

Инструмент для тех, кто хочет докопаться до сути своих проблем и избавиться от подсознательных установок. Ева Салманова, системный психолог и гипнолог, с помощью научных и эзотерических техник улучшает качество жизни человека на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. В книге она раскрывает, как неосознанные установки предков формируют страхи, отношения и финансовые привычки, а главное — дает четкий план по перепрограммированию.

Практические упражнения, глубокие вопросы для самоанализа и реальные примеры помогут вам переписать унаследованный сценарий и начать жить по своим правилам.

УДК 133
ББК 86.42

© Ева Салманова, текст, 2025
© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2025
© Рыжова М., иллюстрации, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-227353-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1 РОДОВЫЕ ПРОГРАММЫ: КАК ОНИ УПРАВЛЯЮТ ТВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ЭТОГО НЕ ОСОЗНАЕШЬ	11
Глава 2 ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ: КАК РОДОВЫЕ СЦЕНАРИИ ПРЯЧУТСЯ В ТВОИХ ОТНОШЕНИЯХ	35
Глава 3 ОСОЗНАНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ РОДОВЫХ ПРОГРАММ И СИСТЕМНЫХ ИСКАЖЕНИЙ: КАК ПЕРЕСТАТЬ ДЕЛАТЬ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ОШИБКИ	51
Глава 4 ПОЧЕМУ МНЕ ИЗМЕНЯЮТ? ИЗМЕНЫ — ЭТО НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ: КАК РОДОВЫЕ УСТАНОВКИ ДИКТУЮТ ТВОЮ СУДЬБУ В ОТНОШЕНИЯХ	72
Глава 5 СУДЬБА ПО НАСЛЕДСТВУ. ПОВТОРЕНИЕ СЦЕНАРИЕВ НАШИХ РОДИТЕЛЕЙ	86

Глава 6	
ЗАКРЫТЫЕ ДВЕРИ В ЛЮБВИ: ЧТО БЛОКИРУЕТ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ И КАК ЭТО СВЯЗАНО С РОДОМ	95
Глава 7	
ВЕЧНО ЖЕНАТЫЕ: ПОЧЕМУ ТЫ ПОПАДАЕШЬ В ОТНОШЕНИЯ С ТЕМИ, КТО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ТВОИМ	111
Глава 8	
МАМЕНЬКИНЫ СЫНОЧКИ И ПАПИНЫ ДОЧКИ: КАК ИМИ СТАНОВЯТСЯ	129
Глава 9	
ТРАВМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНЦЕСТА: КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И СТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ	144
Глава 10	
РЕСТАРТ: КАК НЕ ПОВТОРЯТЬ ОШИБКИ ПРОШЛОГО И СОЗДАТЬ СВОЮ УНИКАЛЬНУЮ СУДЬБУ	169
Глава 11	
ЭНЕРГИЯ РОДА. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ ПРЕДКОВ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ И РОСТА	186
Глава 12	
ПЕРЕРОЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ САМОПРИНЯТИЕ: КАК СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ И РАСКРЫТЬ СВОЮ СИЛУ	200
Глава 13	
ДНЕВНИК САМОПРОГРАММИРОВАНИЯ: ПУТЬ К ГЛУБИННОМУ ПРЕОБРАЖЕНИЮ	213
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	235
ДНЕВНИК САМОПРОГРАММИРОВАНИЯ	237

ВВЕДЕНИЕ

Когда рушится привычное, кажется, что это случайность.

Когда рушится все — начинаешь замечать закономерность.

В 35 лет моя жизнь стала рассыпаться.

Я не сразу поняла, почему так произошло: вроде бы не было ни трагедий, ни катастроф. Внешне все шло своим чередом, но внутри будто выключили свет.

Я наблюдала такую же картину в жизни моего отца. До этого — у его отца.

Еще страшнее стало, когда мой брат почти синхронно начал проходить те же самые этапы: успех, недвижимость, а потом — надлом, выгорание, потери. Все происходило в одном и том же возрасте, словно невидимый таймер запускался на старте жизни и обнулял нас на ее середине.

Я начала искать причину. И нашла ее не в себе и не в нем.

А в тех, кто был до нас.

Эта книга — не только про меня. Она про всех, кто хотя бы раз чувствовал, что живет как будто не своей жизнью. Кто повторяет чужое. Кто снова и снова влюбляется в одних и тех же людей, терпит одинаковое предательство, выбирает не тех и движется не туда. Кто как будто с рождения идет по рельсам, не зная, что можно свернуть.

Когда я пришла в системную психологию, то впервые увидела: мы не одни. За нами стоит наша семья. Род. Молчание, боль, запреты, собиравшиеся годами. Мысли и чувства, которые передаются без слов. Как голос, шепчущий изнутри: «Не высывайся», «Не рискуй», «Будь как все».

Особенно страшно, что этот голос часто звучит как ваш собственный. Вы думаете: это я. А это — не вы.

В этой книге мы вместе заглянем в родовую систему. Не мистическую и абстрактную, а живую, конкретную, прописанную в теле, поведении, выборе и судьбе.

Мы начнем с основ: с понимания того, как через поколения передаются не только черты характера или цвет глаз, но и незавершенные судьбы. Что будет, если в вашей семье кто-то был забыт, изгнан, предан, не признан — и как эти тени становятся вашими спутниками.

Мы поговорим о вашем детстве, но не ради копания, а для формирования понимания.

Вы увидите, как ранняя роль — «хорошей девочки», спасательницы, заместителя взрослого — формирует всю дальнейшую жизнь. Почему те, кто в детстве старались быть незаметными,

позже теряют себя в отношениях. Почему те, кто были «психологами» в семье, в дальнейшем выбирают партнеров, которых нужно лечить. Почему некоторые из нас, выросшие в безопасности, все равно живут в тревоге.

Одна из центральных тем книги — тело как носитель памяти.

Вы узнаете, что психосоматика — это не «придуманные болезни». Это язык, на котором бессознательное говорит с нами. Боли в спине, кисты, пищевые расстройства, бессонница, онкология — часто это коды, через которые тело сигнализирует: в вашей системе что-то забыто, вытеснено, нарушено.

В книге собрано много примеров из моей практики. Каждый из них представляет собой не просто историю клиента, а отражение. Возможно, в нем вы увидите отголосок своей жизни, обнаженной и неприкрытой.

Мы поднимем тему, о которой обычно говорят с оглядкой, — тему измен.

Я расскажу, почему предательство не всегда про страсть или кризис. Почему иногда измена — это бессознательная попытка вырваться из сценария или вернуть себе себя. Вы увидите, как часто «третьи» появляются в тех отношениях, где внутри уже давно нет близости, но есть наследованный страх одиночества или долга.

Мы обсудим, почему женщины изменяют, даже любя. Почему мужчины идут на измену, даже не желая расставания. И как в этих выборах скрыта боль поколений, стыд, вина и неразрешенные родительские модели.

Отдельное внимание я уделяю стыду — тонкому, но все-
сущему.

Стыду быть собой. Быть «слишком». Быть «не такой».

Вы поймете, как чувство вины формируется еще до рожде-
ния. Почему девочка может чувствовать, что должна стра-
дать, чтобы «оправдать» любовь к себе. И почему многие
успешные женщины саботируют себя, когда приближаются
к цели.

Я объясню, что стыд — не ваш враг, а просто сигнал, что вы
перешли границу того, что в вашем роду считалось допустимым.

В одном из ключевых разделов мы затронем психологию само-
ценности.

Почему внешне уверенные люди внутри пусты, а самые доб-
рые девушки оказываются в абьюзивных отношениях. Поче-
му мы обесцениваем себя — порой даже с утонченной жесто-
костью.

Вы увидите, как связана самооценка с фигурой отца. Как
влияет на оценку себя материнская усталость. И как можно
начать возвращать себе право на любовь — не за заслуги,
а просто так.

Отдельно проговорим тему потерь.

Как мы храним память о тех, кого не было. Как мертвые про-
должают жить в нас — через имена, выборы, ощущения.

В книге есть рассказы, от которых сводит горло: истории жен-
щин, родивших детей с именами своих братьев; мужчин, ушед-

ших на войну, чтобы повторить судьбу деда; семей, где поколениями повторяется одна и та же дата смерти.

Это не выдумки. Это система. И вы узнаете, как ее разглядеть, чтобы выйти из нее.

Я уделяю внимание семейным узлам — там, где любовь становится цепью. Там, где родителям нужна «дочка, чтобы не умереть», а не «дочка, чтобы жить».

Мы разберемся, как выглядит родительская конфиденциальность, когда ребенок становится жилеткой для взрослого. Как это влияет на выбор профессии, партнера и на самоощущение в этом мире.

Вы получите не только понимание, но и инструменты.

В конце книги вас ждут практики. Не «аффирмации под лунной», а реальные системные шаги:

- работа с детским «я»;
- письма, которые меняют восприятие;
- простые ритуалы для завершения историй;
- упражнения для возвращения себе своей жизни.

В каждой практике — мой опыт, опыт клиентов и ваш путь.

Я не пришла в психологию, чтобы преподавать.

Я пришла, потому что сама искала ответы, теряла себя. Потому что спасала тех, кого не просили. Потому что повторяла из раза в раз одни и те же действия.

Но однажды я вышла из круга.

И теперь передаю вам не совет, а карту.

Если вы дочитаете эту книгу, то уже не сможете остаться прежним.

И слава богу. Потому что вы — не про повтор, а про выбор.

Вы можете быть первым в своей семье, кто не побоялся быть собой. Кто не оправдывался, не спасал, не тянул чужую боль.

Эта книга — не финал. Она начало.

И если вы готовы — вперед.

РОДОВЫЕ ПРОГРАММЫ: КАК ОНИ УПРАВЛЯЮТ ТВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ЭТОГО НЕ ОСОЗНАЕШЬ

Что такое родовые программы?

Родовые программы — своеобразные невидимые наследственные чемоданы, которые мы получаем от предков. Их нельзя выбрать или оставить позади. Это словно эстафета, в которой они передаются через поколения. В этих чемоданах могут быть драгоценности — мудрость, ценности, традиции, которые помогают нам ориентироваться в жизни. Но там же могут лежать и «камни» — страхи, запреты, боль и недоверие, которые мешают двигаться вперед.

Такие программы формируют основу нашего мировоззрения и поведения. Они воздействуют на нас на уровне подсознания, словно сценарий, написанный для пьесы, в которой мы играем главную роль. Однако разница в том, что этот сценарий мы не создавали сами и порой даже не осознаем его существования.

Как формируются родовые программы?

Давайте представим, что ваша семья — это сериал, и каждый сезон посвящен новому поколению. У каждого героя свои драмы, победы, страхи, но некоторые линии сюжета повторяются снова и снова. Почему так? Потому что сценаристы не придумали ничего нового — они просто берут старый сюжет и слегка перекраивают его под новые обстоятельства. Родовые программы — это те самые «скелеты в шкафу» вашего семейного сериала, которые незаметно диктуют сценарий.

Почему же родовые программы так важны?

Каждый из нас рождается в уже существующей системе — семье, обладающей своими правилами, убеждениями, ожиданиями и, главное, собственным опытом. Этот опыт может включать как положительные, так и негативные события: войны, эмиграции, утраты, финансовые трудности. Все эти истории записываются не только в сознательной части памяти семьи, но и в подсознании каждого поколения.

РОДОВЫЕ ПРОГРАММЫ — ЭТО ПОПЫТКА СИСТЕМЫ
«СОХРАНИТЬ СЕБЯ», ПЕРЕДАТЬ ЗНАНИЯ
И ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ СЛЕДУЮЩИМ ПОКОЛЕНИЯМ.

Таким образом, если предки пережили голод, потомки могут наследовать иррациональный страх перед нехваткой еды или

ресурсов. Если в семье кто-то был отвергнут или исключен, следующие поколения могут чувствовать необъяснимое одиночество или страх быть покинутыми либо один из потомков может занять его место и проживать чужую жизнь, отдавая дань роду.

Приведу аналогию: представьте, что каждый член семьи путешествует по жизни с чемоданом. Этот багаж не всегда легкий. Иногда в нем лежат вещи, которые давно не нужны, но никто ранее не решился их выбросить. Например, страхи, что мир небезопасен, или убеждение, что успех приходит только через страдания. Каждый новый член семьи получает этот чемодан и может добавить в него что-то свое или — наоборот — вытащить ненужное.

Но чаще всего мы даже не открываем этот багаж, продолжая тянуть его на себе. Вместо этого мы задаемся вопросами: почему я боюсь делать первый шаг? почему мои отношения заканчиваются одинаково? почему я выбираю эмоционально холодных партнеров? Ответы часто лежат в этих «наследственных чемоданах».

Например, вы замечали, что в некоторых семьях поколения за поколениями работают в одной и той же сфере? Например, вся семья — врачи или военные. Это не всегда осознанный выбор. Родовые программы могут диктовать не только поведение, но и карьерные пути, выбор спутников жизни, отношение к богатству и бедности, уровень самооценки и многое другое.

Расскажу вам случай из практики. Мама моей клиентки Натальи была успешным врачом, бабушка — акушеркой, а Наталья с детства слышала фразу: «В нашей семье все спасают жизни». Однако сама женщина мечтала стать художницей. Родовая программа заставляла ее чувствовать вину за то, что она хочет «нарушить традицию». Осознав, что ее выбор не делает ее плохой дочерью, Наталья смогла выйти из-под влияния программы и начать жить своей жизнью.

Как проявляются родовые программы?

РОДОВЫЕ ПРОГРАММЫ МОГУТ БЫТЬ ЗАМЕТНЫ В САМЫХ РАЗНЫХ АСПЕКТАХ ЖИЗНИ:

1. Отношения. Вы выбираете партнеров, которые похожи на ваших родителей или имеют те же проблемы, что и ваши предки.
2. Карьера. Вы повторяете профессиональный путь семьи или, наоборот, боитесь отойти от привычного сценария.
3. Финансы. Если в семье были бедствия, вы можете либо избежать риска, либо постоянно переживать страх перед бедностью.
4. Эмоции. Вы испытываете необъяснимые чувства: вину, страх, тревогу, которые невозможно связать с личным опытом.
5. Здоровье. Вы страдаете от хронических симптомов или заболеваний, которые имеют эмоциональные или психосоматические корни, передающиеся по семейной линии. Например, склонность к мигреним, бесплодию или сердечным заболеваниям.
6. Самооценка. Ваш внутренний голос звучит как критика родителей или бабушек-дедушек, и вы живете с чувством «я недостаточно хороша», даже добиваясь успеха.

7. Реализация и успех. Вы саботируете собственные достижения, если в роду был запрет на «высовываться» или негатив по отношению к богатым и влиятельным людям.

8. Материнство и отцовство. Страх стать «такими же родителями», как в вашей семье, или, наоборот, бессознательное копирование разрушительных моделей воспитания.

9. Безопасность и контроль. Постоянное желание все контролировать может быть следствием травмы предков, переживших потери, войны или репрессии.

10. Одиночество. Вы избегаете близости, потому что в роду любовь ассоциировалась с болью, потерями или зависимостью.

Скрытые сценарии: почему мы не замечаем их?

Родовые программы действуют на уровне подсознания. Это как фонарик, который освещает только то, что нам «разрешено» видеть. Мы не осознаем, что многие наши страхи, реакции или выборы — это не наши собственные решения, а результат влияния семьи.

Как это может проявляться?

- Бабушка. Пережила голод и потерю дома.
- Мама. Унаследовала страх перед бедностью и научилась экономить даже тогда, когда это не требуется.
- Вы. Чувствуете вину, когда покупаете что-то «для себя».

Эти скрытые сценарии трудно заметить без анализа. Однако осознание их существования — первый шаг к свободе.