

Ксения Мосунова

РОД И ДЕТИ

**Как история семьи влияет
на деторождение**



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 141.339

ББК 86.40

М81

Мосунова, Ксения Александровна.

М81 Род и дети. Как история семьи влияет на деторождение / Мосунова К. А. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 256 с. («Нон-фикшн. Тайны знания»)

ISBN 978-5-17-171828-2

Ксения Мосунова — психолог, психогенеалог, международный спикер, член FUNDAPSI, основатель Института фундаментальной и прикладной психологии. На сегодняшний день является одним из главных популяризаторов психогенеалогии в России.

Вы мечтаете о детях, но чувствуете, будто бы есть что-то, что психологически вас останавливает? Возможно, стоит поискать ответ в семейных корнях, ведь предки подарили нам не только гены, но и множество историй и легенд, которые могут влиять на то, как мы относимся к продолжению рода и строим свою жизнь с партнером.

«Род и дети» — это карта семейных сценариев, скрытых от невооруженного глаза. Но тем не менее они могут напрямую влиять на наш подход к материнству и отцовству.

Узнайте, как непрожитые эмоциональные травмы бабушек, нереализованные желания прадедов и даже «запреты» на рождение в вашей семье могут влиять на вас. Благодаря книге Ксении Мосуновой вы сможете услышать зов своего рода и разорвать порочный круг семейных лояльностей.

Ваша личная семейная история начинается задолго до вашего рождения. Готовы ли вы ее прочесть?

УДК 141.339

ББК 86.40

ISBN 978-5-17-171828-2

© ООО «Издательство АСТ»,
2026.

© ООО Мосунова К.А., текст,
2026.

Посвящается моим детям и внукам.

Предисловие.
Дети и их молчаливое
наследство

Травмы, которые определяют наше наследие

С благодарностью России,
её людям и КСЕНИИ МОСУНОВОЙ.

С глубокой благодарностью судьбе и тому «чему-то большему», что нас соединяет, позволяет встречаться и делиться открытиями науки и человеческого опыта. Эти слова рождаются из сердца и из намерения сопровождать процесс исцеления семей в России (спасибо Ксении Мосуновой), народа страны, которую я почувствовала своей за ее силу, мужество и жажду справедливости, основанную на осознанности, а также от семей в моей родной Колумбии и по всему миру. Цель проста и жизненно важна: оживить душу, исцелить систему и преобразовать целые сообщества.

Исток раны

Как психолог я поняла, что наше путешествие начинается задолго до рождения. После утраты моей обожаемой сестры Лус Элены до моего рождения меня звали эмбрионом и плодом. Это событие, наложенное на травмы моих бабушек (потерю территорий, идентичности и целостности из-за насильственных действий), посеяло в моей системе молчаливое наследство. Эти формы наследия, блестяще показанные в мультфильме «Энканто» (2021), — невидимые сценарии, которые направляют нашу жизнь.

Мне понадобилось время, чтобы понять: мы не «работаем с ребёнком» — мы сопровождаем систему. Лучшее, что мы можем сделать для детства — это осознанное воспитание.

Благородство и бремя родительства

Быть родителем, пожалуй, самый сложный и одновременно самый прекрасный труд на пути эволюции человека. Подавляющее большинство дисфункциональных проявлений, которые мы наблюдаем, являются лишь эхом травм и неудовлетворённых детских потребностей. Поэтому справедливость, к которой мы стремимся, должна быть одновременно перераспределяющей и сострадательной.

С точки зрения биологии жизнь — это цикл стрессов и преодолений. Какой скрытый стресс несут в себе зачатие, беременность и воспитание вплоть до 30 лет ребёнка (как указывают некоторые исследования)? Дети приходят в мир, чтобы покрывать дефициты семейных и коллективных систем.

Конфликт авторитета и проекция

Одним из наиболее часто встречающихся конфликтов является конфликт авторитета. Ребёнок, который бунтует, не капризничает просто так: его поведение в этом случае представляет собой найденное им решение того, что он сам не в силах разрешить. Нам необходимо спросить себя: какова глубинная потребность взрослого, который решается на ребёнка в этих обстоятельствах? Эта потребность, часто неосознаваемая, и структурирует жизнь ребёнка.

В каждом детском симптоме стоит рассмотреть три оси:

- повторяющийся биологический цикл родителей («Моя жизнь — это жизнь до твоей»);
- потребность племени/клана («Мы важнее, чем я»);
- выживание вида.

Живое дерево и задача исцеления

Нас с нашей трансгенерационной историей связывает огромная потребность принадлежать. Наше генеалогическое дерево живо и что-то от нас просит. Ребёнок рождается, чтобы подтвердить принадлежность («на кого он похож?»), иногда чтобы разрешить давний конфликт, «заменить» умерших или нести в себе семейные тайны, которые, подобно диабету у пациента, соматически проявляются в том же возрасте, в котором произошло исходное травматическое событие.

Суть ребёнка поначалу формируется в полном слиянии с матерью (примерно до 2,5 лет), через проявление всего не сказанного и не проговоренного. Затем его Я про-

должает складываться из взглядов других: до 7–8 лет, когда начинается становление когнитивных функций.

Культура и исторические последствия (войны, насилие, злоупотребления) также задают свои запросы и наносят раны, на исцеление которых уходят поколения.

Гибкая методология в детской терапии

Для психологов и специалистов в области здоровья терапевтический подход к детям требует подлинного мастерства гибкости. Не существует точной формулы. Методологическая жёсткость выступает как первый барьер. Наша задача не в том, чтобы «применять техники», а в том, чтобы вместе с ребёнком учиться активировать его творческий ресурс, облегчая целостную трансформацию на биохимическом, энергетическом и эмоциональном уровнях. Первый шаг всегда заключается в наблюдении: выявить то, что зажато, заковано, что препятствует адаптации и живому движению, ведь любое подлинное исцеление проявляется в способности течь и меняться.

Главная трудность состоит в том, чтобы войти в мир бессознательного, где эмоции и конфликты еще не обрели взрослой словесной формы. Поскольку слово и диалог далеко не всегда являются лучшей опорой для выражения ребенком «несказанного», мы разрабатываем методики, в которых на первый план выходят игра и метафора.

Чтобы избежать перегрузки и сохранить терапевтический контакт, чрезвычайно важно иметь в распоряжении разнообразный арсенал символических опор и инструментов. Например, структурированная и символическая игра: фигурки, куклы, мягкие игрушки, конструкторы (моделирование школьных и семейных динамик, наделение фигур намерениями и наблюдение за «движением» в системе); творческие формы выражения: рисование (животные, фигуры), пластилин, сказка/история как инструмент проекции и разрешения конфликтов; формы взаимодействия: спорт и музыка/пение как мощный источник энергии.

Для того чтобы выстроить прочный терапевтический союз, необходимо по-настоящему погрузиться в мир ребёнка Мы интересуемся его предпочтениями (музыка, еда, спорт, увлечения), а также структурой его

любимых видеоигр (созидание, разрушение, агрессия, социальные сети и т. д.). Вселенная детского бессознательного огромна, и она раскрывается нам в таких, на первый взгляд, мелочах.

В конечном итоге вмешательство сводится к очень бережному введению нового элемента или новой перспективы, которая позволит изменить угол зрения или сдвинуть с места конфликт или симптом. В момент соприкосновения с глубокой эмоцией мы должны проявлять предельную осторожность. Это наша ответственность — защищать ребёнка, так как у него еще нет достаточных когнитивных и эмоциональных ресурсов, чтобы переработать всю интенсивность переживания. Изменения должны происходить в его ритме и в безопасной среде, именно поэтому так важно работать в тесном контакте с родителями.

Приглашение к осознанности

Ребенок не отделяется от системы вплоть до подросткового возраста или даже дольше до тех пор, пока он не начнет стремиться стать собой и создать свой собственный клан. Наши дети остаются нашими детьми до тех пор, пока не расправят крылья. Мы остаёмся для них маяком и позволяем им БЫТЬ, чтобы они могли ДЕЛАТЬ.

Речь не о том, чтобы обвинять. Не существует способа быть «хорошим» или «плохим» родителем, мы просто ЛЮДИ. Человек делает лучшее из того, что может. Моё приглашение заключается в том, чтобы продолжать путь, давая детям любовь и безопасность, потому что дети всегда дарят нам ещё один шанс.

Зайда Карина Пенья Хельвес, психолог
Букараманга, Сантандер, Колумбия