

Психология
отношений

Наталья Олифирович

Семейные ТАЙНЫ

хранить нельзя открыть



Психология отношений

Наталья Олифирович

**Семейные тайны:
хранить нельзя открыть**

«Питер»

2016

УДК 316.62
ББК 88.53

Олифирович Н.

Семейные тайны: хранить нельзя открыть / Н. Олифирович —
«Питер», 2016 — (Психология отношений)

ISBN 978-5-496-02244-6

[Иногда судьба как будто издевается, заставляя людей наступать на одни и те же грабли. Мы не подозреваем, что так на нас влияют семейные тайны. Это влияние происходит через одно, а бывает, и через несколько поколений. Печальные, а порой и страшные события повторяются в семьях с роковой последовательностью. С этой книгой вы получаете уникальный шанс раскрыть самые потаенные семейные секреты. Научитесь разбираться с ними, измените свою судьбу. И пусть ваши дети получают от вас в наследство только удачу и счастье.](#)

УДК 316.62
ББК 88.53

ISBN 978-5-496-02244-6

© Олифирович Н., 2016
© Питер, 2016

Содержание

Предисловие	6
Зачем раскрывать семейную тайну	6
Глава 1. Что такое семейная тайна?	8
1.1. Семейная тайна – что это?	8
1.2. Какие бывают тайны?	11
1.3. Глубина семейной тайны	15
Глава 2. Человек решает хранить тайну	17
2.1. Почему мы храним тайны?	17
2.2. Как мы храним тайны?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Наталья Олифирович
Семейные тайны: хранить нельзя открыть

© ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Психология отношений», 2016

Предисловие

Зачем раскрывать семейную тайну

Мир дан человеку как загадка, которую следует разгадать.
Ж. Батай

Итак, перед вами книга. Книга о семейных тайнах. Сегодня, когда у нас почти не осталось личного пространства, когда, кажется, все знают друг о друге все, 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 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, рожали 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, синюшие, 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 для вас 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». Ощущение, 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». 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 психологической группы и восстановить то, что происходило почти 100 лет назад, вместе с другими участниками. 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 вину 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, которые преследуют семью, – все это может происходить в результате тщательного сокрытия секрета. Чтобы освободить свою жизнь от влияния семейной тайны, начните действовать уже сейчас, приступив к чтению этой книги.

Глава 1. Что такое семейная тайна?

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

Д. Сеттерфилд. «Тринадцатая сказка»

1.1. Семейная тайна – что это?

Человек есть тайна. Ее надо разгадать, и ежели будешь ее разгадывать всю жизнь, то не говори, что потерял время; я занимаюсь этой тайной, ибо хочу быть человеком.

Ф. М. Достоевский. Из письма к брату Михаилу

Слово «тайна» существует во всех языках мира, а почти в каждом из славянских – имеет один корень.

Интересно, что смысловое содержание этого слова варьируется от «неразгаданный, скрытый, неясный» до греческого τῆψος – «обманный, тщетный, напрасный». Родственным также является древнеиндийское «вор». Встречается и такие значения, как «отрицание», «лишение».¹ 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.

Погружаясь в семейную историю, мы зачастую сталкиваемся с запрещенными областями, о которых члены семьи по той или иной причине не хотят или не могут говорить. Сложность заключается в том, что вокруг такой тайны концентрируется много энергии, направленной на подавление, отрицание и/или сокрытие этого секрета для защиты семьи 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 идти с человеком туда, где страшно, темно, неясно, запутанно? Туда, где скрывается что-то неизвестное?

Этот вопрос не риторический. Как ни прискорбно напоминать об этом, но любая тайна – это начало лжи. Лжи во спасение. Лжи во имя искупления. Невинной лжи. Лжи, чтобы ничего не нарушить. Лжи, чтобы не было больно. Тайна появляется как сокрытие чего-то и превращается из маленькой неправды 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 носителем «инфекции», даже не подозревая об этом. Членам семьи с сильной восприимчивостью не удастся так просто отделаться от «заболевания». Они превращаются в его постоянных «переносчиков».

Прежде чем приступить к более подробному анализу семейных тайн, необходимо дать определение этому понятию. Любая ли информация, которую скрывает семья, является семейной тайной? Всегда ли семейная тайна – это плохо? Нужно ли обязательно «дойти до самой сути» в работе с семейной тайной?

Начнем с того, что любой человек – это тайна. Когда наши близкие, знакомые или незнакомцы пытаются рассказать нам что-то важное, то, о чем они никогда прежде не говорили, они

¹ Тайна // Викисловарь. <https://ru.viktionary.org/wiki/>.

прежде всего хотят донести до нас информацию о самих себе. Но познать человека до конца невозможно. Тайна, как и человек, – целостный и сложный феномен. Тайна – это не только *знание* о чем-то, это еще и *эмоциональное переживание* данного факта, запускающее определенное *поведение*.

В семье все взаимосвязано, все влияет на все, все движется и все изменяется.

Поэтому, изучая семейные тайны, мы пытаемся каждый раз смотреть на них панорамно, через призму конкретной ситуации данной семьи, истории, эпохи, специфики внутрисемейных отношений, норм и правил.

Семейная тайна – факт из жизни семьи, относящийся к определенному историческому периоду, оказывающий влияние на структуру и коммуникацию семьи, обладающий высокой эмоциональной заряженностью (валентностью) и вследствие сокрытия ведущий к разрушению внутрисемейных отношений.

Для понимания причин возникновения семейной тайны важен исторический контекст: то, что 50 лет назад казалось стыдным или страшным, сегодня может быть нормой человеческого взаимодействия.

Тайна влияет на структуру семьи, так как она ведет к формированию новых ролей в отношениях: «хранителей тайны» и «непосвященных»; меняет характер полномочий: те, кто знают чужую тайну, обретают власть над теми, кому она принадлежит; уничтожает доверие и ведет либо к единению, либо к разобщению членов семьи. Семейная динамика тоже трансформируется: появляются двойные послания, назначаются козлы отпущения, разрушаются семейные ценности, ритуализируются те или иные аспекты взаимодействия, чтобы не было соблазна честно и откровенно обсуждать семейные проблемы. Таким образом, семейная тайна – потенциально деструктивное явление, обусловленное не фактом своего происхождения, а отношением и восприятием членами семьи.

Чтобы событие стало семейной тайной, необходимы следующие условия.

1. Невозможность принятия и открытого проговаривания данного события вследствие его несоответствия личным, внутрисемейным или социальным нормам и правилам.
2. Отсутствие внутрисемейных ресурсов для проживания данного события.
3. Сильные эмоции и переживания, сопровождающие данное событие: гнев, обида, страх, стыд, презрение, зависть.
4. Опасения по поводу возможного осуждения, отвержения или полного разрушения семьи вследствие раскрытия факта события.
5. Прямое или косвенное влияние тайны на остальных членов семьи.

Возникает закономерный вопрос: все ли, что в семье замалчивается, не проговаривается, является семейной тайной? Конечно, нет. Если бабушка не рассказывает о своем первом женихе, погибшем во время службы в армии, потому что она его давно оплакала, дедушке это было известно и данный факт ее биографии прожит и пережит, – это одно. Отвечая на вопрос внучки, бабушка может спокойно, вдумчиво, с печалью и теплом поговорить об этом. Другое дело – когда жених погиб, но бабушка об этом никогда никому не сообщала, потому что знала о ревнивом нраве деда и о том, что он бы ее просто извел допросами с пристрастием. И если у дочерей не складывается с мужчинами или они теряют своих партнеров, а потом и у внуков возникают сложности и страхи при построении близких отношений – возможно, волна исходит как раз от бабушки: «Хорошие мужчины пропадают, они умирают молодыми, а жить приходится с тем, кто остался. Да и не жизнь это, а сплошные мучения. Уж лучше бы одна...»

Одно и то же событие, о котором не говорят в семье, может быть как совершенно незаметным и не влияющим на развитие отношений, так и архиважным, определяющим особенности отношений в семье на три-четыре поколения вперед. Поэтому нам необходимо анализировать то, как именно семья переживает какие-то события, семейные «долженствованиями», тревоги и страхи.

Работая с неясными, непонятными, запутанными моментами семейной истории, следует сохранять уважение к интимной жизни членов семьи. Есть моменты, которые касаются неприятных и болезненных для отдельного человека вещей. Их важно рассматривать с большой долей деликатности. В частности, это касается близких отношений между супругами, в том числе их предпочтений и желаний, и таких вопросов, как прерывание беременности.

И конечно, самое главное, о чем нужно помнить: у человека всегда есть выбор. Именно он решает, рассказать о тайне или нести это бремя в одиночку. Но мы не знаем наверняка, к чему может привести как раскрытие любого секрета, так и его хранение. Тайна – это точка бифуркации, точка риска и для самого человека, и для его семейной системы.

1.2. Какие бывают тайны?

Каждая живая система (а человек – тоже система) имеет свои тайны. Под тайной в широком смысле понимается закрытая информация, которой владеет узкий круг лиц и которая не подлежит разглашению. Существуют различные виды тайн: государственная, коммерческая, служебная, личная. Есть военная тайна, тайна следствия, врачебная тайна, тайна усыновления и др.

Психолог по роду деятельности постоянно сталкивается с профессиональной тайной, как, впрочем, и священнослужители, врачи и адвокаты. В профессии психолога существует принцип конфиденциальности, заключающийся в том, что специалист не разглашает информацию, получаемую от клиентов. Если он использует эти сведения, например, для доклада на профессиональной конференции или написания статьи, они должны быть представлены в виде, исключающем идентификацию личности клиента.

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

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

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 быту мы часто сталкиваемся с ситуацией, когда кто-то пытается узнать личную или семейную тайну, чтобы кому-то отомстить, кого-то дискредитировать, в целях наказания обидчика или манипуляции общественным мнением. В наше время защита личной и семейной тайны становится все более проблематичной – средства массовой информации, интернет-технологии, программы слежения значительно осложняют соблюдение права человека на частную жизнь. Например, вездесущие папарацци, ставшие в 1997 году причиной смерти принцессы Дианы, «всего лишь» хотели получить ее фото с Доди аль-Файедом и при этом нарушали границы ее личной жизни. Мы можем только догадываться, какие отношения связывали эту пару, но она имела право на свои тайны, хранение которых, к сожалению, стоило этим людям так дорого...

Очень важно помнить, что разглашение семейной тайны подобно открытию ящика Пандоры – мы совершаем действие, которое невозможно отменить. Но хранение в доме этого ящика – тоже опасная вещь. Поэтому мы снова и снова ищем возможность пройти между Сциллой утаивания и Харибдой открытия секрета, руководствуясь принципом минимизации вреда.

Работая на одну потребность в сохранении информации, семейные тайны могут переживаться по-разному. В зависимости от эмоционального фона, сопровождающего семейные тайны, выделяют их следующие виды.

1. Страшная тайна. Основное чувство, которое сопутствует воспоминанию о тайне, – это страх либо ужас. Хранители тайны боятся, что ее разглашение будет разрушительным для семьи или ее членов. Эта тайна обычно задевает важнейшую потребность человека – потребность в безопасности. И сохранение тайны, и ее сокрытие одинаково опасно: постоянный страх вызывает «замирание» организма, сужение сосудов, притормаживание всех процессов. В семьях, хранящих страшные секреты, часты приступы паники, наблюдается повышенный уровень тревоги. Подобные тайны существуют в семьях, в которых есть родственники психопаты,

социопаты, убийцы, насильники. Иногда члены семьи боятся рассказывать об этом даже друг другу. Неназываемое усиливает страх, разъедаая души хранителей страшной тайны.

2. Стыдная тайна. Основное переживание, которое испытывают родственники в семье с такой тайной, – это стыд, вызванный нарушением каких-то моральных или нравственных норм, совершением социально осуждаемого поступка. Это может быть гомосексуализм, лишение свободы, проституция, внебрачные дети, измена. Подобные ситуации сопровождаются чувством позора и желанием никогда никому не рассказывать ни о самом событии, ни о родственниках, которые пошли на такие действия. «Спрятаться от стыда», «сгореть от стыда» – это переживания, характерные для хранителей постыдной тайны. Такие секреты могут «проявляться» в виде знаков на теле – кожных заболеваний, через положение туловища, жесты, мимику (склоненная голова, опущенные глаза), а также посредством попыток прятаться от других в ситуациях, где собирается много людей.

Пятна позора

Девочка-отличница, гордость лица, в первый раз после сдачи экзамена в старших классах попробовала спиртные напитки с одноклассниками. Выходивших со школьного двора школьников заметила завуч, которая и отвела их к директору. Жара, тревога и воздействие на организм непривычного алкоголя 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, собран родительский комитет, написано письмо в милицию о «хулиганском поступке». Отличница прошла через все круги ада. В итоге родители забрали документы из лицея и отнесли их в обычную школу. А у девочки на лице появились красные пятна в виде бабочки – «пятна позора», как назвала их мать, не поддержавшая дочь, а усилившая ее переживание стыда. Девочка не хотела выходить на улицу, мама же 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 в семье сопровождается депрессивным фоном у родственников. 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, иногда «передавая» ее другим поколениям. В семьях с такими тайнами часто наблюдается сниженное настроение, депрессии. Это может быть тайна, связанная с многочисленными выкидышами или абортами у женщины, несчастной любовью, потерей значимых отношений. Но эту грусть по каким-то причинам нельзя проявлять открыто – нужно делать вид, что все хорошо.

4. Святая тайна. Хранению такой тайны нередко сопутствует чувство гордости, ощущение правильности происходящего. Иллюстрацией может служить известная баллада Роберта Льюиса 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.
Пуškai со мной умрет
Моя святая тайна —
Мой вересковый мед!

Святая, священная, сакральная тайна сохраняется даже ценой жизни – благодаря этому семья присоединяется к чему-то большему, значимому, ценному, что ведет к совершенно уникальному характеру переживаний. Пример такой тайны – сохранение своей веры в условиях борьбы, направленной на ее искоренение, как происходило у первых христиан или старообрядцев.

5. Мрачная тайна. Наличие такой «готической» тайны в семье сопровождаются ощущения обреченности, предопределенности, невозможности изменить ситуацию наряду с чувствами страха и печали. Причины, по которым об этой тайне нельзя рассказывать другим, зависят от ряда характеристик семьи. Поэтому одни и те же факты будут восприниматься семьями по-разному. Так, в практике моей работы трагический случай в двух семьях – суицид мальчика с гомосексуальными наклонностями – переживался полярными способами. Одна семья очень стыдилась произошедшего и пыталась найти причины, почему же сын «был не такой, как все». Другая семья погрузилась в глубокую печаль: родители не могли понять, почему ребенок не пришел к ним за поддержкой. В первой ситуации «объектом» переживаний семьи был гомосексуализм, а фоном – смерть ребенка; во второй – с точностью до наоборот. Но обе семьи придумали «лакированную историю» для социума.

Тайна редко остается на одном уровне. Личная тайна может не касаться остальных членов семьи, но если они вовлечены во взаимодействие с хранителем тайны, то обязательно заметят лихорадочный блеск глаз, изменения в поведении, грусть, уход от общения. Семейная тайна может быть включена в секреты более широкого социального 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 с ребенком от предыдущего брака, и мужчина относится к нему как к собственному сыну.

Изучение семейной истории показало, что отец Матвея умер как раз в том возрасте, в каком сейчас его пасынок. Мужчина занимается с приемным сыном, постоянно возится с ним. У него есть ощущение, что он делает то, что должен. Очевидным является факт, что Матвей старается дать ребенку то, чего был лишен сам после отцовской смерти, и, отождествляя себя с отцом, пытается исцелить травму, которую получил, его потеряв. Когда я спросила Матвея, 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 через несколько

месяцев, однако семье было запрещено говорить, следствием какой именно работы стала его болезнь. Ему была назначена обычная пенсия, хотя заболевание стало следствием его профессиональной деятельности.

О том, чем на самом деле занимался отец, знала одна мать. Это была секретная информация. Мама хранила тайну, и только когда сыну было уже за 20, она рассказала ему печальную историю. К этому времени распался Советский Союз, все изменилось... Удивительно то, что сын, не зная подробностей жизни отца, выбрал профессию военного историка и стал заниматься древним оружием. На предпочтения, отношения Матвея – на все оказывает влияние тень ушедшего отца и хранившаяся много лет тайна.

Скрываемая информация может обернуться драмой, трагедией, бедой, хотя в основе такого секрета, как правило, лежит идея «так будет лучше». Поэтому важно понимать, как глубоко в историю семьи уходит тайна, кто может пострадать, а чья жизнь облегчится в результате раскрытия правды.

1.3. Глубина семейной тайны

Где много тайн, там много зависти и преступлений.
В. Швебель

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 секрет, и тех, кто его охраняет. Если мы решаем попробовать раскрыть тайну, нужно учитывать, что жизнь семьи не одномерна. И только изучение ее уровней позволит понять различные семейные проблемы. Альберт Эйнштейн говорил: «Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень». Поэтому мы послойно, как бы снимая листы с кочана капусты, пытаемся добраться до самой сути путем анализа тех или иных аспектов существования семьи.

Выделим следующие уровни жизни семьи.

♦ *Я сам себе семья.* Мы имеем дело с жизнью отдельного члена семьи: его личной историей, характером, переживаниями, мечтами, чаяниями, ошибками, надеждами, опытом. Здесь нужно помнить, что человек не явился из другой галактики: у него были папа и мама, бабушки и дедушки, и они как-то повлияли на его образ жизни, выбор друзей, предпочтения в еде, хобби, способы общения, привычки и приоритеты, а также на его темперамент, внешность, болезни. Проблема отдельного члена семьи часто становится более понятной и многогранной, если посмотреть на нее через призму семейной истории, проанализировать включенность человека в различные связи и отношения внутри семьи, его верность (преданность, лояльность) старшим родственникам при осуществлении того или иного выбора: профессии, партнера, стиля жизни.

♦ *Я, мой супруг, мои дети.* Ко мне часто обращаются супружеские пары и семьи с детьми, где возникли проблемы в отношениях, во взаимопонимании. При работе с такими людьми следует отказаться от поиска правых и виноватых и рассматривать любое поведение как определенное па в танце, в котором задействована вся семья. На этом уровне видны взаимодействия и взаимоотношения, коалиции и система власти, структура семьи и принятые способы общения. Встречаются семьи с очень разными нормами и правилами. Нужно понять, что скрывает семья и для чего она это делает. Когда семья обращается к врачам за помощью в связи с телесными недугами, которые оказываются психологическими по происхождению, она зачастую получает «путевку» к специалисту по психическому здоровью и с помощью психолога разбирается в различных аспектах внутрисемейных отношений.

♦ *Я, мои родители, их родители и много прапрародителей.* Мы можем представить жизнь расширенной семьи – семьи, состоящей из трех и более поколений. Границы отношений могут быть сильно переплетены и запутанны из-за проживания на одной территории людей, принадлежащих к разным семьям. В качестве проблемных зон нередко выступают конфликты молодого поколения, живущего с родителями или прапрародителями; несправедливость при делении наследства; наличие «любимчиков» и «козлов отпущения»; отвержение и исключение из семьи; предательство и самопожертвование; совместный быт большого количества очень разных людей. . . И все это только крошечная часть проблем, которые возникают при панорамном взгляде на большую семью.

♦ *Моя семья и весь мир.* Говоря об этом уровне, мы стараемся понять, как семья взаимодействует с широким социальным окружением – детским садом, школой, соседями по двору, системами поддержания правопорядка и здравоохранения, профессиональной средой взрослых членов семьи. Мы также анализируем, что происходило в социуме в тот или иной момент

жизни семьи – война, революция, застой, перестройка, – и пытаемся выяснить, какие способы выживания использовались при этом.

На уровне одной личности тайны иногда связаны с тем, что человек когда-то солгал, совершил низкий поступок, кого-то предал, участвовал в социально неодобряемом действии. Однако чаще всего тайны обусловлены 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».²

На уровне взаимодействия родителей и детей, когда речь идет об отношениях между поколениями, нередко обнаруживается хранение тайны, потенциально разрушительной для системы. Супруги могут тщательно оберегать секреты, связанные с родственниками либо с их сегодняшними отношениями. При включении нового члена в систему его попытки выяснить семейную тайну пресекаются. Как супружеская пара, так и многопоколенная семья могут хранить тайны, связанные с психической или соматической болезнью (вспомним первую жену мистера Рочестера в романе Ш. Бронте «Джейн Эйр»), предыдущими браками, умершими детьми, неблагоприятными поступками – изменами, кражами, обманами и др.

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

С другой стороны, социум также способен 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!».

Недавний скандал с организацией WikiLeaks (*от англ. leak* – «утечка»), опубликовавшей огромное количество секретных документов, связан как раз с раскрытием ряда государственных тайн. Несправедливые обвинения, угрозы для жизни, испорченная репутация – вот чем грозит создателям организации распространение тщательно охраняемой информации. Это яркое свидетельство реакции части людей на «вынесение сора из избы». Если тайна тщательно хранится, она заключает в себе потенциальную опасность для кого-то из членов семьи.

В нашей стране закрытой была информация о пропавших без вести на фронте, погибших в лагерях и сталинских застенках. Из-за страха социального осуждения в семье нередко «забывали» о ком-то из ее членов, который через десятки лет мог быть посмертно реабилитирован и тем самым возвращен в систему. Но даже сейчас государство открыло далеко не все архивы, и многие потомки продолжают искать ответы, анализировать события давно минувших лет, пытаясь понять, что же произошло на самом деле.

Итак, несмотря на страх, отчаяние, трудности и препятствия, люди по-прежнему исследуют тайны в поисках ответов на свои вопросы. Ведь несмотря на фактор времени, вероятность предания забвению тех или иных событий, людям важна правда.

² Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. – М: ИД «Гелиос», 2002.

Глава 2. Человек решает хранить тайну

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

В. Гюго

2.1. Почему мы храним тайны?

Самые главные вопросы, на которые нам предстоит ответить в этой главе: почему человек решает хранить тайну и как он это делает? В то же время историю семейной тайны, по сути, можно свести к двум классическим вопросам психотерапии: чего человек хочет и чего он боится?

С момента, когда член семьи узнал о чем-то, чему предстоит стать тайной, до момента, когда он становится ее хранителем, проходит некоторое время, в течение которого осуществляется выбор между разглашением и удержанием. Что за этот период переживает человек? С какими чувствами, тревогами, страхами он сталкивается? Как именно он принимает решение – легко и свободно или мучительно, с долгими размышлениями? У всех это происходит по-разному.

Почему человек решает никому не рассказывать о тайне? Чаще всего потому, что существует явная или мнимая угроза каким-то значимым для него отношениям. Разглашение секрета приведет к изменениям, и есть вероятность, что они будут неблагоприятными. Возникающие чувства, с которыми сложно справиться, усиливают тревогу. И в то мгновение, 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 с очень скромной зарплатой, работала на полторы ставки и мечтала о другой жизни для дочери. Но ее возможности были очень ограничены. Когда Елене исполнилось двенадцать, мать встретила обеспеченного мужчину. Он состоял в браке и не планировал разводиться с женой, но помогал материально, что вполне устраивало мать. Через год они стали жить вместе в однокомнатной квартире, мужчина возвращался к своей семье только на выходные. Мать иногда уходила в ночные смены, и ее любовник в это время оставался наедине с Еленой.

Когда ей было четырнадцать, он впервые лег в ее постель... Изнасилования не было, но действия мужчины по отношению к девочке были не только откровенными, но и развратными. 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 мамы.

Тайна, как правило, связана с опасностью – реальной или мнимой. 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 его с другими. Страх за близких, их благополучие,

целостность семьи или сохранение своего места в ней приводит к тому, что в точке выбора человек решает оставить все так, как есть, и не подключать других к семейному секрету.

Человек предпочитает хранить тайну, потому что в борьбе между страхом и желанием побеждает страх. Проходит время – и на опасения в связи с раскрытием секрета наслаивается боязнь того, что за утаивание чего-либо, как и за хранение оружия, наркотиков, похищенных денег, впоследствии придется отвечать. Поэтому тайна одновременно и забывается, и не забывается никогда. Итак, человек хранит тайну, потому что он:

- ◆ опасается за себя – свою репутацию, физическое здоровье, жизнь;
- ◆ боится за близких людей, которые могут пострадать в случае открытия секрета;
- ◆ переживает за значимые отношения – их стабильность и надежность;
- ◆ волнуется за значимые отношения, в которые он включен, – за свою семью, коллектив и др.

Если хорошо спрятать тайну не удастся, то фантазии о ее раскрытии со временем хронифицируются и обретают форму *привычного стереотипа*:

- ◆ вспомнил (когнитивный процесс);
- ◆ испытал стыд, испугался, разозлился, расстроился, почувствовал себя виноватым (эмоциональный процесс);
- ◆ в очередной раз предпочел не рассказывать и перестал дышать или окаменел (на профессиональном языке – усилил мышечный панцирь, спровоцировал выброс в кровь порции кортикостероидных гормонов и т. п.) (телесный процесс).

Таким образом, хранение тайны медленно убивает человека – психологически, физически, социально. Но человек в это не верит и продолжает хранить в недрах своей души запасы «радиоактивных веществ», отравляющих жизнь и ему, и близким людям. Основная причина этого проста: человек **любит своих близких**. Он любит мать, отца, ребенка, брата, сестру, бабушку, тетю, всю свою семью и боится, что, если тайна раскроется, они пострадают. Как ни парадоксально это звучит, но семейные секреты хранят именно из-за любви, осознания значимости семейных отношений и ценности принадлежности к этому кругу. Иногда со временем на любовь наслаиваются обиды, злость, непонимание, печаль, другие чувства и переживания. Но любовь первична, и именно из-за нее – или во имя – люди решаются оберегать семейную тайну.

2.2. Как мы храним тайны?

В групповой психологии есть один известный эксперимент. Участников просят вспомнить и подумать о какой-то тайне, о том, что они, возможно, никогда никому не рассказывали. Это чрезвычайно неприятная история или событие, поступок, за который очень стыдно, крайне болезненная тема. Затем испытуемым предлагается удобно сесть на стуле и закрыть глаза. Ведущий говорит: «Сейчас я начну передвигаться в пространстве группы и выбирать того, кто должен раскрыть свою тайну. Как только я дотронусь до вашего плеча, вам необходимо будет все рассказать». После этого в течение пяти-семи минут ведущий подходит к каждому участнику, наклоняется к нему, некоторое время стоит рядом... Затем сообщает всем участникам, что эксперимент закончен и можно открыть глаза.

Цель этого эксперимента состоит не в том, чтобы узнать чью-то тайну: в итоге ведущий так ни до кого и не дотрагивается. Испытуемым предстоит осознать чувства и переживания, сопровождающие мучительный процесс воспоминаний о тайне и возможное ее раскрытие. Многие участники, осмысливая этот опыт, говорят о своих намерениях и выборе «рассказать – не рассказать» следующее: «Я представлял, что другие обо мне подумают, если я расскажу о тайне»; «Я сразу решил, что расскажу о чем-то другом»; «Я бы все равно не стал рассказывать».

Гораздо интереснее то, что происходит с чувствами, эмоциями, телом. Одни испытывают приступ паники. Другие цепенеют. Третьи ничего не чувствуют. Четвертые сильно пугаются. Пятые ощущают стыд. У шестых увеличивается частота пульса, возникает шум в ушах. Седьмые понимают, что все происходящее – бесполезная трата времени, у них возникает непреодолимое желание сбежать из этого пространства, и они погружаются в телефон, компьютер или фантазии... Но ни один не остается равнодушным.

Тайна – это то, что выводит из равновесия. Даже воспоминание о ней вызывает своеобразный «перепад температур», как прыжок из хорошо натопленной бани в ледяную прорубь. Только что участники были спокойны, веселы, сосредоточены – но даже мысль о том, что придется говорить о тайне, приводит к резкому изменению психологической атмосферы.

Предательница

Полина пришла ко мне на терапию по рекомендации коллеги-психолога Н.: он преподавал в вузе, где она на заочном отделении получала высшее психологическое образование. Наша работа в основном концентрировалась вокруг ее отношений с любовником – женатым мужчиной, который жил двойной жизнью. Он купил Полине квартиру и проводил у нее много времени в течение дня. Вечером он уезжал домой, к жене. Отношения, наполненные унижениями, ревностью и зависимостью (он оплачивал ее обучение, полностью содержал Полину и ее дочь), приносили молодой женщине много боли, однако она все время пыталась обвинять себя в том, что происходило.

О родительской семье она говорила неохотно – я знала лишь о том, что мать с отцом разведены с тех пор, как Полине исполнилось три года. Отец почти не интересуется ее жизнью, мать иногда ей помогает.

В работе Полина была активной и веселой. Даже говоря о неприятных ситуациях, она улыбалась и сама себя подбадривала: «Все будет хорошо»; «Ничего страшного»; «Что-то я разнылась». Я пыталась обратить ее внимание на то, что она очень много делает для себя сама, словно меня нет рядом, но Полина искренне не понимала, что я имею в виду. Она все время пребывала «в броне» и не подпускала близко, однако продолжала исправно приходить раз в неделю. Основным защитным механизмом Полины было отрицание, и она часто отказывалась мириться с реальностью. Так продолжалось примерно полгода. Полина посещала сеансы, весело щебетала о жизни, потом проводила время с любовником. При этом, когда она расска-

зывала как о радостных, так и о болезненных и неприятных событиях, выражение ее лица не менялось.

Но однажды Полина пришла на сессию разъяренная и с порога обвинила меня в том, что я обсуждала со своим коллегой Н. ее личную жизнь. Я была в шоке, не понимая, что случилось, но сдержала свое желание оправдаться. Я не общалась с коллегой уже несколько месяцев и уж тем более никогда не обсуждала с ним историю Полины. Поэтому ее реакция была своеобразным подарком, позволяющим узнать о Полине что-то новое.

Я начала осторожно исследовать ее переживания. Вначале она бурно реагировала на любые мои вопросы: «Вы сами все знаете»; «Зачем вы спрашиваете» и т. п. Она несколько раз с горечью повторила: «вы меня предали!» Но потом аффект спал, и она рассказала мне, что произошло.

Оказалось, вчера вечером в университете был концерт. Когда он закончился, Полина с подругами вышла на улицу. Мой коллега Н. стоял у крыльца. Они поздоровались, перекинулись несколькими словами. В этот момент подъехала и остановилась машина. Полина стала прощаться, а коллега спросил: «Это твой муж?»

Полина замолчала и выжидающе посмотрела на меня.

– И что? – искренне недоумевая, спросила я.

– Как «что»? Ведь только вы знаете, что мой любовник и я просто встречаемся, у него есть официальная жена...

Я еще больше удивилась и по-прежнему хотела выяснить, что все-таки произошло:

– Я правда не понимаю...

– Как «не понимаете»? За мной заехал мой бывший муж, он таксист. А. Н. задал мне вопрос: «Это твой муж?» Значит, вы рассказали, что мой любовник – не мой муж, раз он так спросил...

Я была растеряна, но собралась и еще раз проанализировала события. Полина с однокурсницами и мой коллега Н. поздно вечером стояли на улице возле входа в университет, затем подъехала машина, Полина сказала: «Это за мной» – и попрощалась, коллега задал ей вопрос: «Это твой муж?» На основании чего Полина сделала вывод, что коллега что-то знает о перипетиях ее отношений с мужчинами, оставалось неясным.

Но я решила не разубеждать Полину, а узнать, откуда появилось такое сильное переживание о том, что я ее предала. Я осторожно спросила девушку, кто ее предавал и на какие прежние ситуации из ее жизни похоже произошедшее вчера вечером. Полина перестала дышать, а потом расплакалась, впервые не демонстрируя, что все хорошо, а став живым, страдающим человеком.

Оказалось, что я «сделала, как ее мама». Мама много раз предавала дочь – рассказывала подругам ее секреты, выбалтывала соседям то, что не предназначалось для их ушей... И самым сложным было то, о чем Полина никогда никому не рассказывала, ее боль и ее тайна – мама пьет. Пьет давно, часто и много. Неоднократно лечилась. Именно поэтому Полина так зависима от любовника – она не может разменять трехкомнатную квартиру, в которой живет мама, потому что та не приватизирована и давно стала притоном для всего района. Ей постоянно стыдно за маму, она ни с кем не говорит о ней. Папа не просто пьет – он хронический алкоголик и лишен родительских прав, с тех пор как Полине исполнилось пять лет. Он иногда приходит к ней и просит денег. Один раз это случилось в присутствии любовника, который потом неоднократно возвращался к темам «Какая у тебя семейка» и «Как я тебя осчастливил».

Только после открытия этой тайны мы смогли спокойно обсудить, как я стала «матерью-предательницей», а мой коллега – «позорящим отцом». Перенос – бессознательный процесс, и я превратилась в тот значимый объект из жизни девушки, который был «надежно спрятан» от меня из-за сопровождающего ее отношения чувства стыда за мать. Благодаря произошедшему Полина смогла рационально посмотреть на ситуацию и уже на следующей сессии

со смехом сказала, что на вопрос коллеги: «Это твой муж?» – она могла бы ответить: «Нет, таксист». Ведь реакция коллеги на то, что в темноте подъехала машина и молодая женщина идет к ней, была вполне естественной: муж заехал за своей женой. Но этот невинный вопрос привел Полину к сильной фрустрации. Она испугалась, что окружающие все поймут и ее фальшивая жизнь разрушится под давлением реальности... Девушка почувствовала, как сама себя выдает, потому что боится, что кто-то другой узнает ее многочисленные тайны: о родителях-алкоголиках, о любовнике, который посещает с ней разные места и мероприятия и которого она представляет как своего мужа, о зависимости от его денег, о разводе с первым мужем... Огромный груз скрываемой информации и необходимость все время держать лицо привели к тому, что Полина испытывала хроническое напряжение. И лишь после этого кризиса в наших отношениях она наконец смогла открыться и начала говорить о себе довольно личные вещи.

Даже если человек на какое-то время забыл о тайне, вокруг все время происходят напоминающие о ней события. Намек знакомой, схожая ситуация у соседей, сериал с аналогичной историей... Снова и снова запускается процесс воспоминания о тайне – и последующий виток попыток вычеркнуть ее из памяти, сделать вид, что ничего не было. Человек пытается сделать что-то, чтобы «аннулировать» прошлое, компенсировать неприятное событие достижениями или переключением на нечто, приносящее удовольствие... Люди стараются забыть – и используют для этого разнообразный арсенал как осознаваемых, так и малоосознаваемых средств. К неосознанным способам справиться с тайной, похоронить или превратить ее во что-то другое относится использование нашей психикой защитных механизмов.

Для понимания того, как человек предпочитает сохранять тайну, нам понадобится введенное еще Зигмундом Фрейдом и широко используемое в разных направлениях психотерапии и обыденной жизни понятие защитных механизмов, или защитных процессов. Нам важно знать: **что** именно пытается защищать человек, который является хранителем тайны, и **как** данный выбор сказывается на его жизни.

Защиты «имеют множество полезных функций. Они появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. Человек, который „включает“ механизм защиты, бессознательно стремится выполнить одну или обе из следующих задач: 1) избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством – тревогой, иногда сильнейшим горем или другими сильными эмоциональными переживаниями; 2) сохранить самоуважение».

Сегодня в различных психодинамических теориях защиты рассматриваются как средство преодоления тревоги, переживания горя, способ поддержки позитивного образа «я». Набор защит у каждого человека индивидуален, как отпечатки пальцев. На его формирование влияют следующие факторы:

- ◆ врожденный темперамент;
- ◆ характер пережитых в раннем детстве стрессов;
- ◆ защиты, используемые родителями, учителями, членами семьи, другими значимыми людьми: ребенок обучается им, наблюдая за поведением окружающих;
- ◆ защиты, которые человек успешно применял в своей жизни, убедившись, что они работают.

Сохранение тайны всегда связано с действием каких-то защитных механизмов. Рассмотрим следующие из них:

- ◆ отрицание;
- ◆ расщепление;
- ◆ идеализация и обесценивание;
- ◆ проекция;
- ◆ интроекция;

◆ соматизация.

Отрицание – ранний способ справляться со сложными и болезненными ситуациями. Главное – не признавать случившееся, и тогда событие, поступок, чувство или проблема волшебным образом исчезнут. В этом случае человек уверенно говорит, что все прекрасно, ничего страшного не случилось или что вообще ничего не было.

«У меня все хорошо»

Марина посещает терапевтическую группу, потому что она не уверена в себе, в своем выборе профессии. Она состоит в браке уже три года, детей нет. Несколько раз в жаркое время года она приходила на занятия в платьях с длинным рукавом, в пиджаках и блузках. Когда она появилась со ссадиной на скуле, группа не смогла проигнорировать ее внешний вид. Однако на все расспросы участников она лишь улыбалась и отвечала, что не хочет об этом говорить. Ей задали прямой вопрос: не муж ли ударил Марину? К удивлению присутствующих, Марина в этот момент резко встала, взяла сумочку и вышла за дверь. В группу она не вернулась.

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.