





**Марк Уолинн**

# **Это началось не с тебя**

**КАК МЫ НАСЛЕДУЕМ  
НЕГАТИВНЫЕ СЦЕНАРИИ НАШЕЙ СЕМЬИ  
И КАК ОСТАНОВИТЬ ИХ ВЛИЯНИЕ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 616.89  
ББК 56.14  
У63

Mark Wolynn  
IT DIDN'T START WITH YOU

Copyright © 2016 by Mark Wolynn.  
All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Viking,  
an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC

**Уолинн, Марк.**

У63 Это началось не с тебя : как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние / Марк Уолинн ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-102313-3

Душевная или физическая боль не возникает сама по себе и не всегда лечивается со временем. Ее корни могут лежать не в нашем жизненном опыте или в химическом дисбалансе мозга — а в жизни наших родителей, бабушек, дедушек и даже прадедушек. Последние научные исследования подтверждают то, что многие уже давно интуитивно понимают — травматический опыт может передаваться из поколения в поколение. В своей книге Марк Уолинн, ведущий специалист по работе с семейной травмой, предлагает техники, которые позволят выявить страхи и тревоги, отражающиеся в повседневных словах, поведении и физических симптомах. «Это началось не с тебя» — совершенно новый подход, который позволит преодолеть проблемы, преследующие вашу семью многие поколения.

Примеры, приведенные в данной книге, взяты из жизни реальных клиентов автора. В целях сохранения конфиденциальности все имена и обстоятельства были изменены. Любые сходства с реальными людьми случайны.

УДК 616.89  
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-102313-3 © Цветкова Е., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Посвящается моим родителям,  
Марвину Уолину и Сандре Лазье Уолин-Миллер.  
С благодарностью за все, что вы дали мне.



# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	
Тайный язык страха.....	11

## ЧАСТЬ I

### **ПАУТИНА СЕМЕЙНЫХ ТРАВМ**

ГЛАВА 1	
Травмы: потерянные и найденные.....	29
ГЛАВА 2	
Три поколения общей семейной истории: тело семьи.....	41
ГЛАВА 3	
Семейное сознание.....	63
ГЛАВА 4	
Метод ключевого языка.....	81
ГЛАВА 5	
Четыре сценария подсознания.....	90

## ЧАСТЬ II

### **КАРТА КЛЮЧЕВОГО ЯЗЫКА**

ГЛАВА 6	
Ключевая жалоба.....	123
ГЛАВА 7	
Ключевые описания.....	140

ГЛАВА 8	
Ключевая фраза.....	151
ГЛАВА 9	
Ключевая травма .....	175

### ЧАСТЬ III

## ПУТЬ К ВОССОЕДИНЕНИЮ

ГЛАВА 10	
От понимания к интеграции .....	191
ГЛАВА 11	
Ключевой язык разлуки.....	213
ГЛАВА 12	
Ключевой язык взаимоотношений.....	232
ГЛАВА 13	
Ключевой язык успеха.....	257
ГЛАВА 14	
Ключевой язык исцеления.....	276
Благодарности.....	280
Глоссарий.....	283
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
Список вопросов о семейной истории.....	284
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
Список вопросов о травмах в раннем детстве .....	285
Примечания.....	286
Алфавитный указатель .....	295



*Кто смотрит наружу — видит лишь сны;  
кто смотрит в себя — пробуждается.*

Карл Юнг



## ВВЕДЕНИЕ

# Тайный язык страха

*В темные времена глаз начинает видеть...*

Теодор Рётке. «В темные времена...»

Эта книга — результат целенаправленных усилий, заставивших меня обогнуть мир и вновь вернуться к своим корням и к профессиональной карьере, которую я представлял совсем иначе, когда мое путешествие начиналось. Более двадцати лет я работал с людьми, которые боролись с депрессией, тревогой, хроническими заболеваниями, фобиями, навязчивыми мыслями, ПТСР\* и другими состояниями, подрывающими здоровье и силы человека. Многие из них приходили ко мне разочарованными и надломленными после долгих лет психотерапии, медикаментозного и других методов лечения, которые так и не выявили источник проявлявшихся симптомов и не облегчили их страданий.

Из опыта, полученного во время профессионального обучения и клинической практики, я понял, что ответ может лежать не столько в собственной истории жизни, сколько

---

\* ПТСР — посттравматическое стрессовое расстройство — психическое расстройство, которое возникает как последующая реакция на физическую или психическую травму, когда непосредственное стрессовое воздействие травмы уже закончилось. Проявляется страхом, угнетенным состоянием духа, депрессией, замкнутостью. (*Прим. перев.*)

в жизнях наших родителей, дедушек и бабушек и даже прадедушек и прабабушек. Последние научные исследования, которые теперь широко освещены в печати, также говорят нам, что эффект от травматического события в жизни может передаваться от одного поколения к другому. Подобное явление мы сейчас называем наследственной семейной травмой, и факты подтверждают, что это вполне реальный феномен. Боль не всегда проходит сама по себе или излечивается со временем. Даже если человек, переживший первичную травму, умер, даже если его история спрятана за годами молчания, какие-то фрагменты его жизненного опыта, воспоминаний, ощущений могут продолжать жить, как бы протягиваясь из прошлого, чтобы найти решение в умах и телах тех, кто живет сейчас.

Данная книга — синтез эмпирических наблюдений, которые я сделал во время работы в Институте семейной констелляции\* в Сан-Франциско, и последних открытий нейронаук, эпигенетики\*\* и языкознания. В ней также нашли отражение некоторые моменты моего профессионального обучения у Берта Хеллингера, известного немецкого психотерапевта, чей

---

\* Констелляция — групповой метод психологической работы, с помощью которого можно проявить скрытую динамику любой ситуации, расставив для взаимодействия внутри терапии заместителей ее реальных участников. Это уникальный психологический инструмент работы с трансгенерационным синдромом — проблемой, передающейся в роду из поколения в поколение. Это метод работы с «бессознательным рода», с его памятью. (*Прим. перев.*)

\*\* Эпигенетика — относительно новая наука, напрямую связанная с генетикой. Ее называют одним из наиболее важных биологических открытий с момента обнаружения ДНК. Раньше считалось, что набор генов, с которым мы рождаемся, необратимо определяет нашу жизнь. Однако теперь известно, что гены можно «включать» и «выключать», а также добиться их большей или меньшей экспрессии под воздействием различных факторов образа жизни. (*Прим. перев.*)

метод семейной терапии показывает, какой физиологический и психологический эффект оказывает наследственная семейная травма на множество последующих поколений.

Большое внимание в книге уделяется определению наследственных семейных паттернов\* — страхов, чувств и типов поведения, которые мы неосознанно усвоили и которые из поколения в поколение поддерживают наш цикл страданий. И, конечно, тому, как наконец прервать его, — это и является сутью моей работы. Вы, как и я, сможете увидеть, что многие из этих паттернов не принадлежат нам; они просто были заимствованы у других членов семейного дерева. Почему это так? Я глубоко убежден, что история, которая скрыта в семье, наконец должна выйти на свет. Разрешите мне поделиться с вами своей.

Я никогда не ставил себе цели создать собственный метод преодоления тревоги и страхов. Все началось с того дня, когда я стал терять зрение. Меня накрыла первая в жизни глазная мигрень. Сильной физической боли я не испытывал — это был просто циклон темного ужаса, в котором мои глаза вдруг обложило мглой. Мне было тридцать четыре. Я находился в своем офисе и стал наткаться на предметы, так как меня накрыла темнота. Я нащупал телефон на письменном столе и кнопки на нем и набрал 911. «Скорая» сказала, что они скоро приедут.

Обычно глазная мигрень не представляет особой опасности. Зрение затуманивается, но где-то через час все приходит

---

\* **П а т т е р н** (от англ. *pattern* — образец, шаблон) — в психологии **определенный набор поведенческих реакций на определенную ситуацию**, закрепленных в поведении человека. **Паттерны формируются** в процессе обучения и воспитания. По сути, они представляют собой конкретные шаблоны общения с внешним миром, сознательные и бессознательные. (*Прим. перев.*)

в норму. Просто, когда такое случается неожиданно, человек обычно не знает этого. Однако для меня глазная мигрень стала только началом. В течение нескольких последующих недель зрение в левом глазу начало пропадать. Вскоре лица и дорожные знаки стали для меня лишь серой пеленой.

Доктора сказали мне, что у меня была центральная серозная ретинопатия — заболевание без возможности лечения, так как причина его неизвестна. За сетчаткой глаза скапливается жидкость, затем вытекает, повреждая ткани и снижая остроту зрения. Некоторые, а точнее 5% людей с хронической формой заболевания, которая была и у меня, по-настоящему ослепли. Мне сказали, что болезнь развивается таким образом, что скоро оба моих глаза станут видеть хуже. Это было лишь делом времени.

Доктора не могли объяснить, что явилось причиной потери зрения и что могло вернуть его. Все, что пробовал я сам, — витамины, соковые диеты, хилерские практики\*, — казалось, только ухудшало мое состояние. Я был растерян. Мой самый жуткий страх стал реальным, и я был бессилён что-либо сделать. Слепой, не в состоянии заботиться о себе самостоятельно, одинокий — я не выдержу. Моя жизнь будет разрушена. Я потеряю волю к жизни.

В голове я вновь и вновь прокручивал этот сценарий. Чем больше я думал об этом, тем сильнее чувство беспомощности укоренялось в теле. Меня засасывало все глубже. Всякий раз,

---

\* Хилерство (от англ. *heal* — исцелять) — термин изначально использовался для обозначения целителей на Филиппинах, обладающих, согласно местным преданиям, способностью проводить операции без использования хирургических инструментов. Затем он получил более широкое значение и используется для обозначения альтернативных практик лечения различных заболеваний. Современная классическая медицина хилерство не признаёт, и в ряде стран такие методы лечения считаются мошенничеством. (Прим. перев.)

когда я пытался вытащить себя из этого состояния, мысли возвращались к образам одинокого, беспомощного и раздавленного меня. Я не знал тогда, что слова «одинокий», «беспомощный», «раздавленный» являлись частью моего языка страха. Они были отражением тех травматических эпизодов, которые имели место в истории моей семьи еще до того, как я был рожден. Неукротенные и необузданные, эти слова кружились в моей голове и сотрясали тело.

Я гадал: что дало моим мыслям такую силу? У других людей случались беды страшнее моей, но они не опускались до такого состояния. Что особенного было во мне и так глубоко укоренилось в моем страхе? Прошли годы, прежде чем я смог ответить на этот вопрос.

А тогда все, что я смог сделать — это уехать. Я порвал близкие отношения, оставил семью, бизнес, родной город — все, что я знал. Я не мог найти ответ в том мире, частью которого являлся, — мире, где так много людей, казалось, были потеряны и несчастны. У меня были лишь вопросы и отсутствие желания продолжать жить прежней жизнью. Я передал свой бизнес (успешную компанию по организации мероприятий) кому-то, кого едва знал, и уехал на Восток — так далеко, как только мог, пока наконец не достиг Юго-Восточной Азии. Я хотел излечиться. Только не имел понятия, каким образом.

Я читал книги и занимался с учителями, которые их писали. Как только слышал о ком-то, кто мог бы помочь мне — будь то старая женщина в хижине или смеющийся человек в робе, — я ехал туда. Участвовал в различных курсах обучения и пел мантры с гуру. Один из них как-то сказал, что хотел бы окружить себя только «находителями». Искатели, сказал он, так и остаются искателями — они в постоянном поиске.

И я захотел стать «находителем» — тем, кто находит. Каждый день я часами медитировал и постился по несколько дней