

Источник:

<https://www.mk.ru/social/2018/07/05/karma-predkov-psikholog-povedala-potryasayushhie-istorii.html>

Карма предков: психолог поведала потрясающие истории

Те, кто родился после величайших катастроф XX века, несут в себе их отпечаток на уровне ДНК.

Мы все — дети войны. Да, пусть мы не просыпаемся от взрывов снарядов, но они до сих пор взрываются у нас в подсознании. Психологи считают, что те, кто родился после величайших катастроф XX века, революций, войн, холокоста и геноцида, несут в своей душе их отпечаток, будто записанный на жестком диске памяти. Его нам передали деды и прадеды.

«Фонят» горем до шести последующих колен. И только на седьмом прошлое, наконец, отпускает. После Великой Отечественной войны мы — четвертые.

Могут ли воспоминания наших предков становиться нашими собственными, как осуществляется их передача из поколения в поколение, чем это грозит для будущего наших детей — рассуждает Наталья Олифирович, кандидат психологических наук, системный аналитик, председатель совета республиканского общественного объединения «Общество психологов и психотерапевтов «Гештальт-подход» (Беларусь).



«Цена Великой Победы для выживших оказалась слишком высокой. У каждого в душе осталось нечто невысказанное, на чем прежде в советском обществе лежало негласное табу. Страх, тоска, безнадежность, отчаяние, предательство... То, о чем было не принято говорить 9 Мая, и то, что участники событий подсознательно передали своим детям, а те — своим», — считает **психолог Наталья ОЛИФИРОВИЧ**.

При этом, сами потомки переживших великие катастрофы XX века, часто чувствуют, что на их личностное формирование повлияли события, случившиеся еще до их появления на свет, только объяснить этот феномен не в силах. Способны ли воспоминания дедушек и бабушек повлиять на физиологию и психику их внуков?

Термин «постпамять», то есть влияние на нас того, что было еще до нас, введен в научный обиход в 1992 году в США профессором Колумбийского университета Марианной Хорш.

Он немедленно был подхвачен, углублен и расширен, о постпамяти сегодня пишут исследования, о ней спорят, с ее существованием не соглашаются или наоборот — списывают на нее все...

От зачатия до смерти

Способны ли коллективные психотравмы прошлого влиять на новые поколения? Тем более — на глубоком уровне, включая изменения структуры ДНК?

Некоторые нейробиологи высказали свои предположения по этому поводу: по их мнению, основополагающее воздействие на наследственность оказывает не геном, а эпигенетическая система — совокупность факторов, влияющих на онтогенез, то есть на индивидуальное развитие организма от зачатия до смерти.

Эпигенетическая система и ее особенности наследуются от предков к потомкам. Те, чьи родители и более дальние предки пережили сильный травматический опыт (даже если они родились после него), станут достаточно уязвимыми для похожих ситуаций в дальнейшем. Это будет их ахиллесова пята. Человек подсознательно воспринимает травматический опыт родных как собственный, тот становится частью его жизни и в дальнейшем оказывает воздействие на его мировосприятие и поступки.

Приставка «пост» в постпамяти, как считают сторонники этой концепции, означает больше, чем временную отдаленность происходивших событий, совокупность их последствий. Скорее, она говорит о тесной и неразделимой связи прошлого, настоящего и будущего. «В отличие от синдрома посттравматического расстройства общие воспоминания принадлежат не кому-то конкретному, а многим людям и даже целым странам», — уверяют эксперты.

Как на нас могут сказаться события, происходившие в годы Второй мировой войны?

«Сами пережившие серьезную психическую травму будто бы застряли между двух миров — жизнью и смертью, рядом с ними всегда находились призраки прошлого, не выстраданная до конца боль, невыплаканные потери. Многие ветераны не говорили о таком вслух, это было не принято, но именно своим молчанием они передали эти проблемы нам, потомкам». Для Белоруссии, принявшей на себя первый удар фашизма, чьи леса помнят партизан, а тротуары — башмаки обитателей гетто, ведомых на расстрел, эта тема особенно актуальна.

«Сегодня утром клиентка в очередной раз жаловалась, что орет на детей как ненормальная, будто она фашистка какая-то, — рассказывает Наталья Олифирович. — Покопались в семейной истории — выяснили, что воспитывала бабушка, 1938 года рождения, ребенок войны. Та пряталась с взрослыми от немцев, сидеть надо было тихо, малышам сильно зажимали рты, чтобы те случайно не вскрикнули. Внучку бабушка вырастила в осознании: главное — молчать. Теперь женщину «выносит» от криков детей, будто эти крики смертельно опасны».

Четыре поколения прошло после Великой Отечественной, но правнуки победителей все еще несут в своем теле ее отголоски-осколки.

Кому сегодня до 25 лет, тем достался еще более тяжкий груз, чем даже их родителям, родившимся в 60–70-х годах прошлого века, полагают специалисты. Им приходится тащить груз прошлого, но, увы, они не могут ничего изменить в своей генной карте — зашифрованной истории рода. Время безнадежно упущено. Та война давно уже стала мифом о самой себе. А все знают, что с устоявшимися мифами бороться порой гораздо труднее, чем с правдой.

Запретные темы

«Сколько после войны у людей было ярости, злости, обиды к тем же немцам! Но не всегда могли это выразить открыто. Мы — победители, мы должны быть добры к побежденным. Была агрессия и на своих, на тех, кто отсиделись в тылу. Переживали из-за измен любимых женщин, да и сами фронтовики, бывало, предавали старые семьи, привозя с фронта «полковых жен». Все было. Но, все же, говорить о плохом было не принято, запрещено, аморально», — рассказывает Наталья Олифирович.

Когда исторический опыт семьи по разным причинам невозможно осознать и принять, последующие поколения начинают уничтожать себя — иногда в буквальном смысле. Мясорубка войны сменилась мясорубкой мирной жизни.

«И когда кто-нибудь вспоминал о войне, он топил свою совесть в тяжелом вине», — пел Юрий Шевчук.

— Те, кто выжили в Великой Отечественной и остались людьми, а не отморожками, с точки зрения психологии должны были каждый раз заново переживать все то, что совершили когда-то, — рассуждает Наталья Олифирович. — Уходила адреналиновая радость боя, в котором уцелел, приходило понимание, что кто-то в этом бою погиб. Да, солдат убивал — пусть ради спасения Родины и близких, но убивал. Некоторые смогли заставить себя не помнить, другие — нет.

После войны бывшие фронтовики начинали вести себя деструктивно, били домашних, топили горе в вине. А их жены и вдовы — «мертвые матери», как назвал их французский психолог Андрэ Грин, «железные бабы», как писала Людмила Петрановская, — оказались вынуждены растить детей с опустошением в собственном сердце, функционировать, а не любить. Их живые чувства были сознательно заморожены, выхолощены. Все подчинялось одному: выжить. Любовь — атавизм, она заставляет страдать, но в деле физического выживания она только мешает. И каждое последующее поколение, в свою очередь, вырастало, не ощущая никаких чувств, но мучаясь подсознательно. Так продолжалось десятилетиями. Наши бабушки, несомненно любя нас, не умели выразить это, кроме как криками и запретами.

Можно ли сегодня разорвать этот страшный круг, не дожидаясь седьмого, «прощеного» поколения?..

— **Наталья, почему вы начали заниматься темой непережитого горя войны? Оттого ли, что ваша родная Белоруссия пострадала в Великую Отечественную больше всех? Или это что-то личное?**

— В Белоруссии психологическая травма народа ощущается особенно остро. Ведь у нас погиб каждый четвертый. Только агрессия здесь выражается иначе, непублично, люди начинают болеть, так чувства подавляются, уходят в психосоматику. Такого количества онкологии, как в Белоруссии, в бывших республиках СССР нет нигде.

— **Так Чернобыль же рядом!**

— Обычно сетуют на него. Но я как специалист смею предположить, что многие болезни связаны с невозможностью выразить открыто свои чувства. Мы были первыми, на кого напали, на нашей территории почти четыре года стояли фашистские войска, конечно, мы видели и пережили больше других. Чтобы спастись, нужно было молчать и терпеть. После войны невыраженный гнев дал о себе знать различными заболеваниями. У белорусов вообще плохо с проявлениями агрессии, но это не потому, что ее нет, — чаще всего она выражается пассивно, мы не способны протестовать открыто.

— **Так это же хорошо?..**

— Для других — да. Но не для нас самих. На самом деле мы тоже злимся. Вот только не можем это продемонстрировать. Не раз наблюдала картину: проходит мероприятие психологов, съезжаются украинцы, белорусы, русские, и сразу видно, кто есть кто. Чем-то вечно недовольные украинцы устраивают гвалт на пустом месте, россияне добиваются своего, белорусы же изначально согласны на любые трудности и лишения. Дают плохой номер в отеле — благодарим. Да, нас любят за долготерпение, но мы не скандалим вовсе не потому, что всем довольны. Это в том числе и влияние оккупации.

— **Это касается психологии целого народа или каждого человека?**

— Я много лет занимаюсь семейной терапией и за это время видела сотни генограмм — карт историй семьи, и каждая из них удивительным образом показывала связь настоящего с опытом бабушек и дедушек. Иногда человек не осознает, почему в его жизни происходит то или другое событие. Я сама тому пример. Очень долго я не могла понять, отчего у меня нет доверия к мужчинам — не в плане личных отношений, а вообще. Не верю друзьям, коллегам, бизнес-партнерам... Когда моя немецкая коллега Маргрет Барт развернула мою семейную карту, то выяснилось, что отец мамы, мой дедушка, пропал без вести. Собственно говоря, я об этом всегда знала, но не акцентировала внимание. Могилу деда долго не могли найти, бабушке не платили за него пенсию, говорили: а вдруг он предатель?..

Только в 70-х годах обнаружили братское захоронение с останками, где был и его медальон. Дедушка получил посмертное право называться героем. Наша семья была полностью реабилитирована. Но прошлое уже наложило свой неизгладимый отпечаток. Наверное, подсознательно я понимала, что если бы не эта трагедия, то жизнь моей мамы, якобы «дочки дезертира», а затем и моя могли бы сложиться иначе. Я выросла с осознанием того, что мужчинам нельзя доверять. Мужчины ненадежны, они пропадают без вести, уходят в никуда, оставляя женщин одних расплачиваться за все...

История Т. «Дед сбежал из немецкого плена и зимой 1943-го пришел в отчий дом, к молодой жене. Та плакала, просила остаться, но это даже не обсуждалось. Она дала мужу свою одежду, тайком провела через три реки (везде стояли немцы), и они простились навсегда. Вернулась и слегла в горячке, а когда через месяц пришла в себя, то поняла, что ждет ребенка. Слухи, сплетни, грязные домыслы соседей, ей вслед едва ли не плевали — никто же не знал, что муж несколько ночей был дома... Мама родилась в конце 43-го. Ее рождение было омрачено войной и страшной семейной тайной. Когда я была беременна старшим сыном, меня просто накрывало чувством ужаса и стыда. Хотя ребенок — любимый, желанный, долгожданный на две семьи. Это были не мои чувства, но откуда они? Лишь когда уже старенькая бабушка поведала эту историю, прояснилось и отпустило...»

— **Получается, что печальный опыт передается от матерей детям?**

— Очевидно, что после войны многие семейные истории замалчивались, но послевоенным детям — 30–50-х годов рождения — было легче в том плане, у них сохранились хотя бы отрывочные воспоминания о пережитом. Им не пришлось ничего придумывать. Своим детям это первое поколение стремилось передать радость мирного неба над головой, но не истории о боли. Молчали даже не о страшном — о постыдном.

У меня была пациентка, которая категорически не хотела иметь детей. Выяснилось, что в ее семье во время блокады съели новорожденного младенца. Возможно, он умер от голода, но чтобы спасти остальных детей, его телом пришлось пожертвовать. Конечно, это была страшная тайна — лишь иногда невысказанное горе прорывалось скудным: «Что поделать, война! Мы не могли поступить иначе». После того как мы добрались до самой сути, у пациентки все встало на свои места. Не только почему она не хочет рожать, но и отчего столь радикальная вегетарианка, и даже с чем связана ее аутоагрессия: ее тело было все в татуировках.

Стремление к смерти

— **Аутоагрессия — это ведь тоже наказание, расплата?..**

— Аутоагрессия — это единственный способ выразить свое негативное отношение к тому, что произошло, через порезы, повреждения, татуировки. Подчас этот синдром проявляется в другом: люди перестают работать, идут бомжевать... Они будто бы мстят своему роду, опускаясь на самое дно.

— **То есть добровольно стремятся к саморазрушению?**

— Посмотрите фильмы 70-х: у людей постоянное недовольство собой, инфантилизм, хроническая депрессия. Третье послевоенное поколение — поколение брежневского застоя, когда одни слова были для кухонь, а другие — для партсобраний. Жертвы третьего поколения существовали в постоянном лицемерии. Они не понимали, какие они на самом деле. В психологии это называется «диффузия личности». Но внутри них бушевала буря. Носились по стране, то распахивая целину, то строя БАМ. И то эхо раздаётся до сих пор. У меня был один мятущийся пациент. Начали разбираться в проблеме — выясняется, что его дедушка уехал из родного города на каникулы 21 июня 1941-го. Выжил он один. Внук не осознавал, что его желание тоже уехать, бросить все, каждый раз начинать жизнь заново связано с этой давней историей. Мы разобрали ситуацию и соотнесли с ним нынешним: зачем ему куда-то бежать, спасаться...

— **В итоге парень перестал бегать от самого себя?**

— Нет. Но теперь он хотя бы понимает, почему это происходит. Трагические воспоминания дедушки структурировали его собственную картину мира.

История Н. «Я выросла в полной семье, с любящими родителями. В детстве всегда удивляло то, что близких по папиной линии много, а по маминой — одна бабушка. Уже будучи взрослой, узнала, что бабушка — единственная в их роду, кто выжил в Бабьем Яру. Она видела, как шевелилась над убитыми земля. После войны уехала с Украины в Белоруссию, обрубила все концы и до последнего не вспоминала о том, что пережила. Третьим поколением была как раз я, ее внучка. Я выросла настолько большим трудоликом, что это даже потребовало психотерапевтического вмешательства, в процессе которого и выяснилось, что я пашу за десятерых, и это было абсолютной правдой: я жила и работала за всех своих расстрелянных молодых предков».

— **Мистика какая-то!**

— Нет, не мистика, — спорит Наталья Олифирович. — Еще маленькой девочкой эта молодая женщина постоянно чувствовала, что бабушка находится в состоянии хронической скорби, что-то недоговаривает, — видимо, она считывала это на уровне популярной сегодня теории зеркальных нейронов. Мы иногда можем не знать о чем-то, но догадываемся, называя это интуицией, хотя речь идет о невербальном языке тела. Она просила бабушку показать ей семейные фотографии, на что та поджимала губы. Со временем девочка предпочла вытеснить то, что она слышала, из сознания. А лучший способ забыть — это уйти в любую другую зависимость, аддикцию. Для нее такой отдушиной

стала работа. Но когда эта выросшая девочка, кстати, моя коллега, узнала, что произошло с ее родственниками, осознав и оплакав ушедших, она смогла начать жить, как и положено, за одну себя. И все равно война ее догнала. Четвертым, еще более травмируемым поколением стал сын, который подсел на тяжелые наркотики...

— **Кстати, у многих молодых саморазрушение проявляется еще и анорексией или булимией.**

— Вы тоже заметили, что сейчас буквально эпидемия этих пищевых расстройств? Системный семейный психолог в этом случае обязательно проведет ниточку в прошлое — и скорее всего там найдется что-то связанное с культом еды или ее отсутствием. Клиентка привела дочку 11 лет с анорексией. Обычно это нарушение проявляется в более позднем, подростковом возрасте. Я задала вопрос: есть ли кто-то в семье, кто умер от голода? Выяснилось, что из родных во время войны из-за этого погибла ее ровесница. Корни сегодняшней проблемы стали понятны.

История П. «До 18 лет я страдал от страшных приступов удушья. Те учащались как раз к майским праздникам. Думали, астма, грешили на аллергию на цветение. Но как-то мама разговорилась с бабушкой. Выплыло, что на фронте по приказу прадеду пришлось однажды повесить ни в чем не повинных подростков — 16–17 лет — за какую-то нелепую провинность. Он всю жизнь каялся, что был вынужден пойти на такое, особенно в дни празднования Победы. Не знаю, связано ли с этим или нет, но когда я узнал историю своего предка, приступы неожиданно прекратились».

Приказано не помнить

— **Но почему мы одни несем на себе этот крест? Ведь европейцы, которых мы же и освободили, чувствуют себя совсем иначе, свободнее что ли, счастливее...**

— Сразу же после Второй мировой войны в мире появилось множество психологических методик работы с травматами — было понятно, что иначе как без помощи специалистов из пучины страшных воспоминаний не выбраться. Пока европейцы лечились, наши восстанавливали разрушенное войной народное хозяйство. Болезнь запустили, со временем она прогрессировала. Но это стало понятно уже потом, с распадом СССР, когда все хвори прорвались наружу.

Для того чтобы врачевать настоящее, нужно выяснить причину произошедшего когда-то, понять, принять, простить. Иногда — попросить прощения. Те же немцы, виновники войны, публично покаялись в том, что совершили. Их страна понесла заслуженное наказание, была надолго разделена Берлинской стеной. А когда стало возможным объединение, выяснилось, что они будто бы воскресили себя заново. Они смогли переоценить и осмыслить. И все равно их четвертое поколение, как мы знаем, пытается оправдать своих предков — с этим, вероятно, связано и появление новых неонацистских организаций.

История К. «В 43-м году, когда моей бабушке было всего 10 лет, ее мама, моя прабабушка, влюбилась в немца и ушла вместе с его отступающей частью, бросив двоих детей. Много лет те жили в аду с клеймом «дети немецкой подстилки». О матери в семье не говорили и не вспоминали. Бабушка тоже родила дочь, назвала ее именем исчезнувшей в никуда матери, но всю жизнь относилась к ней холодно и равнодушно — будто мстила. Это была уже моя мама. Собственно говоря, к психологу я обратилась по поводу проблем с сыном. Он совсем отбился от рук, периодически сбегает из дома, режет запястья, недавно, замечаю, стал рисовать в тетрадах фашистские кресты. Но он ничего не знает о своей прабабке, полюбившей немца...»

— **Что же нам делать? Как перестать страдать?**

— Несмотря на то, что прошло уже семь десятилетий, страна до сих пор несет в себе траур. Это видно по тому, как мы плохо живем. Как до сих пор мучаемся. Как сыплем соль на старые раны, не давая им зарости. Это горе до сих пор не «отгоревано». Мир поделен на «наших» и «врагов». В этом-то все и дело... Поколение же, с которого все началось, с непосредственной военной травмой которого можно было бы работать, практически ушло, выработав свой ресурс, свою психологическую защиту, где самое большое значение имело отрицание страха и боли, вытеснение эмоций, — это поколение будто бы их вырезало и спрятало в отдельную коробочку памяти. Ото всех и даже от самих себя. Нынешняя модная крайность — усиленное, бодрое празднование, преувеличенные и отлакированные рассказы о войне, красивая отфотошопленная картинка...

«Если мы хотим вырастить здоровое поколение, то должны обеспечить ясную передачу информации своим детям», — считает белорусский психотерапевт. Чтобы примириться с трагической историей, следует раскрыть старые тайны. Осознать и оплакать их. Мы можем поговорить с прадедом-фронтовиком, если он еще жив, или сходить к нему на могилу, если он уже ушел, и честно признаться: «Я знаю, как много горя пришлось тебе пережить. За время войны было совершено много действий, которые привели к трагедиям, утратам и боли отдельных людей. Не мы когда-то разожгли эту трагедию. Но мы признаем и понимаем ее. Нам очень жаль».