

Синдром годовщины. Как не попасть в капкан «лояльности» роду?

Скрытая, бессознательная «верность» памяти родного человека, которая заставляет сына повторить судьбу отца или деда в каком-то событии или даже в дате или способе смерти, – в психотерапевтической практике такое встречается довольно часто. Особенно это видно при изучении генограммы семей, рода.

Приведу случай из практики. Отец троих сыновей в 45 лет погибает от несчастного случая. Когда третий сын в этом возрасте попадает в аварию и погибает, старший брат (назовем его Николаем) приходит на психотерапию по поводу бессонницы. Он сообщает, что ему кажется, что не случайно брат его попал в аварию и погиб. Оказавшись психологом, Николай решил со мной как с коллегой обсудить проблему, которая его волновала: откуда у них в семье «родовое проклятье» – отец и младший брат погибли в автомобильной аварии в 45 лет.

Когда стали составлять генограмму семьи, оказалось, что он сам тяжело болел перед 45-летием, перенес несколько операций и чудом остался жив. Средний брат в 45 лет дважды попадал в легкие аварии. По рассказам Николая, когда они праздновали 45-летие среднего брата, тот признался, что не думал, что доживет до этого возраста. Уже после гибели младшего брата, который после 40 лет сильно запил и часто говорил о смерти, они осознали, что сами тоже были в сильной тревоге и ожидании чего-то страшного где-то после 42-44 лет до 45 лет.

Вспоминая те годы, Николай отметил, что после 45 лет он почувствовал какое-то облегчение, как будто перешел какую-то черту, после которой не страшно жить. Он с удивлением отметил, что раньше не осознавал, что все проблемы с его болезнью и авариями, в которые попадали его братья, связаны с возрастом гибели отца. Если бы знать, то можно было предотвратить гибель брата, сокрушался он, поняв, что их проблемы были связаны с синдромом годовщины. Поскольку у него есть уже взрослый сын, он понял, что осознание им и его сыном синдрома годовщины сможет прервать возможный негативный сценарий сына готовиться к смерти в 45 лет.

Синдром годовщины многократно доказан клиническими исследованиями и не подвергается сомнению в различных направлениях семейной психотерапии. Однако точный механизм его до сих пор неизвестен.

Впервые термин синдром годовщины применила Жозефина Хилгард для обозначения специфических случаев психотических приступов, отмечающих возраст потери родителя. Более широко стали применять этот термин после исследований известного французского психотерапевта Анн Анселин Шутценбергер. *Под синдромом годовщины обычно понимается повторение у людей одного и того же возраста или в одну и ту же дату значимых – травматических или радостных – событий в нескольких поколениях.* Многие авторы как наглядный пример приводят биографию Артюра Рембо, отец которого покинул его, когда ему было 6 лет, так же, как в 6 лет остался без отца сам отец.

Кажется, что трансгенерационная передача происходит совершенно таинственным образом, когда жизнь людей программируется таким образом, что с ними в том же возрасте или в ту же дату случается то же самое, что с родителем, родственником или близким знакомым. Считается, что такая передача случается тогда, когда какие-то события, чаще всего трагические, слишком сильно переживаются и их невозможно забыть. Возможно, в каких-то случаях информация о таком событии передается генетически или, если человек в детстве слышит многократное повторение рассказов и намеков на эти события, он по разным причинам «вынужден» воспринимать их как что-то, касающееся его.

Некоторых «вынуждает» повторить судьбу близкого или далекого родственника чувство вины, что если они этого не сделают (ложная лояльность), то предадут их («Я мамина дочь, я похожа на маму – значит, я должна повторить ее судьбу»). Другие соблюдают «верность» семейным «традициям» и ложным установкам («Папа умер в 40 лет, дядя умер в 40 лет – значит, мужчины нашего рода должны умереть в 40 лет»). Синдром годовщины во многом объясняется неосознаваемыми страхами, теми таинствами, с которыми связаны страх смерти и сама смерть.

Известно, что практически во всех культурах существует магическое отношение к датам, возрасту. Вспомним недавние страхи миллионов людей перед наступлением XXI века. В свое время многие люди с трепетом и страхом ожидали и XX век. А каким «особым» возрастом для некоторых мужчин является 33 года – возраст смерти Христа? По миру ежегодно ищут смерть или кончают жизнь самоубийством не одна сотня 33-летних мужчин. У многих невротичных мужчин в этом возрасте может наблюдаться непонятная депрессия, которая успешно проходит по достижении 34-летнего возраста. Недаром 33 года у мужчин считается кризисным возрастом.

Феномен годовщины почти всегда неосознаваем, и если в какой-то мере осознается, то настолько смутно, что это происходит обычно на уровне интуиции, снов, непонятной тревоги, страхов или ожидания и предчувствия смерти. И порождаемое страхами и тревожными ожиданиями чувство обреченности порождает болезни, толкает к самоубийствам, может провоцировать несчастные случаи.

Как не попасть в капкан синдрома годовщины? Если в вашем роду есть повторяющиеся несчастные судьбы, похожие способы ранней смерти (особенно это касается близких родственников) и каким-то образом вы очень близко воспринимаете это близко к сердцу, вам необходимо насторожиться и сказать себе: «

Я – это я, у меня своя судьба, я выбираю другой путь, я не должен(на) следовать судьбе моего близкого человека, у меня есть другой выбор, я выбираю жизнь».

Если вы предполагаете, чувствуете, что синдром годовщины может негативно повлиять на судьбу ваших близких и знакомых, вам надо обсудить с ними этот вопрос, чтобы они могли осознать свою готовность или ожидание повторить чужую судьбу. В случаях, когда в роду есть проблема суицида, онкологических заболеваний или другие сложные моменты, с которыми самому не справиться, то важно вовремя обратиться за помощью к тем психологам и психотерапевтам, которые имеют опыт работы в разрешении таких проблем.

Изучите вашу родословную, нет ли в ней повторяющихся счастливых или несчастливых дат, возрастов, событий, судеб. Такие знания помогут вам прервать череду роковых событий в вашем роду, преодолеть так называемые родовые проклятья. И тогда вам не страшен никакой синдром годовщины! А если счастливые даты, события и судьбы в вашем роду повторяются, считайте, что вам и вашим близким здорово повезло.

Автор - **Римма Дюсметова**

[Источник](#)