

ВВЕДЕНИЕ

Некоторые из нас живут словно под влиянием истории, которая им не принадлежит. Рождения, свадьбы или смерти в даты, имеющие особое значение для семьи; странные совпадения, когда несчастные случаи происходят в те же числа, но с разницей в одно или несколько поколений; болезни, которые словно «отзываются» пережитым матерью или дедом, — с подобными ситуациями мне неоднократно приходилось сталкиваться с тех пор, как я начала интересоваться психогенеалогией. Их повторяемость заставляет усомниться в том, что перед нами лишь игра случая.

Семейная история действительно может оказывать на человека глубокое психическое и телесное воздействие: нечто из жизни предка передается потомкам произвольно и бессознательно. Но каким образом забытое семейное событие способно влиять на «наследника» через одно или несколько поколений? И можно ли ослабить или избежать такого влияния?

Сходство наблюдаемых фактов указывает на процесс возвращения памяти, побуждающий нас повторять, преобразовывать или пытаться исправить события, произошедшие задолго до нашего рождения. Эта внутренняя динамика может проявляться в поступках, телесных симптомах или, напротив, в способности преодолевать серьезные жизненные испытания.

В научной среде подобную передачу называют трансгенерационной, поскольку между исходным событием и его проявлением у потомка не обнаруживается оче-

видного посредника. Сила этого воздействия порой воспринимается как неотвратимая судьба — одновременно удивляющая и тревожащая. Телепатия? Семейное собессознательное? Большинство теоретических подходов апеллирует к идее психической передачи как объяснению подобных явлений.

Современные открытия в области нейронаук¹, изучающие память и коммуникации, а также данные физиологии и эпигенетики позволяют описать биологические механизмы, которые проясняют, каким образом история предка может настигнуть нас и оставить свой след — как в психике, так и в теле.

Дальнейший анализ покажет, что истоком подобного наследия является сила эмоций, пережитых предком во время травматического события. Эти эмоции могут запоминаться, закрепляться и передаваться далее незаметным, но чрезвычайно действенным образом. Поиск истоков трансгенерационных проявлений следует вести одновременно и в телесных, и в психических процессах.

Прежде чем перейти к механизмам, делающим возможной трансгенерационную передачу, важно рассмотреть ее первоисточник — психические и физиологические последствия травматического события для человека. Первые две главы посвящены эмоциям, памяти и соматизации. Затем обратим внимание на семью как на особое пространство

¹ Нейронауки — междисциплинарная область знаний, занимающаяся изучением нейронных процессов. Традиционно изучением нервной системы занималась нейробиология, но сейчас нейронауки включают в себя и другие области, такие как когнитивная наука, химия, информатика, инженерия, лингвистика, медицина, физиология, физика, философия и психология. — *Примеч. ред.*

со своей структурой и динамикой, способное оказывать глубокое влияние на отдельных ее членов.

Далее мы проследим физиологические и психические процессы, через которые «наследники» оказываются затронуты событиями, которых не переживали и о которых зачастую даже не подозревают, а также рассмотрим, каким образом способности восприятия позволяют улавливать несказанное.

Таким образом проследим за этапами передачи, которая начинается еще до зачатия того, кому предстоит стать «наследником», разворачивающейся во время беременности и закрепляющейся в ходе семейной жизни.

В ходе исследования мы встретимся с Винсентом Ван Гогом, Артюром Рембо и Зигмундом Фрейдом, с людьми, выжившими после геноцидов, преступниками, кладбищенскими сторожами и многими другими мужчинами и женщинами, которым удалось — или не удалось — освободиться от трансгенерационного влияния¹. Эти истории позволяют увидеть, каким образом можно ослабить его действие, ведь человек способен — пусть и в определенных пределах — преобразовывать собственное наследие и отношение к нему.

¹ Я, разумеется, изменила имена всех людей, подбирая эквиваленты там, где это было необходимо, за исключением тех случаев, когда они уже упоминались в прессе. Членов моей собственной семьи я назвала лишь в той мере, в какой это не может им навредить. — *Примеч. авт.*

ЭМОЦИИ И ПАМЯТЬ

Мы, разумеется, существа разумные. Но кем бы мы были без эмоций и памяти? Пустым телом? Программой? Эмоции и память, которые наряду со способностью к различению формируют нашу психическую жизнь, опираются на сложные механизмы и являются результатом телесного опыта. Возникая из самой организации нашей физиологии, они интерпретируются и модулируются тем, как мы чувственно и интеллектуально воспринимаем мир. Тело и психика неразрывно связаны между собой.

Взаимодействие эмоций и памяти составляет для каждого из нас основу внутреннего равновесия. В норме эмоция имеет собственную динамику: она возникает, достигает пика и постепенно затухает. В памяти при этом сохраняется ее след, а организм возвращается к физиологическому балансу. При длительном стрессе или травме восстановление этого равновесия оказывается невозможным. Воспоминание может оставаться постоянно активным — словно заезженная пластинка — или, напротив, быть вытесненным и возвращаться в кажущейся случайной форме.

Подобные переживания, связанные с психологическими трудностями, лежат в основе трансгенерационной передачи и потому требуют особого внимания.

ЭМОЦИИ

От восхищения до грусти, от подавленности до воодушевления — спектр человеческих эмоций чрезвычайно широк. Изучая эмоции и соответствующие им выражения лица, американский психолог Пол Экман выделил шесть так называемых базовых эмоций, которые считаются универсальными и распознаваемыми во всех культурах, независимо от их разнообразия. К ним относятся радость, грусть, гнев, отвращение, страх и удивление. Согласно Экману, все остальные эмоции представляют собой различные комбинации этих базовых состояний.

В отличие от чувств, которые носят более устойчивый характер и не всегда требуют актуального объекта, эмоции по своей природе кратковременны. Они возникают в ответ на стимул, разворачиваются во времени и затем затухают, уступая место состоянию покоя или новой эмоции. Тело при этом реагирует — дрожью, учащенным сердцебиением, потоотделением, — и эта физиологическая реакция постепенно ослабевает, прежде чем исчезнуть. По крайней мере, так происходит в обычных условиях.

От стимула к эмоциям

В привычной и относительно безопасной среде, независимо от того, отдыхаем мы или действуем, тело функционирует без нашего осознанного участия. Мы дышим, перевариваем пищу, ходим, говорим, думаем и любим, не задумываясь об исключительной сложности процессов, которые делают все это возможным. Восприятия, нервные импульсы, пища, воздух и гормоны непрерывно взаимо-

действуют и согласуются между собой, позволяя нам жить и вступать в обмен с окружающим миром. Человеческое тело представляет собой живую систему, организованную прежде всего ради собственного выживания — и выживания вида.

Наша жизнь основана на постоянном и необходимом обмене с воздухом, водой, пищей и другими людьми. Однако окружающая среда может быть и источником угрозы: воздух и вода способны оказаться загрязненными, а другие люди — опасными. Поэтому нам необходимо непрерывно оценивать происходящее вокруг, различать, что безопасно, а что вредно или опасно. Эта работа совершается постоянно и в большинстве случаев — вне нашего сознания.

Для такой оценки мозг опирается на пять органов чувств — зрение, обоняние, слух, осязание и вкус. Эти «сенсоры», находящиеся в состоянии постоянной готовности, служат первыми звеньями сложного маршрута, который за доли миллисекунды превращает восприятие в эмоцию и мысль. В этот кратчайший промежуток времени центральная нервная система, периферическая нервная система, вегетативная нервная система и гормональная система активируются и взаимодействуют между собой, чтобы приспособить тело к ситуации.

Информация, поступающая через органы чувств, передается по чувствительным нервам в центральную нервную систему, где она перерабатывается и затем преобразуется в действие — стремление к объекту, бегство или рефлекторную реакцию — посредством двигательных нервов.

Одновременно вегетативная нервная система регулирует внутренние функции, практически недоступные произ-

вольному контролю, за исключением дыхания¹. К таким функциям относятся пищеварение, работа сердца, расширение бронхов. Вегетативная нервная система состоит из двух частей — симпатической и парасимпатической. Первая активируется при появлении стимула: она учащает сердцебиение, расширяет бронхи, усиливает сенсорную чувствительность и одновременно подавляет пищеварение. Вторая включается после завершения эмоциональной ситуации, возвращая организм к состоянию покоя и восстановления.

Параллельно работе нервных систем гипоталамус — структура центральной нервной системы — выполняет роль посредника между вегетативной нервной системой и эндокринной системой. Через гипофиз он активирует работу эндокринных желез, которые выделяют гормоны — небольшие химические «посланники», разносимые кровотоком. Эти гормоны, в свою очередь, посредством механизмов обратной связи информируют гипоталамус о состоянии организма и участвуют в регуляции обмена веществ. Они играют важную роль в росте, сне, размножении и в том, как мы реагируем на различные ситуации. Так, адреналин — так называемый гормон стресса — готовит нас к атаке или бегству, повышая частоту сердечных сокращений и артериальное давление, расширяя бронхи и усиливая действие симпатической системы. При длительном воздействии стресса в процесс вовлекаются кортизол и эндорфины.

¹ Именно поэтому дыхание является замечательным «инструментом» успокоения: выравнивая его, мы помогаем себе восстановить нормальный уровень выработки гормонов. — *Примеч. авт.*