


Евгения Попова

ПРЕДКИ ЗАВЕЩАЛИ ОПАСАТЬСЯ

как травматическое наследие
влияет на нашу жизнь
и что можно изменить

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 575.113
ББК 28.04
П58

Попова, Евгения Юрьевна.

П58 Предки завещали опасаться. Как травматическое наследие влияет на нашу жизнь и что можно изменить / Евгения Попова. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (MindCode. Главные мировые исследования о том, что делает нас сильнее).

ISBN 978-5-04-222736-3

Наука доказала: гены — не приговор. Благодаря эпигенетике в ваших руках оказывается пульт управления собственной биологией. Вы можете буквально «включать» гены долголетия и «выключать» наследственные болезни через питание, сон и работу со стрессом. Евгения Попова — предприниматель, коуч личного роста, выпускница программ Гарварда по когнитивистике и СПбГУ по нейролингвистике. Она создала современное мультимедийное руководство по настройке эпигенома, которое поможет вам превратиться из заложника родовых травм в архитектора собственной жизни.

УДК 575.113
ББК 28.04

ISBN 978-5-04-222736-3

© Попова Е. Ю., текст, иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	11
-------------------	----

ЧАСТЬ 1. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ЭПИГЕНЕТИКИ

Глава 1. Гены и эпигенетика: что на самом деле управляет нашей жизнью?	21
Невидимый дирижёр	23
Метилирование: генетические «стикеры-заглушки»	26
Модификации гистонов: от «скрепки» до «печати»	28
Наследование по механизмам эпигенетики: «ландшафт» и «суперклетка»	29
Экспрессия генов: на стройплощадке вашего тела	35
Повиноваться генам нельзя управлять: где поставить запятую?	38
Ссылки	39
Глава 2. Как работает эпигенетика	40
Почему эксперименты проводятся на мышах?	40
Пчёлы: как диета определяет судьбу	42
Дрозофилы: тепловой шок и РНК-память	46
Импринтинг и мышцы-агути	48
Мыши и запах страха	50
Условный рефлекс Павлова и эпигенетика	52
Ссылки	55

Глава 3. Эхо прошлого: как травма и стресс вписываются в наши гены	64
Как мозг ведёт себя во время травмы и стресса.	67
Как стресс встраивается в гены	71
Потомки Холокоста: тревожное наследство.	78
Голландская «Голодная зима» (1944–1945).	81
Почему это касается даже тех, у кого «было хорошее детство»?	84
Ссылки.	86
Глава 4. Передача страхов и привычек через поколения.	88
Когнитивный диссонанс	88
Эпигенетический диссонанс: психика vs. клетка	92
Эффект Зейгарник, или груз незакрытых гештальтов	98
Клинический портрет и цена незавершённости	100
Как «закрыть гештальт» предков и стереть вредные метки?	102
Эффект Зейгарник во благо: как превратить незавершёность в союзника	105
Ссылки.	106
Глава 5. Забытое пересечение: изучают все, но кто видит целое?	108

ЧАСТЬ 2. ЭПИГЕНЕТИКА ДУШИ

Глава 6. Древняя мудрость и ритуалы завершения	117
Инициация: почему мы застреваем в возрасте «вечного подростка»	118
Смерть в русской деревне	122
Еврейская традиция	124
Сказки и эпос народов Кавказа.	127
Ритуалы перехода: возвращение к корням.	131
Древние архетипы — вдохновение для современных ритуалов.	136

Код доступа к ДНК: как ритуалы меняют работу генов	141
Ссылки	144
Глава 7. Семейные мифы, эпигенетические тени и голоса предков	146
Туника Несса — эпигенетическая легенда о наследственном яде	146
Случай Юнга: лошади, которые пришли из прошлого	151
История прапрадеда: «Не высовывайся, не то тебя ждёт ссылка!»	157
Мой внутренний стопор: связь с прапрадедом	161
Голоса предков	162
Нейробиология лояльности: как семейные мифы управляют нашей жизнью	165
Ссылки	168
Глава 8. Деньги как эпигенетическое наследие. Почему богатство пугает больше бедности	169
Типография, 150 миллионов и призрак революции	170
Постсоветское пространство — клондайк денежных травм	171
Техники работы со страхом денег	174
Ссылки	182
Глава 9. Любовь по наследству: от рецептов до эпигенетических сценариев	183
Кастриля предков, или почему мы выбираем только «то, что влезет»	185
«Невылизанное» поколение и биохимия привязанности	187
Системные узлы рода: инверсия, проклятия и закон «братъ — давать»	190
Тайна, унаследованная в мочевом пузыре	193

Терапевтические практики: от родовых долгов к личному счастью	195
48 вопросов для диагностики повторяющихся сценариев	201
Ссылки.	208

ЧАСТЬ 3. ЭПИГЕНЕТИКА ТЕЛА И СУДЬБЫ

Глава 10. Как детские травмы (наши и предков) высекают шрамы	213
Тень сиротства: история румынских детских домов эпохи Чаушеску	215
Брюс Перри: эпигенетические последствия детских травм.	221
Ссылки.	224
Глава 11. Телесные последствия: болезни, пищевые привычки, стрессоустойчивость.	225
Почему тело «застревает» в прошлом?	225
Эпигенетика «бережливого фенотипа». Почему одни легко набирают вес, а другие нет.	227
Когда «стикеры» становятся хроническими диагнозами.	229
Эпигенетические тени диабета, сердца, иммунного бунта и уставшей души	232
Ссылки.	239
Глава 12. Молекулярные корни старения.	240
Часы, унаследованные от предков	240
Стратегия управления старением: теломеры и эпигеном	246
Ссылки.	257
Глава 13. Эпигенетика болезней цивилизации.	258
Зависимости как побег в иллюзии.	259
Рак как тихий бунт клеток.	268

Болезнь Альцгеймера как эпигенетическая элегия о забвении	272
Ссылки.	277
Глава 14. Стратегии осознанного поколения: переписываем унаследованный сценарий.	280
Садовник эпигенома: как я выращиваю защиту от унаследованных рисков.	280
Конвариантная редупликация: жизнь как со-изменение	284
Протеомные исследования: как измерить невидимое	286
Пластичность эпигенома: ключи к перезаписи «негативного» наследия	289
Критические периоды для коррекции.	292

ЧАСТЬ 4. КАК РАБОТАТЬ С ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИМ НАСЛЕДИЕМ

Глава 15. Методы психотерапии для перепроживания травм.	297
Как травма меняет гены, и почему терапия это исправляет	298
7 методов терапии, которые меняют работу генов.	301
Травма, которая длилась 80 лет	309
Что вы можете сделать самостоятельно: техники дыхания и проговаривания	314
Ссылки.	323
Глава 16. Образ жизни, который меняет экспрессию генов	325
Питание: инструменты для дирижёра.	326
Физическая активность: выбираем партитуру	331
Сон и циркадные ритмы: ночная смена эпигенетических реставраторов.	339
Ссылки.	347

Глава 17. Осознанность и духовные практики	349
Перепрограммируем гены тишиной	350
Мой опыт в Непале. Встреча фатализма и нейропластичности	354
Монастырь Копан. Лаборатория осознанности	357
4 буддистские практики для трансформации сознания и генов	362
Как практики осознанности переписывают негативные программы	366
Ссылки	368
Заключение	370
Благодарности	374
Библиографические дополнения	376

ВВЕДЕНИЕ

Генетика предполагает, а эпигенетика располагает.

Питер Медавар

Мой путь в изучении работы человеческого мозга начался с личной боли и поиска ответа на вопрос. Он годами мучал меня. Почему любимая бабушка, умная, сильная женщина, настоящий «боец», перестала узнавать мужа и детей? Почему дедушка, не родной мне по крови, но родной по духу, каждый день поддерживал быт, заботился о бабушке и бесконечно любил её? Любил, даже когда она спала с топором под подушкой и прогоняла его, из-за чего ночевать приходилось в бане или где-то на участке?

Я верила, что разобравшись в нейронах, синапсах и бета-амилоидных бляшках, найду способ остановить болезнь Альцгеймера. Остановить во всём мире эту боль. Никто не должен так страдать.

Читала исследования, разбирала механизмы работы памяти, изучала дофамин и серотонин. Казалось, что вот она, разгадка человеческого поведения, — в электрических импульсах

и химических реакциях. Но чем глубже я погружалась, тем больше вопросов возникало. Мозг — совершенный оркестр, но кто дирижирует симфонией? Почему при одинаковых нейрофизиологических процессах люди по-разному реагируют на стресс? Почему у одних психологическая травма оставляет «шрам» на всю жизнь, а другие находят в себе силы жить дальше?

Стало ясно, что причина болезни бабушки крылась не в её мозге, а в том, что его сформировало, — в невидимых шрамах прошлого, ставших частью её биологии. Но как этот опыт передаётся? Как порождает в нас, потомках, автоматические реакции, страхи и телесные отклики?

Поиски привели меня в полный противоречий мир наследственности — к эпигенетике, науке о том, как пережитый нами и нашими предками опыт вписывается в гены.

Нас не удивляет, если ребёнок унаследовал нос матери или курчавые волосы отца. Но когда в поколениях повторяются одни и те же сценарии, например, проявляется непонятная тревожность, склонность к определённым болезням, финансовые кризисы или даже выбор «не тех» партнёров, мы часто списываем это на воспитание. Безусловно, воспитание играет роль, но не всё так просто. Пока генетика утверждала, что наследственность — это неизменный код ДНК, эпигенетика совершила революцию: доказала, что клетки передают потомкам не только геном, но и инструкции по его использованию, записанные в молекулярных «метках».

Эта книга о том, что объяснения не лежат в области исследований одной ветви науки, а прорастают на стыке научных дисциплин. И я верю, что все последующие великие открытия будут сделаны только так: без отрицания, а с интересом к тому, как выглядит изучаемый предмет с разных сторон. В конце книги вы найдете QR на платформу, которая позволяет анализировать сценарии, отслеживать реакции и формировать новые стратегии поведения в удобном режиме.

Представьте бутылку воды: вид сверху, снизу, сбоку — разный. Где-то видна этикетка, где-то крышка, где-то дно. Откуда-то бутылка кажется наполненной водой, а откуда-то полупустой. И нельзя назвать ни одно из описаний неверным. Каждое верно со своего ракурса. Но только проанализировав их вместе, мы можем сказать, что именно перед нами и какими характеристиками обладает.

Например, эпигенетика объясняет, почему мы чувствуем и ведём себя определённым образом в разных ситуациях. Трансгенерационная психология помогает распознать наследственные травмы и разорвать круги семейных сценариев. А когнитивные науки позволяют «переписать» автоматические реакции, доставшиеся от заботливых предков.

Погружаясь в изучение мозга, я обнаружила пропасть между учёными и обычными людьми, которая лишь углубляется сложностью языка научных исследований. Я чувствую себя ответственной за то, чтобы построить над этой бездной прочный мост: сделать сложные научные концепции понятными, чтобы каждый мог применить знания об эпигенетике

в своей жизни. Уверена, что с помощью них каждый из нас может стать счастливее, и зову вас с собой в это путешествие.

Что даёт мне право писать об этом? Сочетание многолетней практики и образования в области нейробиологии и психологии*. Более пяти лет я исследую работу мозга и трансгенерационную передачу, более шести лет практикую как организационный психолог. Мой десятилетний опыт генеалогических изысканий лёг в основу авторского курса «Чьих вы будете?». Я стояла по обе стороны пропасти — и в мире строгой науки, и в мире «живых» человеческих проблем — и знаю, как построить между ними мост.

Эта книга основана на моих исследованиях и практическом опыте работы с клиентами, которые столкнулись с последствиями генетического наследия. Я покажу вам, как наши предки, пережившие войны, голод, насилие и другие травмы и стресс, могли передать эпигенетические «знаки» нам, их потомкам. Это напоминает подробный навигатор, где каждый из предков заботливо оставил свой «знак»:

«Знаешь, правнук, а в этом лесу водятся волки!»

«Здесь глубокая яма, мой дорогой внук!»

* Сертификационные программы: Гарвардский университет (Cognitive Science), Университет Дьюка (Medical Neuroscience), СПбГУ (Нейролингвистика), Ассоциация когнитивно-поведенческой терапии (нейропсихология и терапевтические практики). Обучение экзистенциальному анализу у Альфрида Лэнгле, курс «Эпигенетика» БФУ им. И. Канта и др.

«И вообще, любимый мой сын, в лес лучше не ходить — можно заблудиться!»

И всё уже давно не соответствует действительности. На месте леса — многополосное шоссе, у вас есть GPS-навигатор и спутниковая связь, но вы всё равно по необъяснимым для себя причинам обходите «опасные» участки стороной. Предки завещали опасаться!

Гены не приговор, они — отправная точка. Представьте, что вы пришли в жизнь с рюкзаком, в который предки вложили всё самое нужное: навыки и умения, таланты, предупреждения о смертельных опасностях. Вы не можете выбросить этот генетический рюкзак, потому что он и есть вы, но что из него использовать — выбирать вам.

Эта книга строит мост между наукой (нейробиологией, эпигенетикой) и вашей жизнью. В большинстве случаев книги дают либо сухую теорию, либо общие советы. Та, что вы держите в руках, содержит в себе ключи к перенастройке вашего эпигенома — набор точных инструментов для работы с унаследованными программами. Это ваш путеводитель по генетическому рюкзаку.

Вы не просто узнаете, что вам передали предки. Вы поймете, как эти программы запускаются в вашем теле и психике, и научитесь их перенастраивать. Это руководство о том, как стать не просто носителем, но и редактором собственной биографии.

Книга разделена на четыре части, как четыре уровня погружения в вашу личную историю. В первой мы познакомимся