

Ирина Привалова



Серия «Живой свет»

A woman is shown from the back, her head turned slightly to the left. Her hair is pulled up in a bun. A glowing, golden-yellow energy line runs down her spine, starting from the base of her neck and ending near her waist. The background is dark with faint, golden-yellow geometric patterns resembling a Sri Yantra or similar sacred geometry, and scattered golden particles.

# НИТЬ ЦЕЛОСТНОСТИ



Наука и традиции  
о тонких телах.

Живой свет

Ирина Привалова

**Нить целостности.  
Серия Живой свет**

«Автор»

2026

## **Привалова И.**

Нить целостности. Серия Живой свет / И. Привалова — «Автор»,  
2026 — (Живой свет)

Мы привыкли думать о себе как о теле. Но что, если человек устроен сложнее, чем кажется? Древние традиции говорили о тонких телах, описывая уровни человеческого опыта, которые невозможно увидеть глазами. Современная наука исследует биоэлектрические сигналы, работу мозга, interoception, наследование и сложные системы регуляции организма. Где заканчивается одно и начинается другое? И можно ли увидеть за разными языками попытку описать целостного человека? Эта книга предлагает девятиэтажную карту: от физического тела до тонких уровней переживания себя, воли, связи и близости. Научные факты здесь отделены от гипотез, традиционные представления — от авторской интерпретации. «Нить целостности» — путешествие между тем, что уже известно, и тем, что человек только учится понимать в себе.

© Привалова И., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Глава                                                                     | 5  |
| ВВЕДЕНИЕ                                                                  | 6  |
| Дом, у которого больше этажей, чем ты думала                              | 6  |
| Девять этажей                                                             | 8  |
| Как я буду различать знание и предположение                               | 9  |
| Карта                                                                     | 10 |
| После Книги 1                                                             | 11 |
| ЧАСТЬ I. ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО                                                  | 12 |
| ГЛАВА 1. Фундамент, заложенный не тобой                                   | 13 |
| 1.1. Почему тело помнит войну, которую ты не застала                      | 14 |
| Три поколения в одном теле                                                | 16 |
| А мужская линия?                                                          | 17 |
| Что мы действительно можем сказать о травме поколений?                    | 18 |
| 1.2. Почему некоторые особенности действительно идут по материнской линии | 19 |
| 1.3. Когда семья говорит за того, кто ещё не умеет говорить               | 20 |
| 1.4. Три уровня одного наследства                                         | 21 |
| Первый уровень — генетический                                             | 22 |
| Второй уровень — внутриутробная среда и эпигенетическая регуляция         | 23 |
| Третий уровень — семейно-исторический                                     | 24 |
| Почему так важно не превращать наследство в приговор                      | 25 |
| 1.5. Что в этом наследстве действительно можно изменить                   | 26 |
| Нить целостности                                                          | 27 |
| ГЛАВА 2. Вода, которая помнит форму                                       | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                         | 29 |

**Ирина Привалова**  
**Нить целостности. Серия Живой свет**

**Глава**

**ЖИВОЙ СВЕТ**  
**НИТЬ ЦЕЛОСТНОСТИ**  
*Наука и традиции о тонких телах*

## ВВЕДЕНИЕ

### Дом, у которого больше этажей, чем ты думала

Когда я заканчивала первую книгу, мне казалось, что я наконец поставила точку.

Не в Тёмной ночи души, конечно. В ней вообще трудно поставить точку. Скорее, в собственном понимании того, что со мной произошло.

Я разобрала по частям то, что когда-то казалось одним большим разрушением. Персону, привычный образ себя, тело, нервную систему, память, стресс, попытки снова собрать жизнь. Мы довольно долго шли по этому пути вместе, и к последним страницам мне уже казалось, что я вижу всю конструкцию.

А потом я заметила одну странность.

Чем больше я понимала, тем больше оставалось вопросов.

Некоторые из них возникали ещё во время работы над первой книгой. Я тогда проходила мимо них, потому что они казались слишком далёкими от того разговора, который мы вели. Что такое ощущение внутреннего знания, когда мысль ещё не появилась, а тело уже будто знает ответ? И почему некоторые переживания невозможно толком объяснить словами, хотя они совершенно реальны для того, кто их проживает? Мне давно хотелось разобраться, что стоит за словом «интуиция», если убрать из него мистику, — и почему в самых разных культурах человека снова и снова описывали как нечто большее, чем физическое тело.

И был ещё один вопрос, от которого я долго отмахивалась.

Почему древние традиции так настойчиво говорили о нескольких телах?

Эфирном. Астральном. Ментальном. Каузальном. Атмическом. Монадическом.

Я много лет знала этот язык и могла свободно им пользоваться — читала Блаватскую и Ледбитера, сидела на семинарах по энергетическому целительству, где ведущая уверенно называла, какая чакра «заблокирована» и почему. Но теперь мне хотелось посмотреть на этот язык со стороны. Не отказаться от него и не принять на веру, а разобраться: что за человеческий опыт стоит за этими словами?

Так я снова вернулась к дому.

В первой книге мы уже заходили в него. Разбирались с фундаментом, смотрели, как устроена клетка, что происходит с мембранным потенциалом, как работают митохондрии, почему нервная система не существует отдельно от остального организма. Мы говорили о фасции, стрессе, теле и тех изменениях, которые происходят с человеком, когда привычная внутренняя конструкция начинает разрушаться.

Я долго думала, что это и есть весь дом.

Оказалось, мы просто ещё не поднялись выше.

Стоит сразу объяснить, что я имею в виду под «тонкими телами»: само выражение легко вводит в заблуждение.

Эта книга не пытается доказать существование невидимых анатомических органов. У нас нет оснований поставить эфирное тело рядом с сердцем, астральное — рядом с печенью и сказать, что медицина просто пока не научилась их видеть.

Мне интереснее другой вопрос.

Что именно люди на протяжении веков пытались описать, когда говорили о теле, которое нельзя потрогать руками?

Возможно, в одних случаях речь шла о вполне реальных физиологических процессах, которые просто ещё не имели современного языка. Возможно, в других — о субъективном опыте, для которого и сегодня трудно подобрать точное описание. Где-то традиционная модель

действительно может неожиданно перекликаться с современными исследованиями, а где-то сходство заканчивается на красивой аналогии.

Я хочу разобраться именно в этих местах.

Поэтому эта книга будет постоянно ходить по границе между несколькими языками — физиологией и нейробиологией там, где они действительно могут что-то объяснить; психологическими моделями; традициями, которые пользовались совершенно другой системой координат; и, там, где она появляется, моей собственной интерпретацией. Хочу, чтобы ты могла отличить одно от другого — иначе слишком легко взять красивую духовную концепцию, поставить рядом современный научный термин и объявить, что наука наконец доказала древнюю мудрость. Иногда между ними действительно есть интересное соответствие. Но соответствие — ещё не доказательство.

Расскажу сразу, чего я боюсь: что скажут — она смешивает духовную практику с наукой, выдавая одно за доказательство другого.

И ещё одно, прежде чем мы пойдём дальше. Пока я писала эту книгу, я сама не стояла на одном этаже. Я шла по ней одновременно с собственной трансформацией — то один слой открывался мне, то следующий. Так что если где-то дальше почувствуешь, что автор не завершила свой путь по дому раньше, чем начала о нём писать, — это правда. Я тоже в процессе.

## Девять этажей

Почему именно девять?

Если ты знакома с разными традициями, то уже знаешь, что единого ответа нет: где-то говорят о пяти уровнях, где-то о семи, где-то о двенадцати.

Поэтому девять этажей этой книги не являются утверждением о том, что человек объективно состоит ровно из девяти тел. Это не классификация, признанная какой-либо одной научной или традиционной школой, а авторская композиция книги.

Это моя рабочая карта. Мне оказалось удобно собрать этот путь именно в девять уровней: от наследства и физиологии до переживания смысла и связи. Признаюсь, к этому числу я пришла не сразу — в черновиках было и семь, и двенадцать, и один вариант вовсе без этажей, где всё шло сплошным текстом и путалось уже на середине. Девять просто оказалось единственной картой, читая которую я не ловила себя на желании подогнать реальность под красивую цифру.

При этом этажи не существуют отдельно друг от друга.

Человек не перестаёт быть телом, когда начинает думать о смысле жизни. Эмоции не исчезают, когда мы включаем рациональность. Семейная история не растворяется только потому, что мы научились её осознавать. А переживание связи с другими людьми не требует отказа от собственных границ.

Мы будем подниматься вверх только для того, чтобы увидеть то, что снизу было трудно разглядеть.

## Как я буду различать знание и предположение

В первой книге мне очень помогло одно правило: не делать вид, что я знаю больше, чем знаю на самом деле. Здесь я хочу его сохранить — и буду каждый раз обозначать, в каком режиме говорю.

**Факт.** Данные, которые прошли достаточную проверку и позволяют делать относительно надёжные выводы: физиология, нейробиология, психология или другая область исследований.

**Рабочая гипотеза.** Данные уже есть, но они пока не позволяют поставить точку. Результаты могут быть предварительными, неоднозначными или спорными.

**Традиционная модель.** Так определённые явления описывались в духовных, философских и целительских системах. Мы можем рассматривать эти модели как часть истории человеческого понимания себя и искать переключки с современными представлениями. Но традиция сама по себе не становится научным доказательством.

**Авторская интерпретация.** То, как я сама соединяю увиденное в единую картину. Даже если модель кажется мне убедительной, она остаётся моделью.

Эта граница позволяет не выбирать между двумя крайностями: либо принимать всё на веру, либо отвергать всё, чему пока не найдено измерение. Мне интереснее оставаться там, где вопрос ещё живой.

## Карта

Прежде чем идти дальше, — вот все девять этажей этого дома одним взглядом, чтобы дальше было проще сверяться с картой: 1. Физическое тело — наследство и среда. 2. Эфирное тело — электричество, ткань и поле. 3. Астральное тело — регуляция и разговор тела с собой. 4. Ментальное тело — мозг, прогнозы и история о себе. 5. Каузальное (причинное) тело — семейные сценарии и непересмотренные решения. 6. Тонкое тело (душа) — интероцепция и знание, которое приходит раньше слов. 7. Атмическое тело — воля, усилие и вопрос о том, ради чего вообще стоит действовать. 8. Монадическое тело — близость, границы и то, где заканчивается один человек и начинается другой. 9. Дом в сборе — как жить во всех этажах сразу, а не воевать ими по очереди.

Сначала мы поговорим о физическом теле: о наследстве, генах, внутриутробной среде и той сложной смеси биологии и опыта, которую мы обычно называем просто «собой».

Дальше — эфирный этаж: что современная наука действительно знает о биоэлектрических процессах и фасциальной сети, а что пока остаётся только предположением. Потом — астральный: нервная система, эмоции, микробиом, постоянный разговор между телом и мозгом. На ментальном уровне нас будут интересовать прогнозы, убеждения и то, как мозг строит привычную версию реальности.

Дальше — каузальный этаж с семейными сценариями и повторами, которые мы иногда называем судьбой. Потом — то, что традиции называли тонким телом, а наука исследует через интероцепцию и внутреннее знание. Ещё выше — воля и смысл. И только после этого — переживание связи с другими, когда человек чувствует себя частью чего-то большего, не переставая быть собой.

А в последней части мы соберём всё вместе. Не ещё один этаж. Весь дом.

Чем выше мы будем подниматься, тем чаще будем сталкиваться с тем, что наука пока не умеет описывать с той же точностью, с какой описывает клеточный метаболизм. Это не значит, что там ничего нет, — просто меняется характер знания: где-то можно опереться на исследования, где-то — только на традиционные модели, а где-то останется человеческий опыт, который пока не сводится к одному механизму. Закрывать эти вопросы быстрее, чем позволяют данные, я не буду.

## После Книги 1

В конце первой книги я обещала продолжить этот разговор. Тогда я ещё не знала, куда именно он меня приведёт. Теперь знаю хотя бы первое направление.

Эта книга будет о структуре. О том, как смотреть на человека одновременно с нескольких уровней и при этом не заставлять эти уровни конкурировать между собой, не выбирать один как единственно правильный и не сводить всё многообразие человеческого опыта к одной системе объяснения.

О трансперсональном опыте я пока говорить не буду. Он появится тогда, когда мы закончим с самим человеком. Сначала нужно понять дом, в котором мы живём: из чего он устроен, как взаимодействуют его разные уровни, что происходит с ним, когда меняются условия, и каким образом он сохраняет свою целостность, оставаясь при этом живым и изменяющимся. И только после этого можно будет спросить, что находится за его стенами.

Есть ещё одна техническая вещь, о которой лучше сказать сразу, чтобы потом не возвращаться к ней в каждом разделе. Истории людей, которыми я буду иллюстрировать эту книгу, являются собирательными. Каждая из них соединяет несколько похожих историй и наблюдений и не представляет собой точный портрет одного конкретного человека. Имена и некоторые обстоятельства изменены, а сама история собрана таким образом, чтобы сохранить главное — не чью-то личную биографию, а тот человеческий опыт, который за ней стоит.

## **ЧАСТЬ I. ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО**

*Наследство и среда*

## ГЛАВА 1. Фундамент, заложенный не тобой

Я поймала себя на этом не один раз.

Однажды — в зеркале, когда раздражённо поджала губы и на долю секунды увидела не себя, а бабушкино лицо. В другой раз — в собственном голосе: интонация, с которой я отчитывала кого-то за ошибку, была не моей, а маминой, вплоть до паузы перед последним словом. Иногда это пугает: насколько точно тело и голос могут воспроизводить способы реагировать, которые появились задолго до того, как мы начали осознавать их как свои.

Тело повторяет не только интонации. Я точно знаю, что унаследовала от папы форму и пропорции, склонность быстро набирать мышечную массу, выносливость, даже то, как быстро разогреваюсь при нагрузке. Ямка на подбородке — его. Раздвоенный козелок уха — тоже. Даже особенности ногтевых пластин.

Где заканчивается то, что просто досталось мне по наследству, и начинается то, что можно изменить?

Я начала распутывать этот вопрос не с теории. Сначала были расстановки, семейные истории, повторяющиеся роли, нарушения привычного порядка отношений и попытки понять, почему некоторые сюжеты словно продолжают жить в следующем поколении. Мне хотелось увидеть, где заканчивается моя собственная реакция и где начинается то, чему я когда-то научилась в семье.

Позже я стала искать ответы уже в другой области. Мне было важно понять, что из этого действительно может иметь биологическое основание, что объясняется развитием и средой, а что гораздо точнее описывается психологией семейных отношений.

И чем дольше я разбиралась, тем яснее становилось: у одного и того же повторения может быть сразу несколько источников.

Что-то действительно связано с генетическими особенностями и темпераментом. Что-то формируется ещё в детстве, когда ребёнок наблюдает за родителями и учится понимать, что в его семье считается нормальным. На развитие влияют отношения, обстоятельства жизни, культура, состояние организма матери во время беременности и множество других факторов.

А вопрос о том, может ли тяжёлый опыт родителей отражаться на биологии их детей через эпигенетические механизмы, оказался гораздо сложнее привычной фразы «родовая память».

Именно отсюда я хочу начать разговор о наследстве. Не только о том, какие варианты генов мы получаем от родителей, но и о том, как на человека влияют внутриутробная среда, развитие, семейное обучение и опыт предыдущих поколений.

## 1.1. Почему тело помнит войну, которую ты не застала

Когда я говорю, что тело помнит, я не имею в виду память в обычном смысле слова — не картинку, не сюжет, не что-то, что можно вспомнить и рассказать. Скорее — след, оставленный в том, как устроен и регулируется организм, за много лет до твоего первого осознанного воспоминания. Дальше в этой главе я буду постоянно возвращаться к тому, откуда именно берётся этот след, — и покажу, что ответ гораздо сложнее одной красивой метафоры.

Первое, что приходит в голову при слове «наследство», — ДНК. Родители передают детям генетический материал, и вместе с ним — варианты генов, которые могут влиять на работу организма и вероятность развития определённых состояний.

Но геном никогда не существует отдельно от среды.

Один и тот же генетический вариант может проявляться по-разному в зависимости от множества обстоятельств. Кроме того, сама активность генов регулируется сложной системой клеточных механизмов. Именно здесь появляется эпигенетика — область биологии, изучающая изменения регуляции активности генов, которые не сводятся к изменению последовательности ДНК.

Наиболее изученный из этих механизмов — метилирование ДНК. Упрощённо можно сказать, что к определённым участкам ДНК присоединяются химические метки, способные влиять на доступность этих участков для считывания. Но сложный биологический процесс легко превратить в слишком удобную картинку — и вот этого стоит избегать.

Эпигенетическая метка — это не сообщение вроде «со мной произошло что-то страшное» и не запись конкретного события в молекуле ДНК. На состояние эпигенома влияет множество факторов, а сами эпигенетические изменения могут быть тканеспецифичными и динамичными.

Тем не менее эпигенетика действительно стала одной из областей, в которых исследователи пытаются понять, как опыт и окружающая среда связаны с долговременными изменениями в работе организма.

Особенно много внимания уделяется стрессу. Исследователи изучают, каким образом тяжёлые и длительные воздействия могут быть связаны с регуляцией стрессовой системы, экспрессией генов и последующим состоянием человека.

И тогда возникает следующий вопрос: может ли опыт одного поколения каким-то образом отражаться на биологии следующего?

Одним из наиболее известных направлений здесь стали исследования людей, переживших Холокост, и их потомков. Работы Рэйчел Йегуды и её коллег получили широкое внимание, в частности исследования эпигенетических особенностей гена FKBP5, связанного с регуляцией чувствительности к глюкокортикоидам и работой стрессовой системы.

В исследованных группах обнаруживались различия в метилировании определённых участков, связанные с опытом травмы у родителей. Это действительно интересный результат. Когда я впервые об этом прочитала, меня это так впечатлило, что несколько дней я всерьёз рассказывала об этом всем подряд как о почти доказанном факте — и только потом, разбираясь в размере выборки и в том, как вообще устроены такие исследования, поняла, что сама чуть не сделала именно тот вывод, от которого предостерегаю здесь тебя. Из такого результата очень легко сделать вывод, которого само исследование не доказывает.

Если у ребёнка человека, пережившего тяжёлую травму, обнаруживается определённое эпигенетическое отличие, это ещё не означает, что травма была «записана» в его ДНК и передана ему как воспоминание.

На состояние ребёнка одновременно влияют генетическое наследование, внутриутробная среда, здоровье матери, гормональные и плацентарные механизмы. После рождения добав-

ляются отношения с родителями, социальные обстоятельства, семейное поведение и собственный опыт ребёнка.

Поэтому следующий вопрос должен звучать не «передалась ли травма?», а гораздо точнее: каким именно механизмом возникло наблюдаемое отличие? И вот здесь простого ответа часто нет.

## Три поколения в одном теле

Есть ещё одна особенность женской репродуктивной биологии, которая особенно хорошо показывает, насколько сложным бывает вопрос о поколениях.

Во время беременности женского плода в его организме уже формируются клетки зародышевой линии, из которых впоследствии могут развиваться ооциты следующего поколения. Эти клетки проходят определённые этапы развития ещё до рождения самой девочки и затем надолго останавливаются в состоянии, в котором могут находиться многие годы, пока одна из них не будет вовлечена в овуляцию.

Получается удивительная временная конструкция. Когда бабушка беременна будущей матерью, в организме этой будущей матери уже формируются клетки её собственной зародышевой линии. То есть в течение определённого периода жизни действительно можно говорить о физическом присутствии трёх поколений в одном организме: беременной женщины, её плода и формирующейся в нём зародышевой линии следующего поколения.

Это важный факт эмбриологии. Но здесь особенно легко сделать слишком большой шаг от факта к интерпретации.

Будущие половые клетки не «помнят» жизнь бабушки и не получают её воспоминания. Речь может идти только о воздействии биологической среды на развивающиеся клетки. Если организм беременной женщины подвергается голоду, инфекции, токсическому воздействию или сильному стрессу, это может изменять гормональную, метаболическую и другие физиологические среды, в которых развивается плод и его зародышевая линия.

При обсуждении поколенческих эффектов важно учитывать, какие поколения подвергались воздействию непосредственно, а какие — только потенциально через зародышевую линию. Это одна из причин, почему в научной литературе так важно различать межпоколенческие и собственно трансгенерационные эффекты.

Если беременная женщина подверглась воздействию, оно непосредственно касается её самой и развивающегося плода. При этом в случае женского плода в организме уже формируются клетки его будущей зародышевой линии. Совсем другой вопрос — что происходит с поколением, которое во время исходного воздействия ещё даже не существовало в виде формирующейся зародышевой линии.

Вот здесь требования к доказательствам становятся гораздо строже. В экспериментальных исследованиях на животных эффект, сохраняющийся у поколения, которое не подвергалось исходному воздействию ни непосредственно, ни через уже существовавшие половые клетки, рассматривается как более сильное свидетельство собственно трансгенерационной передачи. Для человека доказать такой механизм значительно сложнее: здесь невозможно полностью исключить влияние генетического наследования, внутриутробной среды, воспитания, социального контекста и других факторов.

Обнаружение определённого признака у потомков ещё не означает, что мы обнаружили трансгенерационную эпигенетическую передачу. Разница между этими двумя вещами принципиальная.

## **А мужская линия?**

У мужской репродуктивной системы эта временная конструкция устроена иначе.

Зародышевые клетки будущей сперматогенной системы у мальчика формируются до рождения, но зрелые сперматозоиды начинают производиться уже после полового созревания и затем образуются непрерывно на протяжении репродуктивной жизни. Поэтому будущие половые клетки ребёнка не существуют в организме мужчины десятилетиями в том же состоянии, в котором будущие ооциты дочери могут находиться в организме женщины.

Зато у мужской линии появляется другой фактор. Каждое новое деление клеток-предшественников создаёт возможность возникновения новых ошибок копирования ДНК. Именно поэтому исследования de novo-мутаций показывают статистическую связь между возрастом отца и количеством новых мутаций, которые появляются у ребёнка и не были унаследованы непосредственно от родителей.

Возраст отца не приводит к заболеванию ребёнка автоматически. Речь идёт о статистическом увеличении числа новых генетических изменений, часть которых может быть нейтральной, а некоторые — иметь медицинское значение.

Здесь снова проявляется одна и та же закономерность: биология редко работает по схеме одной причины и одного результата.

## **Что мы действительно можем сказать о травме поколений?**

На сегодняшний день мы действительно имеем основания исследовать связь между опытом родителей, особенностями регуляции генов и состоянием потомков. Есть интересные наблюдения. Есть исследования на людях. Есть эксперименты на животных, где механизмы можно изучать гораздо точнее.

Но переход от этих данных к утверждению «травма передаётся через эпигенетику» слишком велик. Поэтому в этой книге я буду называть такие связи рабочей гипотезой, если исследования пока не позволяют говорить об установленном универсальном механизме.

Эту границу стоит сохранить. Иначе мы очень быстро приходим к фразе: «У тебя тревога, потому что твоя бабушка пережила войну». Она звучит убедительно. Но научно честнее сказать: «Опыт предыдущих поколений может быть одним из факторов, связанных с особенностями следующего поколения, однако конкретный механизм в отдельном случае нельзя определить без соответствующих данных».

Первая фраза превращает семейную историю в объяснение, тогда как вторая оставляет место для исследования.

## **1.2. Почему некоторые особенности действительно идут по материнской линии**

Есть форма наследования, о которой мы можем говорить гораздо увереннее. Это наследование митохондриальной ДНК.

В первой книге мы уже подробно разбирали митохондрии как энергетические структуры клетки. Здесь нам достаточно вспомнить одну особенность: митохондрии имеют собственный небольшой геном, отдельный от основной, ядерной ДНК.

При обычном человеческом наследовании митохондриальная ДНК передаётся ребёнку практически исключительно от матери. Основным источником митохондриального генома эмбриона — митохондрии яйцеклетки, тогда как отцовские митохондрии после оплодотворения обычно не становятся источником митохондриального наследования.

Отсюда и заболевания, связанные с патогенными вариантами митохондриальной ДНК, — они действительно передаются по материнской линии.

Но даже здесь невозможно построить простую схему: «есть мутация — значит, будет одинаковое заболевание у всех детей». Одна из причин — гетероплазмия. В клетках может одновременно присутствовать смесь митохондриальной ДНК с разными вариантами. Доля патогенного варианта способна различаться между тканями и между членами одной семьи. Для некоторых митохондриальных заболеваний имеет значение и так называемый пороговый эффект: проявления возникают тогда, когда доля изменённых копий в определённой ткани достигает уровня, при котором её энергетические потребности уже не удаётся нормально обеспечивать.

Поэтому два ребёнка одной матери могут унаследовать один и тот же патогенный вариант митохондриальной ДНК, но иметь разную выраженность состояния.

Это хороший пример того, насколько осторожно нужно обращаться со словом «наследство». Мы действительно можем получить от матери определённый биологический фактор. Но то, как он проявится, зависит от множества других обстоятельств. Даже генетическое наследование не равно предопределённости.

### **1.3. Когда семья говорит за того, кто ещё не умеет говорить**

Есть ещё один способ, которым прошлое может продолжать жить в настоящем. Для него не нужны ни эпигенетические метки, ни изменения генома. Ребёнок просто растёт среди определённых людей и постепенно учится тому, как устроена жизнь.

Если в семье принято не показывать страх, ребёнок довольно рано понимает, что страх лучше скрывать. Если просьба о помощи воспринимается как слабость, он учится справляться самостоятельно. Если конфликт заканчивается молчанием, молчание становится одним из способов сохранять отношения.

Здесь не требуется предполагать биологическую передачу. Ребёнок наблюдает, интерпретирует увиденное, получает реакцию окружающих и постепенно вырабатывает собственный способ приспосабливаться к этой среде. То, что когда-то было способом справиться с семейными обстоятельствами, может со временем стать привычным способом жить.

Семейная история способна передаваться на многие поколения даже без какого-либо специального биологического механизма.

В психологии существуют разные способы исследовать такие повторения. Один из наиболее известных — системный подход Мюррея Боуэна, в котором внимание уделяется эмоциональной системе семьи, тревоге и тому, как определённые способы строить отношения могут воспроизводиться между поколениями. Другой инструмент — генограмма. Она позволяет схематично представить структуру семьи, отношения между её членами, повторяющиеся события, роли и некоторые значимые особенности семейной истории.

Существуют и направления, предлагающие более сильные интерпретации. Среди них — психогенеалогические подходы Анн Анселин Шутценбергер, концепция «синдрома годовщины», а также системные расстановки, связанные с именем Берта Хеллингера.

Я не хочу помещать все эти подходы в один ряд с генетикой или эпигенетикой. У них разный статус. Для меня они интересны как способы работы с семейной историей, повторяющимися сюжетами и субъективным опытом, но не как доказанные биологические механизмы, объясняющие передачу конкретной травмы от одного поколения к другому.

Это различие особенно важно, когда человек пытается понять происхождение собственного состояния. Генограмма может помочь увидеть повторяющийся рисунок. Психотерапевтическая работа может позволить человеку заметить роль, которую он занял в семье, и понять, почему продолжает действовать привычным образом. Иногда становится очевидно, насколько сильно собственные решения похожи на решения родителей. Но из этого ещё не следует, что найден биологический след конкретной травмы предка.

Иногда семейная история передаётся гораздо прозаичнее: через то, что ребёнок видел каждый день, через то, о чём в доме говорили и о чём предпочитали молчать, через правила, которые никто не формулировал, но которым все следовали.

## **1.4. Три уровня одного наследства**

Теперь можно вернуться к исходному вопросу и развести три уровня, которые в популярных разговорах очень часто смешиваются.

## **Первый уровень — генетический**

Здесь речь идёт о последовательности ДНК и наследуемых генетических вариантах. Мы действительно получаем часть своего генетического материала от родителей, и некоторые особенности здоровья связаны с тем, какие варианты генов мы унаследовали. Это наиболее прямой уровень наследования, для которого существуют хорошо разработанные методы исследования.

## **Второй уровень — внутриутробная среда и эпигенетическая регуляция**

Речь идёт о том, в каких условиях развивается организм до рождения и как эти условия связаны с работой его клеток. Здоровье матери, питание, гормональные процессы, функционирование плаценты, воспалительные состояния, воздействие некоторых лекарств и токсинов, стресс и множество других факторов могут влиять на развитие плода. Один из самых цитируемых примеров такого влияния — голландская «зима голода» 1944–1945 годов, когда дети, чьи матери в определённый период беременности пережили тяжёлый голод, десятилетия спустя статистически отличались от своих же братьев и сестёр, рождённых до или после этого периода: подробнее об этом исследовании — в приложении к этой главе.

Эпигенетическая регуляция является одним из возможных механизмов, через которые среда связана с активностью генов. Но её нельзя автоматически трактовать как запись событий или тем более как передачу воспоминаний предков.

## **Третий уровень — семейно-исторический**

Это то, что ребёнок получает через отношения и культуру семьи: способы реагировать на опасность, правила близости, отношение к конфликтам, деньгам, работе, болезни, отдыху и собственным желаниям. Сюда же относятся семейные истории, тайны, повторяющиеся роли и модели поведения.

Полной классификации всех механизмов передачи между поколениями это не даёт — это рабочая карта, которая помогает не смешивать разные уровни объяснения.

И они умеют взаимодействовать между собой — это стоит держать в уме. Например, у человека может быть генетическая предрасположенность к определённой особенности работы нервной системы. Он может развиваться в условиях повышенного материнского стресса, а затем расти в семье, где тревожность воспринимается как нормальный способ реагировать на жизнь. В результате во взрослом возрасте он действительно может оказаться более чувствительным к угрозе.

Но если спросить, какой именно фактор это вызвал, ответ не обязательно будет известен. И это нормально. Человеческая биология редко даёт нам одну причину на один результат.

## **Почему так важно не превращать наследство в приговор**

Мне кажется, что здесь находится одна из самых опасных ошибок разговоров о «родовых программах». Человеку говорят, что его тревога принадлежит бабушке, страх — деду, проблемы с отношениями — матери, а определённые телесные симптомы якобы являются прямым выражением истории семьи.

С одной стороны, такая интерпретация может дать ощущение смысла. В ней есть соблазнительная простота: наконец понятно, откуда всё взялось. Но вместе с объяснением человек может получить и новое ограничение. Если это «моё родовое», что я вообще могу изменить? Если причина находится в прошлом, насколько моя собственная жизнь способна на неё повлиять?

Наука не даёт оснований для такого фатализма. Даже наличие генетического риска не означает неизбежного развития состояния. На его проявление могут влиять среда, образ жизни, другие биологические факторы и случайные процессы развития.

С эпигенетикой ситуация ещё интереснее, поскольку регуляция активности генов связана с состоянием организма и окружающей среды. Но здесь тоже нельзя переходить границу доказательств. Недостаточно сказать человеку, что он может «правильно подумать» и тем самым переписать свой эпигеном. Нельзя утверждать, что конкретная терапевтическая техника стирает наследственную травму на уровне ДНК, если для этого нет убедительных данных.

Пластичность — не магическая кнопка. Это способность живой системы меняться под воздействием опыта и среды.

## **1.5. Что в этом наследстве действительно можно изменить**

Мне нравится слово «пластичность» именно потому, что оно ничего не обещает. Пластичная система не становится системой без прошлого. Она продолжает учитывать то, что с ней происходило, но её функционирование может меняться.

Это хорошо видно на уровне нервной системы. Опыт влияет на обучение, формирование и изменение нейронных связей, автоматические реакции и то, какие сигналы организм считает значимыми. Условия жизни также связаны с изменениями в регуляции экспрессии генов, хотя конкретные механизмы и величина этих эффектов зависят от ситуации и далеко не всегда хорошо изучены.

Возможности изменений легко преувеличить. Если человек годами живёт в состоянии хронического стресса, нельзя ожидать, что одного осознания будет достаточно, чтобы его биология мгновенно вернулась к исходному состоянию. Организм адаптируется постепенно, и перестройка этих адаптаций тоже требует времени.

Именно поэтому я теперь осторожно отношусь к слову «переписать». Мы не переписываем историю и не меняем уже произошедшее. Мы не можем выбрать геном, с которым родились. Но можем создавать другие условия для собственной жизни.

Менять режим сна, уровень физической активности, характер питания, степень хронического стресса, качество социальных взаимодействий. Выходить из постоянной угрозы. Учиться раньше замечать собственные реакции. Перестраивать отношения. Получать новый опыт без опасности. Осваивать другой способ отвечать на конфликт.

Каждое такое изменение не обязательно приводит к определённому эпигенетическому результату — для многих конкретных связей мы пока не располагаем достаточными данными. А вот на уровне поведения, нервной системы, физиологической регуляции и обучения способность организма меняться под воздействием опыта хорошо известна.

И здесь появляется то пространство, в котором наследство перестаёт быть приговором. Мы не обязаны передавать дальше всё, что когда-то получили — не потому, что можем стереть прошлое, а потому, что можем создавать для себя и своих детей другую среду, другие отношения и другие способы справляться с жизнью.

## Нить целостности

Я возвращаюсь к тому мгновению перед зеркалом, с которого началась эта глава.

В собственном голосе я услышала маму — вплоть до паузы перед последним словом. Это узнавание не позволило мне определить, откуда именно взялась эта интонация. По одной фразе невозможно разделить вклад генетики, развития, семейного обучения и собственного опыта.

Но мне и не обязательно было знать это, чтобы начать что-то менять. Мне достаточно было заметить: в этой ситуации я реагирую так, как когда-то реагировали со мной.

После этого появляется выбор. Можно продолжить привычную цепочку. Можно попробовать сделать иначе — не потому, что я обнаружила в себе некую «родовую программу», которую теперь обязана уничтожить, а потому, что увидела собственную реакцию и получила возможность отнестись к ней не как к судьбе, а как к информации.

У тебя, наверное, тоже есть такой момент. Чей-то жест, интонация, выражение лица или реакция, в которой вдруг узнаётся кто-то из твоей семьи. Иногда такие совпадения кажутся почти мистическими. А за ними чаще всего стоит вполне земная история — просто в ней намечены обучение, наследственность, отношения и развитие, и распутать этот клубок до одной нити не получается.

Фундамент действительно заложен не одной тобой. Ты пришла в уже существующий дом. В нём были стены, правила, история, способы выживать и представления о том, что считается нормальной жизнью. Часть этого наследства имеет биологическую природу, часть связана с развитием и средой, часть передаётся через отношения и семейную культуру.

Разобраться, где заканчивается одно и начинается другое, удаётся далеко не всегда. Но отсутствие точного ответа не лишает тебя свободы. Наследство отвечает на вопрос, с чем ты пришла, — а то, что строится на этом фундаменте дальше, уже принадлежит тебе, и никому другому.

## ГЛАВА 2. Вода, которая помнит форму

Настя пила воду литрами. У неё стояла бутылка на столе, бутылка в машине, бутылка у кровати — она честно выполняла совет, который в двадцать семь лет ей давали все подряд: врач на диспансеризации, подруга-нутрициолог, блогеры, которых она смотрела перед сном. «Пей больше воды, и станет легче». Она пила. Легче не становилось.

Дело было не в жажде — жажду она как раз почти не чувствовала. Дело было в другом, более странном ощущении, которому она долго не могла подобрать слов, пока однажды не сказала подруге почти в шутку:

— Я пью литрами — и всё равно как высохший колодец.

Это

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.