

ПСИХОГЕНЕТИКА: ЖИЗНЬ ПО НАСЛЕДСТВУ

Можно думать, что нашу судьбу вершит Бог, рок или звезды – тогда шансы наши ничтожны. Но что, если поверить психологам, которые утверждают, будто наш путь выбирают за нас предки? Ведь со своими людьми договориться проще.



По наследству можно получить не только шикарный особняк в Майами или круглый счет в швейцарском банке. От предков нам достается фирменный нос с горбинкой, воспроизводящийся с поразительной настойчивостью у половины наших родственников, и «фамильные» черты вроде неугасимого оптимизма, занудства, лени или трудолюбия.

Однако характер и внешнее сходство – лишь видимая часть айсберга. Почти весь свод моральных ориентиров, которыми мы руководствуемся ежедневно, сочинили до нас наши праотцы. Эту долю наследства мы обычно не осознаем, а ведь именно она определяет наш жребий. Психологи нарекли эту программу генокодом. Термин объединяет комплекс устойчивых стереотипов мышления, поведения и эмоциональных реакций, выстраивающих жизненные сценарии членов одного клана. Каким именно образом мы их наследуем, ученым пока неясно.



В отличие от точной науки генетики ответвление психологии под названием «психогенетика поведения» опирается исключительно на умозрительные заключения. Тем не менее убедиться в непреложности теории генокода может всякий, стоит только хорошенько потряхнуть ветвями своего генеалогического древа.

Неожиданное наследство

Голос предков диктует нашему подсознанию, как интерпретировать происходящие вокруг события и как в них действовать, исходя из того, как на те же ситуации реагировали наши прародители и как их преодолевали они. При этом заветы дедушек и бабушек «наследник» слышит, как правило, отчетливее, чем послания собственных родителей.

Сбор информации по родственникам – работа, требующая максимального такта и бережности. Не пытайтесь сразу вывести всех на чистую воду, а попросите вспомнить самые счастливые мгновения из жизни. На фоне положительных моментов проступят и негативные.

Ключевые установки формируются в предыдущих поколениях в ответ на переломные жизненные моменты: дальние переезды, репрессии, потери близких людей, разводы, несправедливости. Безусловно, учитываются не только ошибки и неудачи, но и позитивный опыт, но негативный отпечаток в семейной памяти оставляют именно житейские препоны.

Информация о них передается из поколения в поколение, и даже если какие-то семейные тайны и психологические травмы замалчиваются, след от них остается в генетических слоях. И мы часто копируем судьбы предков и попадаем в те же ловушки. С годами социальные декорации меняются, и транссемейные параллели не всегда очевидны, но при желании их можно проследить.



И по вере воздастся

Выявлять «общие места» в судьбах свои предшественников полезно каждому. Не решенные прадедами проблемы ложатся на наши плечи и вносят коррективы в наши мечты. Если мы вслух грезим об Илье Муромце или несметных сокровищах, то бессознательно мы можем ждать от судьбы Кощея Бессмертного или разбитое корыто. А судьбу долго упрашивать не нужно.

Наши надежды сами обманываться рады. Механизм таков: если женщина переняла от своих предков убеждение, что она недостойна любви надежного, верного мужчины, то всех идеальных кандидатов отвергнет в пользу отъявленного негодяя. Если мужчина унаследовал аксиому, что в его роду никогда не было богатых, сколько лоб ни расшибали, он едва ли когда-нибудь сорвет джекпот.

Окружающий мир подстраивается не под наши желания, а под наши ожидания. Мы притягиваем те обстоятельства и тех спутников, которые эти чаяния оправдают. Более того, люди воспринимают нас в свете наших же ожиданий, и требовать от них большего часто бывает бессмысленно. Нужны доказательства? Всех наших знакомых можно условно разделить на две категории. Если первые просят нас об одолжении, мы тут же бросаемся на помощь, не задавая лишних вопросов, а вторым отказываем наотрез и сразу без объяснения причин. Просто «счастливики» уверены, что мир – это подарок, а люди – братья, а «неудачники» убеждены, что судьба их обделила и заранее настраиваются на провал. Мы эти негласные установки считываем и действуем соответственно.



Бунт на корабле

«Хочу» и «могу» совпадают не всегда. Но если это несоответствие мешает нам достигать намеченных целей или получать от жизни удовольствие, стоит оглянуться на праотцев. Для начала нужно спросить себя, хотите ли вы повторить их ошибки? Или, наоборот, мечтаете выбиться из аутсайдеров в лидеры, найти надежного спутника жизни и так далее?

Если не анализировать жизнь своих предков, не реконструировать фамильную историю, то избавиться от неэффективных моделей поведения не получится. Пока мы их не осознаем, мы будем двигаться по жизни в состоянии своеобразного «генетического транса». Сея привычку действовать по усвоенным шаблонам, мы пожинаем наш характер, а сея характер – пожинаем нашу судьбу.

Но ничто не мешает нам использовать ту же формулу, просто изменив условия задачи. Трансформируя свои привычки, эмоциональные реакции и поведение, мы сможем стать сами себе режиссерами.

Древо познания

Чтобы понять, какие семейные законы на вас влияют, необходимо составить генограмму. Она похожа на схематичное изображение генеалогического древа. Отрадите в ней как минимум 3–4 поколения. Мужчин обозначьте треугольниками, женщин – кругами. Внутри фигур укажите возраст или годы жизни, а рядом с каждой супружеской парой проставьте продолжительность брака. Если родственник был стерт из родовой памяти, он должен занять свое законное место на генограмме, а причины его «изгнания» важно выяснить. На втором этапе можно приступить к анализу внутрисемейных отношений. Начинать будет легче, если вы осознаете свою проблему или черту характера, которая вам особенно несимпатична. Вы часто ссоритесь с супругом? Теперь вы знаете, что этих ссор ждете, осталось выяснить, от кого именно вы получили такую установку. Для этого нужно будет исследовать отношения ваших предков с точки зрения эмоциональной близости и взаимоуважения.

Особое внимание следует обращать на повторы в сценариях, знаковые события, даты свадеб, рождения детей и смерти, степень эмоциональной близости в

разных ветвях, отношение предков к себе и друг к другу, их профессии, наличие или отсутствие образования и работы, их способы преодолевать кризисы. Изучите родовые мифы – устойчивые представления обо всех главных сферах жизни (когда и на ком жениться, сколько детей иметь, как их воспитывать, какая работа лучше). Они закладываются в генокод, а затем воспринимаются нами как аксиома.

Прислушайтесь к семейным присказкам («Никому ничего не рассказывай – завидовать будут», «Вечно у нас все не как у людей») – они уже сами по себе ясно указывают на ловушки, расставленные для «наследников».



Ветер перемен

Чтобы переписать жизненный сценарий, необходимо переобучить наше бессознательное, которое привыкло сверяться с унаследованными стереотипами.

- 1) Два раза в день в спокойной обстановке можно работать с аффирмациями – утвердительными положительными суждениями, в которых сформулированы новые убеждения. Эти «мантры» – инструмент самовнушения: они помогают закрепить новые цели, задачи и правила поведения. Начинать их лучше со слов: «Теперь я знаю, что...» и строить в настоящем времени. Не нужно привязывать осуществление мечты к конкретным срокам и формулировать фразу так, будто вы уже достигли цели.
- 2) Первое время можно использовать универсальную для всех установку: «Теперь я знаю, что не являюсь повторением моих предков, я в полной мере пользуюсь



собственным правом на жизнь, наполненную легкостью, уверенностью, взаимопониманием и удовольствием».

3) Преодолеть негативное отношение к прошлому, которое может возникнуть в ходе расследования, поможет «диета хороших новостей». Откажитесь быть чужой жилеткой, но прежде начните с себя: перестаньте сетовать на фортуна.

4) В течение дня отмечайте по 3 мысли или поступка, за которые вы можете себя похвалить. Так в фокус внимания станут чаще попадать позитивные черты, а вы прекратите вешать на себя, окружающих и события в своей жизни отрицательные ярлыки.

5) Проанализируйте свое отношение к близким. Возможно, они видят себя иначе, чем вы их, но невольно подстраиваются под ваши ожидания. Супругам обоим нужно менять свои ожидания и поведение. Если пара хочет быть вместе, всегда можно найти способ выстроить союз так, чтобы получать друг от друга удовольствие. Но хотеть этого должны оба.

Частый случай

Психологи выделяют около 20 типичных жизненных сценариев, заложенных генокодом. Каждый из них расставляет на нашем пути определенные ловушки, которые мешают нам ощутить радость жизни. Самыми распространенными и самыми вязкими считаются эти:

Если в биографии вашего рода много белых пятен или восстановить одну из линий (женскую или мужскую) никак не удастся, реконструкцию событий лучше поручить специалисту.

Жертвы. Эти люди бессознательно готовы к тому, что с ними не будут считаться. Все свои силы они кладут на алтарь чужих интересов, искренне полагая, что в этом заключается их предназначение свыше. Жертвы убеждены, что судьба к ним несправедлива. В результате они не хотят руководить собственной жизнью и нести за нее ответственность, поэтому у них и отсутствует здоровое желание отстаивать свои интересы. Жертвами часто становятся дети, родившиеся «не вовремя». Появляются они и в семьях, где мама живет исключительно



домашними хлопотами и не получает за труды никакой благодарности или где папу незаслуженно выгнали с работы.

Тираны. Их лозунг: «Есть только два мнения – мое и неправильное». Они беспрестанно лоббируют свою откровенно агрессивную лидерскую позицию и держат близкое окружение в постоянном напряжении. Категоричны в своих взглядах о распределении ролей и правилах своего и чужого поведения. Но позиция тирана двойственна: он является деспотом и жертвой одновременно. Такой сценарий наследуют дети, перенесшие физическое или моральное насилие в семье. Став взрослыми, они не упускают шанса отыграться на близких или подчиненных.

Борцы. Рождаются в семьях, где постоянно ведутся рассказы о преодоленных и текущих трудностях. Борцы постоянно ищут себе препятствия. Они считают, что успех, достигнутый легкой ценой, не может быть настоящим. Все потому, что их предки действительно боролись за выживание и передали наследникам послание: «Мир полон опасностей. Выживет тот, кто заметит их первым и обезвредит».

Брюзги. «Все, что я имею, – не то или не совсем то», – думают они и для разочарований самого разного масштаба всегда находят массу поводов. Они вечно всем недовольны, потому что, перед тем как сделать выбор, заранее обрекают себя на неудовлетворенность. Брюзжащий нрав складывается под влиянием сильнейшего разочарования, постигшего кого-то из предков. Это может быть неудачное замужество, разрушение семейного гнезда стихией, предательство партнера по бизнесу.
