

УДК 130.2

**ОСОЗНАННОСТЬ ПРОТИВ АВТОМАТИЗМА: КАК НАШИ РЕАКЦИИ
ВЛИЯЮТ НА БУДУЩИЕ ПОКОЛЕНИЯ**

Петушкова Юлия Викторовна, специалист в области оздоровления человека средствами активизации родовых и культурных паттернов.

Сотрудник «Вестник Восточно-Сибирской открытой академии».

Тел. +79165006554 e-mail. petushkova1974@mail.ru

Аннотация:

В статье рассматривается влияние поведенческих и эмоциональных паттернов, передаваемых из поколения в поколение, на здоровье и судьбу будущих поколений. Анализируются механизмы передачи привычек, включая эпигенетические факторы и влияние перинатального периода. Особое внимание уделяется роли осознанности и возможности изменения негативных семейных сценариев посредством работы со своим сознанием, мышлением и привычками и формирования новых, позитивных установок. Предлагаются практические рекомендации для родителей и специалистов, направленные на создание более здорового наследия для будущих поколений. Подчеркивается важность осознанного выбора и изменения среды для преодоления наследственной предрасположенности к заболеваниям и негативным жизненным сценариям.

Ключевые слова: осознанность, эпигенетика, наследственность, семейные сценарии, привычки, здоровье, перинатальный период, эмоциональные реакции, перепрограммирование, психосоматика.

CONSCIOUSNESS vs AUTOMATICITY :

HOW OUR REACTIONS IMPACT FUTURE GENERATIONS.

Petushkova Yulia Vikkorovna

Email petushkova1974@mail.ru

Abstract:

The article explores the impact of behavioral and emotional patterns passed down through generations on the health and destiny of descendants. It analyzes the mechanisms of habit transmission, including epigenetic factors and the influence of the perinatal period. Particular attention is paid to the role of awareness and the possibility of changing negative family scenarios through work with the inner child and the formation of new, positive habits. Practical recommendations for parents and professionals aimed at creating a healthier legacy for future generations are offered. The importance of conscious choice and environmental change to overcome hereditary predisposition to diseases and negative life scenarios is emphasized.

Keywords: awareness, epigenetics, heredity, family scenarios, habits, health, perinatal period, emotional reactions, reprogramming, psychosomatics

Оглавление

Введение 2

Механизмы передачи привычек 3

Как наши привычки наследуются будущими поколениями 4

Содержание и результаты исследований 4

Психоэмоциональные реакции: откуда они берутся 7

Как переписывать свои сценарии 8

Влияние семейных привычек в питании на физическое здоровье поколений

9

Механизмы передачи пищевых привычек 9

Заключение 10

Список литературы 11

Введение

В современном мире наблюдается повышенный интерес к изучению влияния поведенческих паттернов и привычек родителей на различные аспекты жизни потомков, включая здоровье, личностные характеристики, психоэмоциональное состояние и даже жизненный путь. Распространенные в обывденной речи утверждения, такие как: «Это у вас наследственное» или «Характер – весь в отца», отражают укоренившееся представление о

предопределенности. Подобные установки, зачастую присутствующие в каждой семье, передаются из поколения в поколение, формируя своего рода культурную норму.

Однако, в последние десятилетия возрастает понимание, что формирование определенных моделей реагирования на стрессовые факторы, пищевых предпочтений и общего образа жизни, оказывает существенное влияние на последующие поколения [1]. Данные модели, транслируясь от родителей к детям, формируют основу для здоровья или, напротив, предрасположенность к различным заболеваниям, детерминируют поведенческие реакции и отношение к жизни в целом. В частности, исследования показывают, что в семьях, где родители демонстрируют оптимизм, активную жизненную позицию и приверженность к занятиям спортом, с большей вероятностью вырастают дети, обладающие схожими характеристиками, целостным и здоровым отношением к себе и окружающему миру [2]. Важно отметить, что эмоциональные реакции и паттерны поведения, усвоенные в детстве, оказывают существенное влияние на формирование личности и дальнейшую жизнь человека [15].

В связи с этим, изучение процессов передачи поведенческих паттернов и привычек между поколениями становится актуальной задачей для родителей, педагогов, психологов и врачей.

Механизмы передачи привычек

Для анализа этого вопроса важно определить следующее:

- Определить механизмы передачи привычек и поведенческих реакций из поколения в поколение.
- Определить влияние привычек родителей на психическое и физическое здоровье детей.
- Выявить возможности для позитивного изменения семейных сценариев ради здоровья будущих поколений.

Задачи работы:

- Рассмотреть закономерности влияния генетических факторов на будущие поколения.

- Проанализировать перинатальный период беременной женщины, как базовый этап закладки психологических реакций и программ ребенку.

- Провести обзор современных исследований по эпигенетике и межпоколенческой передачи поведения.

- Представить рекомендации по коррекции эпигенетических паттернов поведения, комплексных решений для нивелирования риска передачи генетических физиологических нарушений от родителей детям, рекомендации по психологической коррекции молодых пар, готовящихся стать родителями и изменению нежелательных семейных сценариев.

Как наши привычки наследуются будущими поколениями.

Вопрос наследования генетических физиологических нарушений, образа жизни и особенностей мышления и поведенческих реакций, уходит корнями в глубокую древность. Из века в век, люди подмечали, что дети перенимают не только внешность, склонности к разным занятиям и таланты, но и манеру поведения, реакции на трудности, пищевые предпочтения и отношения к жизни.

В XX веке с развитием психологии и медицины стало очевидным, что привычки могут передаваться не только в процессе воспитания в семье и в социуме, но и на биологическом уровне через эпигенетические механизмы.

Классические работы Зигмунда Фрейда, а затем семейные исследования Анны Фрейд, Джона Боулби и современного философа, клеточного биолога и специалиста по эпигенетике Брюса Липтона, показали, что семейные сценарии, образ жизни, эмоциональные реакции, формируют не только психологический, но и физиологический фундамент будущих поколений.

Содержание и результаты исследований.

Понимая взаимосвязь родительских и поколенческих паттернов поведения и взаимодействия с миром, хочется глубже разобраться в многовековых механизмах влияния их на детей и внуков.

Мы привыкли слышать размытое объяснение повторяющихся из поколения в поколение физических и психологических заболеваний, жизненных сценариев, склонностей к наукам, предпочтениям в питании, мышлении и образе жизни, как генетические факторы. Наследственностью «прикрываются» очень часто и это вносит элемент неизбежности, лишая человека возможности «переписывания судьбы» поколений.

Нередко можно наблюдать семью в очках, включая детей, одинокой женской доли по материнской линии, склонность к набору лишнего веса и семейную меланхоличность характеров. Все это объясняется генами и как будто бы кроме генетики нет других достоверных и доказанных факторов.

Наука генетика учит, что мы зависим от заложенной в клетку информации. Эпигенетика же идет вразрез и говорит, что ядро клетки – это всего 2-3% нашего генома и все решает СРЕДА, в которой клетка существует. Прекрасная новость в том, что на оставшиеся 97% мы можем влиять!!

Восприятие жизни, мышление и питание влияют на нашу жизнь и здоровье. И если ребенок перенимает привычки в образе жизни от родителей, то вероятность наследственных заболеваний крайне высока. Чтобы ген включился, среда должна быть «благоприятная».

Но если поменять среду, то есть образ жизни, то программа стирается из клетки, меняется ДНК и гены, вырабатываются совершенно другие белки.

Таким образом, человек осознанным выбором может разорвать замкнутый круг и обеспечить себе и своим детям совершенно другое здоровье и жизнь.

Для подтверждения этой теории, приводятся результаты эксперимента, когда в пробирке с чистой кровью изменили основные параметры, то есть поменяли среду – pH, температуру, давление и в крови проявился грибок кандиды. Далее, кровь привели к исходным значениям и кандиды исчезла. Таким образом, среда играет решающее значение.

Принимая во внимание вышесказанное, возникает вопрос – что является самым главным фактором повторов жизненных сценариев, передающихся из поколения в поколение? Ответ очевиден – человеческая привычка.

Пищевые привычки: дети родителей предпочитающих фастфуд и малоподвижный образ жизни, чаще страдают ожирением и метаболическими нарушениями.

Эмоциональные реакции: если в семье принято подавлять эмоции, не говорить открыто о своих чувствах, проявлять агрессию, дети усваивают такие же реакции, что сказывается на их психическом здоровье и отношении к окружающим.

Отношение к здоровью: привычка заниматься спортом, заботиться о себе – это тоже семейные сценарии, которые формируют у ребенка отношение к собственному телу и здоровью.

Принимая всерьез влияние этих механизмов на все сферы жизни человека, который попадает в определенную среду, переписывать судьбу становится реальным и необходимым условием для счастливой жизни каждого человека.

Разберем подробнее механизмы развития привычек эмоциональных реакций и культуры питания, так как эти два фактора сокрушительно влияют на жизнь каждого человека.

Психозэмоциональные реакции: чем они вызваны?

Станислав Гроф - чешский профессор, психиатр и психолог, основоположник перинатальных матриц, основанных на понимании, что ребенок в утробе видит, слышит, чувствует все, что происходит в жизни матери. Он с ней находится в постоянном энерго-информационном обмене. Другими словами, все события и эмоциональные состояния матери записываются на бессознательное ребенка и далее влияют на его мышление и поведение. Мозг ребенка активно развивается, создавая нейронные сети, которые станут основой эмоциональных реакций в будущем. Эти связи формируются под влиянием внешних и внутренних стимулов- гормонов, звуков, движений матери. Эти знания С.Гроф получил на основе работ со значительным количеством людей, которые принимая психоделические средства, затем с измененным сознанием вспоминали периоды своего зачатия и беременности их матерей.

Таким образом, становится понятно, что зачатие, беременность и роды – это важнейшие периоды в жизни каждого человека и являются базовыми и критическими элементами для формирования характера, взглядов на жизнь и физических и психических реакций.

Далее, в дошкольном периоде, ребенок чрезвычайно восприимчив к образу жизни семьи, в которой он родился, к ее правилам воспитания. Через эмоциональный контакт, мимику, голос, прикосновения ребенок учится, как реагировать на разные ситуации. Если родители часто тревожны или раздражены, то ребенок усваивает эти паттерны как норму [9, 10].

Дети копируют эмоциональные реакции взрослых- страх, злость, радость, безразличие – и формируют собственные привычки эмоционального реагирования. Сформированные программы и простроенные нейронные повторяющиеся связи оказывают глубокое влияние на дальнейшую жизнь человека.

Вывод: Привычки эмоциональных реакций формируются еще в перинатальном периоде под влиянием материнского состояния и продолжают развиваться в детстве через взаимодействие с близкими. Эти паттерны становятся программами, которые определяют, как человек

воспринимает и реагирует на мир, влияют на его психическое, физическое здоровье и качество жизни.

Понимая механизмы программирования человека с перинатального периода и детства, у многих может возникать чувство безысходности и фатальности ситуации. Однако, в последние годы исследования и опыт практикующих людей в сфере психологии, демонстрирует ошеломляющие результаты и подтверждения, что даже самый драматичный детский опыт можно трансформировать и таким образом, переписать судьбу. Открыт важный секрет, что мы не обречены жить по сценариям и менять работу своих генов, нивелируя риск наследственных программ, нежелательных сценариев и эмоциональных реакций возможно!

Как же освободиться от ограничивающих убеждений и страхов, изменить реакции на стресс и переписать свои глубинные сценарии, а значит и сценарии своих детей и внуков? Работа непростая, но она определенно стоит того, так как изменения повлекут за собой переписывание судеб целых родов и поколений.

Как переписывать свои сценарии?

Для изменения эмоциональных реакций в настоящее время существует много эффективных техник и алгоритмов:

- Осознание и принятие: первый шаг- увидеть свои сценарии, понять, как они проявляются и какую роль играют в жизни.

- Работа с внутренним ребенком: через психологические техники (визуализация, арт терапия) можно наладить диалог с «ранним собой», ведь для сознания времени не существует. В любой момент времени можно утешить своего ребенка, дать ему поддержку и любовь и изменить старые установки.

- Создание новых историй и повторение новых паттернов: формирование новых историй и сознательный выбор действовать иначе постепенно сформирует новые привычки.

Тренируя внимательность и осознанность, осознавая убеждения и программы, понимая эмоции и чувства, трансформируя их в ресурсные состояния, мы действительно можем переписывать судьбу! Это путь непростой, но невероятно важный и мощный! Приобретая навыки работы со своим психическим состоянием, взрослые в состоянии менять свои судьбы и судьбы своих детей и внуков. Меняя среду в семье, в школе и социуме, наследственная предрасположенность и родовые сценарии будут терять силу и преобразовываться в созидание, свободу и выбор, чего ранее человечество не имело.

Влияние семейных привычек в питании на физическое здоровье поколений.

А что же с физическим здоровьем и наследственными заболеваниями?

В медицине мало кто из врачей при лечении хронических наследственных заболеваний обращают внимание на питание. А ведь процесс переваривания достаточно трудоемкий и требует значительного количества энергии не

обращать на него должного внимания будет неправильным. Работает ли схема наследования привычек в питании? Работает на все 100%

Привычки в питании- одна из ключевых составляющих семейного образа жизни, которые часто передаются от родителей к детям и продолжают влиять на здоровье нескольких поколений.

Механизмы передачи пищевых привычек.

- Социальное обучение и моделирование поведения: Дети с раннего возраста наблюдают за тем, что и как едят родители. Семейные предпочтения и ограничения формируют у ребенка представление о том, что считается нормальным и приемлемым в питании.

- Эмоциональная связь с едой: Пища в семье часто связана с эмоциональными переживаниями: праздники, семейные ужины и утешения в трудные моменты. Эти эмоциональные ассоциации закрепляют определенные пищевые привычки, которые передаются из поколения в поколение,

- Питание матери во время беременности: питание матери может «запрограммировать» ребенка на склонность к ожирению или метаболическим нарушениям,

- Формирование пищевого поведения и самоконтроля: Дети, выросшие в семьях с нерегулярным питанием или перееданием, могут испытывать сложности с контролем аппетита и развитием здоровых пищевых привычек

Возможности для целительных перемен.

Осознание того, как привычки питания передаются и влияют на здоровье, дает возможность сознательно менять семейные традиции. Введение живых ресурсных продуктов, изменение культуры питания, изучение этого вопроса, совместное приготовление пищи, создание позитивного эмоционального контекста вокруг еды – все это помогает формировать новые полезные пищевые привычки, которые будут поддерживать здоровье будущих поколений.

Заключение

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что привычки — будь то пищевые предпочтения или эмоциональные и поведенческие реакции — играют

ключевую роль не только в формировании нашего повседневного поведения, но и в определении здоровья будущих поколений. Современные исследования в области эпигенетики демонстрируют, что влияние семьи и окружения способно изменять экспрессию генов, тем самым переписывая биологический сценарий, заложенный при рождении.

Это значит, что мы не просто наследуем генетический код, но и получаем «инструкции» к нему через образ жизни и эмоциональные паттерны наших родителей и предков. Осознанная работа с привычками, понимание их происхождения и активное преобразование – это мощный инструмент для улучшения психического и физического здоровья, а также для создания нового, более здорового наследия для наших детей. Таким образом, забота о себе и своей семье – это не только про сегодняшнее благополучие, но и про ответственность за судьбу будущих поколений.

Список литературы:

1. Lipton, B. H. (2005). *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles*. Hay House.
2. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. New York: Basic Books.
3. Grof, S. (1975). *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research*. Viking Press.
4. Meaney, M. J., & Szyf, M. (2005). Environmental programming of stress reactivity through DNA methylation: life at the interface between a genome and its social environment. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 7(2), 103–123.
5. Yehuda, R., Daskalakis, N. P., Bierer, L. M., Bader, H. N., Klengel, T., Holsboer, F., & Binder, E. B. (2016). Transgenerational effects of posttraumatic stress disorder in descendants of Holocaust survivors. *Biological Psychiatry*, 80(5), 372-380.
6. Лойен, А. (2000). *Психология тела: Биоэнергетический анализ тела* [The psychology of the body: Bioenergetic analysis of the body]. Institut Gumanitarnykh Issledovaniy

7. Александер Ф. (2003). *Психосоматическая медицина. Принципы применения*. [Psychosomatic medicine. Principles and application]. Piter.
8. Леви, В. Л. (1990). *Искусство быть другим* [The art of being different]. Znaniye.
9. Терентьева В.И. СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ, МАТЕРИНСТВО В РЕФЛЕКСИИ ПОКОЛЕНИЙ Y, Z, X; ОСОЗНАННАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ ПОКОЛЕНИЙ К СЕМЬЕ, ОТЕЧЕСТВУ // Вестник Восточно-Сибирской открытой академии. – 2024. – № 53; www.es.rae.ru/vsoa/228-1475
10. Терентьева В.И. СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ. Часть II. СОЗИДАНИЕ ОТЦА – БАЗОВОГО ФАКТОРА СЕМЕЙНОГО «МЫ» В МОДЕЛИ ЦИКЛИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ // Вестник Восточно-Сибирской открытой академии. – 2024. – № 54; URL: www.es.rae.ru/vsoa/229-1507