# Предисловие

Когда взрослеешь, начинаешь все чаще замечать сходство своего поведения с родительским. У меня вот, например, мама любит включать телевизор, даже если его не смотрит. Она может делать с моим братом уроки, а телевизор все будет продолжать разговаривать в соседней комнате. Так и я недавно заметила, что делаю точно так же! Без телевизора становиться как-то грустно и тихо, поэтому я всегда включаю первую попавшуюся передачу, создающую эффект человеческого присутствия, и иду делать свои дела. Уверена, если покопаться, у каждого найдутся подобные истории. Это, конечно, просто привычка, но часто из таких привычек складываются не только ежедневные рутины, но и целые жизненные программы. Называются они “семейные сценарии” — повторяющиеся из поколения в поколение формы поведения, взгляды на жизнь, взаимоотношения. Многие психологи говорят об этом явлении чаще всего в негативном аспекте, утверждают, что это не дает человеку идти по своему пути, мешает полноценно «сепарироваться» — то есть отделиться от своих родителей и начать жить свою собственную жизнь.

Интерес к психологическому анализу внутрисемейных отношений повлиял на создание работы «Три детства». Откуда такое название? Все просто: детство — важнейший этап формирования личности, когда влияние семьи особенно сильно. Ребенок неосознанно берет за основу поведенческие особенности старших родственником и перенимает их точку зрения до формирования собственного мнения. «Три» — потому что именно столько поколений необходимо для формирования семейного сценария, дальше он может развиться, видоизмениться или завершиться (по крайней мере, я не раз сталкивалась с такой версией). Допустим, существует семья, где на протяжении более сотни лет все ее члены так или иначе связывали себя с театральным искусством, но, начиная с 2000-х годов, сценарий скорректировался, теперь их «традиция» — это работа в кино. Или более радикальный пример: в семье потомственных инженеров появляется художник, тем самым прерывая сформировавшийся цикл.

Цель же данной книги — показать читателю многогранность каждого отдельно взятого случая. Семейный сценарий может иметь как позитивные стороны, становясь опорой или ресурсом в тех или иных ситуациях, так и свои риски и ограничения. Я хочу рассмотреть несколько семейных сценариев с обеих точек зрения и показать, что в каждом сюжете можно найти как полезные свойства, так и наоборот, «слабые места». Важно понимать, что в человеческой жизни практически невозможно деление на «черное» и «белое», а с точки зрения психологии - каждый пережитый нами опыт важен для формирования нашей личности и социализации. Как писал выдающийся американский психолог и психиатр Эрик Берн: «Повторяющиеся сценарии из поколения в поколение во многом определяют характер взаимоотношений человека с внешним миром и его социальное функционирование во всей дальнейшей жизни».

Работая над этой книгой, я провела опрос среди подростков и взрослых, чтобы узнать, что они думают о семейных сценариях и замечают ли их в своей жизни. Подавляющая часть ответила, что слышала о семейных сценариях, причем в большинстве случаев в негативном ключе. Семейные сценарии, о которых рассказали опрошенные, я и взяла за основу работы. Описанные сюжеты подчеркнуто бытовые и встречаются в жизни у многих, поэтому знакомство с материалом книги — отличная возможность заметить их и у себя в жизни, проанализировать и сделать собственный вывод, чем для вас являются семейные сценарии.

«Три детства» — это попытка помочь и взрослым, и подросткам понять себя и друг друга с учетом жизненного опыта опрошенных и использования системного мышления. Ведь так часто возникает недопонимание между родителями и детьми, потому что первые желают придерживаться уже выверенных стратегий и опыта предков, а вторые мечтают реализовать собственные цели. Хочется верить, что книга поможет вам по-новому взглянуть на себя и свою семью, а также поспособствует тому, что ваши дальнейшие решения будут приниматься более осознанно, с учетом того, что вы поймете про свои семейные сценарии.

Все имена заменены по просьбам опрошенных, совпадения случайны.

# Глава 1

Стратегия достижения финансового благополучия: «Работать нужно много и тяжело, а если тебе не тяжело - значит, ты мало делаешь»



Каждый день маленькая Зиля видела, как родители приходили с работы поздно вечером, подогревали купленный заранее ужин, который ели в гробовой тишине, и почти моментально засыпали. Ни о каких сказках на ночь, играх и совместных просмотрах мультиков не могло идти и речи. Зиля с ранних лет понимала, быть взрослым — очень тяжело, и с нетерпением ждала выходных. Тогда родители по крайней мере оставались дома, хоть практически безвылазно сидели за компьютерами и стучали по клавишам. В перерывах они все жаловались на коллег, начальство, отсутствие сил, изредка вспоминая про Зилю, осторожно пробиравшуюся в кабинет и слушавшую взрослые разговоры, совершенно ей непонятные. Но вот так, сидя в окружении бумаг и шума от компьютеров, она чувствовала, что проводит время с семьей.

Став чуть постарше, Зиля начинала задавать вопросы, один из них: а зачем так много работать? Тем более на нелюбимой работе. Родители смотрели на нее снисходительно и, устало улыбаясь, объясняли, что деньги всегда достаются тяжело, что «бесплатный сыр бывает только в мышеловке» и что самой Зиле нужно как можно скорее усвоить этот важный жизненный урок. И вообще ей нужно идти делать уроки, потому что «школа — это ее работа». И «если у тебя есть время болтать, то лучше потратить его на дело».

«Делу — время, а потехе — час»…

«Без труда не выловишь и рыбку из пруда»…

«Терпение и труд все перетрут»…

Все эти поговорки сопровождали Зилю на протяжении всей жизни.

Когда Зиля повзрослела и пошла уже в среднюю школу, она начала точно так же много учиться, помимо этого профессионально занималась плаванием, ходила в музыкальную школу, каждый день встречалась или созванивалась по видеосвязи с репетиторами. Она просыпалась рано утром и только поздно вечером возвращалась домой. Сил хватало лишь на то, чтобы доделать домашнее задание и доползти до кровати. Зиля очень сильно уставала. Но ничего не могла с собой поделать — ей казалось, что только таким способом можно устроиться в будущем на хорошую работу.

Эта установка настолько крепко засела в ее голове, что Зиля продолжала жертвовать сном и отдыхом, подрывая здоровье, совсем забыла про личную жизнь и в конце концов учеба полностью ее поглотила. Целыми днями Зиля готовилась к выпускным экзаменам, а в свободное от подготовки время подрабатывала в кафе около дома. Ей казалось, что финансовую подушку нужно создавать уже сейчас, в 17 лет, ведь потом, как пугали ее родители, может случиться что угодно.

В итоге Зиля поступила в университет на бюджет, уже на втором курсе устроилась на работу, но так и не успокоилась и продолжала трудиться в поте лица, до тех пор, пока не случилось полное выгорание. Зиле пришлось взять академический отпуск и всерьез заняться своим здоровьем. Что примечательно, родители очень сильно за нее переживают и не понимают, почему их дочка уже к 20 годам настолько измотала себя, потеряла интерес к жизни, в то время как ее ровесники только-только принялись наслаждаться свободой и самостоятельностью.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Нас с раннего детства учат, что трудолюбие — это ключ к успеху, и в данном случае мы можем сказать, что пример родителей Зили — хорош, за счет него девушка может оценить степень своей будущей ответственности во «взрослой жизни» и приноровиться к бешеному рабочему ритму. Она выросла очень дисциплинированной и не по годам серьезной. Также Зиля привыкла к большому обьему работы и в будущем, если научится грамотно распределять силы, сможет справляться с поставленным количеством задач на работе.

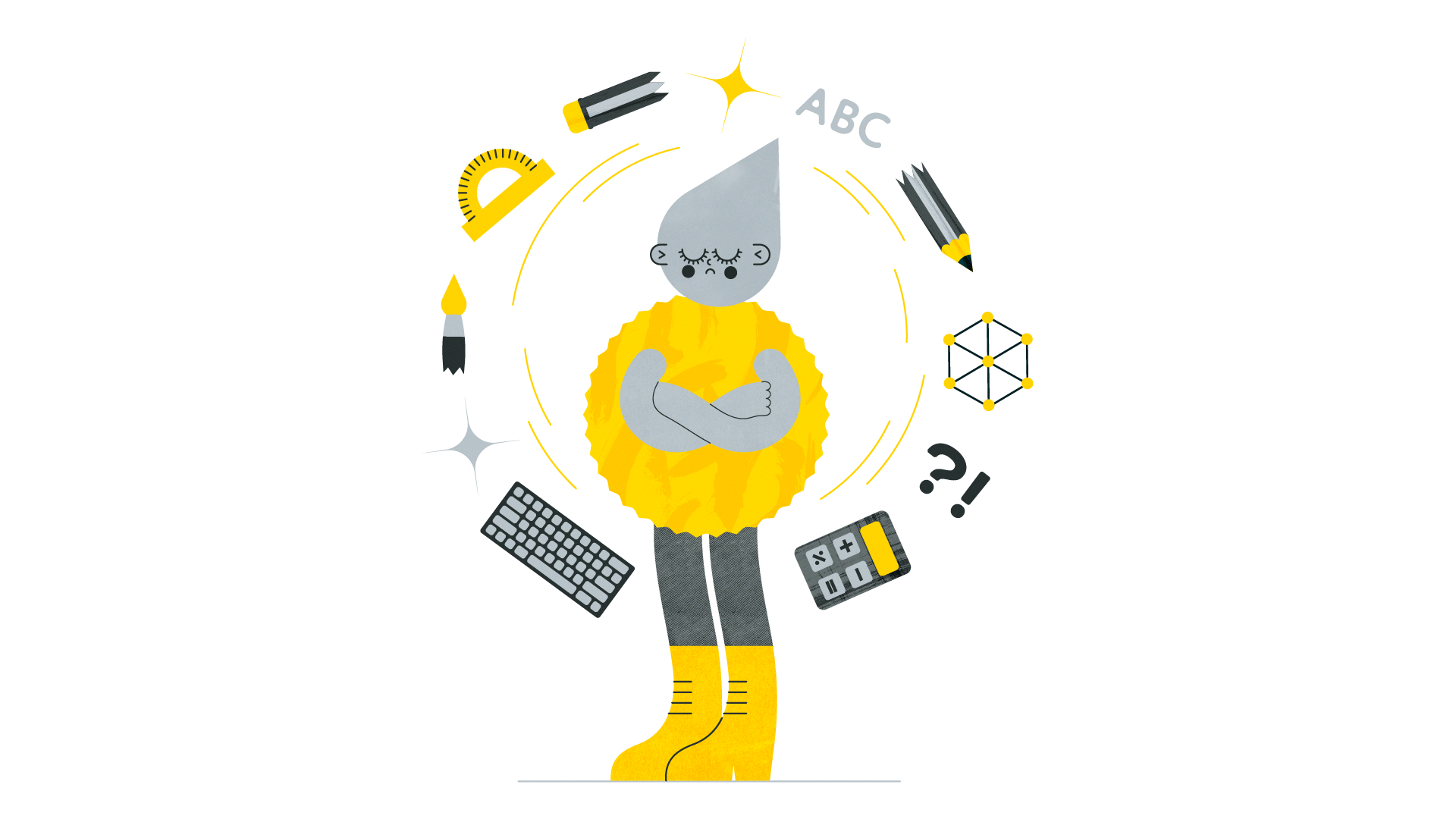
Еще одно возможное позитивное последствие — у Зили будет сильный характер, прежде всего — хорошо развитая волевая регуляция, самоконтроль, а, согласно современным исследованиям, именно он является одним из ключевых условий жизненного успеха (об этом, например, часто рассказывает научный журналист Ася Казанцева). Так, спортсмены тренируются по 10, а то и больше, часов в сутки, это невероятно тяжёлая работа, но зато на соревнованиях они не боятся никакой нагрузки и им уже психологически не страшно выступать на публике.

Риски и ограничения:

Такое расписание очень скоро может привести к выгоранию (эмоциональному, а потом и физическому истощению) и просто «убрать» любое желание чем-либо заниматься, психологи это называют потерей мотивации. А самое главное, что в нашем случае Зиля попала в опасный замкнутый круг: она хочет быть успешной — работает на износ — чувствует, что не справляется, нуждается в отдыхе — но не может его позволить, потому что боится проявить слабость. Отсюда к физической усталости добавляется моральное неудовлетворение, ощущение, будто Зиля слабее или хуже других. Из этого круга довольно сложно будет выйти, потому что у Зили еще на этапе детства закрепился образ сильных людей, в ее случае родителей, которые способны трудиться без остановки и обеспечивать свою семью. Поэтому Зиля даже не рассматривает вариант того, что можно работать в удовольствие и не изнуряя себя. Девушка хочет, чтобы у нее было благополучное будущее, но не знает, что оно может быть и без такого жесткого распорядка дня, отсутствия отдыха и непрерывного сравнивания себя с родителями, на чьем фоне она может ощущать недостаточность своих стараний и даже вину.

# Глава 2

Семейные черты, способности и склонности: «Ну не наше это — точные науки»



В семье Эли все гуманитарии — так, во всяком случае, говорят ее родственники. Мама работает журналисткой, папа — режиссёром, дядя играет на скрипке в оркестре, а тетя — учительница литературы. В общем, сплошные гуманитарии!

С самого первого класса, в любой ситуации, когда у Эли не получалось понять тему по математике, родители тут же в шутку говорили: «Ну гуманитарий, точно наша девочка!». В то же время, когда возникали вопросы в английском языке, родители просто объясняли материал и никак не комментировали случившуюся заминку. У Эли сложилось впечатление, что в их семье и правда все гуманитарии, и она такая же, а потому не переживала из-за не самых высоких оценках по точным наукам. Хотя, если вспомнить, она никогда не пробовала всерьез разобраться в той же алгебре или геометрии.

Когда у них появился новый учитель по физике, Эля с самого первого урока смело заявила, что точно не поймёт предмет и поэтому даже не будет стараться. Родителей по этому поводу вызвали к завучу, но никакого серьезного разговора с Элей проводить не стали: «ну не в крови это у нас, не-в-кро-ви».

А вот на уроках русского языка Эля очень активно участвовала, с удовольствием погружалась в мир классической литературы, с интересом готовила проекты по теме Наполеоновских войн, ездила в лагерь с историческим кружком на реконструкцию Бородинской битвы. Что удивительно, но когда Эле встречались цифры в датах, контурных картах или в анализах экономической ситуации в ту или иную эпоху, девушка не испытывала никаких затруднений. На вопросы учителей и одноклассников отвечала, что «это другое».

В конце концов, Эля поступила на историка-археолога и ни разу не пожалела о своем решении. Любопытно, что при этом необходимость расчетов материалов или заполнение бланков с точным указанием времени обнаружения объекта, его веса и его состава, не доставляла ей никаких хлопот. Но себя она по-прежнему считает стопроцентным гуманитарием.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Несмотря на то, что семья Эли называется «гуманитариями», у всех ее родственников разные профессии. Получается, что наша героиня могла рассчитывать на помощь по нескольким сферам: мама помогала с английским, тетя объясняла школьную программу по литературе и то, как устроены литературные направления, папа мог рассказать про театр, посоветовать интересные спектакли, опять же объяснить смысл того или иного произведения, дядя рассказывал про известных композиторов и музыкантов. Так у Эли формировался широкий кругозор. Важно отметить, что в итоге она выбрала свой профиль, т.е. ее семья не давила на нее при выборе будущей профессии.

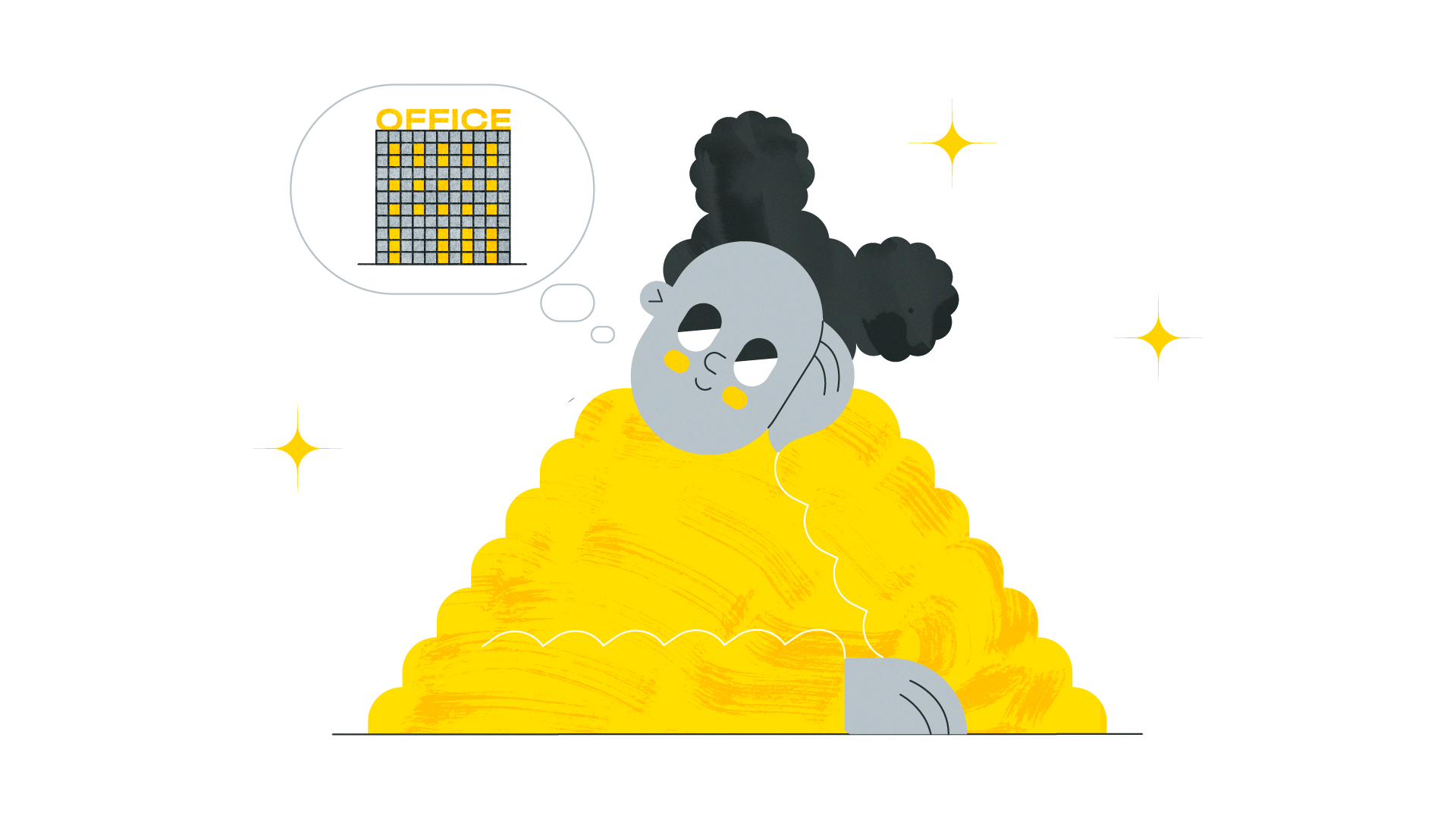
Помимо этого, все старшие родственники открыто заявляли о своих слабостях в точных науках. Таким образом Эля не сталкивалась с агрессией или осуждением, когда у нее что-то не получалось. Она с детства понимала, что быть идеальной во всем — не обязательно, и что ошибки могут совершать абсолютно все, в том числе и взрослые. Это не только помогла Эле не испытывать стресса во время учебы, но и дало возможность укрепить связи с семьей, ведь многие сталкивались с ситуацией, когда родители в попытках проконтролировать весь учебный процесс и вырастить из ребенка будущего гения, забывали о его чувствах и том, что сами когда-то были детьми.

Риски и ограничения:

Отрицательный момент тоже, безусловно, есть. Он заключается в том, что Эля даже не попробовала разобраться в точных науках. Если учесть, что сам факт вычислений на этапе изучения истории с экономикой и дальнейшая работа в направлении археологии ее не смутил, можно предположить, что все было не так уж плохо. И при желании и должном упорстве Эля бы справилась с возникшими трудностями. Но радикальность высказываний старших, их шутки и комментарии закрепили в голове Эли мысль о том, что ей и не нужно пытаться, ведь ничего не изменится. Более того, слова родителей, что она — «точно их девочка», раз не в состоянии справиться с формулами и логарифмами, укрепляло уверенность Эли, будто это и хорошо. Так она будет похожа на свою семью, которую девушка безусловно любит.

# Глава 3

Социальная роль, предписываемая семейным сценарием: «Нужно как мама»



В семье Милы мама была домохозяйкой. Раньше она трудилась в офисе и по воспоминаниям родных даже делала успехи и продвигалась по карьерной лестнице, но когда родилась Мила, мама ушла в «вечный декретный отпуск». В целом, всех это устраивало. Папа каждый день ходил на работу, а мама проводила время с Милой, играла с ней и учила уроки, хлопотала по дому и готовила. После они все втроем собирались за столом на кухне и делились впечатлениями от прошедшего дня.

Атмосфера в доме всегда царила уютная, не было такого, что родители попрекали друг друга, и у Милы сложилось впечатление, что в супружеской паре жена должна быть домохозяйкой, а мужчина — зарабатывать деньги и ходить на скучную и тяжелую работу. Поскольку они с мамой проводили много времени вместе, Мила пыталась научиться у нее ведению быта. Увы, это оказалось сложнее, чем она думала. Все, что давалось маме легко и просто приносило Миле одни мучения. Особенно она не любила готовить. Всякий раз когда она случайно сжигала или портила блюдо, ей казалось, что это она — неправильная, и это с ней что-то не так. Поэтому Мила всем говорила, что обожает наводить порядок и стоять у плиты, чтобы не огорчать родителей и не выбиваться из образа идеальной жены в своей голове.

Когда Мила поступила в университет, она встретила там своего будущего мужа. Они поженились и стали жить вместе, но очень скоро стало понятно, что Мила не в состоянии быть «идеальной домохозяйкой», она скучала, сидя дома, злилась на грязные сковородки и вечно убегающую кашу. К счастью, они с мужем поговорили и выяснили, что он умеет и любит готовить, что он давно собирался перейти на удаленную работу, а это значит, что они совершенно спокойно могли поделить обязанности по дому между собой. Жить Миле сделалось проще, они прекрасно уживались с мужем, он готовил, она — убирала и мыла посуду. Мила даже смогла взять подработку, тоже удаленную, чтобы сидеть вместе с мужем за общим столом и обсуждать дела и то, что приготовить сегодня на ужин.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Самый главный и очевидный «плюс» в сценарии Милы — это то, что она с раннего детства обучалась базовым навыкам быта. Умение убирать, стирать и готовить полезно абсолютно для всех людей, вне зависимости от пола. Вопрос любви и нелюбви к домашнему хозяйству — момент отдельный, но в современных реалиях общество приходит к выводу, что каждый взрослый должен уметь обслуживать себя самостоятельно. Так что в случае сепарации от родителей у Милы не возникало ситуаций так называемой «бытовой инвалидности», при ней человек не в состоянии приготовить себе самое простое блюдо или справиться со стиральной машинкой.

Кроме того Мила много проводила времени с мамой, у нее есть модель заботливого родителя, которую девушка может в дальнейшем использовать в воспитании собственных детей.

Риски и ограничения:

Удачно, что Мила и ее супруг сумели обсудить их проблему и решить все мирным путем, однако далеко не всегда люди умеют регулировать конфликты через диалог или правильно анализировать собственные эмоции. Мила долгое время обманывала себя и окружающих, что заниматься домашним хозяйством ей нравится. Обратите внимание, она считала себя «неправильной» из-за того, что не могла так же запросто готовить, как ее мама.

История вполне могла бы закончиться печально. Осознав, что не подпадает под ту ролевую модель, что наблюдала с детства, Мила бы укоренилась в мысли, что с ней что-то не так, это бы вызвало внутренний конфликт и серьезно отразилось не только на ее самооценке, но и в дальнейшей (личной) жизни. Нужно понимать, что даже если бы Мила вышла замуж, ей было бы очень тяжело в роли «классической» домохозяйки, на нее бы давило отсутсвие развития ее потенциалов, однообразные дни с закрытием от социума и финансовая зависимость от мужа. В целом, учитывая, насколько героиня загоняла себя в рамки, которые ее не устраивали с самого начала, получился бы очередной вариант дисфункциональной семьи.

\*этот термин обычно применяется к такой семейной системе, которая является источником неадаптивного поведения одного или нескольких своих членов, не обеспечивает необходимых условий для их личностного роста - то есть, по сути, мешает им быть собой, расти и развиваться.

# Глава 4

Семейные паттерны детско-родительских отношений: “Подарки за оценки”

Когда Оля в первом классе ленилась делать домашнее задание или готовиться к контрольной, они с мамой заключали договор: если Оля приносила домой пятерку, то получала в качестве награды мороженое, шоколадку или какую-нибудь маленькую игрушку из газетного киоска рядом со школой. После такого заманчивого предложения домашнее задание казалось не таким уж и сложным, Оля без особых проблем справлялась с подготовкой, а потом гордая несла маме тетрадку или дневник с кругленькой пятеркой.

Чем старше становилась героиня, тем сложнее становилась учеба: количество домашнего задания росло, контрольные случались все чаще и все по большему количеству предметов, но мама Оли всегда знала, как мотивировать дочку учиться. Скоро «ценник» за хорошую успеваемость изменился, в него стали входить новые вещи из модных магазинов, совместный поход в кино или прогулку в парке аттракционов. Чем труднее и ответственнее была работа, тем слаще и желаннее за нее назначалась награда. Порой Оля могла сама выбирать, что именно она могла попросить, скажем, за семестр, законченный на «отлично»: новые наушники, поход с мамой в ресторан или маленькая «премия», которая шла на карманные расходы.

Конечно, Оля рассказывала о их с мамой системе в школе. Все друзья и подруги героини искренне ей завидовали, а вот классная руководительница, когда узнала об их договоре, строго заявила, что подобное отношение к учебе — не серьезно, и что оно, безусловно, пагубно повлияет и на успеваемость, и на отношение к жизни в целом. Олю те слова задели, она поделилась этой историей с мамой, и та объяснила дочери, что подобную стратегию в воспитании она подсмотрела у бабушки. Тогда, разумеется, не было возможности «отмечать» успешно сданные экзамены регулярными покупками игрушек и обновок, но даже в те относительно дефицитные времена, бабушка находила, чем порадовать маленькую маму: приготовить любимое блюда на обед, свозить на ВДНХ на прогулку, взять в прокате кассету с интересным мультиком или фильмом. «Так твоя бабушка пыталась поддержать у меня если не интерес к учебе, то по крайней мере хорошее настроение, — рассказывала мама. — Я помню, как мне это здорово в свое время помогало, и мне бы хотелось сделать так же. Чтобы ты знала, что я догадываюсь, как это тяжело — учиться в школе, и что твой труд и твои старания мне очень важны».

После того разговора Оля почувствовала себя лучше, она с еще большей благодарностью стала относиться к их с мамой договору и все чаще стала выбирать в качестве поощрений совместно проведенные выходные. Так, например, сдачу выпускных школьных экзаменов они отметили поездкой в Сочи.

Сейчас Оля сама стала мамой, в воспитании дочки она придерживается уже проверенной несколькими поколениями стратегии: хорошая оценка в дневнике — маленькая приятность в качестве награды. Героиня старается донести до своей дочери, что учеба — это ее работа сейчас, за всякую работу нужно получать плату, но! Только за качественно выполненную работу. Оля, кстати, не забыла их с мамой традиции, и когда на работе у героини случается удачная сделка или она возвращается из командировки, то обязательно зовет маму отмечать это событие в кафе или кино.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

У Оли явно была сильная мотивация учиться: любые лакомства, подарки и активности на выбор — счастье для любого человека, это подкрепляло желание получать хорошие оценки и хорошо влияло на успеваемость девочки, на общее развитие. Оля прилежно училась, потому что понимала, что пренебрежительное отношение к учебе серьезно скажется на успеваемости, а значит и на «оплате» ее труда.

Оля также чувствовала, что ее труд уважают, раз предлагают всяческие поощрения. Это хорошо влияло на ее самооценку и опять же увеличивало мотивацию учиться, чтобы получить родительское одобрение. Такая «система» поощрения показала Оле то, как устроена взрослая жизнь: ведь вместо работы героиня училась в школе, а зарплата была в виде любимых конфет или, например, долгожданного похода в кино.

Система с поощрениями благотворно влияла на отношения Оли и мамы (о сложностях подобной ситуации будет упомянуто ниже в соответствующем разделе). Оля видела, что родители предлагали ей не только материальные подарки, но и совместное времяпрепровождение. Вкупе с чувством, что ее заслуги ценят, все это способствовало развитию здорового диалога между родителями и ребенком.

Риски и ограничения:

Очевидным риском в этой истории является смещение ценностей для Оли. Хоть у девочки и была сильная мотивация учиться, но она была не искренняя. Оля училась не ради знаний, а ради «приза». В будущем Оле может быть трудно понять свои истинные увлечения и стремления, ее могут сбивать с пути перспектива «пряника», только уже в виде зарплаты.

Подобный подход способен вызвать выгорание: Оля могла запутаться в себе, не найти любимое дело, а из-за постоянной гонки за «призом» и вовсе подорвать физическое и психическое здоровье в попытках угодить родителям и заслужить собственное одобрение. Весьма вероятно, что Оля в дальнейшем запретила бы себе любой отдых и вещи, ассоциирующиеся у нее с чем-то приятным, без необходимой для нее отработки, поскольку не считала бы себя достойной любых «поощрений».

Система с «приза» также начало вызывать у Оли сомнения в искренности чувств ее родителей: дарили бы они ей подарки, проводили бы с ней время, если бы ее успеваемость снизилась? Ведь подобное поощрение часто воспринимается как проявление внимания, необходимое для полноценного личностного развития ребенка. Конечно, в ситуации Оли им с мамой удалось поговорить, понять друг друга и природу их семейного сценария, но был велик шанс возникновения недопониманий и прочих неприятных последствий.

# Глава 5

Образ жизни как семейный сценарий: «Спорт сквозь поколения»

Первое Лешино воспоминание из детства: он подтягивается на брусьях, папа страхует его, а мама снимает на камеру и кричит, какой он большой и сильный молодец.

Все в Лешиной семье, начиная с бабушек-дедушек и заканчивая троюродными младшими братьями и сестрами, все от мала до велика — спортсмены. Папа и дядя по маминой линии — профессиональные спортсмены, остальные, пусть и не сделали спорт своей профессией, но однозначно стали преданными адептами здорового образа жизни. Леша с самых ранних лет знал, как важно начинать день с зарядки, много ходить пешком и проводить время на свежем воздухе. Для него это было совершенно не сложно, наоборот, спорт стал важной частью его жизни.

Каждые выходные Лёша с семьей и родственниками ездят в лес на велосипедах, зимой катаются на лыжах, а летом, отправляясь в Карелию, тренируют навыки гребли, преодолевая быстрые и каменистые реки. По рассказам Лешиной мамы, в детстве родители точно так же на каждые выходные и каникулы «выгуливали» ее с братом. Эту привычку они перенесли во взрослую жизнь и во время очередного турпохода мама познакомилась с папой. Бабушка Леши в точности повторила рассказ дочери: в ее семье родители всегда были очень спортивными и считали, что спорт закаляет не только тело, но и душу человека.

Леша в свою очередь активно приучает своих друзей и одноклассников к активному образу жизни и искренне удивляется, когда узнает, что им все это тяжело дается. Сам молодой человек не считает зарядку или тренировку чем-то особенным, к чему нужно готовиться или долго настраивать себя. Для него спорт — это не борьба с самим собой и ленью, а важная, но давно привычная часть распорядка дня, а также неотъемлемый элемент общения, ведь всегда рядом с ним тренировались и занимались его любимые близкие люди.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Очевидно, самым весомым «плюсом» в этом семейном сценарии является польза для здоровья. С самого детства Леше заложили привычку постоянного движения и активного образа жизни, что, безусловно положительно сказывается на организме юноши в дальнейшем.

Также спорт обогащает жизненный опыт Леши, за относительно небольшой срок он попробовал много видов спорта, побывал в разных местах: и горах, и лесах, и морях. Кроме того герой сюжета может завести с помощью своих увлечений новые знакомства: в походах, тренировочных залах, на соревнованиях и т.д. Общая тема для обсуждения даст ему хороший фундамент для установления социальных связей. И, конечно, не стоит забывать про семью Леши — дружную команду, где все общаются и поддерживают друг друга.

Помимо этого, спорт для Леши — своеобразный ритуал, поэтому в кризисные времена спорт может помочь ему безболезненно выйти из сложной ситуации.

Риски и ограничения:

Замечательно, что Леша безболезненно перенял привычки своих родителей. Однако нужно понимать, что далеко не все могут так же спокойно и долго тренироваться на постоянной основе или отправлять в путешествия со сложными маршрутами. Кроме того, далеко не всем такие нагрузки нужны и полезны. Стоит учитывать индивидуальные особенности каждого человека. В случае, если бы Леше не подошел подобное времяпрепровождения, мог бы случиться семейный конфликт.

Подобное отношение к спорту, как к чему-то обязательному, может повлиять на личность человека, его отношения к другим и к себе. Заметьте, как Леша удивляется тому факту, что не все его друзья готовы разделить с ним его увлечения, для него спорт — часть жизни, он не может до конца себе представить кого-то, кто будет отличаться от него. Это может отразиться и на дальнейшем общении и знакомствам, где спорт будет важным фактором при оценке личности в глазах Леши, а также на самом юноше, который будет считать, что без спорта он — уже не тот, не часть его дружной спортивной семьи.

# Глава 6

Семейные установки и предписания: «Если Новый год, то только шикарный»



Когда Ника была маленькая, она воспринимала Новый год как абсолютную сказку. В доме с самого утра пахло чем-то вкусным, на кухне пеклись печенья, красовались миски с салатами и ярко-оранжевые мандарироновые горы. Потом приносили елку, квартира наполнялась хвойным ароматом. Ника трогала еще заснеженные ветки дерева и с нетерпением ждала, когда папа достанет с антресолей коробку с украшениями и гирляндами. Разумеется, самую красивую мишуру Ника надевала на себя, как боа, и расхаживала по комнатам, смотрела новогодние мультики и фильмы, с нетерпением дожидалась прихода гостей и — разумеется! — подарков, щедро наваленных под наряженную елку. И как своеобразная вишенка на торте — салюты, похожие на распускающиеся в небе цветы… Красота!

Сказка длилась примерно до середины средней школы, дальше Новый год для Ники открыл свою иную сторону, суетливую и хлопотную: мама с шести утра нарезала овощи и мешала тесто, папа ехал на рынок за елкой, долго стоял в пробках, бабушка накрывала на стол. Ника тоже не отсиживалась на месте. Она помогала и заодно следила за младшими сестрами, скакавшими по дому в боа из мишуры, и тихонько вздыхала.И так каждый год… Если говорить откровенно, никакого ощущения праздника Нике это не приносило: с самого утра готовишься к приходу гостей, а вечером у тебя уже нет сил даже есть то, что ты наготовила, и тем более идти смотреть салюты, с годами в ее глазах заметно померкшие. Однако Ника понимала всю ответственность праздника: ее младшие сестры ждали приближение Нового года в нетерпении, писали письма Деду Морозу и с упоением любовались фейерверками. Глядя на них, Ника вспоминала себя в их возрасте и испытывала искреннюю благодарность по отношению к своим родителям, усердно и кропотливо создававшим для нее ощущение сказки. Кроме того, в Новый год ее семья ждала приезда дальних родственников, с которыми удавалось увидеться совсем редко.

Ника решила, что, пускай, праздник и утратил для нее былую легкость, в значимости он только приобрел. Так что даже сейчас, когда сама героиня уже мама, но каждый Новый год она продолжает точно также готовиться к Новому году, чтобы ее родные и дети могли насладиться волшебной порой. А мишура, небрежно накинутая на плечи, придает ей в момент подготовки уверенности и сил.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Ника понимала, как важно создать для детей ощущение праздника и чуда, поэтому каждый год она так тщательно готовилась к празднованию. Ей удалось это сделать, и у ее детей наверняка останутся прекрасные воспоминания из детства: как они вместе любовались салютами, не спали всю ночь, баловали себя различными вкусностями и открывали красиво упакованные подарки. Это приносило положительные эмоции и самой Нике, ведь ее дети радовались и всегда с нетерпением ждали зимы ради этого праздника.

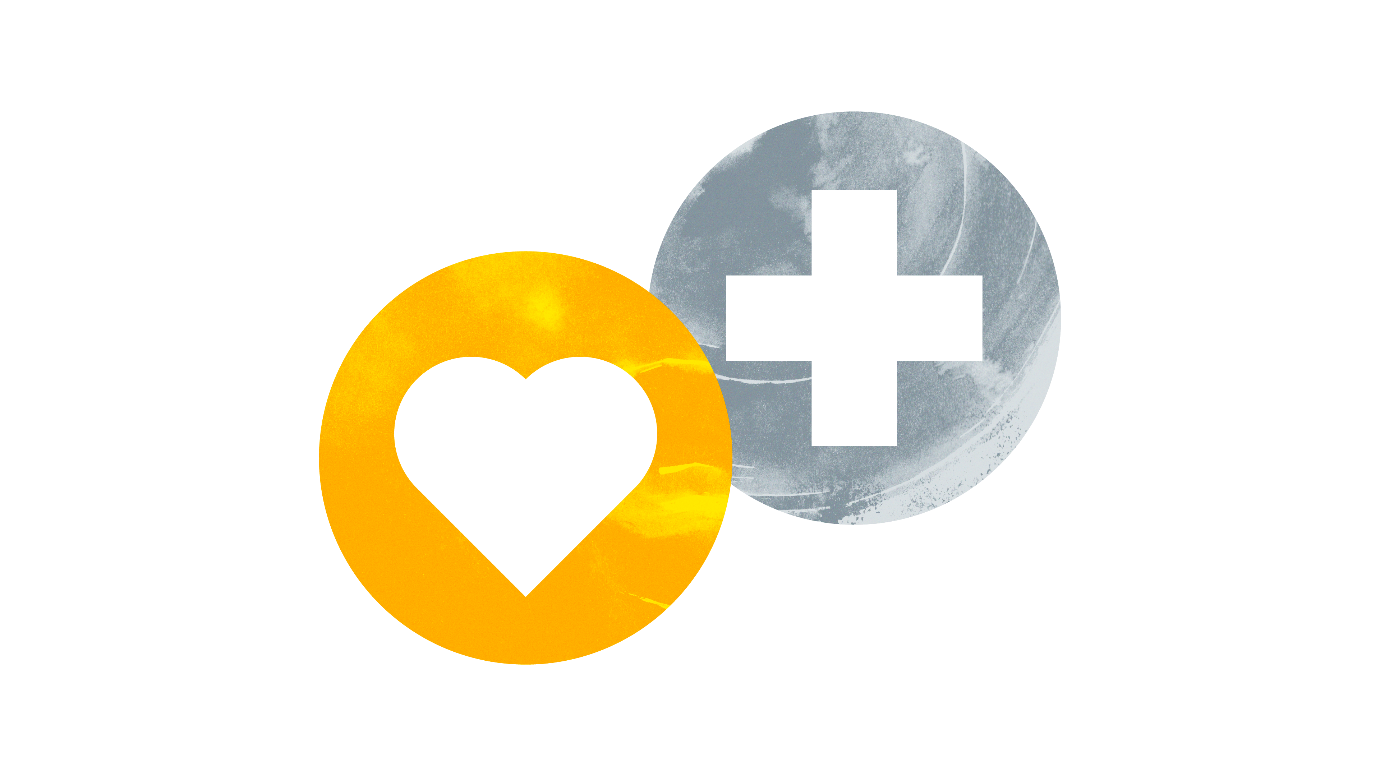
Кроме того, наблюдая за мамой и слушая ее рассуждения, касающиеся праздников, Ника постепенно осознавала, что Новый год — это скрепляющий всех ее родных праздник, повод собраться всем вместе и напомнить о любви друг к другу. Так что Новый год стал одной из семейных ценностей, которую хотелось оберегать.

Вдобавок к этому подготовка к Новому году стала для Ники некой опорой в ситуации неопределенности или кризиса, на которую можно опереться в трудные времена, поддерживая тем самым предсказуемость и стабильность своего мира. Для Ники, как и для большинства людей, Новый год — семейный праздник, а потому даже в самой сложной ситуации его празднование сможет сплотить семью и стать своеобразным островком стабильности.

Риски и ограничения:

Ника явно чувствовала и продолжает чувствовать, что подготовка к Новому году — это обязанность, а потому праздник, начиная с подросткового возраста, не казался ей уже таким прекрасным и беззаботным временем, ведь она — как раз тот, кто его создавал, она работала «за кулисами». Такая обязанность стала для Ники довольно жестоким требованием к себе, лишая ее выбора и удовольствия от процесса. Можно предположить, что в ситуации болезни или внешней занятости героиня все равно будет чувствовать, что обязана заняться подготовкой. Не допускается мысль, что Новый год можно отпраздновать как-то по-другому: в узком кругу, только с любимым человеком или в гостях у близких друзей. Все должно идти по заданному сценарию. Это может повлиять на ментальное состояние Ники, а также на ее отношение с семьей, ведь весьма вероятно, что у ее детей позже, в процессе сепарации, может возникнуть желание отмечать праздник так, как этого хочется им самим.

# Глава 7

Идеологические установки в семейных сценариях: «Борис, борись!» 

Боря рос настоящим мужчиной. Так ему говорил отец, строгий, сильный и очень серьезный человек: «Смотри, Борис, ты должен быть таким, чтобы на тебя все могли положиться. Помни, какая на тебе ответственность», — эти слова сопровождали героя истории практически с раннего детства.

Важно отметить, что воспитание мальчиков в так называемых «ежовых рукавицах» было присуще всей отцовской линии. Боре рассказывали про трудовые подвиги деда-инженера, прадеда-горника, заставшего первые «пятилетки» и считавшегося главным «ударником» не только внутри своей смены, но и на всем производстве. Подвиги распространялись и на повседневную жизнь: во времена голода, холода и неразберихи предки Бори делали все возможное, чтобы обеспечить своим родителям достойную старость, женам — спокойствие и уют, детям — достаток и возможность получать образование. Таким же ответственным и деятельным был и отец Бори, поставивший себе цель, сделать из сына — достойную замену себя.

Они вместе много работали в отцовском гараже, занимались спортом, Боря терпеливо принимал контрастный душ, демонстративно подтягивался на брусьях, висевших у него в детской, приносил исключительно хорошие оценки. Вплоть до конца начальной школы Боре как будто бы нравилась такая насыщенная и деловая жизнь. Он гордо отказывался играть в игрушки, смотреть мультики или лишний раз обниматься с мамой или бабушкой, настаивая на том, что он «уже взрослый» и что «ему некогда нюни распускать». Боря запрещал себе плакать, даже когда больно ударялся или когда его что-то огорчало. Он старался не капризничать и не жаловаться, если его кто-то обижал. В качестве награды он получал одобрительный взгляд отца или покровительственное «вот так и надо».

Однако в средней школе все изменилось, у Бори родилась младшая сестра Алиса, и отца как подменили. Вернее с сыном он вел себя по-прежнему: все так же строго проверял дневник, напоминал о тренировках, загружал работой по дому, но вот с дочкой вдруг принимался говорить ласковым шепотом, давал ей умилительные — как казалось тогда Боре, слащавые — прозвища, даже играл с ней в куклы и часто-часто носил на руках. Герой истории не сразу понял, что… завидовал? Да, пожалуй, ту смесь неприятного удивления и обиды, что он испытывал всякий раз, когда видел отца и Алису вместе, можно было назвать завистью. Боря не понимал, почему его детство так разительно отличалось от детства младшей сестры, а старшие не могли дать на то вразумительного ответа. Они пытались, говорили, что Алиса — девочка, что она — маленькая, что к ней нужно относиться с терпением и лаской. Последнее уточнение и вовсе приводило Борю в бешенство. Он вспоминал себя в возрасте сестры: ему никаких поблажек не позволяли.

К тринадцати годам Боря почти полностью растерял свой былой энтузиазм. Ему не хотелось больше ни учиться, ни ходить на тренировки, ни помогать в гараже, он делал все, как говорится, на автомате и в полсилы, так что отец делал ему замечания и становился все более отчужденным. В один из таких «серьезных разговоров» Боря не сдержался и высказал все, что у него накопилось на душе. Он боялся, что такое поведение родители сочтут недопустимым и окончательно в нем разочаруются, но этого не произошло. Отец долго смотрел на Борю изумленными глазами, а потом молча обнял. Этого простого жеста оказалось достаточно, чтобы Боря, наконец, почувствовал себя не просто «самым ответственным» и «сильным», но и просто любимым ребенком. Позже они с отцом много обсуждали сложившуюся ситуацию, очень помогла мама, всегда лучше анализировавшая и озвучивавшая чувства.

Сейчас у Бори все хорошо. Он по-прежнему занимается спортом каждый день, усердно учится в институте и часто помогает своим родственникам и друзьям с ремонтом или починкой техники. С сестрой у него наладились отношения, он учит ее самообороне и сам всегда готов защитить. С отцом Боря тоже много общается, хоть у них и возникают трудности с проявлением заботы, есть вещи, о которых они до сих пор спорят. Но теперь Боря не сомневается в том, что папа его любит.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Несмотря на то, что, кажется, что эта ситуация полна рисков и жутких последствий, полезные свойства здесь также присутствуют. Во-первых, Боря чувствовал себя будущим главой семьи, кормильцем. Это придавало ему важности и уверенности в себе, что благоприятно повлияло на самооценку. Боря видел в фигуре отца — главный образец для подражания и уважения, а потому одобрение с его стороны являлось хорошей подпиткой для подрастающего героя. Кроме того, Боря чувствовал, что он — часть семьи, и что он принимает активное участие в домашних делах.

Во-вторых, в будущем Боре будет легче сепарироваться от семьи, ведь с таким воспитанием он явно стал более самостоятельным, в первую очередь эмоционально, а потому ему будет не так сложно «влиться» во взрослую жизнь. Кроме того, герой научился многим важным в повседневности вещам: забота о здоровье, соблюдение распорядка дня, организованность, умение обращаться с техникой, в том числе на том уровне, чтобы самостоятельно ее чинить и т.д.

Также характер у Бори закалился и морально герой истории стал сильным, а это поможет ему в будущем с преодолением жизненных трудностей. Физическая подготовка дает ему ощущение свободы и уверенности в социальной среде, а его психологическая «закалка» позволяет не испугаться внезваныз событий извне. Борю не выведут из равновесия строгие преподаватели или суровое начальство, все невзгоды он будет воспринимать как вызов или испытание, с которым он непременно справится.

Риски и ограничения:

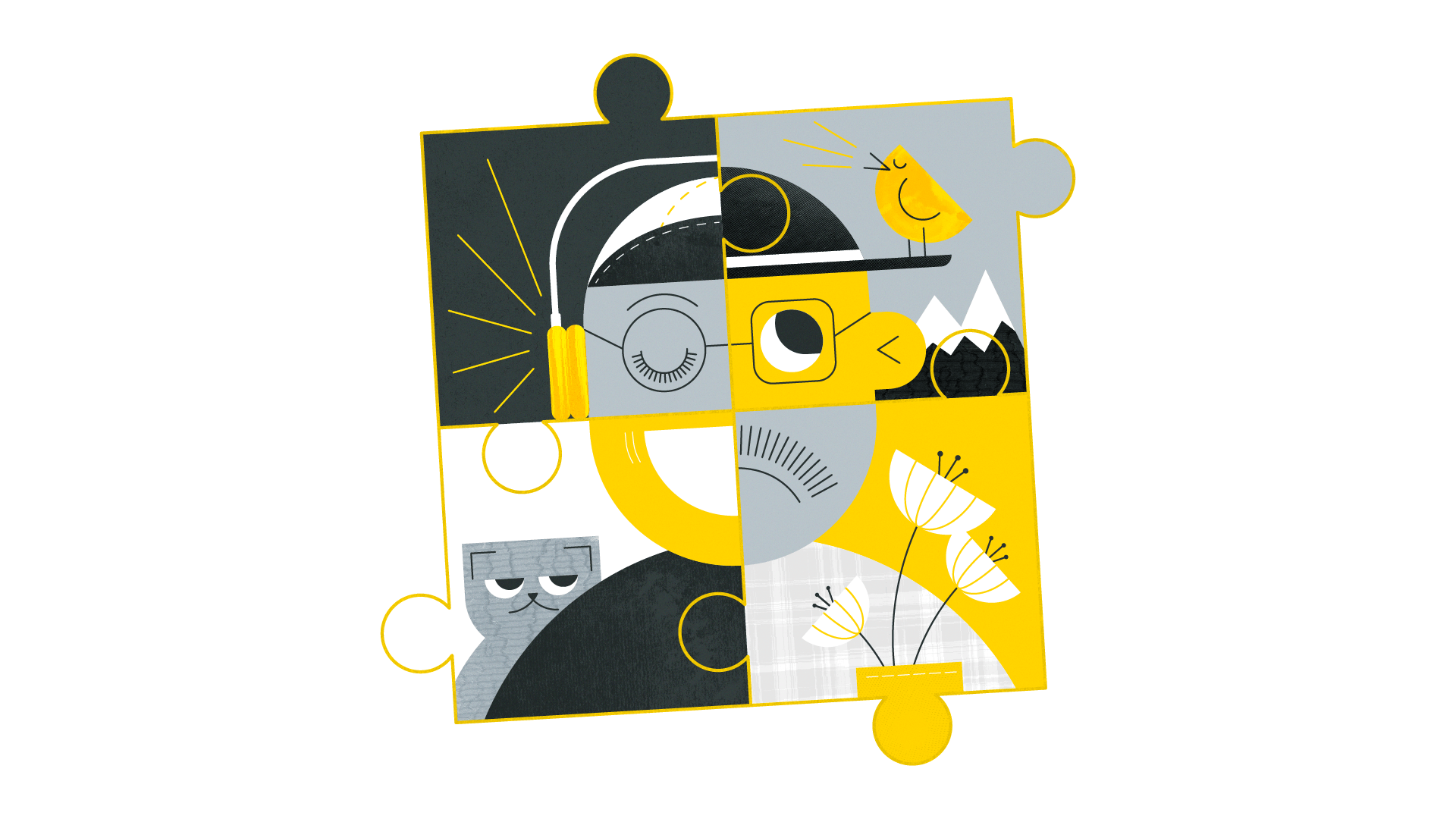
Одной из главных проблем в жизни подрастающего Бори, однозначно, стоит выделить психологическое давление. Он непрерывно вынужден оставаться «сильным», иначе он рискует упасть в глазах отца, транслирующего для него ролевую модель поведения. Обратите внимание, Боря, подражая взрослым, отказывается от игр и ласки со стороны родственников, он боится лишний раз плакать, все это может пагубно отразиться на эмоциональном развитии и в дальнейшем вылиться в ряд психологических и психических проблем.

Впоследствии у Бори могли сформироваться сложности с социальным взаимодействием и с переживанием и выражением эмоций. Ему было бы сложно общаться со сверстниками, поддерживать неформальное общение, предполагающее отдых и развлечение, то, что Боря себе запрещал. Велик шанс проблем с личной жизнью: жесткий характер, требовательность к себе и окружающим, эмоциональная неразвитость, ведущая за собой непонимание не только своих чувств, но и чужих, — все это не позволило бы Боре создать семью, а если бы он и смог этого достичь, не стоит забывать о том, что если бы у героя появился собственный ребенок, он бы применил бы к нему ту же модель воспитания, что пользовался его отец. К сложившейся из-за традиций «жесткости» могла бы подключиться взращенная с детства обида, она вполне могла перенестись на детей Бори.

И конечно, вполне вероятно, что отношения с отцом, а возможно и со всеми родственниками, у Бори могли безвозвратно испортиться в результате общего семейного конфликта, если бы они не сумели поговорить и понять друг друга. Ситуация могла дойти до полного эмоционального разрыва с родственниками.

# Глава 8

Способы поддержания семьи и рода как общности: «Чередующиеся имена»



В семье Филиппа существует традиция, каждого мальчика называют в честь дедушки. То есть получается, что Филиппа назвали в честь его дедушки, а того — в честь прапрадедушки Филиппа. Папу Филиппа зовут Александра — в честь прадедушки Филиппа. Получается, что в роду чередуется два мужских имени, и с этим связана «забавная» история преемственности и сравнений.

Казалось, что с именем Филиппу передали от дедушки и какие-то его личные черты. Например, когда наш герой, еще будучи совсем маленьким, капризничал и сердито топал ногами, родные про него шутили: «Вылитый дед, Филипп Александрович! Тот тоже был очень серьезный мужчина».

Или другой пример, когда Филипп подрос и пришло время выбирать кружок или секцию, которую бы он посещал после садика и школы, его, не спрашивая, записали в скалолазы, потому что: «Филипп Александрович был прирожденным скалолазом и даже получил “Снежного барса”!» Наш Филипп послушался, в целом, ему нравилась его секция, хотя иногда он подумывал о том, что можно было бы попробовать себя где-то еще… Вдруг, в отличие от своего дедушки, нашел бы призвание в других делах?

Образ «того самого» Филиппа Александровича преследовал юношу везде и всегда. Ни одно семейное застолье не обходилось без просмотра старых фотоальбомов и сравнения «нынешнего» Филиппа с «прежним». Это было интересно, хотя порой казалось, что личность юноши пытаются спрятать в рамки старинной семейной фотографии и окончательно уподобить его деду. Иной раз, когда у Филиппа что-то не получалось в учебе или он забывал о каком-то обещании, ему обязательно вменяли в вину, что «Филипп Александрович был очень ответственным». Порой это злило, хотелось быть не чьим-то внуком, копией или тенью, а самим собой.

С годами Филипп примирился со своим именем, сумел отстоять личные границы. Нет, скалолазание он не бросил, но еще записался в кружок музыкантов-бардов, чтобы сидя на вершине горы, петь песни собственного сочинения. Филипп только заканчивает школу, но уже знает, что если у него родится сын, он назовет его Александром, следует отработанному «алгоритму», но постарается не давить на ребенка личностью отца.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Благодаря традиции чередующихся имен в семье Филиппа лучше укрепились связи между поколениями. Мы нередко сталкиваемся с ситуацией, когда люди не знают истории своих родственников дальше отца и матери. Часто причиной незнания становится отсутствие любопытства и то, что не удается вывести разговор на тему прошлого. У Филиппа же подобная ситуация невозможна, поскольку уже само имя несет в себе своеобразную память. Взросление юноши, как и других его родственников, сопровождалось рассказами о «прежнем владельце имени», просмотром фотоальбомов и передачей поведенческих и нравственных ориентиров («Филипп Александрович был очень ответственным»). Герой истории и остальные члены его семьи будут помнить своих предков, что может положительно отразиться на сплоченности их семьи.

Долгое время считалось, что имя если не формирует личность носителя, то по крайней мере сильно на нее влияет. О важности имен внутри культур и малой общности (семье) говорило множество ученых. В частности об этом писали в своих научных исследованиях Боровикнова Н.В. «Имя собственное как знак в языке и речи», Вежбицкая А. «Понимание культур через посредство ключевых слов» и Фалоджу Дж. Олубунми с Фахрутдиновой Ф.Ф. «Антропоним Иван в русских пословицах и поговорках» и т.д.

Риски и ограничения:

Как видно из ситуации Филиппа, при наличии в семейном сценарии чередующихся имен велик шанс того, что родственники начнут сравнивать двух совершенно разных людей просто из-за их общей номинации. Так вы можете увидеть, что от Филиппа на протяжении всей его жизни ожидали, что он будет таким же как и его дедушка: рассудительным и ответственным скалолазом, — герою истории навязывали чужие увлечения, приписывали чужие черты характера.

Как следствие, Филиппу часто казалось, что родные пытаются «превратить» его дедушку. Постоянные упреки, просмотры семейные альбомы и ожидание от героя таких же выдающихся успехов в увлечениях прежнего Филиппа сильно давили на юношу. Все могло закончиться серьезным внутренним конфликтом, кризисом личности, отсутствием мотивации двигаться дальше — ведь собственное направление выбрать «нельзя», а чужое могло просто не подойти младшему Филиппу; или, как еще один вариант, полным отторжением семейных установок, ссорами и в дальнейшем эмоциональным разрывом.

# Глава 9

Семейные установки: «Ролики против велосипеда»



Когда папа Матвея был совсем маленький и гостил у бабушки в деревне, местные ребята решили научить его кататься на велосипеде. Это был уже по тем временам старый советский «Урал» с высокой рамой и тяжелыми, скрипучими и плохо проворачивающимися педалями. Маленького папу усадили на потертое сиденье и, толкнув в спину, спустили со склона в надежде, что, разогнавшись, он найдет баланс, сумеет дотянуться до педалей. Но, увы, чуда не произошло, и папа после пары секунд езды улетел в канаву, полную крапивы. Падение выдалось чудовищным, остаток лета он провел в гипсе и, наблюдая за играющими под его окнами мальчишками, пришел к выводу, что велосипед — это не для него. А когда все травмы зажили и пришло время возвращаться в город, папа Матвея узнал, что в их школе стали модными ролики, он быстро научился на них кататься: оказалось намного проще держать баланс, плюс не было ощущения, что земля где-то далеко внизу. В общем, папа Матвея благополучно освоил ролики и о велосипеде вспоминал только в страшных снах.

Вот настало время, когда уже у Матвея все одноклассники носились по двору на новеньких велосипедах, повторяли трюки из роликов в интернете, а Матвей не мог похвастаться такими же умениями, да и умениями в принципе — ему было просто не у кого учиться. Герой истории попробовал освоить соседский велосипед под присмотром хозяина, но все закончилось падением, к счастью, не таким фатальным, как у папы. Матвей с грустью ушел домой и пожаловался родителям на случившуюся неприятность. Папа с пониманием отнесся к ситуации сына, но и его попросил понять — у него научиться Матвея кататься на велосипеде не было никакой возможности, он мог бы записать его в какую-нибудь спортивную секцию или поставить его на ролики. Перспектива заниматься с тренером и в компании других ребят, у которых, возможно, все получалось бы быстрее, чем у него, Матвею не понравилась, а вот идея того, что он проведет время в компании с папой, звучала куда интереснее.

Так Матвей и выбрал ролики. Он достаточно легко научился держать равновесие, кроме того поддержка папы придавала ему уверенности. Очень скоро наш герой отлично катался и уже разучивал собственные трюки, приковывая внимание одноклассников. Матвей часто стал кататься с папой, вспомнивший о своем детском увлечении. В дальнейшем они освоили еще и коньки, ставшие своеобразной заменой роликов на зимний период.

Сейчас герой истории воспитывает дочку и на вопрос, будет ли он учить ее кататься на роликах, отвечает утвердительно. Что касается велосипеда, Матвей сказал, что больше не предпринимал попыток на него сесть и вряд ли будет его осваивать для дочери. Ему кажется, что ролики — удобнее и интереснее, и он надеется, что дочка разделит с ним его увлечение.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Этот семейный сценарий помог Матвею понять, что даже у взрослых может что-то не получаться. На примере папы он понял, что совершать ошибки или не уметь что-то делать — не страшно. Часто у детей складывается ощущение, что взрослые — идеальные люди, которые хороши во всем, что позже влечет за собой ошибочное представление о собственном взрослении («я вырасту и все буду уметь») и, как следствие, разочарование в себе, а также в окружающих взрослых, оказавшихся совсем не идеальными. Это также может спровоцировать болезненный перфекционизм. К счастью, Матвею быстро дали понять, что быть неидеальным — совершенно нормально.

Сам Матвей благодаря папе научился признавать свои слабости и открыто говорить, что у него что-то не получается, что можно назвать хорошим качеством, ведь это не только благоприятно влияет на самооценку человека, но и помогает разумно рассчитывать свои силы.

И, конечно, это придало Матвею уверенности. Несмотря на то, что сверстники часто смеялись за спиной маленького Матвея, героя это не слишком смущало, ведь его папа тоже не умел каяться на велосипеде и в его глазах все равно оставался героем (?), а потому для мальчика неумение кататься на велосипеде нисколько не делало их с папой хуже.

Риски и ограничения:

Пожалуй, самым очевидным ограничением этого сценария стало то, что Матвей лишился опыта и возможности научиться кататься на велосипеде. Рассказ папы лишь укрепил в герое его нежелание. Можно предположить, что Матвей часто опирается на опыт других при принятии решения, а также часто сдается после первой неудачи.

Подобная модель поведения может преследовать Матвея всю жизнь и не давать ему добиваться целей, ведь такая слабость характера и отсутствие внутреннего стержня редко приводят к успеху, это может очень сильно сказаться на жизненном настрое.

Стоит учитывать и предстоящий опыт дочери Матвея: вероятнее всего теперь и она не научится кататься на велосипеде и, вероятно, ее ждут такие же последствия, как и Матвея. На месте увлечения велоспортом или роликами могло оказаться любое другое значимое явление, способное повлиять на дальнейшее развитие личности и определение будущих целей. В таком случае укоренившийся пример родителя, у которого что-то не получилось в интересующей ребенка сфере, способен серьезно навредить.

# Глава 10

Семейная мифология: «Страшно несчастный дядя Дима»

Юля с детства была наслышана о двоюродном дяде Диме и его злоключениях. Казалось, этот несчастный человек вобрал в себя всевозможные недостатки и жизнь его состояла исключительно из непрерывного падения на самое социальное дно. Началось все с того, что дядя Дима ленился, много прогуливал школу, врал родителям, оставался на второй год. Разумеется, он не поступил ни в какой институт, его не брали даже на самую низкооплачиваемую работу. Дядя Дима пил, курил, клянчил деньги у родителей — с ними же он, кстати, и жил до сих пор — или одалживал у знакомых, которых у него с каждым годом становилось все меньше и меньше, потому что выносить его не мог совершенно никто. Дядя Дима был грубым, жадным, эгоистичным и при этом, конечно же, ужасно несчастным.

На семейных застольях про него периодически вспоминали, каждый раз вскрывались все новые и новые подробности морального разложения дяди Димы. Юля слушала истории, затаив дыхание, сама она этого удивительного человека ни разу не встречала, а потому ее детское воображение рисовало его каким-то поистине невероятным созданием, одновременно ужасным и жалким. В конце таких историй старшие обязательно обращались к маленькой Юле с наставлением: «Вот, запомни, будешь вести себя плохо, будешь как дядя Дима».

«Как дядя Дима» не хотелось категорически, поэтому Юля изо всех сил старалась быть послушной и милой девочкой, прилежно училась, помогала по дому. Если же у нее за контрольную выходила тройка или же мама ее за что-то ругала, Юля с ужасом думала: «Ну все, теперь буду как дядя Дима». Ей даже кошмары про него снились.

К старшей школе страх Юли частично поутих, а когда она поступила в университет, образ дяди Димы и вовсе померк, но оставил после себя тревожность и навязчивые мысли о возможном «неуспехе». Первый курс настолько тяжело дался Юле, что она решила обратиться к психологу. Разбирая на одной из сессий природу своего волнения, героиня получила задание: подробнее узнать о дяде Диме и о его судьбе. Юля пошла с этим вопросом к родителям и с удивлением обнаружила, что… дяди Димы не существовало. Вернее, нет, двоюродный дядя у нее был, но масштаб его жизненной драмы сильно преувеличен. Да, действительно, он неохотно учился в школе, его почти оставили на второй год в классе пятом или шестом, и в институт он, правда, поступил не с первой попытки, и да, дядя Дима был прописан у родителей, формально он от них и не съезжал, но появлялся у них в квартире крайне редко, поскольку работал фрилансером и много путешествовал. На резонный вопрос Юли: а зачем тогда ее родные хором запугивали ее, те ответили, что с ними поступали так же, им в детстве рисовали образы непослушных соседских детей, дальних родственников, служивших как бы наглядным примером того, что плохое поведение или плохая успеваемость имеют серьезные последствия. «И нам это здорово помогло, — рассуждали родителя, глядя на изумленную Юлю. — И тебе в итоге дядя Дима пригодился, смотри, сколько ты всего смогла сделать!»

Юля, конечно, простила семью за многолетний обман, но сама она решила, что точно не станет воспитывать своих детей таким образом. Она прошла курс встреч с психологом, сумела справиться с тревожностью и, кстати, познакомилась, наконец, с тем самым дядей Димой, он оказался совсем не страшным и не несчастным, скорее, страшно веселым.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Из полезных свойств явно нужно выделить то, что Юля стала более организованной и дисциплинированной: пример дяди Димы не давал ей покоя, а потому она постоянно училась, работала над собой, чтобы не оказаться в такой же ситуации. Можно сказать, что история дяди Димы стала некой мотивацией для Юли стремиться к лучшей жизни. Так, героиня трудилась в поте лица, а когда чувствовала усталость, представляла несчастного дядю Диму, просящего деньги у всех в долг и живущего у родителей, начинала работать еще усерднее.

Стоит также отметить, что благодаря такой «притче» у Юли сложился реалистичный взгляд на мир: девочка понимала, что все зависит лишь от ее усилий, и если она не поступит в университет вполне вероятно, что в будущем ей будет сложнее. Безусловно, во всем нужно видеть меру, но зато можно с уверенностью сказать, что у Юли нет «розовых очков» и потому для нее не будет открытием, что в жизни не все достается быстро и легко и важно много работать, чтобы чувствовать себя спокойно.

Ниже будут подробнее рассмотрены последствия воспитания через запугивание чужим неудачным примером, здесь же хочется отметить, что, пережив такое давление со стороны своих родителей, Юля твердо решила не вести себя подобным образом со своими детьми и не рассказывать ни о каких «дядях Димах».

Риски и ограничения:

Говоря о рисках и ограничениях, становится очевидно: Юля подвергалась сильному психологическому давлению со стороны родственников, постоянно критиковавших дядю Диму и пугавших Юлю такой же участью, если она не поступит в университет и не будет много трудиться. Это сказывалось не только на физическом здоровье из-за постоянных недосыпов, например, но и на психологическом. Героиня постоянно думала о том, что она может разочаровать семью или вовсе оказаться на улице. Юля не чувствовала безопасности, даже когда она еще не выпустилась из школы. Она просто не позволяла себе расслабиться.

Также Юля начала сравнивать себя с дядей Димой. Постоянно искала в себе недостатки, а глядя на успешных взрослых людей начинала паниковать и думать, что у нее ничего не получится, ведь она немного «другая». Такое сравнение, чаще всего в негативном ключе, очень сильно сказалось не только на самооценке Юли, но и на ее взглядах на жизнь, сформировало из нее трудоголика.

Юля узнала правду о том, что дядя Дима — это всего лишь образ, которым ее запугивали, и что на самом деле дядя Дима всего лишь не вписывался в некие стандарты успешного человека, а потому вызывал за своей спиной ряд насмешек и домыслов. Это могло бы очень спровоцировать серьезный семейный конфликт: героиня могла бы не понять, почему ей все детство врали, перестать общаться с остальными родственниками и так далее. К счастью, Юля, занимавшаяся на тот момент с психологом, приняла это и поняла, что и родителей в свое время тоже преследовал образ такого же «дяди Димы», что в них говорила их детская травма и сформированная за них привычка, а потому семейной драмы удалось миновать.

# Глава 11

Семейные установки как основа для принятия решений: «Ну куда ты поедешь?!»



Лика родилась в небольшом городе и всю жизнь прожила в нем, как и ее родители. Город был красивый, с разными историческими местами, театрами, парками и симпатичными кофейнями, но, глядя на огромный мир, показанный в телевизоре, Лика периодически принималась мечтать о путешествии. Не на дачу и обратно, как она обыкновенно ездила с бабушкой и дедушкой, а о настоящем приключении и поездке, например, в огромный мегаполис.

Однако стоило Лике заговорить о своей детской фантазии, как старшие молниеносно принимались ее разубеждать, потому что: «это опасно», «дорого», «сложно доехать и тем более устроиться в чужом городе», она слишком «домашняя девочка» для такого испытания. В ход шли всевозможные доводы, всегда припомнилась история троюродных дедушек, Савелия и Анатолия, один из которые уехал на заработки, но был ограблен еще в поезде и высажен на неизвестной станции жестокими контролерами; второй отправился покорять большой город и не вернулся вовсе. В заключение родные тяжело вздыхали и добавляли, что им будет невероятно страшно и больно отпускать свою маленькую девочку.

Лика слушала и запоминала. Поэтому когда в школе устраивали экскурсии, она всегда отказывалась от поездок в другие города, даже в самые короткие, однодневные, рассчитанные на то, чтобы показать детям соседний город и вернуть их не поздно вечером. Лика искренне прониклась семейными историями, так что, когда пришло время выбирать институт, она не задумываясь поступила в местный гуманитарный вуз, располагавшийся недалеко от дома, и была очень собой довольна.

Шли годы. Лика устроилась в небольшую компанию. Дела шли хорошо, она добилась повышения, но в рамках новой должности ее обязали отправиться в командировку в столицу для прохождения курсов по повышению квалификации. Для Лики это стало настоящим испытанием. С одной стороны, ей не хотелось терять должность и подводить коллектив, с другой, мысли о Савелии и Анатолии не выходили у нее из головы. Родные не помогали ситуации, они испуганно вздыхали и охали, отсчитывая дни до поездки.

На вокзал Лику провожали всей семьей. Мама и папа звонили каждый час, уточняя, не случилось ли чего-то страшного в поезде, не появлялось ли рядом подозрительных личностей. Лика считала дни до возвращения домой, но потом… что-то поменялось. Переборов страх, она отвлеклась на вид из окна, где проносились поля, леса и села с маленькими домиками. Потом она увидела столичный вокзал, да, многолюдный, шумный, но красивый. А выйдя в город, Лика поразилась тому, как здесь все отличалось от ее родных мест. После первого семинара по повышению квалификации девушка отправилась на экскурсию, на следующий день — в музей, на третий — в главную картинную галерею.

Поездка, казавшаяся изначально пыткой, превратилась в то самое удивительное приключение, о котором Лика мечтала в детстве. После возвращения домой она сразу же придумала, куда хочет поехать в отпуск. Родные волновались, но Лика дала им понять, что она справится. Их советы сделали ее бдительной, но это не могло помешать ей познавать мир самостоятельно.

Сейчас Лика много путешествует, а в семье ее теперь называют не «домашней», а «самой смелой девочкой».

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Лика бóльшую часть жизни провела в комфортной, в каком-то смысле тепличной среде: она всегда была в окружении семьи и знакомых мест, у героини не возникало необходимости задумываться о переезде и других серьезных переменах, и ей удавалось избегать многих стрессовых ситуаций. Кроме того, стоит отметить, что родные Лики не удерживали ее в родном городе насильно, они переживали за девушку, и та чувствовала их любовь и поддержку, что укрепляло чувство комфорта, очень важного фактора для любого человека.

Мы можем видеть, что на протяжении долгого срока Лика совершенно спокойно живет в небольшом городе, подходящем ей по ритму, реализует свой учебный и профессиональный потенциал. У нее не возникает потребности сравнивать себя с другими и испытывать на фоне этого стресс и неуверенность в себе, она не стремится перенимать для многих устоявшуюся модель: большой город — большие возможности. В том, что ее образ мышления верен, Лику также подтверждается реакцией ее близкие, которые всегда любили и поддерживали ее.

Риски и ограничения:

Лике повезло, несмотря на то, что ей пришлось все же покинуть свой город, пусть и ненадолго, она справилась с этим испытанием. Стоит понимать, что чем старше становится человек, тем труднее ему будет преодолевать годами сформированные и закрепленные в нем страхи. У Лики могли бы случиться серьезные проблемы с социальной адаптацией, если бы она продолжила избегать поездок и видеть во всем возможную угрозу. К счастью, Лика поняла, что семейные страшилки о троюродных дедушках Савелии и Анатолии не актуальны в современном мире. Если бы не вынужденная командировка, жизнь Лики сложилась бы совершенно по-другому и едва ли бы девушка отважилась когда-нибудь на путешествие по стране, ограничивалась бы документальными фильмами и просмотром фотографий. Лика могла бы вовсе не раскрыть свой потенциал путешественницы: оставшись в родном городе, она вряд ли смогла бы узнать о собственной «смелости» и проверить себя на прочность.

Помимо этого, укоренившийся в ее голове образ «идеальной дочери», которая не бросает родных и всегда их слушается, мог бы навредить Лике, ее карьере и личной жизни. Девушка могла бы и вовсе потерять мотивацию как-либо развиваться или покидать родной дом. Здесь можно увидеть, насколько сильным способен оказаться «голос» расширенной семьи — опыт нескольких поколений формирует у ребенка устойчивое ощущение, что раз так считают старшие братья и сестры, мама с папой, бабушка с дедушкой, то значит, что они точно правы в своих утверждениях.

# Глава 12

Семейные традиции: «А по-другому мне невкусно!»



В семье Максим все готовили оливье с рыбой. С этим была связана своеобразная семейная легенда: когда бабушка Максима, будучи маленькой девочкой, перед Новым годом где-то услышала про невероятно вкусный салат оливье и попросила у своих родителей его приготовить. С продуктами в послевоенное время были большие проблемы, но родителям так хотелось порадовать ребенка, что они, скремнившись, собрали почти все ингредиенты кроме колбасы или мяса, которые стоили в те годы «дороже золота». Тогда прадедушка отправился на местную речку рыбачить, просидел на морозе несколько долгих часов, умудрился простыть, но вернулся с добычей. С тех пор и повелось в семье Максима делать салат именно по этому странному рецепту, сперва в память о родительской заботе, а уже потом, потому что всем так казалось просто-напросто вкуснее.

Истории создания рыбного оливье Максим узнал в подростковом возрасте, до тех пор он искренне считал, что именно так и следовало готовить салат. Искренне спорил с друзьями и приятелями, не понимавшими, как такое «вообще можно есть». Став старше, Максим заметил, что скорее это он отличается от других и честно попробовал «правильный салат оливье». Не понравилось, и всякий раз, когда кто-то узнавал о его семейной традиции и пытался переменить вкусы Максима, тот наотрез отказывался, уверяя, что ему точно будет невкусно.

В итоге все друзья Максима оставили попытки его переубедить, больше того, если он отмечал Новый год вне дома в дружеской компании, на столе рядом с огромной порциями «правильных» салатов, всегда соседствовала маленькая мисочка рыбного оливье специально для Максима.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Семейные рецепты всегда ассоциируются у нас с детством, уютом и теплом родительской любви. Наверняка, у многих было такое, что мамин суп казался самым правильным и наваристым, а бабушкины пирожки — самыми вкусными, с которыми не шли ни в какое сравнение покупные и т.д. Благодаря показанному выше сценарию Максим, живший в расширенной семье, совершенно точно чувствовал себя ее частью, а история возникновения рыбного оливье делало традицию еще более значимой и сентиментальной. Для Максима, как и для остальных членов семьи, их фирменное блюдо было не только вкусным дополнением праздника, но и своеобразным островком стабильности, неким символом их семьи. Так что даже такая незамысловатая и приземленная вещь, как салат, могла дать герою ощущение комфорта в трудной жизненной ситуации. Здесь важен не только вкус, но и ассоциативный ряд, возникающий у Максима в голове: Новый год, бабушка и мама готовят вместе на кухне, мило болтая, а он, маленький, ждет приближения праздника.

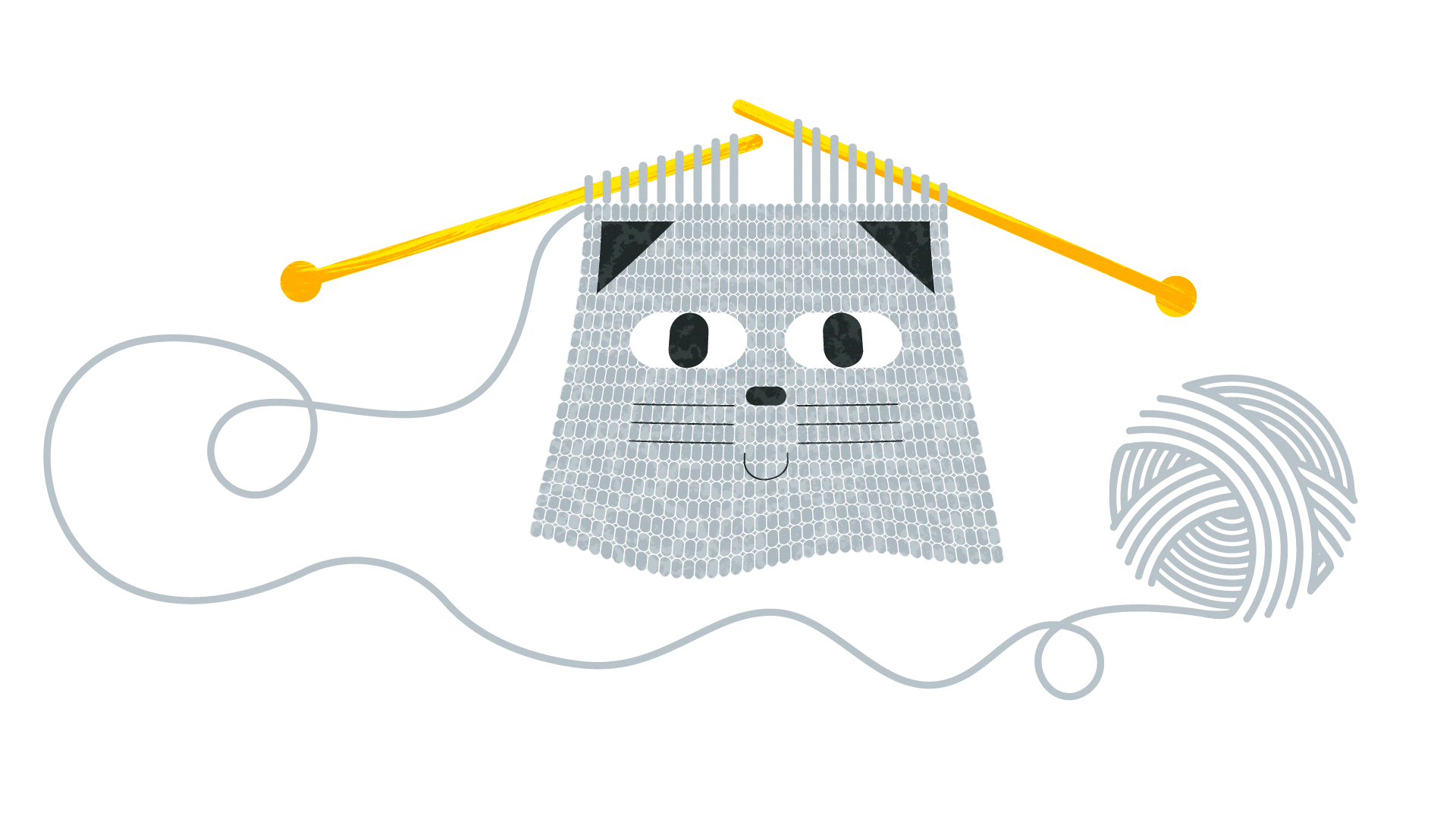
Риски и ограничения:

Может показаться, что такой сценарий совершенно безобидный, однако и тут есть свои «подводные камни». Максим стал отказываться от других вариантов оливье, лишь потому что он привык к сочетанию с рыбой. Герой изначально скептически относился к чужим рецептам, и после единственной, заведомо предвзятой попытки попробовать что-то новенькое, окочально убедился, что ему вкуснее готовить по-своему. Перед нами классическая ситуация закрепленного позитивного восприятия «старого».

Также Максим до сих пор чувствует себя немного отстраненным от остальных. Каждый раз, когда он отмечал Новый год вне дома, то приносил на застолье свой контейнер с оливье. В то время как остальные ели общий салат, Максим отделялся от остальных. Это может показаться мелочью, но мы прекрасно понимаем, что на месте сюжета с оливье могла возникнуть любая другая категория.

# Глава 13

Семейные традиции: «Моя красная шапочка»



Василисе рассказывали, что ее прапрабабушка была очень талантливой мастерицей, любой лоскут у нее шел в дело и любая вещь получалась невероятно красивой, но главное умение прапрабабушки — вязание. Она делала такие шали и рукавички, что к ней специально приезжали в деревню, делали заказы. В том числе и люди из дворянских семей.

Времени с тех прошло очень много. Родные Василисы давно переехали в город, ходят на обычные работы, однако традиция вязания сохранилась. Прапрабабушка обучила всему прабабушку, та — бабушку, а та, в свою очередь, маму. Весь дом полнился рукоделием: газетницы, картины, «чайные бабы», игрушки на елки и, конечно, всевозможные шапки, шарфики, перчатки, варежки, теплые носки. Василиса с детства знала, у них не принято покупать то, что можно связать. Поначалу ее это никак не волновало, героиня послушно надевала все, что делали для нее мама с бабушкой и разве что иногда жаловалась на колючую шерсть.

Но с возрастом ситуация начала меняться. Василиса, как и многие ее одноклассники и одноклассницы, хвасталась обновками в школе, но однажды, когда она в очередной раз пришла в связанной бабушкой свитере, одна из девочек спросила: «А почему тебе родители все вяжут? У них нет денег купить тебе что-то?», — это стало первым странно-болезненным воспоминанием Василисы, после которого она всерьез задумалась, действительно, а почему? Второй неприятный инцидент произошел относительно скоро после разговора с одноклассницей, Василиса с мамой отправились в магазин за новыми брюками, и там наша героиня увидела невероятно красивую красную шапочку с помпоном. Разумеется, мама от покупки отказалась: «Вот еще, это же машина сделала, без души. Мы тебе лучше свяжем». Буквально через несколько дней у Василисы в руках лежала новая шапочка, но все в ней было не то: и цвет, и вязка, и даже помпон, казавшийся в магазине красивым, здесь смотрелся как-то нелепо.

Может, Василиса бы окончательно разлюбила всякое рукоделие, она и так после всех этих неприятных ситуаций сталась меньше носить одежду, что ей связали, уж больно не нравился ей и фасон, и оттенки. Василиса успела несколько раз крупно поругаться с мамой, но внезапно бабушка предложила: «Вася, там ты сама попробуй! Глядишь, найдешь схему, которая тебе понравится. А что? Твоя мама тоже, когда подросла, стала вязать по-своему, по-молодежному». Василиса сперва отнеслась к предложению скептически, но, порывшись в интернете, нашла очаровательную схему шапки с кошачьими ушками, загорелась идеей. Конечно, перед тем, как воплотить задумку в жизнь, Василисе пришлось усердно заниматься. В процессе она с удивлением обнаружила, что ей… нравится. Вязание успокаивало, а сидя рядом с бабушкой и мамой, помогавших ей, она чувствовала себя как никогда близкой с ними.

Наконец, и шапка с ушками была готова. Хоть мама и смотрела на шапку с явным изумлением, Василиса гордо расхаживала по дому и приговаривала: «Это моя красная шапочка», — и то и дело подбегала обнять и поблагодарить маму и бабушку, за то, что они ей помогали и все объясняли. Кстати, шапка в школе произвела фурор, многие ребята захотели такие же. Василисе было, разумеется, приятно, но мысленно она понимала, что даже если бы никто ее шедевра не оценил, от этого время проведенное с мамой и бабушкой не стало бы менее ценным.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Очевидно, Василиса освоила очень полезный навык вязания. Это не только интересное хобби, но и отличное занятие для реализации творческих фантазий и развития мелкой моторики. Также стоит отметить, что вязание сплачивало расширенную семью Василисы: по вечерам они сидели с мамой и бабушкой, болтали, смотрели фильм и рукодельничали. Это стало для них неким ритуалом перед сном, когда они могли полностью забыть про все заботы и заняться любимым делом, и это совершенно точно их сближало. Кроме того, Василиса явно чувствовала внимание со стороны мамы и бабушки: девочка поняла, что близкие тратили довольно много времени на вязание, выбор дизайна, цветовой палитры, и что это — намного сложнее и интереснее, чем просто пойти в магазин.

Также можно добавить, что создание чего-либо своими руками вместо покупки в магазине явно помогало сэкономить деньги. Хоть это и не самое главное в данной истории, мы можем отметить момент с экономией и выделить его как некий «бонус» к замечательному хобби. Если Василисе захочется, она вполне может делать одежду на заказ, поскольку сейчас ручной труд ценится очень высоко.

Риски и ограничения:

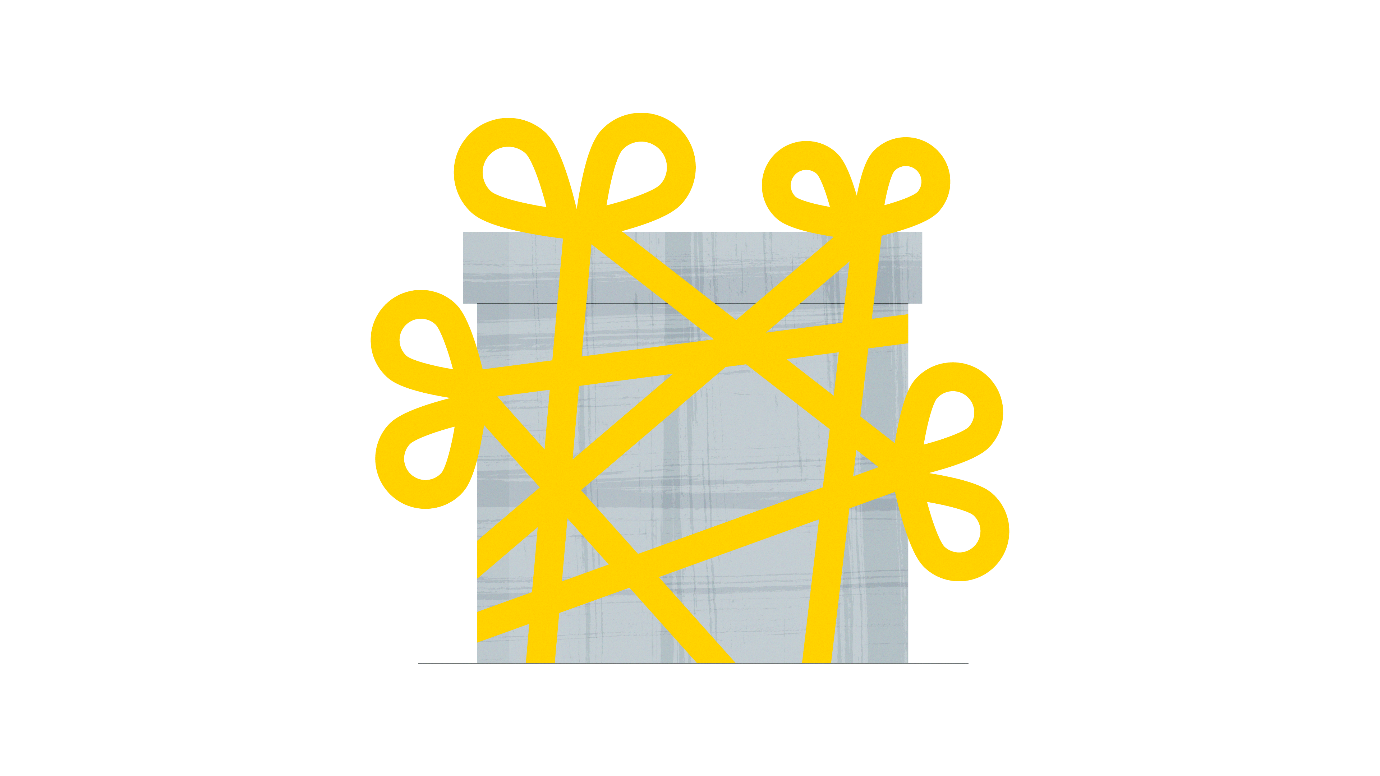
Несмотря на то, что Василиса в конце концов поняла значимость и прелесть их семейной традиции, поначалу все складывалось не так хорошо. Василиса, глядя на других детей, которые носили шапки из магазинов, думала, что с ней и ее семьей что-то не так. До сих пор у Василисы остался неприятный осадок от того, что сверстники в школьные годы хихикали в стороне и указывали пальцами на ее вязаную одежду. Это серьезно повлияло на самооценку главной героини, и, хоть и прошло несколько лет, Василиса до сих пор вспоминает ситуацию с бестактным вопросом одноклассницы.

Что касается внутрисемейных взаимоотношений, то и тут были проблемы: Василиса и мама просто не понимали друг друга и иногда это даже приводило к конфликту. Василисе мог не понравиться дизайн шапки, а мама в ответ могла обидеться, ведь она приложила немало усилий. В этой ситуации важно уметь слушать и слышать, но у мамы с дочкой это получилось не сразу и в дальнейшем могло бы привести к еще большим проблемам с пониманием друг друга.

Также был велик риск того, что такое психологическое давление, хоть и неосознанное, на Василису, постоянные фразы про: «Ну мы же потомственные вязальщики, ты тоже должна хоть что-то уметь связать», — могли бы закончиться очень плохо для обеих сторон. Удачно, что у Василисы не случилось полного отторжения семейной традиции, что безусловно, повлияло бы на отношения внутри семьи.

# Глава 14

Семейные традиции: «Это не просто упаковка!»



Конечно, праздник — это уже хорошо, но Жене подготовка к празднику всегда нравилась как будто бы больше. Ее семья очень тщательно подходила к этому процессу. Они все делали весело и вместе: готовили, убирали, накрывали на стол, — отдельным удовольствием считалась упаковка подарков. Всегда покупалось огромное количество красивой оберточной бумаги, всевозможные украшения в виде лент, еловых веточек, перьев, блесток. Все разбирали материалы и расходились по комнатам, а потом ходили по дому с довольным и хитрым видом.

Женя старалась сделать свой подарок особенным. Она смотрела видеоуроки, даже ходила с семьей на мастер-классы по упаковке и работе с лентами. Для родных Жени это было не просто развлечение, но и возможность лишний раз напомнить друг другу о своей любви, ведь одно дело что-то просто купить, и совсем другое — красиво оформить, приложить к подарку собственноручно нарисованную открытку с искренними поздравлениями, смешным стишком или мини-комиксом, рассказывающим небольшую историю о том, как, например, папа искал нужную маме книгу или как сама Женя прятала от сестры подарок то под кроватью, то за шкафом, то в ванной. Все это веселило и усиливало впечатление от праздника.

Как ни странно, проблемы начались, когда у Жени появились настоящие друзья. Точнее Жене было стыдно даже назвать это полноценной проблемой… скорее она испытала легкое разочарование, узнав, что у многих отношение к подаркам и праздникам сложилось совершенно иным: у одних в семье принято дарить деньги, чтобы не тратить время на долгие поиски, другие вовсе не отмечали ни дни рождения, ни прочие праздники.

Когда же подруги и друзья приходили к Жене на день рождения, они дарили ей красивые и полезные вещи, явно выбранные с толком, но часто принесенные или в подарочных пакетах из магазина, или просто так, без всего.

Женя с благодарностью принимала все, читала покупные открытки с однообразно «веселыми» или «красивыми» поздравлениями и слегка грустила. Ей казалось, что раз у ее друзей не нашлось времени на оформление, значит, им было в тягость этим заниматься. Может, и сама Женя им в тягость? Так она рассуждала и сама старалась не слишком выделяться на фоне друзей и одноклассников, чтобы не казаться навязчивой или, еще хуже, выскочкой. Но, разумеется, внутри семьи Жени традиция дарить «нарядные» подарки никуда не ушла, и героиня с удовольствием окуналась в подготовку перед праздниками своих близких. Глядя на то, как отмечали или не отмечали совсем ее знакомые, Женя как будто сильнее начинала ценить их семейную традицию и радовалась тому, что у нее есть возможность вот так по-особенному проявить свою любовь.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

В первую очередь стоит сказать, что такое занятие, как упаковка подарков — очень творческое, а потому хорошо повлияло на Женино развитие, мелкую моторику и концентрацию внимания, ведь работа с бумагой, лентами и прочими украшениями — очень кропотливое дело, на которое далеко не у всех хватает терпения.

Также для Жени упаковка подарков — отличный способ показать близким людям свою любовь и то, как они ей дороги. Женя всегда заранее начинала думать об украшении подарка, в каждый праздник придумывала новые идеи, чтобы не повторяться. Все это, по мнению Жени, показывало окружающим ее заботу.

Нельзя не упомянуть тот факт, что отношение к праздникам у Жени все же осталось прежним. Она до сих пор с детским задором украшает заготовленные подарки близким. Нет, одноклассникам и знакомым Женя старается дарить все в относительно простом для нее оформлении, но сама традиция внутри семьи сохранилась, что несомненно радовало Женю и сохраняло прекрасные ассоциации с празднованием чего-либо. И, конечно, это очень сплачивало их семью.

Риски и ограничения:

У Жени произошло своеобразное отторжение из-за несоответствия того, что она сама привыкла считать естественным ходом вещей, и того, что другие люди принимают за понятие «нормы»: для нее совершенно очевидно и необходимо ответственно подходить к праздникам, сочинять трогательные поздравления и украшать подарочные коробки пышными бантиками — это внутрисемейный способ демонстрации симпатии. Когда Женя увидела, что у ее одноклассников и друзей не так, она испытала своеобразный кризис.

Во-первых, произошло осознание собственного отличия от других, что само по себе может быть серьезным стрессом: Женя чувствовала себя чересчур наивной — «ей же уже довольно много лет, почему она ведет себя как маленькая?» — или надоедливой, своими «нарядными» подарками она привлекала внимание и у получателей могло возникнуть ощущение, что он теперь обязан отплатить тем же, а у других дарителей, что они недостаточно постарались.

Во-вторых, прежняя оценка действительности не ложилась на факт дружбы. Женя привыкла, что открытки, упаковка, смешные стихи — это все способ проявления чувств, и ей, конечно, хотелось получить такие знаки внимания и от своих друзей. Процесс осознания того, что причина не в недостаточной любви или внимании со стороны друзей, а в том, что их семейные традиции сложились по-другому, прошел у Жени относительно безболезненно, хотя периодически она все равно грустит, что не может разделить любимые праздничные ритуалы с кем-то кроме ее родных.

Опять же, мы возвращаемся к уже озвученной в предыдущих главах мысли: на месте традиции с подарками могла оказаться любая другая поведенческая модель, способная куда сильнее повлиять на жизнь человека и его адаптацию в обществе.

# Глава 15

Профессиональные династии как семейный сценарий: «Все медики - и я туда же»

Все в семье Феди — врачи. Прадедушка с прабабушкой, бабушка и дедушка, мама с папой, даже старший брат уже учится в Первом медицинском и, судя по всему, делает большие успехи. Врачи были в жизни Феди повсюду за редким исключением дальних родственников. Так, например, он знал, что его двоюродный дядя стал архитектором, а кузен — фитнес-тренером, когда о них заходила речь на каких-нибудь семейных застольях бабушка с дедушкой всегда говорили что-нибудь… нет, не грубое и не злое, скорее насмешливое. Но Федя все равно каждый раз волновался из-за шуток над дядей и кузеном и отмечал про себя: быть не-врачом — быть вне семьи.

Мама пошла в медицину по понятной причине — на этом в свое время настояли бабушка с дедушкой, не принимавшие никаких отказов и не желавшие видеть дочь ни учительницей, ни экономистом, ни тем более художницей. Мама сперва сопротивлялась, но потом «взялась за ум», стала усердно учиться. Кстати, именно в медицинском университете она познакомилась с будущим мужем. Это стало еще одним важным плюсом в глазах Феди: вот, раз медицина настолько плотно связана с историей его семьи, разве может она быть плохим или неподходящим ему профилем?

Родители Феди, видимо, памятуя о том, как сами в его возрасте страдали под натиском семейного давления, принципиально не заставляли его идти в медицину, наоборот, обещали поддержать любую его инициативу. Однако Федя с самого детства совершенно твердо решил, что хочет стать врачом. Сам он толком не может объяснить себе, почему: интерес есть, но не до огня в глазах, такого нет и вряд будет, просто хочется стать врачом, чтобы оставаться частью семьи. Феде кажется: раз все у него были врачами, то и он должен им стать, что продолжать семейную традицию и не казаться родным странным или смешным.

Полезные свойства и ресурсность такого сценария:

Проторенный путь всегда понятнее. У Феди есть все возможности спросить совета у опытных специалистов, они у него в каждой комнате. С большой долей вероятности, если у молодого человека возникнут вопросы по какому-то учебному материалу, он получит ответ из первых рук. Ему всегда объяснят, где лучше брать сведения по интересующим его вопросам, какие научные источники актуальны, а какие — уже устарели. Ведь родные Феди обязаны сами регулярно освежать свои знания и следить за научными исследованиями в сферах медицины.

Если заглядывать в будущее, где Федя уже закончил обучение в вузе, то родители смогут подсказать ему, где лучше пройти стажировку или на чье объявление о свободных вакансиях стоит откликаться. Родные подскажут Феде, как соблюдать субординацию на работе, как справляться со стрессом. В целом у него всегда будет группа близких людей, понимающих его переживания и готовых его выслушать, поскольку общий профиль дополнительно объединяет.

Риски и ограничения:

Федя так и не смог понять, а подошла бы ему другая профессия, просто потому что он даже не рассматривал альтернатив. Помимо очевидного минуса в виде нераскрывшегося потенциала хочется выделить момент самооценки. Обратите внимание, что руководит поступками Феди: он не хочет выбиваться из сложившегося мироустройства внутри семьи, он взволнованно слушает о дяде и кузене, чьи профессиональные пути отличаются от семейного большинства. И здесь возникает логичный вопрос: насколько хватит желания Феди? Будет ли ему в конечном итоге комфортно заниматься выбранным делом, сейчас он находится на этапе обучения, но не покажется ли ему слишком тяжелой сама работа? Еще важный момент, если все же Федя почувствует усталость или придет к осознанию, что медицина — не его, сможет ли он признаться себе и близким в этом или будет терпеть «до последнего», взращивая зреющий внутренний конфликт внутри себя? Важно помнить, что отношение специалиста может отразиться и на качестве его работы.

# Заключение и напутствие

Исследовательская работа «Три детства» подходит к концу. В ней мы собрали различные семейные сценарии и постарались на конкретных примерах показать, что на это явление можно смотреть под разными углами, вычленяя из каждой ситуации риски и возможные полезные свойства. Нам бы хотелось в очередной раз напомнить, что жизнь неоднозначна и многогранна в своих проявлениях, именно поэтому очень важно аккуратно и вдумчиво анализировать ситуации, с которыми вы сталкиваетесь на своем пути.

Мы сами открыли для себя множество тем и интересных, раньше неприметных для нас моментов, работая над этой книгой. Хочется верить, что наша попытка проанализировать семейные сценарии окажется полезной и даст толчок для дальнейшего развития данного направления семейной психологии нашими усилиями или усилиями более профессиональных и теоретически подкованных людей.

У всех нас есть семья, все мы можем попробовать себя в роли исследователя. Предлагаем сделать это своеобразным практическим заданием: попробуйте найти семейные сценарии у себя в семье, какие они? В чем они выражаются? Это нечто глобальное и легко определяемое, вроде профессиональной династии, или что-то очень личное, очевидное лишь для вашего узкого семейного круга, как, например, семейные привычки? Какие есть ресурсные стороны, а какие риски и ограничения у вашего семейного сценария?

Попробуйте углубиться в этот вопросы и вы не только сумеете потренировать системное мышление, но и увидите, что семейная история и семейные сценарии — очень важный элемент в формировании человеческой личности. Не стоит смотреть на все сценарии в исключительно позитивном или негативном свете. Следует очень аккуратно и бережно изучать свой семейный сценарий, так вы сумеете понять: нужно ли его продолжать? Важен ли он для вас и вашей семьи?

Мы искренне желаем вам удачи и надеемся, что «Три детства» оказались для вас полезны и интересны!

Благодарности

Каждая книга — результат сплоченной работы по меньшей мере нескольких людей, исследование «Три детства» — не исключение. Как автор книги, хочу поблагодарить тех, кто внес свой незаменимый вклад в ее создание. Выражаю свою благодарность:

Орловой Екатерине, научной руководительнице проекта, которая помогала и направляла меня с самых ранних этапов исследования, упорядочивала и систематизировала мои разрозненные идеи, всегда была готова прийти на выручку в трудную минуту.

Розановой Евдокии, редактору, помогавшей мне сделать книгу еще более яркой. Благодаря ее таланту превращать даже самые скучные тексты в шедевр, «Три детства» написаны так интересно.

Като Трофимовой, художнице, иллюстрировавшей книгу. Благодаря ее ярким персонажам исследование обрело свой очаровательный и жизнерадостный облик.

Моим родителям, которые помогали мне как финансово, так и морально, поддерживая на всех этапах работы.

Также выражаю свою отдельную благодарность всем тем, кто поделился семейными сценариями для данного исследования. Спасибо, именно благодаря им проект стал вообще возможен.

И, разумеется, спасибо всем тем, кто прочитал «Три детства»!

# Словарик терминов

Внутренний конфликт — внутреннее противоречие человека, когда его желания, потребности, ценности и принципы сталкиваются между собой, человек не понимает, как разрешить конфликт этих психологических структур.

Выгорание — состояние эмоционального и умственного истощения, проявляющееся из-за постоянного нервного напряжения и/или отсутствия отдыха.

Дисфункциональная семья — неблагополучная семья, в которой регулярно случаются конфликты между членами семьи.

Идеологические установки — набор ценностей семьи, система взглядов на мир.

Ментальное состояние — душевное состояние человека, его психическое здоровье.

Паттерн отношений — совокупность сценариев, которые человек проигрывает в разных ситуациях; закрепленный способ решения проблемы. Поведенческим паттерном можно считать сценарий «приличного поведения» в обществе или сценарий «общения с деловыми партнерами».

Позитивное восприятие — видение и понимание окружающей среды главным образом через позитивные установки.

Психологическое давление — вид психологического воздействия на другого человека, направленный на изменение его отношение к чему-то или кому-то, путем угроз, оскорблений, упреков.

Расширенная семья — семья, не ограниченная набором из родителей и братьев-сестер. Расширенные семьи включают в себя несколько поколений, а также самых дальних родственников, тесно общающихся между собой.

Ролевая модель — человек-образец для подражания, на которого человек хочет быть похожим.

Семейный конфликт — противоречия между членами одной семьи, чаще всего возникающие из-за расхожих взглядов на жизнь, целей и ценностей, не сочетаемых в конкретной ситуации.

Семейная мифология — обобщенные, часто искаженные представления членов семьи о других родственниках и о семье в целом, неправдивые или частично правдивые истории о родственниках, передаваемые из поколения в поколение.

Семейный сценарий — повторяющиеся на протяжении нескольких поколений одной семьи шаблоны поведения, взгляды на жизнь, привычки, поведенческие модели.

Семейные склонности — непрерывное влечение, предрасположенность членов одной семьи к чему-то.

Семейные традиции — набор действий, принятых в семье и повторяющихся регулярно в одно и то же время. Это конкретные ритуалы, праздники, передающиеся из поколения в поколение.

Семейные установки — шаблоны поведения и мировоззрения, которые заложены у человека в подсознании, сформировавшиеся еще в раннем детстве под влиянием родителей или других близких людей.

Семейные ценности — жизненные приоритеты, которые представляют общий интерес для всех членов семьи.

Сепарация — поэтапное отделение ребенка от родителей, его становление как отдельной, самостоятельной и взрослой личности.

Социальная дисфункция — неправильное понимание и как следствие неправильное выполнение определенной социальной функции или нескольких функций.

Социальная роль — образец поведения в обществе, которое считается правильным для обладателя определенного социального статуса.

Системное мышление — структурированный анализ, сконцентрированный на понимании взаимосвязи отдельных элементов системы.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в возникающем по серьезным или, наоборот, незначительным поводам чувстве волнения, переживания, беспокойства.

Эмоциональный разрыв — процесс эмоционального отдаления от близких людей путем внутренних механизмов или физической сепарации, чаще всего болезненный и не предусматривающий дальнейшее общение.

# Список использованной литературы

Берн. Э.Л. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / «Эксмо», 1992.

Боровикнова Н.В. Имя собственное как знак в языке и речи / Вестник Иркутского государственного лингвистического университета, 2010.

Вежбицкая А. Понимание культур через посредство ключевых слов / Языки славянской культуры, 2001.

Фалоджу Дж. Олубунми, Фахрутдинова Ф.Ф. Антропоним Иван в русских пословицах и поговорках / [Мир русского слова](https://cyberleninka.ru/journal/n/mir-russkogo-slova), 2011.

Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я / Академический Проект, 2001.

Громова О. Сахарный ребенок. История девочки из прошлого века, рассказанная Стеллой Нудольской / «КомпасГид», 2017.

Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии / «АСТ», 2002.

Андреева Т.В. Психология семьи. Учебное пособие / «Питер», 2014.

Клакхон К. Зеркало для человека. Введение в антропологию / «ЕВРАЗИЯ», 1998.

Лукьянченко Н.В. Некоторые аспекты семейного сценарного программирования: из опыта работы / Журнал практической психологии и психоанализа, 2011.

Плошкина А. Что такое семейные сценарии и можно ли из них выйти / «Лайфхакер», <https://lifehacker.ru/semejnye-scenarii/>, 2021.

Сигитова Е. Родовое проклятье или семейный сценарий? Как сделать жизнь по-настоящему своей / «Новый очаг», <https://www.novochag.ru/family_and_children/psihologiya/rodovoe-proklyate-ili-semeynyy-scenariy-kak-sdelat-zhizn-po-nastoyashchemu-svoey/>, 2022.

Андрисенко С. «У нас так принято». Что такое семейные сценарии и как они влияют на жизнь детей / «Горящая изба», <https://burninghut.ru/semejnye-scenarii/amp/>, 2022.

Миронов В.В. Почему люди вступают в брак, или семейные отношения с точки зрения соционики / Соционика Ментология и Психология Личности, 2009.

Токарева Ю.А. Психология семьи. Курс лекций / Уральский гуманитарный институт, 2004.

Нартова-Бочавер С.К., Несмеянова М.И., Малярова Н.В., Мухортова Е.А. Ребенок в карусели развода. Мнение психолога / «ДРОФА», 2001.

Мурашова Е. Любить или воспитывать? / «Самокат», 2013.

Мурашова Е. Лечить или любить? / «Самокат», 2014.

Мурашова Е. Класс коррекции / «Самокат», 2014.