**Все мы родом из детства: семейные сценарии**

**Что такое семейный сценарий**

|  |
| --- |
| Семейные сценарии - это повторяющиеся из поколения в поколение шаблоны поведения членов семьи, которые складываются и поддерживаются семейной историей. Это представления человека, осознанные или нет, о том, как должно быть, как правильно в их семье (с кем, как и для чего нужно жить в семье, сколько нужно иметь детей, каким образом заботиться о них, как строить отношения с расширенной семьей и т.п.).Семейный сценарий- предполагает то, как будут вести себя члены семьи в тех или иных условиях, включает в себя, что принято, а что не принято в семье думать, делать и говорить, чувствовать, осуждать, ценить. Во всех видах сценариев есть свой ограниченный набор ролей, и, если проследить историю рода, можно достаточно четко спрогнозировать исход событий. Э. Берн определил жизненный сценарий как план жизни, который составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается последующими событиями и завершается так, как было предопределено с самого начала.  Повторяющиеся сценарии из поколения в поколение во многом определяют характер взаимоотношений человека с внешним миром и его социальное функционирование во всей дальнейшей жизни. Их влияние проявляется в наличии представлений, касающихся самых важных сфер жизни:   * супружеских отношений (в моей семье все женщины были несчастливы в браке, потому что мужья им изменяли); * денег (в нашей семье вместе с достатком всегда кто-то тяжело заболевал или умирал); * привязанности событий к определенному возрасту (я вышла замуж в 22 года, так же как моя мама, бабушка и сестра); * профессиональной деятельности (все женщины в нашей семье работали в системе образования и сетовали на низкую зарплату, но ничего не меняли) и д.р.   Сложность понимания сути семейных сценариев заключается в признании простого, но абсолютного факта: каждый из нас — продукт семьи и общества, все мы не свободны от сценариев. Но родители не просто «передают» нам какие-то паттерны поведения. Мы часто видим противоречивое отношение родителей к собственным установкам, установкам других людей и общества, видим вызываемые какими-то идеями сложные чувства. И формируем своё отношение. Результат — непростая комбинация, которую мы именуем сценарием нашей жизни.  **Причины возникновения сценариев**  О жизненных сценариях, в частности семейных, впервые заговорил Эрик Берн, психолог и основоположник транзактного анализа. По его мнению, дети неосознанно копируют модель поведения родителей, потому что исторически это было способом выживания и адаптации в сложном мире. Делай как старшие — и не попадёшь в беду.  Но сейчас выживать уже не нужно и человек воспроизводит не столько полезные повадки и навыки (такие, как охотиться, прятаться от врагов, возделывать землю и строить дом), сколько социальные установки. А они чаще всего субъективны, не универсальны и имеют свойство устаревать. До подросткового возраста, а иногда и после ребёнок воспринимает родителей как безоговорочный авторитет и верит всему, что они говорят. К тому же именно дома, с семьёй, он проводит больше всего времени. Поэтому идеи, правила и взгляды он впитывает как губка, даже если не отдаёт себе в этом отчёта. Природа и характер жизненных сценариев, в том числе и семейных, очень хорошо описаны в книге Эрика Берна «Люди, которые играют в игры».  Часто бывает, что в первом поколении определенный набор действий и решений имел под собой логическое обоснование, но, передаваясь из поколения в поколение, потерял свою актуальность, оставив только порядок шагов, не подкрепленный реальной ситуацией и действительной необходимостью.  Например, Берн утверждал, что девочка, усваивая сценарий родителей, вырастая, играет одну из двух ролей – матери или дочери. Если в родительской семье доминировала сильная и энергичная мать, которая к тому же, уделяла дочери максимум тепла и заботы, пускай, порой, и в строгой форме, то у девочки на ее примере формируется материнская позиция по отношению уже к своей семье. Она стремится стать своим близким надежной и заботливой мамой, которая все знает лучше других, которая всегда готова помочь, а порой и приструнить. Если же первенство во всех делах семьи принадлежало отцу, а мать была в семье на правах бессловесной Золушки, то девочка, вырастая, скорее всего усвоит дочернюю роль. Она на всю жизнь сохранит в себе маленькую девочку, которой легче прислониться к чьему-то сильному плечу, нежели самой нести груз решения жизненных проблем. Выбирая себе будущего мужа, она подсознательно будет искать в нем сильного и заботливого «отца», который заслонит ее от всех жизненных невзгод.   * Причины возникновения сценариев **не осознаются ни самой личностью, ни другими членами семьи**. Таким образом, большинство происходящих событий воспринимается как что-то само собой разумеющееся. Человек может не отдавать себе отчёта в том, почему выбирает партнёров определённого типажа, почему всё время ссорится с супругом, почему его браки заканчиваются [разводами](https://lifehacker.ru/kak-perezhit-razvod/) или возникают конфликты с ребёнком. Он может воспринимать это как судьбу, случайность или просто необъяснимые неприятности. * Из‑за них **не получается взять на себя ответственность**.Выходит, что человек вроде как не свою жизнь живёт, а катится по рельсам, которые проложили для него несколько поколений его семьи. И его решения — это зачастую совсем не его решения, а установки и правила, полученные [от родителей](https://lifehacker.ru/roditelskie-ystanovki/). * С ними **сложно справиться**.Как правило, они укореняются в нашем мышлении и нашей психике очень глубоко. И чтобы выкорчевать их, требуется основательная и вдумчивая работа. Свой своеобразный и уникальный сценарий человек создает еще в раннем возрасте, опираясь на опыт, поступки и нравы близких людей. Семейные сценарии оказывают колоссальное влияние на формирование личности человека с раннего детства. Опыт предков формирует на подсознательном уровне первые установки, убеждения, реакции, ценностные ориентации, культурные и национальные традиции. * Они **могут серьёзно подпортить жизнь**.Есть сценарии относительно безобидные: ничего ужасного не произойдёт, если человек будет готовить мясо только по семейному рецепту или купит детям книжки, по которым сам учился читать. Но вот если он выберет неподходящую профессию исключительно как дань семейной традиции или ввяжется в [деструктивные отношения](https://lifehacker.ru/12-priznakov-nezdorovyx-otnoshenij/), как его родители, он потеряет много лет, которые мог бы прожить с большим удовольствием.   **Феномен антисценария**    Бывает так, что ребенок, настрадавшись в родительской семье, и точно зная, что не хочет жить так, как его родители, выбирает линию поведения прямо противоположную. В этом случае человек более‑менее осознаёт, что у него в семье все идут по одному пути, и всеми силами пытается этой участи избежать, плыть против течения. Если родители у него юристы, он поступает на актёрский факультет. Если семья [многодетная](https://lifehacker.ru/mnogodetnaya-semya/) — женится поздно и ограничивается одним ребёнком. Если в роду практиковали строгое воспитание, использует более мягкие и либеральные методики. Выбор антисценария, к сожалению, не является выходом из сценария. Потому что зачастую антисценарий выбирается с целью «доказать» родителям, что они были не правы, это проявление подросткового бунта. Он тоже заставляет человека принимать решения в жестко очерченных рамках, не давая ему свободы выбора. |
|  |

**Можно ли выйти из семейного сценария**

Семейный сценарий — не приговор, и при определенной внутренней работе каждый человек способен изменить свою жизнь в лучшую сторону. Повторения сценариев бывают далеко не всегда очевидными. Поэтому одни люди могут самостоятельно обнаружить систематические повторения в роду, а другие могут годами прикладывать усилия, стараться менять свою жизнь, однако итог будет похож на родительский.

Работа с семейным сценарием не быстрая, но она позволяет нам самим выбирать, какую жизнь мы хотим прожить.

***Материал подготовила педагог-психолог ОЦДиК Н.Н. Руденко***