

Сценарии, законы и мифы семейной жизни

Тематическая встреча семейного клуба «Счастливая семья»
с доцентом кафедры возрастной и социальной психологии
Ткаченко Надеждой Степановной

Семейные сценарии -

это установки и паттерны поведения, которые человек усваивает в родительской семье, а потом повторяет в течение жизни.

Сценарии формируются на основе семейной истории и воспроизводятся из поколения в поколение.



Семейные сценарии затрагивают:

▶ Профессию и способности.

- ▶ «У нас всегда все хорошо учились».
- ▶ «Ни у кого в нашей семье высшего образования не было, и ничего, не умерли».
- ▶ «Точные науки — это не наше, у нас все художники и музыканты».

▶ Деньги и работу.

- ▶ «Мы никогда не были богатыми, ну нет предпринимательской жилки, и всё».
- ▶ «У нас бездельников нет, мы всегда много работали».
- ▶ Не жили богато - не надо и начинать





Выбор партнёра.

«Нам с мужчинами никогда не везло, нельзя на них полагаться».

«Все женщины хитрые и корыстные, ищи себе девушку из простой семьи, чтобы она тебе в рот заглядывала».

► Семейный уклад.

► «У нас в роду всегда мужчина главный».
«Больше двух детей в нашей семье ни у кого не было».

► «Женщину нужно держать в ежовых рукавицах».

► Возраст вступления в брак и рождения детей.

► «В нашей семье все рано рожали».

► **Воспитание детей.**

- «Тебя вон тоже пеленали, и ничего».
- «У нас все рано начали читать».
- «Мы никогда с детьми не сюсюкали, воспитывали строго».

► **Быт и хозяйство.**

- «На Новый год обязательно нужно устроить пышное застолье».
- «Хорошая хозяйка всегда сама ГОТОВИТ».



Примеры семейных сценариев:

- ▶ Девушка, которая выросла без отца и не знает, что такое полная семья, вслед за матерью выбирает в мужа безответственного и ненадёжного мужчину. В результате тоже остаётся одна с ребёнком на руках и растит его сама.
- ▶ Мужчина женится на властной, гиперопекающей женщине — точно такой же, как его мать, и всю жизнь живёт у жены под каблуком.
- ▶ Женщина рано выходит замуж и рождает детей, потому что так принято в её семье. У неё не получается построить карьеру, она материально зависит от мужа и не может от него уйти — и так же было у её мамы и бабушки.

Опасность семейных сценариев:

- ▶ Сложно осознать
- ▶ Из-за них не получается взять на себя ответственность
- ▶ Они действуют на каждого из нас, потому что мы так или иначе перенимаем из семьи разные установки не всегда положительные.



- ▶ О жизненных (семейных) сценариях впервые заговорил основоположник транзактного анализа Эрик Берн.

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.

- ▶ Сценарием Э. Берн считает способ, каким человек структурирует время своей жизни между первым приветственным звуком у материнской груди и последним «прощай» на смертном ложе.
- ▶ Время жизни растрачивается и заполняется в делах и бездеятельности.

Сценарные послания:

- ▶ Ребенок принимает сценарные решения в соответствии с копированием убеждений, поведения членов семьи, слов, указаний (вербальных, невербальных) от родителей.

Например: Не мешай мне! Делай то, что тебе говорят! Ты глупый! Ты еще маленькая девочка! Ты уже большой, не реви! Ты кончишь в тюрьме! Ты ничего не добьешься! Ты вялый конь!

Ты должен много работать! Будь лучшим в классе! Не выноси сор из избы!

На основании родительского контр приказания «Ты должен много работать!». Человек решит: «Я буду работать, пока не сгорю на работе!»



Законы функционирования семьи:

▶ Гомеостаза

▶ Развития



Закон гомеостаза

- ✘ Каждая семья стремится сохранить свое положение, каким бы оно ни было.
- ✘ Система поддерживает равновесие за счет того, что фиксирует каждое свое отклонение от него и совершает действия, которые способствуют возвращению в обычное состояние.
- ✘ Механизм, фиксации и возвращения называется механизмом обратной связи.
- ✘ Нарушение механизмов обратной связи приводит к нестабильности семьи.
- ✘ На уровне индивидуального сознания закон гомеостаза звучит так: «система в целом должна остаться без перемен».

Закон развития

- ▶ Каждая семья должна пройти свой жизненный цикл.
- ▶ Непосредственными причинами, дающими возможность движения, являются обязательные для возникновения семейной системы этапы («кризисы развития»).

Семейные мифы:

- ▶ это сложные семейные знания, неосознаваемое взаимное соглашение между близкими (Э.Г. Эйдемиллер);
- ▶ социально-психологический феномен, базирующийся на механизмах психологических защит, которые используются для поддержания единства в семье в течение многих поколений (И.Г. Малкина-Пых).

Признаки семейного мифа:

- ▶ 1. выступает в качестве механизма групповой психологической защиты;
- ▶ 2. функционирует в рамках правил семейной системы на бессознательном уровне;
- ▶ 3. возникает на почве неразрешенного конфликта, тайны, не справедливого отношения к семье;
- ▶ 4. передается внутри рода от поколения к поколению

Виды семейных мифов:

- ▶ «Мы — дружная семья»,
- ▶ «Мы — семья героев»,
- ▶ «Мы — спасатели»

(Мара Сельвини Палаццоли «Парадокс и контрпарадокс» (2002))

- ▶ «Мы-выживальщики»,
- ▶ «Мы-люди»

(А.Я.Варга «Системная семейная психотерапия» 2014)

Литература:

- ▶ Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - М. 1998
- ▶ Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Основные направления современной психотерапии. - СПб.2000
- ▶ Шнейдер Д.Б. Семейная психология - М. 2006
- ▶ Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. - СПб, 2008