

В ПЛЕНУ РОДОВЫХ СЦЕНАРИЕВ

КАК НЕВИДИМЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ПРОГРАММЫ РАЗРУШАЮТ
ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ

Анастасия Новгородова
клинический психолог

ВВЕДЕНИЕ. ЧТО ТАКОЕ РОДОВОЙ СЦЕНАРИЙ?

- Это бессознательные установки, убеждения и модели поведения, усвоенные в детстве (до 7 лет).
- Они передаются из поколения в поколение, чаще всего от матери к дочери.
- Ключевая мысль: Мы реализуем в жизни то, что было «записано» в нас, ищем знакомые, даже болезненные сценарии.
- **Хорошая новость: Осознание программы — первый шаг к изменению.**



СЦЕНАРИЙ 1. «ВСЕ МУЖЧИНЫ – КОЗЛЫ»



Корни программы:

- Опыт мамы, бабушки, которые открыто демонстрировали неуважение, презрение или страх к мужчинам.
- Отсутствие позитивного примера отца.
- Установки: «Мужчины причиняют боль», «Их нужно контролировать», «Без них спокойнее».

КАК РАБОТАЕТ СЦЕНАРИЙ «ВСЕ МУЖЧИНЫ – КОЗЛЫ»?

- **В поисках подтверждения:** Женщина неосознанно выбирает мужчин, соответствующих сценарию (склонных к агрессии, безответственности).
- **Ожидание «рогов»:** Постоянное напряжение, слезка, ожидание промаха. Любая мелкая ошибка мужчины воспринимается как подтверждение его «козлиной» сущности.
- **Самореализующееся пророчество:** Её недоверие и ожидание плохого провоцируют мужчину или отталкивают его.



ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ (СЦЕНАРИЙ 1)



Для неё: Жизнь в стрессе, разочарование, чувство правоты («Я же знала!»).

Для него: Жизнь под микроскопом, чувство недоверия, невозможность быть «достаточно хорошим». Поиск эмоций и признания на стороне.

Для сына (если он есть): Вырастает либо безответственным («козлом»), либо отказывающимся от мужской роли.

Итог: Порочный круг подтверждения сценария.

СЦЕНАРИЙ 2. «ПРОСИТЬ – УНИЗИТЕЛЬНО»



Корни программы:

- Установка, что зависимость от мужчины опасна.
- Убеждение, что за любую полученную помощь или деньги нужно «отработать».
- Страх оказаться в уязвимом положении.





КАК РАБОТАЕТ СЦЕНАРИЙ «ПРОСИТЬ – УНИЗИТЕЛЬНО»?

**ЖЕНЩИНА ИЗБЕГАЕТ ПРЯМОЙ ПРОСЬБЫ И ИСПОЛЬЗУЕТ
ДЕСТРУКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ:**

1. *Требование* («Ты должен!»).
2. *Манипуляция и намёки* (обида, что «не догадался»).
3. *Выставление счетов* («Я тут всё делаю, а ты...»).
4. *Самоуничижение* («Мне даже колготки купить не на что»).

Реакция мужчины: Защита, раздражение, отказ.

Результат: Подтверждение установки — «просить действительно унижительно и бесполезно».

СЦЕНАРИЙ 3. «Я ВСЁ САМА»



Корни программы:

- Часто вырастает из первых двух сценариев.
- Историческая травма (войны, потеря мужчин).
- Пример «сильной» мамы, не умеющей делегировать.
- Перфекционизм и недоверие к другим («Сделают не так»).

КАК РАБОТАЕТ СЦЕНАРИЙ «Я ВСЁ САМА»?

- Женщина берёт на себя все обязанности, не просит помощи.
- Внутри копится усталость и обида.
- Происходит «взрыв»: обвинения в адрес семьи («Вы паразиты! Я всё одна!»).
- Отказ делегировать, потому что «проще сделать самой, чем переделывать».
- Ключевой конфликт: Выбор между идеальной чистотой и гармоничными отношениями.



РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ (СЦЕНАРИЙ 3)

- *Для неё:* Выгорание, потеря сил, болезнь, чувство одиночества и неблагодарности.
- *Для семьи (особенно детей):* Лишение инициативы, неумение заботиться, инфантильность. Мальчики не учатся мужской ответственности.
- *Для отношений:* Партнёр отстраняется, так как его участие не нужно или критикуется.

Итог: Женщина, мечтающая об опоре, сама не даёт этой опоре проявиться.



ВЫХОД ИЗ ПЛЕНА. АЛГОРИТМ ИЗМЕНЕНИЙ

PLAN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

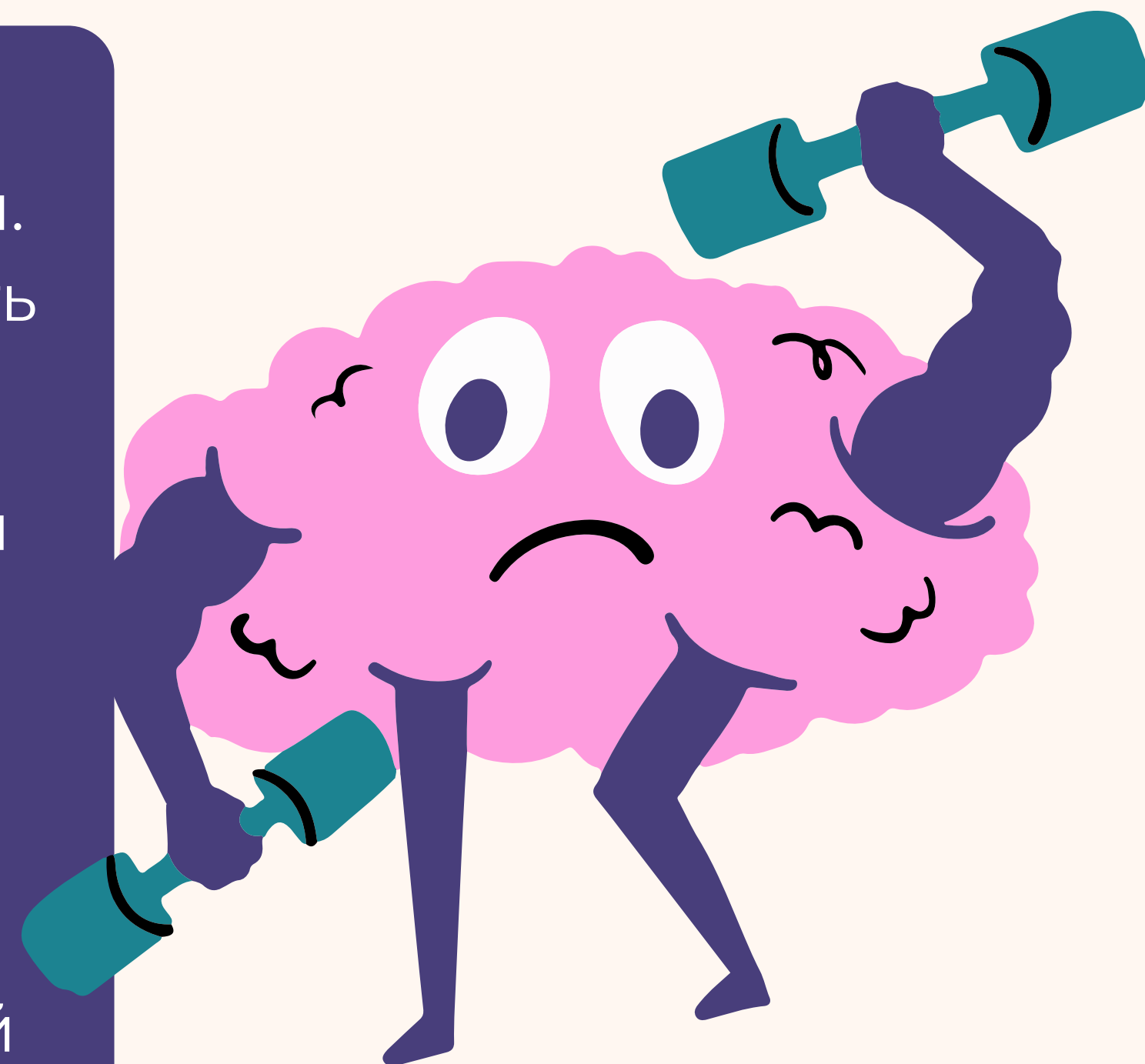
1. Осознать. Найти корень: чья это была программа (мамы, бабушки)? В каких условиях она была полезна тогда?
2. Поблагодарить. Мысленно обратиться к предку: «Спасибо, эта программа помогла тебе выжить. Но сейчас она мне мешает».
3. Отказаться. Сознательно принять решение действовать иначе.
4. Практиковать новое поведение маленькими шагами.

ПРАКТИКА НОВЫХ УСТАНОВОК

Вместо «Все козлы»: Замечать и фиксировать хорошие поступки мужчины. Делиться ожиданиями открыто, а не ждать промаха.

Вместо «Просить унижительно»: Учиться просить прямо, конкретно и спокойно. Выбирать подходящее время. Учиться принимать помощь и подарки.

Вместо «Я всё сама»: Делегировать, начиная с мелочей. Терпеть неидеальный результат. Позволять другим учиться и ошибаться. Говорить о своей усталости ДО взрыва



КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ

1. Родовые сценарии — не приговор, а инструкция, которую можно переписать.

2. Отношения — это система.

Поведение одного человека провоцирует определённые реакции другого.

3. Для гармонии нужно: Доверять, просить, благодарить, принимать, делегировать.

4. Достаточно быть искренней, а не идеальной. Счастье не требует подвигов.



КАК УЗНАТЬ СВОЙ СЦЕНАРИЙ?

ДИАГНОСТИКА

Ответьте честно на вопросы:

- О мужчинах: Что я чаще всего слышала о мужчинах в детстве? Какие слова («козлы», «растяпы», «деньги приносят») и эмоции (страх, презрение, восхищение) сопровождали эти разговоры?
- О просьбах: Как в моей семье просили о помощи? Могла ли мама попросить у отца? Как она реагировала, если ей отказывали? Чувствую ли я внутренний протест и стыд, когда нужно о чем-то попросить?
- О ролях: Кто в моей родительской семье был «ответственным за всё»? Кто принимал решения? Кто мог позволить себе слабость и отдых?

Ваш первый ответ и самая сильная эмоция — вероятно, и есть ключ к вашему доминирующему сценарию.

ИНСТРУМЕНТ. КАРТА РОДОВЫХ УСТАНОВОК

Сфера жизни Установка из детства (Что я слышала/видела?) Как это влияет на меня сейчас? Новая, сознательная установка

Отношения с мужчинами «Все мужики сво...» Недоверие, контроль, выбор «проверенных» партнеров «Мужчины бывают разными. Я достойна уважительных отношений.»

Деньги и зависимость «Деньги дают только потом в глаза колют» Страх просить, гиперответственность, отказ от помощи «Я принимаю подарки и помощь с благодарностью. Мы — команда.»

Отдых и помощь «Хочешь сделать хорошо — сделай сам(а)» Выгорание, обида, неумение делегировать «Мир не рухнет, если я отдохну. Я позволяю другим помогать мне.»

(Совет: Заполните эту таблицу для себя — это мощное упражнение на осознанность)



ИСТОРИЯ ПЕРЕПИСАНИЯ. ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Было (Сценарий «Все сама» + «Просить унижительно»):

- Мария работала, вела дом, воспитывала двоих детей.
- Чувствовала себя загнанной лошадью, жертвой.
- Обвиняла мужа в бездействии, срывалась на крик.
- **Результат:** Постоянные ссоры, дистанция в отношениях, депрессия.

Стало (После осознания):

Шаг 1: Осознала, что повторяет сценарий своей одинокой бабушки.

Шаг 2: Села с мужем и сказала: «Мне нужна помощь. Я не справляюсь и не умею просить. Давай составим список дел, которые ты мог бы взять на себя постоянно».

Шаг 3: Научилась благодарить за вымытую посуду, даже если там остались разводы.

Шаг 4: Позволила мужу делать уроки с детьми по-своему.

Результат: Через полгода — меньше усталости, муж стал более инициативным, дети научились самостоятельности, в семье появилось спокойствие.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СЦЕНАРИЙ ОЧЕНЬ СИЛЕН?



- **Терапия.** Работа с психологом — самый эффективный способ.
- **Образовательные ресурсы.** Книги, лекции, курсы по психологии отношений, личным границам.
- **Группы поддержки.** Общение с женщинами, которые тоже осознают свои сценарии и меняют их.
- **Дневник наблюдений.** Фиксируйте моменты, когда включается «автопилот» старой программы. Простое наблюдение ослабляет его.

ПОМНИТЕ: МЕНЯТЬСЯ — СТРАШНО. ЭТО ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА. НО ЭТО ПУТЬ К НАСТОЯЩЕЙ, А НЕ СТРАДАЛЬЧЕСКОЙ БЛИЗОСТИ.



ОБРАЩЕНИЕ К МУЖЧИНАМ

Ваша роль в этом процессе — не спасатель, а партнер.

- Поймите: Её недоверие или гиперконтроль — чаще не к вам лично, а к «всем мужчинам» из её прошлого.
- Будьте последовательны. Надежность и спокойствие — лучшее лекарство от страха «козливости».
- Не поддавайтесь на провокации. Если вас втягивают в скандал («Ну, вот, я так и знала!»), старайтесь сохранить нейтралитет.
- Поощряйте прямые просьбы. «Я тебя слушаю. Скажи прямо, что тебе нужно?»
- Проявляйте инициативу. Не ждите, когда всё сделают за вас. Ваши действия (пусть и неидеальные) ломают стереотип.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ОТ СЦЕНАРИЯ — К ВЫБОРУ

Родовой сценарий — это автопилот.

Осознание — это переход на ручное управление.

Вы не виноваты в том, что получили эту программу. Но вы ответственны за то, чтобы оставить её в прошлом.

Изменения начинаются с малого: одна прямая просьба, одно делегированное дело, одно замеченное хорошее качество в партнере.

Разрывая порочный круг, вы делаете величайший подарок своим детям — вы дарите им новый, здоровый сценарий для их будущих отношений.



НОВАЯ РОДОВАЯ ПРОГРАММА

- Мужчины и женщины — разные, но равные.
- Просить — это нормально и безопасно.
- Быть командой — эффективнее, чем быть «героем в одиночку».
- Я достоин/достойна любви, помощи и счастья БЕЗ условий и подвигов.

СПАСИБО! ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ?