

**Менго Валерия Владимировна**

магистрант

**Карась Инна Сергеевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»

г. Калининград, Калининградская область

## **СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ У СОЗАВИСИМЫХ ЖЕНЩИН**

*Аннотация: в статье рассматриваются семейные сценарии у женщин с выраженной степенью созависимости. На основе теоретического анализа работ по трансактному анализу, психоанализу и семейной психотерапии выявлены ключевые механизмы формирования сценарных установок, передающихся по женской линии. Представлены результаты эмпирического исследования, включающего интервью, анализ генограмм, опросника функциональных эго-состояний, теста определения ведущего драйвера и опросника личностных адаптаций Джойнса. Выделены сценарные предписания, установки, адаптации и драйверы, свойственные созависимым женщинам, отражающие установки самоотречения, гиперответственности и эмоционального подавления. Обоснована трансгенерационная природа данных сценариев и их роль в формировании деструктивных паттернов отношений. Предложены направления психологической помощи, направленные на осознание и трансформацию внутренних сценариев, основанных на сформированных глубинных убеждениях.*

*Ключевые слова: семейные сценарии, жизненные сценарии, глубинные убеждения, драйвер, созависимость, созависимые женщины, трансактный анализ, женская идентичность, трансгенерационная передача, психологическое консультирование.*

Семейный сценарий формирует основу жизненного сценария, задавая ключевые модели поведения, убеждения и эмоциональные установки, которые человек перенимает из своей семьи.

Следуя за идеями Берна [2], а также за Клодом Штайнером [10], Мюррея Боуэна [3], А. А. Шутценбергер [11], Дж. Янга [15] и другими исследователями, которые продолжают традиции изучения семейных сценариев, мы под семейными сценариями подразумеваем – сформированную у человека систему глубинных убеждений, установок, способов реагирования, способов поведения (эго-состояние), которые закладываются под влиянием родительских предписаний и семейной системы, проявляясь через ведущие установки (драйверы) и способы адаптации во взрослом возрасте.

Большинство современных исследователей в основе своей работы используют классификации семейных сценариев, введённую Эриком Берном. Сами названия семейных сценариев, выделенные в его работе, носят метафорических характер, и привязаны к метафорам, названиям сказок, мифов и легенд, бытующих в фольклоре. Однако он описывает 3 базовых типа сценария: Сценарий победителя, непобедителя и проигравшего. Так же Э. Берн выделяет шесть типов сценариев, который показывает подход человека к настоящему, прошлому и будущему, к ним относятся: Сценарий «Никогда» или сценарий Тантала, сценарий «Всегда», сценарий «Пока не», сценарий «После», Сценарий «Снова и снова», «Открытый сценарий».

В нашей работе мы выделили основные компоненты семейного сценария: Роли, как способ поведения (Эго-состояние), Родительское предписание (послание), Родительские установки (драйверы), Способ адаптации. По мнению Э. Берна [1], К. Штайнер[10], Дж. Янга [15], А.Д. Левинсона [14], Н. Хевигхерста [13], Д. Мак-Адамс [6], Д. Фрай [12], В. Гришиной [4], Е. Днестровской [7], Т. Михайловой [7], И.С. Карась, А.А. Досаевой [5], основными факторами оказывающими влияние на формирование семейного сценария являются: ранний детский опыт, родительские ожидания, удовлетворение базовых потребностей, распределение ролей в семье, ключевые жизненные события, культурные архетипы, возрастные кризисы, социальный и исторический контекст.

Также было дано определение созависимости и причинно-следственные связи, оказывающие влияние на формирования созависимости. Б. и Д. Уайнхолд

рассматривают созависимость как нарушение поведения, которое является приобретенным, вследствие незавершенности задач в ходе развития в раннем детстве [9]. Она возникает в условиях, когда ребёнок сталкивается с нехваткой поддержки, контролем или эмоциональным отвержением со стороны значимых взрослых. В результате человек вырастает с искажённым представлением о близости и стремится строить отношения, в которых его собственные потребности отодвигаются на второй план. Основной причиной формирования созависимости служит ситуация, когда ребенок недополучает поддержку, эмоциональное приятие в детстве. Из-за этого у человека формируется искаженное понимание близких отношений, и он начинает строить связи, где свои нужды ставит на второй план. Со временем такие модели поведения закрепляются, особенно если рядом есть человек с зависимостью. В итоге человек теряет чувство себя, становится сложно понимать и выражать свои эмоции и нужды.

На основе теоретического анализа типов семейных сценариев у созависимых женщин, была сформирована выборка, которая подходит для проведения исследования. Выборка составила 30 женщин в возрасте от 22 лет до 66 лет. Из которых: 9 человек показало среднюю степень созависимости, 18 – высокую степень созависимости и 3 человек очень высокую степень созависимости. Была определена батарея методик: для определения степени созависимости была использована Шкала созависимости Уайнхолд. С помощью генограммы и полуструктурированного интервью вопросы которых позволили определить самоотношение у респондентов, а также предписания, которые были даны родителями своим детям и которые становятся глубинными убеждениями в осознанном возрасте. Опросник функциональных эго-состояний, автора Джуллии Хей в переводе и адаптации В.Е. Гусаковского, выявлены преобладающие типы поведения личности. Тест на определение ведущего драйвера, автора Мари Кокс (2001), в переводе Дмитрия Касьянова, позволили выявить рабочий стиль поведения личности, который влияет на поведение, принятие решений и восприятие окружающего мира. Опросник личностных адаптаций Джойса, авторами которого являются Вэнн Джоинс, Иан Стюарт (2002 г), в переводе и адаптации

А. Гороховской, позволили выявить адаптации личности, которые сформировались на основе раннего детского опыта и личностных особенностях.

По результатам проведенного исследования были выявлены 30 сценариев, которые были структурированы в 4 центральных сценария.

«Сильная женщина» – это сценарий, в котором женщина всё делает сама, не просит помощи, никому не доверяет и чувствует себя одинокой. Она сильная, но не для себя, а ради других. Рядом с ней обычно слабые мужчины, и она как будто постоянно держит всё на своих плечах.

«Совершенная» – это женщина, которая старается быть идеальной, чтобы не выделяться, и чтобы все думали, что у неё всё хорошо. Вместо близости с другими людьми она показывает, что у неё всё под контролем. За этим фасадом часто скрыта пустота.

«Чувствам нет места здесь» – это сценарий, в котором чувства считаются слабостью. Женщина с таким сценарием не позволяет себе чувствовать, всё держит в себе. Она думает, что страдать – значит быть хорошей, что через страдания приходит счастье.

«Терпение в угоду другим» – это сценарий, в котором женщина живёт ради других. Она терпит, считает, что так правильно. Она терпит трудности и верит, что за это её будут любить и уважать.

Данные семейные сценарии характеризуются следующими сценарными посланиями: «Не будь собой», «Будь удобной», «Не чувствуй», а также драйверами: «Радуй других», «Будь сильной», «Страйся», которые формируют жизненные стратегии и восприятие себя в отношениях, что подтвердило первую часть гипотезы. Генограмма позволила заключить, что у всех опрошенных женщин существует трансгенерационная передача семейных сценариев, что подтвердило вторую часть гипотезы.

На основе полученных данных была составлена программа, которая направлена на работу реструктуризацию когнитивных искажений, иррациональных убеждений и укрепление самооценки у созависимых женщин, которая станет инструментом, способствующим изменениям сценарного поведения.

Таким образом, семейный сценарий играет ключевую роль в формировании жизненных установок и моделей поведения у созависимых женщин. Он закладывается в детстве под влиянием семейной системы, родительских ожиданий и опыта, а также отражает способы адаптации к сложным обстоятельствам. Созависимость, как особая форма нарушения в отношениях, возникает именно из-за недостатка эмоциональной поддержки и принятия в раннем возрасте, что приводит к искажённому пониманию близости и постоянному пренебрежению собственными потребностями. Понимание этих механизмов важно для дальнейшей работы с созависимостью и для построения здоровых отношений во взрослом возрасте.

### ***Список литературы***

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – М.: Эксмо, 2022. – 592 с.
2. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии / Э. Берн. – М.: Э, 2015. – 368 с.
3. Боуэн М. О процессах дифференциации своего Я в родительской семье // Теория семейных систем Мюррея Боуэна / под ред. К. Бейкер, А. Варги. – М.: Когито-Центр, 2008. – С. 81–107.
4. Гришина Н.В. Психология жизненного пути / Н.В. Гришина // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. №5. – С. 81–88. EDN IBPACN
5. Карась И.С. Связь созависимости с представлениями об абызивных отношениях у молодых женщин / И.С. Карась, А.А. Досаева // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия Филология, педагогика, психология. – 2022. – №3. – С. 85–98. – EDN QZDGVL.
6. Мак-Адамс Д. Психология жизненных историй / Д. Мак-Адамс; пер. с англ. // Методология и история психологии. – 2008. – Т. 3. Вып. 3. – С. 135–166. EDN OKLEKC
7. Нуркова В.В. Культурный жизненный сценарий как динамическая семантическая структура (ре)организации индивидуального жизненного опыта / В.В. Нуркова, М.В. Днестровская, К.С. Михайлова // Психологические

исследования. – 2012. – Т. 5. №25 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n25/734-nourkova25.html> (дата обращения: 04.12.2024). EDN PJSHNR

8. Уайнхолд Б.К. Освобождение от созависимости / Б.К. Уайнхолд, Дж.Б. Уайнхолд; пер. с англ. А. Чеславской. – М.: Эксмо, 2019. – 384 с.

9. Фромм Э. Человек для себя / Э. Фромм; пер. с англ. А. Александровой. – М.: ACT, 2018. – 320 с.

10. Штайнер К. Сценарии жизни людей / К. Штайнер. – СПб.: Питер, 2018. – 320 с.

11. Шутценбергер А.А. Синдром предков: трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы / А.А. Шутценбергер; пер. с фр. И.К. Масалков. – М.: Психотерапия, 2011. – 224 с.

12. Frye N. Anatomy of Criticism. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1957. 383 p.

13. Havighurst R.J. (Ed.). Society and Education: A Book of Readings. New York: Allyn & Bacon, 1967. 420 p.

14. Levinson D.J. Role, personality, and social structure in the organizational setting // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1959. Vol. 58. P. 170–180.

15. Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M.E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press, 2003. 436 p.