Выиграй эту жизнь!

Как детство формирует взрослую жизнь — и как это изменить



Элина Медичи

Элина Медичи

«Выиграй эту жизнь!» «Как детство формирует взрослую жизнь — и как это изменить»

https://litres.ru/74711197
SelfPub; 2026

Аннотация

Я писала её для широкого читателя, честно признаюсь, эта книга переведена на многие языки мира. Здесь нет сложных терминов без объяснений, нет «умных» ссылок ради ссылок. Но здесь есть наука — потому что я верю: понимание того, как устроена психика, помогает не меньше, чем «просто поговорить». В конце каждой главы — раздел «Что можно сделать уже сегодня». Это не «домашка». Это маленькие шаги, которые можно начать делать прямо сейчас, не дожидаясь «подходящего момента».

Я не обещаю, что после прочтения всё изменится. Но я обещаю, что вы увидите то, чего, возможно, не замечали раньше. А увидеть — значит получить выбор. И этот выбор — ваш.

Элина Медичи
«Выиграй эту жизнь!»
«Как детство формирует взрослую жизнь — и как это изменить»

Оглавление

Чистый лист. Как переписать сценарий своей жизни и не передать травму детям

От автора… 2

Введение. Почему мы повторяем судьбу родителей… 3

Часть I. Фундамент: ребёнок приходит в мир как чистый лист … 9

Глава 1. «Чистый лист»: что на самом деле означает эта метафора… 9

Что говорят исследования

Почему это важно для взрослой жизни

О «чистом листе» без иллюзий

Что можно сделать уже сегодня

Глава 2. Теория привязанности: как формируется базовое доверие к миру… 21

Эксперимент, который изменил всё
Типы привязанности: надёжная, тревожная, избегающая, дезорганизованная
Почему это важно во взрослой жизни
Тревога, которая не проходит
Что можно сделать уже сегодня
Глава 3. Мама и папа: два разных полюса, которые создают целое… 38
Мама: «я здесь, я рядом»
Папа: «мир — это вызов, и ты справишься»
Когда полюса «перекошены»
А если родителя нет?
Что можно сделать уже сегодня

Часть II. Следы родителей: как детство проявляется во взрослой жизни … 53
Глава 4. Сценарии, которые мы не выбирали: родительские послания… 54
Как формируются сценарии
Двенадцать родительских директив
Сценарии в действии: «хорошая девочка», «бунтарь», «спасатель», «жертва», «невидимка»
Как сценарий проявляется во взрослой жизни
Что можно сделать уже сегодня
Глава 5. Неблагополучная семья: механизмы пере-

дачи боли… 72
Что такое «неблагополучная семья»
Как боль передаётся из поколения в поколение
Концепция ACEs: неблагоприятный детский опыт
Почему одни «ломаются», а другие — нет
Что можно сделать уже сегодня
Глава 6. Как победить судьбу: резильентность и выход из порочного круга… 89
Что такое резильентность
Резильентность — это не «толстокожесть»
Шесть шагов выхода из порочного круга
«Убрать след родителей» — что это значит на практике
Что можно сделать уже сегодня

Часть III. Взросление: этапы, кризисы и точки роста … 106
Глава 7. От 0 до 3: доверие к миру и «Я сам»… 106
Кризис «доверие против недоверия»
Кризис 1–3 лет: «автономия против стыда и сомнения»
Что происходит, если кризис «не пройден»
Что можно сделать уже сегодня
Глава 8. От 3 до 6: инициатива, границы и чувство вины… 121
Кризис «инициатива против вины»

Почему границы так важны
Игра как способ развития
Что происходит, если кризис «не пройден»
Что можно сделать уже сегодня
Глава 9. От 6 до 12: трудолюбие против неполноценности… 134
Кризис «трудолюбие против неполноценности»
Почему похвала за усилия важнее похвалы за результат
Школа как источник травмы
Что происходит, если кризис «не пройден»
Что можно сделать уже сегодня
Глава 10. От 12 до 18: идентичность, сепарация и взрослые выборы… 146
Кризис «идентичность против ролевой путаницы»
Сепарация: «я не ты»
Кризис 14–15 лет: «я имею право»
Как это связано с будущей профессией
Что происходит, если кризис «не пройден»
Что можно сделать уже сегодня
Глава 11. Когда родители «отдают» ребёнка: бабушки, дедушки и последствия инфантильности … 162
Почему родители «отдают» ребёнка
Что происходит с ребёнком
Последствия во взрослой жизни
Что можно сделать уже сегодня

Часть IV. Профориентация: как не сломать ребёнка «правильной» профессией … 178

Глава 12. Психотип и профессия: почему активному ребёнку нельзя сидеть с документами… 178

Теория Голланда: шесть типов личности и шесть сред

Возвращаясь к активному ребёнку

Что это значит для родителей

Что можно сделать уже сегодня

Глава 13. Темперамент, тип личности и выбор пути: практический разбор… 194

Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик

Как это связано с ребёнком

Практический разбор: как помочь подростку выбрать путь

Что можно сделать уже сегодня

Часть V. Инвестиции в ребёнка: время, знания и деньги … 209

Глава 14. Человеческий капитал: почему вложения в раннее развитие — самые выгодные… 210

Три вида инвестиций: время, знания, деньги

Что говорят исследования

Что это значит для родителей
Что можно сделать уже сегодня
Глава 15. Не деньгами едиными: качество времени и «строительные леса» обучения… 224
Качество времени: что это такое на самом деле
«Строительные леса» обучения: что это и зачем
Знания: не «натаскивание», а «пища для ума»
Что можно сделать уже сегодня

Часть VI. Здоровье как часть будущего: вакцинация от ВПЧ … 238
Глава 16. «В зоне риска»: почему прививка до совершеннолетия — это акт заботы, а не контроля… 238
Что такое ВПЧ и почему это важно
Почему «до совершеннолетия» — это ключевой момент
Мифы, которые мешают родителям
Почему это «акт заботы», а не «контроль»
Что можно сделать уже сегодня
Часть VII. Взрослые отношения: выбор партнёра и построение семьи … 254
Глава 17. Почему мы выбираем «своих»: теория семейных систем и дифференциация… 254
Ключевое понятие: дифференциация
Почему мы выбираем «своих»

Как это связано с детством
Что можно сделать уже сегодня
Глава 18. Созависимость: ловушка «спасателя» и «жертвы»… 270
Что такое созависимость
Откуда берётся созависимость
Ловушка «спасателя» и «жертвы»: треугольник Карпмана
Как выйти из созависимости
Что можно сделать уже сегодня
Глава 19. Нарцисс: психологический «инвалид», которого не видно… 286
Откуда берутся нарциссы
«Психологический инвалид»: метафора, которая помогает понять
Как нарцисс «маскируется»
Что вы чувствуете рядом с нарциссом
Последствия отношений с нарциссом
«С таким человеком категорически нельзя вступать в отношения»
Что можно сделать уже сегодня

Заключение. Ваш новый сценарий… 304
Три вещи, которые важно помнить
Что можно сделать уже сегодня
Одна история на прощание

Последняя мысль

Список литературы и рекомендованных источников… 312

Научные и научно-популярные книги

Статьи и источники по ВПЧ

Для дальнейшего чтения

ЧИСТЫЙ ЛИСТ

Как переписать сценарий своей жизни и не передать травму детям?

Научно-популярное издание.

Чистый лист. Как переписать сценарий своей жизни и не передать травму детям

Научно-популярное издание

«Вы не виноваты в том, что получили. Но вы ответственны за то, что передадите дальше».

© Автор Элина Медичи, 2026

© Оформление Элина Медичи, 2026
Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

От автора

Эта книга родилась из простого наблюдения: большинство людей, которые приходят к психологу с вопросом «почему я так живу?», уже знают ответ. Они выросли в семьях, где было нелегко. Они видели, как их родители повторяли ошибки своих родителей. Они сами повторяют эти ошибки — и видят, как их дети начинают повторять их.

Но знание — это не изменение. Можно знать, что «кричать на ребёнка плохо», и всё равно кричать. Можно знать, что «этот партнёр разрушителен», и всё равно оставаться. Потому что знание не затрагивает те слои, где живут сценарии, привязанности и страхи. Эта книга — попытка добраться до этих слоёв. Не для того, чтобы обвинить кого-то. А для

того, чтобы **увидеть**механизм — и получить выбор.

Я писала её для широкого читателя, честно признаюсь, для всего мира. Здесь нет сложных терминов без объяснений, нет «умных» ссылок ради ссылок. Но здесь есть наука — потому что я верю: понимание того, как устроена психика, помогает не меньше, чем «просто поговорить». В конце каждой главы — раздел «Что можно сделать уже сегодня». Это не «домашка». Это маленькие шаги, которые можно начать делать прямо сейчас, не дожидаясь «подходящего момента».

Я не обещаю, что после прочтения всё изменится. Но я обещаю, что вы увидите то, чего, возможно, не замечали раньше. А увидеть — значит получить выбор. И этот выбор — ваш.

Введение. Почему мы повторяем судьбу родителей

Представьте себе человека по имени Андрей. Ему тридцать четыре, у него хорошая работа, жена и пятилетний сын. Внешне всё благополучно. Но каждое утро он просыпается с тяжёлым чувством, будто его жизнь проходит мимо. Он не помнит, когда последний раз делал что-то потому, что хотел, — а не потому, что «надо». Он раздражается на сына из-за мелочей и потом весь вечер чувствует вину. Он избегает конфликтов с женой, потому что в детстве конфликт означал крик и холодное молчание на несколько дней. Андрей уве-

рен: «Я просто такой. Характер такой». Но на самом деле он живёт по сценарию, который написали не он. Этот сценарий ему передали родители — точно так же, как когда-то им передали их родители.

Эта книга — о том, как увидеть этот сценарий, понять, откуда он взялся, и переписать его. И, что важнее всего, — о том, как не передать его дальше, своим детям.

Почему я уверена, что это возможно? Потому что психология за последние полвека накопила огромный объём знаний о том, как формируется личность, как детский опыт отпечатывается во взрослой жизни и — главное — как люди выходят из этого круга. Мы знаем механизмы. А там, где есть механизм, есть и рычаг, на который можно нажать.

Главная метафора книги

Ребёнок рождается как чистый лист. Это не значит, что у него нет характера, темперамента или врождённых особенностей — они есть, и мы об этом подробно поговорим. Но **отношение к себе, к людям и к миру** — то, что психологи называют «внутренней рабочей моделью», — ребёнок не выбирает. Он впитывает это из отношений с самыми близкими людьми, как губка впитывает воду. И потом, во взрослой жизни, эта модель становится тем фильтром, через который он смотрит на всё: на партнёров, на работу, на собственных детей.

Если в детстве ребёнок получал любовь, последовательность и уважение к его границам — его «лист» заполняет-

ся доверием и уверенностью. Если же он рос в хаосе, критике или безразличии — на листе появляются надписи, которые он будет повторять всю жизнь: «я недостаточно хорош», «меня нельзя любить просто так», «мир опасен», «доверять никому нельзя».

Важно оговориться сразу: эта книга не о том, чтобы обвинить родителей. Подавляющее большинство родителей любит своих детей и делает всё, что может. Проблема в том, что они передают детям то, что получили сами, — часто не осознавая этого. Мы будем говорить не о вине, а о механизмах. Потому что вина не лечит. Понимание — лечит.

Что вы найдёте в этой книге?

Книга состоит из нескольких больших частей, и каждая отвечает на конкретный вопрос.

Первая часть— о фундаменте. О том, как ребёнок приходит в мир, как формируется его привязанность к родителям, какую роль играют мама и папа и почему их влияние такое огромное.

Вторая часть— о следах. О том, как родительские послания превращаются в жизненные сценарии, как неблагополучная семья передаёт боль из поколения в поколение и — самое важное — как из этого круга выйти. Мы поговорим о резильентности: о том, почему одни дети, выросшие в тяжёлых условиях, становятся сильными, а другие ломаются, и что можно сделать, чтобы попасть в первую категорию.

Третья часть— о взрослении. Мы пройдём по всем эта-

пам: от рождения до трёх лет, от трёх до шести, от шести до двенадцати, от двенадцати до восемнадцати. Разберём каждый возрастной кризис и — главное — как его пройти, не травмируя ребёнка. Отдельная глава посвящена ситуации, когда родительские функции выполняют не родители, — бабушки и дедушки.

Четвёртая часть— о профессии. О том, как выбрать путь, который не будет насилием над природой ребёнка. Почему активному ребёнку нельзя сидеть с документами, почему общительному нужны люди, а творческому — свобода. Мы разберём психотипы и темпераменты и дадим практические инструменты для родителей подростков.

Пятая часть— об инвестициях. О том, что самое лучшее, что можно дать ребёнку, — это время, знания и деньги, вложенные в его развитие. Мы поговорим о человеческом капитале и о том, почему ранние вложения дают самую большую отдачу.

Шестая часть— о здоровье. Отдельная глава посвящена вакцинации от ВПЧ: почему прививка до совершеннолетия — это акт заботы, а не контроля, и что об этом говорит наука.

Седьмая часть— о взрослых отношениях. О том, почему мы выбираем «своих», как работает созависимость, каких партнёров стоит избегать и почему с нарциссом категорически нельзя строить отношения.

В конце каждой главы вас ждёт раздел **«Что можно сделать уже сегодня»**— практические вопросы и упражне-

ния, которые не требуют специальной подготовки. Книгу можно читать подряд, а можно — как справочник: находить свою ситуацию и работать с ней.

Как читать эту книгу

Если вы родитель — читайте её как руководство по профилактике. У вас есть шанс дать ребёнку то, чего не хватило вам, — и не передать ему то, что передали вам.

Если вы взрослый человек, который вырос в семье, где было нелегко, — читайте её как карту. Вы не виноваты в том, что получили. Но ответственность за то, чтобы не передать это дальше, лежит на вас. Это не приговор — это возможность.

И, наконец, если вы просто чувствуете, что живёте «не свою» жизнь, что повторяете чужие ошибки и не понимаете почему, — эта книга для вас. Потому что первое, что нужно сделать, чтобы что-то изменить, — это увидеть механизм.

Одна важная мысль перед началом

Психология не даёт гарантий. Нет волшебной таблетки, которая «отменит» детство. Но есть огромное количество доказательств того, что люди способны меняться — в любом возрасте. Нейропластичность мозга сохраняется всю жизнь. Привязанность можно «перестроить» через новые отношения. Сценарии можно переписать — если увидеть их и сознательно выбрать другие.

Эта книга — не о том, что всё предопределено. Она о том, что многое **предсказуемо** — а значит, многое можно **изме-**

нить.

Часть I. Фундамент: ребёнок приходит в мир как чистый лист

Глава 1. «Чистый лист»: что на самом деле означает эта метафора

Когда мы говорим, что ребёнок рождается как чистый лист, мы имеем в виду не отсутствие характера. Мы имеем в виду отсутствие **готовых ответов на главные вопросы жизни**: «Меня здесь ждут?», «Мир — это безопасное место?», «Я — хороший?», «Люди — надёжные?», «Что будет, если я сделаю что-то не так?». Эти ответы ребёнок не выбирает. Он их получает — из отношений с теми, кто о нём заботится.

Философ Джон Локк в XVII веке назвал сознание ребёнка «tabula rasa» — чистой доской. С тех пор наука шагнула далеко вперёд, и сегодня мы знаем: ребёнок — не пассивная доска, на которой взрослые пишут что угодно. У него есть темперамент, врождённые особенности нервной системы, склонности. Но **содержание** — то, как он будет относиться к себе и к миру, — действительно формируется в отношениях. И формируется оно в первые годы жизни с поразительной скоростью.

Что говорят исследования

Один из самых известных экспериментов в психологии развития провёл в 1970-х годах психолог Эдвард Троник. Он просил матерей и младенцев взаимодействовать, а затем

— по сигналу — мать должна была сохранять неподвижное лицо, не реагируя на ребёнка. Это длилось всего несколько минут. Результат был ошеломляющим: младенцы начинали беспокоиться, отворачиваться, пытаться привлечь внимание, а затем — плакать. Уже в первые месяцы жизни ребёнок **ожидает**отклика. И когда отклика нет, это переживается как угроз

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.