



40 вопросов, с которых начинается история жизни

Рабочая тетрадь для разговора с родителями, старшими родственниками — и с самим собой.

8 ТЕМ · 40 УНИКАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ · МЕСТО ДЛЯ ЗАМЕТОК

ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ ОСТАЮТСЯ

Не отвечайте правильно. Вспоминайте конкретно.

Можно идти по порядку или выбрать вопрос, на который сегодня хочется ответить. Главное — записывать сцены, а не идеальную версию жизни.

01 Один голос за раз

Выберите одного героя и одну встречу. Не пытайтесь сразу собрать всю семью и всю жизнь.

02 Сначала запись

Говорите 5–10 минут на диктофон. Живая речь обычно сохраняет больше деталей, чем короткий письменный ответ.

03 Ищите сцену

После общего ответа спросите: где это было, кто стоял рядом, что произошло в следующую минуту?

04 Разделяйте слои

Помечайте: факт подтверждён; так запомнил герой; так он понимает событие сегодня.

Пять уточнений, которые возвращают память

Что вы видели? · Кто был рядом? · Что вы тогда не сказали? · Что изменилось после? · Как вы понимаете это теперь?

ГЕРОЙ

КТО ЗАДАЁТ ВОПРОСЫ

ПЕРИОД / ДАТА

ГДЕ ХРАНИТСЯ ЗАПИСЬ

До вашего рождения

Начните с того, что существовало до вас: имён, дорог, ремёсел и семейных поворотов.

01 Кто самый ранний родственник, о котором в семье сохранилась живая история?

Назовите имя, время и место. Кто передал этот рассказ и что в нём можно подтвердить?

02 Откуда пришли разные ветви семьи и почему они оказались именно там, где жили?

Переезд, война, работа, любовь, ссылка, случайность — найдите причину и маршрут.

03 Как возникла или менялась ваша фамилия?

Запишите варианты написания, прозвища, семейную версию происхождения и документы.

04 Какое ремесло, занятие или способ зарабатывать передавались в семье?

Кто умел это лучше всех? Какие инструменты, навыки или привычки остались сегодня?

05 Какое событие изменило судьбу сразу нескольких поколений?

Что было до него, кто принял ключевое решение и какие последствия дошли до вас?

Мир, в котором вы росли

Не пересказывайте детство целиком. Восстанавливайте отдельные сцены через детали.

06

Какое ваше самое раннее воспоминание?

Где вы находитесь, что видите на уровне глаз, кто рядом и почему сцена сохранилась?

07

Если пройти по дому вашего детства от входной двери, что встретится по пути?

Комнаты, свет, мебель, запретные места, любимый угол и вид из окна.

08

Как проходил самый обычный будний день в вашей семье?

Кто вставал первым, чем пахла кухня, кто куда уходил и когда все встречались снова?

09

Рядом с кем вы в детстве чувствовали себя в полной безопасности?

Вспомните конкретный случай: что сделал или сказал этот человек?

10

Какая детская проделка или тайна лучше всего показывает ваш тогдашний характер?

Чего вы хотели, чего боялись, чем всё закончилось и узнали ли об этом взрослые?

Родители, бабушки и дедушки

Смотрите на близких не только как на родственников, но и как на людей со своей судьбой.

11 Как ваша мать вела себя, когда семье становилось трудно?

Вспомните не общую черту, а один день, разговор или действие, которое вы запомнили.

12 Чему отец научил вас не словами, а собственным примером?

Какая сцена это доказывает? Повторяете ли вы его способ действовать сегодня?

13 Какой выбор бабушки или дедушки сильнее всего повлиял на вашу жизнь?

Что им пришлось поставить на карту и что было бы иначе без этого решения?

14 Какое неписаное правило действовало в семье?

Что «у нас было принято», кто следил за правилом и что происходило при нарушении?

15 Какой вопрос вы не успели задать старшему родственнику?

Почему он важен сейчас и кто ещё может знать хотя бы часть ответа?

Выход в самостоятельную жизнь

Ищите моменты, когда вы впервые увидели в себе отдельного человека, а не только члена семьи.

16 Кто первым заметил в вас способность, которую вы сами ещё не видели?

Что именно этот человек сказал или доверил вам сделать?

17 Какое первое серьёзное решение вы приняли вопреки ожиданиям семьи?

Какие варианты были, кто возражал и что помогло выдержать свой выбор?

18 Как вы заработали первые собственные деньги и на что их потратили?

Сколько вам было лет, что оказалось труднее ожидаемого и что вы почувствовали?

19 Какая дружба изменила направление вашей жизни?

Как вы познакомились, что этот человек открыл вам и почему связь сохранилась или прервалась?

20 В какой момент вы поняли, что детство закончилось?

Назовите событие, новую ответственность или потерю, после которой вы стали другим.

Любовь и собственная семья

Сильная семейная история строится не только на датах, но и на выборе быть рядом.

21 Когда вы впервые по-настоящему заметили человека, который стал вам близок?

Где это было, какая деталь привлекла внимание и что вы тогда неверно о нём подумали?

22 Какой момент превратил отношения из «я и ты» в «мы»?

Это мог быть разговор, совместный риск, обещание, переезд или решение остаться.

23 Какое первое испытание совместной жизни показало ваши настоящие характеры?

В чём вы оказались разными и какое правило совместной жизни появилось после?

24 Как появление ребёнка или нового члена семьи изменило привычный порядок?

Кто стал другим, что пришлось заново учиться делать и какая сцена осталась главной?

25 Какой трудный разговор помог сохранить или заново построить близость?

Что долго не удавалось произнести, что наконец было услышано и что изменилось после?

Работа, риск и поворотные решения

Рассказывайте не резюме, а цену выбора: сомнения, ошибки, людей рядом и последствия.

26 В каком деле вы впервые почувствовали: «это моё место»?

Что вы делали, кто увидел результат и чем это чувство отличалось от обычного успеха?

27 На какой риск вы пошли, не имея уверенности в результате?

Что можно было потерять, почему вы всё-таки решились и кто знал о ваших сомнениях?

28 Какая рабочая ошибка сильнее всего изменила ваш способ принимать решения?

Какова была реальная цена, кому пришлось сообщить и какое правило появилось после?

29 Как семья прожила период нехватки, кризиса или неопределённости?

Какие практические решения помогли, от чего отказались и кто проявил неожиданную силу?

30 Какой успех со стороны выглядел лёгким, но имел скрытую цену?

Что осталось за кадром: годы, отказ, конфликт, усталость или поддержка другого человека?

Вещи, места и семейный язык

Материальные детали возвращают интонацию времени и превращают рассказ в живую сцену.

31 **Какую семейную вещь вы спасли бы первой и почему именно её?**

Кому она принадлежала, как использовалась, где была в важные моменты и кто хранит её сейчас?

32 **Какая фотография без объяснения рассказывает совсем не ту историю?**

Кто в кадре, что случилось до и после снимка и чего фотография не показывает?

33 **Какое блюдо связано не столько со вкусом, сколько с конкретным человеком?**

Кто готовил, по какому случаю, какие жесты и разговоры сопровождали приготовление?

34 **Какая фраза, кличка или шутка понятна только вашей семье?**

Кто произнёс её впервые, в каких ситуациях она звучит и какой характер за ней виден?

35 **Какое исчезнувшее место нужно восстановить словами?**

Нарисуйте маршрут, назовите цвета, звуки, соседей и событие, которое могло случиться только там.

Что продолжить, а что изменить

Последние вопросы соединяют прошлое с будущим и дают истории личный смысл.

36 **Какую семейную черту вы сознательно продолжаете?**

От кого она пришла, как проявляется в ваших поступках и кому вы хотите её передать?

37 **Какой семейный сценарий должен закончиться на вашем поколении?**

Не называя виноватых, опишите повторяющуюся модель и выбор, который вы сделали иначе.

38 **Что посторонние чаще всего неправильно понимают о вашей семье?**

Как выглядит семья со стороны и какая внутренняя правда меняет эту картину?

39 **Какую правду о жизни вы поняли позже, чем хотелось бы?**

Какое событие сделало её очевидной и что вы теперь посоветовали бы себе молодому?

40 **Что человек через пятьдесят лет должен узнать о вас — помимо достижений и дат?**

Как вы любили, чего не могли принять, чему оставались верны и какой голос хотите оставить?

У вас уже есть не анкета, а каркас книги

Не редактируйте ответы сразу. Сначала перечитайте их как материал: где появились сцены, действующие лица, конфликт и собственная интонация героя?

01 Линия жизни

Расставьте названные события по времени и отметьте три поворотные точки.

02 Круг героев

Выпишите людей, без которых история будет неполной, и кого ещё стоит записать.

03 Архив

Соберите упомянутые фотографии, письма, документы, вещи и голосовые записи.

Хотите превратить ответы в связанную историю?

Студия частных биографий «Истории, которые остаются» Руслан Мухамедьяров · +7 910 999-86-66 · @Ruslan_M_tochka

