

Попивая на кухне чай, мамина подруга жаловалась на жизнь: «Несколько раз я была замужем, мужья были очень разные, а вот ситуации повторялись, словно фильм по одному сценарию с разными актерами, в какой-то момент я поймала себя на мысли, что все время играю одну и ту же роль, может быть, дело было даже не в партнерах...Теперь я пытаюсь разобраться в этом, чтобы снова не наступать на те же грабли».

Мне подумалось, что уже давным-давно известно, что мы предпочитаем определенные сценарии в общении и даже выбираем себе спутника такого, который, сможет подыграть, вот только любая игра в отношениях заводит в тупик, даже плохо осознаваемая. Тем более засоряет супружескую жизнь.

Вечный принц

Вечный принц – из подающих надежды. Хорошо учится в школе, любимец всех учителей, воспитывается в условиях «оранжереи», но в эмоциональном плане зажат, не умеет удовлетворять свои желания. Как правило одинок, не принимаем своими сверстниками. Не развивает свои способности, не способен на протест. Поэтому в 35 лет они все еще подают надежды. Обычно таким людям все легко дается во всех областях, особенно на начальных этапах (легко поступают в институт, легко находят престижную работу, завязывают знакомства, а вот потом, на подступах к вершине начинают «тормозить», теряются, не могут довести начатое до конца. Часто находятся под большим влиянием у родителей, или одного из них. Склонны во всем обвинять партнера. Это все из-за тебя. И карьера не складывается, и семейная жизнь разваливается. Впрочем, внешне все может выглядеть вполне благополучно, чаще всего такие люди занимают престижные должности и т. д. Но вот сами собой не довольны, успехами своими (теми, что есть) не удовлетворены.

Поработав немного над собой, разобравшись с желаниями, и страхом достижения, такой человек может последовать за своими способностями, и стать настоящим Королем. Щедрым, мудрым, справедливым. Если Вечный принц женился на Золушке, ему следует как можно быстрее перестать пользоваться ее услугами (да еще и придираться): перестирать постиранную ею рубашку и т. д..

Золушка

Безответная, робкая, которая готова все стерпеть, взять на себя все заботы. Причем

еще и дополнительно что-нибудь взвалить на себя. В гостях она помогает хозяйке накрывать на стол и убирать посуду, не участвует в развлечениях, когда видит затруднения близкого, не ожидая его просьбы, предлагает помощь. Можно только поражаться ее долготерпением (замуж она обычно выходит за Алкоголиков или Вечных принцев), преданностью, умением сводить концы с концами, заботиться о детях, вести хозяйство, работать. Эрик Берн назвал эту игру «Загнанная женщина» – женщина берет на себя столько работы, сколько не может выдержать никто. Она соглашается с критикой своего мужа, требованиями детей, да еще ищет себе добавочную работу. При этом она устает, начинает болеть (но лечится и отдыхает очень неохотно). Игра эта может закончиться игрой в «Больницу». Золушка, отказывается от повышений по службе, не хочет хорошо одеться (пусть лучше деньги пойдут на хозяйство, даже если материальное положение позволяет), а если ее куда-нибудь приглашают, ссылается на то, что ей нечего надеть, она плохо выглядит и т. д. Она «хочет», чтобы ей помогли по хозяйству, но не дает детям или мужу проявить самостоятельность, отбивает своей критикой всякую охоту ей помогать. Такая роль позволяет возвыситься над другим человеком, вызывая у него жалость и чувство вины, свойственна тем, кто боится плохо выглядеть в глазах других людей. Играя же эту роль, человек получает возможность говорить: «Я всю жизнь жила ради него». Золушке можно посоветовать только одно: начать жить для себя, тогда у нее есть шанс расцвести, стать Королевой, доброй, отзывчивой и скромной. Особенно важно это в том случае, если Золушка вышла замуж за Вечного Принца, ведь именно тогда, когда она начнет жить для себя, а он останется без подпитки, он попытается стать Королем.

Принцесса на горошине

Принцесса на горошине считает, что все ей чем-то обязаны просто за то, что она существует. Она не знает чувства благодарности, потому что чужие заслуги не кажутся ей серьезными, зато свои она склонна преувеличивать. Вспомните сказку Андерсена. Пришла принцесса к королю и королеве в непогоду, ее прекрасно приняли, уложили спать на двадцать тюфяков и подушек, кроме одного маленького неудобства – горошинки, что же ответила она утром: «Бог знает, что у меня была за постель! Я лежала на чем-то твердом, что у меня все тело теперь в синяках! Просто ужасно!» Вот благодарность. Таких людей вечно что-то не устраивает, сколько не старайся, всегда найдется та самая маленькая горошинка, которая полностью отравит им жизнь, партнеру с таким человеком очень трудно, ведь сколько не стараешься угодить, всегда остается недовольство, мелочи, к которым можно прицепиться, а твои старания не замечают. В конце концов пропадает всякая охота стараться. Про таких людей, как Принцесса на горошине говорят: «Сам не знает, чего хочет!» Такому человеку можно посоветовать развивать свои способности, добиваться самостоятельности, независимо от кого-то, в ком всегда можно найти «горошины». Если кому-то встретится на пути Принцесса на горошине, нейтрализовать ее можно, дав понять, что нельзя прожить всю жизнь, спрятавшись за чужую спину.

Синяя борода

Вспомним сказку. У некоего господина, прозванного Синей Бородой, часто умирали жены. Но тем не менее вскоре ему удавалось снова жениться. Прожив некоторое время с новой женой, он отправлялся в дальнюю поездку, оставив ее управлять хозяйством. Он давал ей ключи от всех комнат своего большого дома и предупреждал, что она может открывать любую дверь, кроме одной. Нарушение этого условия грозит смертью. Естественно, что жена поддается на провокацию. Попробуйте что-нибудь запретить человеку, естественно верх возьмет любопытство. Это закон человеческой психики. Игра, в которую играет Синяя борода, Эрик Берн назвал: «Попался, сукин сын!» Типичный пример Синей бороды – ревнивый муж. Синяя борода всегда напряжен, внимателен, в лице скептическое выражение, склонен к морализированию, высокопарен. Особенно любит он придираться к людям, зависящим от него. Этот сценарий очень трудно нейтрализовать. Встретив достойное сопротивление, он может затаиться и отомстить. Можно попробовать «опередить» его, когда он готовится напасть и высказать о себе то, в чем он собирается вас обвинить: «Какая же я неряха, надо было давно здесь убрать!», тогда он смягчается и остывает.

Алкоголик

Алкоголика можно выявить на стадии объяснения в любви: обычно он говорит, что пропадет без вас, что только узнав вас, он узнал, что мир прекрасен, что без вас он ничто и т. д. Иногда он может пообещать ВСЕ-ВСЕ, вплоть до звезд с неба. Не поддавайтесь, зрелая личность скажет скорее, что в мире не все просто, но поддерживая друг друга, можно многое преодолеть. Если все-таки вы встретили Алкоголика, его может отрезвить сепарация – разрыв без развода, но если он снова сорвался, каждая последующая сепарация должна быть вдвое дольше.

Судебная камера

Обычно для этой игры нужен кто-то третий (очень хорошо подходит проживающая вместе с молодыми свекровь или теща и т. д.). Тогда один может играть роль обвинителя, другой судьи и т. д. Потом роли могут меняться. «А вот представьте себе, что она вчера сделала...», «Он опять за старое взялся...», тот кого обвиняют, пытается оправдаться, представить свою версию событий: «Да нет же, все было совсем не так, послушайте меня...» Примерно в том же духе разбирается Дело, выносятся Приговор. Лучше всего сразу пресекать такие игры, они слишком привлекательны, так как позволяют почувствовать свое превосходство над другими, власть. А Жертва, Обвиняемый оказывается в подчиненном положении. Не вовлекайте в свои отношения третьих лиц, постарайтесь обойтись вообще без обвинений.

Холодная женщина

Эрик Берн описал эту игру примерно так: «Девочка в ослепительно белом платье просит мальчугана в песочнице слепить ей пирог, когда он это сделал, естественно, перепачкавшись, но ожидая похвалы, а может быть и поцелуя, но она заявляет: «Фу, какой ты грязный!» Часто такие женщины очень привлекательны, провоцируют и флиртуют, а в последний момент говорят что-нибудь типа: «Грязное животное, все мужчины только и думают о сексе». Муж, как правило, поддерживает эту игру потому, что после этого следует игра «Скандал», в котором они оба находят удовольствие. Как правило, проблема эта настолько сложна и ее истоки таятся в раннем детстве, что требуется обращение к специалисту.

Беспомощный человек

Беспомощный человек вечно несчастен и недоволен. У него всегда проблемы. А мы пытаемся их решить, давая советы, и совершенно зря, у Беспомощного всегда найдутся причины, почему он не может последовать этим советам: «Почему бы вам не... Да, но...». Беспомощный таким образом старается привлечь к себе внимание, получить вашу любовь и сочувствие. А у вас остается лишь раздражение: «Опять все напрасно!»

–Я так плохо выгляжу!

–Почему бы тебе не сходить к парикмахеру!

–Там вечно очередь.

–Сделай укладку дома.

–Сама я не могу.

–Накрасься!

–У меня аллергия.

–Купи новое платье.

–Нет денег.

И так может продолжаться до бесконечности. Можно посоветовать только одно: не давать советов, а Беспомощным пересмотреть свою позицию и попытаться взять ответственность за свою жизнь на себя.

Вот что я из-за тебя наделал!

Эта игра может разыгаться в любой ситуации, но, как правило, эта «коронная фраза» принадлежит партнеру, который желает уйти в себя, остаться в одиночестве, поэтому он и втягивается в какое-нибудь занятие, изолирующее его от людей, но кому-то требуется его участие, внимание, что-нибудь типа: «Ты не видел, где мой кошелек, что-то не могу его найти...» рука «работника» вздрагивает. «Ну вот, опять...» Вторая ситуация – это неумение принимать решения и брать на себя ответственность. Легче всего свалить все на партнера, оставив его с чувством вины, таким образом возвысив себя: «Это ты меня в это втянул». Постарайтесь не давать советов, это большое искушение, но ответственность придется делить потом с тем, кому вы дали совет.

Супружеские игры

Автор: Не указан

Трудно проанализировать и признаться себе в том, что мы играем, нужны определенное мужество и интуиция, зато вырвавшись из круга, который, как правило, тянется из детства, и в каком-то смысле является бегством от самого себя и настоящей любви, испытываешь облегчение и можешь строить гармоничные отношения со своим избранником. В том числе, не поддаваясь на его провокации, которые могут преследовать самые разные цели: повышение своей самооценки за счет окружающих, страх, внутренняя тревожность, желание всем понравиться и т. д. А по большому счету, за всеми этими мотивами стоит взывание к Любви. А Любви каждый из нас достоин и без игры.

При подготовке материала была использована книга М. Е. Литвака «Если хочешь быть счастливым»

Источник:

[Журнал «АИСТЕНОК»](#), 2004, 11