

Откуда появляется сама идея борьбы за власть и сама идея того, что за власть в семье надо бороться? Опять таки корни идут из детства обоих супругов. Когда дети росли и воспитывались в своих семьях, они видели как мама и папа борются за власть в семье каждый по своему, но при этом никому не приходило в голову, что за власть в семье можно и не бороться, а научиться разделять лидерство.

С точки зрения Трансактного анализа борьба за власть происходит тогда, когда оба супруга играют в так называемые психологические игры.

Эрик Берн блестяще описал в своей книге «Игры, в которые играют люди» серию супружеских игр, которые он назвал: «Ну что попался, сукин сын?», «Суд», «Смотри, как я старался». И еще такие игры как:

**«Если бы не ты».** Суть игры заключается в том, что женщина выходит замуж за мужчину достаточно деспотичного и доминирующего в отношениях, который будет руководить ее жизнью. Муж жестко определяет, что жена может делать, а чего она делать не должна. Игра дает жене как внутренние, так и внешние вознаграждения:

- Защищает от ситуаций, которые бессознательно пугают женщину.
- Дает полное право все время жаловаться на деспотизм, жадность и строгость мужа. Таким образом, «заставляет мужа чувствовать себя неловко» и испытывать вину.
- Женщина с удовольствием играет в игру «Если бы не мой муж..» со своими подругами. Аналогичная игра вполне может быть и в мужском исполнении.

**«Фригидная женщина» и «Скандал»**, которые обычно связаны между собой. Суть этой игры заключается в избегании физической и эмоциональной близости между супругами. Скандал вечером дает полное право обоим супругам не вступать в сексуальные отношения ночью. Оба супруга неоднозначно относятся к физической близости. Муж выбирает партнершу для того, чтобы «не перенапрягаться и не подвергать риску свою сомнительную потенцию и иметь возможность винить во всем супругу». Жена со своей стороны имеет полное право обвинять мужа в том, что «все мужчины – животные, мне нужна любовь, а ты заинтересован только в сексе». При этом жена периодически ведет себя соблазнительно, вызывает ревность мужа, флиртуя на вечеринках или много выпивая. Такая игра повреждает не только эмоционально, но, возможно, и физически.

**«Загнанная домохозяйка»** Жена взваливает на себя все возможные и невозможные дела. Одновременно исполняет десять-двенадцать ролей, которые с упреком перечисляет мужу по воскресеньям: жена, мать, любовница, служанка, экономка, семейный финансист и т.д. Если муж занят все время на работе, то «тем легче оба будут находить Взрослые поводы для сохранения своих нездоровых отношений».

Чем больше женщина чувствует себя загнанной, тем больше дел она на себя взваливает, пока, наконец, в середине дня «она совершенно лишается сил, и ничего в результате не делается». У этой игры разные степени выигрыша: от симптома «Я устала», и «провала» в делах, которые помогают ей поставить мужа в неловкое положение, до такого состояния, в котором женщина уже готова к госпитализации. Знакомо ли Вам такое поведение?

Все мы время от времени играем в игры. Но когда в семье игра становится основным способом общения, тогда мы как раз и будем наблюдать борьбу за власть между супругами. Привычная игра помогает партнерам защититься от близости, она делает отношения предсказуемыми и снижает тревогу. А как Вы помните, на предыдущем этапе отношений партнеры разошлись на какое-то время, каждый обрел сам себя и свои потребности. Когда они возвращаются обратно, то часто актуальной темой становится борьба за власть и четкое распределение ролей в паре. Даже, несмотря на то, что каждый в отдельности может себя чувствовать уверенно, у них поднимается тревога. И это очень понятно. Появляется ситуация неопределенности: у каждого нет понимания и четкой уверенности в том, как каждый из них будет вести себя в новых отношениях. Этот вопрос напрямую связан с доверием. Нам иногда трудно доверять партнеру в том, что не только я нахожусь в этих отношениях, не только я веду их, но и другой человек в них тоже участвует. А участвуем мы на равных – 50 на 50. Это как раз и есть равенство в отношениях, разделение лидерства и ответственности между супругами. А когда вопрос о равенстве в паре не воспринимается и не осознается, тогда тревога усиливается. Каждому хочется придти хоть к какой-то определенности. И тогда мы неосознанно включаемся в привычную игру. Дело в том, что у многих из нас не было примера отношений, когда можно быть вдвоем и при этом быть на равных.

И как же можно перейти от борьбы за власть к разделению лидерства? Для этого нам нужно будет рискнуть на открытый разговор с партнером. На предыдущем этапе мы решали вопрос отношений с собой, а теперь наступил период, когда нам надо прояснить, что каждый из нас хочет получить в отношениях. То есть мы фактически идем к отношениям, которые строятся на открытом договоре между партнерами. Мы договариваемся друг с другом, наши скрытые ожидания делаем открытыми и предлагаем их партнеру. Мы готовы обсуждать с ним как свои потребности, так и ожидания, которые хотим удовлетворить в браке. Когда мы это обсудили, то вместе выработываем систему, некий контракт: как каждый из нас будет вкладываться в отношения.

На первый взгляд это выглядит достаточно формально, но на самом деле, такой прямой

## Выпуск 4. Кто главный?

Автор: Ольга Кривова

---

договор позволяет нам приблизиться друг к другу, стать максимально открытыми и выйти из игр. Наверняка, что кто-то из Вас решит, что это полная чушь и не пойдет дальше. И это будет Ваш выбор и полное право. Мой Вам совет: не спешите сразу отвергать эту идею. Даже думая о том, что это полная чушь и внутренне возмущаясь, позвольте себе двигаться дальше. Для начала Вы можете подумать о том, что если бы с моим партнером или супругом, возможно было заключить такой договор:

- о каких своих потребностях я могу сказать ему(ей) открыто?
- как бы это могло повлиять на наши взаимоотношения в будущем?
- как бы было для меня услышать о потребностях партнера?
- и какие из них я мог(ла) бы принять, а какие нет?

А для тех, кто, даже сопротивляясь этой идее, интуитивно поймет, что в этом что-то есть, и захочет пойти дальше, откроется новый и удивительный этап в развитии отношений. И именно с Вами мы встретимся в следующем выпуске рубрики и поговорим о том, как перейти на этап обучения и научиться жить вместе, сохраняя любовь и интимность.

До новых встреч!

Ольга Кривова

[www.krivova.ru](http://www.krivova.ru)