

Отношения в паре могут приобрести новую глубину с помощью «контрактов доверия».

Заключают сразу пять таких контрактов, по одному на каждое из эго-состояний.

1. Контролирующий родитель: Контракт «**о не распаде**». Пара договаривается поддерживать структуру и личные стандарты в отношениях и воздерживаться от неожиданных «завалов», таких как –

- бросать работу и «виснуть» на партнере;
- постоянно угрожать разорвать отношения;
- отказываться от взятых ранее обязательств;
- внезапно пренебрегать целостностью, порядком или гигиеной;

В отсутствие такого контракта, человек может сказать: «*Я волен сам принимать любые решения*».

2. Заботливый родитель: Контракт «**о защите**». Партнеры соглашаются оберегать друг друга от лишней тревоги и боли в ожидании стрессовых ситуаций, заранее обеспечивая поддержкой и информацией. Партнер избавляет другого от болезненной ревности, стыда, излишнего гнева и неопределенности, помня о его слабостях и сдерживаясь, когда это необходимо.

В отсутствие такого контракта, личность заявляет: «*Тебе придется самому разбираться со своими чувствами*».

3. Взрослый: Контракт «**об открытости**». Партнеры соглашаются обсуждать все разногласия, предпочтительно в день их возникновения. В разговоре партнеры обязуются не использовать снисходительный тон, не перебивать друг друга, ничего не утаивать и не отклоняться от темы, а также выполнять три правила открытости:

Пять контрактов доверия для пар

Автор: Доктор С. Б. Карпман (S. B. Karpmann, M. D.)

1. Поднять тему;
2. Обговорить (договориться);
3. Закрыть тему;

В отсутствие такого контракта, человек говорит: *«Я ничего не обязан тебе говорить»*.

4. Свободный ребенок: Контракт **«об удовольствии»**. Партнеры соглашаются дарить друг другу удовольствие:

1. В сексе, прося партнера и соглашаясь делать то, что нравится другому, без отыгрывания *«Не дави на меня, я и так собираюсь»*.
2. В совместном времяпрепровождении, соглашаясь на посещение новых мест по прихоти партнера.
3. В собственной индивидуальности, открывая другому новые, неожиданные стороны своей личности, тем самым нарушая рутинную предсказуемость отношений.

В отсутствие такого контракта, личность говорит: *«Мы оба можем развлекаться, каждый по-своему»*.

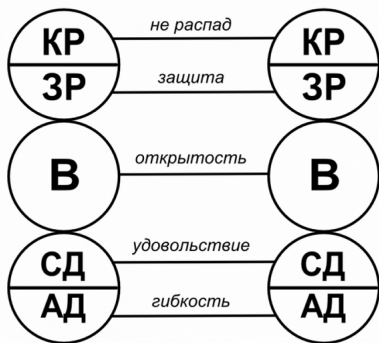
5. Адаптивный ребенок: Контракт **«о гибкости»**. Партнеры договариваются о спонтанной готовности уступать в возникающих спорах, даже будучи уверенными в своей правоте, ради сохранения мира.

Противоположность гибкости – это жёсткая позиция: *«Я не буду менять свой образ жизни ради кого бы то ни было»*.

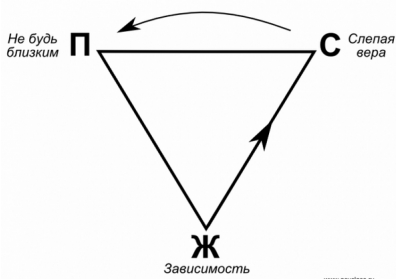
В отсутствие такого контракта, личность говорит: *«Похоже, мы по-разному смотрим на вещи»*.

Пять контрактов доверия для пар

Автор: Доктор С. В. Карпман (S. V. Karpman, M. D.)



Вид 5. Пять контрактов доверия для пар. Автор: Доктор С. В. Карпман (S. V. Karpman, M. D.)



Вид 6. Дилемма С. В. Карпмана (S. V. Karpman, M. D.)