Психология семьи. Семейные игры

Взаимоотношения внутри любой семьи полны своих скрытых особенностей. Но тем не менее, они подчиняются некоторым психологическим законам. Есть «жизненный сценарий», он свой у каждого члена семьи, есть свои установки и принципы, как правило, очень индивидуальные. И есть нечто общее, что помогает отнести семейную жизнь к тому или иному типу отношений.

Ролевые игры имеют в отношениях супружеской пары свое очень любопытное значение. В этой статье я расскажу о некоторых типах семейных игр. Они имеют свой сценарий и каждый из участников игры получает свои психологические дивиденты.

«Если бы не ты…» - одна из сторон «изображает» жертву, которая бы жила гораздо лучше и смогла бы проявить в полной мере свои личностные качества. Перекладывание ответственности, самоутверждение за счет партнера, внушение чувства вины за свою «неудавшуюся» жизнь. Причем каждый из супругов получает свой бонус: один с помощью жалоб и претензий, другой получает возможность обсуждать недостойное поведение мужа/жены с друзьями и знакомыми.

«Загнанная домохозяйка». Она постоянно в делах, она берет на себя все семейные обязанности, выбивается из сил. Все на ней, и она одна тянет всю семью. Цель игры – повышение своей значимости, привлечения внимания с помощью упреков и рассказов о том, как много всего «навалилось», избегание близости. Плюс для нее – осознание себя незаменимой, возможность оправдать что-то не сделанное. Для него – уход от семейных дел, перекладывание ответственности на жену.

«Алкоголик». Да, это тоже разновидность семейной игры. Причем, жертва здесь не пьющий человек, а как раз его спаситель. И зачастую спаситель никак не хочет расстаться со своей ролью мученика, получая моральное удовлетворение. Это также может быть связано с низкой самооценкой и возможностью самоутвердится за счет «алкаша». Именно поэтому многие женщины никак не хотят развестись со своими не просыхающими мужьями.

«Да, но…». Один из партнеров дает советы, а другой отвергает их, произнося каждый раз – да, но… дальше идет куча возражений, почему совет не может быть принят. И какие бы предложения не поступали, в ответ следуют контраргументы и доводы, почему никак нельзя ими воспользоваться. Здесь «пряник» для предлагающего в выдумывании все новых и новых вариантов, показании себя находчивым и желающим помочь. Для отвергающей стороны - это поднятие своей самооценки, отстаивание лидерских позиций в паре, доказательство превосходства.

Согласно своим жизненным сценариям, мы подсознательно выбираем нужного нам человека на ту или иную роль. Семейные ролевые игры деструктивны по своей сути, так как являются манипуляциями, что губительно для полноценных семейных отношений. Конечно, это происходит на уровне бессознательного. Если вы, читая статью, осознали себя участником таких действий, лучше всего обратиться к специалисту. К сожалению, нам самим очень тяжело внести изменения в уже установленный стиль общения.