

detkityumen.ru

## Если супруги называют друг друга Мама и Папа то...

Если супруги называют друг друга "Мама" и "Папа", то это явный признак сценарных отношений. В такой семье **нарушается иерархия взаимоотношений**. Дети и взрослые дезориентируются и не понимают свое место. Вероятные мысли ребенка в такой семье: "Папа вроде бы большой, а маму тоже называет мамой, он что мой брат!?!". Для ребенка в такой семье нет старшего. Соответственно, слушать некого. Старший ищется на стороне, и если повезет этот старший окажется благородным человеком. Все это неосознанно и сделано из самых лучших намерений.

О том, как человек говорит, и какие слова использует, можно понять, какие процессы в жизни у него происходят. В своей работе, как и большинство психологов, я обращаю внимание на фразы, которые произносит клиент.

Слова сказанные человеком могут сказать все о его отношениях. Слово обладает силой. И если человек начал употреблять какие то слова, и они еще не воплотились в его жизни, то вопрос времени, когда они воплотятся. Так же когда человек уже вошел в какую то роль, семантика его слов расскажет все об этой роли.

Меня привлекло довольно распространенное обращение супругов друг к другу "мама и папа". Стала спрашивать такие семьи, почему они так называют друг друга. Вот один из ответов молодой семьи: "Чтоб маленький ребенок называл нас не по имени, а мама и папа. Иначе как он поймет, что меня надо называть мама, а его папа". Такой же феномен я встретила и у пары у, которой были уже внуки. Они продолжали называть друг друга мама и папа. Спросила, ответили: " У нас в семье принято придумывать друг другу разные "названия", мы не называем друг друга по имени".

Внешние причины называть так друг друга у всех разные, а итог один: недовольство друг другом, отношениями, и сексом.

**Мама и папа - это родительская роль.** Для объяснения этого феномена мне нравится транзактный анализ Эрика Берна. В нем описаны структурные элементы личности, ее эго-состояния.

- Родитель (он может быть Контролирующим и Заботливым);
- Взрослый (автономная эго-состояние);
- Ребёнок (он может быть Адаптивным, Свободным и Бунтующим).

Когда взрослый общается с ребенком из позиции родителя, это естественно. Неестественно когда муж или жена находятся по отношению к друг к другу в детско - родительской позиции. Иногда имеет смысл занять родительскую позицию по отношению к другому, но это должно быть кратковременное, а не постоянное явление.

В восточных священных писаниях говорится, что в счастливой семье, женщина грамотно умеет владеть пятью ролями: 1. Жена 2. Любовница 3. Сестра 4. Дочь 5. Мать. Здорово если женщина умеет входить именно в те роли, которые необходимы в данной ситуации. Например, если мужчина в гневе, и занять роль дочери, то его гнев стихнет. Если перенес сильное поражение, роль мамы поможет ему восстановиться. От женщины, которая может сочетать такие роли никогда не уйдет муж. Это искусство, которому нужно учиться.

В нашей стране очень часто встречается жена застрявшая в роли мамы для своего мужа. Обычно это происходит после рождения первенца. Она либо контролирует его как ребенка, либо заботиться о нем так, как о

ребенке, а часто и то и другое вместе. Когда женщина долго прибывает в этой роли, отношения искажаются, становятся сценарными. В таких отношениях муж и жена не видят друг друга настоящими, такими какие они есть. Они одиноки друг с другом. В партнере они видят свою иллюзии по отношению к нему, а не личность. Дальнейший исход событий идет по заранее известному сценарию:

Он или уходит из отношений, из семьи. Или: начинает пить, начинает изменять, ведь с мамой сексом, как-то "не прикольно" заниматься, у него возникают различные зависимости (азартные игры и т.п.).

Что делать? Для начала **начните называть друг друга по имени**. Включайте диктофон или снимайте на видео, когда общаетесь или просто занимаетесь обычными делами. Переслушав и пересмотрев записи вам многое откроется. Наблюдайте за интонацией, за репликами, которые вы произносите по отношению друг к другу. Например, фраза "нельзя этого делать" обращенная к мужу, четко говорит о том, что вы еще прибываете в роли мамы, прибываете в состоянии контролирующего Родителя.

**Важно занять позицию взрослого.** Позиция взрослого - это значит есть доверие в отношениях, ответственность за свою жизнь и за свой вклад в отношения. В этой роли мы не включаемся в чужие проблемы и не решаем их вместо другого (как Родитель). Мы не жалуемся сами и не смакуем подробности чужой "несчастной жизни, потому что вокруг одни придурки" (как Ребенок).

Здесь мы видим реальность такой, какая она есть. И если нас что-то не устраивает – исправляем это. Рядом со Взрослым может быть только Взрослый. Это возможно лишь тогда, когда Ребенок стал ответственным и когда Родитель выключил тотальный контроль.

Поэтому – выбирайте. Решайте, из какой роли вы хотите строить отношения с близкими вам людьми.

Первый шаг – определите существующую позицию. И если она вас не устраивает – меняйте ее (это будет второй шаг). И помните: в жизни всегда есть место игре!

Решающую роль в преодолении сценария играет осознанность и истинное желание менять свои привычки.

<https://www.b17.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5067/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5067/)