



## Я себе не нравлюсь

*«Я толстая, и лицо совершенно некрасивое. Ужасно себе не нравлюсь! А на пластику денег нет... Пожалуйста, подскажите, к какому врачу обратиться с моей проблемой?»*

Ирина, г. Омск

Если вы хотите искусственно изменить внешность – например, убрать лишний вес или сделать черты лица более правильными, тогда вам нужен диетолог или пластический хирург. Если же вы хотите изменить свое отношение к внешности и полюбить себя в своем теле, тогда вам требуется помощь психолога.

Впрочем, возможен и вариант совмещения. С психологом вы прорабатываете адекватность самооценки, и если выявится, что во внешности, действительно, нужно что-то подправить, психолог поможет вам разработать стратегию успешности, которая позволит заработать денег на «пластику».

## Любовь на расстоянии

*«Написала письмо человеку из другого города, он не ответил. Стала еще писать, он молчит. Не хочу уже от него взаимности, лишь бы он отписался, что у него все хорошо. Все жду, хожу на почту... Посоветуйте, как с этим справиться?»*

Надежда, г. Тольятти

Вспомнилась Татьяна Ларина, писавшая Евгению Онегину: «Я к вам пишу – чего же боле?» Спросите себя, только чес-

тно, в самом ли деле вы не хотите от него взаимности? Допустим, он ответил, что у него все хорошо. А дальше, скорее всего, вы захотите узнать подробности или через некоторое время получить очередное подтверждение того, что у него все так же хорошо... У меня были клиентки, которые в аналогичных ситуациях втайне надеялись, что «у него появятся проблемы». И тогда они получают возможность помочь ему, позаботиться о нем, доказать, что они его любят и готовы ради него на многое. Получалось, что взаимности они все же хотели, но не очень надеялись на это в ситуации, когда «у него все хорошо»... Чтобы не питать надеждой свое безответное чувство, нужно переключить внимание на того, кто достоин вас и с благодарностью ответит вам взаимностью.

## Секс без удовлетворения

*«Я очень люблю своего молодого человека. Отношения у нас хорошие; правда, я совсем не испытываю удовлетворения в постели. Мой парень нежный, и мне с ним приятно, но не более того. Поговорить с ним не могу – боюсь, что это его заденет. Как же мне быть?»*

Диана, г. Тверь

На свете немало мужчин, для которых секс вообще не играет особой роли в жизни. Есть мужчины, воспринимающие секс как одностороннее удовлетворение собственных желаний. А еще есть мужчины, готовые удовлетворить женщину, но не знающие, как это сделать. Вам для начала нужно выяснить,

какое значение ваш парень отводит сексу в своей жизни, как он представляет себе ваши сексуальные предпочтения. Если вы выстроите разговор в форме ненавязчивых вопросов, то тогда можно будет аккуратно подвести его к обсуждению соответствия или несоответствия ваших сексуальных ожиданий.

Здесь главное – не давать оценку его действиям в категориях «удовлетворительно» – «неудовлетворительно», а донести до него, что «хотелось бы еще и этого и того...» Можно также использовать в качестве «образца» эпизоды из эротических сцен в фильмах: «А давай попробуем еще и вот так!»

## Теща – ангел, а зять недоволен

*«Сейчас мы с мужем живем у меня, с моей мамой. Хоть мама к нему очень хорошо относится, муж недоволен, все говорит, что надо скорее съезжать. Конечно, моя мама ему чужая, а с ней столько лет прожила! Не хочу ругаться с мамой, и муж мне тоже дорог. Что же делать?»*

Екатерина, г. Смоленск

Можно понять вашего мужа, ведь мужчина особенно остро чувствует свою зависимость, которая бьет по его самооценке и самоощущению себя как хозяина в доме. И если есть материальная возможность жить отдельно, то нужно это использовать. Ведь и вам тоже пора становиться хозяйкой. А для общения с мамой есть телефон и... выходные. И тогда ваши семейные встречи будут настоящим праздником, к которому и

вы, и она будете с нетерпением и радостью готовиться.

## «Ненужный» отчим

*«Не так давно женился вторично. У жены есть сын и дочь от первого брака. Они часто видятся с родным отцом, меня никак не воспринимают, подарков не берут, попытка пообщаться заканчивается истерикой. Жена предлагала сократить время общения с отцом, но это не выход. Помогите мне решить эту проблему.»*

Виталий, г. Екатеринбург

Если мы не можем изменить ситуацию, нужно принять ее. Голос «родной крови» в подобных ситуациях часто перевешивает многочисленные достоинства «чужого» отца. Но нужно ли вам конкурировать с ним и пытаться стать для них «вторым» отцом? Не лучше ли выстроить общение с ними в качестве старшего друга, мудрого, сильного, «своего»? Не нужно навязывать им свое общение. Попробуйте создать ситуации, в которых они сами обратились бы к вам за помощью, советом. Понаблюдайте за их жизнью и выявите, в чем они испытывают трудности. Подумайте, чем вы могли бы быть им интересны, – возможно, у вас есть оригинальное увлечение, какие-то особые знания? Что вы делаете лучше них, и как они об этом могут узнать? А жена не должна ограничивать общение детей с отцом (если, конечно, у него нет патологических вредных привычек), потому что это вызывает жалость к нему и неприятие вас и ее как злодеев, причинивших обиду их несчастному отцу.