



Служебный роман: за и против

«Мне нравится один коллега. Я испытываю к нему сильное влечение. По-моему, он не против развития отношений. Но меня останавливает то, что я замужем, а он женат, у нас обоих дети. Разрушать наши семьи я не хочу. К тому же настороженно отношусь к служебным романам. Правда, как увижу его, так сразу хочется забыть обо всех условиях... Помогите мне определиться».

Лилия, г. Новосибирск

Для начала задайте себе вопрос: что будет потом, когда вы утолите свою страсть? Нередко финал таких отношений приносит боль и разочарование. Возможно, ваше влечение к коллеге вызвано неудовлетворенностью отношений с супругом. Подумайте, можно ли оживить их, готовы ли вы оба к этому, есть ли перспективы у вашего брака. Если вы в состоянии сдерживать страсть к коллеге, тогда переключите ее на мужа, например, поэкспериментируйте в сексе. Но если влечение будет усиливаться, тогда вам придется рискнуть: иногда, выпустив пар, можно избежать взрыва и серьезных разрушений, например распада семьи.

Если трудно сказать правду

«Иногда мне приходится обманывать близких. Например, не говорю правду отцу о его болезни, не нагружаю мужа своими непри-

ятностями на работе. Но периодически мне кажется, что я поступаю неправильно. Так что же лучше: обман ради спокойствия или горькая, но правда?»

Татьяна Н.,
Краснодарский кр.

Единогласного рецепта здесь нет. В некоторых случаях бывает полезно или выгодно донести правду до окружающих, чтобы открыть им глаза и получить моральное удовлетворение от собственного правдорубства. Но во многих ситуациях нам лучше не знать и не говорить всей правды, да и уверены ли вы, что ваши знания и есть – правда? Ведь как писал Пушкин в «Маленьких трагедиях»: «Все говорят: нет правды на земле. Но правды нет и выше». Правда и ложь – понятия относительные, как, впрочем, и все в этом мире...

Карьера или семья?

«Я успешная женщина в возрасте под 40. Сделала карьеру, обеспеченно живу. Но при этом одна. Нет ни близких друзей, ни семьи. Раньше я считала, что хорошо одной, никто не раздражает, теперь думаю иначе. Понимаю, что нужно измениться, но каким образом? Мне будет трудно лишиться работы, которой я отдала столько сил».

Ольга, г. Москва

Необязательно выбирать, если можно совместить. Вы успешно прошли один этап жизни, теперь надо войти в другой: откройте сердце новым впечатлениям, не бойтесь

ошибаться, разочаровываться. Представьте, что вы, например, Скарлетт О'Хара из «Унесенных ветром», которая в силу обстоятельств отдалась своему делу: ошибки учили, трудности закаляли... А теперь вас ждет ОН, понимающий, готовый стать поддержкой в делах и в семье. Надо только его узнать среди многих мужчин, с которыми вы общаетесь. Поэтому не ИЛИ, а И...

Я прав, и точка!

«Моя проблема заключается в следующем: я зависю от чужого мнения. Вроде бы уверен в своей правоте, но меня очень легко переубедить. Я сдаю под эмоциональным напором оппонента, и мне уже не кажется, что мои доводы были верными. Как научиться оставаться при своем?»

Максим Ч.,
г. Ростов-на-Дону

Если у человека слабая энергетика, он подвержен влиянию тех, кто сильнее. Часто логические доводы уступают харизматическому давлению. Значит, нужно научиться усиливать свою энергетику. Ежедневно делайте «энергетическую зарядку», приводя в гармонию тело и дух: вытяните руки ладонями вверх и расставьте над головой. На вдохе как бы втягивайте в себя ладонями воздух. Если будете делать это правильно, то почувствуете, как ладони становятся горячими, т.к. в них аккумулируется энергетика. Выдох делайте через низ живота, посылая туда свое напряжение и неуверенность в себе, – не менее 33 вдохов-выдохов. Через неделю после нача-

ла упражнений проверьте силу своей энергетике – в общении с теми, кто явно сильнее вас. Когда таких останутся единицы, можно сократить количество вдохов-выдохов до 11 раз. Но не прекращайте упражнений ни на один день, хотя бы в течение полугода.

Двойная ревность

«Первый брак у меня не сложился, муж пил. Я развелась, через год вышла замуж вторично, муж хорошо относится к моему сыну. Все было бы хорошо, но его бывшая жена-алкоголичка шантажирует его детьми. На этой почве у меня сдают нервы, мы ссоримся. Причина конфликта во мне, т.к. мой муж – человек спокойный. Взрываюсь очень быстро, но мужу ничего не говорю. Что делать с моей ревностью?»

Елена, г. Рославль

Можно было бы предложить мужу подготовиться к очередному шантажу жены-алкоголички. Или из обороны перейти в наступление: например, угроза, что дети могут остаться с отцом, действует на многих горе-мамаш отрезвляюще. Другой вопрос: готовы ли вы к такому развитию событий? Ведь вы, скорее всего, ревнуете мужа не к бывшей, а к его детям от прошлого брака. И он, видимо, это чувствует, защищает их, свои чувства к ним, что становится истинной причиной ссор. Поэтому гармония придет в вашу семью, когда вместо ревности вы захотите помочь мужу выстроить отношения с бывшей семьей так, чтобы он чувствовал ваше понимание и теплое отношение к его детям.