



## Как понравиться свекрови?

*«Я замужем 5 лет, живу в водной квартире со свекровью (разъехаться у нас пока нет возможности). В открытую мы с ней не ссоримся, но она постоянно делает мне едкие замечания. А недавно призналась, что хотела бы для своего сына другую невестку, хотя у нас уже подрастает сын. Какую линию поведения мне держать, чтобы не потерять мужа, которого люблю?»*

**Алина, г. Мурманск**

**Т**леющий конфликт – самый опасный, потому что пламя может разгореться в самый неподходящий момент. Например, в ваших отношениях с мужем возникнет кризис, который его мать раздует до пожара вселенского масштаба. Поэтому нужно действовать превентивно. Можно поговорить с ней и выяснить, какой идеал невестки она представляет. Попросите ее помочь вам стать «лучше». Параллельно выясните у мужа, какой невесткой была его мать, все ли устраивало в ней его бабушку. Это поможет выявить особые секреты «идеальной невестки», или, наоборот, стать аргументом в спорах, если свекровь сама не была идеалом. Можно попробовать такие тестовые фразы: «Наверное, вам было нелегко все время нравиться вашей свекрови?». Или: «А как вы обычно реагировали на ее недовольство?». Прием позволит деликатно поставить свекровь на ваше место, «войти в ваше положение», и тогда

да она, возможно, будет с большим пониманием и терпимостью относиться к вам.

## Все ради него

*«Многие считают меня красивой, фигура у меня тоже ничего (с формами), возраст – 38 лет. Но всю жизнь мне катастрофически не везет с мужчинами. Я была в официальном браке 2 раза, в гражданском – 7 раз. И вот на днях мой последний муж, с которым мы прожили больше года, устроил прямо ночью жуткий скандал, оскорбил меня и ушел. А ведь я так заботилась о нем, тарелочку подносила, обстирывала, все ради него! Скажите, что во мне может быть не так?»*

**Татьяна, г. Пенза**

**О**чевидно, ваш муж из той категории, кому нужны «диссонансы» в отношениях с женщиной. Заботливые и «угодливые» быстро им надоедают, им бессознательно хочется попасть в руки самовлюбленной и жесткой стервы. Наверняка вы еще недавно были именно такой, но потом решили стать «хорошей и правильной», желая понравиться мужу. Это, кстати, довольно распространенная ошибка сильно влюбленных женщин, а также считающих, что возраст уже не позволяет показывать свой нрав, гордыню. В результате, самооценка понижается, они обрекают себя на жертвенность и страдания. Но когда женщина снова начинает любить себя – ее снова начинают любить мужчины, которые рядом. Вот такой «любовный» парадокс. Поэтому начните

с себя, подойдите к зеркалу и, взглянув на свою фигуру, с формами, скажите с восхищением: «Ах, какая женщина!»...

## Дочь ненавидит моего мужа

*«У меня от первого брака есть дочь 11 лет. Год назад я повторно вышла замуж. Мой муж хороший человек, относится к Танечке, как к родной дочери, но она категорически его не принимает: грубит, а иногда даже пытается ударить. А на прошлой неделе, когда Таня устроила очередную истерику, он сорвался и дал ей пощечину. Дочка в ответ перестала разговаривать не только с ним, но и со мной, это продолжается уже больше 3-х недель. Как мне быть в этой ситуации?»*

**Анна М., г. Санкт-Петербург**

**О**чевидно, дочь ревнует вас к отчиму и, наверное, считает ваш новый союз предательством отца или его памяти. Особенно эти ощущения обостряются у ребенка в период так называемого переходного возраста: у подростка возникает желание доказать себе и окружающим, что с ним нужно считаться и воспринимать его как равного.

Принять человека можно, когда чувствуешь его «своим». Определите, что именно дочь ценит в людях и насколько ваш муж соответствует критериям «своего». После этого вам с мужем нужно решить, как, в каких ситуациях он мог бы доказать дочери свою любовь, понимание и уважение к ней как к личности.

## Забудь измену

*«Три года назад муж мне изменил, и я с большим трудом пережила это. Сейчас у нас все хорошо, но я не могу избавиться от постоянных подозрений. Как только он задерживается, я начинаю ему звонить, издегала и его, и себя. Как мне избавиться от навязчивой идеи и перестать мучить нас обоих?»*

**Екатерина, г. Калуга**

**К**ак известно, обжегшись на молоке, дуют на воду. Почему? Скорее всего, при вашем примирении вы не приняли ситуацию и не простили мужа в глубине души. На дне остались страх и обида. Вот способ, позволяющий проработать подобные психологические травмы.

◆ Первый шаг – анализ причин, почему он изменил вам, чего искал, чего ему не хватало в ваших интимных отношениях. Поняв это (и, в идеале, обсудив с ним), вам будет проще принять его поступок, найти способы устранения этих проблем (если, конечно, это будет приемлемо для вас и не будет ущемлять ваши интересы).

◆ Второй шаг – прощение. Отнеситесь к его измене как к **ЗАБЛУЖДЕНИЮ** (от слова «заблудиться», «блудить»), а не как к **ПРЕДЕТЕЛЬСТВУ**. Ведь «заблудших» принято прощать, если они искренне раскаялись.

◆ Третий шаг – переключение установки **«КТО ВИНОВАТ»** в установку **«ЧТО ДЕЛАТЬ»**. Сконцентрируйтесь на поиске новых общих целей, интересов и способов обретения взаимного доверия и любви.