



## Муж не видит во мне равную

*«Я очень люблю своего мужа. Стараюсь, чтобы он ни в чем не нуждался. Он же позволяет себя любить, а сам держится со мной достаточно холодно. И вообще мне кажется, он видит во мне маленькую девочку (мы – ровесники), все решает без меня, только дает поручения. Что делать?»*

**Светлана, г. Дмитров Московской обл.**

Обычно в таких случаях женщина изначально занимает в отношениях с мужчиной позицию «маленькой девочки» – наивной, доверчивой, беззащитной. Это вызывает у мужчины ответное желание защитить ее, позаботиться о ней, взять на себя ответственность. Такой характер отношений может длиться годами, десятилетиями, до тех пор, пока кому-то из пары (или обоим) не захочется изменить этот стиль отношений. Хорошо, если оба партнера дозрели до этих перемен. Но чаще бывает, что одного из них устраивают именно такие отношения, как в случае со Светланой, где муж – ведущий, а она – ведомая. Находясь рядом с «маленькой девочкой», мужчина повышает собственную самооценку, чувствуя свою значимость и ответственность. К тому же он в глубине души может испытывать тревогу за то, что она «слабая» и «беспомощная», не сможет принять правильное решение без его указаний, опеки... Изменить этот семейный расклад можно, доказав, что вы, Светлана, уже «большая девочка»,

мудрая, сильная и ответственная. А для начала разделите вашу любовь к мужу с любовью к себе.

## Работа после работы

*«Моя мама не умеет отдыхать. Она из разряда тех, кто не «оставляет работу на работе». Разговаривать с ней тяжело, ведь она и дома продолжает думать о своих делах, а потом жалуеться на плохое самочувствие. Посоветуйте, как ей научиться переключаться?»*

**Арина Г., г. Орел**

Ваша мать – типичный трудоголик. Трудоголизм – это зависимость от труда, работы. Кто становится трудоголиком? И тот, кто считает работу отдыхом, расслабляясь и получая от нее удовольствие. И тот, кто считает, что не знает, как отдохнуть. И тот, кто боится одиночества. И тот, кто работает, чтобы заработать на отдых или какие-то приобретения – «еще погорбачусь, а потом куплю наконец то, о чем мечтаю»; вариант: «а уж потом расслаблюсь, оторвусь на всю катушку!». А еще тот, кто работает на отдыхе, отдавая долг своим родным и близким – «скорее бы закончились эти нудные выходные!».

Найдите возможность хитростью вырвать мать из рабочего процесса, а для начала разберитесь вместе с ней, к какой категории она относится. В зависимости от этого подумайте, как расширить ее зону удовольствия и переменить местами «хочу» и «должна». Ей обязательно нужно научиться релаксационным техникам, которые помогают переключать свой

жизненный ритм и дают возможность время от времени останавливаться, чтобы оглядеться и набраться жизненных сил. Для этого полезно освоить техники цигун, йоги и еще целый ряд других методик.

## Не могу принять решение

*«Когда, казалось бы, все говорит в пользу принятия мною какого-то решения, я все равно стараюсь, чтобы это сделал кто-то вместо меня или просто переключаюсь на другую сферу. Эта нерешительность усложняет мне жизнь, и я топчусь на месте, хотя могла бы как-то развиваться. Можно ли побороть это в себе?»*

**Инна, г. Новокузнецк**

Нерешительность свойственна тем, кто боится брать на себя ответственность. Ответственность за себя, за другого или за дело, которое нужно выполнить. Почему мы испытываем тревогу, страх перед принятием важных решений? Обычно причиной тому – прошлые неудачи, которые вызвали неосознанное желание минимизировать риски в будущем. А значит, избежать очередного поражения и, соответственно, – понижения самооценки, потери. Так мы загоняем себя в нересурсную установку «как бы чего не вышло!». Это лишает нас энергии, желания развиваться. Как с этим справиться? Обычно я в таких случаях советую клиентам руководствоваться установкой: «Лучше жалеть о сделанном, чем о несделанном». Жизнь одна, и постоянно огра-

ничивая себя, мы обедняем свои впечатления от жизни и постепенно лишаемся жизненной силы. Риск – дело благородное, а кто не рискует, тот, как известно, обречен на прозябание с пресной и невкусной пищей...

## Интересуюсь жизнью бывшей

*«Не могу забыть свою первую жену, хотя развелись мы давно. Я счастливый муж и отец, но когда узнаю что-то о жизни бывшей (городок у нас маленький), мне очень хочется ей позвонить, встретиться с ней. Она так и не вышла замуж, живет одна. Нормально ли испытывать такой интерес?»*

**Игорь, г. Морозовск Ростовской обл.**

Испытывать интерес к человеку, который когда-то был важной частью вашей жизни – нормально. Другой вопрос: что стоит за этим интересом, какая потребность? Что это – желание пожалеть, посочувствовать, помочь «несчастной, одинокой женщине» или неосознанное желание восстановить отношения? В первом случае – ничего страшного, во втором – это опасное влечение. Причем часто наши вытесненные желания от внешних запретов (у вас ведь новая семья, в которой вы счастливы) только усиливаются – запретный плод сладок. Поэтому вам придется разбираться с мотивами вашего интереса. Не старайтесь подавлять «запретные» влечения, а выясните, что в ваших отношениях осталось незавершенным и к чему может привести это завершение...