

50 женских вопросов семейному психологу



ТАТЬЯНА ЯКУБОВСКАЯ

Татьяна Якубовская
50 женских вопросов
семейному психологу
Серия «Психолог про отношения
с мужем, ребенком, родителями»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69557470
SelfPub; 2023*

Аннотация

Данная книга – уникальный сборник актуальных женских вопросов об отношениях в семье, о детях и душевном здоровье. Практикующий семейный и детский психолог, жена и мама четырех детей Татьяна Якубовская дает развернутые ответы и практические рекомендации по каждой животрепещущей ситуации из реальной жизни своих читательниц и клиентов, показывает, как разрешать возникающие конфликты и приходить к стабильному эмоциональному состоянию. В трогательных историях женщин любая читательница найдет что-то свое и иначе посмотрит на жизненные трудности.

Содержание

Об авторе	4
Введение	5
ЧАСТЬ 1. ОТНОШЕНИЯ С МУЖЕМ, ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНОЙ	8
1. Легкомысленность. Как изменить отношение мужа к семейной жизни?	8
2. Будучи замужем целовалась с другим. И приятно, и мерзко от себя до ужаса	12
3. Как привлечь мужа к уборке?	15
4. Постоянные придирки и полное равнодушие от мужа, но я люблю его. Что делать?	18
5. Муж в постели называл другим именем	21
6. Муж ушел, считая себя плохим. Поможет ли мое письмо вернуть его?	24
7. Супруг не помогает с ребенком	28
8. Проститься или сохранить семью?	32
9. Муж доводит до слез. Уйти или остаться?	36
10. Муж унижает и бьет	40
11. Муж наркоман. Хочу развод	42
12. Зависимость от онлайн-игры. Как вернуть молодого человека в реальность?	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Татьяна Якубовская 50 женских вопросов семейному психологу

Об авторе

Татьяна Якубовская – практикующий семейный, детский и перинатальный психолог, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, аккредитованный специалист по методу эмоционально-образная терапия, автор курсов и книг по психологии, жена со стажем 16 лет в одном браке и мама четырех детей.

Поделиться своими мыслями и мнением о книге:

ВКонтакте: https://vk.com/psycholog_yakybovskaya

Телеграм: https://t.me/psycholog_online

Введение

Эта книга необычная. Ее ценность в том, что на реальных примерах из жизни, через трогательные истории женщин – моих клиенток и читательниц – я постараюсь помочь вам разобраться в семейной и детской психологии, понять себя и взять верх над своими эмоциями. На страницах издания собраны мои ответы на вопросы, которые задавали читатели на психологических сайтах и форумах, подписчики в социальных сетях, клиенты на консультациях.

Возможно, суть обсуждаемых в книге запросов на психологическую помощь актуальна и для вас. Ситуации, схожие с теми, что изложены в приведенных вопросах, наверняка вызовут у вас понимание: «я не одна такая», а данные ответы помогут осознать что-то свое и преодолеть возникшие трудности. Я старалась отвечать в виде рекомендаций, используя теоретический и практический опыт. Убеждена, что он станет полезным именно для вас.

Идея написать книгу в таком формате возникла внезапно. Как-то я увидела отклик от людей в соцсетях на ответ, данный подписчице. Среди комментариев были такие фразы: «Как знакомо», «Спасибо, что помогли понять», «Очень информативно», «У меня так же было», «Интересная тема».

Мне сразу вспомнилось, как я безвозмездно оказыва-

ла помощь на сайтах «Психология счастливой жизни»¹ и «b17.ru»². Тогда, в 2018, я только начинала практиковать в онлайн-пространстве.

Вопросы поступали в основном от женщин, которые испытывали разногласия в отношениях с супругом, ребенком, родителями, нестабильное эмоциональное состояние. Все они оказались смелыми и готовыми искать выход из непростых ситуаций.

«Это же целая книга!» – пронеслось в моих мыслях. Так родился сборник «50 женских вопросов семейному психологу».

Для удобства я выделила пять основных частей:

«Отношения с мужем/мужчиной»;

«Отношения с родителями»;

«Отношения с детьми»;

«Негативные эмоциональные состояния»;

«Зачем ходить к психологу».

В книге я дам 50 профессиональных ответов на самые актуальные женские вопросы. Уверена, что вы проникнетесь живыми женскими историями и решите часть своих внутренних противоречий. Конечно, это издание не заменит встреч с психологом, но прояснить какие-то моменты поможет. В отдельных местах я отсылаю к материалу моих книг³, в которых можно более подробно познакомиться с конкретными темами.

Запросы на психологическую помощь поступали в разные периоды времени и находятся в открытом доступе, а на публикацию от клиентов получено разрешение.

1. <https://psycabi.net/>
2. <https://www.b17.ru/>
3. Большая книга жены и мамы, 2023; Мать и дочь. Как исцелить свою внутреннюю девочку от душевных ран и стать счастливой, 2023; Материнство без крика и нервов. Пошаговое руководство для беспокойных мам, 2023.

ЧАСТЬ 1. ОТНОШЕНИЯ С МУЖЕМ, ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНОЙ

1. Легкомысленность. Как изменить отношение мужа к семейной жизни?

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Ирина, 20 лет

Как построить отношения с мужем, чтобы мы стали друг другу опорой, и он обеспечил психологическую и финансовую безопасность? Он только работает 3/3, больше никаких обязанностей на себя не берет. Постоянно зависает в телефоне. Мои просьбы он редко выполняет, предпочитает проводить время с другом. От проблем пытается увильнуть. Я беру подработки, а супруг только говорит, что тоже хочет подработать, но не делает.

Модель поведения нашей семьи похожа на модель поведения семьи моих родителей (в итоге они развелись). Мама работала и выполняла практически всю работу по дому, а папа только работал, домашним делам практически не уделял внимания. Я не хочу, чтобы у нас все повторилось.

Кроме того, муж дает деньги своим родителям: у других членов семьи они не просят, только у него. Я иногда срываюсь на супруга, но это происходит от бессилия. Он как будто меня не слышит. Занимает позицию: лучше признать вину, чем доказывать свою правоту, – и скандала не будет. Я всегда хочу все выяснить, чтобы потом не было затаившихся обид. Может, я сделала не тот выбор, но мы любим друг друга. Не хочу его терять.

Мы вместе шесть лет, в браке четыре месяца, но уже встретили проблемы. Часто ссоримся. Мне кажется, что я более приземленная, а он скорее легкомысленный. Муж говорит о детях, но я в нем не уверена. Думаю, дети сейчас не нужны, потому что они должны расти в сильной семье, которая крепко стоит на ногах и сможет пройти все невзгоды.

Супруг умеет поддерживать психологически, но финансовая составляющая шаткая. Кроме того, его беспечность меня пугает, часто приходится брать ответственность на себя. Все принятые им решения были провальны. Моя семья тоже не в восторге от действий и легкомысленности мужа.

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Вероятно, ваша молодая семья столкнулась со всеми «прелестями» быта. К тому же, существует такое понятие, как кризис первого года брака, для которого характерно то, что вы шагнули на новую ступень в отношениях – создали семью. А это уже другие обязательства. Да, вместе вы шесть

лет, однако семейная ответственность возникает именно в браке. И здесь не каждый из супругов готов ее взять на себя. Причем семейные обязанности и функционирование семьи делятся поровну между супругами.

Если я правильно поняла, то финансовую функцию вы взяли в свои руки: «чаще беру подработки». А если не делать этого? Возможно, мужу хватает денег, поэтому он не берет подработок, а оставляет время для отдыха: «зависает в телефоне», общается с другом.

Модель родительской семьи действительно отчасти может повторяться взрослыми детьми. Очень часто дочери выбирают мужчин похожих на отцов. Однако в своей семье вам не обязательно копировать поступки мамы. Попробуйте проанализировать, в чем еще ваше поведение отражает то, как вела себя мама.

Хорошо бы поработать со специалистом, чтобы выявить негативные убеждения о моделях семейного поведения. Наверняка в вашем мировоззрении есть какой-то идеал семейных отношений. В первую очередь стоит понять, что в мире нет ничего идеального. Семья – это труд все-таки. Труд над собой, отношениями, гармонией, уютом и теплом. Задача сложная, но вполне выполнимая.

На мой взгляд, здорово, что муж хочет продолжения рода. Это важно! Детям, конечно, нужна крепкая семья. Однако это равная ответственность и зависит от вас обоих.

А теперь к вопросу о финансовой безопасности. Что вы

вкладываете в это понятие? Муж совсем не приносит денег или вам нужно большое состояние? Финансовая безопасность заключается в стабильности и возможности в случае чего не остаться с пустыми карманами. А это вопрос накоплений.

2. Будучи замужем целовалась с другим. И приятно, и мерзко от себя до ужаса

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Ксения, 21 год

У меня такая ситуация: я замужем, сейчас временно живем с мужем на расстоянии 2000 км друг от друга, поскольку я уехала на родину оформлять документы.

Вчера я встретилась с другом, с которым часто общаюсь в сети. Решили выпить виски, а когда опьянели, начали целоваться. Целовались мы долго. Он тоже женатый человек, у него есть ребенок. Я никогда себе не позволяла подобного поведения, и сейчас тяжело это принять. Не знаю, откуда появилась такая слабость.

Сейчас даже не стыдно, а скорее непонятно, почему я так поступила, не мучает совесть, потому что мне понравилось. Естественно, ни одну семью мы разрушать не хотим и вряд ли еще когда-нибудь встретимся. Мне тяжело вспоминать ту встречу, поскольку мужу я никогда не изменяла и не собиралась. В тот вечер в голове что-то щелкнуло – то ли алкоголь, то ли бывшая симпатия: парень очень красивый, и до замужества мы часто флиртовали.

Я всегда знала, что нравлюсь ему, как и он мне, но отно-

шений между нами никогда не было. Мы скорее были виртуальными друзьями и виделись пару раз в год на концертах, не более. Время прошло, я переехала из родного города за несколько тысяч километров, вышла замуж. Мы просто переписывались, а сейчас, когда я вернулась на родину и встрети­лась с ним, у меня что-то замкнуло. И приятно, и мерзко от себя до ужаса. Муж не заслуживает такого отношения, он прекрасный человек.

Может быть, недостаток нежности и мужского тепла этому поспособствовал, или это обычное желание? Помогите пожалуйста, как мне морально принять этот поступок? Как не вспоминать наш поцелуй каждую минуту? Как не думать о случившемся, ведь ничего уже не вернуть?

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Исходя из описанной ситуации, чувствуется, что вы испытываете двойственные переживания. С одной стороны, вы говорите о том, что «не мучает совесть», с другой, противоположное: «тяжело это принять». Очевидно, что чувство вины говорит вам о нормах морали – «мерзко от себя до ужаса». Отсюда могут возникать мысли, что «муж не заслуживает этого».

В прошлых отношениях был флирт с другом, симпатия. Возможно, вы хотели быть вместе, но обстоятельства сложились иначе. Встреча вернула былые приятные воспоминания.

Любой изменой двигает «химия мозга». Дофамин – гормон удовольствия. Алкоголь его усиливает. Думаю, что каждая женщина желает тепла и нежности от партнера, и если она этого не получает, то ищет на стороне. И здесь есть большой риск разрушить семью. Как вам такой вариант? Готовы ли вы ставить под удар отношения с мужем? Не слишком ли большая цена за мимолетное увлечение? Также изменой управляет неосознанное желание женщины найти себя через свою сексуальность.

Наилучшим решением для того, чтобы не возвращаться мыслями в ситуацию с другом, может стать обращение к специалисту, поскольку за этим могут лежать детские психологические травмы, вследствие отстраненности отца в воспитании, либо его отсутствия, развода, недостатка отцовской любви.

Поиск себя и внесение новых, приятных моментов в супружескую жизнь закроет необходимость в потребности искать это на стороне.

3. Как привлечь мужа к уборке?

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Марина, 30 лет

Мне требуется помощь: не знаю, как привлечь мужа к уборке. Мы один год живем вместе, и в течение этого времени практически всю домашнюю работу я выполняла сама. Иногда муж готовил что-то, но потом возник такой хаос, что сейчас при упоминании о готовке мне становится страшно.

Я работала из дома, поэтому не сильно волновалась из-за уборки, времени и сил хватало. Скоро родится ребенок, и в последние месяцы чувствую себя утомленной. Не могу заниматься домашними делами, как раньше. После разговора о примерном плане организации быта был скандал. Муж сказал, что устает, забывает о том, что нужно сделать, просит напоминать, но выполняет все с недовольным видом. Он соглашается помочь, но все чаще утром я вижу грязную посуду, а вечером – мужа, сидящего за компьютерной игрой, видео или мечтами о поездке на отдых.

До этого были совместные планы, но вдруг у него появились мысли об апокалипсисе. Теперь он считает, что надо купить все для экстренного случая, даже смотрит видео, как люди бункеры строят. Я рассматриваю это времяпрепровождение как хобби или попытку убежать от реальности. Супруг отрицает, хотя если его не трогать, то весь вечер может так

и просидеть за компьютером.

В ванной после душа убирает очень чисто, все на месте, полотенце на сушилке – то есть может делать и не забывает. Но на кухне – полная противоположность, хаос и бардак.

Как переключить его внимание с зомби-апокалипсиса на реальные проблемы? Боюсь, что после родов будет тяжело, я не смогу контролировать эмоции и начнутся скандалы на этой почве. Понимаю, что муж устает после работы, но и я не лежу целыми днями. Если устала, говорю, что прилягу, он соглашается, но потом все равно уборкой заниматься мне, и объем работы уже в два раза больше.

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Хочу в первую очередь обратить ваше внимание на тот факт, что не все мужчины имеют привычку убирать за собой посуду. Я увидела из текста письма, что ваш муж в их числе. И здесь важно понять, что перевоспитать взрослого человека практически невозможно. И стоит ли перевоспитывать? Удобно ли вам быть в роли матери для взрослого мужчины? А вот инициировать привычку к уборке за собой вполне можно. Ненавязчиво, незаметно, не с бурей критики, ведущей к скандалу.

К примеру, «Дорогой, наш малыш так подрос, что мне становится очень тяжело и неловко делать уборку на кухне. Мог бы ты помыть за собой посуду?» Частичка «бы» в предложении содержит просьбу и воспринимается по-другому, неже-

ли «помой за собой посуду». Второй вариант часто слышится как прямое указание, и возникает сопротивление.

Важно хвалить мужчину за любую помощь. Используйте похвалу как награду за действия, выполненные по вашей просьбе или без нее.

В части вопроса о том, как переключить внимание супруга на реальные проблемы, отвечу так: возможно, он снимает усталость именно просмотром роликов и для него это развлечение, а может быть, он действительно верит в то, что апокалипсис скоро наступит. Попробуйте акцентировать внимание мужа на жизнь, которая «здесь и сейчас», а не там в будущем. Именно здесь мы делаем то, что требуется сейчас. Вы в положении, и в эту минуту нуждаетесь в поддержке, помощи, заботе от любимого человека. Естественно, проговаривать это нужно без критики, со спокойным и уважительным тоном.

Замечу, что вы переживаете страх за будущее, а именно страх скандалов, из-за невозможности контролировать свои эмоции. Да, такой поворот событий возможен, однако не стоит бояться уже сейчас. И вообще, откуда появился такой страх? В вашем родительском доме были похожие ситуации? Если да, то вы неосознанно проецируете их на свою семью.

Семейный быт обсуждается заранее, на стадии перед вступлением в брак. Когда нет общей договоренности, то возникают недопонимания. Для разрешения конфликта необходимо разговаривать, приходить к единому мнению.

4. Постоянные придирки и полное равнодушие от мужа, но я люблю его. Что делать?

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Инна, 35 лет

С мужем я в браке два года. У нас есть совместный ребенок – дочь, один годик. От первого замужества у меня двое детей.

С супругом знакомы давно, но не общались. Однажды увиделись у друзей, поговорили, поняли, что у нас много общего. Решили попробовать встречаться. Стали жить вместе на моей территории. С нами проживает моя мать. Первое время мы понимали друг друга, все было нормально. Мама и муж общий язык не нашли. С моими детьми супруг тоже отношения не наладил.

Когда родилась дочь, стало еще хуже. Начались постоянные придирки: хозяйка я плохая, детей воспитывать не могу. Он работает вахтой, а когда приезжает, дома практически не бывает: то у друзей пьет, то к сестре в гости уходит. Поговорить по душам о том, что с ним происходит, не получается. Полное равнодушие. По мнению мужа, я все выдумываю, во всем виновата.

Не знаю, что делать. Не хочется рубить с плеча, но и жить

так больше не могу. После подобного разговора начинаю нервничать, срываюсь на детей, хотя понимаю, что поступаю плохо.

Подскажите, как можно выйти из этого тупика. Эта безысходность убивает. Я люблю мужа, и человек он неплохой. Все может делать. Но когда просишь помочь в домашних делах, он только говорит: «да-да», – и на этом все заканчивается. А если и поможет, то такую лекцию прочтет! Попросить денег – это отдельная нотация: я не экономная, трачу финансы впустую. Хотя ничего без надобности не покупаю. Совместные планы мужем воспринимаются в штыки. Провести вместе время – для супруга испытание. Ему лучше везде, только не дома.

Как быть в этой ситуации, не знаю. Разрывать отношения или попытаться что-то сделать? Помогите, пожалуйста. Больше так жить не могу.

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Вы находитесь в ситуации, когда с одной стороны, супруг – хороший человек, есть любовь к нему, «не хочется рубить с плеча», а с другой, столкнулись с непониманием, чувством вины и напряженными отношениями между мужем и мамой. Все эти смешанные чувства приводят к мыслям: «Больше так жить не могу».

Ситуация, которая сложилась, дает повод к тому, чтобы найти разумный выход. Для этого, в первую очередь, необхо-

дим разговор с мужем на нейтральной территории, в непри-
нужденной обстановке. Это может быть кафе, ресторан, ве-
черняя прогулка. При составлении диалога важно отбросить
все претензии и попытаться понять, чего не хватает в ваших
отношениях, чтобы было, как раньше, «нормально».

Что нужно делать вам, чтобы муж был доволен, и мужу,
чтобы было хорошо вам? Попробуйте услышать свою поло-
винку. Дайте партнеру возможность высказать свое мнение
и попросите его о том же. Только путем переговоров удастся
решить накопившиеся недомолвки.

На тот случай, если встреча для беседы совсем невозмож-
на (муж не идет на контакт, детей не с кем оставить или дру-
гие причины), можно написать письмо супругу, описав все
сложности, чувства, боли, с которыми вы столкнулись. Важ-
но не оправдывать себя, не обвинять его, а просто предло-
жить взгляд как бы со стороны. Именно процесс написания
письма позволяет проанализировать ситуацию подобным об-
разом.

Еще момент: муж может не ответить письмом или разго-
вором. Да вы и не требуйте, не живите ожиданием. Эффект
письма в том, чтобы увидеть ваше общение в браке со сторо-
ны и показать это супругу. Он, соответственно, выводы для
себя сделает. Если ему не безразлична семья, то изменения
по отношению к вам, вашим чувствам и желаниям будут в
лучшую сторону.

5. Муж в постели назвал другим именем

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Людмила, 38 лет

Около 18 лет я замужем. У мужа это второй брак, а у меня первый. У нас двое взрослых девочек. Мы редко занимаемся сексом. Два-три раза в месяц. Между нами немного холодноватые отношения. Муж приходит домой, кушает, смотрит телевизор и ложится спать. Иногда уходит ночевать в соседнюю комнату.

Два дня назад при половом акте он назвал меня именем другой женщины (она замужем, но я думаю, это не помеха), с которой они работают в одной фирме около 12 лет. Супруг сам рассказывал, что помогал ей в каких-то делах, возил в больницу, учил водить машину. При интимной близости муж произнес: «Я кончаю, Света». Я в шоке была от его слов и потребовала объяснений. Муж сначала промолчал, потом ответил, что причина его поступка: они коллеги и имя названо случайно.

На следующий день, когда я была на работе, супруг позвонил, я отклонила звонок, написав смс, чтобы некоторое время меня не беспокоил. Муж ответил, что нет оправданий такому поведению, лучше ему собрать вещи и уйти из дома, пока я не прощу. Но вечером, придя домой, ничего не стал

объяснять, не дал ответов на мои вопросы.

Ситуация не выходит из моей головы. Уже второй день тошнит и от стресса, наверное, желудок болит. Очень жду ваших рекомендаций. Три ночи после случившегося мы спали раздельно, а на четвертую – я подошла к мужу, чтобы заняться любовью, но получила отказ. Видела, что супруг о чем-то думал, не спал.

Мне обидно. Может быть, у него есть другая женщина или причина в том, что мы еще не поговорили? Уже думаю, забрать девочек и уйти.

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Действительно неприятно и обидно, что муж назвал вас именем чужой женщины, да еще при таких обстоятельствах. Очевидно, задето ваше самолюбие, появились сомнения в супружеской верности. Что делать в таком случае, не совсем ясно. Это и понятно, вы оба на эмоциях.

Скорее всего, у вас есть определенные ожидания от мужа. Возможно, есть мысли о том, что он сам должен начать разговор, оправдать себя, попросить прощения и убедить вас в своей честности. Однако этого до сих пор не произошло, поэтому вы постоянно в раздумьях и отрицательных эмоциях. Уже к переживаниям присоединились телесные проявления: тошнота, боли в желудке.

Как быть в таком случае? Попробуйте начать диалог не с вопросов, а с просьбы решить возникший конфликт, чтобы

прекратить терзать себя догадками. Чем дольше вы будете откладывать разговор, тем больше будете мучиться от негативных чувств: гнева, обиды, страха за брак.

Что касается холодности в ваших отношениях, то хотелось бы отметить, супружество необходимо регулярно выводить на новый уровень. Образно брак можно назвать костром, который источает жар, тепло, создает уют. Если не подбрасывать дрова, то постепенно пламя начнет угасать, а потом и вовсе потухнет. Поэтому необходимо сообща трудиться над отношениями. Как это сделать? Общаться, узнавать желания и боли друг друга, пытаться идти на компромиссы.

Семья – сложная система, которой присущи определенные функции: организационно-хозяйственная, духовная, сексуальная, воспитания детей. И все эти функции должны выполняться обеими сторонами – супругами. Если нарушается работа семейной системы, неизбежно происходят кризисы, партнерам становится неинтересно быть вместе, появляется неудовлетворенность браком.

По поводу поведения мужа не могу вам ответить. Возможно, это было и вправду случайно. Выйдя на контакт с супругом, вы можете более детально понять его поступок.

6. Муж ушел, считая себя плохим. Поможет ли мое письмо вернуть его?

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Лили, 26 лет

Я написала мужу письмо, которое собираюсь использовать во время нашего разговора. Вкратце, мы с супругом семь лет вместе, два года в браке. Ему 28, мне 26 лет. Детей нет. Оба работаем. Он запутался в себе, мне кажется, не знает, какие чувства испытывает ко мне и сможет ли дальше стать лучше, хочет уйти. Его слова: «я такой плохой, а ты хорошая», «причина во мне», «я не знаю, что дальше будет». Разошлись пять дней назад, чтобы подумать.

Вот мои мысли из письма: «Возможность говорить о том, что тебя беспокоит в отношениях, и формулировать то, в чем ты нуждаешься – это важно. Мне хочется всегда делать приятные поступки для тебя, чтобы ты был счастлив. Но для этого я должна знать, чего ты хочешь.

Я никогда не хотела, чтобы ты менялся ради меня. Мне этого не нужно. Принимаю тебя таким, какой ты есть. Не надо притворяться передо мной и другими. Я знаю тебя. Мы все меняемся. Я изменилась. Ты изменился. Я приму это и пойду дальше. Чтобы идти дальше сегодня, нам нужно понять, что делать сейчас с тем, что есть. Все зависит от тебя, хочешь ли ты бороться за нас или нет? Хочешь ли дать нам

еще один шанс?

Я тебя люблю, даже несмотря на то, что ты сделал мне больно. Хочу иметь возможность сказать это сейчас и не жалеть о недосказанности потом. Для меня это большой опыт любви. И я буду бороться за нее. Ты нужен мне, ты часть меня. И никто другой мне не нужен. Мне с тобой рядом хорошо, даже когда просто думаю о тебе. Хочу приходить домой и заботиться о тебе. Чувствую себя в безопасности рядом с тобой.

Ты мой человек, моя стена и опора. Ты мой мужчина и глава нашей маленькой семьи. Я всегда видела будущее рядом с тобой, наших детей, наш дом. Мы столько вместе прошли, я хочу дальше строить наше будущее. Не буду забегать вперед. Просто смотрю на вещи своим взглядом и делюсь своим видением, но не настаиваю.

Семья – это движение двоих человек, не одного. Но хочешь ли ты этого? Если ты четко решил, что хочешь уйти из нашей семьи и я тебе больше не нужна, не видишь будущего со мной – не буду тебя держать насильно, не хочу, чтобы ты был несчастен. Я должна знать, как у тебя дела, знать твои желания и мысли, но не собираюсь контролировать их или управлять тобою.

Для меня важно, чтобы ты чувствовал, что у тебя есть дом, где любят, ценят и уважают. Я не собираюсь забирать и покушаться на твоё пространство, чтобы не душить. Не отнимаю твою роль в семье. Если так казалось, то я делала это

только от благих побуждений, чтобы тебе было хорошо. Я правда старалась быть хорошей женой, понимающей и принимающей твои идеи и желания. У тебя есть друзья и мама, не хочу тебя отрывать от твоего мира, а просто желаю быть его частью».

Поймет ли меня муж? Эгоистично ли это звучит?

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Написание писем действительно является эффективной психологической техникой в отношениях. Однако, стоит заметить, что мгновенного положительного результата ожидать не стоит. Во-первых, доля успеха в супружестве только на 50 % зависит конкретно от вас. Во-вторых, мы не можем знать, насколько сильно муж переживает временное расставание, и готов ли он в данный момент идти на сближение.

Вероятнее всего в ваших отношениях было слишком много обид, претензий к мужу. Так просто не делаются выводы «я такой плохой, а ты хорошая».

Что касается текста письма, то в нем вы описывали свои чувства, переживания, а это повод посмотреть на всю ситуацию со стороны, возможность осознать многие моменты ваших отношений (поведения), сделать выводы, как вести себя дальше.

Очень важно в диалоге с супругом придерживаться того же мнения, что и в письме. Иначе может получиться так: на бумаге одно, а на деле противоположное. Следование это-

му правилу повышает вероятность урегулирования разногласий. В зависимости от обстоятельств бывает достаточно одного письма, не подкрепленного разговором.

Отвечая на поставленный вопрос: «Поймет ли меня муж?» нет ответа, поскольку мы не можем предугадать его реакцию. Восприятие каждого человека индивидуально. Супругу может понадобиться время, чтобы осмыслить ваши доводы и переживания. И здесь это нужно учитывать.

По вопросу об эгоизме: формулировать лучше «Я бы хотел» вместо «Я хочу», «Мне интересны твои желания, мнение» вместо «я должна знать».

7. Супруг не помогает с ребенком

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Вика, 22 года

Здравствуйте, Татьяна! Мужу 32 года, дочке один годик. Живем у его родителей. Все началось с рождения малышки. Муж абсолютно перестал помогать мне во всем, только готовит (он повар по образованию, поэтому у плиты исключительно он или его мама). Сидеть с ребенком не хочет, уложить дочку спать в обед не может, говорит, что у меня она быстрее засыпает, а тем временем лежит и смотрит телевизор. Прошу покормить ребенка, в ответ: «я не могу», надо сегодня сделать то-то-то, надо беречь силы. А по факту ничего не выполняет. На мою просьбу съездить по делам, супруг отвечает: «Бери ребенка и езжай!».

На этой почве у нас скандалы и ссоры. Если муж не лежит у телика, то уходит к друзьям пить, веселиться, кутить, может даже на несколько суток. Когда прошу о помощи в быту: вынести мусор, убрать за собой со стола, помыть посуду, починить игрушку – на все отвечает «хорошо», а в итоге ничего не делается.

Постоянно пьет пиво на деньги, которые дает свекровь. Вышел на работу неделю назад и уже собирается увольняться: не нравится персонал. Вечные отмазки. Постоянно пьяный, дает мне советы, как правильно кормить, играть, гово-

ритель с дочкой (диванный эксперт, блин!) А когда предлагаю, чтобы сам ухаживал за дочерью, отвечает: «А ты тут на что?»

Я занимаюсь воспитанием, выполняю все домашние дела, кроме готовки. Он врет всем и всегда. На телефонные звонки, муж отвечает: «Я с ребенком сижу». По факту с малышкой остается только тогда, когда я отошла в туалет или пошла пылесосить, но он считает, что сидел с ней целый день.

Если ни о чем не прошу, то все хорошо, все заняты своими делами: он теликом, я материнством. Устала просить, напоминать, говорить, умолять. Дочка не считает мужа за родного, абсолютно не идет к нему на руки, принимает за чужого, боится. А ей уже год. Супругу все равно.

Единственное, что он помогает безукоризненно, – готовит ночью молочко. Но и тут сказал, что с сегодняшнего дня буду делать все сама. Причина: муж не высыпается и вставать по ночам для него трудно. Помогите, пожалуйста! Как донести до мужа то, что он тоже родитель?

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Понимаю ваше состояние, сочувствую. Похоже, что вы устали, хотите помощи, ожидания от мужа как от отца не оправдываются. Первое, на что хочу обратить внимание: критика действий супруга в сложившейся ситуации неэффективна и приводит лишь к большим конфликтам, особенно, если к ней присоединятся родители мужа. Вы ведь живете вместе.

Частая ситуация, когда бабушка, очарованная малышом, буквально выхватывает его из рук папы, тем самым пресекает отцовскую инициативу. Возможно, в вашем случае такие моменты были. Тогда стоит обсудить со свекровью важность общения ребенка и отца. Можно сказать: «Я очень ценю вашу помощь! Но хотела бы, чтобы ваш сын сам научился обращаться со своей дочерью».

Есть вероятность, что муж не уверен в том, что справится с дочкой самостоятельно. Поэтому, ему проще отказать вам в помощи, чем чувствовать эту неуверенность и ответственность.

Ситуация с пристрастием супруга к спиртным напиткам заслуживает особого внимания, поскольку происходит с подачи свекрови. Подобное поведение у мужа чревато формированием алкогольной зависимости. Может быть, стоит задуматься, почему он уходит от реальности с помощью алкоголя. Что он запивает?

У всех людей есть психологические потребности, которые должны удовлетворяться: потребность в отдыхе, любви, дружбе, принятии, общении, самореализации. Неудовлетворение одной из них ведет к напряжению, стрессу, эмоциональной неустойчивости. Предлагаю подумать: какая из потребностей у вас нарушается и как это можно исправить.

Об оказании помощи в воспитании ребенка договариваются еще до его рождения. Тогда каждый родитель понимает свою ответственность. В этом случае ожидания понятны

и оправданны.

Сейчас, как вариант, можете составить беседу с мужем без использования претензий и критики, и вместе попытаться прийти к согласию. Это нелегко, особенно когда вы испытываете негативные эмоции и усталость, но без разрешения разногласий вероятность конфликтов растет с каждым разом.

8. Проститься или сохранить семью?

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Мария, 33 года

Я живу с «гражданским мужем» третий год. До того, как мы встретились, у нас были семьи. Я прожила с мужем 11 лет, он с женой 18. Бывшая супруга до последнего не давала ему развод. В предыдущем браке у моего мужчины три сына: 21 год, 8 и 5 лет. У меня сын 13 лет от первого супружества и совместный ребенок – два года.

Пришлось переехать к любимому человеку в другой город, оставив хорошо оплачиваемую работу, квартиру в собственности. Мой сын остался там, так как не захотел уезжать и менять школу, но мы навещаем друг друга.

«Гражданский муж» раньше уважал, ценил меня, говорил ласковые слова, признавался в любви. Сейчас этого нет. Он не стал считаться с моим мнением. Если я говорю, что меня что-то не устраивает, и ему это не нравится, он избегает общения.

Я хочу свободное время проводить с любимым, а он бежит в первую семью и берет с собой младших детей на прогулку и отдых. Совместного сына он не любит. Сам говорил мне об этом. Зато любит сыновей, от прошлого брака. Мой мужчина считает, что если он будет давать тепло и заботу нашему общему ребенку, то это станет предательством по

отношению к остальным детям, для которых он готов на все, что не попросят. Я не знаю, как мне жить дальше, помогите, Татьяна. Уйти мне или стоит сохранить отношения?

Мой старший сын живет в другом городе с моей мамой, денег на еду им не хватает. Я рассказала об этом «гражданскому мужу», но он промолчал, не предложил помощь. Обидно до боли. После конфликта, он отшутился, сказав, что я сама не попросила помощи. Были времена, когда он давал мне деньги на расходы, теперь перестал, объясняя тем, что мало зарабатывает, хотя той семье помогает постоянно. Я иногда беру дополнительную работу, чтобы хоть как-то повысить доход, но не всегда получается, потому что ребенок иногда болеет.

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Понимаю вашу боль, сочувствую. Начну с того, что ни психология, ни государство не рассматривают «гражданский брак» как семью. Как бы печально это не звучало сейчас для вас. Если анализировать союз партнеров, проживающих вместе, но не скрепленных узами брака, с точки зрения психологии, то женщины, живущие с мужчиной, относят себя к категории замужних, а мужчины продолжают считать себя свободными от брачных обязательств.

Кроме того, что «гражданский брак» – явление ложное и обманчивое, и считается только иллюзией семьи, он также не позволяет партнерам выстраивать полноценные супруже-

ские отношения. Люди в паре изначально не воспринимают свой союз как нечто значимое, серьезное и постоянное. Их отношения неглубоки, свобода и независимость для них дороже или же они просто не уверены в своих чувствах. И даже годы, проведенные вместе, не прибавляют мужчине и женщине нежных эмоций, а супружеству прочности.

Часто люди, начинающие жить в «гражданском браке», хотят убежать от сложностей, которые, по их мнению, есть в семье настоящей, но встречаются гораздо бóльшие трудности и проблемы. Когда два любящих человека уверены в своих чувствах, то наоборот стремятся побыстрее оформить отношения каким-то видимым образом, закрепить их. И то, что они этого не делают, говорит об одном: сознательно или неосознанно они не убеждены, что смогут быть вместе всю жизнь.

Не исключено, что ваш любимый мужчина испытывает чувство вины перед детьми от первой семьи, поэтому так ведет себя по отношению к вам и совместному сыну. Может быть, это просто чувство отцовского долга. Но то, что для него, как вы пишете, нелюбим ваш совместный ребенок – это печально и для вас, и для малыша. Хоть сын еще маленький, он все равно чувствует холодность отца.

Да и вас можно понять: оставили работу, где хорошо платили, сына, которому нужна рядом мать, финансовые трудности у мамы, конфликты с партнером, отсутствие поддержки с его стороны, обиды. Все это накладывает негативный

отпечаток на ваше эмоциональное состояние. Чувствуется из текста, что вы в растерянности.

Оптимальным вариантом решения текущей ситуации для вас может стать попытка проанализировать, почему отношения в паре зашли в тупик, отчего пропала та нежность, о которой вы писали, какая причина того, что «гражданский муж» перестал вас ценить и уважать. Что послужило основанием для таких обстоятельств?

Пересмотрите свое отношение к мужчине. Возможно, вы предъявляете много претензий по поводу его первой семьи? Важно понять и принять тот факт, что сыновья от прошлого брака как были вашему любимому мужчине детьми, так ими и останутся. Они тоже имеют право на отцовскую любовь. Попробуйте оценить общение с любимым мужчиной до конфликтов, отбросив отрицательные эмоции и обиды.

После того, как вы сделаете подробный анализ, целесообразно обсудить с партнером, причину его некорректного поведения к вам и сыну, как он видит совместное будущее. Есть важный момент: разговор лучше выстраивать без негативных чувств и претензий.

9. Муж доводит до слез. Уйти или остаться?

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Кристина, 25 лет

Пару лет назад я встречалась с парнем и любила его, и он меня, но жили мы в разных городах. Через продолжительное время мне стало трудно переносить расстояние между нами, а рядом оказался друг, и отношения с ним завязались уже не дружеские. Я забеременнела. Когда узнала о беременности, то уже не хотела поддерживать с ним связь. Но решила, что сама виновата, и ребенок не должен страдать.

Мы поженились, а его отношение ко мне испортилось. Он доводил меня до слез беременную, не уважал, ни в чем не помогал, постоянно уходил гулять и считал все это нормой. После рождения ребенка ничего не изменилось. В любой просьбе о помощи муж отказывает и говорит, что я могу и сама все сделать.

Малыш у нас капризный и сложный. Первые месяцы я не высыпалась, могла поспать только пару часов за трое суток. Сейчас сильно устаю и на себя нет времени, а когда отказывают в помощи, становится очень обидно. Иногда супруг оскорбляет меня в присутствии ребенка.

У меня не было отца, но все детство хотелось, чтобы он был. Я помню эти чувства и не хочу, чтобы моя дочь это пе-

режила. Моей маме муж никогда не нравился, поэтому пойти к ней за поддержкой и советом я не могу. Знаю, что услышу в ответ: «я же говорила», «надо было раньше слушать», «теперь поняла, что мать права». Работы у меня нет, так как ребенку еще годик, и финансово я нахожусь в зависимости от мужа.

Как разобраться, какой путь правильнее? Уйти или остаться и терпеть такие отношения?

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Искренне сочувствую, Кристина. Вы оказались в непростой ситуации. Похоже на то, что ваша семья на данный момент претерпевает кризис: первый год семейной жизни и кризис первенца. Он вызван тем, что два человека, с разным воспитанием и привычками «притираются» друг к другу. Супруги начинают смотреть на отношения отличным от предыдущего взглядом, замечая недостатки партнера. И это нормально. В начале общения влюбленные стараются выглядеть лучше, но со временем становятся самими собой.

В первый год брака молодожены знакомятся друг с другом по-новому. И не всегда этот опыт бывает приятным. К тому же вы посвятили себя сначала беременности, а затем – малышу. Мужу, возможно, не хватало женского внимания. Есть вероятность, что он ревнует вас к ребенку. Мужчина сексуально неудовлетворенный, способен видеть в жене все больше недостатков, злиться и раздражаться. Жена на такое

поведение: нервничать, страдать подозрениями и устраивать скандалы. Если женщина сможет найти в себе силы и уделить мужу внимание или хотя бы объяснить, что меньше заботы не значит меньше любви, то кризис разрешается.

На данном этапе нужно попытаться высказывать свои желания корректно и построить откровенный диалог с супругом. Лучше обсудить все, что волнует, признаться в своих слабостях, недостатках и наметить пути дальнейшего решения конфликта.

Обнаружить ресурсы, которые помогут семье двигаться дальше по жизни можно с помощью простого упражнения по инвентаризации отношений. Раз это проблема общая, то нужно попросить мужа выполнить его вместе. Понадобятся два листа бумаги на каждого. На первом листе выписываются все положительные моменты, которые были в браке. Может быть, придется собирать их буквально по крупицам. На втором листе выписывается то, чего вы достигли вместе, все приятные мероприятия, которые были в семье. Упражнение необходимо выполнить отдельно друг от друга и ни в коем случае не привлекать третьих лиц. После обменяться результатами. Это будет фундамент для того, чтобы выйти из семейного кризиса. Появится ресурс для дальнейшего взаимодействия.

Читается из письма, что вы обижены на супруга. Обида тем опасна, что мешает взаимоотношениям, отдаляя близких людей на расстояние.

Постарайтесь также выяснить, почему муж допускает оскорбления в ваш адрес. Не делает ли он это в ответ на ваши претензии и оскорбления?

Согласна, что с мамой лучше не обсуждать ваши супружеские отношения. У нее своя позиция, и вы ее знаете. Не стоит просить советов о том, как поступить и у других лиц. Трудности в браке касаются только вас двоих и решать их нужно сообща. Третьи лица могут принять одну из сторон, исходя из своего субъективного опыта. Соответственно, вы еще больше станете накручивать себя.

Очень здорово то, что вы понимаете значимость отца для ребенка и ценность полной семьи. Но, для гармоничного развития детей необходима любовь, уважение и мир родителей. Только так оправданна важность полной семьи. Насилие не допустимо в любом виде. Систематические оскорбления можно назвать психологическим насилием.

Мало информации о прошлой связи с молодым человеком. Почему вы его вспоминаете? Не возвращаетесь ли вы мысленно к нему, вспоминая как было? А может быть испытываете вину, что не сложилось и ругаете себя? Если я права, то стоит осознать, что прошлое не вернуть, и нужно жить настоящим здесь и сейчас. А сейчас у вас маленький ребенок и муж, с которым важно договориться, как жить дальше. Отношения в браке – ответственность обоих супругов.

10. Муж унижает и бьет

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Вероника, 30 лет

Татьяна, здравствуйте! Я замужем 10 лет. От брака трое детей. Муж периодически меня унижает и применяет физическую силу. Говорит, что я уродина, толстая, «руки, как крюки». Когда супруг выпивает алкоголь, то может меня ударить. Пьет он почти каждый день. Бывает, неделю живет в трезвости. Тогда мне хорошо с ним, хотя оскорбления все же не прекращаются. Я устала и не понимаю, как жить дальше. Чувствую, что обессилена. Как мне быть?

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Вероника, сочувствую, вам. Отношения, которые вы описали, нельзя назвать нормальными и здоровыми. Вы стали жертвой абьюза. Вам причиняют боль не только физически, но и психологически, а душевная энергия тратится на негативные чувства. Поэтому ощущается отсутствие сил.

Абьюзеры – умелые манипуляторы, которым с легкостью удастся удерживать свою жертву, не давая ей обрести внутреннюю опору и уверенность. В связи с этим нет возможности остановить издевательства и сказать: «Хватит! Стоп насилию!»

Вы уже сделали первый шаг на пути в потенциальные здо-

ровые отношения, когда задали открытый вопрос. Теперь так же важно искать выход и дальше. На этом направлении вам, скорее всего, понадобится поддержка близких людей или помощь психолога, поскольку самостоятельно выйти из абьюза очень сложно.

Так происходит по причине того, что, почувствовав предстоящую потерю жертвы, насильник начинает ухаживать, проявлять интерес, клясться в любви. Но это только для того, чтобы вновь расположить к себе и предотвратить нежелательные для себя последствия.

Ваши отношения с супругом разрушающие, а значит важно понять, что любому насилию надо говорить «нет». Кроме того, дети, находясь в атмосфере неуважения, ссор и расправы, психологически травмируются, копируют модель поведения родительской семьи для своей будущей жизни.

В подобной ситуации возможны два варианта:

1. Если вы готовы жертвовать собой, своим здоровьем и гармоничным развитием детей, то можно оставить все как есть.
2. Обрести уверенность, силы, чтобы распутать вязкую паутину абьюза и двигаться в сторону физического и душевного благополучия.

В любом из вариантов ответственность за вашу жизнь находится в ваших руках. Только вы ответственны за принятие любого решения. Вы достойны счастья и гармонии в супружеских отношениях.

11. Муж наркоман. Хочу развод

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Виктория, 25 лет

Мы вместе с мужем 5 лет. С самого начала отношений у нас было все прекрасно, но потом супруг увлекся легкими наркотиками. Он говорил, что все несерьезно, побалуется и бросит. Первое время я его поддерживала, даже попробовала сама. Вскоре баловство мужа переросло в регулярное употребление.

Долгое время мы работали на тяжелой работе: ночная смена по 14 часов, после чего муж расслаблялся с помощью наркотиков. Все меньше становилось взаимопонимания, постепенно исчезла интимная близость. Меня обижало, что он не хотел идти гулять со мной, а «накуривался» и валялся на диване, не дарил цветы на праздники просто потому, что не хотел заморачиваться. У мужа полностью исчезло желание ко мне как к женщине, уважение. Наша семья потеряла статус «счастливая». Появилось раздражение друг к другу и обвинения.

Мы сменили работу, переехали. Ничего не помогло. Постепенно я стала вести себя так же. Если супруг не хотел составлять мне компанию, я находила знакомых, с кем можно было погулять.

Отношения превратились в банальное существование на

одной территории. При этом я до сих пор выполняю все обязанности по дому, даю лекарства и ухаживаю, если муж болеет. Понимаю, что все еще люблю, но столько сказано неприятных слов и совершено поступков, что совместное будущее кажется невозможным.

Все друзья считают, что причина во мне: непростой характер, мне трудно угодить. Давно осознаю, что нужно разойтись, потому что не могу мириться с его зависимостью. Столько лет жизни потрачено, получается, впустую. Разговоры с мужем ни к чему не приводят и сводятся только к взаимным упрекам. Вчера при попытке выяснить отношения, он сказал, что я никого не встречу, потому что не умею строить отношения и идти на компромиссы, думаю только о себе и не заслуживаю ничего хорошего.

Кажется, я останусь одна, замкнусь в себе. Не знаю, как разрешить сложившуюся ситуацию. У меня нет друзей и не с кем даже посоветоваться. Чувствую, что нет сил. Какое принять решение и что делать? Как жить дальше?

ОТВЕТ ПСИХОЛОГА

Вам действительно есть, о чем переживать. Муж зависим от наркотиков, и это очень серьезно. Без реабилитационных мероприятий ему вряд ли обойтись. Зависимость – пагубное привыкание как на физическом, так и на психологическом уровне. Близких людей, живущих рядом с зависимым, психологическая наука называет созависимыми.

Созависимость характеризуется глубокой поглощенностью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической привязанностью к зависимому близкому, проявляется в стремлении контролировать его потребление, винить себя.

Понимаю вашу усталость. Вы не чувствуете себя любимой и слышите обвинения в свой адрес. Вероятно, у вас накопилось много обид, и это дополнительным грузом тянет в негативные чувства: гнев, раздражение, страх остаться одной.

Попробуйте поговорить с мужем о дальнейшей совместной жизни без его зависимого поведения. Попробуйте поставить вопрос о реабилитации. Он, вероятно, станет отрицать свою зависимость, что свойственно для его состояния. Но все же, может быть, вам удастся убедить мужа в лечении. Если нет, то подумайте, как вы будете дальше жить в таких обстоятельствах. Готовы терпеть обвинения и ссоры? Что ждет ваш семейный союз?

Созависимость требует психологической коррекции. Найдите и читайте литературу о созависимых отношениях в семье. Лучше обратиться к специалисту.

12. Зависимость от онлайн-игры. Как вернуть молодого человека в реальность?

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Яна, 30 лет

Татьяна, здравствуйте! Моему молодому человеку 31 год. Проблема нашей маленькой семьи в том, что он уже год живет в онлайн-игре и все свое свободное время посвящает ей. Меня беспокоит, что любимый очень эмоционально переживает события, которые происходят в игре. Вместе мы живем полгода, и он не помогает мне абсолютно ничем. Для него существует только виртуальная реальность.

Приходя с работы домой, он целиком погружается в мир онлайн. На мои просьбы, возражения практически не реагирует. За все время проживания на одной территории мы всего пару раз выходили на прогулку вдвоем. Постоянно у него одна и та же отговорка: устает на работе. Мой молодой человек работает продавцом-консультантом в магазине бытовой техники, все время на ногах. Трудовой график плавающий, выходные дни появляются очень редко, а иногда приходится работать вообще без еженедельного отдыха. Конечно, он устает, но свободные часы предпочитает потратить именно на игру.

Я уговаривала его перестать играть или хотя бы меньше времени проводить в игре, предлагала отдохнуть вместе, сходить куда-нибудь, просила помочь с уборкой в квартире, выйти в магазин за продуктами – все напрасно. Говорила, что у него уже сформировалась зависимость. Он все воспринимает в штыки и не хочет даже прислушиваться к моим словам. Каждый день история повторяется: пришел с работы, улегся и играет до поздней ночи. Не знаю, как вернуть его в реальность. Помогите, пожалуйста.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.