



ИСТОРИЯ ЖИЗНИ одной девушки заставила меня еще раз задуматься над вопросом: почему не везет достойным, работающим, преданным женщинам, способным жертвовать всем ради любви?

Может быть, потому, что любят слишком самоотверженно, в буквальном смысле отвергая себя?

Тема разговора – мифы о супружеском счастье, которые мешают построить крепкие семейные отношения.

Я тебя понимаю

Отношения между близкими не всегда идут гладко. Нередко люди сердятся, обижаются, злятся. Каждый из партнеров может быть по-своему прав. Но каждому необходимо слышать: «Да, я тебя понимаю, я знаю, что ты сейчас чувствуешь. Со мной тоже было подобное». Разделяя эмоциональную часть на-

Мифы о счастье

> Даже у идеальных пар возникают споры

шего существования с другими, мы прокладываем путь к настоящей близости. Разделение чувств необходимо потому, что положительные переживания при этом усиливаются, а отрицательные ослабевают. Есть такая поговорка: «Разделенная радость – двойная радость, разделенная горе – половина горя».

Если мы хотим построить интимные отношения, мы будем обсуждать с близким человеком переживания, особенно нас волнующие. Это называется эмоциональной честностью. Вместо защиты своей позиции, своей безусловной правоты необходимо подтвердить только одно: его чувства реальны, истинны и уместны. Чувствовать обиду, негодование, раздражение, горечь, досаду нормально. Понять чувства другого не значит согласиться с ним во всем. Это лишь означает, что ты уважаешь сходство и различие между вами.

Ты оставишь меня

Не было ли в детстве такой ситуации, когда родители дали понять: «Если бы ты была хорошей девочкой, то мама бы так не нервничала, у отца не болело бы сердце»? Может, именно после этого ты старалась показывать строгим родителям только свои хорошие черты, скрывая недостатки. Не надо бояться быть разоблаченной. Любимый знает тебя такой, какая ты есть. Значит, твое несовершенство его не беспокоит.

Помни, ты не обязана удовлетворять все нужды и прихоти людей. Необходимо слышать, что говорит тебе сердце, быть внимательной к своим внутренним импульсам. Чаще бывает так, что женщина отвергает и предаст себя первая, а потом то же самое делают с ней и другие.

Будь самой собой со всеми своими недостатками и достоинствами. Если же ты боишься, перестань скрывать свои страхи от любимого и от себя тоже.

Одно целое

Все потому, что ты влюблена. Влюбленность – как опьянение, вслед за которым наступает эмоциональное отрезвление, а возможно – горькое похмелье.

В жизни ты – это ты, он – это он. Полного растворения одного человека в другом не происходит. А потому и стремиться к этому не надо.

Особенно тяжело тому, кого в детстве отвергали родители. Попробуй объяснить причину интенсивности своих чувств. Если ты не можешь удержаться, чтобы не звонить ему, не искать встреч, не форсировать события, тебя, скорее всего, ждет разочарование. Вначале твои знаки внимания будут лестны. Но, в конце концов, мужчина рискует задыхнуться в твоих объятиях.

Никогда не ссориться

Даже в идеальных парах люди спорят и ссорятся время от времени, критикуют поведение друг друга. Для тебя же неприемлема сама мысль, что когда-нибудь ты будешь на него сердиться. Ты склонна идеализировать отношения. Вот несколько ошибочных мыслей: если я рассердилась, это значит, что нашим отношениям пришел конец; я должна наказывать этого человека за то, что он вызывает у меня такие чувства; если я рассердилась, это значит, что я не люблю этого человека.

Гнев должен быть выражено. Неприемлемый способ выражения – агрессия, нападение. Агрессия может быть как физической, так и словесной. Гнев – плохой советчик. Он может подсказать такие слова, которые действительно могут разрушить отношения.

Разреш себе почувствовать гнев, если это тебе так необходимо сейчас. Но и другим позволю иметь подобные чувства. Учись распознавать мысли, которые сопровождают твой гнев. Лучше всего высказать их вслух. Не перекладывай ответственность за свой гнев на других. Можешь сказать: «У меня появляется злость, когда ты так делаешь», но не говори: «Ты довел меня до белого каления». Гнев – это эмоциональная энергия. Сожи ее. Пойди на дискотеку. Пострирай что-нибудь с остервенением. Нарисуй свое чувство, затем порви рисунок. Напиши письма, которые ты никогда не отправишь. Возможно, у тебя появится чувство вины перед человеком, на которого ты сердилась, это предотвратит новый виток гнева.

Это – моя вина

Вина возникает, когда ты чувствуешь, что сделала что-то не так, нехорошо поступила. Если своевременно не помочь справиться с этими чувствами, ты можешь всю жизнь бороться с ними и доказывать себе и другим, что ты – достойный человек. Оказывается, именно это доказывать никому и не надо. Ты обладаешь неотъемлемым достоинством уже по факту своего рождения.

Чувство вины легко возникает у людей со слабым чувством самоценности. Работай над восстановлением здоровой самооценки. Например, мысленно или письменно повтори или пиши о себе только позитивные утверждения: я – ценный и достойный человек, я имею право на уважительное отношение к себе, я могу ставить себе цели и достигать их ☺

ОЛЬГА ПИСЬМЕННАЯ,
психолог Магнитогорского центра социальной помощи семье и детям

> ВЫБЕРИ МЕНЯ

Горит еще свеча

В «ММ» ЕСТЬ РУБРИКА «Выбери меня». За каждым объявлением – надежда уйти от одиночества.

Даже если это так и останется надеждой, то сколько дней вы подарите человеку в радостном ожидании – а вдруг? Друг найдется человек, отзовется на чей-то призыв, и эти половинки склеятся? И дни надежды будут окрашены оптимизмом и хорошим настроением. Появятся новые знакомые, друзья...

У кого есть семья, близкие люди, тот и житейские невзгоды переживает значительно легче... А кто один? Любому из нас страшны не столько жизненные неурядицы и беды, сколько ощущение одиночества в этот момент. В газетах мы регулярно читаем объявления «отдам кошку в добрые руки». А душа человека? Где взять «добрые руки» для нее? Давайте дадим людям самое главное – надежду. И пусть они сами попробуют найти и добрые руки, и добрую душу...

ЕЛЕНА САФИНА

* Буду рада знакомству с одиноким мужчиной, энергичным, интеллигентным, с высшим образованием, без материальных проблем. Мне 53 года, обаятельная, стройная, современная, коммуникабельная, интересная в общении, материально независимая. Тел. 8-951-250-55-84, после 19 часов.

* Мужчина 39 лет, разведен, серьезный, порядочный, хозяйственный, без вредных привычек, ищет женщину от 33 до 40 лет для серьезных отношений. Тел. 8-908-586-57-19.

* Тебе плохо одному в пустой квартире. Приходишь домой, ставишь чайник, берешь пульт и включаешь все, что говорит. Позвони мне. Может, я та, кто будет ждать тебя. Кто я? Все при встрече глаза в глаза, они многое скажут. Мне 46, стройная, интересная, мудрая женщина с голубыми глазами. Тел. 8-908-052-84-92.

* Спасибо редакции за возможность найти свою половинку.

*Плохо одному на белом свете,
Нет родного крепкого плеча,
И гуляет у висков холодный ветер,
Но горит еще моя свеча.*
69/160/55, шагенка с зелеными глазами, красивая. Люблю песни под баян. Откликнись, мой мужчина. Возраст 60–70 лет, среднего роста и полноты, некурящий и непьющий, любящий кошек. Тел. 20-45-11.

* Кареглазая брюнетка 43/160/62 ищет трудолюбивого мужчину. От вас – помощь мне, от меня – забота о вас. Тел. 8-963-095-39-68.

* Женщина 46/164/69, все при мне. Надеюсь встретить самодостаточного мужчину, готового к созданию добрых серьезных отношений. Тел. 8-919-400-67-45.

* Женщина 60 лет познакомится с ровесником без вредных привычек для серьезных отношений. Тел. 8-963-478-99-08.

* Мужчина 57/175/77, свободен, славянин, Козерог, без в/п и м/ж проблем познакомится для совместной жизни с симпатичной одинокой женщиной, независимой на ногах и внуках, ростом до 165 см, весом до 65 кг, темноволосой, кареглазой, с высоким интеллектом. Тел. 8-963-478-67-16.

* Мне 65/165/70, блондинка с голубыми глазами, вдова, живу одна в однокомнатной квартире. Надоело жить в одиночестве. Желая познакомиться с честным, материально обеспеченным мужчиной, непьющим, умным, высокого роста, от 62 до 68 лет. Люблю отдыхать за городом и ходить в театр. Тел.: 20-09-42, 8-912-472-59-65, после 20 часов.

* 37/180/88, русский, спортивный, познакомлюсь со стройной некурящей женщиной для создания семьи. Тел. 8-908-572-23-59.

* Одинокий мужчина без жилья, 45 лет, работаю, выживаю в меру. Остальное при встрече. Тел. 8-906-854-43-04, Юрий.

* Симпатичная девушка с чувством юмора познакомится для создания семьи с молодым человеком от 25 до 30 лет, неженатым, несудимым, без детей и вредных привычек. Тел. 8-904-975-90-24.

Присылайте объявления о знакомстве по адресу: 455038, пр. Ленина 124/1, редакция газеты «Магнитогорский металл», «Семейный очаг». Электронный адрес: vubery@mail.ru.

От Саньки до Ваньки

> С романтикой не получается, зато чувство юмора отменное



– **НУ ЗАЧЕМ о нас писать? – говорит Лилия Козяр. – Посредственная семья.**

Я со своей собеседницей не согласна. Эта многодетная семья живет так интересно, насыщенно и ярко, что многие бы позавидовали. А другие бы осудили – мол, зачем им, к примеру, телескоп? Неужели нельзя сделать более практичную покупку? Сама Лилия, мать троих детей и учитель-дефектолог в детском саду № 7, определяет стиль семьи как юморной хаос.

– **Откуда у тебя восточное имя?**

– Мама говорит, ей принесли цветы в день моего рождения. Хотя откуда лилии в апреле? Думаю, ей просто это имя нравилось. С отчеством Германовна, правда, мое имя звучит необычно. Дети в садике как только меня не называют – и Лилия Германовна и Лилия Гермушка.

– **А своими детям как имена подбери?**

– Старшую дочь Сашу назвала в честь любимого фильма «Москва слезам не верит», всегда говорила ей, что песня «Александра» – ее. Недавно Саша, наконец, фильм посмотрела – понравилась. Средний сын Женя – в честь свекра. Я хотела его Алешей назвать. Мне кажется, если бы так сделала, у него бы характер был мяч. Сейчас Саша на втором курсе в МАГУ. Женя учится на повара-кондитера, скоро ему в армию. А Ванька, наш младший, назван в честь Иоанна-крестителя. Санька у меня студенческая – родилась, когда я училась. Она появилась, а я еще долго соображала, как мне матерью стать. Через год и девять месяцев – Женя. А Ваня, он запланированный.

У детей спросили: хотите братика или сестренку? Они согласились. Теперь если «наезжают», я говорю: сами виноваты, это не наше с папой решение – общее. Ваня сейчас уже первокурсник. И наша жизнь так и строится: от Саньки до Ваньки.

– **Дети не ссорятся?**

– Мы все любим пошутить. Иногда я на мужа кричу. Я ведь стерва. Да-да, так и пиши: стерва. А Андрей смотрит на меня и говорит – я тебя все равно люблю. Главное в нашей семье – доброта. Это критерий общения для нас всех. И Андрея я по этому принципу выбрала. Когда Санька замуж будет выходить, скажу ей – дай бог тебе такого мужчину, как Андрей. Повезло мне в жизни.

– **А как его любовь проявляется?**

– **Умеет поговорить, утешить, подарки дарит?**

– Он неразговорчивый. Умеет хорошо молчать, слушать, смотреть. Утром просыпается и сразу говорит: я тебя люблю. Весь телефон его смс-ками заполнен, рука не поднимается удалить. А романтическую обстановку создавать не умеет. Знаешь, как я день рождения справляла? Сорюк лет ведь не отмечают. Приперлась домой с работы, ничего не жду. В квартире темно. Саша проводит меня за руку на кухню. Там горит высокая церковная свеча и звучит песня моего любимого Трофима: «Я скучаю по тебе...» Я говорю – кого хороним? Андрей растерян: «Я тебе торт купил, «Наполеон...». Сколько потом по этому дню рождения прохаживалась, но приятно. Мы вообще любим друг друга в

семье подкалывать, подшучивать. С романтикой не получается, зато у всех хорошее чувство юмора.

– **Выручает?**

– Еще как. Вот случай – нашу машину на улице охранял пес Рэй. Всю ночь охранял. Под утро Андрей решил его забрать домой. После этого с машины сняли все четыре колеса. Жалко, конечно. Но ржали долго. Главное ведь, чтобы все были живы-здоровы.

– **Сейчас в вашей семье животные есть?**

– Да, всегда какая-то скотинка водится. Первым был как раз Рэй, боксер, он к нам девятимесячным приехал в холода. Взяли временно, объявления давали. Через полгода нашлась хозяйка, но Рэй к нему не пошел. Добрейший был пес, просто член семьи. До смешного: когда у Андрея спину скрутит, то и пес болеет. Женя сейчас крыс-сфинксов и хомячков завел. Одна крыса сильно заболела, ты не поверишь: у меня на руках умирала, и я рыдала. Сколько раз зарекалась – никаких животных. Но без собак и кошек дом неполный. Потом взяли русского спаниеля Бусю – тоже временно, у нее хозяйка уехала в Израиль. И она у нас прижилась. Коты есть: Мефодий и Киба, с японского «белый клык». Его так Женя окрестил, он Японией увлекается.

– **Знаю, что когда Буся рожала, у вас случилось счастливое событие.**

– Было это несколько лет назад. Мы с Санькой роды принимаем, первый приплод, Буся визжит. Тут телефон звонит, директор садика: «Лилия, вам

комнату дали от города». А нам не до того. Потом я перезвонила: «Вы что-то говорили про комнату, пошутили?» – «Какие шутки?» Комнату мы поменяли на малосемейку. Здорово, конечно, но если бы не получили – не расстроились бы, так и жили бы в двушке. А сейчас Санька живет в отдельной квартире. Считаю, у каждого должна быть своя территория, чувство приватности. Мы в семье никогда в чужие телефоны не заглядываем, переписку не читаем. А детям объясняю: вы имеете право на личное пространство. Так получается, что только в пространство бабушки – моей мамы, которая с нами живет, – мы все вторгаемся, но она не обижается.

– **Случаются же чудеса: педагог детсада заработала квартиру. Но ты для этого и документы заполняла, и в конкурсе участвовала. Под лежачий камень вода не течет. А ведь у тебя и вторая работа есть?**

– Уже десять лет работаю по вечерам в дошкольной студии «Радуга». В моем садике дети сложные, с задержкой психического развития. Они воспринимают информацию на десять процентов. А «Радуга» – для меня отдушина, у малышей глазки горят, они все хорошо воспринимают. Нам родители когда-то в «Радугу» приводили старших деток, а теперь занимаемся с младшими.

– **Есть у тебя еще одна отдушина – дача.**

– У меня был сложный период в жизни, и Андрей сказал: я тебе куплю дачу. Мы давно о своем доме мечтали, летом в городе я задыхалась, мне кажется, я тут зря терю время. Взяли в кредит машину и дачу в Куляжке. Я горы люблю, так Андрей пообещал построить вышку, чтобы было видно. Но так и не построил – у нас ведь телескоп появился.

– **При каких обстоятельствах?**

– Ваня полгода писал письма Деду Морозу, просил телескоп. Но Дед Мороз смог ему подарить книгу и викторину про звезды. А он все ждал. И вот мы на его день рождения поднапряглись и купили телескоп. Вся семья сбежалась посмотреть, как он подарок будет получать. А он прямо дышать перестал, слезы градом и это выражение в глазах... Тем, кто не понимает, скажу – оно того стоило. А сейчас Ваня просит у Деда Мороза микроскоп...

– **На даче выращиваешь что-нибудь?**

– Огород у нас маленький. Я люблю с растениями разговаривать. Вот морковка – я ее хвалю, а она тужится, растет. Могу на крыльце часами сидеть и смотреть на цветы. У нас ритуал – ходим закат провожать. В засушливый год, когда нет ни грибов ни ягод, мы все равно ходим в лес – посмотреть на всяких паучков, ящериц, травки собираем.

– **Андрей – хороший хозяин?**

– Руки у него золотые. Он ведь работает автослесарем в АТУ комбината. И пресловутый гвоздь забьет, и все отремонтирует. А на мне материнские обязанности.

– **По традиции полетом «Семейный очаг» поделись рецептом с читателями «ММ».**

– Удивительный педагог нашего садика Наталья Мишчина – настоящий клад рецептов. Сначала апробирует, потом мы эти рецепты растаскиваем по семьям. Итак, десерт «Фруктовый сад». Замачиваешь 30 грамм желатина. Потом смешиваешь с ним полкило сметаны – лучше не деревенской, а магазинной, полстакана сахара, сок половинки лимона. Заливаешь любые нарезанные кусочками фрукты. Хороши груши, бананы, но только не киви. Снизу – раскрошенное печенье, потом желе, сверху тертый шоколад. Я, конечно, от рецепта часто отступаю, делаю на глазок, но мамам нравится – мама ведь приготавливала ☺

ЕВГЕНИЯ ШЕВЧЕНКО
ФОТО > ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ