

Вы недовольны своим мужем?

Утро. Будний день. Вот по улице идут женщины. Их много, они все куда-то спешат. На их лицах написаны совсем разные чувства, они не знают друг друга и при всем этом они ужасно похожи.

«Почему он не убрал свои бумажки туда, куда я сказала?»

«И зачем мне его работа? Он давно забыл как выглядят деньги. Если бы не я и мои родители, вообще бы ноги протянули.»

«Надоело. Куда ни сунься, везде всё его: квартира – его, машина – его, дети – его, а что он для них делает? Уже и забыл, наверное, как их зовут. Приезжает поздно, а ты жди как дура, всё подай тепленькое да свеженькое.»

«Он в последнее время как-то отдалился. Ничего не рассказывает. Может у него кто-то есть?»

И снова: «он не думает», «ничего не понимает», «я для него ничего не значу», «и зачем мне такой нужен» «разведусь»...

Бесконечная цепь мыслей и обид по поводу мужа, его работы, его зарплаты, недостатков. Ну хоть кто-нибудь помнит вообще, за кого они выходили замуж? Уж не за этого ли «тирана», «дармоеда», «невнимательного», «грубого» и т.д. человека? Может быть, они не были с ним знакомы до замужества? Так это даже на Востоке уже не практикуют, не то чтобы в нашей стране.

Если спросить их всех, почему они вышли замуж, часть из них скажет: «Потому, что дурой была». А теперь поумнела и хочет от такого ужасного мужа уйти?..

Другие ответят: «Ой, я так любила его. Он был таким красивым...». Ну да, был. А теперь постарел, отрастил «брюшко», любовь прошла и он такой ей не нужен...

Ещё кто-то скажет: « Да какая разница? Вот живу же и молчу». А если «молчу», то что-то всё же не устраивает, но и бросить жалко, и что-то менять страшно?..

Многие просто отмахнутся и промолчат. А что тут скажешь? Ничто не вечно. Вот и молодость уходит, и люди меняются. А ещё привыкаешь ко всему и перестаешь реагировать. А когда и у твоей дочери не ладится семейная жизнь, начинаешь говорить, что все мужики «сволочи», и вообще машешь на всё рукой...

Но может, не надо так? Может, стоит задуматься, сделать пару движений в стороны и поменять ситуацию настолько, чтоб и семья сохранилась, и все были довольны и счастливы. Или хотя бы довольны. Ведь она того стоит – семья всё-таки.

Один из путей – пойти к специалистам. Сейчас этим никого не удивишь и психологи всё более популярны. И ведь на самом деле становится легче, когда поговоришь с кем-то, выскажешь всё наболевшее, а тебя ещё и утешат, скажут, что всё решаемо. Только об одном не надо забывать: психолог за вас с мужем разговаривать и налаживать контакт не будет. Он, конечно, расскажет, что можно и лучше бы сделать, но делать всё равно вам. А вот если прийти на консультацию вдвоем, то семейный психотерапевт сможет показать вам такие стороны друг друга, о которых вы и не знали или благополучно забыли.

Другой – начать разбираться самой. Думать ночами о том, как всё плохо, совсем не выход. Ваше плохое настроение быстро передается мужу, детям, да и вообще – всем вокруг. Мы же все постоянно общаемся, сталкиваемся. Поднять настроение можно покупками, любимыми книгами, музыкой, болтовнёй с подругами (на отдалённые темы, а не всё о том же). Вам виднее, что вас радует. Главное – перестать думать о происходящем как о неразрешимой проблеме. Вот тогда-то и появятся новые идеи об улучшении семейной жизни.

Для начала подумайте, хотите ли вы что-то менять? Что случится с вами, вашими детьми, мужем после каких-либо изменений? Действительно вы уже не можете так

жить? Вам не жаль зачеркивать прошлое и начинать какое-то другое будущее, о котором вы ничего не знаете?

И без этого обдумывания и представления всех возможных последствий не начинайте действовать. Вы не один день вложили в эти отношения. Вы создавали их вместе. И если не всё получилось таким, каким мечталось в начале, то, может, ещё не всё вы сделали, не обо всём поговорили, не всё обдумали и реально оценили. Где-то есть и ваше невнимание и недопонимание к своей второй половинке. Попробуйте приглядеться к нему и прислушаться – может быть, он тоже не очень доволен вами?

Иногда мужчины просто не понимают, что вас что-то не устраивает. От их мыслей так далеки ваши переживания о чистоте квартиры и качестве сосисок. «А что, разве не съедобные? Ты же сама сказала, не очень дорогие.» А то, что вы сказали «хорошие», не предполагает для них выбора. Главное – недорогие. И поэтому стоит внимательно отнестись к своим словам и пожеланиям, обращённым к мужу. Мужчине надо объяснить, с ним надо посоветоваться, открыть глаза, в конце концов. И он будет вам благодарен, а в семье, быть может, воцарится мир.

Автор - **Оксана Ремесюк**
[Источник](#)