

Превышение полномочий

«Когда мы испытываем какое-то болезненное чувство, надо проверить, чьим делом мы сейчас занимаемся», – рекомендует психолог и писательница Кэти Байрон. Допустим, свекровь злится и страдает от того, что сноха неправильно воспитывает своих детей. Чьё это дело – воспитывать детей? Конечно, снохи! Можно сколько угодно пытаться переделать другого взрослого человека, указывать, как ему надо поступать. Эти попытки принесут лишь разо-

чарование, потому что он всё равно будет жить ровно так, как решит сам.

Дорогие читатели, если вы хотите получить комментарий психолога по своей ситуации, звоните по номеру 8 (3532) 74-43-31, пишите: Оренбург, пр. Братьев Коростелёвых, 4, или на электронный адрес: gazorb@mail.ru, с пометкой «В рубрику «Психология».

Страницу ведёт Марина ВАСИЛЬЕВА

НЕВЫДУМАННАЯ ИСТОРИЯ

Мина замедленного действия

У меня сейчас очень тяжело на душе. Дело в том, что у нас двое внуков, 3 и 5 лет, у обоих слабое здоровье, нужно серьёзно заниматься их лечением и развитием. Но сноха, даже пока сидела в декретном отпуске, не уделяла им достаточно внимания. Она с ними не занимается, не читает, не поёт, не играет. Зато часами сидит в соцсетях или болтает с подружками по телефону.

Сын много работает, практически без выходных. А недавно и сноха вышла на работу, где режим сутки через трое. В итоге внуки практически полностью переселились к нам. И даже когда у снохи выходные, она не торопится забрать детей, постоянно ей куда-то надо.

Мне за 60, но я тоже работаю. С внуками сидит мой муж. Я переживаю, мало ли к чему приведут эти нагрузки, он гипертоник, да и годы уже – ему за 70. А с детьми же постоянный стресс: температура поднялась – и мы ночь не спим. Зато сын со снохой (они живут отдельно) спят прекрасно! И мне обидно: когда я растила своих детей, мне никто не помогал. Тогда даже муж сказал, чтобы я на него не рассчитывала. И мне пришлось уйти с любимой работы и устроиться нянечкой в детсад, чтобы успевать заниматься детьми. Почему сейчас сноха не может так же сделать?

Думала, на старости лет будет покой, но ни покоя, ни благодарности! Наоборот, она ждёт,

что я уйду с работы и буду сидеть с внуками. А я работой дорожу!

Когда намекаю сыну, чтобы они забрали детей, жалуюсь, что у отца слабое здоровье, сын звонит отцу, а тот на попятную! Мне ноет, как ему всё надоело, а при сыне у него сразу всё в порядке.

На открытый разговор с сыном я не иду. Боюсь, он от меня отвернётся, будет игнорировать. Тем более что муж меня не поддерживает и всё равно согласится с внуками сидеть.

Родители снохи материально им помогают, но внуков к себе берут редко и ненадолго. И я бы хотела так же. Как этого добиться?

Вера Борисовна Шарлыкский район



КОМПЕТЕНТНО



Светлана БАЛАШОВА, психотерапевт, клинический психолог, кандидат медицинских наук:

– Уважаемая Вера Борисовна, корень вашей проблемы именно в том, что вы не идёте на открытый разговор с сыном. Это типичная ошибка – молчать и терпеть, когда что-то не нравится. Открытый разговор помог бы вам прояснить отношения, в итоге напряжение, которое копилось, пока вы молчали, уйдёт. Даже если в разговоре проявят себя негативные эмоции, такие как злость и обида, ясности станет больше. Когда кто-то молчит, его недовольство всё равно чувствуется, и тогда отношения становятся более формальными, теряется искренность.

Кроме того, разговор о разногласиях и противоречиях – это не обязательно скандал. Мне неизвестны нюансы ваших взаимоотношений с сыном, а потому не вполне понятно, откуда берётся страх, что после откровенного разговора последует полный разрыв. Но раз такая идея у вас есть, стоит более тщательно продумать, что именно вы сказали бы сыну, можно даже прорепе-

тировать формулировки. Я не знаю, в какой форме вы обычно доносите до окружающих сообщения о том, что вам что-то не нравится. Например, если с первых слов начать обвинять, собеседник, скорее всего, займёт оборонительную позицию и может начать обвинять в ответ вас либо прервёт разговор. Однако если вместо упреков вы будете говорить о собственных переживаниях, о том, как вам тяжело в вашем возрасте, приходя с работы, возиться с двумя внуками, беседа может пойти в более мирном русле. Ваш сын – взрослый человек, и это его ответственность – организовать, кто будет заниматься его детьми, уходом за ними, их здоровьем и развитием. А ваша ответственность – чётко обозначить сыну, сколько времени вам будет по силам заниматься внуками и как именно.

Вы уже убедились, что привлекать в качестве аргумента слабое здоровье мужа безуспешно. Если мужу тяжело, пусть он сам скажет об этом сыну и обговорит такой режим заботы о внуках, который бы его не напрягал.

Что касается снохи, разговаривать со снохой можно, но это вряд ли приведёт к результату. Часто в таких случаях сноха воспринимает советы свекрови как назидания и обижаются, если её поучают, как воспитывать своих детей.

“Способность быть самим собой зависит от способности встретиться со своей тревогой и двигаться вперёд, несмотря на тревогу.”

Ролло МЭЙ, психолог

ТЕСТ

«Автопортрет»

Поможет лучше осознать себя

Нарисуйте себя в полный рост. Не читайте дальше, пока не закончите рисунок.

Трактовка элементов, изображённых на рисунке:

ГОЛОВА. Большая голова обычно предполагает большие интеллектуальные претензии или недовольство своим интеллектом. Маленькая голова обычно отражает чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.

ГЛАЗА. Большие глаза на рисунке предполагают подозрительность, а также проявление озлобленности и гиперчувствительности по отношению к общественному мнению. Маленькие или закрытые глаза обычно предполагают самопоглощённость и тенденцию к интроверсии.

УШИ И НОС. Большие уши предполагают чувствительность к критике. Акцент, смещённый на нос, предполагает наличие сексуальных проблем. Выделенные ноздри свидетельствуют о склонности к агрессии.

РОТ. Выделенный рот предполагает примитивные оральные тенденции или возможную затруднённую с речью. Отсутствие рта означает либо депрессию, либо вялость в общении.

РУКИ. Символизируют контакт личности с окружающим миром. Скованные руки предполагают жёсткую, обязательную, замкнутую личность. Вяло опущенные руки предполагают неэффективность. Хрупкие, слабые руки – физическую или психологическую слабость. Длинные, сильные руки предполагают амбициозность и сильную вовлечённость в события внешнего мира. Очень короткие руки предполагают отсутствие амбициозности и чувство неадекватности.

НОГИ. Длинные ноги означают потребность в независимости. Большие ноги подразумевают нестабильность и отсутствие основы. Дезертиры, например, часто рисуют людей без ног.

● Фигура изображена **схематично** – это выдаёт мыслительный тип личности. Таких людей детали не интересуют.

● Изображение **реалистично**, с подробной прорисовкой лица, волос, ушей, шеи, одежды... – обычно так рисуют люди, отличающиеся большой педантичностью, склонные замечать детали и тщательно обдумывать ситуацию.

● Если человек изображает себя **в виде какого-либо предмета**, например, чайника или химической пробирки, спортивного снаряда, животного, то это говорит о развитой фантазии и чувстве юмора.

● Человек изображает себя **в интерьере, на фоне пейзажа, комнаты...** – он придаёт большое значение своему окружению.

● Человек отразил себя в каком-либо **эмоциональном состоянии**. Обычно изображаемая эмоция противоположна той, которая на самом деле переживается. Например, грустный человек часто рисует улыбающееся лицо.

● Вместо лица нарисован **затылок**. Обычно такое изображение свойственно людям, не желающим поступать в соответствии с инструкцией, делающим всё всегда наоборот и таким образом привлекающим к себе внимание.

Насколько востребована в России психологическая помощь

62% россиян замечают, что окружающие время от времени ведут себя неадекватно, и считают, что им следовало бы обратиться за помощью к специалистам.

При возникновении проблем:

60% обращаются к родственникам и членам семьи
30% ищут поддержку у друзей или любимого человека
10% обращаются за профессиональной психологической помощью (10 лет назад это был 1%)

Между тем данные опроса показывают, что потребность «поговорить по душам» и «поплакать в жилетку» возросла у каждого пятого.

(По данным ВЦИОМ)