**Как я ждала мужа с войны**

Интернет за столь короткий отрезок времени стал неотъемлемой частью жизни для большинства людей. Сегодня любой современный человек хоть раз в день для общения, работы или просто поиска нужной информации выходит в сети всемирной паутины. Конечно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, помощник в работе, как средство проведения досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Несомненно, достоинств немало, но я хочу рассказать вам о негативной стороне, о том, как попадают в интернет-зависимость. Такая зависимость считается расстройством психики.

Такая беда случилась в моей семье – муж оказался заядлым игроком всемирно известной on-line игры World of Tanks (Танки). Когда у нас появился компьютер, он сразу был увлечен играми, но все происходило как-то эпизодично и совсем не влияло на наши отношения и жизнь. Но потом наступил тот роковой день, когда пришла «война» и танки ринулись «в бой!».

Я сама люблю Интернет, причем не всегда с целью работы и поиска информации. Захожу в соц.сети, смотрю картинки, видео, слушаю музыку и пр. Когда муж начал играть я не предала этому особого значения (это была первая on-line игра в его практике). Я сама помогла ему зарегистрироваться в игре, установить обновления и проявляла некоторый интерес к процессу игры. Как и любая зависимость все начиналось безобидно. Затем у него появились друзья в игре и единомышленники (коллеги по работе, которые также играли в эту игру).

***Первые звоночки***

Муж начал играть каждый день. То время, которое он раньше проводил со мной и нашим 3-хлетним сыном, стало уделяться «железному другу с монитором». Совместный досуг, разговоры по душам свелись к тому, что мы вместе ужинали, а потом муж уходил «на войну», а мы ждали его возвращения. С течением времени ситуация усугублялась. Просьбы и поручения по дому оставались без внимания, выполнялись очень неохотно и лишь бы отвязаться. Прогулки и игры с ребенком отошли на второй план. Муж стал засиживаться допоздна, в выходные заканчивал игру ближе к рассвету.

***Как об стенку горохом***

Все продолжалось больше года. Наши отношения разрушались, и казалось, что вижу это только я, а для него ничего не менялось. Интерес вызывали только события в игре. Мы жили как соседи, каждый со своими заботами и мыслями. Я понимала, что так не могло больше продолжаться, но я не видела выхода из этой ситуации. Устраивать бесконечные склоки, скандалы и даже истерики, больше не было смысла. Это – не работает! Попытки манипулировать мужем, ссылаясь на его обязанности перед семьей, были тщетны. Муж всегда находил упреки в мой адрес, что я тоже совершаю немало действий, которые его раздражают и бесят. Как правило, все заканчивалось обидами и несколькими днями молчания.

***Посеешь ветер – пожнешь бурю***

Я себя поймала на мысли о разводе. Долго анализировала ситуацию, стоит это делать, или нет, и что из этого выйдет. Поняла что развод не выход. Как же действовать? Как вернуть мужа «с войны в мирное время»? Первое, что мне пришло в голову – мужчина только тогда остается «мужчиной» в полном смысле, когда он ответственен за семью и иерархически стоит на вершине «лестницы». Мои попытки сделать из него удобного мужчину для семьи и дома привели к тому, что я получила обратный результат; свою мужественность он проявил в виртуальном мире, но не в семье.

Большая ошибка – попытка запретить мужу Интернет. Принцип пружины, в моем случае, сработал в полную силу – чем сильнее давление, тем сильнее сопротивление. Муж играл, как мне казалось, даже назло. Например, меня не было дома, он не играл, а смотрел телевизор, занимался с сыном. Но стоило мне вернуться, он сразу садился за компьютер. Слезами, истериками, обидами я пыталась добиться от мужа отклика, мне хотелось показать ему, какую он причиняет боль. Любыми доступными средствами добивалась от мужа чувства вины. Помогало, но не более чем на один день. Занималась самым подлым делом – манипулировала с помощью ребенка. Эффект был, но опять же кратковременный.

Однажды я спросила мужа: «Неужели компьютер и танки интересней тебе, чем я и наш ребенок?!», - на что он ответил. «Нет». «Так почему же ты проводишь за компьютером в сети по 8-12 часов в сутки?!» Тишина. Я была в отчаянии.

***Там, где для дурака тупик – для умного развилка…***

Но потом… потом все изменилось и прежде всего мое отношение к происходящему. Обида на мужа, граничащая с отчаянием, заставила меня посмотреть на ситуацию под другим углом. Что его заставило уйти на «войну»? Может быть дело во мне? Мои бесконечные требования во внимании и понимании по отношению ко мне, исполнении всех моих поручений, причем именно тогда, когда я сказала; желание, чтобы все было по-моему, и тогда, когда я хочу, привели к тому, что мы все больше и больше отдалялись. Мои амбиции и ожидания от отношений с мужем не были оправданы и в результате – разочарование. Я была вечно недовольна, а он нашел себе отдушину – ушел «воевать». Только осознав это, я наконец, успокоилась, перестала терзать себя мыслями, что вот сегодня он опять будет играть, а я буду несчастна и зла. И я подумала: «Пусть играет, а у меня есть чем заняться». Я перестала мужа принуждать: погулять с ребенком, помочь искупать его, посмотреть со мной кино, поговорить и т.п. Если мне была необходима помощь, просто просила об этом, иногда несколько раз. Когда он включал компьютер, то больше не слышал моих претензий. Я просто старалась не замечать все то, что касалось игры. Лишь иногда интересовалась, когда он сможет освободиться, т.к. мне нужна помощь.

**Я перестала его контролировать и пытаться запретить играть. И это сработало!**

К моему удивлению наши отношения перешли на другой уровень: мы стали чаще проводить вместе время, говорить о личных переживаниях, смотреть вместе фильмы. Муж начал проявлять инициативу в отношении ребенка (прогулки, игры, занятия). На сегодняшний день он не прекратил играть в танки, но теперь у нас есть система: «война» - когда нет неотложных дел, когда ребенок играет или уже спит; когда каждый в семье готов провести досуг по своему усмотрению. Мы договорились, мы нашли компромисс!

Из любой ситуации всегда есть выход. Мы часто боремся с «ветряными мельницами», пытаемся изменить ситуацию, людей. Это неверно. Нужно искать причину того, почему происходит, так или иначе, искать источник проблемы. Ведь чтобы, вернуть здоровье, мы лечим болезнь, а не симптомы.

Берегите свои отношения, только от Вас зависит, какими они будут.