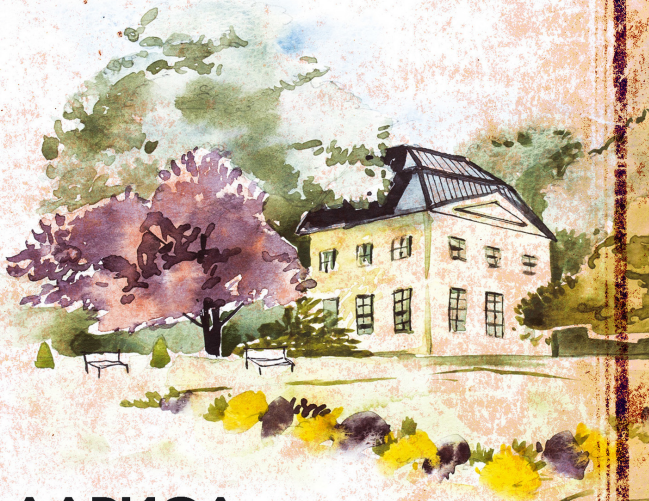


# СЕМЬЯ

НАМ ЗДОРОВО  
БЫТЬ ВМЕСТЕ



ЛАРИСА  
**СУРКОВА**

ЛУЧШИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

**Лариса Михайловна Суркова**  
**Семья. Нам здорово**  
**быть вместе**  
Серия «Лучшие  
психологические практики»

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=14125265](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14125265)*

*Лариса Суркова. Семья. Нам здорово быть вместе: АСТ; Москва; 2018*

*ISBN 978-5-17-106709-0*

### **Аннотация**

Семья – наш фундамент, обеспечивающий безопасность и дающий энергетическую поддержку, наш якорь, к которому всегда можно вернуться. Но над гармонией в доме надо работать, чувства между супругами необходимо поддерживать, а взаимоотношения с детьми и родственниками – аккуратно строить. На наиболее актуальные вопросы и проблемы Лариса Суркова дает ответы в своей книге: • как понимать скрытые желания партнера и мотивировать друг друга; • как избегать ссор и конфликтов в семье; • как вернуть жизнь в правильное русло после рождения детей; • как справиться с эмоциональным выгоранием и научиться любить жизнь. Также автор приводит психологические упражнения и методики, которые помогут вам

научиться смотреть на свою семейную жизнь с оптимизмом!  
Главное, помните несложную формулу: любите себя и партнера –  
уважайте себя и его – помните о своих и его интересах.

# Содержание

Предисловие	8
Создание семьи	10
Мужчины и женщины	10
Чего хочет женщина	13
Чего хотят мужчины	16
Уж замуж невтерпех	19
Советы молодоженам	22
Отношения с новыми родственниками (теща, свекровь)	26
Семейные ценности и традиции	32
Диалог в семье	35
Правила для пар	39
Муж-жена	44
Как жить дружно с мужем	44
Мы разные люди...	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# **Лариса Суркова**

## **Семья. Нам здорово быть вместе**

© Суркова Л.

© ООО «Издательство АСТ»

**\*\*\***



Лариса Суркова – кандидат психологических наук, практикующий психолог по вопросам детской и семейной психологии, мама пятерых детей.

Ведет в Instagram полезный блог @larangsovet.

# Предисловие

Самое сложное для меня в работе над книгой – ее предисловие.

О чем эта книга? О взрослых людях. Об особенностях их жизни, о семье и отношениях, об их печалях и радостях, о целях и мечтах.

Психология – загадочная наука... Душа, где она? Как ее лечить, как помогать? Давно известно, что лучшие лекари – это любовь и поддержка близких людей. Но нередко именно близкие привносят в нашу жизнь новые проблемы, ссоры и конфликты. В моих первых четырех книгах я давала экспресс-советы о счастливой жизни с детьми. И вот пришла пора говорить о взрослых и на взрослом языке. Я верю, что книга станет скорой помощью в трудных ситуациях, что все приемы и методы, описанные в ней, прочно войдут в вашу жизнь. Жизнь человека быстротечна и многогранна, и я искренне считаю, что моя цель – помочь людям эффективно прожить каждый день.

Этой книгой я хочу поблагодарить моих родителей, которые счастливы в браке уже более 45 лет. Моего любимого и единственного мужа, с которым мы 20 лет вместе. Моих детей – Марию, Глафиру, Степана, Евдокию и Матрену – за то, что они надежно скрепляют нашу семью. Я благодарю моего друга и редактора Ольгу Толкачеву, которая помогает мне



оформлять мысли в грамотные тексты, и издательство АСТ за веру в меня и содействие всем моим проектам!

И, конечно, особая благодарность за ежедневную поддержку – более чем миллионной армии моих читателей в Instagram. Каждый день я общаюсь с вами, моими читателями, – и на работе, и в социальных сетях. Думаю, что многие темы, затронутые в этой книге, окажутся вам знакомы: мы обсуждали их не раз. Мы делились переживаниями и страхами, горечью поражений и радостью побед, поддерживали друг друга и давали бесценные советы. Без вас этой книги бы не получилось!

# Создание семьи

## Мужчины и женщины

«Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши...» Ах нет, эта песня нам не подойдет. Она же о детях, а мы начинаем новую историю – про мужчин и женщин, про их союз и его «вершину» – детей. Этой книгой я хочу помочь тем, кто находится в самом начале пути, построить гармоничные отношения и попытаться избежать чужих ошибок (как говорят, это умеют умные люди). Те, кто уже состоит в браке, сможет узнать об опасных моментах и сгладить острые углы. Словом, я надеюсь, эта книга будет полезна всем, кого интересуют отношения в паре.

Начнем сначала. Мужчина и женщина... В чем их отличия? Этот вопрос может показаться вам наивным. Мужчина – это сила, мощь, принятие решений. Он несет на себе груз обязательств, обеспечивает безопасность своей семьи. А женщина – это мягкость, нежность, всепрощение, принятие и мудрость... Остановитесь на мгновение. Не бывает ли иначе? Разве в реальной жизни мы не меняемся ролями, не замещаем друг друга в многообразии жизненных ситуаций? Существует такая схема: для любого человека родители – это фундамент, основа, на которой мы стоим, от которой энер-

гетически питаемся и которая обеспечивает нашу безопасность. Наш партнер, вторая половинка – это стена, поддержка и опора. И любой человек прячется за этой стеной и стоит на этом фундаменте (представьте себе этот треугольник). И это совсем не обидно ни для мужчины, ни для женщины. Каждому из нас нужно ощущение надежности в этом мире, требуется знать, что мы кому-то нужны, и понимать, что именно в семье и надо искать смысл жизни. Жизнь так быстротечна и многогранна, что сегодня мудр и силен один, а завтра – другой. И это, на мой взгляд, совсем не зазорно.

Но почему же мы тогда такие разные? Почему психологи, философы и даже кинорежиссеры постоянно стремятся узнать, чего хочет и о чем думает противоположный пол? Да, основа всем понятна. Управляют нами разные полушария головного мозга. Мужчины рациональны, женщины эмоциональны (однако нельзя всех загонять под одну формулу). Очень показателен эксперимент, проводимый в смешанных тренинговых группах. Психолог произносит слово «лимон» и спрашивает о возникших ассоциациях. 90 % женщин видят картинку или ощущают вкус, а у мужчин перед глазами появляется бегущая строка со словом «лимон».

Мужчинам комфортно жить по плану, распределяя все по пунктам. Слово, которое вызывает у них ужас, – «догадайся». Они не умеют (а иногда не хотят) догадываться, им проще получить список ваших желаний. Женские слезы для них – также сущее наказание. Почему слезы их злят? Потому что

в них нет ничего рационального! Когда мужчина видит женские слезы у него два пути: кидаться спасать (а тут сразу нужно найти, от кого спасать, а у женщин наличие этого антигероя не всегда предусмотрено), либо злиться. А что раздражает в мужчинах «слабый пол»? Первый пункт совсем иррациональный: женщины хотят романтики, легкости, эмоциональности – то есть всего того, что если и дано мужчинам, то только в период «измененного состояния сознания», к которому иногда относят и период острой влюбленности, когда женщину надо завоевать. Второе – женщины хотят, чтобы партнер умел быстро перестраиваться с роли добытчика и завоевателя на добропорядочного семьянина: пришел домой и немедленно стал «добрым и пушистым». Но рациональное полушарие не дает мужчинам возможности мгновенно переключиться, им необходима пауза.

Вот, в принципе, и все секреты. Нет, шучу: книгу все же имеет смысл дочитать до конца, в ней будут и важные детали, и подробности, и интересные примеры.

# Чего хочет женщина

Иногда я всерьез думаю о том, что надо создать словарь перевода с женского языка на мужской. Многие скажут, что это смешно и такого деления не существует. Но, задумавшись на минуту, каждый из нас вспомнит случаи, связанные со «сложностью перевода». Физиология, психология, социология и разные другие науки предложат вам множество объяснений этого: и полушария головного мозга работают у нас по-разному, и гормональный фон мужчины отличается от женского, и социальные роли они берут себе противоположные. Но часто женщина об этом забывает и ждет, что ее поймут без слов.

Конечно, в офисе, на стройке или в правительстве женщина и говорит с мужчинами на одном языке, и управляет ими превосходно. Но, возвращаясь домой, она снимает костюм «большого начальника» или бизнес-леди и ждет от любимого беспрекословного понимания. Мне, честно говоря, и мужчин жалко, ведь им, вернувшись с работы, хочется съесть котлету, поцеловать детей и упасть на диван. И уж точно в их планы не входит напрягать свои рациональные мозги для разгадывания женских ребусов.

А женщина? Для нее отдых – это когда милый рядом. Когда после сумасшедшего дня (дома или на работе) ей нальют чашку чая, погладят по спинке и скажут: «Ты ж моя умни-

ца!» За что ее похвалят, женщине не так важно. Наверное, мужчинам бы пригодились приложения для телефона, которое каждый день автоматически посылало бы его любимой сообщения из разряда: «Как ты прекрасна утром после душа». А для женщин – автоматическая рассылка с текстом: «Ты мой герой, самый умный и сильный на свете». Как известно, ласковое слово и кошке приятно, и мужчины тоже хотят слышать комплименты.

Женщины общаются намеками, а мозг мужчин не готов улавливать их сложный смысл. И если ненаглядная утром говорит: «Мне снился сон, в котором я иду по улице с миленькой собачкой», – мужчина скорее всего вспомнит Фрейда и сонники, согласно которым у его дамы сердца скоро появится новый друг. А уж того, что в этот рассказ женщина вложила послание «купи собаку», он точно не поймет.

Предлагаю начать составлять словарик!

«Не покупай мне цветы, они недолго стоят в вазе и дорого стоят», – говорит она. А на самом деле она хочет сказать: «Так хочется чаще получать цветы, когда на дворе весна!»

«Я ненавижу тебя и подаю на развод!» – кричит женщина. А в реальности: «Люблю тебя, гада, но почему же ты меня не понимаешь?»

«Не хочу никого видеть!» – «Давай устроим праздник».

«Пошел вон, дурак!» – «Обними же меня и пожалей».

«Я устала!» – «Отправь меня на педикюр, сделай массаж, погладь по голове».

«Ничего не хочу...» – «Давай поговорим».

«А у Люси-то муж вон как ее любит!» – «Срочно изучи, что там у Люси, и порадуй меня тоже».

«Ненавижу сюрпризы!» – «Ну почему ты не делаешь чего-нибудь эдакого, как было в первый год знакомства?!»

Конечно, самое главное – любовь! Она поможет понимать друг друга без слов. Но порой и ее не хватает, чтобы распутать клубок противоречий между мужчиной и женщиной. В заключение хочу обратиться к прекрасной половине человечества. Вам необходимо осознать свою значимость и ценность. Ведь часто наши беды идут от нас самих – от неуверенности, самокопания, бесконечного сравнения себя с другим. Женщина – без нее ничего бы не было. Помните об этом и бегите вперед по дороге к счастью!

# Чего хотят мужчины

Ответ на вопрос «Чего хотят мужчины?» кажется мне гораздо более сложным, чем понимание того, что нужно женщине. Возможно, потому, что я сама женщина, а может, благодаря тому, что о женщинах больше пишут (в том числе и они сами). Есть мнение, что мужчин можно легче понять благодаря пирамиде потребностей Маслоу (которая и была создана на основе исследования главным образом мужчин). Итак, чего же они хотят?

Начнем с нижней ступеньки – удовлетворения физиологических потребностей. Многочисленные науки, изучающие человека, утверждают: секс, сон и еда для мужчины гораздо важнее всех остальных потребностей. Любая женщина знает закон: путь к сердцу мужчины лежит через желудок или постель. Оба варианта верные. У тех дам, кто помнит этот принцип, отношения с мужчинами строятся проще. Они знают, что исполнения своих желаний или примирения после ссор можно достигнуть, накормив и уложив спать своего благоверного (даже народные сказки нам об этом напоминают).

Следующий аспект – безопасность! «А вот и несовпадение с пирамидой!» – можете сказать вы. Но нет, моя практика как психолога показывает обратное. Для мужчин важные факторы – стабильность и понимание, чего ждать от грядущего дня. Поэтому жена не пунктуальная или имеющая



семь пятниц на неделе будет для любого мужа сущим наказанием. Долго он не выдержит. Мужчин легко выбивают из колеи неожиданные увольнения или сокращения. «Слабый пол» переживает их легче. Я думаю, это происходит благодаря сохранившейся памяти предков. Добытый мамонт гарантировал некоторую свободу в осознании себя в этом мире, хотя бы до того момента, как будет съеден. Так же и с работой. Она важна, и, если спутница это понимает и принимает, жить будет легче. Кстати, трудоголиков среди мужчин гораздо больше, чем среди женщин.

Еще один фактор, влияющий на мужчин, – это социум. Друзья... Как много это понятие значит для мужского сознания, сколько мифов и легенд сложено на эту тему! Хотя на самом деле мужская и женская дружба мало чем отличаются. И у мужчин случается не меньше разочарований в друзьях, но они принимают эти удары гораздо ближе к сердцу и переживают из-за предательств очень долго. Только после кризиса среднего возраста значимыми становятся не только друзья, но и семья, любовь. Именно после тридцати пяти мужчины становятся уравновешенными, легче прощают обиды и признают свою вину. Они способны даже понять и простить женскую измену. До этого возраста именно по мужской инициативе происходит гораздо больше «легких» разводов, когда решение принимается спонтанно.

Ну и вершина пирамиды – душа. Ох, и это тоже проблема. Достигнув именно этого «пункта», наши любимые мо-

гут легко все бросить и уехать искать смысл жизни в Непал. Женщины себе такого уже не могут позволить. Есть же дети, семья, всех кормить надо. Сложные люди эти мужчины. Но что можно советовать их спутницам? Кормите, занимайтесь регулярно сексом, любите их друзей и родителей, не мешайте делать карьеру и найдите цепь понадежнее, когда муж решит все бросить и думать о вечном (в этот момент помогает вернуться к началу – еда, секс, выживание и «мамонт»).

# Уж замуж невтерпёж

Много споров ведется в обществе о том, по-прежнему ли люди хотят вступать в брак? И правда ли, что девушки до сих пор мечтают о белом платье? Времена, несомненно, меняются. В современном мире приоритеты расставлены совсем иначе, чем это было несколько десятков лет назад. Я, честно говоря, была шокирована, когда наткнулась на статистику, показывающую, что у людей в возрасте до 25 лет на первом месте при создании семьи стоит финансовое благополучие. Куда же делся тот жизненный сценарий, в котором – школа, институт, семья и «жить долго и счастливо и умереть в один день»?! В большей степени к нему склоняются женщины. Зачем же им нужно замужество?

**1. Партнер рядом** – это обеспечение потребности в безопасности, часто обманчивое. Мы просто не в состоянии сразу рассмотреть его минус за главным плюсом. «ЗА МУЖЕМ» – именно это «ЗА» многих и толкает к браку.

**2. Заложенное природой стремление к продолжению рода.** У мужчин оно менее выражено. Женщинам же кажется, что гарантия того, что малыш будет счастлив, – именно брак.

**3. Страх одиночества**, как форма фобии смерти, гораздо более выражен у женщин. Они чаще думают о том, кто подаст им стакан воды в старости.

**4. Любовь...** Помнит ли кто-то про нее? Да, любовь – это именно то чувство, которое накрывает нас с головой и вынуждает быть рядом с объектом страсти 24 часа в сутки.

**5. Расчет.** Удивлены? Ну а что мы все о романтике да о романтике! Здравый расчет имеет место быть. Ведь по старинке многих девочек воспитывают в том, что она рождена для любви и красоты, а все денежные вопросы решает мужчина. «Брак по расчету» и есть реализация этого сценария.

**6. Сильное давление общества.** Причем это давление испытывает именно женщина. Определение «старая дева» в глазах окружающих гораздо страшнее, чем «холостяк», которого часто награждают хроническим статусом «завидный жених».

Но есть тут интересный момент – прогресс. Я не берусь судить, хорошо это или плохо. Но прогресс учит женщину делать карьеру, держаться за своего ребенка, а не за мужчину («пусть плохонького, но своего»), уважать себя и повышать свою самооценку. Многие родители воспитывают девочку как равноправного члена общества, как человека и личность, а не «помощницу». Будущее девочек планируют таким же, им чаще говорят: «Какая ты у меня умная!» И мысль «уж замуж невтерпех» возникает в умах женщин все реже. Все чаще ее заменяет желание быть рядом с равноценным партнером. В современном мире институт брака будет держаться только на любви и демократии. Уже сложно себе представить счастливыми семьи, в которых практикуется домо-

строй. Много знаний, открытые границы дают совсем иные возможности и для женщин, и для семьи, и для детей в ней.

# Советы молодоженам

Скорее всего, эту главу прочитают лишь те, у кого свадьба будет «петь и плясать» в ближайшем будущем. В наше время планировать это событие начинают заранее, иногда за год или даже раньше. Сначала будущих молодоженов охватывает эйфория. У них бурлит кровь, много эмоций, фантазий, такое сладкое предвкушение! Но чем ближе дата свадебного торжества, тем меньше этих положительных эмоций. Почему так происходит и как преодолеть это волнение, иногда принимающее крайние формы страха? Давайте разберемся в причинах. Наверняка вы понимаете их сами – неизвестность, страх перед потерей себя и своей свободы. Это все актуально, если мы говорим о первом браке (в последующих союзах люди опасаются повторения неудачного сценария). Подобное волнение с детальным взвешиванием «за» и «против» испытывают все люди, когда что-то делают впервые. Наша задача – взять страх под контроль! Иначе он может победить, и свадьбы не будет. К сожалению, такие случаи не редкость. Что будем делать?

С того момента, как вы подали заявление в ЗАГС или назначили дату свадьбы, начинайте вести дневник. Записывайте свои переживания, радости и горести. Описывайте свои планы и фантазии: что купить, как это должно выглядеть. Делайте зарисовки. Это поможет вам занять позицию сто-

ронного наблюдателя и значительно облегчит ожидание.

Наполните свою жизнь чем-то еще, кроме ожидания свадьбы. Займитесь спортом, сажайте цветы, откройте свой бизнес – голова должна быть занята разными вещами, иначе случится эмоциональное выгорание.

Визуализируйте! Представляйте себе разные аспекты жизни после брака, как будто он уже заключен. Этот метод работает отлично! Мозг начинает считать, что событие уже случилось, и не фокусируется на нем. При этом волнение спадает.

Сделайте карту желаний – одну на двоих! Это будет ваш первый план на жизнь совместно с партнером. Карта желаний позволяет лучше узнать мечты будущего супруга, с ее помощью можно вместе фантазировать и расставить приоритеты в вашей жизни.

За неделю до свадьбы начните пить успокоительный сбор. Этот безвредный напиток поможет поддержать вашу нервную систему. Введите строгий тайм-менеджмент с конкретными часами отбоя и подъема. Добавьте легкую зарядку по утрам (отлично подойдут дыхательные практики). Отмените спиртное и кофе, они истощают запасы нервной системы. Гуляйте! Прогулки повышают настроение. Советую также пореже встречаться с возлюбленным: соскучиться друг по другу бывает очень полезно!

Накануне свадьбы не устраивайте девичники или мальчишники, а просто выпитесь! Здоровый сон придаст вам

сил и улучшит настроение в такой важный день.

На свадьбе принято дарить подарки. Мой свадебный подарок молодоженам – рекомендации, приведенные ниже. Конечно, когда молодые люди решают пожениться, им не нужны ничьи советы, особенно психолога. Их захватывают эмоции, любовь переполняет сердца, и кажется, что так будет всю жизнь. Иногда родители все же пытаются дать парочку наставлений, попробую это сделать и я, даже если молодожены прочитают их постфактум. Итак, самое главное – это:

**любить себя и его → уважать себя и его → помнить о своих и его интересах.**

Однако в рецепте счастливой семейной жизни есть и другие ингредиенты:

- Точно будьте уверены, что причина вашего брака – любовь.
- Секс – это важно. Не шантажируйте супруга сексом, это часто приводит к нежелательным последствиям (в том числе и изменам). Секс – это «приятная» часть ваших взаимоотношений, которая будет помогать гармонизировать вашу семейную жизнь.
- Составьте список его (или ее) достоинств и недостатков и сохраните. Когда начнете злиться или пилить любимого – доставайте этот список, почитайте и вспомните, что вы полюбили его таким, какой он есть. Это поможет прощать и при-



нимать своего партнера.

- Уважение своих и его интересов – во многом залог успеха и спокойствия.

- Не взваливайте все проблемы и бытовые вопросы на себя, снять будет сложно. Делите обязанности, обсуждайте это. Сделать это можно так, как вам обоим удобно, по общей договоренности – например, «мужские и женские» обязанности или дежурства по дням недели. Схема не так важна, главное – сделать это вдвоем, и лучше письменно.

- Постарайтесь уважать и принимать родителей друг друга. Ведь это люди, которые могут как спасти, так и разрушить ваш брак.

- Не посылайте мужа (жену) на «три буквы». Это сильно ранит, и уйти ваш супруг может буквально. Как бы это смешно не звучало, но примите этот пункт безоговорочно.

- Разговаривайте. Это самое главное! Именно в диалоге рождаются здоровые семейные отношения.

## **Отношения с новыми родственниками (теща, свекровь)**

«Теща» и «свекровь». Как часто эти слова становятся источником шуток! Но за анекдотами стоят реальные люди, взаимоотношения с которыми нередко превращаются в непреодолимую сложность, порой разрушающую брак. А ведь должно быть по-другому! Когда мы создаем семью, у нас автоматически появляются новые родственники, близкие люди. Что же мы делим с ними? Почему, по статистике, лишь 30 % «молодых» удастся выстроить отношения с новой родней? Где камень преткновения и как эти отношения можно спасти?

Ответ на первую часть вопросов очевиден – мы «делим» своих любимых! А теща или свекровь делит с нами – своих детей. И проблема в том, что наши любимые являются их детьми гораздо дольше, и расстаться с этой ролью людям бывает тяжело. Этим и объясняется то, что партнеры в спорных вопросах часто занимают позицию своих родителей и не поддерживают супругов.

Конечно, обсуждая тему тещи и свекрови со своими клиентами, я слышу: «Ну они же старше, должны уступить!» Спорное мнение. Во-первых, представители старшего поколения менее гибкие, и меняться им тяжело; во-вторых, многие такие мамы-собственницы считают, что брак их чада –

явление временное, а сами они постоянны, и уступать точно не спешат. А уж когда пойдут внуки! Вот тут и начинается настоящая война. Что же делать? Проще всего сказать: выстраивайте хорошие отношения еще до брака. И если вы пока не успели их испортить, то этот совет вам в помощь. Демонстрируйте свое уважение к родителям партнера уже за одно то, что они его родили. Задавайте побольше вопросов об их жизни до вашего появления в ней. Интересуйтесь их секретами, например ведения домашнего хозяйства. Но не занимайте позицию пресмыкающегося, а то через вас могут легко переступить.

Если же ваши отношения имеют уже некий стаж и результат вас не устраивает, попробуйте что-нибудь из рекомендаций, приведенных ниже.

- Идеальный вариант – раздельная жизнь ваших семей. Принцип возрастания силы любви к родственникам на расстоянии никто не отменял. Тогда каждая сторона может оценить свои чувства, соскучиться и увидеть больше положительных качеств друг у друга. Если есть хотя бы какой-то шанс – его надо использовать. Если нет, то идем дальше и читаем следующие советы.

- Всегда благодарите тещу или свекровь за любую помощь или совет. Поверьте, от этого будет гораздо больше пользы, чем спорить и ругаться по поводу и без. Тут срабатывает принцип «мне не сложно, а ей приятно».

- Что делать, чтобы отрицательных эмоций не было? Их надо проговорить. Пытались ли вы сесть и поговорить со свекровью? Без эмоций, честно и откровенно, выписав на бумаге все ваши претензии к ней и попросив ее сделать то же самое. Возможно, при таком анализе вы найдете корень взаимных недовольств, и вам будет над чем поработать вместе.

- Когда свекровь или теща делает что-то явно противоречащее вашему методу воспитания ребенка или вообще вашим принципам и подходам к жизни – задавайте вопрос-тупик. Например: «Вы только нашей ссорой можете продемонстрировать любовь к вашему сыну?» В этот момент ее мозг будет тормозиться и переваривать информацию. Вынужденно. И у вас будет время развить свою мысль.

- Устройте себе девичник: сходите вдвоем в кафе, где вы сможете ознакомить свекровь со своими взглядами на жизнь семьи. Обязательно включите туда что-то из ее советов. Так и скажите: мне нравится этот пункт, потому что вижу это в своем муже.

- Когда вас накрывают эмоции, в буквальном смысле слова представляйте знак «кирпич». Этот образ легко возникает перед глазами, его просто вообразить, и он заставляет эмоции притормозить.

- Обязательно предлагайте родителям свою помощь. Они, скорее всего, откажутся, но зато будут видеть, что вы о них заботитесь, а это очень важное знание.

- Больше слушайте, чем говорите. Я часто на страницах

этой книги напоминаю о важности принципа «активного слушания», вот и здесь он – решающий. Внимательное слушание производит впечатление, что вы открыты к общению. А это всегда располагает вашего собеседника, дает ему возможность раскрыться и высказаться честно.

- Не забывайте, что у вас есть свекр (или тесть). Хорошие отношения с ними – это тоже путь к благополучию и спокойствию в семье. Обязательно выберите линию взаимоотношений с ними.

- Ну и последнее, оно же первое. Уважайте новых родственников! Только уважение может способствовать миру в семье! А найти за что уважать, всегда можно, если захотеть. Вы можете даже выписать список достоинств на бумагу и перечитывать время от времени.

Свекровь – этот тот человек, в чью жизнь вы неожиданно вклеились. Именно от того, какими были ее отношения с сыном до вас, зависит то, как будет складываться ваша с ней история.

- Есть вариант, что свекровь будет вам рада. Ведь вы будете любить, развлекать и ухаживать за ее сыном. А значит ей меньше забот. Как правило, такое принятие невестки бывает у тех женщин, кто ведет активную жизнь, имеет интересы помимо семьи.

- Другой путь – ваши отношения будут невыносимыми.

Ведь до вашего появления она была самой главной и любимой женщиной в жизни сына.

- А бывает, что она очень любит своих «деточек» (или делает вид, что любит). Ей важно все держать под контролем, быть нужной и полезной. Вас тоже объявят ребенком, расскажут, как кормить, воспитывать собственных детей, научат, как вам жить. При этом не исключая возможности зайти к вам в спальню «без всякой задней мысли».

Эти самые частые варианты развития событий. Просто для понимания. Но самое важное что?

- Ваша свекровь – просто женщина, любящая женщина. Она защищает своего ребенка и его интересы. И очень скоро, по мере взросления ваших собственных детей, вы ее поймете.

- Ваши отношения с ней должен продюсировать он, ваш муж и ее сын. Ведь горести и радости ваших контактов со свекровью – это все из-за него. Если он сразу представит вас матери как человека, имеющего на него права, – будет легче.

- Свекровь вам ничего не должна – ни помогать, ни сидеть с внуками. Часто статус свекрови достается еще совсем молодым женщинам около 50 лет. И они имеют право жить своей жизнью, а не вашей. Поэтому если вы не будете ждать или требовать от свекрови помощи, то и делить особо будет нечего.

- Если вы живете вместе, важно понять, что это именно

вы, невестка, вверглись на ее территорию. И право ее занимать надо заслужить.

# Семейные ценности и традиции

Супруги часто любят поспорить на тему традиций и внутрисемейных ритуалов. Нужны они или нет? Попробуем разобраться вместе. Что такое семейные традиции?

- Это в определенном смысле оплот отношений. Если люди привыкли вешать красные игрушки на елку, то, сколько бы лет ни прошло, они будут вешать их и вспоминать друг друга, чувствовать тепло очага и близость душ.

- Это ощущение безопасности для детей и стабильности для каждого члена семьи. Когда тяжело на душе или грустно, можно вспомнить об оладьях, которые мама пекла по субботам, – и сразу станет легче.

- Это способствует созданию позитивного настроения в семье и придает оптимизма, а значит, во многом повышает качество жизни семьи.

- Это причина для гордости. Когда другим нечего рассказать, а вы каждый год 31 декабря ходите в баню, вам будут завидовать.

- Это воспоминания о вас на долгие годы вперед (а может, для многих поколений после вас). Например, отмечая день вашей фамилии, все будут помнить, что это вы придумали такой праздник.

На самом деле традиция – это и есть уникальная осо-



бенность семьи, придание важности ее существованию. Благодаря, казалось бы, такой ерунде, как традиционный торт «Наполеон» на новогоднем столе, члены семьи будут ощущать себя звеньями важной цепочки.

## **Какие традиции и ритуалы можно ввести в вашу семью? Самые разные!**

- Ведите традиционные бумажные фотоальбомы, куда каждый сезон всей семьей вкладывайте свежие фотографии, обсуждайте события, запечатленные на фото.
- Составляйте ваше генеалогическое дерево, это всегда очень интересно!
- Совместно отмечайте праздники.
- Предложите ребенку вести календарь семейных событий.
- Придумайте, какие вещи могут переходить у вас из поколения в поколение или использоваться каждый год, например, это могут быть елочные игрушки с историей.
- Ритуалы внутри вашей семьи также важны, например совместный ужин или чаепитие.
- Посещение церкви по воскресеньям тоже вполне может стать семейным ритуалом.
- Можно придумать что-то свое – включите свою фантазию и оглядитесь по сторонам! Например, введите «день нашей квартиры», который вы будете отмечать каждый год семейным спектаклем.

Для каждого человека семья играет огромную роль. Она – основа уверенности в этом мире, базовый элемент формирования личности! То, что кто-то нас ждет дома, придает сил и в работе, и в повседневных заботах. А семейные традиции и ритуалы во многом определяют, насколько будет привязан к своей семье ваш ребенок.

## Диалог в семье

В своих постах, на страницах книг и при консультациях я часто призываю людей больше разговаривать друг с другом. Но как же выстраивать этот диалог? Сразу отмечу, что это советы не только для женщин, ведь инициатором изменений может быть и мужчина. Увы, психологи не используют волшебных таблеток. Иначе я бы раздала их всем для счастливого брака! Но все придется делать самим! Итак, по порядку:

- На любые перемены нужно время. Если вы пять лет жили по одним правилам, а теперь вдруг решили их менять, то не ждите результатов на следующий день.
- Будет замечательно, если вы честно скажете партнеру, что хотите менять и делать ваши отношения лучше. И укажете приятную причину: «ведь я люблю тебя»; «ради уважения»; «ради спокойных отношений». В этом случае и его мотивация проснется.
- Не ставьте крест на всем сразу и исключите слова «всегда» и «никогда». Не надо говорить: «Ты никогда мне не дарил цветы». Лучше сказать: «Будет здорово, если я в субботу получу от тебя маленький букетик».
- Любые фразы примеряйте к себе. Прежде чем что-то сказать, подумайте: было бы вам приятно услышать подобное?
- Не забывайте говорить волшебные слова «спасибо» и

«пожалуйста». Ведь сказать «ах, ты такой-сякой!» мы можем легко, а поблагодарить за добрый поступок иной раз забываем.

- Не таите обид. Говорите честно: «Знаешь, мне очень грустно от...». Не нужно намеков! Говорите прямо. Как мне однажды сказал клиент про свою жену: «Нет страшнее фразы от жены, чем «давай поговорим»». С его слов, он на все согласен еще до разговора, лишь бы не ощущать себя виноватым.

- Не обвиняйте, а стройте продуктивный диалог. Это легко, правда! Попробуйте следовать этим правилам хотя бы 21 день, потом это войдет у вас в привычку.

Но что делать, если партнер молчит и не хочет говорить? Сначала пройдите тест и дайте себе ответ на эти вопросы: давно ли он молчит? Разговаривал ли раньше? После чего изменился? Ответили? Думаю, после этого половина проблем уйдет. Самоанализ – это очень важно и полезно. Теперь о самых частых причинах молчания.

- Устал.
- Злится на вас.
- Имеет возможность для общения с другим человеком.
- Это просто его характер, и таким он был всегда.
- Его приучили, «что мальчишки не жалуются», и он держит все в себе.
- Это сценарий его родительской семьи, где тоже все мол-

чали.

- Вы задаете сто вопросов, сами на них отвечаете и не даете ему времени на ответ.

- Ему мешает телефон или телевизор.

Что делать будем?

- Убираем гаджеты. У нас, например, есть семейное время, когда все гаджеты складываются в стопку, и кто первый схватит телефон – платит штраф.

- Давайте время на ответ.

- Выслушивайте его. Вас раздражает, когда перебивают? И его тоже!

- Задавайте открытые вопросы, которые не предусматривают лаконичных ответов «да» или «нет».

- Если он обижен, проговорите причину и, если нужно, извинитесь.

- Обещайте, что разговор поможет. Ведь если у него проблемы, а вы начнете нагнетать, то станет только хуже.

- Если у вас есть ребенок, то вы наверняка в курсе про активное слушание. Применяйте этот метод не только к детям, но и к партнерам, родителям и коллегам.

- Оставьте его в покое, если причина кроется в его характере. Его не изменить! Поговорите сами, проговаривая и его возможные мысли. А он подаст сигнал, уточняя правы вы или нет. Все мы разные, и это здорово!

Рассмотрим и противоположное мнение от мужчин: они

считают, что их благоверным иногда и помолчать полезно. Это как в том анекдоте:

«— Вовочка, ты кого больше слушаешь, папу или маму?

— Маму!

— А почему?

— Она говорит больше».

Иногда одним людям просто надо поговорить, а другие готовы слушать. Это идеально. Значит формулируйте точно: «Милый, мне надо выговориться». И дальше говорите, но не ждите ответа. Мужчины мыслят иначе. Вы можете ему час рассказывать о том, какая подруга дура. А потом обидеться на его рекомендацию: «Не общайся с ней, раз такая дура». Но тут возникает вопрос: вы хотите узнать его мнение или чтобы он озвучил ваше? Ведь можно честно сказать: «Я сейчас тебе пожалею, а ты скажи мне то, что я хочу услышать».

Можно ввести ритуал, например, по четвергам устраивать вечера диалога с вкусным ужином, свечами и вином. Так возникнет привыкание к беседам. У меня с мужем существует договоренность: когда я хочу бесед, надо убрать телефон и смотреть на меня. Но это если тема серьезная. А если просто «о природе и погоде», то не надо никаких прелюдий... Просто разговаривайте. И помните, когда мужчина слышит фразу «нам надо поговорить», он теряет бесценные нервные клетки, волосы или годы жизни (зависит от его фантазии и того, как часто эта фраза звучит). Берегите любимых!

# Правила для пар

«Помогите советом, дайте рекомендацию, как жить с мужем (женой)!» Забавно иногда читать подобные обращения к психологам, специалистам по ведический культуре, врачам, магам. Так и хочется ответить – живите с удовольствием, без правил. Если серьезно, я прекрасно понимаю, что человеку всегда проще, когда есть некая подсказка, на которую можно оглянуться.

**Что же делать мужчинам и женщинам, чтобы быть ближе друг к другу? Как наладить отношения? Дам несколько общих рекомендаций:**

- Проводите время вместе. Вместе – это значит без телефонов. Поверьте, десятки семей на грани расставания начинали налаживать отношения с того, что убирали гаджеты по вечерам и общались друг с другом (как в той шутке: «Вчера отключили Интернет, пообщался с семьей, вполне себе приятные люди»). Любая работа или социальная сеть может подождать пару часов.

- Касайтесь друг друга. Делайте это, даже если один из вас не приучен именно таким образом выражать свою любовь. Вводите ритуалы объятий и касаний – это важно для вас и ваших детей. Просто подержаться за руки, приобнять за пле-

чи, погладить по спине – любой тактильный контакт очень важен! Уже слышу: «Он не любит поцелуи, прелюдии, объятия...» Ничего! Если есть ребенок, обнимайтесь все вместе. Предлагайте альтернативы: он идет на уступку в прелюдиях, а вы – в чем-нибудь еще. Или, если вы – мужчина и хотите что-то от любимой, идите тем же путем: вы уступаете ей, она – вам! Помните, в уступках и уважении – залог успеха.

- Мужчины, шлите женам эсэмэски! Просто «привет, дорогая» тоже подойдет. Несколько сообщений в день вам не сложно написать, а ей получить их будет приятно.

- Женщины, начинайте и заканчивайте день с доброго слова в адрес мужа. Ведь как часто они у нас виноваты без повода? Пришел вечером домой – уже виноват, что хлеб не купил, вы устали, дети плачут. А виноват ли он в этом на самом деле? Может, начать с: «Привет, дорогой! Я так устала за этот день! Давай поговорим, обнимемся»?

- Проводите выходные вместе, причем отдыхая. Совместное хобби, увлечение – это здорово!

- Женщины, носите дома шорты. Это очень удобная и красивая одежда, подходящая для налаживания отношений. Халаты хороши, только если под ними ничего нет!

- Мужчины, как любите вы обвинять женщин! «Она стала не такая, как раньше, не ухаживает за собой, растолстела...» А сами? Ухаживаете ли вы за собой? В душ лишний раз сходить, ногти в чистоте держать (не говоря уж о маникюре), хороший парфюм... Или вы думаете, что с годами станови-



тесь только лучше, как коньяк? А женщине ваша приятная внешность важна не меньше!

- Введите ритуал совместных разговоров. Если не знаете, о чем поговорить, начните с «5 радостей дня».

- Вам обоим необходимо мыслить позитивно. Ведь тогда и глаза горят, и сердце радуется, и «бабочки летают».

- Пусть каждый из вас составит список претензий друг к другу (из 10 или более пунктов). Обменяйтесь списками. Тогда вы будете знать, каких изменений каждый из вас ждет от другого! Бывает полезно посмотреть на себя со стороны.

- Помните, что за вас никто не примет решения, психолог – уж точно. Решение – всегда за вами! А чем больше вы посвящаете в ваши ссоры родню, тем тяжелее будет вам. Ведь вы, скорее всего, помиритесь, а ваши мамы будут продолжать обижаться за вас! Так что лучше делитесь проблемами с друзьями.

- Планируйте и мечтайте вместе! Это объединяет вас, а мечты начинают сбываться быстрее, когда два человека визуализируют их.

- Мужья, не попрекайте жен деньгами, особенно во время декрета! Это удар ниже пояса. Она делает большую работу: ухаживает за ребенком, поддерживает дом в порядке... Не верите? Предлагаю взять на себя роль хозяйки на пару дней и оценить, как это нелегко.

- Жены, уважайте труд мужа! Ему и правда непросто, а еще на нем лежит ответственность за семью. Повторю совет:

начните и закончите день с доброго слова в его адрес.

- Под запретом ссоры при ребенке. Вы, может, и помиритесь. А вот малыши до 6–8 лет все происходящее принимают на свой счет, они ощущают себя виноватыми, а это травматично для детской психики.

- Не зарекайтесь! Слова «всегда» и «никогда» вообще очень опасные. Они нормальны для детей, но ведь мы, взрослые, понимаем, что обстоятельства могут измениться. Быть теоретиками очень легко: никогда не прощу измену, всегда буду любить, никогда не буду кричать на ребенка, всегда буду хорошей мамой и т. д. А ведь иногда один случай меняет все установки. Поэтому не ограничивайте себя и свою жизнь, оставляйте право на шаг назад. Ведь иногда, совершив его, можно прыгнуть на десять шагов вперед!

- По статистике, больше 80 % семейных ссор (в том числе с мужьями, мамами, детьми-подростками) начинаются с обвинения в формате «ты должен». Не говорите «должен», а говорите «можешь». В том числе и себе! Я могу страдать от «ты должна сделать ужин», но как только это превращается в «я могу быстро сделать ужин и быть свободной», то жизнь сразу налаживается. Я проверяла этот метод сотни раз на собственном муже! «Ты должен найти строителей» вызовет у него внутренний протест, а, следовательно, дело долго будет откладываться. А вариант «милый, только ты можешь найти нужных строителей» срабатывает на ура.

Ну, вот и все правила. Правда, просто? Стоит только захотеть. Уверена, что каждый из вас может добавить сюда десяток своих замечаний и пожеланий. Предлагаю записать их на лист бумаги и сразу начать воплощать в жизнь!

# Муж-жена

## Как жить дружно с мужем

Есть темы, которые остаются актуальными, даже если обсуждаются трижды в день. Например, воспитание мужа. Тысячи женщин озадачены вопросом – как добиться того, чтобы муж:

- по дому помогал;
- с детьми сидел;
- меня любил;
- деньги хорошие зарабатывал;
- хотел расти и развиваться;
- был романтичным;
- и, конечно, как в песне: «Чтоб не пил, не курил и цветы всегда дарил».

Пессимисты скажут, что это невозможно. А что ответим мы? Все в наших руках! Какие ошибки совершают жены на этом пути?

- Называют этот процесс воспитанием. Но это неправильно! Вы не мама, а жена – любимая, родная, самая лучшая на свете!
- Забывают, что полюбили человека именно таким, какой он есть! Лишь 10 % жен жалуются на проблемы, которые

возникли со временем. Остальные хотят поменять то, что было всегда!

- Не видят бревна в своем глазу, не считая нужным меняться самой.
- Начитавшись дедушки Фрейда, а чаще – отдельных цитат или свободного пересказа его трудов в женских журналах и блогах, делят семейные отношения по ролям: мать, сын, дочь и т. д.
- Постоянно ставят отношениям диагнозы.
- Перехваливают мужчин, даже там, где это не нужно.
- Наоборот, общаются с позиции строгой учительницы, раздражая мужа своими нравоучениями.
- Не считают нужным использовать слова «спасибо», «пожалуйста» и «прости».
- Думают, что муж должен, обязан меняться.

**Все ситуации индивидуальны, но есть несколько общих рекомендаций.**

- Изучите информацию о детском кризисе трех лет. Я серьезно! Многие хитрости и приемы, которые работают в отношениях с любимым, применяются и на детях. И это совсем не оскорбление.
- Если вы хотите, чтобы муж вам помог, предложите ему выбор, а точнее, ложный выбор. Например: «Любимый, тебе удобнее повесить полку сегодня утром или вечером?»

• Поменяйте тон своей речи. «Я тут целый день одна с ребенком, а ты приперся и ничего не делаешь!» Стоп! Возможно, он думает, что «он целый день работал, а вы тут «всего лишь» с ребенком». Возьмите паузу, выдохните и вспомните: мужчины (как и дети в кризис трех лет) зеркально отражают ваше поведение. Вы орете – он в ответ, вы нападаете – он защищается, вы гадость – он три в ответ, вы унижите – он найдет ту, которая поддержит. Прежде чем начать свой монолог – остановитесь, отойдите на 7 шагов (подробнее об этом методе управления гневом мы поговорим в отдельной главе) и подумайте: какова ваша цель?

• Цель – то, о чем надо помнить всегда! Спрашивайте себя: люблю ли, уважаю ли, ценю ли? Ответы на эти вопросы помогут вам не совершать ошибок.

• Вам нравится быть обязанной – когда вам говорят со всех сторон: «Должна то, должна это»? Вряд ли. Почему вы думаете, что нести этот груз захочется вашему мужу?

• Нужен диалог, а не ваш монолог. О детях, быте, работе, сексе, политике – главное говорить, общаться!

• Прекратите «работать» над отношениями. Любите, уважайте супруга, не считайте себя лучше. Помните, что вы полюбили и приняли этого человека таким! И будет вам счастье.

# Мы разные люди...

«Мы с тобой – два берега у одной реки. . .» Эти строки часто всплывают в моей памяти во время семейных консультаций. Река из песни – это семья. И люди, которые ее создали, могут быть совершенно разными. Многие имеет значение: родительская семья и ее устои; религиозная принадлежность; темперамент; не совпадающие представления о материальных ценностях... Список причин можно продолжать до бесконечности. Сложность в том, что не меньше половины семей создается по принципу «противоположности притягиваются». И как показывает практика, проблемы в парах возникают не в начале отношений, а немного позже. Сначала супругов охватывает страсть, любовь, желание вместе преодолевать сложности. Но вот страсти поутихли, прошло 3–4 года – и возникают проблемы. Супруги припоминают друг другу: «Мы из разных конфессий»; «Твои родители тебя вырастили повернутой на деньгах»; «Ты не приучен к самостоятельной жизни». Более 10 % пар, столкнувшись с такими проблемами, разбегаются и даже не пытаются ничего решать. Но есть те, у кого хватает сил обратиться к родным и друзьям, и брак спасают «всеми миром». Ну а самые «продвинутые» идут к психологу. Что он может посоветовать людям, столкнувшимся с проблемой «двух разных берегов»?

# 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.