



@larangsovet

ЛАРИСА СУРКОВА СЧАСТЛИВЫ КРУГЛЫЕ СУТКИ



гармония в семье
днём и ночью

Лариса Михайловна Суркова

Мария Эриль

Счастливы круглые сутки.

Гармония в семье днем и ночью

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40145900

Счастливы круглые сутки: гармония в семье днем и ночью / Лариса

Суркова, Мария Эриль:

ISBN 978-5-17-112214-0

Аннотация

Семья – это наша поддержка, опора, фундамент, на котором стоит полноценная и гармоничная жизнь и мужчины, и женщины. От грамотно выстроенных взаимоотношений внутри семьи зависит очень многое: наш успех и личные достижения, здоровье и чувство наполненности, воспитание детей и их дальнейший рост и развитие.

В своей новой книге психолог, жена и мама Лариса Суркова снова возвращается к теме семьи, к гармонии внутренних правил, догм и утверждений, которые помогают мужчине и женщине стать ближе, научиться понимать друг друга, находить компромиссы в трудных жизненных ситуациях и совместно грамотно воспитывать детей. Как избегать семейных кризисов и выходить из стрессовых ситуаций? Стоит ли воспитывать друг

друга или лучше принимать супруга «как есть»? Как гармонично растить детей и строить взаимоотношения с родственниками?

Помните главное правило семейной жизни: любите себя и его – уважайте себя и его – помните о своих и его интересах.

Содержание

Создание семьи	6
Мужчины и женщины	6
Чего хочет женщина	9
Чего хотят мужчины	12
Уж замуж невтерпех	15
Советы молодоженам	18
Отношения с новыми родственниками (теща, свекровь)	22
Семейные ценности и традиции	27
Правила для пар	30
Муж – жена	35
Как жить дружно с мужем	35
Мы разные люди...	38
Диалог в семье	41
Семейные обязанности	48
Семейный бюджет	51
Как мотивировать своего мужчину	55
Кризисы в семейной жизни	60
Ссоры и конфликты в семье	63
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Лариса Суркова,
Мария Эриль
Счастливы круглые
сутки. Гармония в
семье днем и ночью**

© Суркова Л., текст

© Эриль М., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Создание семьи

Мужчины и женщины

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

Начнем с начала. Мужчина и женщина... В чем их отличия? Этот вопрос может показаться 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

энергетически 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 различий 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: либо кидаться и 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 переключиться мгновенно, 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 для 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: и полушария головного мозга работают у нас по-разному, и гормональный фон мужчины отличается от женского, и социальные роли они берут на себя 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 мужчины 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 быстро вянут и дорого стоят», – говорит женщина. А на самом деле ее слова значат: «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 разузнай, 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.

Милые дамы, вам необходимо осознать свою значимость и ценность. Ведь часто наши беды идут от нас самих – от неуверенности, самокопания, бесконечного сравнения себя с другими. 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 же 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 была создана мужчиной на основе исследования главным образом мужчин). Итак, чего же они хотят?

Начнем с нижней ступеньки пирамиды: 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 мужчиной 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 психолога показывает обратное. Для мужчин важные факторы – стабильность и понимание, чего им ждать от грядущего.

щего дня. Поэтому жена-метеор, 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. Дружья... 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 происходит гораздо больше «легких» разводов именно по мужской инициативе, когда решение принимается спонтанно.

Ну и вершина пирамиды – душа. Ох, и это тоже пробле-

ма. Достигнув этого важного «пункта», наши любимые могут 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.

Что можно посоветовать 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. Что же побуждает их стремиться к замужеству?

1. Постоянное присутствие партнера – 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. Женщине же кажется, что гарантия того, что малыш будет счастлив, – именно брак.

3. Страх одиночества, как форма фобии смерти, гораз-

до 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 статусом «завидный жених».

Но есть тут интересный момент – прогресс. Я не берусь судить, хорошо это или плохо.

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 его 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 домострой. 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, их переполняют эмоции, фантазии, ведь это 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 стороннего 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 (и 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 их потом будет сложно. Делите обязанности, обсуждайте это. Сделать это лучше 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 ни 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, подчас даже весьма жестоких! 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» удается 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, мно-

гие 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.

Свекровь – это 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 ее сына и ухаживать за ним. А значит, ей остается 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».

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

- Ваша свекровь – тоже 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, вторглись на ее территорию. И право ее занимать надо заслужить.

Если же ваши отношения имеют уже некий стаж и результат вас не устраивает, попробуйте что-нибудь из рекоменда-

ций, 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 от споров и ругани 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 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 возможность ему раскрыться и высказаться честно.

● Не забывайте, что у вас есть свекор (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.

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 на елку красные игрушки, 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 на душе тяжело 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.

● 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 особенность семьи, придающая важность ее существованию. Бла-

годаря, 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 будете отмечать каждый год семейным спектаклем.

*Для каждого человека семья играет огромную роль.
Она – основа уверенности в этом мире, базовый*

элемент при формировании 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.

Правила для пар

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

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 могут 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 плечи, погладить по спине – любой тактильный контакт очень важен! Уже слышу: «Он не любит поцелуи, прелюдии, объ-

тия...» 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 чего-то от любимой, идите тем же путем: вы уступаете ей, она – вам! Помните, в уступках и уважении – залог успеха.

- Мужчины, шлите женам смс! Просто «привет, дорогая» тоже подойдет. Несколько сообщений в день вам написать не сложно, 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 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? В душ лишний раз сходить, ногти в чистоте держать (не говоря уж о маникюре), хороший парфюм – ухаживаете ли вы за собой? Или вы думаете, что с годами становитесь 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».

- 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.

- Пусть каждый из вас составит список претензий друг к другу (из 10 или более пунктов). Обменяйтесь списками. То-

гда вы хоть 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 их визуализируют.

- 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.

Вот и все правила. Правда, просто? Стоит только захо-

теть. 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 своем 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 % 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 – главное, чтобы работало.

- Если вы хотите, чтобы муж вам помог, предложите ему выбор, а точнее, видимость выбора. Например: «Любимый, тебе удобнее повесить полку сегодня утром или вечером?»

- Цель – то, о чем надо помнить всегда! Спрашивайте се-

бя: люблю ли, уважаю ли, ценю ли? Ответы на эти вопросы помогут вам не совершать ошибок.

- Вам нравится быть обязанной, когда 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!

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. Много имеет значение: родительская семья и ее устои; религиозная принадлежность; темперамент; несовпадающие представления о материальных ценностях... Список различий 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 «всемирно». Ну а самые «продвинутые» идут к психологу. Что он может посоветовать людям, столкнувшимся с проблемой

«двух разных берегов»?

Первая и уже традиционная для нашей книги рекомендация – надо разговаривать друг с другом. В тишине вы не разрешите конфликта.

- За годы в браке люди, как правило, перестают нормально общаться, все разговоры ведутся на уровне «Как дела? – Хорошо». От этого и начинаются проблемы. Партнеры испытывают эмоциональный дискомфорт, не понимают причину недомолвок и валят все на то, что они «разные люди и не сошлись характерами».

- Надо научиться прощать, чтобы не накапливались обиды. Некоторые начинают даже испытывать некое удовольствие от роли обиженного, манипулировать ею. Поругались и бурно помирились или поругались и потом живут с ощущением несчастной жертвы. Это тупик. Надо отпускать обиды, которые тянут нас на дно!

- Нередко в споре или ссоре можно наговорить лишнего. Договоритесь об особенном слове-ограничителе, которое будет означать «дай мне время прийти в себя». Слово может быть любое, от «мандарин» до «синхрофазотрон».

- Ставьте себя на место партнера. Прежде чем начать обвинять, задумайтесь! Возможно, есть веские причины того, что супруг, например, задержался на работе. Не нужно сразу представлять, что он вам изменяет!

- Если вы знаете, что у вас разные точки зрения по политическим или религиозным вопросам, не заводите разгово-

ров на эти темы. Зачем они? Чтобы самоутвердиться? Возможно, вам это и удастся, но ценой вашей семьи.

- Заведите себе «уголок для спасения». Договоритесь (вне ссоры и конфликта), что, когда у кого-то из вас есть желание сбежать, он может уйти в этот уголок и побыть в одиночестве.

- Старайтесь понять точку зрения партнера. Например, он вегетарианец. Подойдите к теме серьезно: найдите соответствующую литературу, изучите все «за» и «против». Ведь совсем не обязательно придерживаться принципа «существует два мнения – мое и неверное».

- Когда сложно говорить – пишите! И в этой, и во многих других ситуациях письменное общение очень помогает избежать конфликта.

И самое главное – помните, можно многое преодолеть, если вы будете действовать сообща!

Диалог в семье

В своих постах, на страницах книг и при консультациях я призываю людей больше разговаривать друг с другом. Но как же выстраивать этот диалог?

Сразу отмечу, что эти советы адресованы не только женщинам, 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?

• Поменяйте тон своей речи. «Я тут целый день одна с ребенком, ты приперся и ничего не делаешь!» Стоп! Возможно, он думает, что «это он целый день работал, а вы тут «все-го лишь» с ребенком». Возьмите паузу, выдохните и вспомните: мужчины (как и дети в период кризиса 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 и подумайте: какова ваша цель?

• Если вы хотите, чтобы человек вас услышал – обращайтесь к нему по имени. Психология имени – интересное направление и раскрывает много тайн. Имя – наш особый сигнал. Мы с детства знаем, что означает тот или иной тон, с которым наше имя произносят. А вот честно, как мы чаще к детям обращаемся? «Убери игрушки!»; «Сделал уроки?»; «Помой тарелку!»; «Сложи свои вещи!». А ко взрослым? «Ну, как дела?»; «Что там на работе?»; «Убери свои носки!»; «Свари пельмени!»

• Попробуйте перед любой просьбой говорить имя, и вы увидите:

- ✓ Ваши интонации и эмоции изменятся.
- ✓ Человек на вас посмотрит. А это уже начало контакта.
- ✓ Результативность вырастет, а злость уйдет.
- ✓ Какое имя выбрать – полное, сокращенное, ласковое или имя-отчество, – зависит от просьбы и строгости, которая

необходима.

- 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.

- Какие фразы полезны для отношений? Напомню их вам:
 - ✓ «Давай попробуем вместе», «Вместе мы справимся»;
 - ✓ «Жаль, что я тебя не послушала, твое мнение было верным»;

- ✓ «Я очень хочу тебя понять», «Твои эмоции мне важны, помоги их понять»;

- ✓ «Мне обидно, что ты меня не слушаешь», «Давай попробуем закончить разговор»;

- ✓ «Я очень ценю, что ты рядом».

- Также введите ряд ограничений и запретов. Самые важные:

- ✓ Запрет на фразы вроде «ты всегда...» или «ты никогда...». Лучше говорить о своих чувствах: «Я огорчена, что ты...» Своими «всегда» и «никогда» вы лишь поселите в партнере чувство вины, а этого никто не любит.

- ✓ Ни в коем случае нельзя допускать фраз типа «Это делают только идиоты», когда вы характеризуете увлечение вашего любимого.

- ✓ «Ну скажи честно, я же потолстела»? – зачем спрашивать в таком контексте, если честный ответ вам точно не ну-

жен?

✓ «Догадайся, о чем я мечтаю» – все, мозг мужчины сразу взорван!

✓ «Я же говорила, что так и будет», «Я лучше знаю (умею)» – очень вероятно, что в ответ вы услышите: «Ну тогда делай сама».

✓ «Не пей (не ешь, не смотри больше)», когда он уже пьет, ест и смотрит.

✓ «Придешь с работы – нам надо будет поговорить» – шанс, что он не придет, велик.

• 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 мальчики не жалуются», и он держит

все в себе;

- это сценарий его родительской семьи, где тоже все молчали;

- 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 собеседнику время на ответ.

● Выслушивайте партнера. 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 мужа проблемы, а вы начнете нагнетать, то станет только хуже.

● Если у вас есть ребенок, то вы наверняка в курсе про метод активного слушания (подробнее о нем мы поговорим в

отдельной главе). Применяйте этот метод не только к детям, но и к партнерам, родителям и коллегам.

● Оставьте мужа 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 она такая дура». Но тут возникает вопрос: вы хотите узнать его мнение или чтобы он озвучил ваше? Ведь можно честно сказать: «Я сейчас тебе пожалуюсь, 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!

Семейные обязанности

Название этой главы удручает. Кто, что и кому обязан? Вопрос, наверное, риторический. Но беда в том, что бесконечные долги и их расчет приводит к частым ссорам и даже разводам. Что мешает любящим людям в этом вопросе – менталитет, влияние родительской семьи, изменения в жизни общества (новые течения, феминистские влияния и т. д.)?

Многое в устоях семьи заложено самой природой. Мужчина всегда отвечал за логическую (так скажем, оперативную) деятельность и физические нагрузки. Женщина творила, выдумывала (назовем это – строила долгосрочные планы) и оценивала риски с позиции сохранения отношений. Это не вчера придумано. Мужчина всегда был тактиком: хватит ли этой добычи на обед? Подойдут ли эти ветки для костра? Сколько надо наколоть дров? И так далее, по мере улучшения жизни. Природную функцию мужчины (в том числе и с точки зрения психологии) можно назвать «добытчик и защитник», он – опора семьи. Женщина от природы другая, ей даны спокойствие и мудрость. У нее сильно развита эмпатия, она легче вступает в отношения с другими людьми, она – природный дипломат. Ей издревле было поручено поддержание очага, продолжение рода и роль «шеи», которая крутит «головой».

Современная благополучная жизнь кардинально меняет эти роли. Женщина может лучше и успешнее мужчины кормить семью, а он нередко соглашается сидеть дома с детьми. Получается замечательная радужная картинка. Однако существует одно зловещее «но». К сожалению, часто такое распределение ролей заканчивается психологическими проблемами: апатией, потерей себя, острым переживанием кризиса среднего возраста. Как найти баланс? Как помочь друг другу?

- Главный запрет – на выяснение того, кто в доме хозяин. Вы точно этого не узнаете, да и зачем вам это? Что изменит это знание? Хозяин станет в семье не «половинкой», а тремя четвертями?

- Определите сильные стороны каждого из вас. Все просто: возьмите лист бумаги и напишите их. Кто лучше анализирует, тот ведет бюджет. Кто спокойнее, тот пишет письма родственникам. Кто лучше структурирует, тот строит план жизни на год. У кого более творческий склад ума, тот продумывает ремонт.

- Не выносите сор из избы, не позволяйте родственникам и знакомым обсуждать вашу семью и сами не участвуйте в таких разговорах. Они мешают сохранить мир в семье.

- Меняйтесь ролями. Договоритесь, что есть день в месяц (или столько, сколько вам удобно), когда «мир вверх дном», и вы делаете то, чего не делали раньше. Может, после этого вы выдохнете с облегчением – или, наоборот, пересмотрите

обычные роли.

- Не попрекайте друг друга. Это еще одно неоспоримое табу. Блокируйте фразы вроде: «я для тебя тут целый день у плиты» или «я тебя соержу». Это начало конца!

Помните, что много ролей – общие! Например, воспитание детей или выбор, куда поехать в отпуск.

- Установите что-то вроде «часа решений», когда вы садитесь, обговариваете по списку все важные темы и принимаете решения. Так вам будет проще услышать друг друга. А незначительные вопросы каждый из вас может решить сам. Сразу надо заметить, что вы должны обсудить и то, какие вопросы требуют совместного участия, а какие – нет.

- А итог все тот же, к нему сводится вся эта книга, – разговаривайте друг с другом, дамы и господа!

Семейный бюджет

Те, кто просмотрел содержание книги и увидел главу про бюджет, могут удивленно спросить: «Психология и деньги? Где связь?» Но связь есть, и она четко проявляется в грустном списке причин развода. Все чаще клин между людьми вбивает денежный вопрос.

Еще 20 лет назад никто особо не задумывался о такой проблеме: после зарплаты складывали деньги в тумбочку – и жили спокойно. Да и финансовое планирование в семье было понятным: купить телевизор, холодильник, стенку, садовый участок и так далее. Современное изобилие вносит свои коррективы. Давайте вместе рассмотрим частые проблемы, возникающие у многих пар, и подумаем, как можно сгладить острые углы.

1. Проблема первая – денег мало или их не хватает совсем. Как правило, с этими сложностями семья сталкивается не сразу: напряжение растет постепенно, и только потом происходит эмоциональный взрыв, затяжное выяснение отношений и, как следствие, развод. Происходит это либо из-за неумения распределять деньги, либо из-за нежелания что-то менять в своей жизни. Что делать с этим и как подталкивать партнера вперед, мы будем говорить в отдельной главе, посвященной мотивации. А вот контроль финансов – тема важная.

Здесь годится любой способ вести бюджет: записи в специальной программе, ведение компьютерного отчета или баланса на бумажке, прикрепленной к холодильнику... Такой самоконтроль будет полезен на различных стадиях семейной жизни. Вначале эта бухгалтерия создает психологический дискомфорт из-за подсознательного нежелания быть под контролем. Но как только появляются первые результаты, настроение улучшается. Поэтому на первом этапе себя можно и нужно поощрять – например, тратить на «капризы» 10 % от суммы, которую удалось сохранить благодаря этим записям.

2. Следующий камень преткновения можно описать фразой: «Кто зарабатывает – тот в доме главный». Как психолог и жена с двадцатилетним стажем, могу утверждать, что это – самая сложная проблема! В этом случае обиды у сторон могут копиться десятилетиями. Когда общаешься с такими парами, иногда хочется кричать: «Где вы были раньше?» Хорошие семьи рушатся из-за этого принципа. Путь выхода один: говорить друг с другом и обсуждать возникшие трудности.

Идеальный вариант – договариваться «на берегу». Часто эта проблема возникает во время декретного отпуска, когда жена теряет собственный доход. И именно этот острый момент провоцирует «кризис первого года жизни ребенка». Муж становится единственным кормильцем, и его самооценка резко растет. Он выставляет несоизмеримые требования к супруге: «За ребенком смотри; в постели будь активна; зав-

траком накорми; спать уложи; дом убери и сама будь прекрасна, как майская роза». Выполнить все эти задачи сложно. Есть предложение: выделить жене заработную плату. Она будет знать, что может претендовать на определенную сумму, которую со спокойной совестью она будет тратить только на себя. Определите вместе размер суммы, а также дату ее выплаты.

3. Еще одна причина возникновения сложностей – различные сценарии отношений в семьях родителей. Например, молодая жена росла в очень богатой семье, а муж – наоборот. Тут решение одно: индивидуальная карта управления финансами семьи. Заведите специальную тетрадь (файл в компьютере) и делайте долгосрочные планы – 5 лет, 3 года, 1 год. Это помогает посчитать необходимые доходы и соизмерить их с расходами.

4. Есть и общие рекомендации, которые хочется озвучить. Деньги любят счет, и это всем известно, поэтому предлагаю все записывать, а именно:

✓ Кому из вас сколько денег требуется на личные расходы, например, на увлечения, хобби и т. д. Часто мы не можем здраво оценить потребности другого. Поэтому полезно сделать мини-тест: пусть каждый, независимо друг от друга, пишет на листочке, сколько денег требуется его партнеру на такие траты.

✓ Опишите плюсы и минусы вашего типа ведения бюджета. В моду входит отдельный бюджет. С точки зрения психо-

логии это не самый лучший вариант, часто создающий ощущение, «что нас ничего и не держит вместе». Обсудите, подходит ли вам такой путь.

✓ Помните о хорошей формуле: «20 % отложить на мечту»! Это может быть отпуск, покупка желаемой обоими вещи или планирование беременности. Хочу подчеркнуть: именно на мечту, а не на «черный день». Ведь по правилу материализации мысли, если мозг долго уговаривать, то «черный день» обязательно настанет.

Очень важно относиться к деньгам, а значит, и к способу их получения, с уважением!

Как мотивировать своего мужчину

Очень часто возникает вопрос – что важно для сохранения отношений?

Необходимым условием для создания отношений большинство людей считает любовь. Все замечательно – «люди встречаются, люди влюбляются, женятся»... А потом жены идут к психологам с просьбой помочь «дать волшебный пендель» их мужчинам и заставить их «чего-то хотеть». Как правило, это «что-то» значит на самом деле «больше зарабатывать, стремиться к карьерному росту». И вот жена переживает: ведь у нее много желаний, а у него никаких. Дети растут, денег надо больше – и часто пары не выдерживают испытания денежным вопросом. Конечно, каждая ситуация особенная, и работа психолога состоит в том, чтобы найти шатающийся кирпичик в фундаменте конкретных отношений. Но есть и некоторые общие рекомендации, которые, я надеюсь, будут вам полезны.

- Начнем с начала – ведь эту книгу читают молодые девушки, которые еще не успели сделать определенные шаги и не анализировали пока свои отношения с мужчинами. В тот момент, когда вы решите жить вместе, создать семью, заведите дневник или просто возьмите лист бумаги, и опишите плюсы и минусы вашего любимого. Это задание имеет смысл выполнить вам обоим. Многие пары включают свои

«записки» в свадебные альбомы, как залог долгой совместной жизни в дальнейшем. У нас, кстати, почти нет практики проходить некое собеседование с психологом до вступления в брак, а жаль. Эти записи – наша отправная точка, то, к чему вы всегда сможете вернуться при возникновении проблем.

Человек рожден на свет свободным и на самом деле ничего никому не должен.

Теперь поговорим об уже возникших сложностях. Начните с исключения слова «должен» из своего лексикона. Тут можно спорить, а можно просто начать с чтения Аристотеля и смириться с этим фактом. Чувство долга, или, назовем это более верным словом, «мотивацию», мы можем пробудить в себе только сами. Именно мы убеждены, что мы должны детям, родителям, государству. Но если просто жить в гармонии с собой и делать не то, что должен, а то, что хочешь (потому что имеешь мотивацию и цель), результат будет лучше и самочувствие тоже. «Он должен обеспечивать семью»; «Ведь я родила ЕМУ детей» – знакомые слова? Давайте возьмем паузу! Детей вы родили, в лучшем случае, себе, потому что любой человек эгоистичен и все, что делает, он делает ради себя. Идея, что дети рождены «ему», изначально утопична. Хорошо, если мужчина хотел рождения детей и принимает на себя ответственность за их будущее, так сказать, «замотивировав» себя. И большинство личностей мужского пола именно такие. Но слово «должен» – это один из сильнейших демотиваторов в любом возрасте. Так что работайте

над своим словарным запасом.

- «Я лучше знаю, что нужно ему и нашей семье». Ну почему именно вы лучше знаете? Человек тяжело принимает на себя чужую мотивацию. Например, не все мужья хотят быть начальниками, даже если нам этого очень хочется! Некоторые хотят быть обычными исполнителями, им это комфортно. Вам не нравится? Тогда подумайте о своей собственной реализации!

- Муж вроде бы согласен с вами, но ничего не делает для развития? Ну что же, сделайте это за него. Ведь изначально это ваше желание. Рассылайте его резюме, просматривайте сайты перспективных компаний. Если он не знает, чем ему заниматься, подберите варианты профориентационных методик и тестов. А заодно скачайте тесты мотивации и узнайте, чего он хочет на самом деле.

- А вот чего он хочет – большой вопрос... Слишком часто люди не желают или не умеют разговаривать о своих желаниях. Не получается ли, что при попытке выяснить ситуацию он молчит или все заканчивается ссорой? Примените давнюю психологическую игру, которая называется «картой желаний». Заготовьте картинки, ватман, садитесь и клейте планы, мечты каждого из вас. Точно узнаете что-то новое!

- Еще один метод, для многих женщин экстремальный. Прекратите вести с мужем разговоры на эти темы. Займитесь своими делами, домом, детьми и работой. Молча сдавайте ему списки ваших потребностей и чеки либо отчеты по до-

машней бухгалтерии, если вы ее ведете. При этом старайтесь выполнять ваши обязанности очень хорошо, чтобы человек «почувствовал» дискомфорт.

- Если есть возможность, выходите на работу и, в идеале, зарабатывайте больше его. Тоже допустимый метод мотивации.

- Классическая ошибка, описанная во всех психологических источниках: «Мне не интересно, чем он там занимается! Главное, чтобы денег побольше зарабатывал...» – в этом может быть причина многих семейных конфликтов. Не интересуясь его делами, вы не сможете разобраться в истинных причинах проблем, возникших у него на работе. Возможно, вы будете несправедливо считать его виновником, не сумевшим справиться с ситуацией. Вам следует проявлять истинный интерес к работе мужа, быть готовой выслушать его и, может быть, дать ему полезный совет. А он вам будет благодарен уже за то, что сможет проговорить свои проблемы вслух. Никогда нельзя упрекать супруга в «нытье», причина – тоже человек, со своими слабостями. Проявите мудрость и участие и убедите его в том, что он самый лучший.

- «Пора взрослеть, у тебя семья» – выражение, которое мы часто произносим и которое для мужчин звучит как «твоя жизнь закончилась, здравствуй, старость». Совершенно не все принимают это утверждение с радостью. Мужское подсознание начинает бурно сопротивляться и бороться, а главное – рваться на свободу! Мужчине не хочется таких ограни-

чений, особенно если его жизнь была разнообразной и многогранной. Выбирая мужа, присмотритесь к его кругу общения, друзьям, знакомым. В начале романа он кажется «перспективным, общительным и ярким парнем», но в семейной жизни эти качества могут трансформироваться в то, что вам совсем не понравится!

- Я очень люблю письменные задания. Составьте вместе с супругом списки «было – стало». Внесите туда все качества или черты характера, которые считаете значимыми. Какими вы друг друга приняли и полюбили и что с тех пор поменялось?

- Если муж вам говорит, что «ему и здесь отлично» и «надо быть дураком, чтобы бросить такое место», попросите его расписать доводы на бумаге и обсудите каждый из пунктов.

- А быть может, мужчина находится в том сложном возрасте, когда ему «вся жизнь не мила» и он не видит возможностей ее улучшить? Помогите ему грамотно составить резюме, описав все его сильные стороны. Это будет психотерапией для вас обоих и одновременно поможет объективно посмотреть на его достоинства. А ведь они точно есть!

- Все пробовали и ничего не помогает? Ну что ж, быть может, имеет смысл вместе посетить специалиста или задуматься, стоит ли продолжать жить друг с другом...

И все же, невзирая ни на что, удачи вам, любви и терпения!

Кризисы в семейной жизни

Я не разделяю распространенный стереотип, что все семьи проходят кризисы первого года, третьего, пятого, седьмого и так далее. Ведь все люди разные, и семьи разные, и история у каждого своя. Да, я согласна, периоды напряжения (назовем это так) бывают в каждой семье, но к магии чисел это не имеет никакого отношения!

Расскажу вам о своей схеме.

Первый год – время притирок. Люди делят общую территорию, узнают о привычках друг друга, распределяют роли. Это непросто. А кроме того, тут сложно что-то решить заранее. Ведь невозможно до начала совместной жизни выяснить, как твой партнер закрывает зубную пасту, куда кладет носки, нельзя научить его пользоваться ершиком для унитаза. Была у меня на приеме такая пара лет десять назад: дошли до развода из-за этого ершика. Что делать? Ничего! Это время адаптации, и «выживают сильнейшие», пары с истинными чувствами! Те, кто любит, кто уважает партнера, найдут путь – будут говорить, слушать и учиться фильтровать сказанное.

Второй по остроте период – **рождение ребенка** (неважно, какого по счету). Бурлящие гормоны молодой мамы, уставшие нервы молодого папы, отсутствие нормального общения и секса – взрывоопасный коктейль. Всем сторонам

надо проявлять понимание! Здесь уже точно надо бороться за семью. Самое лучшее – когда все находятся в спокойном состоянии, установить правила и обсудить их. Например:

1. Нельзя кричать друг на друга при детях. Если кто-то нарушает это табу, партнер должен напомнить и остановить разбушевавшегося.

2. У вас должно быть особое время для разговоров. Конечно, ребенок – это сейчас самое важное. Но есть и работа, и политика, и погода – об этом надо беседовать.

3. Взрослое время. Установите час, когда вы – муж и жена, а не мама и папа. Спит малыш? Забудьте про уборку, стирку, готовку – полежите рядом с любимым.

4. Касайтесь друг друга. Взрослым, как и детям, нужны объятия! Иногда после этого и разговоры не нужны.

Следующий опасный период – когда **дети выросли** и живут своей жизнью. Часто в этот момент случается «бес в ребро». Против этого требуется профилактика. В вашей жизни должно быть что-то общее, кроме детей. Вы должны быть интересны друг другу, любимы и уважаемы.

Еще одна опасность для семьи – **измена**. Чаще всего даже хорошие семьи распадаются, не выдержав этого испытания. Но это тема большая и спорная, ее мы обсудим в отдельной главе.

Существует и **испытание «медными трубами»**, когда один из супругов достигает определенных вершин в карьере,

получает славу и деньги. Это может принести раздор в семью. Тут всегда помогает семейное консультирование и возможность поговорить при свидетелях. Но для этого должно быть обоюдное желание! Это сложный момент, как и противоположный, когда нет денег, нет работы. Преодолеть то или другое может только пара со зрелыми отношениями, готовая быть вместе не только в радости. Только верой и поддержкой друг друга можно спасти семью.

Ссоры и конфликты в семье

Конечно, в семейной жизни бывает всякое! Чего тут лукавить? За 20 лет и у нас с мужем бывали конфликты. И ко мне на приемы очень часто приходят семейные пары, находящиеся в состоянии «холодной войны» после эмоционального выяснения отношений.

Что такое негативная эмоция? Это чувство неудовлетворенности в тех или иных потребностях. Об этом нам говорит и психологический словарь: «Эмоции (от французского слова *emotion* – волнение, происходит от латинского *emoveo* – потрясаю, волную) – это реакции человека и животных на воздействие внешних и внутренних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний. Они связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма. Дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей человека, обычно называют чувствами (интеллектуальными, эстетическими, нравственными)».

Эмоции – это такой своеобразный механизм обратной связи «человека сознательного» с его душой. Они рождаются для того, чтобы сообщить человеку или радостное, или неприятное известие: положительные эмоции говорят, что

человек движется в правильном направлении и удовлетворяет свои потребности. Отрицательные эмоции сигнализируют, что потребности человека не удовлетворены.

Когда мы встречаем любимого с работы (мы долго его ждали и хотели этой встречи) и при этом почему-то упрекаем его за обувь, поставленную не на свое место, – что это значит? Это проявление одиночества, скуки, страдания, недополученные вербальные и телесные контакты. И вот вместо того, чтобы с порога закричать: «Милый, я так соскучилась, обними меня скорее!» – мы говорим: «Где ты шлялся так долго? Молоко не купил и грязи принес!»

Главная проблема, связанная с эмоциями, в том, что они совершенно субъективны. То есть близкий вам человек никогда не поймет без пояснений, почему вы кричите или хохочете.

Самый важный и, честно говоря, единственный способ достижения мира в семье – это содействие сторон и решение проблем сообща! Какая бы ситуация ни сложилась в семье, вина лежит на обоих партнерах. Конечно, процент вины каждого супруга может отличаться. Женщины чаще всего спрашивают: «Как уговорить мужа помогать по дому, заниматься детьми, решать проблемы и бытовые вопросы?» Со стороны мужчины жалобы звучат так: «Нет понимания. Меня не уважают и не ценят. У меня нет своего места в семье». Как помочь сторонам услышать друг друга? С этим прекрасно справляется семейная терапия. Каждого из супругов на-

конец слышат, им дают объективный взгляд на проблему, находят отправную точку. Поэтому методы и задания принимаются легче, и результат достигается быстрее.

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.