

# Лариса СУРКОВА

мама 5 детей, психолог, кандидат психологических наук

## Счастливая СЕМЬЯ

Записки  
о воспитании  
и работе  
над собой



профиль @larangsovet  
в Инстаграм

20  
Лет в браке

420k  
Подписчиков

1,3k  
Постов  
о воспитании

Лариса Суркова

**Счастливая семья. Записки  
о воспитании и работе  
над собой (сборник)**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Суркова Л. М.**

Счастливая семья. Записки о воспитании и работе над собой  
(сборник) / Л. М. Суркова — «Издательство АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-099494-6

Как много значит в жизни каждого человека его семья! Но и как важно уметь поддерживать своих домочадцев, находить общий язык, уметь сглаживать конфликты и слаженно воспитывать детей. В новом сборнике Ларисы Сурковой собраны основополагающие статьи, посвященные взаимоотношениям между супругами, связи между родителями и непослушным чадом, а также принципам и советам по позитивному воспитанию озорных малышей и проблемных подростков.— Как сохранить родительский авторитет?— Как пережить кризисы возраста у детей?— Как строить теплые отношения с родственниками?...и многое другое. Подарите вашей семье тепло и заботу!

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-099494-6

© Суркова Л. М., 2016

© Издательство АСТ, 2016

## Содержание

Введение	6
Создание семьи	7
Чего хочет женщина	7
Чего хотят мужчины	9
Отношения с новыми родственниками (теща, свекровь)	10
Правила для пар	12
Как жить дружно с мужем	14
Мы разные люди...	16
Как мотивировать своего мужчину	17
Кризисы в семейной жизни	19
Ссоры и конфликты в семье	20
Фразы, которых стоит избегать при ссорах рядом с детьми	22
Надо ли воспитывать мужей	23
Зависимые отношения	24
Шаги навстречу друг другу	28
Секс в семейной жизни	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Лариса Суркова**  
**Счастливая семья: записки о**  
**воспитании и работе над собой**

© Суркова Л.

© ООО «Издательство „АСТ“»

## **Введение**

Дорогие друзья, я рада представить вам мою новую книгу!

Она, можно сказать, создана «на заказ». Вы часто просите, чтобы все было в одном месте – как эта энциклопедия от момента начала отношений до преодоления подросткового возраста вместе с вашими детьми. Чтобы и самим читать, и внукам передавать. Вот этот сборник сейчас в ваших руках. Кроме, на мой взгляд, самых важных глав из ранее изданных книг, сюда добавлены и новые актуальные темы, которые мы не обсуждали в книгах ранее.

Я надеюсь, что этот сборник станет надежным сопровождающим на долгие годы! Желаю вам здоровья и успехов во всех ваших начинаниях!

## Создание семьи

### 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 умница!» За что ее похвалят, женщине не так важно. Наверное, мужчинам бы пригодилось приложение 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 словарь!

«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, самоко-

пания, 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 непунктуальная 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 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. 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»).

## **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 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, 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 несложно, 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 познакомить 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.

## 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 плечи, 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 смс-ки! Просто «Привет, дорогая» тоже подойдет. Несколько сообщений в день вам несложно 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 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».

– 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, помириться, 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 помириться. А вот малыши до 6–8 лет все происходящее принимают на свой счет, они ощущают себя виноватыми, а это травматично для детской психики.

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!

## 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. Много 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 деньги»; «Ты не привычен 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 «всем миром». 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 причин 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 в состоянии 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».

– Введите ряд правил и ограничений. 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. Еще одно правило, всем известное с детства: «Не делай другим того, чего себе не хотел бы».

– 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 разговоров 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!



## 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 приходят ко мне с просьбой помочь «дать волшебный пинок» 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 сначала – 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 решаете 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 какое-то собеседование с психологом до вступления в брак, а было бы полезно. Эти записи – наша отправная точка, то, к чему вы всегда сможете вернуться при возникновении проблем.

– Теперь поговорим об уже возникших сложностях. Начните с исключения слова «должен» из лексикона. Человек рожден на свет свободным, и на самом деле ничего никому не должен. Тут можно спорить, можно почитать хотя бы Аристотеля, а можно просто смириться с этим. Чувство долга, или, назовем это более верным словом, «мотивацию», мы можем пробудить в себе только сами. Именно мы убеждены, что 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 людей 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... Людям не свойственно разговаривать. Не получается ли, что при попытке прояснить 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 домашней 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 него. 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»: мужчина – 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, пенсия». Совершенно не все принимают это утверждение с радостью. Мужское подсознание начинает бурно сопротивляться, а главное – рваться на свободу! Мужчине не хочется таких ограничений, 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 может быть, мужчина находится в том сложном возрасте, когда ему «вся жизнь не мила» и 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 же, быть может, имеет смысл вместе посетить специалиста или задуматься, стоит ли продолжать жить друг с другом...

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 период 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, как я уже говорила, 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 18 лет брака бывали и у нас с мужем конфликты. И ко мне на прием 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. 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 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 наконец слышат, им дают объективный взгляд на проблему, находят отправную точку. Поэтому методы и задания принимаются легче, и результат достигается быстрее.

Но никакого секретного метода нет! Я при всем желании не смогу дать вам волшебный талисман, при виде которого муж станет покладистым и бросится выполнять все ваши желания. Однако приведу некоторые рекомендации для выправления ситуации в семье. Вам не обязательно нужно следовать всем советам, но, надеюсь, вы примените хоть один.

– Между супругами должны быть любовь и уважение. Это прописная истина, вроде бы очевидная. Ведь если между людьми нет чувств, то борьба за мир никому не нужна! Поэтому первое, о чем вас спросит любой психолог – хотите ли вы сохранить семью? Какие чувства вы испытываете друг к другу? Иногда между супругами хотя и нет любви, но есть уважение и психоэмоциональная близость.

– «Скандал по расписанию» – звучит странно? На самом деле, это очень хороший способ избежать порой ненужного и разрушающего эмоционального накала. Для того чтобы неконтролируемые эмоции не мешали жить, я стала предлагать клиентам одно интересное упражнение: насыщать себя «по расписанию» той негативной эмоцией, которая создает им проблемы. Например, хочется ныть, ссориться, жалеть себя, агрессивно себя вести? Выбираем день и

время, в которое занимаемся именно этим. Например, «в субботу в 13 часов я себя жалею». Всю неделю вы копите список поводов для жалости. Например, вас обрызгала машина. Говорите: «Хорошо, пожалею себя в субботу». Тем самым вы не гасите эмоцию, не забываете ее в дальний угол подсознания – она просто быстро уходит из оперативной памяти. И тогда до часа икс доживают только важные и заслуживающие внимания темы.

– Есть совет родом из далекого прошлого, со времен Российской империи. Если вы ссоритесь – переходите на «вы». Это конечно, не очень просто, но если договориться заранее, то этот метод отлично работает! Это такой знак для подсознания – оно переключается на другой режим, и ссоры быстрее сходят на нет.

– Начните «зеркалить» своего мужа. Он говорит: «Не хочу, не буду, делай сама», – повторяйте то же за ним. В ссоре партнера быстро выбивает из колеи, если вы на «одной волне». Обратите внимание, что, если при выяснении отношений один молчит, а второй кричит – конфликт длится дольше. Если кричат оба, эмоции быстро накаляются, но так же быстро и остывают.

– Проблема женщин в том, что они привыкли тянуть все на себе. Потом плачут и убиваются, что муж такой и сякой. А кто его разбаловал? Кто позволил сложиться таким отношениям? Может быть, не стоит в этом винить только мужа? Надо объективно оценивать то, что делаете вы. Вспоминайте, всегда вспоминайте, с чего все началось. Ведь если он такой ирод и неумеха, почему же вы его выбрали?

– Правильно используйте деньги мужа. Часто мне говорят: «Он мне не помогает по дому и помощницу брать не позволяет, а сама я решать не имею права». У вас нет права слова? Вы что, крепостная крестьянка? Если так происходит из-за того, что у вас самооценка на нуле, подумайте прежде всего о решении этой проблемы!

– Если не можете использовать его деньги – зарабатывайте свои. Обычно это предложение вызывает у женщин ступор. А как иначе? Безвыходных ситуаций не бывает, бывают те, выход из которых нас не устраивает!

– Удар «ниже пояса» в ссорах – вспоминать все то, что забыли и простили.

– Используйте метод «красной карточки»: в нужный момент каждый из вас может ее применить и уйти, прервав ссору. Заранее заготовьте эти карточки!

– Никаких ссор при детях! Помните, что это отложится в их подсознании на долгие годы.

– Уважение важнее любви. Напишите «10 причин, по которым я уважаю этого человека», и попросите сделать мужа то же самое. Эти списки повесьте на видное место. Поверьте, с ними ссору будет остановить проще.

– Не предлагайте, а делайте. Это относится к обоим партнерам. Хватит предположений и намеков, надо давать готовые решения. Почему кто-то должен это делать за вас? «Я мечтаю о поездке в Париж, но хочу сюрприз! Не хочу сама все организовывать!» Если вы в Париж действительно хотите, то не ждите сюрприза, а спланируйте это путешествие для вас двоих.

– Меняйте установку с «почему я должна» на «я сама этого хочу». Почему вы должны собирать его носки по дому? Может быть, вы хотите, чтобы был порядок и ребенок не тянул их в рот? С такой установкой жить значительно проще!

## **Фразы, которых стоит избегать при ссорах рядом с детьми**

Сейчас мы коснемся темы того, что не стоит говорить родителям при детях.

Все помнят, что надо стараться не ругаться? И не ради создания «розового мира». Дети боятся ссор, ощущают себя в них виноватыми и пытаются принять позицию одного из родителей.

Поэтому, если есть необходимость поругаться, то уединитесь. По тем же причинам избегаем фраз:

- «ты весь в своего отца/мать» в оскорбительном контексте;
- «твой отец/мать всю жизнь мне испортил»;
- «я с ним мучаюсь только ради тебя»;
- «ну вот и иди к своей мамочке/папочке, а ко мне не подходи».

Во всех этих фразах вы перекладываете вину за ваши отношения на ребенка, а это в корне неверно и будет травмой на долгие годы.

Не говорите плохо о бабушках и дедушках. Часто родители жалуются, что ребенок кричит и не хочет быть с бабушкой. А потом оказывается, что мама, думая, что ее малыш в три года ничего не понимает, крыла свекровь последними словами.

Помните, что ребенок любит вас обоих. И как бы вы ни ссорились, ему сложно это принять и понять. Защищайте его чувства и свои, ведь милые ссорятся – только тешатся.

Эти рекомендации подходят и для тех, кто уже не вместе. Ведь это вы больше не супруги, но это не значит, что вы перестали быть родителями своих детей!

Оставайтесь самыми лучшими для своих детей на долгие годы!

## Надо ли воспитывать мужей

Я, как психолог, против избитой формулировки «работать над отношениями». Когда вы встретили и полюбили своего мужа, все ли нравилось вам в нем – то, что он, например, храпит, опаздывает, вытворяет другие «штучки», выходящие за рамки нормальности? Быть может, вам даже это казалось милым? Проходит год, два, пять лет, и начинается: «Не храпи!», «Не лежи на диване» и так далее. Задайте себе вопрос: любите ли вы этого человека? Можете ли найти в этих минусах плюсы или вообще игнорировать их?

А часто ли вы смотрите на себя? Статистика говорит, что со временем женщины меняются больше, чем мужчины. Вначале, пытаясь привлечь мужчину, почти каждая женщина примеряет на себя образ принцессы: идеально одета, при макияже, мила и скромна. Но в совместной жизни, особенно после родов, жены меняются не в лучшую сторону, от мужчины требуя прежнего: романтики, свечей, цветов, сюрпризов и прочих радостей. Ах да, главное – чтобы муж развлекал. Ведь женщина устала за неделю (и это объективно так) и желает смены обстановки. А муж пассивен – что же делать?

Поделюсь своим опытом:

1. Мой муж вечно опаздывал, а я патологически пунктуальна. Я стала называть ему время чуть раньше назначенного. Этот метод знает, конечно, каждый – но он работает! Случалось, стимулировала с помощью детей: все собраны и ждут папу. В итоге это помогало, хотя и пришлось уехать пару раз без него.

2. Частая жалоба – муж перестал следить за собой, ему все равно, как он выглядит, во что одет. Это исправляется общими фото, когда можно увидеть, кто в паре выделяется. Конечно, по мере развития амбиций мужчина начинает уделять внимание и своему внешнему виду. Если человек движется вперед, повышается уровень людей, с которыми он общается, – это и есть стимул.

3. Чтобы мой муж стал двигаться вперед, я сама показывала пример. Порой муж говорил: «Сними с себя мужика». И я понимала, что, значит, я на верном пути – эту роль он возьмет на себя. Было тяжело, мы падали и поднимались много раз. Но так мы развили в моем супруге гипермотивацию. Кстати, многодетность – не всегда мотивация. Не испытывайте иллюзий! Вы можете рожать бесконечно, но, если муж немотивирован, кормить детей вы будете сами. Почитайте главу про кризис среднего возраста. Часто мужчинам тяжело, а мы не оказываем им поддержку должного уровня!

4. Мой муж храпит, и я не могу ничего с этим сделать. Поэтому мы спим раздельно вот уже 10 лет. На сексуальную жизнь это никак не влияет, зато мы оба ночуем спокойно. Раздельные спальни вовсе не разрушают брак.

5. Мой муж научился извиняться, и я считаю это собственным достижением! Всегда извинялась я, но помог исключительно долгий разговор – на протяжении 4–6 лет. Я пробовала бойкоты, слезы, обиды, пока не вспомнила психологию. Только зеркальное поведение и разговоры. Примерно, как с детьми 3–5 лет.

Самое важное правило – не сравнивайте мужчин. Это губит отношения! И прежде чем пилить их, умоляю – посмотрите на себя. А остались ли вы тем, кем были?

И про похвалу: не надо фанатизма. Я считаю, что мужчину надо любить и уважать, а не твердить: «Дорогой, я без ума от того, как ты помыл тарелку! Хвала тебе за то, что носки на месте». Хвалить надо, просто без перегибов. Нужно общаться, говорить и любить!

Я очень люблю своего мужа. И благодарна ему за мудрость, силу воли, прощение и понимание.

## Зависимые отношения

Созависимость – вторая по популярности проблема, с которой супруги обращаются к психологу. И речь сейчас идет не про людей, живущих с алкоголиками или наркоманами. Мы говорим о психологической зависимости от человека, который находится рядом. Ведь иногда бывает так: просыпаетесь, завтракаете, проживаете будничный день, все делаете по привычке. Пребывание рядом с супругом уже не приносит былой радости, скорее, наоборот, тяготит. Такое состояние может длиться годами, и вроде кажется, что надо что-то менять, а желания нет.

С одной стороны, любая зависимость – это плохо, с другой – несколько лет назад и любовь решили отнести к зависимостям и даже болезням. Мой ответ таков: зависимость – это скорее неполноценно, поэтому перспектива подобных отношений, как правило, туманна. Но исправить что-то в силах каждого! Для начала постараемся классифицировать симптомы зависимых отношений.

1. Люди живут прошлым, воспоминания занимают большую часть времени, проводимого совместно. Кажется, что все лучшее уже было в вашей жизни. Вы часто вспоминаете первые годы общения, романтику, шутки и даже секс, который у вас тогда был. На этой стадии людям свойственно идеализировать прошлое, то есть своими эмоциями наполнять события, которые происходили ранее (хотя на самом деле этого могло и не быть).

2. Появляются претензии, связанные с желанием изменить что-то в своем супруге. Речь идет о том, что было ему свойственно и раньше, но нравилось вам и не вызывало раздражения.

3. У вас нет совместного отдыха, хотя раньше он был. Еще пару лет назад вам нравилось вместе гулять по парку или ходить на выставки, а теперь вам хорошо только в одиночестве.

4. Нет совместных планов на будущее и желания их строить. Вы перестали фантазировать и думать о том, что будет через 10 лет.

5. Мысль о том, что вы расстанетесь, не вызывает у вас паники, но при этом и делать шаги к расставанию вы не хотите.

6. Ваша жизнь характеризуется как «болото», но вы не хотите ничего менять.

7. Вы (или партнер) снимаете с себя всякую ответственность за то, что будет, надеясь, что все останется «как прежде».

8. Созависимый человек много переживает о других, но, как правило, абсолютно равнодушен к себе самому и своей судьбе.

Многие назовут это кризисом семейных отношений или привычкой. В психологии говорят именно о созависимости в отношениях, если такое состояние длится более года. Естественно, возникает вопрос о причинах, ведь такое происходит не во всех семьях, наоборот, это скорее исключение из правил.

Причины бывают разные:

– Виновата «родительская модель»: подобные отношения были в семье – отец и мать плыли по течению, жили ради детей и ничего не меняли годами.

– В детстве личность ребенка подавляли гиперопекой.

– Личность подавляется уже во взрослом состоянии, причем, как правило, самим человеком. Например, женщина долгие годы живет под влиянием мужа, без работы или самореализации, без возможности быть финансово независимой или свободной в своих желаниях.

– Человек пребывает в состоянии посттравматического стресса, например, после пережитой потери близкого.

– Влияет и низкая самооценка того, кто созависим.



– Бесконечное желание «спасать других», в том числе в выдуманных ситуациях. Постоянный поиск проблем у супруга и детей и их «вытягивание» из этих проблем.

Созависимость – явление многогранное, и зависимые отношения в отдельно взятой семье могут кардинально отличаться от ситуации в другой паре. Психологи выделяют несколько типов созависимости.

**Первый тип зависимых отношений** – один партнер выступает «путеводной звездой», а другой следует за ним.

Проблемы таких отношений могут быть следующими:

– У «светила» может случиться звездная болезнь. Он становится авторитарным диктатором в проявлениях и поведенческих реакциях. Демонстрирует неуважение к своему партнеру.

– «Раз я звезда тут, то и звезда везде». Из-за такой установки нередко случаются разочарования на других поприщах, где он не так оценен.

– Идущий за «звездой» теряет себя. Лучи «звезды» слишком яркие, и за ними ведомый не видит проблем, сложностей, прощает все обиды. Есть ощущение, что без «звезды» он не сможет существовать, и его жизнь затухнет.

– При таких отношениях родителей особенно страдают дети: один партнер постоянно наблюдает за «звездой», а другой заботится только о силе своего «свечения». Кроме того, от детей требуют быть во всем похожими на идеал.

### **Что делать?**

– Любая зависимость – это плохо. Если вы ее осознаете, начинайте избавляться от нее.

– Ведомому нужна своя жизнь: встречи с друзьями, хобби или работа.

– «Звезде» хорошо бы помнить о том, что «падать бывает больно», и нет ничего лучше партнерских отношений. От того, что вам смотрят в рот и потакают во всем, скоро придет усталость.

– Любая форма зависимости в отношениях откидывает нас в прошлое, и хорошо было бы провести анализ этого и найти причины.

– Если у вас есть потребность следовать за «звездой», то это показатель заниженной самооценки. Поэтому советую прочесть главу по этой теме.

– На помощь ведомому может прийти целеполагание. Когда вы ставите цели, пусть даже микроскопического масштаба, и достигаете их, то степень удовлетворения собой растет, и уменьшается потребность в свете «звезды».

– Тактильный контакт и доверие в отношениях дадут вам все, что необходимо, и не будет нужды «греться в лучах» вашего партнера.

Типичные фразы, произносимые в случае этого типа зависимых отношений, звучат так: «я сотворила из тебя человека», «где бы ты была, если бы не я» и т. п. Именно этот тип отношений был распространен после войны до 70-х годов прошлого века. Мужчина был призом, и женщина очень за него держалась.

**Второй вариант – «растворение в партнере».** Характерные фразы: «я живу ради тебя», «ты все, что у меня есть», «люблю тебя больше жизни», «я растворяюсь в любимом», «он смысл моей жизни», «без него я никто» и т. д.

### **Проблемы:**

– Такое растворение в другом человеке ведет к потере самого себя. В этом сходство с первым типом зависимости.

– Существует опасность, что партнер будет шантажировать своей жизнью.

– На партнера постоянно сыплются упреки за жизнь, положенную на его алтарь.

– Объект любви страдает и ищет глоток свежего воздуха на стороне.

### **Как разорвать этот порочный круг?**

– При излечении многое зависит от супруга, в которого вкладываются. Именно он может переломить ситуацию, указав на то, что ему не нравится этот нездоровый культ.

– Увлечись чем-то еще: помогут все те же хобби.

– Можно сменить героя: например, переключить внимание на ребенка (кстати, такой тип отношений часто сходит на нет с рождением детей).

– Очень полезны недолгие разлуки, они дают возможность сконцентрироваться на других вещах.

– Чтобы занять голову чем-то или кем-то другим, в буквальном смысле надо найти себе проблему! Пусть даже небольшую. Например, заведите щенка.

**Следующий тип созависимых отношений** – власть над другим. Эти отношения, пожалуй, самые нездоровые. Здесь один – жертва, другой – агрессор. В этих отношениях также один партнер постоянно говорит о том, что он все делает ради другого. А другой мучается от этого, осознавая, что его используют.

### **Проблемы:**

Происходит серьезное снижение самооценки и рост самокритичности партнера-жертвы.

У второго партнера развиваются замашки тирана. Власти над одним человеком ему мало, начинают страдать дети.

### **Как выйти из-под гнета такого человека?**

Если партнер, занимающий позицию тирана, ничего не слышит и не хочет меняться – от него надо бежать.

В свою очередь, жертва должна начать меняться сама и, прежде всего, поработать над самооценкой.

Следует оценить все плюсы и минусы нахождения в таких отношениях. Сделайте это письменно. Часто в подобном союзе выбор стоит «или вы, или вас».

Такой брак может начать развиваться по нормальному сценарию, если жертва вовремя скинет с себя груз и реализуется как активный человек и самодостаточная личность.

**И еще один вариант созависимых отношений** – отзеркаливание. Уж так повелось, что в союзе у каждого своя роль. Когда мы начинаем «зеркалить» друг друга, это приводит либо к ощущению издевательства, либо к пробуксовке на одном месте (обычно в некой нехорошей ситуации). Причем отражение всегда слабее оригинала. Вот и получается: «ты должен быть счастлив, что я рядом». Такое самолюбование одного в другом. При этом типе отношений советы и опасности схожи со всеми предыдущими. Один нюанс: если вы вдруг увидели в партнере что-то раздражающее, посмотрите сначала на себя, быть может, он лишь ваше отражение?

Что еще можно сделать, если вы понимаете, что у вас или супруга есть подобная проблема? Конечно, вам могут помочь специалисты-психологи или посещение групп помощи женщинам в подобных ситуациях. Можно попробовать и справиться с проблемой созависимости самостоятельно. Начните с ответов на вопросы, вот их примерный набор:

– Важны ли вам ваши отношения?

– Цените ли вы их?

– Чем именно? Из-за чего?

– Нравятся ли они вам в данный момент?

– Чем именно?

- Что бы вам хотелось в них изменить?
- Что бы вам хотелось улучшить?
- Чего вы хотите достичь?
- Какие отношения вы стремитесь получить в итоге?
- Какие есть для этого возможности? А варианты?
- Какие возможности существуют в настоящих взаимоотношениях?
- Что вы знаете о своем любимом человеке такого, что придает уверенности в том, что у вас все получится?
- Что вам нужно ему сообщить или узнать у него, чтобы вы стали союзниками и смогли построить удовлетворяющие друг друга отношения?
- Что именно вы можете сделать и как вы готовы действовать сами?

Лучше всего провести этот анализ письменно. После того, как вы напишете все ответы на листе бумаги, возьмите его и отправляйтесь к партнеру. Предупреждаю, следующий шаг – непростой. Надо с ним говорить. Это обязательно! Не можете говорить сами, идите вдвоем к семейному психологу, говорите вместе. Правило одно – не обвинять! Говорите не о том, чем он плох, а о том, что вас огорчает и беспокоит, иначе посещение специалиста лишь подольет масла в огонь.

Быть любимым и любить – это прекрасно, важно при этом оставаться личностью, самостоятельной и уверенной в себе, не поглощая партнера и не давая уничтожить самого себя.

## Шаги навстречу друг другу

Что же делать мужчинам и женщинам, чтобы быть ближе друг к другу? Наладить отношения? Давайте опять попробуем общими советами:

- проводите вместе время. Вместе – это без телефонов. Поверьте, десятки семей на грани расставания начинали 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»). И тут главное – положить на чаши весов потребность. Поверьте, любая работа может подождать пару часов;

- касайтесь друг друга. Даже если кто-то из вас не приучен. Вводите ритуалы этих объятий и касаний. Это важно вам и вашим детям. Просто подержаться за руку! Уже слышу: «Он не любит поцелуи, прелюдии, объятия». Ничего! Если есть ребенок, используйте его, обнимайтесь все вместе. Предлагайте альтернативы... Он идет на уступку в прелюдиях, а вы еще в чем-нибудь. Или если вы мужчина и хотите чего-то от любимой, идите тем же способом. Вы – на уступки ей, она – вам! Помните: в уступках и уважении – залог успеха;

- шлите жене смс. Вот прямо 1–4 раза в день. Просто «привет, дорогая»... Даже просто подойдет. Это вам не сложно, а ей важно и приятно;

- начните и закончите день с доброго слова в адрес мужа. Ведь как часто они у нас виноваты без повода? Пришел вечером – уже виноват, что хлеб не купил, мы устали, дети плачут. А виноват ли он в этом? Может начать: «Привет, дорогой, устала, как не знаю кто, давай поговорим, обнимемся»;

- проводите вместе выходной день, причем здорово бы отдыхая! Совместное хобби, увлечение – это здорово!

- носите дома шорты – это очень удобная и красивая одежда для отношений. Да, это все знают, и это тривиально. Но это правда. Все халаты, они хороши, только если под ними ничего нет;

- как любите вы обвинять женщин: «Не такая, как раньше; не ухаживает за собой; растолстела и т. д.», а сами? В душ лишний раз сходить, ногти в чистоте держать (не говоря уже о маникюре), вкусный парфюм... Или вы думаете, вы с годами, как коньяк? Приятная внешность важна вашей жене в вас, так же, как и вам в ней;

- вводите ритуалы разговоров. Если не знаете о чем, начните с «5 радостей дня». Это здорово работает!

- понимаете, вам обоим важно позитивное мышление. Ведь тогда и глаза горят, и сердце радуется, и «бабочки летают»;

- напишите каждый минимум 10 претензий друг к другу и обменяйтесь ими. Тогда вы хоть будете знать, в чем каждый из вас ждет изменений! Полезно смотреть объективно на себя;

- помните: за вас никто не примет решения. Психолог – уж точно; решение всегда на вас! А чем больше родни вы посвящаете в ваши ссоры, там тяжелее будет вам. Ведь вы, скорее всего, помиритесь, а ваши мамы будут вечно обижены за вас! Так что делитесь лучше в друзьями;

- планируйте вместе и мечтайте! Это здорово объединяет;

- не попрекайте жену, особенно в декрете, деньгами! Это удар ниже пояса. Она делает большую работу. Уход за ребенком, поддержания дома. Не верите? Предлагаю махнуть на пару дней и оценить;

- уважайте труд мужа. Ему и правда непросто, а плюс еще ответственность за семью. Помните принцип? Начните и закончите день с доброго слова;

- под запретом ругань при ребенке. Вам может и все равно, вы может и помиритесь. А вот малыши до 6–8 лет все происходящее принимают на свой счет, они очень легко ощущают себя виноватыми, и это травматично для детской психики;

– и вообще хороший метод дореволюционной России – переходить на «вы» при ругани.  
Тормозит здорово!

## **Секс в семейной жизни**

«Взрослая» тема этой главы может смутить некоторых читателей – при том, что секс занимает базовый этаж пирамиды потребностей, как и сон, еда, безопасность. Для сомневающих в важности физической близости будет полезна информация на тему, чем же полезен секс. Итак, секс – это:

- психологическая и эмоциональная близость между супругами;
- ускорение обмена веществ;

## **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.