

Лариса Суркова
Мария Эриль

СЧАСТЛИВЫ КРУГЛЫЕ СУТКИ
гармония в семье **днем**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
С90

Суркова, Лариса.

С90 Счастливы круглые сутки: гармония в семье днем и ночью / Лариса Суркова, Мария Эриль. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 352 с. – (Звезда инстаграма).

ISBN 978-5-17-112214-0.

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.

УДК 159.9
ББК 88.5

*Звезда инстаграма
Научно-популярное издание*



**Суркова Лариса Михайловна
Эриль Мария Анатольевна
СЧАСТЛИВЫ КРУГЛЫЕ СУТКИ
гармония в семье днем и ночью**

Ответственный редактор *А. Амелькина*
Литературный редактор *О. Толкачева*
Корректор *Е. Будаева*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Компьютерная верстка *Л. Быковой*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008): – 58.11.1 – книги, брошюры.

Подписано в печать 03.12.2018. Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 18,48.
Печать офсетная. Гарнитура Арио Pro. Бумага офсетная.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ № .

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2019 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705
Наш электронный адрес: www.ast.ru

ISBN 978-5-17-112214-0.

© Суркова Л., текст
© Эриль М., текст
© ООО «Издательство АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

3

ЛАРИСА СУРКОВА. ГАРМОНИЯ В СЕМЬЕ АНЕМ

СОЗДАНИЕ СЕМЬИ	7
Мужчины и женщины	7
Чего хочет женщина	8
Чего хотят мужчины	10
Уж замуж невтерпех	12
Советы молодоженам	13
Отношения с новыми родственниками (теща, свекровь)	16
Семейные ценности и традиции	19
Правила для пар	20

МУЖ – ЖЕНА	24
Как жить дружно с мужем	24
Мы разные люди.	25
Диалог в семье	27
Семейные обязанности	31
Семейный бюджет	33
Как мотивировать своего мужчину	35
Кризисы в семейной жизни	38
Ссоры и конфликты в семье	40
Надо ли воспитывать мужей	43
Зависимые отношения.	45
Психология домохозяйки	51
Раздельный отдых	52
Командировки	53
Всегда вместе, всегда рядом	55

МАРИЯ ЭРИЛЬ. ГАРМОНИЯ В СЕМЬЕ НОЧЬЮ

3

4	ДЕТИ	57
	Планирование детей	57
	Психологическое бесплодие	59
	ЭКО, суррогатное материнство, усыновление	60
	Приемные дети	63
	Чего боится будущая мама	65
	Отношения с партнером во время беременности	67
	Роды с мужем	68
	Женщина после рождения ребенка	70
	Послеродовая депрессия	73
	Кризис в отношениях после рождения ребенка	76
	Естественное родительство	78
	Обращение к папам	80
	Роль папы в жизни малыша	81
	Когда папа много работает	84
	Папа в декрете	85
	Мама на работе	87
	Гиперопека	88
	Наши страхи за детей	91
	Как делить любовь между детьми?	94
	Воспитание девочек	95
	Воспитание мальчиков	96
	Чувство вины у молодой мамы	97
	Бабушки, дедушки, тетушки...	99
	О детях и родителях	100

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ . . .105

Обида	105
Нытье по расписанию	108
Плохое настроение перед днем рождения	109
Синдром отличника	110
Синдром жертвы	111



Женская доля	113
Тайм-менеджмент.	115
Про деньги	119
Что такое счастье?	120
Прокрастинация	123
Отсутствие мотивации	124
Как правильно ставить цели?	126
Как поднять самооценку?.	128
Жалобы на жизнь. Наша речь	130
Я здоров и счастлив.	132
Плацебо и ноцебо	133
Управление гневом	134
Психологическое зомбирование	138
Эмоциональное выгорание	140
Навязчивые мысли	144
Панические атаки	146
Пищевое поведение. Как сбросить вес «психологично»	148
Формирование пищевого поведения семьи	152
Синдром раздраженного кишечника	155
Нарушения сна	157
Психосоматика	158
Женщина 50+	161
Взрослые дети и их родители	163
Отпустите голову!	165
Как научиться любить жизнь?	167
Психологические упражнения	168
Метод активного слушания.	171
ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ	174
Раздражающие привычки близких	174
Зависимость	175

6	«Танчики» и игровая зависимость	177
	Интернет-зависимость	179
	Как пережить смерть близкого человека.	181
	Суеверия	183
	Природа страха. Страх смерти	184
	Аэрофобия	186
	Манипуляторы, психологические вампиры и абьюзеры	188
	ПМС	191
	Стресс	193
	Депрессия	195
	Кризис середины жизни	196
	Газлайтинг	199
	Домашнее насилие	200
	Измена и как ее пережить	203
	Женская измена	206
	Конец отношениям	208
	Развод	209
	Сохранение семьи ради детей	212
	Как подготовить ребенка к разводу родителей.	214
	Как воспитывать ребенка в неполной семье	216
	Второй брак	218
	Как выбрать психолога?	220



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 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 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 словарики!

«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 разуйнай, 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 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. 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 происходит гораздо больше «легких» разводов именно по мужской инициативе, когда решение принимается спонтанно.

Ну и вершина пирамиды — душа. Ох, и это тоже проблема. 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, гораздо более выражен у женщин. Они чаще думают о том, кто подаст им стакан воды в старости.

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

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

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

14 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 выспитесь! 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 — достаньте этот список, почитайте и вспомните, что вы полюбили его таким, какой он есть. Это поможет прощать и принимать своего партнера.

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

- Не вваливайте 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.