

Лариса Суркова

СЕМЬЯ
Как здорово быть
вместе

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
С90

Иллюстрация на обложке — Оля Бадулина

Суркова, Лариса.

С90 Семья. Как здорово быть вместе / Лариса Суркова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 352 с.

ISBN 978-5-17-092750-0.

Что такое семья для каждого из нас? Это основа, фундамент, обеспечивающий безопасность и дающий энергетическую поддержку. Но как понять друг друга и построить крепкую семью, оставаясь при этом яркими личностями с собственными убеждениями?

На все наиболее актуальные вопросы Лариса Суркова дает вам экспресс-советы:

- Как мотивировать друг друга?
- Понять скрытые желания партнера?
- Правильно составлять и расходовать семейный бюджет?
- Принимать взвешенные решения о воспитании детей?
- Строить теплые отношения с родственниками?

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-092750-0.

© Суркова Л.
© Бадулина О.
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

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

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

Психология — загадочная наука... Душа, где она? Как ее лечить, как помогать? Давно известно, что лучшие лекари — это любовь и поддержка близких людей. Но нередко именно близкие привносят в нашу жизнь новые проблемы, ссоры и конфликты. В моих первых четырех книгах я давала экспресс-советы о счастливой жизни с детьми. И вот пришла пора говорить о взрослых и на взрослом языке. Я верю, что книга станет скорой помощью в трудных ситуациях,

что все приемы и методы, описанные в ней, прочно войдут в вашу жизнь. Жизнь человека быстротечна и многогранна, и я искренне считаю, что моя цель — помочь людям эффективно прожить каждый день.

Этой книгой я хочу поблагодарить моих родителей, которые счастливы в браке уже более 45 лет. Моего любимого и единственного мужа, с которым мы 20 лет вместе. Моих детей — Марию, Глафиру, Степана и Евдокию — за то, что они надежно скрепляют нашу семью. Я благодарю моего друга и редактора Ольгу Толкачеву, которая помогает мне оформлять мысли в грамотные тексты, и издательство АСТ за веру в меня и содействие всем моим проектам!

И, конечно, особая благодарность за ежедневную поддержку — 165-тысячной армии моих читателей в Instagram. Каждый день я общаюсь с вами, моими читателями — и на работе, и в социальных сетях. Думаю, что многие темы, затронутые в этой книге, окажутся вам знакомы: мы обсуждали их не раз. Мы делились переживаниями и страхами, горечью поражений и радостью побед, поддерживали друг друга и давали бесценные советы. Без вас этой книги бы не получилось!

Создание семьи

Мужчины и женщины

Чего хочет женщина

Чего хотят мужчины

Уж замуж невтерпех

Советы молодоженам

Отношения с новыми родственниками
(теща, свекровь)

Семейные ценности и традиции

Правила для пар



Мужчины и женщины

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

Начнем с начала. Мужчина и женщина... В чем их отличия? Этот вопрос может показаться вам наивным. Мужчина — это сила, мощь, принятие решений. Он несет на себе груз обязательств, обеспечивает безопасность своей семье. 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 замечаем друг друга в многообразии жизненных ситуаций? Существует такая схема: для любого человека роди-

тели — 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 всем понятна. Управляют нами разные полушария головного мозга. Мужчины рациональны, женщины эмоциональны (однако нельзя всех загонять под одну формулу). Очень показателен эксперимент, проводимый в смешанных тренинговых группах. Психолог произносит слово «лимон» и спрашивает о возникших ассоциациях. 90% женщин видят картинку или ощущают вкус, а у мужчин перед глазами появляется бегущая строка со словом «лимон».

Мужчинам комфортно жить по плану, распределяя все по пунктам. Слово, которое вызывает у них ужас — «догадайся». Они не умеют (а иногда не хотят) догадываться, им проще получить список ваших желаний. Женские слезы для них — также сущее наказание. Почему слезы их злят? Потому что в них нет ничего рационального! Когда мужчина видит женские слезы у него два пути: кидаться спасать (а тут сразу нужно найти, от кого спасать, а у женщин наличие этого анти-героя не всегда предусмотрено), либо злиться. А что раздражает в мужчинах «слабый пол»? Первый пункт совсем иррациональный: женщины хотят романтики, легкости, эмоциональности — то есть всего того, что если и дано мужчинам, то только в период «измененного состояния сознания», к которому иногда относят и период острой влюбленности, когда женщину надо завоевать. Второе — женщины хотят, чтобы партнер умел быстро перестраиваться с роли добытчика и завоевателя на добропорядочного семьянина: пришел домой и немедленно стал «добрым и пушистым». Но рациональное полушарие не дает мужчинам возможности мгновенно переключиться, им необходима пауза.

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



Чего хочет женщина

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

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

А женщина? Для нее отдых — это когда милый рядом. Когда после сумасшедшего дня (дома или на работе) ей нальют чашку чая, погладят по спинке и скажут: «Ты ж моя умница!». За что ее похвалят, женщине не так важно. Наверное, мужчинам бы пригодились 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, самокопания, бесконечного сравнения себя с другим. Женщина — без нее ничего бы не было. Помните об этом и бегите вперед по дороге к счастью!



Чего хотят мужчины

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

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

Следующий аспект — безопасность! «А вот и несоответствие с пирамидой!» — можете сказать вы. Но нет,

моя практика как психолога показывает обратное. Для мужчин важные факторы — стабильность и понимание, чего ждать от грядущего дня. Поэтому жена не пунктуальная или имеющая семь пятниц на неделе будет для любого мужа сущим наказанием. Долго он не выдержит. Мужчин легко выбивают из колеи неожиданные увольнения или сокращения. «Слабый пол» переживает их легче. Я думаю, это происходит благодаря сохранившейся памяти предков. Добытый мамонт гарантировал некоторую свободу в осознании себя в этом мире, хотя бы до того момента, как будет съеден. Так же и с работой. Она важна, и, если спутница это понимает и принимает, жить будет легче. Кстати, трудоголиков среди мужчин гораздо больше, чем среди женщин.

Еще один фактор, влияющий на мужчин, — это социум. Друзья... Как много это понятие значит для мужского сознания, сколько мифов и легенд сложено на эту тему! Хотя на самом деле мужская и женская дружба мало чем отличаются. И у мужчин случается не меньше разочарований в друзьях, но они принимают эти удары гораздо ближе к сердцу и переживают из-за предательств очень долго. Только после кризиса среднего возраста значимыми становятся не только друзья, но и семья, любовь. Именно после тридцати

пяти мужчины становятся уравновешенными, легче прощают обиды и признают свою вину. Они способны даже понять и простить женскую измену. До этого возраста именно по мужской инициативе происходит гораздо больше «легких» разводов, когда решение принимается спонтанно.

Ну и вершина пирамиды — душа. Ох, и это тоже проблема. Достигнув именно этого «пункта», наши любимые 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»).



Уж замуж невтерпех

Много споров ведется в обществе о том, по-прежнему ли люди хотят вступать в брак? И правда ли, что девушки до сих пор мечтают о белом платье?

Времена несомненно меняются. В современном мире приоритеты расставлены совсем иначе, чем это было несколько десятков лет назад. Я, честно говоря, была шокирована, когда наткнулась на статистику, показывающую, что у людей в возрасте до 25 лет на первом месте при создании семьи стоит финансовое благополучие. Куда же делся тот жизненный сценарий, в котором — школа, институт, семья и «жить долго и счастливо и умереть в один день»?! В большей степени к нему склоняются женщины. Зачем же им нужно замужество?

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

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

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