



ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

Евгений Тарасов



Как создать и сохранить

счастливую семью



МОСКВА
2 0 1 7

УДК 159.922.1

ББК 88.5

T19

Тарасов, Евгений.

T19 Как создать и сохранить счастливую семью / Евгений Тарасов. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 128 с. — (Психология. Все по полочкам).

ISBN 978-5-699-92944-3

Е.А. Тарасов — психолог и психотерапевт, специализирующийся на проблемах молодых семей. В этой книге он рассказывает о важнейших особенностях создания современных семей, о психологических проблемах, с которыми сталкиваются нередко молодые люди в браке, и о главных способах их преодоления. Внутри вы также найдете авторские тесты, которые дают читателям (в первую очередь женщинам) возможность разобраться в выборе своей второй половины.

УДК 159.922.1

ББК 88.5

© Тарасов Е., текст, 2017

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-92944-3

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕСТ № 1. ПОЛОВИНКА ТВОЯ... ПОЛОВИНКА МОЯ... (ВАША СОВМЕСТИМОСТЬ)	9
<i>Правило 1.</i> С чего начинать строить по-настоящему крепкую семью	12
<i>Правило 2.</i> Как обустраивать свое семейное и личное пространство	14
ТЕСТ № 2. МУЖСКОЕ ИЛИ ЖЕНСКОЕ НАЧАЛО?	17
ТЕСТ № 3. ВАШЕ ЖИЗНЕЛЮБИЕ	20
ТЕСТ № 4. КАКОВО ЕГО МЕСТО В СЕМЬЕ	23
ТЕСТ № 5. ВЫ — РАЧИТЕЛЬНАЯ ХОЗЯЙКА?	26
<i>Правило 3.</i> Как научиться экономить свое время	29
ТЕСТ № 6. КАКОВО ВАШЕ ФИНАНСОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	31
<i>Правило 4.</i> Как бороться со страхом бедности	35

Как создать и сохранить счастливую семью

ТЕСТ № 7. ВСЕГДА ЛИ МОЖНО РАССЧИТЫВАТЬ НА ПОМОЩЬ МУЖА?	38
ТЕСТ № 8. НА ЧЬИХ ПЛЕЧАХ ЛЕЖАТ ГЛАВНЫЕ ЗАБОТЫ?	41
<i>Правило 5.</i> Как перевоспитывать мужа-лентяя.....	44
ТЕСТ № 9. ВАШ МУЖ ПОДКАБЛУЧНИК ИЛИ ДОМАШНИЙ ДЕСПОТ?.....	46
<i>Правило 6.</i> Как быть, если ваш муж — домашний тиран	50
ТЕСТ № 10. ВАМ ХВАТАЕТ ТЕРПИМОСТИ?.....	54
<i>Правило 7.</i> Если «в семье не без упрека»	56
<i>Правило 8.</i> Как «правильно ссориться».....	59
ТЕСТ № 11. СПОСОБНОСТЬ К КОМПРОМИССАМ	62
<i>Правило 9.</i> Как игнорировать обиды и оскорбления	65
ТЕСТ № 12. ВАША СПОСОБНОСТЬ ИДТИ НА МИРОВУЮ.....	67
<i>Правило 10.</i> Как учиться умению прощать	71
ТЕСТ № 13. МЕЖДУ МУЖЕМ И СВЕКРОВЬЮ	73
<i>Правило 11.</i> Как ужиться с «маменькой» и ее «сынком»	77

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕСТ № 14. ВАША УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ИНТИМОМ.....	79
<i>Правило 12.</i> Что делать, если муж — «постельный эгоист»	83
<i>Правило 13.</i> Как избежать скуки в любви (главные заповеди не только для начинающих семейную жизнь)	85
ТЕСТ № 15. РЕВНИВЫ ЛИ ВЫ?	88
<i>Правило 14.</i> Как преодолеть ревность.....	91
ТЕСТ № 16. СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ СМИРИТЬСЯ СО СТРАННОСТЯМИ РОДСТВЕННИКОВ?	94
<i>Правило 15.</i> Как бороться с семейным вампиризмом.....	97
ТЕСТ № 17. КАКИЕ ВЫ РОДИТЕЛИ? (ВАШ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ).....	99
<i>Правило 16.</i> Как не вырастить своих детей лентяями	102
ТЕСТ № 18. ДОВЕРЯТЬ ЛИ ВОСПИТАНИЕ СВОИХ ДЕТЕЙ БАБУШКАМ ИЛИ ДЕДУШКАМ?.....	104
ТЕСТ № 19. ВАША СПОСОБНОСТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЖИЗНЕННЫМИ И СЕМЕЙНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ.....	109
<i>Правило 17.</i> Как справляться с кризисными периодами в семье.....	111

Как создать и сохранить счастливую семью

Правило 18. Как преодолевать
«синдром опустевшего гнезда»..... 115

Правило 19. Как преодолевать
«одиночество вдвоем» 118

ТЕСТ № 20. ДОВОЛЬНЫ ЛИ ВЫ СВОИМ БРАКОМ?
(СПЕЦИАЛЬНЫЙ ТЕСТ ДЛЯ ЖЕН)..... 120

Правило 20. Как надолго сохранить
семейное счастье 123

ТЕСТ № 1

ПОЛОВИНКА ТВОЯ... ПОЛОВИНКА МОЯ... (ВАША СОВМЕСТИМОСТЬ)

И.С. Тургенев утверждал: «Брак, основанный на взаимной склонности и на рассудке, есть одно из величайших благ человеческой жизни». К этому можно добавить и то, что подобный брак должен быть построен еще и на максимальной совместимости супругов.

И предлагаемый тест позволит вам разобраться, совместимы ли вы с вашим избранником, что вас объединяет, а что разъединяет, и каковы ваши шансы на долгую и счастливую совместную жизнь.

Следует лишь честно, не обманывая себя, отвечать на все вопросы этого теста.

1. Принадлежат ли ваш знак зодиака и знак зодиака вашего(ей) избранника(цы) к одной и той же группе зодиакальных знаков? а) ВОДА (Рак, Рыбы, Скорпион). б) ОГОНЬ (Овен, Стрелец, Лев). в) ВОЗДУХ (Близнецы, Весы, Водолей). г) ЗЕМЛЯ (Телец, Дева, Козерог). Да. Нет.

2. Согласны ли вы с тем, что, будучи в браке, можно иметь много друзей противоположного пола? Да. Нет.

Как создать и сохранить счастливую семью

3. Любите ли вы часто и активно общаться с друзьями?
Да. Нет.
4. Считаете ли вы, что супруги, вне зависимости от стажа семейной жизни, должны проводить отпуск вместе?
Да. Нет.
5. Живут ли (либо жили) ваши родители в согласии?
Да. Нет.
6. Хорошие ли у вас отношения с отцом? (вопрос для женщин).
Да. Нет.
7. Хорошие ли у вас отношения с матерью? (вопрос для мужчин).
Да. Нет.
8. Какие цели в браке вы считаете наиболее существенными?
 - а) Рождение и воспитание детей.
 - б) Достижение материального благополучия и высокого жизненного стандарта.
 - в) Тепло, радость, безопасность, взаимопонимание двух людей.

Критерии оценок

За каждый положительный ответ («ДА») с 1-го по 7-й вопросы засчитывается по 5 баллов, а за каждый отрицательный ответ («НЕТ») — 0 баллов.

Если ответ на 8-й вопрос совпадает с ответом вашего(ей) партнера(ши), то вам следует приписать себе еще 5 баллов.

Когда оба партнера подсчитают набранные ими баллы, им следует определить получившуюся разницу.

Ключ

Если разница в набранных баллах составляет *от 5 до 10*, это может означать, что ваш брак, ваши отношения в достаточной степени удачны или же могут быть вполне удачными, позволяющими полностью удовлетворять ваши жизненные потребности и развиваться в соответствии с вашими убеждениями. У ваших детей (в т.ч. и будущих) имеются все шансы расти в любви и согласии, в гармонии и в атмосфере счастья. И вас можно только поздравить с такими отношениями!

Если разница составляет *от 15 до 25 баллов*, это уже говорит о том, что существующие между вами различия могут стать проблемой для взаимопонимания. Это зачастую приводит к неудовлетворенности и появлению определенной дистанции между вами. Поговорите искренне друг с другом — у вас еще есть шансы найти совместный путь.

Если же разница *превышает 25 баллов* — это является уже прямым свидетельством, что ваши характеры непреодолимо разные, и потому ваши партнерские и сексуальные отношения, а тем более брак, должны быть одним большим компромиссом. И только основываясь на компромиссах, ваш союз может более или менее нормально существовать. Вам необходимо много работать над собой и проявлять максимум понимания по отношению к партнеру. Попробуйте для начала хоть в чем-то пересмотреть уже сложившиеся взгляды (мнение?) о себе и своем партнере. Вам просто необходимо больше взаимопонимания и взаимотерпимости!

ПРАВИЛО 1

**С ЧЕГО НАЧИНАТЬ СТРОИТЬ
ПО-НАСТОЯЩЕМУ КРЕПКУЮ СЕМЬЮ**

Перефразируя высказывание известного французского писателя Жюль Ренара, можно сказать: «Счастлив тот, у кого есть “ячейка общества”, в которой он всегда может пожаловаться на свою семью!» К этому можно добавить лишь то, что семья создается все-таки не только для того, чтобы супруги могли в ней спокойно жаловаться друг на друга. Необходимо заложить крепкий фундамент, на котором будут строиться семейные отношения. А для этого важно знать о некоторых правилах.

Вот главные из них:

1. Для достижения максимальной душевной близости и взаимопонимания в только что созданной семье желательно отрешиться, во многом дистанцироваться от прошлой добрачной семейной жизни (своей и своего супруга).
2. Чтобы как можно лучше «притереться» к особенностям характера и интересам вашего супруга, следует проявлять взаимную терпимость друг к другу. По-настоящему счастливые в браке супруги неплохо знают, что если по-настоящему любишь своего избранника, то нужно принимать его со всеми слабостями и недостатками.
3. Вот только не следует пытаться с ходу переделывать супруга по своему образу и подобию — это может оказаться лишним поводом для ссор и конфликтов.

И, конечно же, необходимо знать и помнить, что тактичные, терпеливые, умные супруги все-таки обладают способностью со временем приспособливаться друг к другу.

4. Желательно также гордиться друг другом, находя в своих избранниках положительные качества, которые и привели вас к решению связать свою жизнь с этим человеком. Тот, кто восхищается своим партнером, тем самым укрепляет еще и чувство собственного самоуважения.
5. Не следует забывать и о том, что интимные отношения играют одну из основных ролей в браке. Давно доказано, что полноценные сексуальные отношения помогают партнерам по браку преодолевать различного рода сложности и преграды, встречающиеся на их жизненном пути. И, наоборот, если сексуальные отношения становятся неудовлетворительными, брак чаще всего начинает «трещать по швам».
6. И еще, любя появившихся у них детей, заботясь о них, супруги должны оставаться влюбленной парой! И, несмотря на большую любовь и привязанность к своим детям, не стоит позволять им манипулировать общей семейной жизнью.
7. Также важно для пары учиться смотреть на большинство вполне возможных стрессогенных ситуаций, возникающих в их семье, как минимум через призму иронии и самоиронии. Ни в коем случае не следует воспринимать любые, даже самые незначительные, самые мелкие проблемы трагически, а тем более панически. Подобное «катастрофиче-