

Беспокойство

Отдаление

ГАРИ ЧЕПМЕН

ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА БРАКА

Четыре сезона брака

РАЗГОВОР
О ВЕЧНО МЕНЯЮЩИХСЯ
ЦИКЛАХ БРАКА

Довлечение

Надежда

ГАРИ ЧЕПМЕН

автор бестселлера «Пять языков любви»



Весна, лето, осень, зима

Брак постоянно меняется, переходя из одного времени года в другое, возможно, не так циклично, как в природе, но так же очевидно и неизбежно. Иногда приходит зима: мы испытываем разочарование, отдаляемся друг от друга, теряем надежду. Затем мы чувствуем, что настала весна — время надежды, открытости, принятия. Иногда мы греемся в солнечных лучах лета: нам хорошо и спокойно, мы наслаждаемся совместной жизнью. Приходит осень и приносит с собой равнодушие, беспокойство, ощущение неустроенности.

В течение супружеской жизни цикл повторяется много раз, как и времена года в природе. Каждый сезон приносит свои испытания, но также и новые возможности для создания обстановки эмоционального здоровья и счастья. Цель этой книги — помочь вам определить, в каком времени года вы сейчас живете, научить обсуждать данную ситуацию, а также снабдить вас практическими советами, которые помогут вам укрепить и улучшить ваш брак.

ГАРИ ЧЕПМЕН



ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА БРАКА

Четыре
сезона
брака

ГАРИ ЧЕПМЕН

Гари Чепмен

Четыре
сезона
брака

Разговор
о вечно меняющихся
циклах брака

Перевод с английского



Санкт-Петербург
Издательство «Мирт»
2008

ББК 86.37
Ч-44

Gary D. Chapman, Ph. D.
The Four Seasons of Marriage

Tyndale House Publishers, Inc.
Wheaton, Illinois

Translated into Russian by permission
of Tyndale House Publishers, Inc.

All rights reserved

Чепмен, Гари

Ч-44 Четыре сезона брака: Разговор о вечно меняющихся циклах брака: Пер. с англ. / Гари Чепмен. — СПб.: Мирт, 2008. — 206 с.

ISBN 978-5-88869-231-8.

Брак постоянно изменяется, переходя из одного сезона в другой. Возможно, он не следует годовому циклу, как в природе, но времена года в браке меняются так же неизменно. Сезоны приходят и уходят, лето сменяет весну, затем приходит осень или зима. Каждый сезон несет свои опасности, но и предоставляет возможности для движения к счастью и эмоциональному здоровью. Главное — развить необходимые навыки, чтобы сделать брак лучше в любое время года.

Пройдя тест на определение сезона вашего брака, вы сможете узнать, как укрепить супружеские отношения, чтобы достичь радости и взаимопонимания.

ББК 86.37

Copyright © 2005 by Gary Chapman

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.
МРОЕХ «ХЦ «Мирт», 2008

ISBN 978-5-88869-231-8 (рус.)
ISBN 978-1-4143-0020-7 (англ.)

Содержание

Благодарности	4
Предисловие	5

Часть I. Четыре сезона брака

Глава 1. Природа брака	13
Глава 2. Зима	19
Глава 3. Весна	30
Глава 4. Лето	42
Глава 5. Осень	57
Глава 6. Тест на определение сезона брака	68

Часть II. Семь стратегий улучшения сезона брака

Стратегия 1. Ошибки прошлого	75
Стратегия 2. Выберите позитивный способ отношений ...	88
Стратегия 3. Научитесь говорить на языке любви вашего супруга	98
Стратегия 4. Слушайте сопереживая	109
Стратегия 5. Помогите супругу преуспеть	121
Стратегия 6. Используйте ваши различия	136
Стратегия 7. Примените силу положительного влияния ...	145

Часть III. Осуществите ваш план

Двигайтесь от настоящего момента	167
Четыре сезона: вопросы и ответы	170
Пособие по изучению четырех сезонов брака	180
Слова надежды на прощанье	204
Условные сокращения книг Библии	205

Благодарности

Я в долгу перед сотнями супружеских пар, которые приняли участие в исследовании, предшествующем написанию книги. Они не только потратили время, заполняя анкеты, но также проявили желание честно и открыто говорить о своем браке. Я изменил имена и географические названия, чтобы не вторгаться в их частную жизнь, но без их помощи я бы не смог создать эту книгу.

Основная идея четырех сезонов брака принадлежит моему старому другу Джиму Беллу. Кен Петерсен и команда профессионалов из Тиндейл Хауз оказали мне огромную помощь и поддержку в проведении исследования и при написании книги. Особенно я хотел бы поблагодарить Дейва Линдстеда, который был редактором проекта. Его предложения значительно улучшили рукопись.

Я благодарен Триции Кьюб, которая обработала рукопись на компьютере. Шэннон Варден, которая собирала и анализировала материал для исследований (анкеты приходили к нам через веб-сайт). Кай Татум, благодаря ее технической поддержке мы успели сдать работу в срок. Каролин Чепмен, которая читала рукопись глазами учителя английского языка. Без их помощи я бы до сих пор корпел над черновиками.

Также хочу выразить благодарность многочисленным парам, которых я консультировал в течение последних тридцати лет. С их позволения некоторые из их случаев описаны на страницах этой книги. Мою жизнь обогатили все, с кем я прошел через четыре сезона брака.

Предисловие

Сегодня высокий величавый вяз за моим окном покрыт снегом. Стоит январь, в Северную Каролину пришла зима. Школы закрыты, улицы и лужайки покрыты красивым белым одеялом. В своем уютном кабинете я сижу у камина и размышляю.

Помню то лето, когда мы сюда переехали. Вяз во дворе на смерть сражался с душащим его вьюном. Широколиственный вьюн побеждал, высасывая соки из несчастного дерева. Вдоль ручья стояли другие, уже задушенные деревья. Их ветки безжизненно висели, а стволы были густо оплетены вьюнами. Они готовы были упасть от порыва сильного ветра.

Я приехал слишком поздно, чтобы спасти их, но решил помочь хотя бы нашему вязу. С острыми садовыми ножницами в руках я набросился на вьюн. Самые толстые лианы достигали двух дюймов в диаметре, самые тонкие — полдюйма. Наконец, я освободил дерево и начал ждать, когда природа сделает свое дело. За неделю листья вьюнка увяли, и, я думаю, вязу стало легче дышать.

Лето вскоре уступило место осени, а осень — зиме. Когда пришла весна, вяз выпустил свои великолепные зеленые листья, торжествуя победу над вьюном, чьи посеревшие лианы все еще болтались на его ветвях. К наступлению лета вьюн весь упал на землю, а вяз начал новую жизнь.

С тех пор я наблюдаю смену времен года и вижу, как вяз пьет весенние дожди, впитывает летние солнечные лучи, отдает листья осенним ветрам и закутывается в белое покрывало зимой.

Сейчас, сидя у огня и глядя на зимний пейзаж, я размышляю о временах года в моей жизни и о моей работе брачного консультанта. Думаю о тех сорока двух годах, которые мы с Каролин прожили вместе как муж и жена, и о том, что мы тоже прошли через множество сезонов.

Однажды я слышал, как кто-то сказал, что в супружеской жизни есть четыре сезона. Он объяснял: мы начинаем ее весной, веря в счастливое будущее. Потом приходит лето, мы работаем и растим детей. Потом настает осень, когда дети покидают родителей, и мы снова остаемся одни. На закате дней мы переживаем зиму. Хотя в такой аналогии есть доля правды, мне она кажется слишком упрощенным описанием супружества.

Мой опыт, приобретенный в собственной семейной жизни и за тридцать лет консультирования, говорит, что брак постоянно изменяется, переходя из одного сезона в другой. Возможно, он не следует годовому циклу, как в природе, но времена года в браке меняются так же неизменно. Иногда приходит зима: мы испытываем разочарование, отдаляемся друг от друга, теряем надежду. Затем мы чувствуем, что настала весна — время надежды, открытости, принятия. Иногда мы греемся в солнечных лучах лета: нам хорошо и спокойно, мы наслаждаемся совместной жизнью. Приходит осень и приносит с собой равнодушие, беспокойство, ощущение неустроенности.

В течение супружеской жизни цикл повторяется много раз, как и времена года в природе.

Цель этой книги — описать повторяющиеся сезоны, помочь вам и вашему супругу определить, какое время года вы сейчас переживаете, и научить вас переходить от осенних тревог или зимнего отчуждения к открытости весны или летнему теплу. Семь стратегий, описанных во второй части, не уберегут ваш брак от осени и зимы, но научат вас извлекать максимум пользы из каждого времени года, подготовят к следующему сезону и направят вашу жизнь к весне и лету.

Сезоны приходят и уходят. Каждый несет свои опасности, но и предоставляет возможности для движения к счастью и эмоциональному здоровью. Главное — развить необходимые навыки, чтобы ваш брак стал лучше в любое время года.

В отличие от деревьев, которые полностью зависят от погоды и других факторов, мы, люди, способны принимать решения. Мы можем выбирать тот подход и те действия, которые укрепят и улучшат наш брак. Мы можем посеять зерна любви и надежды весной, которые принесут плоды летом. Мы можем запасти целый амбар урожая — добрых чувств и открытого общения, — который поможет нам пережить осенние ветра и зимнюю стужу.

Если вы открыли эту книгу в зимний период, запаситесь терпением и мужеством. Надежда есть. Я наблюдал, как сотни пар применяли эти стратегии и переживали «цветение крокусов» в своих отношениях. Я верю, что советы помогут и вам. Даже если вы читаете в одиночестве, а ваш спутник не хочет ничего делать, я покажу, как самостоятельно завоевать его сердце и направить ваш брак к более теплому времени года.

Если сейчас ваша супружеская жизнь переживает весну или лето, важно не дать вьюну пустить корни в ваших отношениях. Я научу вас, как вовремя обрезать его усики — негативные отношения и действия, — чтобы освободить ваш брак и сделать его таким, каким задумал Бог.

Если вам поможет эта книга, надеюсь, вы поделитесь ею с вашими друзьями, которые тоже проживают свои четыре сезона брака.

Четыре сезона брака

Разговор
о вечно меняющихся
циклах брака



*Моей жене Каролине,
с которой я проживал четыре сезона брака
в течение более сорока лет*

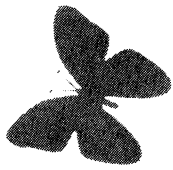




ЧАСТЬ I 

Четыре сезона брака







ГЛАВА 1

Природа брака



В начале моей карьеры я жадно изучал антропологию. За годы учебы сначала на бакалавра, а потом на магистра антропологии я изучил множество трудов различных ученых. Одним общим моментом во всех работах антропологов было утверждение, что брак между мужчиной и женщиной является фундаментом любого без исключения человеческого сообщества. Моногамный брак на всю жизнь является универсальной культурной нормой.

Конечно, некоторые народы перешли от этой практики к полигамии (которая все еще существует в некоторых культурах, не имеющих письменности) или серийной моногамии (которая стала обычной в некоторых западных культурах). Однако эти исключения не разрушают образ моногамного пожизненного брака, который хранится в подсознании человека. В действительности, несмотря на большое число разводов в США за последние сорок лет, недавний опрос одиноких людей в возрасте от двадцати до тридцати лет показал, что 87% из них планируют вступить в брак только один раз¹. Многие из них пережили развод родителей и не хотят пройти через него сами.

Социальный институт брака — это прежде всего *договор* между мужчиной и женщиной, в котором каждая сторона клянется в пожизненном партнерстве. Бог, как написано в Библии, создавая людей, выражает желание: «Будут двое



¹ Kim McAlister. “The X Generation”, *HR magazine*, 39 (May, 1994): 21.



одна плоть» (Быт. 2:24). Следовательно, центральная идея брака — это *единство* как противоположность одиночества. Становится очевидным, что Бог не хочет, чтобы мужчина и женщина жили поодиночке (см.: Быт. 2:18). Глубоко внутри каждый мужчина страстно желает единения с женщиной, а женщина — близости с мужчиной. Брак создан для того, чтобы утолить эту жажду близости. Таким образом, брак — это не просто отношения, а *близкие*, глубоко личные взаимоотношения, которые включают в себя все аспекты жизни: умственный, эмоциональный, общественный, духовный и физический. В браке муж и жена едины на самом глубоком уровне. Они рассматривают себя как сплоченную команду, а не как две отдельные личности, которые по чистой случайности живут рядом. Так как желание близости заключено в самой сути брака, люди начинают волноваться, если ее нет.

Брак — это еще и *целенаправленные* отношения. Исследования показывают, что близость в супружестве — это самый безопасный и благоприятный климат, например, для воспитания детей. Но деторождение не единственная цель брака. Каждый человек получил от Бога определенные скрытые способности. Партнерство в семейной жизни — идеальная среда для проявления и развития этих даров и возможностей. Как замечает автор Книги Екклесиаста, «двоим лучше, нежели одному.. Ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его» (Екк. 4:9,10). Каждая пара познала истинность этого принципа. Двоим лучше, нежели одному.

Мужья и жены созданы, чтобы *дополнять* друг друга. Если мужчина слаб, его жена сильна; когда она оступается, он подает ей руку. Жизнь становится проще, когда двое сердец и умов объединяются, чтобы встретить напасти сегодняшнего дня.

Сущность брака:

- договор;
- единство;
- близость;
- целенаправленность;
- взаимное дополнение.

После сорока лет брака я оглядываюсь назад и понимаю, что многое из того, что я сделал, никогда бы не осуществилось без поддержки моей жены. Мне бы хотелось верить, что и она многое в жизни сделала благодаря моей помощи. Это приносит мне огромное удовлетворение. Вместе мы решили посвятить себя исполнению Божьего плана в нашей жизни. Мы помогаем друг другу раскрыть наши уникальные дары и использовать их, чтобы служить Богу и нести добро в мир. Поступая так, мы знакомим с Богом других людей и выполняем самую главную задачу. Наша семейная жизнь улучшает наше служение Богу.

Царь Давид говорит: «Величайте Господа со мною; и превознесем имя Его вместе» (Пс. 33:4). С библейской точки зрения, смысл жизни не в том, чтобы добиваться собственных целей. Смысл жизни в том, чтобы познать Бога и вознести славу и хвалу Его имени. Большинству людей брак помогает реализовать эту задачу.

Приспособление к сменам времен года

Взаимоотношения в браке постоянно изменяются. Настроение колеблется, внутренняя позиция пересматривается, и отношения супругов друг к другу похожи на приливы и отливы: от любящих — до не очень любящих.

Иногда изменения невозможно контролировать. Например, когда жена Бена, Нэнси, сказала ему, что у нее рак, это изменило канву их жизни и отношений. Они могли

приспособиться к ситуации, но не могли ее контролировать. То же самое произошло с Трицией и ее мужем Робом, который служил в национальной гвардии. Когда его подразделение отправили в зону военных действий на другой конец земного шара, им пришлось приспособиться, но они ничего не могли изменить. Когда Ион и Карла поняли, что ее мать уже не может жить одна, им осталось только приспособиться к тем изменениям, над которыми они были не властны. Жизнь полна непредсказуемых перемен. Наш выбор — это то, как мы отвечаем на них.

Другие изменения мы создаем сами, но последствия могут быть неожиданными. Когда Кен и Мелинда переехали в Канзас-Сити, прожив десять лет в Чикаго рядом с ее семьей, это создало множество проблем, с которыми им пришлось справляться вместе. Решения относительно отпуска, воспитания детей, образования, общественной и церковной деятельности и т. п. производят перемены, которые влияют на нашу супружескую жизнь. То, как пары встречают эти перемены, определяет качество их брака.

В природе смена времен года обусловлена неизбежными изменениями, которые возникают из-за того, что Земля вращается вокруг своей оси и вокруг Солнца. Так же и перемены, с которыми мы сталкиваемся в жизни (и то, как мы на них реагируем), создают сезоны в браке. Различные ситуации и обстоятельства оказывают давление на брак и требуют ответной реакции. Это может быть рождение ребенка; смерть близкого человека; болезнь; потеря работы или переход на другую должность; путешествия; прибавка в весе; финансовые взлеты и падения; переезды; депрессия, разногласия, смены настроения; подростковый возраст; старость; стареющие родители; увлечения, привычки, секс, импотенция, неверность. Если встречать такие перемены правильно, используя гармонию в отношениях, то можно сохранить брак в состоянии весны или лета. Если мы реа-

гируем неправильно или наперекор супругу, то чувствуем осеннюю прохладу или зимний лед.

Некоторые изменения, такие, например, как супружеская неверность, бьют в самое сердце брака. Другие — просто часть жизни: болезнь, старение, новая работа. Наша реакция состоит из эмоций, мыслей и действий. Сочетание этих трех факторов определяет, какой сезон переживает брак.

Природные сезоны — зима, весна, лето и осень — дают нам удачную аналогию изменений в супружеских отношениях. Так как мы узнаем жизнь при помощи пяти чувств: слуха, зрения, обоняния, вкуса и осязания, то мы испытываем эмоции, продумываем мысли и предпринимаем действия. Переплетение эмоций, мыслей и действий создает качество отношений в разные сезоны брака.

В последние сорок лет в западной культуре стало популярным считать, что эмоции определяют наши действия. После более тридцати лет консультаций семейных пар я убежден, что это заблуждение. Не поймите меня неправильно: я не говорю, что эмоции не важны. Эмоции подсказывают нам, что в отношениях что-то хорошо или плохо, но они должны подчиняться здравому смыслу, который подчиняется истине, — если мы хотим предпринять конструктивные действия. Нельзя срезать путь и перепрыгнуть от эмоций прямо к действиям, не обдумав их. Многие пары, которые совершили эту ошибку, очутились в зимнем периоде, хотя могли бы попасть в весну или лето.

ЭМОЦИИ, обузданные РАЗУМОМ, который подчиняется ИСТИНЕ = КОНСТРУКТИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Начнем наше путешествие с определения четырех сезонов брака. В следующих четырех главах мы рассмотрим типичные

эмоции, мысли и действия, которые создают условия для того или иного времени года. Нам помогут семейные пары, которые поделились со мной радостями и бедами своей супружеской жизни. Имена и географические названия изменены, чтобы защитить их частную жизнь, но истории настоящие, и в большинстве случаев переданы теми же словами, которые использовали рассказчики.

Возможно, вы сразу поймете, в каком сезоне находитесь. Если нет, тест, приведенный в конце первой части, поможет вам. Во второй части книги я поделюсь с вами семью практическими советами, которые помогут вам изменить свои эмоции, мысли и поступки и перенести ваш брак из одного времени года в другое.

В третьей части мы обобщим семь стратегий и ответим на самые распространенные вопросы о браке, которые мне задавали.

И наконец, чтобы вам было проще использовать эту книгу в повседневной жизни и освежать в памяти приобретенные знания, мы включили в нее «пособие». Я надеюсь, что книга поможет вам и вашей половинке улучшить свои супружеские отношения.





ГЛАВА 2



Зима

Почему мы начинаем с зимы? Хотя бы потому, что календарный год начинается именно зимой, в январе. В Северной Каролине январь и февраль — самые холодные месяцы, хотя в других городах это может быть и не так. У нас в это время идет снег и часто случаются метели. Люди носят перчатки и теплые пальто, катаются на санках с горок. Зимой дети не могут дождаться наступления каникул, когда они смогут вволю поиграть в снежки. В это время медведи впадают в глубокую спячку. Но, честно говоря, я начинаю с зимы не поэтому.

Дело в том, что большинство пар, которые приходят ко мне на консультации, находятся именно в этом сезоне. Мало кто нуждается во мне, когда их брак наслаждается летом. Их гонит в мой кабинет зимний холод. Описывая природу, мы в Северной Америке называем зиму холодной, суровой, снежной, вьюжной, жестокой. Иными словами, зима ассоциируется с трудностями. Жизнь зимой гораздо сложнее, чем летом.

«Зимние» браки характеризуются холодностью, ожесточением и равнодушием. Весенние мечты занесло снегом, и прогноз погоды обещает заморозки. Если муж и жена разговаривают друг с другом, то только о делах: кто что будет делать и когда. Если они пытаются обсудить свои взаимоотношения, то обычно это заканчивается ссорой. Некоторые предпочитают холодное молчание. Естественно, при этом каждый живет своей жизнью, хотя они продолжают возвращаться в общий дом. Каждый обвиняет в холодности другого.



Почему семьи оказываются в зимнем времени года? Если ответить одним словом, то это *жесткость* — нежелание считаться с другим человеком и находить компромисс. Все пары сталкиваются со сложностями, и все люди разные. У них могут быть различные взгляды на деньги, родственников, религию и т. п. Те, кто не может обсуждать проблемы и находить компромисс, испытывают жестокие холода, которые наступят не из-за трудностей в жизни, а из-за реакции на них. Когда один супруг или оба настаивают на том, чтобы все было «либо по его желанию, либо никак», брак неизбежно движется к зиме.

Зима может длиться месяц, а может и тридцать лет. Иногда она наступает через пару месяцев после свадьбы, а иногда — в середине жизни. Бывает, холод окутывает только какую-то одну область деятельности, а бывает, замораживает все аспекты семейной жизни. Как я уже писал, каждый сезон сопровождается определенными чувствами, мыслями и поступками. Взаимодействие этих трех факторов определяет, останется пара зимовать или к ним придет весна.

В этой главе я хочу описать те эмоции, мысли и действия, которые характеризуют зиму. Итак, что такое зима в браке?

Зимние эмоции

Зимние эмоции — это боль, злость и разочарование, часто сопровождаемые одиночеством и чувством отверженности. Все эмоции пары, застигнутой зимою, отражают холод и жесткость, охватившие их брак.

Позвольте мне познакомить вас с несколькими семьями, чей брак переживает зиму. Послушайте, как они описывают свои эмоции.

Джорджу сорок четыре, он состоит в браке восемнадцать лет. «Я полностью разочаровался в семейной жизни, — говорит он. — Если бы я не был христианином, то, наверное, сдался бы. Знаю, что должен любить жену, но не испытываю к ней

никаких чувств. Мне кажется, что она меня не любит и не уважает. Похоже, она просто терпит меня, и причем иногда даже это ей с трудом удается. Я чувствую себя ужасно».

Его жена Хелен так описывает их брак: «Ничего не происходит между нами, а у меня просто нет достаточно эмоциональной энергии, чтобы заставить что-то происходить. Мой муж вот уже полтора года сидит без работы и, похоже, ни к чему не стремится. Мы в том же состоянии, что и четырнадцать лет назад, когда он закончил университет. Вернуться к тому, с чего мы начинали, — это ужасно, а когда у тебя на руках трое детей, это добавляет беспокойства. Я очень несчастна в браке».

Мэрилин сорок пять, она пятый год живет с мужем, это ее второй брак. Она говорит: «Я разочарована и чувствую себя отверженной. Мы не разговариваем, только ссоримся и никогда не приходим к соглашению, как решить проблемы. Мы оба несчастны. Спорим из-за денег и по вопросам воспитания детей (мои трое детей живут с нами). Он говорит, что единственный выход — развод. Я не уверена».

Марк женат двадцать три года. «Моя семейная жизнь удручает меня. Мы постоянно ссоримся по любому поводу. Мы оба упрямые, это подливает масла в огонь. Наши отношения холодны». Его жена, Милли, говорит: «Марк постоянно причиняет мне боль. Мы долгие годы живем в состоянии обиды друг на друга. Я чувствую, что прикладываю больше усилий, чем он. Мне кажется, что ему безразличны мои чувства и он не будет меня слушать. Он такой требовательный. Сейчас мы мало времени проводим вместе, почти не общаемся и не прикасаемся друг к другу».

Марии сорок три, она девять лет замужем, это ее второй брак. Она говорит о своей семейной жизни: «Мне больно, и это отражается на всех аспектах моей жизни. Я ношу это в себе, не рассказываю никому, кроме Бога, стараюсь сохранить надежду на лучшее. Нам обоим нужно что-то большее, но мы не понимаем друг друга».

Эмили замужем два с половиной года и испытывает зимний холод: «Я ужасно недовольна. Иногда я испытываю сильную боль. Каждый день — это просто существование. Надежда оставила меня».

Боль, злость, разочарование, одиночество, отверженность и иногда потеря надежды — вот некоторые из эмоций, которые испытывают люди, чей брак переживает зиму.

Зимние мысли

Под мыслями я подразумеваю наше восприятие того, что происходит с нами в жизни, и отношение к этому. Часто мы говорим, что у людей бывает позитивный или негативный образ мыслей. Мы имеем в виду, как они обычно реагируют на то, что с ними случается. Зимний сезон брака характеризуется негативным образом мыслей.

Зимой мы склонны во всем видеть только плохое. Проблемы нам кажутся слишком большими, состояние неизменным. Мы думаем, что ссора зашла слишком далеко и взаимопонимания уже невозможно достигнуть. В упадке отношений мы склонны винить супруга («если бы он только...», «если бы она перестала...»). Такие мысли обостряют отношения и колеблются от легкого недовольства до полной безнадежности.

Я встретил Фрэнка в Сиэтле, штат Вашингтон. Ему было двадцать четыре, он женился всего год назад, но уже окончательно разочаровался в браке: «Мне кажется, у нас уже ничего не получится. Становится все хуже и хуже. Мы скандалим двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю, мы деремся, а у нас есть ребенок. Я больше так не могу и не знаю, что делать». В бизнесе Фрэнк полон энергии и всегда с готовностью принимает вызов, но дома он склонялся к негативному образу мыслей.

После девятнадцати лет брака Марта сказала: «Думаю, поначалу я действительно старалась работать над нашей

семейной жизнью, но все мои предложения он воспринимал как нытье и ворчание. Ничто не помогало, поэтому постепенно я начала замыкаться в себе. Иногда между нами возникало тепло и близость, но чаще все происходило так, как *он* хотел, мои потребности и желания не учитывались. Из-за этого меня тоже перестало интересовать, что ему нужно и чего он хочет. Сейчас я жду (может быть, напрасно), что он приложит усилия к улучшению нашей семейной жизни».

А вот что сказал муж Марты, Уильям: «Полтора года назад закончились два самых прекрасных года нашей жизни. Мы применяли в браке библейские принципы, и это было здорово. Марта очень старалась, а я снизил свои требования. Потом с одобрения Марты я ушел с работы, и с тех пор для нас настали трудные времена. Все двери были закрыты, и сейчас я работаю на четырех работах, чтобы обеспечивать семью. Вероятно, я перестал уделять внимание общению, постоянному проявлению теплых чувств, перестал думать о будущем в течение первых месяцев на новой работе. С того времени Марта замкнулась в себе, и, что бы я ни делал, она не реагирует. Как будто ее резервуар любви опустошился. Все мои поступки не вызывают одобрения. Она говорит, что не злопамятна, а мне кажется наоборот». Ясно, что Марта и Уильям заражены негативным образом мыслей, и каждому не хватает поддержки другого.

Иногда мысли очень быстро приобретают негативную окраску. Труэтту предложили работу в соседнем штате. Он обсудил это с Мэри, и они решили, что на данном этапе переезд и новая работа будут шагом вперед. Они сделали этот шаг. Однако, не успев распаковать вещи, Мэри заскучала по своим друзьям, а перемены в жизни начали ее раздражать. Она жаловалась Труэтту и рассказывала, как она несчастна. Труэтт почувствовал, что его предали. Он думал, что они договорились о переезде, и теперь ему казалось, что Мэри к нему несправедлива. Он не мог уволиться, едва

получив новую работу, но ему хотелось, чтобы жена была счастлива.

Негативный образ мыслей Мэри стал препятствием в браке, и через год они оказались на грани развода. Все могло бы быть по-другому, если бы Мэри выбрала позитивные мысли, постаралась найти новых друзей и положительные стороны в сложившейся ситуации. Отрицательные мысли, словно холодный ветер, приближают зиму.

Зимние поступки

Естественное поведение зимой — по возможности защититься от любых внешних воздействий. Когда наступают холода, мы спешим укрыться и подождать тепла. В зимнем браке наблюдается то же стремление спрятаться от внешних воздействий. Супруги могут уйти в себя, надеясь переждать зиму и не предпринимая никаких действий, чтобы приблизить весну. В отличие от природных сезонов, времена года в браке не меняются сами собой, без активных действий. Разве что на смену плохому сезону придет еще худший.

Если вы переживаете зиму, ваши поступки, скорее всего, противоречивы и разрушительны. Грубые слова, жестокие действия, мертвое молчание — так проявляется зима. Помню, одна женщина сказала мне: «Я так разозлилась на Курта из-за измены, что пошла под окна девушки, у которой он был, и проколола все четыре шины его автомобиля. Меня могли бы арестовать за это, но тогда я была так зла, что хотела показать, как глубоко он оскорбляет меня».

Другой человек рассказал мне на консультации: «Я пошел туда, где она жила с другим мужчиной, вынул из ее машины аккумулятор и швырнул в канаву. Я был так рассержен и оскорблен».

Я встретил Мелоди на одном из моих семинаров. Она состояла во втором браке, первый, по ее словам, был «эмо-

ционально и физически унижительным». Прожив во втором браке пять лет, она была уверена, что для него настала зима. «Я ненавижу его. Я отдалилась и не знаю, как мой муж отреагирует на мои предложения. Я устала. Я решила предложить ему расстаться, потому что уверена — он уже никогда не будет нормально со мной разговаривать. Я недовольна своим браком». Когда я попросил ее привести пример, чтобы понять, что происходит с их браком, она ответила: «Две недели назад я попросила его перестать дразнить нашего сына маменькиным сынком. Он сказал, что я потакаю сыну. Я молча вышла из комнаты, а вечером он сказал мне, что я неправильно воспитываю другого сына. Это уж слишком, и теперь мы едва разговариваем. Он избегает меня. Мы почти не бываем в одной комнате, только когда спим. Когда он рядом, я чувствую, что ему хочется обидеть меня, сказать что-нибудь оскорбительное. Иногда я вспоминаю свое первое замужество — неужели все повторится?»

Крис и Аманда пришли на мой семинар. Они были женаты пять лет, оба впервые. Ей было двадцать пять, ему двадцать девять. То, как Аманда описывала их брак, свидетельствовало, что для нее настала зима: «Я печальна и подавлена, хотя временами кажется, что мы любим друг друга. Я несчастна. Хочу чувствовать прежнюю любовь. Мы прошли через многое: родили ребенка, муж пережил серьезную травму и три года не работал, наш дом сгорел. Со временем мы отделились друг от друга. Мы стали такими негативными и все время расстраиваем друг друга».

Крис прокомментировал коротко: «Я знаю, что Аманда выросла в недружной семье, она просто не умеет жить по-другому. А еще она очень требовательная». Для Криса и Аманды критика, требования и желание обидеть сигнализировали о наступлении зимы в отношениях.

Джошуа было всего двадцать два года, когда после трех лет брака он признался мне: «Жена несколько раз за полгода

после свадьбы изменяла мне с одним из моих друзей. В ответ я начал изменять ей. Мы потеряли доверие друг к другу, и это привело к наступлению зимы в отношениях. Я несчастлив в браке. Я уже совершил много ошибок и боюсь еще более ухудшить положение».

Бернис семьдесят восемь лет, она замужем за одним и тем же человеком уже пятьдесят четыре года, но считает, что ее брак не был удачным. «Я чувствую себя отвергнутой и разочарованной, — говорит она. — Мой муж лечится от алкоголизма и часто впадает в депрессию. Он лжет мне или вообще не разговаривает со мной, а недавно я застала его за просмотром порнографии. Мое сердце разбито, но я могу только молиться. Если я пытаюсь поговорить с ним, он начинает обвинять меня во всех наших проблемах. Да, наш брак переживает зиму. Это очень печально — после стольких лет совместной жизни».

Зимой общение ограничивается то ссорами, то молчанием. Звучат обидные слова, критика, которая еще более усугубляет разлад. Скандал иногда ведет к физическим действиям. Постель становится полем боя, а неверность может нанести браку последний, сокрушительный удар.

Зимний брак действительно холоден, жесток и горек. Постепенно муж и жена отдаляются друг от друга эмоционально, а иногда и физически. Они могут спать в разных комнатах, потому что не хотят быть рядом. С физической и эмоциональной точек зрения, они уже разведены. Если в скором времени не подует теплый весенний ветер, они предпримут шаги, чтобы развестись официально.

Зимой люди испытывают отчаяние. Брайан (двадцать три года, четыре года женат) говорит о своем браке: «Поначалу мы были одержимы друг другом. Теперь запутались. Я пытаюсь принимать ее, но буквально сегодня утром она сказала, что дьявол пустил корни в ее жизни. Я хочу помочь, но не знаю, что делать. Я недоволен нашими отношениями. Общение у нас одностороннее: от нее ко мне. Когда я все-

таки начинаю говорить, она заканчивает фразы вместо меня, поэтому в основном я молчу. Боюсь, что это может далеко зайти. Я никогда не отстаиваю свою точку зрения. Я отдал бразды правления в ее руки и не понимаю почему».

Жена Брайана, Кристи, сказала: «Мы впустили сатану в свою жизнь, занимаясь сексом до брака. Теперь мы жены, но я ощущаю его присутствие. От этой горечи и злости может избавить только Бог. Я надеюсь, что скоро Он это сделает».

Мардж сорок пять, она второй раз замужем, уже восемь лет. «Я не понимаю, как и почему это произошло, но наш брак — только видимость. Мы позволили детям (двое моих, двое его) отдалить нас друг от друга в самом начале нашей совместной жизни. Теперь дети выросли и разъехались (кроме одного), и мы пытаемся снова соединить наши жизни. Я не знаю, как исправить наш брак».

Обычно брак не начинается с зимы. И в отличие от природных сезонов, зиме не всегда предшествует осень. Семейная жизнь может перейти от весны прямо к зиме. Джоанне показалось, что для ее брака наступила зима сразу после медового месяца. Это было ее второе замужество, от первого брака у нее был умственно неполноценный ребенок. «Пока мы встречались, Йону, казалось, нравилась Мэнди. Он всегда был добр к ней. Но после медового месяца Мэнди стала для него обузой. Он хотел, чтобы мы были вдвоем — только он и я. Но это невозможно. Он живет в мире своих фантазий. Даже спросил меня, не найти ли нам кого-нибудь, кто захотел бы удочерить Мэнди. Зачем мне это делать? Она моя дочь. Я думаю, что совершила большую ошибку, выйдя замуж за Йона. Не знаю, получится ли у нас что-нибудь. Он часто выходит из себя, и его слова убивают меня. Он все решает сам, а мое мнение ничего для него не значит».

Зима может прийти сразу после свадьбы, а может через пятьдесят лет. Для кого-то она наступает много раз. Супруги

узнают ее по своим чувствам, мыслям и поступкам. Ниже приведена таблица, в которой суммируются основные признаки зимнего брака.

Эмоции	Боль, злость, разочарование, одиночество, чувство отверженности
Мысли	Безнадежность, негатив, подавленность, неудовлетворенность
Поступки	Разрушение, грубость, молчание, насилие
Климат отношений	Холод, жесткость, отчуждение. В зимний период брака супруги не хотят идти на уступки. Обсуждение проблем приводит к ссоре, или муж и жена уходят в себя и молчат. Нет чувства общности. Как будто два человека живут в отдельных иглу (зимнее жилище из снега у канадских эскимосов. — <i>Примеч. ред.</i>)

Позитивная сторона зимы

Если ваш брак переживает зиму, возможно, вы уже потеряли надежду. Но не сдавайтесь. Вы же не ляжете в снег, ожидая смерти? Точно так же нет причин пассивно сдаваться на волю холода в браке. Зимняя стужа часто усиливает желание исцелиться. Ведь именно больной ищет врача и находит выздоровление. В зимнем браке зачастую люди так отчаиваются, что готовы покончить с молчаливым страданием и искать помощи у консультанта, священника или надежного друга. Ищущие помощи обретут ее.

В процессе излечения супруги осознают позитивную сторону зимы. Вот что сказал один мужчина: «Мы поняли, что, пройдя через боль, вернулись к корням, укрепили нашу веру и закалили характер». Часто именно жизненные испытания «производят терпение» (Иак. 1:2–4). Бог может использовать зиму в браке во благо (Рим. 8:28,29). Преодоле-

ние зимы — это далеко не так весело, как зимние забавы, катание с горок и лыжные прогулки, но когда супруги не сдаются и начинают предпринимать шаги к улучшению своего брака, они становятся сильнее, дружнее и терпимее друг к другу.

За долгие годы практики я видел, как множество пар движутся от зимы к весне. Когда ошибки, совершенные зимой, исповеданы и прощены, прощение открывает двери любви, а «любовь покрывает множество грехов» (1 Пет. 4:8). Протянув друг другу оливковую ветвь мира, пусть даже испытывая боль и отчуждение, многие пары открыли для себя возможность глубокого исцеления и еще более тесной близости. Шрамы остаются напоминанием о грехе, о потребности в прощении и силе Божьего спасения. Хорошая новость заключается в том, что прощение и сила Божья всегда доступны тем, кто их ищет. Когда двое принимают решение снова любить, тающий зимний снег польет семена весны, и зима сослужит добрую службу.

Во второй части мы посмотрим на инструменты, которые необходимы, чтобы выбраться из зимы в весну. Но сначала определим характеристики остальных сезонов брака.



ГЛАВА 3



Весна



В природе весна — это пора новых начинаний. В нашем уголке земного шара именно весной крокусы высовывают из земли свои головки и улыбаются. Потом появляются нарциссы и начинает зеленеть трава. Я наблюдал, если крокусы показывались слишком рано и их засыпало снегом, это не причиняло им никакого вреда. Они как будто знают, что все равно скоро весна вступит в свои права. Вдохновленные смелостью крокусов, деревья выпускают почки, и вскоре уже все покрыто зеленью. Как часто приход весны совпадает с Пасхой, которая символизирует окончательную победу жизни над смертью.

Большинство браков начинается с весны, когда радость и надежда на новую жизнь придают мужчине и женщине смелость, и они связывают себя узами брака. «Любить и почитать в болезни и в здравии, в богатстве и в бедности, пока смерть не разлучит нас». В этих словах звенит весна. Что может быть лучше, чем соединить две жизни, чтобы помочь друг другу осуществить жизненное предназначение? Да, браки заключаются весной.

Тридцатитрехлетнюю Джанет я встретил на семинаре по вопросам брака. Она описала радость весны в своем браке, который длится уже шесть месяцев: «Это такое счастье! Так интересно наблюдать, как наши отношения развиваются. Наша влюбленность становится глубже и богаче с каждым днем. Новый день открывает для меня новые способы выразить любовь к мужу. Иногда мне становится немного страшно от мысли, что все может закончиться. Когда суп-





руги, прожившие вместе дольше, говорят, что через пару лет наш брак будет не таким уж прекрасным, я думаю: „Почему? Разве мы не можем ежедневно принимать решение сохранять и преумножать радость?“» Джанет счастлива в браке и не намерена это менять. Ее немного беспокоят люди, которые хотят засыпать снегом ее крокусы, но она уверена, что их мрачные предсказания никогда не сбудутся.

Семейная жизнь — это не постоянная весна, но мы можем не раз возвращаться к воодушевлению, радости и оптимизму весны. Неизбежно придут и лето, и осень, и зима, хотя не обязательно в таком порядке. Как уже говорилось, сезоны брака не следуют друг за другом, как в природе, и весна — это не обязательно время молодоженов. Сезоны бесконечно повторяются в течение семейной жизни, и так как мы наделены свободой выбора, то можем искать возможности для новых начинаний, когда пожелаем. О том, как это сделать, поговорим чуть позже, а пока давайте посетим супругов, которые переживают весну в браке.

Как мы видели, сезоны в браке меняются от того, как мы встречаем перемены в жизни: они создаются нашими эмоциями, мыслями и действиями. Эмоции обычно определяют наши мысли и поступки. Например, если я зол, злость может выразиться в мыслях, а я их воплощаю. Чувство радости, напротив, может привести к оптимистичным мыслям, и это выразится в добрых действиях по отношению к другим людям. Когда супруги описывают свои чувства, мысли и поступки, то свидетельствуют о качестве своего брака, или сезоне. Итак, каков «весенний» брак?

Весенние эмоции

Весна характеризуется теплыми и радостными чувствами, такими, как счастье, надежда, воодушевление.

Аманде тридцать три, она замужем год. «Это здорово, — говорит она. — Мы встречались десять лет, но брак открывает



совершенно новые стороны наших отношений. Теперь у меня есть муж, которого я люблю, и я знаю, что он любит меня. Это ново для меня, я вижу его в новом свете. Я полна надежд на будущее».

Брэндон первый раз женился в сорок пять лет. Он женат два года. «Я счастлив в браке, потому что мы вместе идем вперед. Было немного страшно, когда мы пытались перевести наши чувства на более глубокий уровень, изучая язык любви друг друга. Я счастлив, что женат на женщине, которая хочет продолжать развивать наши отношения и не позволяет им зачерстветь. Я хочу научиться быть хорошим мужем».

Я встретил Джойс и Роба на одном из моих семинаров. Во время перерыва, после недолгой беседы, я попросил Джойс описать свой брак с точки зрения времен года. Она сказала: «Прослушав первую половину вашего выступления, я почувствовала благословение — мы переживаем весну. Наш восторг по поводу брака уже немного утих, но я все еще иногда испытываю это восхитительное чувство, когда смотрю на мужа. Да, сейчас я чувствую себя более счастливой, чем когда-либо в жизни! Я люблю мужа, и мне нравится быть замужем». Они женаты уже семь лет.

Рекс и Бонни женаты двадцать шесть лет. Рекс сказал: «Наш первый ребенок родился на следующий день после нашей первой годовщины, поэтому у нас в доме всегда были дети. Теперь гнездо опустело, остались только мы вдвоем. Мы обнаружили, что нам очень нравится быть вместе: беседовать, делиться мыслями, заботами, интересами. Нам нравится все делать вместе. Наши взрослые дети говорят, что хотели бы построить в браке такие же отношения, как у нас. Для нас это такая радость!» После двадцати шести лет брака Рекс и Бонни заново открывают для себя весну.

Я познакомился с Райаном и Мишель в Фениксе, штат Аризона. «Мы входим в новую фазу отношений, — сказал Райан. — У нас словно все начинается сначала. Мы пере-

ехали сюда три года назад со Среднего Запада, и для нас это был словно второй медовый месяц. До переезда мы, честно говоря, начали ходить по заезженной колее и не очень много внимания уделяли друг другу. После переезда стали гораздо больше разговаривать, больше времени проводить вместе. Мы оба нашли новые радости в жизни и в браке. Сейчас мы счастливы как никогда».

Однажды после окончания моей лекции под названием «Как сделать секс обоюдной радостью» ко мне подошла женщина по имени Лесли и сказала: «Это правда — мне нравится быть замужем за Шоном, и, кроме того, наша половая жизнь восхитительна! Я будто заново открыла свою женственность и чувствую себя такой любимой! Это совершенно новый сезон в нашем браке». Шон и Лесли испытывали весенние эмоции.

Весенние мысли

Весной супруги позитивно относятся друг к другу и к жизни в целом. Типичный образ мыслей для весны — это благодарность и устремленность в будущее. Перемены рассматриваются как возможность новых начинаний, и супруги всей душой надеются использовать эти возможности по максимуму. Мы часто говорим, что пессимист видит стакан наполовину пустым, а оптимист — наполовину полным. Пессимист говорит: «Похоже, собирается дождь». Оптимист: «Может быть, пройдет небольшой дождик, но, по моему, будет чудесный день!» В весенний период брака пары оптимистично смотрят на свою совместную жизнь.

Весной в воздухе летает много пыльцы. Если люди от нее страдают, то весна — явно не самое любимое их время года. Но если они с оптимизмом говорят о цветах и бабочках (хотя и чихают от пыльцы), можно с уверенностью сказать, что они влюблены в весну. То же самое относится к весне в браке. Даже в этот чудесный сезон существуют

свои трудности, но все же позитивное отношение преобладает над грустью. Джил из Нью-Йорка так описала свои весенние мысли: «Я чувствую, что наш брак растет и развивается. Конечно, в нем есть и хорошее, и плохое, как у всех. Но мы пытаемся выстроить свою жизнь в соответствии с учением Христа. Мы учимся общаться, питать нашу любовь, быть открытыми к идеям и чувствам друг друга. Нам очень нравится быть вместе и смотреть в будущее с Богом».

Весна — это время не только оптимистичного настроения, но и благодарности. Джоанн была замужем за Алексом двадцать два года. Она призналась мне: «Все не совсем так, как мне хотелось бы, но я с надеждой смотрю в будущее. Я благодарна за то, что у меня есть, и хочу, чтобы мы продолжали расти. Когда я вижу, как распадаются другие браки, то благодарю Бога за то, что мы с Алексом все еще любим друг друга и продолжаем работать над нашими отношениями».

Алекс выразил примерно те же мысли: «Мы довольно неплохо научились общаться. Поняли, что не обязательно во всем соглашаться друг с другом. Иногда мы осознаем, что не согласны, и тогда пытаемся понять точку зрения другого. Но мы любим друг друга, и это главное, — наряду с нашей любовью к Богу. Это помогает нам преодолевать любые трудности. Чаще мы согласны друг с другом, чем не согласны. Я глубоко благодарен Богу за брак, который Он дал нам».

Весенний образ мыслей так красиво расцветает в это время года. Как сказала Джанет из Алабамы после шести месяцев замужества, «каждый день — это возможность выразить свою любовь к мужу». Эта фраза отражает образ мыслей весны.

Эмми, которую я встретил в Индианаполисе, сказала: «Мой муж очень внимателен к людям, и это качество перешло и мне. Мы оба всегда хорошо знаем, что испытывает другой, и сознательно стараемся питать наши взаимоот-

ношения. Мы любим друг друга и хотим, чтобы наша любовь жила вечно».

Если ваш брак переживает весну, вы намеренно будете думать о том, как выразить любовь к своему партнеру. В прошлое воскресенье после службы в нашей церкви меня поприветствовали супруги, которые женаты уже тридцать пять лет. Муж сказал: «На прошлой неделе мы взяли отпуск и решили почитать вашу книгу „Пять языков любви: издание для мужчин“. Я читал вашу оригинальную книгу несколько лет назад, и мне казалось, что я понял язык любви моей жены. Но за прошедшую неделю мы узнали друг о друге много нового. Это было самое лучшее время за последние годы. Мы чувствуем себя так, будто для нас начинается второй медовый месяц, только на этот раз наша любовь намного глубже, чем в молодости». Очевидно, что к ним вернулась весна.

Весна также сопровождается взаимным доверием, верой в то, что ваш спутник жизни — честный и открытый человек, который всегда скажет вам правду. Если ваш брак построен на надежном основании — доверии, то вы знаете, что ваш партнер хранит вам верность, и всегда, даже в сомнительных обстоятельствах, предпочитаете думать о нем самое лучшее. Доверие приносит чувство защищенности. Я никогда не забуду, что сказал мне один человек несколько лет назад: «Мы женаты десять лет, и одна из самых важных вещей для меня — это то, что я полностью доверяю Мисти. Мой отец не мог доверять моей матери, она много раз изменяла ему. Это было источником печали для отца, и меня всегда восхищало, что он находил силы прощать ее и надеяться на то, что она исправится. Мать умерла шесть лет назад, и отец женился на прекрасной женщине, христианке. Я очень рад за него. Думаю, отчасти из-за этого я так благодарен Мисти за ее любовь и верность. Осознание того, что я могу доверять ей, приносит мне огромную радость». Он выразил одну из характеристик весеннего образа мыслей.

Когда мы питаем весенние мысли, которые характеризуются оптимизмом, благодарностью, любовью и доверием, то наслаждаемся прекрасными цветами в браке. Такой образ мыслей ведет к позитивным действиям.

Весенние поступки

Большинство из нас весна заставляет выйти из дома на встречу множеству новых дел. Кому не нравятся весенние пикники и все прочее? Во многих местах весной начинают косить траву и сажать огород. Кроме того, существует множество весенних видов спорта, которые приносят радость детям, а маму превращают в таксиста, который развозит детей по гостям. Весна — это время возрастающей активности, и люди с радостью выбираются из своих зимних берлог, чтобы поучаствовать в веселье.

То же самое происходит, когда весна приходит в семейную жизнь, — она приносит новые виды деятельности. Мы ищем способы выразить свою любовь и поддержать радость и интерес к семейной жизни. Это не случайные поступки — деятельность ради деятельности — и совершаются они не ради себя самого. Они нацелены на то, чтобы привнести новую жизнь в брак и укрепить то хорошее, что уже есть в нем. В этом сезоне брака самое главное — питать его, то есть как бы все время подкармливать. Действия направлены на то, чтобы холить и лелеять брачные взаимоотношения. Оба супруга стараются делать то, что улучшит жизнь их спутника. Они спрашивают себя: «Как это повлияет на наши отношения?» Если брак переживает весну, супруги углубляют взаимоотношения на благо другого.

Эшли была замужем семь лет, когда радостно поделилась со мной: «В конце концов мы назначили вечера для свиданий, чтобы поговорить или сделать то, что захотим. Теперь я спокойно оставляю детей с бабушкой и дедушкой». Это новое начинание — вечера для свиданий — свидетельству-

ет о том, что Эшли и ее муж Грей движутся по направлению к весне.

Хайди и Джереми женаты год. «Мы молодожены! — говорит Хайди. — Читаем книги о браке и общении. Мы посещаем конференции, где обсуждают, как сохранить здоровый брак, и просим Бога вести нас по жизни и быть частью нашего брака. Нам очень повезло, что мы оба из христианских семей, у нас перед глазами прекрасный пример наших родителей. Мы с радостью смотрим в будущее». Хайди и Джереми не почивают на лаврах своих родителей, а предпринимают позитивные действия, чтобы их брак был «на верном пути».

За первые два года брака Джейк и Кендра уже пережили зиму. Но когда я познакомился с ними, они, несомненно, радовались весне.

— Как вы осуществили переход? — спросил я.

— Я ушел со своей второй работы, — ответил Джейк. — Мы поняли, что нам просто не хватало времени, чтобы работать над нашим браком. Деньги мне платили хорошие, но это того не стоило. Мы переехали в другой город, за тридцать миль от прежнего, что дало нам новый старт. Наши отношения с Богом разгорелись с новой силой. Это принесло большие изменения.

Кендра добавила:

— Когда Бог снова занял центральное место в нашей жизни, то мы увидели друг в друге много хорошего и сосредоточили свое внимание на этом. Мы начали вместе молиться и вместе проводить досуг. Для нас началась совсем другая жизнь. Нам опять нравится быть мужем и женой. Мы знаем, что Бог готовит для нас что-то хорошее в будущем.

Я познакомился с Джулианом и Дороти в Ричмонде, штат Виржиния. Джулиан начал разговор: «Мы хотели бы сказать вам, как благодарны вашим книгам. Они открыли для нас целый мир нового понимания друг друга».

«Двадцать пять лет я думала о том, что его удручает, — продолжила Дороти. — Потом я поняла, что его язык любви — это качественное время и физическое прикосновение. Мой язык любви — слова одобрения и услуги. Когда я перестала убирать, готовить и рисовать, нашла время посидеть и поговорить с ним, а также начала любовно к нему прикасаться, он стал говорить мне слова одобрения и оказывать услуги. Мы поднялись на новую ступень брака».

«Эта ступень называется весна, — сказал я. — Надеюсь, весна в вашем браке продлится как можно дольше».

Разумеется, чтобы изменить брак к лучшему, нужно хотеть измениться. Мейделин был двадцать один год, и она была замужем десять месяцев, когда я познакомился с ней и ее мужем Джексоном. «Наш брак начался на каменистой дороге, — призналась она. — Но Бог совершил Свою работу в нашей жизни и помог преодолеть все ухабы. Он открыл нам, насколько мы эгоистичны. Мы до сих пор иногда спорим, но меня всякий раз обезоруживает желание мужа пересмотреть свое поведение и измениться. За это я люблю его все сильнее».

«Мы еще только вступили в этот сезон с Божьей помощью, — добавил Джексон. — Мы ходили на занятия, посвященные браку, которые проводились в нашей церкви, и поняли, что оба несовершенно, а Бог хочет, чтобы мы изменились. Он использует наш брак для того, чтобы помочь нам расти». Я уверен, что если Мейделин и Джексон не оставят намерения меняться, то большую часть жизни они проведут весной или летом. Поступки, которые начинаются с желания стать лучше, создают положительный эмоциональный климат между мужем и женой и украшают их жизнь.

Позитивные действия требуют времени. Дейв из Атланты женат двадцать один год, у него трое детей. «Нам помогло сохранить и улучшить наш брак то, что мы выкраивали время в своем графике, чтобы проводить время вместе и заниматься тем, что нам обоим нравилось. Мы пережили

семейные трагедии, и они заставили нас понять, как важно „подпитывать“ брак». Мне понравилось выражение Дейва — «выкраивать время». Если мы не будем уделять друг другу время, то никто не сделает этого за нас.

Чтобы научиться совершать позитивные поступки, иногда приходится пользоваться посторонней помощью. Первые восемь лет брака Джерри и Яна были несчастными. «Мы ни в чем не соглашались друг с другом, — сказал Ян. — Мы постоянно ругались, и оба сожалели, что поженились. Но все изменилось год назад. Мы предприняли действия — и вместе, и по одному, — следуя советам христианского консультанта. Научились брать ответственность на себя и наслаждаться уникальностью друг друга, не контролируя другого. Самое главное для нас — то, что Христос присутствует в нашей жизни, и мы стараемся быть похожими на Него». Джерри и Ян иллюстрируют тот факт, что иногда супругам нужна профессиональная помощь. Готовность пойти к консультанту — это положительный поступок, который зачастую приближает наступление весны.

У Эндрю и Тритии было более удачное начало брака. Когда я познакомился с ними, они были женаты два года. Эндрю сказал: «Прежде чем пожениться, мы посещали мудрых консультантов и наставников, которым доверяли, чтобы они помогли нам подготовиться к совместной жизни. Общение составляет важную часть наших отношений. До свадьбы мы поделились друг с другом мыслями о том, чего ожидаем от совместной жизни. Мы научились смеяться вместе каждый день. В смехе есть что-то такое, что упрощает жизнь. Ежедневно мы ищем хотя бы один способ выразить любовь друг к другу: записки, поступки, слова. Мы прожили прекрасные два года и ожидаем восхитительного будущего».

Позитивный образ мыслей порождает положительные действия. А поступки, выражающие любовь, вызывают положительные эмоции. Объедините эти три фактора, и в вашем

браке наступит весна. В кратком изложении весенний брак выглядит так:

Эмоции	Воодушевление, радость, надежда
Мысли	Предвкушение, оптимизм, благодарность, любовь, доверие
Поступки	Подпитывание, планирование, общение, обращение за помощью при необходимости
Климат отношений	Живой, нежный, открытый, заботливый. Весна — время новых начинаний. Распускаются цветы. Потоки общения текут. Супругам нравится жить вместе. Они строят планы. У них большие надежды на будущее. Они сажают семена, от которых хотят получить урожай счастья

Негативная сторона весны

Если вы думаете, что весной не бывает проблем, то позвольте мне рассказать вам о ядовитом плюще. Пару лет назад, собираясь обработать свой сад, я получил хороший урок и научился разбираться в растениях. Предыдущим летом я огородил сад забором из сетки, чтобы защитить его от кроликов. Копая землю, подготавливая ее к посадке, я заметил на заборе плющ. «Откуда он взялся? — подумал я. — Я его не сажал». И вырвал растение. На следующее утро я проснулся от страшного зуда. Я понял, что это был ядовитый плющ. Зуд продолжался в течение нескольких дней.

Весной в браке мы можем столкнуться с ядовитым плющом — неожиданными вспышками раздражения. Это раздражение может вызвать неприятный зуд, даже в разгар весны. Он может испортить восхитительный отпуск или превратить прекрасный ужин в моральное испытание. Он не меняет времени года, но делает весну менее приятной. В главе «Стратегия б» мы поговорим о том, как обратить вспышки

раздражения на благо, используя свои различия. На данный момент позвольте мне лишь посоветовать вам делиться своим недовольством с супругом и быть готовым меняться.

Весна часто подводит пары к положительным изменениям. Это время новых начинаний, нового образа жизни, новых возможностей выслушать и проявить заинтересованность, новых методов любви. Если мы успешно внедрим в жизнь эти изменения и будем развивать их, то весна уступит дорогу лету с его теплом и радостью. С другой стороны, если мы не сможем следовать за новыми начинаниями, то лето вообще не наступит, и мы очутимся сразу же в осеннем или зимнем времени года. А пропустить лето — это все равно что пройти мимо тележки мороженщика. Тут и взрослый человек не удержится от слез. В следующей главе мы рассмотрим период брака, который вы точно не захотите пропустить.

ГЛАВА 4


Лето

За вязом, ближе к ручью, я посадил пять миртов. Первые несколько лет они росли медленно — возможно, из-за бедной почвы или из-за того, что я плохо за ними ухаживал. Но этим летом они обильно цветут, усыпанные тяжелыми красными соцветиями. Я где-то слышал, что мирт цветет в разное время даже в одной географической зоне. У обочины дороги рядом с многоэтажным домом деревья распустились в начале июня, а мои — в конце июля. Они символизируют для меня царство лета.

В это время года мы едим молодую кукурузу, огурцы, помидоры. Нет ничего вкуснее зрелого томата в середине лета. У меня есть друзья, которые скажут то же самое об арбузе или кабачке. Лето — это время года, когда ваш сад дарит вам плоды тех растений, которые вы посадили и вырастили весной.

Для детей лето — время отдыха. Школа закрыта, а бассейн открыт. А если вы живете рядом с ручьем, как я, то знаете, как весело ловить жуков-плавунцов. Солнце долго не ложится спать, и дети тоже. Их разгоряченные, потные лица говорят о том, что они чем-то ужасно заняты, но им это только в радость. «Можно мы еще поиграем на улице? Нам так весело!» — вот летний припев.

Радость — это главное и в летнем браке. Жизнь прекрасна. Мы пожинаем плоды наших тяжелых усилий понять друг друга и сработаться, чтобы увидеть исполнение весенних надежд. Весенние мечты превратились в настоящее лето. Возможно, первоначальное радостное возбуждение улету-



чилось, но зато усилилось чувство общности. У нас меньше разногласий, и они быстрее проходят.

Может быть, мы не достигли желаемого финансового положения, или не завели детей, или у нас проблемы со здоровьем, или мы не реализовались на работе, но если наш брак переживает лето, то мы оба испытываем глубокую любовь и удовлетворение. И мы уверены в чувствах другого.

Итак, каковы эмоции, мысли и поступки, которые питают и поддерживают летний сезон в браке? От Майна до Майами, от Сиэтла до Сан-Диего множество супружеских пар характеризуют свой брак как летний. Давайте рассмотрим несколько примеров.

Летние эмоции

Лето сопровождается чувствами счастья, удовлетворения, успеха и единства. Взгляните на описание эмоций в нижеследующих историях.

Джулии тридцать семь, она замужем шестнадцать лет. «Лето — это здорово, — говорит она. — Мы на одной волне, и, как говорит мой муж, это делает наш брак удачным. Мое сердце открыто для общения».

Халу шестьдесят три, и он женат на Джениве сорок один год. Я познакомился с ним в Пасадене, штат Калифорния. Он сказал: «Это очень приятное чувство — быть довольным самим собой и своей женой. Я доволен, но это не означает, что я перестал работать, чтобы сделать брак еще лучше. Я имею в виду, что между нами существует нечто, что я не могу облечь в слова, — просто чувствую, что у нас все хорошо. Мы созданы друг для друга». Хал улыбнулся и посмотрел на Джениву, она кивнула и добавила: «Точно. И мы хотим, чтобы так было и дальше».

С Марком я встретился в Спокане, штат Вашингтон. Он был женат на Дженифер двадцать лет. Марк сказал: «Я чувствую,

что мы в летнем периоде брака. В прошлом мы занимались множеством дел, включая работу, воспитание детей; также было много физических проблем. Но мы прошли через все и стали сильнее. Наши взаимоотношения кажутся мне гармоничными. Борьба первых лет брака сошла на нет. Приятно осознавать, что мы выжили и действительно любим друг друга». Марк — тихий, сдержанный человек, и я могу сказать, что его слова выражали глубокое внутреннее удовлетворение. Дженифер добавила: «Я рада, что мы не сдались, когда нам было туго. За то, что мы имеем сейчас, стоило побороться».

Марше двадцать девять лет, она замужем десять месяцев. Когда я попросил ее описать свой брак, она сказала:

— Сейчас он мне нравится гораздо больше, чем в первые восемь с половиной месяцев. — Взглянув на Рега, она добавила: — Он наконец понял, что я имела в виду, говоря, что не чувствую себя особенной, что не чувствую его любви, что он больше не делает того, что делал до свадьбы. Когда он заново открыл мой язык любви и начал говорить на нем, я снова почувствовала себя любимой. Последние два месяца для меня точно были летом.

— А для вас, Рег? — спросил я.

— Она говорит на моем языке любви. Мне нравятся наши отношения, — ответил он. — Марша сейчас беременна, это наш первенец. Надеюсь, что мы сохраним лето, когда появится ребенок.

Очевидно, что Рег и Марша опять почувствовали себя близкими, пережив не слишком удачное начало брака.

Лето может прийти во время напряженного периода вашей жизни, но занятость не должна разрушать близость. Тритии двадцать четыре, она замужем за Робом три года. Она сказала: «Мне хорошо в браке. Мы оба очень заняты на работе, но все равно счастливы и готовы проводить время вместе. Думаю, мы оба уверены во взаимной любви, и я надеюсь, что так будет всегда».

Селеста замужем за Дэниелом четыре года. Для нее это второй брак, для него — первый. Она сказала: «Мы точно переживаем лето. Я знаю, что могу доверять Дэниелу, и это дает мне ощущение умиротворения и защищенности. Он такой заботливый. Надеюсь, он знает, что я люблю его больше всех на свете». Она взяла Дэниела за руку. Он улыбнулся: «Я знаю. Я тоже люблю ее больше всех на свете. И мы так счастливы, что Бог подарил нам этот брак». *Счастье, удовлетворение, умиротворенность, радость, комфорт* — вот слова, которыми супруги описывают свой брак, переживающий лето.

Летние мысли

У нас на террасе много цветов в горшках: фиалки, маргаритки, герань... Они обильно цвели все лето. Однако, если цветы не поливать, они завянут. Первыми опускают головки фиалки, если им не хватает воды.

Летний брак похож на цветок, он прекрасен, но нуждается в поливке. Супруги, которым удается продлить лето своего брака, научились поддерживать то, чего они достигли. Они понимают, что лето не наступило бы, если бы они не возделывали почву, не сажали семена и не ухаживали за всходами. Теперь, наслаждаясь летним теплом, они хотят поддерживать его. Их образ мыслей — это работа и рост. Почти все без исключения пары, которые говорили мне, что их брак переживает лето, хотят продолжать расти и развиваться.

Я познакомился с Кандас в Обурне, штат Калифорния. Она была замужем за Тимом пять лет, и они явно наслаждались летом. Она сказала: «Я как будто живу с лучшим другом. Мне весело и очень это нравится. Но я понимаю, что нам нужно питать романтическую сторону отношений. Иначе занятость разведет нас».

Тим повторил мысль о развитии, сказав: «Я рассматриваю лето как более зрелый сезон по сравнению с весной. Отчасти наши фантазии испарились, и мы понимаем, что любовь, нежность, романтика и совместное времяпрепровождение могут — и должны — существовать, несмотря на повседневные дела. *Комфортные* — вот подходящее слово для характеристики наших отношений. Мы хорошо знаем и любим друг друга, несмотря на все недостатки. И мы постоянно укрепляемся в своей любви, даже все больше влюбляемся друг в друга. Мы видели, какой сложной может быть жизнь, но трудности сплотили нас и приблизили к Богу. Мы знаем, что любовь должна действовать ежедневно, и мы намерены не дать ей умереть».

Макс и Бренда из Коламбуса, штат Огайо, женаты двенадцать лет. Они говорят, что их брак находится в летнем времени года, и в их образе мыслей ключевое понятие — это рост. Макс говорит: «Я счастлив, что мы переживаем лето. Нам хорошо друг с другом, но я знаю, что мы не должны просто плыть по течению. Мы отлично понимаем друг друга, но должны стараться узнать еще лучше и не пускать все на самотек. Я хочу, чтобы мы продолжали исследовать новые возможности, путешествовать в незнакомые места и просто выражать свою любовь друг к другу».

Комментарий Бренды свидетельствует о том же образе мыслей: «Мы довольны нашей жизнью, работой, воспитанием сына, церковью и многим другим. Нам хорошо вместе, и мы научились разрешать конфликты гораздо быстрее, чем в первые годы брака. Сейчас мы больше заботимся друг о друге, чем пять или шесть лет назад. Я хочу продолжать работать над нашим браком, потому что знаю — все может стать еще лучше, если мы и впредь будем обдумывать ситуации и делиться мыслями о том, как мы могли бы послужить друг другу».

У Аманды была трудная жизнь. Она сменила три брака в течение двух лет. Аманда сказала: «То, что наш брак пере-

живает лето, приносит мне чувство удовлетворения. Я счастлива, но знаю, что всегда есть, к чему стремиться. У меня пятеро детей, а мой теперешний муж никогда не был женат, и у него детей нет. Поэтому нам обоим пришлось менять свои привычки. Но Бог был так милостив к нам. Я желаю постоянного роста. Очень рада, что мой муж готов выслушивать меня и работать вместе со мной, соединяя наши жизни воедино».

Лето не означает полного совершенства, но супруги в это время года испытывают чувство удовлетворения и хотят расти дальше. Большинство пар понимают, что оказались в разгаре лета благодаря проделанной работе. Они положительно относятся к своему браку, им нравится быть со своим супругом, и они намерены продолжать «поливать цветок». Такой образ мыслей приводит к положительным действиям, которые помогают летнему счастью расцвести.

Летние поступки

Для большинства из нас лето — время возросшей активности. Мы отправляемся в незнакомые места и испытываем новые ощущения либо едем в домик на пляже или в горах, где оживляем воспоминания о прошлом посещении и запасаемся положительными эмоциями на будущее. Лето само по себе не создает виды деятельности, оно обеспечивает для них благоприятный климат. Обычно в это время дети не ходят в школу, на работе дают пару недель отпуска и погода располагает к наслаждению природой. Большинство семей откликаются на такое приглашение, и лето становится самым напряженным, но одновременно и веселым временем года.

В летнем браке теплый эмоциональный климат побуждает к позитивным действиям. Атмосфера расслабляет. Мы лучше понимаем своего супруга или супругу, принимаем наше несходство и умеем разрешать конфликты.

Хотя мы довольны жизнью, нам хочется предпринимать дальнейшие шаги: «поливать цветок» нашего брака.

Конструктивное общение

Конструктивное общение — это важная часть летнего брака. Я встретил Нэнси в Бангоре, штат Мэн. Ей было сорок восемь лет, из них шесть лет она замужем. Нэнси отметила, что ее брак точно переживает лето: «Мне нравится быть замужем. Я вышла замуж в первый раз, когда мне было сорок два. Одной мне тоже было хорошо, а теперь я наслаждаюсь замужеством». Когда я спросил ее, что она считает самым важным в их отношениях, она ответила одним словом: «Общение».

«Это так, — продолжила она. — У мужа остались от первого брака двенадцатилетний сын и четырнадцатилетняя дочь. Мы с мужем постоянно обсуждали происходящее, иначе бы нам не удалось справиться с детьми и их матерью (бывшей женой), которая пристрастилась к наркотикам и алкоголю и отказалась от детей. Оказывается, дети не слишком хотели, чтобы у нас все получилось. Нам с мужем пришлось много говорить друг с другом и с детьми. Именно общение помогло нам сделать хорошим наш брак, и я надеюсь, что мы никогда не перестанем делиться друг с другом своими переживаниями и мыслями».

Когда я проводил опрос среди пар, которые считали, что переживают лето, то чаще всего они подчеркивали важность открытого общения в браке. Джереми и Рут поженились, когда им было по восемнадцать, и прожили вместе тридцать лет. Рут описала свой брак как типично летний.

— Мы были лучшими друзьями до свадьбы, и до сих пор остаемся ими. Это делает наш брак веселым, комфортным, прочным и счастливым. В последние годы мы прошли через некоторые трудности, и нам пришлось разговаривать еще больше. Нам обоим нравится общаться, и это здорово,

особенно когда вы женаты тридцать лет. Летний брак дает чувство защищенности и утешения.

— Что же помогло создать такой замечательный брак? — спросил я.

— Когда мы венчались, то произносили обычные клятвы, но наедине друг с другом мы произнесли еще и свои, «дополнительные» клятвы, которые стараемся исполнять. Первый из обетов — это откровенность в любых обстоятельствах. То есть мы договорились, что если одного из нас что-то будет беспокоить, то он должен помнить, что другой хочет об этом знать и готов обсудить проблему. Второй обет — мы никогда не позволим солнцу зайти во гнев наше. Мы знали, что злость, не нашедшая выхода, может разрушить брак. Иногда мы не ложились спать до первых лучей солнца, — улыбнулась Рут. — Клятва номер три: мы должны заботиться о нашей семье так, как каждый считает нужным, потому что нас по-разному воспитывали.

Для Рут это было способом «поливать цветок» летнего брака.

За годы практики я отметил, что пары, которые открыты для общения, часто приходят к практическим решениям. Так, например, Рут и Джереми выработали правила, помогающие им справляться с потенциальными проблемами. Если супруги разговаривают откровенно, то у них гораздо больше шансов найти подходящее решение для ситуаций, которые могли бы привести к серьезным проблемам в браке.

То, что Джереми сказал о браке, очень напоминало описание Рут:

— Хорошо быть в браке, который пережил много разных сезонов. Хорошо знать, что вклад, который ты внес в чью-то жизнь, приносит свои дивиденды, и не только в наших отношениях, но и в нашей семье и детях.

— Как вы создали этот летний сезон? — спросил я.

— Очень просто, — ответил он. — Мы с самого начала решили быть откровенными и честными друг с другом,

никогда не ложиться спать в ссоре и не копить злость или обиду. Мы договорились прощать, забывать и двигаться дальше в любви, которая основана на любви Иисуса.

Для меня вполне очевидно, что Рут и Джереми открыли один из секретов, чтобы жить в вечном лете. Почему общение так важно? Потому что при помощи этого процесса супруги лучше узнают друг друга и учатся работать в команде.

Выделить время для общения не всегда просто, но всегда возможно. Дженнет и Сэм были женаты двадцать семь лет. «Я очень довольна нашим браком, — говорит Дженнет. — Мы с нетерпением ждем, когда мой муж уйдет с работы и мы сможем полностью посвятить себя служению. У нас в жизни было много и хорошего, и плохого. Но мы всегда ищем способы ободрить друг друга. Как мне кажется, нам особенно помогает то, что мы всегда стараемся найти время, чтобы просто поговорить. Иногда мы гуляем, иногда катаемся на машине. Главное, чтобы мы были одни и нам никто не мешал. У нас пятеро детей, и родители мужа живут с нами. Моя дочь с мужем тоже пока живут у нас: они купили дом и скоро переедут. Чаще всего, чтобы поговорить, нам приходится уходить из дома. Иногда у нас происходят короткие беседы, когда муж приходит с работы. Он находит меня, где бы я ни была, и мы разговариваем о том, как прошел день. Именно время, отведенное общению, помогает нам чувствовать связь друг с другом».

Принятие различий

Второе важное действие, которое поддерживает брак в летнем периоде, — это дать возможность своему спутнику быть иным, не таким, как вы. Различия неизбежны, и они могут быть причиной разлада. Супруги, которые желают продлить лето в браке, будут сознательно предоставлять друг другу свободу думать, чувствовать и действовать по-своему.

Лорен и Дин женаты восемь лет. Для обоих это второй брак. Оба утверждают, что одна из причин, по которой их

брак находится в летнем сезоне, — это позитивное отношение к различиям. «Мы принимаем тот факт, что мы разные, — отмечает Дин. — Это способствует нашему духовному росту и пониманию друг друга. В наших предыдущих браках мы оба поняли, что если супруги не принимают различий, то большую часть времени они будут проводить в ссорах. Мы договорились, что лучше будем любящими, чем спорящими, поэтому мы предоставляем друг другу свободу быть самим собой».

Вивиан семьдесят четыре года, пятьдесят три года она замужем. «Я чувствую, что мой чудесный брак — это благословение. У нас были свои взлеты и падения, но мы так любим друг друга и так счастливы оттого, что мы вместе. Мы научились не обращать внимания на наши недостатки и сосредотачиваться на достоинствах. Оба ощущаем ценность жизни и с Божьей помощью проживаем ее вместе. Мы делимся печалью и радостью. Недавно мы пережили трагическую смерть нашего сына. Но Бог с нами, а мы друг с другом. Так что мы справимся». Умение не обращать внимания на недостатки вашего спутника — это ключ к продолжительному цветению вашего брака.

Семинары и книги

Третий шаг, который обычно делают пары, описывающие свой брак как летний, — это посещение семинаров и чтение книг о супружестве. Когда я познакомился с Гари и Барб, они были женаты уже двадцать восемь лет и определенно пребывали в летнем периоде. Барб сказала: «Я счастлива, потому что знаю, что муж любит меня, а я люблю его. Недавно мы переживали трудные времена, когда наша дочь развелась и вместе с внучкой приехала жить к нам. Но наша любовь и брак только укрепились. Я думаю, что больше всего нам помогло посещение семинаров, посвященных браку. Каждый год за последние семь лет мы ходим на Фестиваль Брака, который спонсирует LifeWay

Christian Resources². Они очень нам помогли. И, разумеется, — то, что мы сегодня узнаем от вас. Я бы посоветовала всем парам посещать семинары каждый год».

Саманта и Эндрю женаты семнадцать лет. Саманта считает, что ее брак «летний, слегка пропитанный осенью». Она сказала: «Несколько лет для нас были довольно трудными. Но около трех лет назад мы прошли курс в нашей церкви, который назывался „Его потребности, ее потребности“. Посещая курсы и изучая книгу „Пять языков любви“, я поняла, что, удовлетворяя его потребности и наполняя его сосуд любви, я помогаю ему исполнить то, что нужно мне. Но чтобы понять это, мне потребовалось четырнадцать лет. И даже сейчас, если мне не хочется говорить о своих мыслях и чувствах, все начинает рушиться. Я знаю, что нам нужно продолжать учиться. Мы решили, что с этого момента будем посещать конференции по вопросам брака каждый год». Мне особенно понравился ее комментарий, когда Саманта уже повернулась, чтобы уйти: «Я всю жизнь считала, что уж лучше попытаться что-то сделать и потерпеть неудачу, чем ничего не делать и преуспеть».

С таким образом мыслей и планами на будущее, предполагаю, Саманта и Эндрю большую часть времени будут наслаждаться летними цветами своего брака.

Духовный рост

Многие пары показали мне, что самый важный фактор их летнего брака — это то, что они нашли способы стимулировать свой духовный рост. Бека и Йон женаты девять лет. Она говорит: «Так хорошо доверять человеку, у которого те же цели в браке, что и у тебя. Мы не всегда жили ле-

² Чтобы узнать больше о мероприятиях, проводимых LifeWay Christian Resources, посетите сайт www.lifeway.com/events или звоните (800) 254-20-22.

том, но когда отдали свой брак Богу и позволили Ему совершать Свою работу, все резко изменилось. Теперь мы знаем, что у нас есть более важная цель, чем просто хороший брак, — возносить хвалу Богу. Это позволило перенести в новое измерение и нашу жизнь, и наш брак».

Ван и Мария женаты четырнадцать лет. Ван сказал: «Мы глубоко верующие и считаем, что успешным браком обязаны именно этому. Церковь объединяет нас как пару. Мы принимали участие в работах небольших групп, вместе и по одному. Это действительно помогло нам стать более ответственными. Когда мы общаемся с другими христианами, то это каким-то образом заставляет нас обоих предпринимать позитивные действия. Мне не хватает времени рассказать о том, как Бог использовал силу церкви в нашей жизни. Мы с Марией вместе молимся. Читаем Библию по отдельности, а потом делимся своими мыслями. Вместе читаем христианские книги и общаемся по этому поводу почти каждый день. Мы стремимся делать друг для друга всякие мелочи, которые обогащают нашу жизнь. Бог дал нам подлинную любовь друг к другу. Я бы ни на что ее не променял».

Так как Бог создал институт брака, то естественно, что пары, которые учатся у Него, имеют наилучший из всех возможных брак. Исследования доказывают, что это так³.

Как продлить лето

Любой брак переживает летний период, но как супруги могут продлить этот сезон? Чтобы ответить на этот вопрос,

³ Я рекомендую две хорошие книги, в которых рассматривается взаимосвязь между верой супругов и качеством их брака: *The Case for Marriage* by Linda J. Waite и Maggie Gallagher (New York: Doubleday, 2000) и *Why Marriage Matters* by Glenn T. Stanton (Colorado Springs: Pinon Press, 1997).

я хочу познакомить вас с двумя парами. Одна пара состоит в браке дольше, другая меньше. Обратите внимание на элементы, которые они включают в свое описание брака, и на то, как они поддерживают брак.

Мик и Люси живут в Огусте, штат Джорджия. Мик говорит: «Мы встречались почти четыре года, прежде чем поженились. И вот уже пять лет вместе. За эти годы мы через многое прошли: переезд на другой край страны, поиск новой работы, развод моих родителей после почти тридцати лет супружества и многое другое. Эти трудности помогли нам укрепить собственный брак. При помощи молитвы, изучения Библии, любви друг к другу и поддержке друзей-христиан мы прошли через все испытания. Раз в неделю у нас „вечер для свидания“, даже если это означает просто посидеть вместе на диване, прогуляться или пойти поесть мороженого. Независимо от обстоятельств, мы каждый день проявляем свою любовь. Мы понимаем, что должны много работать над своим браком. А вообще-то это весело».

Ирис и Джордж женаты тридцать восемь лет, живут в северном Колорадо. Джордж так описывает их брак: «Мы пришли к этому времени года, победив осень и зиму. Начало нашей совместной жизни напоминало весну, и это было здорово, но лето гораздо радостнее для нас. Мы вовремя приняли решение пойти на все, чтобы спасти брак, хотя иногда нам и не хотелось этого делать. Наши интимные отношения помогали нам оставаться вместе, когда остальные виды общения сходили на нет. И я должен сказать, что вера в Бога, христианские книги о браке и семинары помогли нам больше всего».

Лето — это самое приятное время года для брака. Все цветет. Мы наслаждаемся зрелыми фруктами и овощами. Пары, которые хотят остаться в летнем сезоне, должны будут предпринимать конструктивные действия, которые вырастают из позитивных мыслей и эмоций. В кратком изложении летний брак выглядит так:

Эмоции	Счастье, удовлетворение, близость, успех
Мысли	Доверие, желание роста, расслабление
Поступки	Конструктивное общение, принятие различий, посещение семинаров, чтение книг, духовный рост
Климат отношений	Комфорт, близость, поддержка, понимание. Летом весенние мечты сбываются. Супруги наслаждаются успехом. Они позитивно разрешают конфликты. Смирившись с различиями, они стремятся обратить их на пользу своим отношениям. У мужа и жены усиливается чувство единства

Негативная сторона лета

Прежде чем мы завершим разговор о лете, я должен предупредить вас об осах. Прошлым летом я вырывал сорняки у ручья и нечаянно оказался слишком близко к их подземному гнезду. Не успел я и глазом моргнуть, как меня атаковала целая армия ос. Я бросился к дому со всех ног, они летели за мной. Пока я добежал до двери, меня успели укусить четырнадцать раз, и несколько часов мне было ужасно больно.

В летнем браке наши неразрешенные конфликты, которые гнездятся под поверхностью повседневной жизни, подобны осаам. Мы можем наслаждаться летом и совместной жизнью, любоваться цветами, «пропалывать» наши отношения, но существует другой, невидимый уровень — подземное гнездо, куда мы запихали наши неразрешенные вопросы. Когда один из супругов слишком близко подходит к гнезду, из него вылетает рой ос, и вот мы уже ругаемся друг с другом в разгар лета. Когда мы дойдем до «Стратегии 4», вы найдете практические советы, как избавиться от ос. На настоящий момент я просто хочу, чтобы вы знали об их существовании и о том, что вам придется с ними бороться, если вы хотите продолжать наслаждаться летом.

Лето — мое любимое время года и любимый сезон брака. Мы с Каролин большую часть времени провели летом, но это не всегда было так. В начале нашего брака мы несколько лет прожили в зимней стуже, видели несколько весенних проблесков и долгие осенние месяцы. У нас ушло много времени на то, чтобы добраться до лета. Возможно поэтому, когда мы очутились в летнем периоде, нам захотелось сделать его вечным. Не могу сказать, что нам это удалось, но мы проводим гораздо больше времени летом, чем в других сезонах.

В любом браке лето может легко окончиться осенью раньше, чем супруги осознают это. Осень не так болезненна, как зима, но далеко не так приятна, как лето. В следующей главе мы опишем осень в браке. Мы посмотрим на эмоции, мысли и поступки, которые заставляют пару признать, что «с брака опадают листья, а цветы давно увяли».





ГЛАВА 5



Осень



В Северной Каролине и во многих других местах осень — самое яркое время года. Холмы покрыты огромными пятнами желтого, красного, оранжевого и бордового цветов. Ботаники могут объяснить резкую смену цвета листьев естественными причинами, но большинство людей считают, что это произведение искусства самой природы, и наслаждаются осенью. Тысячи людей едут в горы, расположенные в восточной части Северной Каролины, чтобы «полюбоваться листьями».

Все мы знаем, что эта выставка ярких цветов недолговечна, но не хотим вспоминать об этом. Скоро холодные ветра разорвут живое полотно, и листья упадут на землю, оставив деревья обнаженными. Интересное явление: не вся листва осыпается за один день, но за четыре или шесть недель красота увянет, и лес останется пустым. Никто не поедет в горы, чтобы полюбоваться на голые ветки.

Листопад — это подходящий образ того, что происходит в осеннем браке. Ранней осенью брак кажется прекрасным. Посторонние люди даже могут отмечать, что супруги выглядят необычайно счастливыми. Но все постепенно меняется. И когда налетит ветер, разрушение брака станет очевидным для всех. Осень предвещает зиму. Как и другие сезоны брака, осень имеет свой набор эмоций, мыслей и поступков.

Осенние эмоции

Осенние чувства включают в себя печаль, мрачные предчувствия, ощущение отверженности, иногда сопровождаемые чувством эмоционального истощения. Супруги осенью осознают, что не все идет правильно, но не всегда высказывают свои чувства. Они обеспокоены состоянием своих взаимоотношений.

Мардж пятьдесят три, она замужем тридцать два года. Послушайте, как она описывает свой осенний брак: «Я очень беспокоюсь за свой брак. Муж, похоже, не понимает, что происходит, но я очень несчастна. Мы поставили детей и работу превыше наших отношений. Соответственно, теперь, когда дети выросли, мы отдаляемся друг от друга. Это очень пугает меня, и я не знаю, что делать. Иногда у меня просто опускаются руки».

Я познакомился с Кимберли в Литтл Рок, штат Арканзас. Она была замужем двадцать лет и очень переживала за свой брак.

— Думаю, мы на последнем этапе осени и приближаемся к зиме, — сказала она.

— Что вы чувствуете, находясь в осеннем периоде брака? — спросил я.

— Мне страшно, я запуталась, опустошена, и не знаю, что делать, — ответила она.

Кимберли продолжала описывать свой брак, приводя причины, которые, по ее мнению, заставляют ее испытывать стресс. Ее муж, присутствовавший при разговоре, молчал. Когда я обратился к нему с вопросом:

— А как вы себя чувствуете осенью? — он ответил одним словом:

— Плохо.

Марвину пятьдесят три, он женат тридцать один год. Он так описывает свои эмоции: «Я чувствую себя подавленным, отчаявшимся и нецененным. Это не самое хорошее

состояние. Я недоволен своим браком. Что-то должно измениться, или мы не справимся». Марвин находится на последней стадии осени. Если не произойдут существенные изменения, неизбежно наступит зима. Нотка воодушевления прозвучала в его голосе, когда он сказал: «Я верю, что семинар пойдет нам с женой на пользу. Мы купили несколько книг, которые намерены вместе читать. Надеюсь, это поможет нам пересмотреть свои отношения».

Иногда осень приходит довольно скоро после свадьбы. Джеки и Чарлз женаты восемнадцать лет, но в их брак осень закралась очень давно, хотя, как сказала Джеки, они поженились в июне: «Чарлз начал отталкивать меня со дня нашей свадьбы. Он по крайней мере один раз изменил мне, в этом он признался. В прошлом году у него была глубокая депрессия. После всех разговоров и консультаций у него нашли депрессивное расстройство. Он испытывал очень негативные чувства к матери, а когда она умерла, он перенес их на меня. У нас в жизни были и хорошие моменты, но в основном мы жили осенью. Только недавно у меня появилась маленькая надежда: Чарлз согласился пойти со мной на этот семинар о браке. И он проявил желание обсудить со мной одну книгу о супружестве, так что, может быть, у нас есть шанс».

Когда я спросил Чарлза, что он думает о своем браке, он ответил: «Я боюсь, но надеюсь на улучшение с Божьей помощью».

Я мог бы цитировать высказывания бесчисленного количества пар, находящихся в осеннем периоде брака, но, думаю, те, что были приведены выше, помогли вам понять, что осенние эмоции — это страх, печаль, отторжение, одиночество, неопределенность. Эти чувства могут также сопровождаться упадком сил и обидой на супруга или супругу. Стефани замужем девятнадцать лет, она страдает от серьезного заболевания: «Мне одиноко, страшно, неудобно. Я не знаю, как справиться с эмоциями, возникающими из-за перемен к худшему, страшного диагноза и постоянной

боли. Мы не научились делиться чувствами, поэтому я одна, брошенная, эмоционально уставшая».

Осенние мысли

Главная мысль осени — это озабоченность состоянием брака и неуверенность в завтрашнем дне. Большинство людей не хотят жить в осеннем браке, поэтому они обеспокоены. Они понимают, что приходят перемены, и не знают, что произойдет с их отношениями.

Джинджер семь лет состоит в браке, она сказала: «Я не уверена, что у наших отношений есть будущее. Думаю, что сейчас нам нужно поставить Бога в центр нашего брака, но я никогда не была настолько не уверена в себе, своем муже и наших взаимоотношениях. Только благодаря Богу мы еще вместе и продолжаем пытаться идти вперед. Мне не нравится этот сезон. Сейчас мы посещаем христианского душепопечителя. Оглядываясь назад, я понимаю, что мы никогда по-настоящему не говорили на языке любви. Мы прочитали книгу и узнали об этом, но все равно не можем эффективно использовать эти знания. У моего мужа в течение пяти месяцев был роман с коллегой. Он яростно отвергал все мои подозрения, но потом все-таки сознался. По Божьей милости, мы до сих пор вместе и позволяем Ему работать, открывать, исцелять. С Божьей помощью мы надеемся наконец стать такими, какими Он нас задумал».

Гэриэтт замужем двадцать лет. Она живет в маленьком городке недалеко от Атланты, штат Джорджия. Она говорит: «В нашей жизни происходит много перемен. Наша старшая дочь оканчивает школу и скоро покинет нас. Долгие годы вся наша жизнь была сосредоточена на детях. Сейчас мы понимаем, что в какой-то момент поставили детей превыше наших отношений. Что нам делать? Мой муж, заполняя анкету, написал, что мы живем в летнем периоде брака. Иногда я сомневаюсь, что мы вообще знаем друг друга. Я очень беспокоюсь о нашем браке».

Джоан и Уилл женаты всего восемь месяцев, но описывают свой брак как осенний. Джоан сказала: «Мне так страшно. Я бы хотела все изменить. Я не уверена, есть ли мне место в жизни Уилла, и даже в том, любит ли он меня. Мы позволили его семье вмешиваться в нашу жизнь в первые месяцы после свадьбы. Доверие было разрушено, или так и не построено. Сейчас мы пытаемся следовать совету Писания — „оставить отца и мать и прилепиться друг к другу“, чтобы восстановить наши отношения. Я каждый день молюсь об освобождении от своих страхов».

Уилл так описывает свой брак: «Я надеюсь на лучшее, но сейчас у нас тяжелые времена. Я знаю, что у нас все получится и мы проживем счастливо, но сейчас мы ссоримся почти каждый день. Мы учимся любить и заботиться друг о друге. Господь помогает нам в этом. Мы довольно плохо начали, но теперь стали понимать, как проявлять любовь друг к другу. Я надеюсь, что нам удастся вернуться от осени к весне и начать заново строить наш брак на твердом основании». Если Джоан и Уилл смогут осуществить свои планы, в их отношения снова вернется весна.

Патрик и Трития женаты девятнадцать лет. Так как он военный служащий, они часто переезжают. Патрик говорит: «Наш брак пострадал от поздней осени и ранней зимы. В этом году мы много трудились, чтобы исцелиться, и сейчас расчищаем дорогу обратно к весне. Когда меня на год послали в Ирак, мы поняли, что могли потерять все. Мы движемся вперед, общаемся, молимся, читаем христианские книги. Я пытаюсь стать духовным лидером моей семьи и показать жене, как сильно я ее люблю».

Его жена, Трития, описала их брак таким образом: «Мы заново выстраиваем отношения после долгой разлуки, потому что мой муж год провел в Ираке. Мне немного страшно, но я знаю, что мы сближаемся, потому что за год разлуки мы оба приблизились к Христу. Только Бог может исцелить такой брак, как наш. До отъезда Патрика в Ирак мы были охвачены апатией и гордыней. Пока его не было рядом,

я поняла, какое сокровище Господь дал мне в его лице. Каждый день мы делаем шаг к Божьему замыслу о нас».

Очевидно, что одни пары сильнее надеются на будущее, чем другие. Все они испытывают неуверенность, все весьма озабочены своим браком. Куда они перейдут от осени: к зиме или к весне, зависит главным образом от их действий.

Осенние поступки

В этом разделе я бы хотел остановиться на действиях, приводящих к осени и помогающих из нее выйти. Без сомнения, самый первый поступок, ведущий к осени в браке, — это *бездействие*. Бытует ошибочное мнение, что брак сам о себе позаботится. У мужа и жены есть свои собственные интересы, и они забывают делать то, что укрепляет положительные супружеские отношения. Соответственно, они постепенно отдаляются друг от друга. Раскрыть им глаза на то, что их брак переживает осень, может какой-нибудь кризис, например внебрачная связь. Однако истина состоит в том, что их брак пребывал в осеннем периоде уже несколько недель или месяцев до кризиса. Листья изменили цвет и начали постепенно опадать, но они не заметили этого, потому что были не на одной волне. То, как они отреагируют на кризис, определит, куда передвинется их брак: в сторону зимы или весны.

В исследовании, которое я проводил для этой книги, пары, пребывающие в осеннем браке, снова и снова подтверждали, что осень создается главным образом пренебрежением друг к другу.

Кимберли из Литтл Рок, с которой мы уже встречались в этой главе, так назвала свои чувства после двадцати лет брака: страх, усталость, стресс. Когда я спросил ее, что привело их брак к осени, она ответила: «Недостаточное общение — мало времени проводили вместе, отсутствие общих интересов — каждый жил собственной жизнью. Это привело к

оскорблениям, неверности, лжи, потере доверия». Интересно отметить, что пропасть между Кимберли и ее мужем росла, но все началось с пренебрежения друг другом.

Марвин, ее муж, чувствовал подавленность, отчаяние из-за низкой самооценки. Рассказывая, как они пришли к осеннему периоду брака, он сказал: «Думаю, что главная проблема — это недостаток общения. Мы были заняты воспитанием троих детей и изо всех сил старались заработать как можно больше денег. К сожалению, наши отношения были не на первом месте. Из-за этого мы отдалились друг от друга».

Милдред, живущая в Спокане, штат Вашингтон, замужем тридцать три года. Она говорит, что ее супружеская жизнь оставляет желать лучшего: «Я знаю, что наш брак выживет, но хочу, чтобы в нем была нежность, чтобы он развивался. Дети выросли, разъехались, у них собственные семьи. Когда они ушли из дому, у нас с мужем не осталось общих интересов, мы стали заниматься каждый своим делом и отдалились друг от друга. Мы просто пренебрегли нашими отношениями».

Кэрол из Батон Руж, штат Луизиана, повторяет эти утверждения: «Я второй раз замужем, уже двенадцать лет, но мы никак не укрепляем наш брак. Все свое внимание мы отдаем детям и игнорируем потребности друг друга. Думаю, мы оказываем и себе, и детям медвежью услугу. Состояние нашего брака крайне неудовлетворительно. Но я верю, что его основание еще не разрушено. Мой муж открыт к общению, и мы пытаемся заново построить наши отношения».

Нет сомнений, что именно пренебрежение к отношениям приводит к осени в браке. Когда муж и жена пускают отношения на самотек, течение всегда относит их в разные стороны. Они разделены, жизнь пугает их, и они не чувствуют себя в безопасности. Если супруги понимают, что переживают осень, перед ними встает выбор: они могут либо предпринять позитивные действия, которые вернут им весну или лето, либо деструктивные шаги, которые приведут их к зиме и, возможно, к разрушению брака.

Одно из действий, которое затягивает осень и ведет к зиме, — это нежелание искать выход из сложившейся ситуации. Марти из Форт Вейн, штат Индиана, иллюстрирует эту характерную для осени черту: «Мы женаты четыре года, и я очень несчастна в браке. Мне просто не нравится Йон. Такое ощущение, что все вышло из-под контроля, а я нахожусь на незнакомой территории. Йон постоянно хочет секса, даже если дети еще не спят или я готовлю ужин. Мне нужны определенные условия, чтобы подготовиться к этому... Знаете, добрые слова, романтический ужин, тишина в доме... А его не волнует, что происходит вокруг, когда мы занимаемся сексом. Сначала все было не так. Признаю, я веду себя неправильно: иногда воздерживаюсь от секса, но моими действиями руководит обида. Иногда у нас не бывает секса по несколько месяцев. Я не горжусь этим, сознательно стараюсь прикоснуться к нему, но его это не удовлетворяет. Я пытаюсь „наполнить его сосуд любви“, но он никогда не наполняет мой. Я стала жесткой, упрямой, обидчивой. Знаю, надо что-то менять».

Марти совершенно права. *Надо что-то менять*. Неразрешенные проблемы будут удерживать супругов в осеннем периоде брака или, что более вероятно, приведут их к зиме.

Супружеская неверность — еще один фактор, который может переместить брак из осени в зиму. Вот что сказала Эмили из Норфолка, штат Виржиния: «Мое сердце разбито. После тридцати семи лет брака я и подумать не могла, что он это сделает. Это уже вторая измена моего мужа, о которой я знаю. И она серьезнее, чем предыдущая. У него есть свой успешный бизнес, он активно участвует в общественной и политической жизни, его уважают. Но мне трудно уважать его. Он был единственным ребенком в семье и поэтому очень эгоистичен. У нас три замужних дочери и шесть внуков, еще один скоро родится. Он же готов бросить все ради одной очень агрессивной женщины. Мы пытались вместе ходить на консультации. После первого же

посещения он отказался продолжать, потому что ему не понравился консультант. Второй консультант сказал нам, что мы впустую тратим деньги, потому что мой муж не испытывает ни чувства вины, ни угрызений совести, ни стыда за свои поступки. Думаю, сейчас он ходит на консультации один. Я часто молюсь за него и за нее. Оба говорят, что они христиане, но слова ничего не стоят. Я уже испробовала все, что могла, но продолжаю молиться и надеяться, что он захочет поработать над нашим браком».

Пример Эмили показывает: чтобы переместить брак из осени в весну, требуются усилия обоих супругов, а чтобы приблизить его к зиме, достаточно поступков только одного из них. Все зависит от нашего образа мыслей и действий, которые мы предпринимаем. Осенний брак характеризуется чувством отверженности. Листья нашего брака начинают опадать, и мы не знаем, что готовит нам будущее. Это очень неприятное время года. Вот краткая характеристика осеннего брака:

Эмоции	Страх, печаль, упадок сил, мрачные предчувствия, обида, отчаяние, ощущение, что вас не ценят
Мысли	Обеспокоенность, неуверенность, вина
Поступки	Пренебрежение, нежелание что-либо делать и смотреть проблемам в лицо
Климат отношений	Отдаление друг от друга, ослабление брачных уз. Осенью супруги чувствуют: что-то происходит, но не знают, что. Появляется отчужденность. Один или оба супруга ощущают, что им пренебрегают. Они понимают, что существуют проблемы, с которыми они не готовы разобраться. Им кажется, что они эмоционально отдаляются, и в этом каждый винит другого. Если они какое-то время живут осенью, то их семья и друзья могут заметить перемены

Как извлечь пользу из осени

Часто случается, что супруги, находясь в первой стадии осени, еще не осознают этого. Они наслаждались деятельностью, которую предоставляет лето, и порой игнорировали друг друга. Тем временем листья начали менять цвет, но со стороны брак все еще выглядит прекрасно. Супруги живут в последних отблесках лета, но в глубине души каждый уже стал отдаляться от другого.

На последней стадии осени все листья уносит ветер и пустота взаимоотношений становится очевидной. Именно эмоциональная пустота вызывает беспокойство, неуверенность и страх. Зарождающаяся отчужденность часто вынуждает одного или обоих супругов искать помощи извне. Они могут договориться посещать семинары о браке, ходить к консультанту, читать и обсуждать книги о супружеских отношениях. Одна молодая жена сказала: «Никогда не думала, что когда-нибудь приду к консультанту, но я так обеспокоена тем, что происходит с нашим браком. Я знаю, что нам нужна помощь, и не хочу дожидаться того момента, когда будет уже слишком поздно». Осенние страхи могут привести к исцелению, если пара повернет в правильную сторону.

Осень способна перейти прямо в весну или вернуться в лето. С другой стороны, если супруги позволят природным явлениям идти своим чередом, то неизбежно окажутся в зиме. Во второй части книги мы рассмотрим специальные стратегии, которые помогут вам извлечь пользу из осени.

Возможно, читая вводные главы, вы уже с легкостью определили сезон своего брака. Может быть, вам сложно пока отличить весну от лета или зиму от осени. Действительно, поздняя осень очень похожа на начало зимы. Прежде чем мы перейдем к стратегиям, которые помогут вам улучшить ваш брак, необходимо определить его сезон. В следу-

ющей главе вы найдете тест, с помощью которого сможете это сделать.

Тест для определения сезона брака — это не научный анализ, который втиснет ваш брак в рамки той или иной категории; это скорее коммуникативный инструмент, который поможет вам и вашему супругу честно оценить состояние вашего брачного союза. Какими бы ни оказались результаты, думаю, вторая часть этой книги окажется для вас очень полезной в поиске весеннего воодушевления и радостей лета. Я также надеюсь, что вы поймете: зима и осень не так уж и бесполезны. Часто они служат стимулом для развития брака. *Безнадежных браков не бывает!* С Божьей помощью возможно все.



ГЛАВА 6



Тест на определение сезона брака



Супружеские взаимоотношения постоянно меняются. Как мы видели, в течение жизни они много раз проходят через различные сезоны. Это значит, что любая пара не раз переживет смену времен года — зимы, лета, весны и осени. Определить текущий сезон вашего брака нужно для того, чтобы оценить его состояние и понять мысли, эмоции и поступки, которые характеризуют ваши отношения.

Одни сезоны более приятны и продуктивны, чем другие. Если вы будете знать, в каком времени года находится ваш брак, то это позволит вам предпринять позитивные шаги для поддержания радостей весны и лета и коррекции негативного поведения, которое приводит к осени и зиме. Если вы оба готовы пройти тест, то это может стать для вас поводом честно обсудить состояние вашего брака и начать стимулировать его развитие. Рекомендуется выполнять тест каждому из супругов порознь, ничего не обсуждая, прежде чем не будут подведены итоги.

Определите сезон вашего брака

В каком времени года находится ваш брак? В нижеприведенных шестнадцати строках вы видите по четыре слова. Выберите одно слово или фразу, которые лучше всего характеризуют ваши чувства и мысли о браке, возникшие у вас в последние несколько недель. Отметив по одному слову в каждом ряду, посчитайте, сколько «галочек» у вас получилось в каждой из четырех колонок. Таким образом, под каж-



дым столбцом у вас будет стоять число от нуля до шестнадцати. Ниже вы найдете характеристику вашего результата.

1. подавленность	возбуждение	удовлетворение	неуверенность
2. безнадежность	счастье	умиротворение	растерянность
3. пустота	надежда	обязательство	стресс
4. грубость	поддержка	безопасность	крушение надежд
5. обида	открытость	доверие	усталость
6. разрушение	свежесть	расслабление	отдаление
7. отверженность	принятие	благодарность	мрачные предчувствия
8. напряжение	общие интересы	честность	движение по течению
9. желание сдаться	планы на будущее	работа в команде	апатия
10. критика	забота	взаимосвязь	обеспокоенность
11. злость	радость	взаимопонимание	опустошение
12. разочарование	оптимизм	комфорт	пренебрежение
13. недоверие	нежность	поддержка	страх
14. отрешенность	рост	привязанность	отчуждение
15. холод	оживление	довольство	надменность
16. нежелание прощать	готовность меняться	терпимость к недостаткам	разлука
—	—	—	—
Итого	Итого	Итого	Итого





Ваш результат

Как вы могли догадаться, слова из первой колонки характеризуют зиму, из второй — весну, из третьей — лето и из четвертой — осень. Колонка, в которой вы отметили больше всего пунктов, отражает текущий сезон вашего брака. Близкое или равное количество «галочек» в двух колонках означает, что ваш брак имеет элементы обоих сезонов или переходит из одного в другой. Наивысший балл в одной колонке — шестнадцать. Если вы набрали шестнадцать, то ваш брак находится в разгаре этого времени года.

Согласны вы с вашим результатом? Или удивлены? Сравните ваши ответы с ответами супруга и обсудите, что каждый из вас сделал (хорошего и плохого), чтобы оказаться в этом сезоне. Если вы находитесь в приятном сезоне — поздравляю, продолжайте работать! Вторая часть книги научит вас стратегиям, позволяющим поддержать развитие и цветение вашего брака. Если вы находитесь в неприятном сезоне — не сдавайтесь! Стратегии, описанные во второй части, дадут вам практические советы по улучшению вашего брака. Независимо от времени года, всегда есть надежда и возможность для улучшения брака. Посвятите себя работе над своим браком и сделайте его самым лучшим!

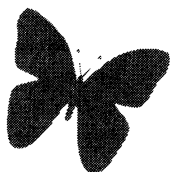




ЧАСТЬ II

Семь стратегий улучшения сезона брака







Теперь, когда мы знаем характеристики четырех сезонов брака, давайте обратим наше внимание на семь стратегий, которые могут переместить ваш брак из холодной зимы в теплое лето, из осенней неуверенности в весеннее воодушевление или улучшить его качество независимо от сезона. Эти стратегии основаны на Библии и на моем тридцатилетнем опыте семейного консультанта. Я видел, как множество пар, применив эти идеи, начинали двигаться в правильном направлении. Стратегии не обязательно использовать в том порядке, как они даны в книге, хотя исправление прошлых ошибок (стратегия 1) часто помогает убрать с пути обломки отношений и расчистить дорогу для остальных стратегий.

Каждая стратегия содержит потенциал для улучшения вашего брака. Я предлагаю вам сначала прочитать все, а потом вернуться и выбрать ту, с которой, по вашему мнению, лучше всего начать. Если ваш спутник готов к вам присоединиться, то мысли и идеи из следующих семи глав откроют совершенно новую страницу в ваших отношениях. С другой стороны, если он не желает выполнять ничего «из этой книжки про сезоны», то наверняка вам очень поможет стратегия 7.

Если вы переживаете весну или лето, то стратегии снабдят вас практическими идеями, которые помогут сохранить ваш брак живым и способным к росту. Если вы находитесь в осеннем или зимнем периоде, они помогут вам начать двигаться по направлению к более теплomu и приятному

сезону. Брак либо развивается, либо умирает, он никогда не стоит на месте. Ваши мысли и действия влияют не только на ваши эмоции, но и на чувства вашего супруга. Эти стратегии научат вас развивать позитивный образ мыслей и совершать поступки, которые значительно улучшат эмоциональный климат вашего брака.





СТРАТЕГИЯ 1



Ошибки прошлого



Каждой супружеской паре нужно понять эту стратегию, но тем, кто находится в зимнем или осеннем периоде, придется задержаться на ней, выявляя и исправляя ошибки прошлого. Многие из нас могли бы повторить вслед за Brentом: «Я знаю, что совершил много ошибок. Мы оба оступались; но почему мы не можем забыть прошлое и сосредоточиться на настоящем и будущем?» Я хорошо понимаю желание Brentа, но так не получится. Нам нужно разобраться в прошлом, прежде чем мы сможем оставить его позади, иначе оно будет нас преследовать. Исправив прошлые ошибки, мы получим возможность направить энергию на настоящее и создание лучшего сезона в будущем. Стратегия, описанная в этой главе, много лет использовалась мною в работе с сотнями пар, помогая им разбираться с проблемами. Уверен, она поможет и вам.

Работа над ошибками прошлого включает в себя три шага: выявление ошибок, исповедь и раскаяние, а также прощение. Первый шаг может оказаться самым сложным.

Шаг 1. Выявление прошлых ошибок

Первый шаг в работе с прошлыми ошибками и неудачами — это их выявление. Когда я поделился этой идеей с Brentом, он сказал:

— С этим-то проблем не будет. Хелен напоминает мне о них каждый раз, когда мы ссоримся.



— Возможно, — ответил я. — Но мне кажется, она не называет даже тридцати процентов из них. Конечно, вас раздражает ее критика. Вам надоело слушать о своих недостатках и хотелось бы, чтобы она о них забыла. Но на самом деле вы так и не проделали трудной работы по выявлению ваших собственных ошибок.

Бренту не очень понравился мой подход, поэтому он сказал:

— А она? Она разве не ошибалась?

— Разумеется, ошибалась. Я пока не знаю вашу жену, но уверен, что она не раз совершала промахи, потому что она человек. Но сейчас я говорю с вами, вы хотите, чтобы она «забыла прошлое и жила настоящим, думая об улучшении будущего». Я расскажу вам, как это сделать. Все начинается с *вас*.

Мой прямолинейный подход основывается на открытии, которое я сделал за годы работы консультантом. Большинство из нас с гораздо большей готовностью выявляют ошибки своего супруга или супруги, чем свои собственные. Эта проблема, о которой говорил Иисус в Мф. 7:3–5. Если применить Его учение к браку, оно будет звучать так: «Что ты смотришь на сучок в глазу мужа (жены), а бревна в своем глазу не чувствуешь?.. Вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза мужа (жены)».

Когда через несколько недель я прочитал эти строки Хелен, жене Брента, она сказала:

— Нам это не подходит. У Брента в глазу не *сучок*, а целая куча огромных *бревен*. Я знаю, что несовершенна, но в нашем браке главная проблема — это он.

— Возможно, вы правы, — ответил я. — Но как христианка, вы готовы начать с того, чему учит Иисус, — с исправления собственных ошибок? — Она ответила не сразу, поэтому я добавил: — Я помогу Бренту справиться с *его* ошибками, если вы займетесь своими.

— Я готова, — сказала Хелен. — Но хочу, чтоб вы знали, в чем заключается настоящая проблема.

Я оставил ее замечание без комментариев и сказал:

— Итак, вот ваше задание на неделю. Выделите два часа, чтобы провести их наедине с Богом. Возьмите Библию, записную книжку и ручку и произнесите библейскую молитву. Это молитва Давида. Как вы знаете, Давид совершил в жизни много ошибок, и он говорит: «Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня, и узнай помышления мои, и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Пс. 138: 23,24). Просите Бога указать вам на те моменты за последние семнадцать лет, когда вы плохо относились к Бренту. Вы можете начать даже со времени вашего знакомства и помолвки, вспомнить свадьбу, медовый месяц, первый год совместной жизни и так далее. Молите Бога помочь вам вспомнить случаи, когда вы разговаривали с мужем резко, замыкались в молчании, делали что-то обидное или плохо к нему относились. Вы будете слушать Бога, и я хочу, чтобы вы записали все, на что Он укажет вам. Однако должен вас предостеречь, сатана тоже будет пытаться говорить с вами. Его слова будут примерно такими: «Конечно, ты была не слишком добра к нему, но это потому, что Брент довел тебя до этого. Здесь нет твоей вины, так что это не считается». Сатана не хочет, чтобы вы были честны. Ему надо, чтобы в своих грехах вы обвиняли других. Вспомните, что произошло, когда Адам и Ева послушались его. Адам обвинил Еву, а та — змея. Если мы хотим разобраться в ошибках прошлого, то должны выявить их и быть готовыми принять на себя ответственность за свое неверное поведение.

Хелен поняла мое требование.

— Но два часа — это слишком много, — сказала она. — Не думаю, что это займет столько времени.

— Не ускоряйте процесс, — предостерег я. — Выделите два часа и по крайней мере каждые пятнадцать минут просите Бога показать вам еще ошибки.

— Хорошо, но вряд ли на это уйдет два часа.

Я понял, ей кажется, что я не занимаюсь реальной проблемой, но она решила все же испробовать мою стратегию.

Через неделю Хелен вернулась со списком:

— Я обнаружила больше ошибок, чем думала. Но это в основном мелочи, и я уже попросила у Бога прощения.

— Нет, нет, нет. Мы еще к этому не готовы, — ответил я.

— Что вы имеете в виду? Разве мы не должны исповедовать свои грехи перед Богом?

— Да, но сначала нужно выявить их.

— Именно это я и сделала!

— Нет, вы сделали только первый шаг. К следующему разу у меня для вас есть другое задание. Поговорите с каждым из ваших детей наедине. Расскажите им, что вы работаете над своим браком и пытаетесь определить, какие совершили ошибки. Попросите их вспомнить случаи, когда вы грубо говорили с Брентом, относились к нему жестоко или несправедливо. Скажите им, чтобы они были предельно откровенны, потому что нельзя улучшить брак, если вы не честны. Затем я хочу, чтобы вы сходили к своим родителям и попросили их о том же, каждого в отдельности. Я понял, что вы с Брентом обедаете у них в воскресенье раз в месяц. Так? — Хелен кивнула. — Значит, у них было достаточно времени понаблюдать за вами. После этого вам нужно встретиться с родителями Брента и задать им тот же вопрос.

Хелен не скрывала раздражения.

— Не знаю, к чему все это приведет и зачем я должна этим заниматься, особенно учитывая, что настоящая проблема в нашем браке — это ошибки мужа.

— Я понимаю, что вас, возможно, разочаровал мой подход, — сказал я. — Но позвольте напомнить, что я встречаюсь с Брентом каждую неделю и даю ему точно такие же задания. Брак — это дорога с двусторонним движением. Вы оба несовершенно и должны разобраться в собственных ошибках. Первый шаг — выявить их и взять на себя ответ-

ственность за них. Пока еще ни вы, ни Brent этого не сделали. Однако мне кажется, что сейчас вы впервые в жизни всерьез хотите исправить свои прошлые промахи в браке. Мы следуем библейскому образцу: начинаем со своих собственных ошибок.

Хелен глубоко вздохнула:

— Знаю. Вы правы. Мы должны пройти через это. Но вовлекать детей, родителей — что это даст?

— Это люди, которые знают вас лучше всех. И им небезразличен ваш брак. Таким образом вы продемонстрируете детям вашу искренность и честность. И вы даете им шанс озвучить то, что они наблюдали много лет. Ваши и его родители обрадуются, узнав, что вы хотите начать с себя. А когда Brent выполнит свое задание, они увидят, что он тоже готов работать над собой. Бог может использовать этот процесс на пользу не только вам, но и вашим детям, и вашим родителям.

В этом пункте — обращение к детям и родителям — могут быть исключения. Например, дети дошкольного возраста слишком малы, больные родители могут испытывать предубеждение, и им будет трудно судить объективно. Как бы вы ни выполнили это задание, смысл в том, чтобы выйти за рамки своей оборонительной самооценки. Иногда, услышав что-то от ребенка, родителя или близкого друга семьи, мы начинаем понимать, как в действительности относимся к своему партнеру.

Брак находится не в вакууме. Он влияет на всех близких. Могу заверить вас, что, вероятнее всего, вы услышите от детей или родителей то, чего вам не хотелось бы знать. Сатана будет велеть вам защищаться и думать, что их слова искажают картину. Он хочет, чтобы вы не обращали внимания на их свидетельство. Не поддавайтесь этому искушению. Они дают вам нужную информацию. Это их наблюдения, они видят, как вы относитесь к своей половине. Возможно, вы не то имели в виду, но они расценили ваши

действия именно так. Поэтому примите то, что они говорят, и включите в свой список.

Дав Хелен это задание, я сказал:

— Я даю вам две недели, потому что на это потребуется время.

— Да, и очень сложное.

— Вы правы, — согласился я. — Всегда нелегко попросить тех, кто нас лучше всего знает, честно сказать нам о наших ошибках. Это трудно, но очень полезно.

Две недели еще не прошли, когда Хелен позвонила мне и попросила еще неделю. Когда она пришла, задание было выполнено полностью: «Не думала, что наши дети и родители так наблюдают за нашим поведением. Я была поражена их словами и немного расстроена. Но я вспомнила, что вы велели не защищать себя, и старалась этого не делать. Я слушала и записывала. Получился довольно длинный список. Сожалею, что дети столько лет видели мою грубость по отношению к Бренту. По-моему, он ее заслуживает. Но я знаю, что для детей это плохо — слышать, что я так разговариваю с отцом». Я понял, что Хелен начинала признавать свои ошибки и брать на себя ответственность.

— Что мне делать с этим списком? — спросила она. — Я уже попросила Бога простить меня.

— Это хорошо, но мы не совсем готовы к этому. Надо сделать еще один шаг. Когда мы только начинали с вами работать, вы сказали, что главная проблема — это Брент, а не вы, помните? У меня нет причин сомневаться в ваших словах. В течение следующей недели я хочу, чтобы вы составили список, в который включите все, чем Брент обидел вас за эти годы.

— Бумаги не хватит, — горько усмехнулась она.

Я кивнул и успокоил ее:

— Я знаю, что в течение многих лет вас ранили его поступки. Если бы это было не так, вы бы не сидели в моем кабинете. Поэтому я хочу предоставить вам случай поде-

литься своей болью с Brentом, но только в определенном духе.

Я протянул ей лист бумаги с напечатанным текстом:

Дорогой Brent!

Я хочу поблагодарить тебя за то, что ты ходишь вместе со мной на консультации. Как ты знаешь, доктор Чепмен помогает нам выявлять свои ошибки и брать на себя ответственность за них. Когда я вспоминала свои негативные поступки по отношению к тебе, могу тебя заверить, у меня получился очень длинный список. На этой неделе мы должны составить список обид, которые нанесли друг другу. Я знаю, многое ты уже не раз слышал от меня, потому что я обычно упоминаю их при каждой ссоре. Я составляю этот список не потому, что ненавижу тебя, а потому что люблю. Я хочу, чтобы нам удалось оставить прошлое позади и построить лучшее будущее. Первое, что мне приходит на ум, это...

Я попросил Хелен прочитать абзац и спросил, согласна ли она с ним. Когда она ответила положительно, я предложил:

— Напишите первое предложение прямо здесь, в кабинете. Что самое первое приходит вам в голову?

— Ну, если по порядку, — то, что он забыл о нашей первой годовщине свадьбы. Но самой болезненной была его интрижка с девушкой из офиса.

— Что вы хотите написать первым?

— Я начну по порядку.

— Хорошо, а теперь пишите, что я скажу. Номер один: «Я почувствовала...» Как бы вы описали свои чувства, которые испытали, когда он забыл о годовщине?

Хелен задумалась, затем принялась писать. Когда она закончила, я прочел следующее предложение: «Я почувствовала разочарование и глубокую обиду в нашу первую годовщину, день прошел, а ты даже не вспомнил. Я все думала, что ты сделаешь мне какой-нибудь сюрприз, но ты ничего не сделал. Как ты помнишь, мы потом ругались

полночи. Я знаю, что говорила тогда ужасные слова, но они вырвались из-за боли, которую я испытывала. Я не могла поверить, что ты забыл день нашей свадьбы».

— А теперь, — сказал я, — начиная каждое предложение со слов «я почувствовала», опишите свои эмоции, которые вы испытали, когда Brent сделал или сказал что-то (либо не сделал и не сказал), что ранило вас. Не читайте ему нотаций. Просто скажите, что вы почувствовали в том или ином случае. Можете включать в список все, что помните. Не обязательно в хронологическом порядке, но список должен быть по возможности полным.

— На это уйдет много времени, — смеясь, сказала Хелен.

— Это не страшно, — ответил я. — Сколько недель вам нужно?

— Думаю, двух достаточно.

— Хорошо, тогда увидимся через две недели.

Через две недели я прочитал список из тридцати пяти болезненных воспоминаний Хелен. Я помог ей исправить два, которые начинались со слов «ты заставил меня почувствовать», а не «я почувствовала». Напомнил Хелен, что наша цель не обвинить Brentа, а сообщить ему о своих чувствах. Она сохранила список в своем компьютере, так что внести изменения было несложно. На следующий день она занесла свой исправленный список ко мне в офис.

Потом я дал Хелен список мужа, а Brentу — ее письмо. «Читайте его как послание из глубины души, — велел я. — Нужно, чтобы вы поняли, что ваш партнер *почувствовал*, когда что-то произошло. Я думаю, что вашим намерением не было причинить друг другу боль, но так получилось, что вы оба ее испытали. Разбирая ошибки прошлого, нужно сознавать, как ваши действия ранили другого. И я хочу, чтобы вы взяли на себя ответственность за эту боль. Еще раз повторю, вы не намеревались обижать друг друга, но в действительности ваше поведение оказало на вашего спутника

сильное негативное влияние. Когда вы будете читать список, который получили, сопоставьте его с тем, который составили сами. Если ваш супруг упоминает то, чего нет в вашем списке, добавьте это».

Выявление ошибок прошлого требует времени и усилий. Это может быть болезненным процессом. Тем не менее мы не можем разобраться в своих ошибках, пока не поймем, в чем они заключаются. Вовлечение в процесс других членов семьи помогает понять, каким видят наше поведение окружающие. Мы редко видим себя такими, какие мы есть. Когда мы записываем свои переживания, это помогает нам понять, почему мы так обижены и озлоблены. Когда мы делимся ими друг с другом в письменной форме, то партнеру легче понять наши чувства и ему нет нужды оправдывать себя.

Шаг 2. Признание и раскаяние

Когда Brent и Хелен обменялись списками обид и внесли дополнения в свои списки ошибок, они были готовы ко второму шагу стратегии исправления прошлых ошибок: исповеди и раскаянию — сначала перед Богом, потом друг перед другом. Я попросил их выделить еще два часа на то, чтобы остаться наедине с Богом, Библией и своими списками. «Начните с Псалма 50, — предложил я. — Это исповедь Давида после того, как он выслушал пророка Нафана и понял, как сильно он согрешил перед Богом и людьми. Пусть его молитва станет образцом для вашей молитвы. Прочитайте свои списки и исповедуйте каждую ошибку перед Богом».

Слово *исповедь* (*confession*) означает «соглашаться с кем-либо». Следовательно, когда вы исповедуете свои ошибки и признаете, что причинили боль супругу, то вы соглашаетесь с Богом, что были не правы. Вы соглашаетесь, что ваше

поведение ранило его и огорчило Господа. *Раскаяние (repentance)* означает «повернуться и пойти в противоположном направлении». Раскаиваясь в ошибках и боли, которую вы причинили другому, вы выражаете Богу свое желание в будущем поступать по-другому. Вы просите силы у Святого Духа, чтобы любить мужа или жену так, как велит Бог.

В Писании сказано: «Если мы исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин. 1:9). Когда мы исповедуем свои грехи и раскаиваемся, Бог готов простить нас. И Он может простить нас, потому что Христос заплатил за наши грехи. Следовательно, Бог может соблюсти справедливость, но при этом простить грешника, потому что Иисус уже принес за него жертву (см.: Рим. 5:8–11).

Раскаившись и исповедавшись перед Богом, Brent и Хелен должны были сделать это друг перед другом. «На следующей неделе, — сказал я, — проведите друг с другом два часа, обсуждая списки своих ошибок. Признайте, что вы были не правы, что сожалеете о причиненной друг другу боли, а затем попросите прощения. Не торопитесь поскорее пробежать список! — предостерег я. — Выделите время на каждый пункт. Пусть ваш супруг услышит, как вы озвучиваете, что были не правы и сожалеете о том, что так глубоко его обидели».

Второе указание для Хелен и Brentа было следующим: «Не судите об искренности партнера. Мы устроены по-разному. Например, одним людям легче расплакаться, чем другим. Не ждите, что реакция вашего супруга будет такой же, какая свойственна вам. Более сдержанная реакция может быть не менее искренней. Примите решение воспринимать слова друг друга как искреннее, идущее из сердца раскаяние и извинение. Примите решение с Божьей помощью в будущем сделать жизнь лучше».

Шаг 3. Прощение

Теперь Brent и Хелен были готовы к истинному прощению. В Писании прощение — это постоянный христианский ответ на исповедь и раскаяние. Иисус сказал: «Если же согрешит против тебя брат твой, выговори ему; и если покается, прости ему» (Лк. 17:3). В христианской жизни нет места духу непрощения. Фактически, Иисус учил, что нежелание прощать — это бунт против Бога и должно быть исповедано, как любой грех⁴.

Я сказал Brentу и Хелен: «Запомните, прощение — это не чувство. Это решение принять жертву за грех и объявить супруга невиновным. Прощение не означает, что вы забудете об этом происшествии и больше не будете чувствовать боли, вспоминая о нем. Прощение означает, что вы больше не держите зла друг на друга. Помните, любовь „не мыслит зла“» (1 Кор. 13:5).

Прощение подразумевает, что мы больше не заводим разговор о прошлой ошибке и понимаем, что Иисус уже принес жертву за наши грехи. Когда мы раскаялись и исповедались перед Богом и друг другом, — и Он простил нас, — мы решаем простить мужа (жену).

Стратегия разбора прошлых ошибок подходит для любого сезона брака, потому что у всех нас есть грехи, которые нужно исповедать и простить. У пар, живущих зимой или осенью, может быть целый ворох ошибок, над которыми они никогда не работали. Супругам, переживающим лето или весну, необходимо разобраться с ошибками, которые являются нормальной частью повседневной жизни, и не позволять им накапливаться и становиться барьером на пути к близости.

⁴ Мои комментарии основываются на словах Иисуса о прощении, см.: Мф. 6:14,15; 18:35.

Некоторых людей одна мысль об исправлении прошлых ошибок повергает в ужас. Я помню, как один мужчина сказал: «Она не упоминала об этом уже полгода, надеюсь, она забыла. Мне бы не хотелось самому напоминать ей». То, что ему было страшно поднимать вопрос о своей прошлой ошибке, говорит о том, что он никогда не исповедовал ее и не был прощен. Упоминает или нет об этой ошибке его жена, все равно ошибка остается одной из «ос», затаившейся в подземном гнезде и готовой ужалить его.

Я знаю, что разбор прошлых ошибок может показаться некоторым людям очень трудным, но выгоды от выявления ошибок, исповеди, покаяния и прощения настолько велики, что стоит приложить усилия. Если вам сложно, подумайте о следующих трех преимуществах:

- Вы больше не будете бояться прошлого, потому что исповедали свои ошибки и получили прощение.
- Ваши супружеские отношения улучшатся, когда вы вместе пройдете через настоящую исповедь, раскаяние и прощение. Благодаря прощению вы сможете восстановить ваш брак.
- Прощая других, вы становитесь больше похожи на Христа. Другими словами, разбор прошлых ошибок — это огромный шаг к духовной зрелости.

Брент и Хелен последовали стратегии 1, тем самым совершив шаг по направлению к весне. Вообще-то, весна вернулась к ним почти сразу же, и они начали строить планы на будущее. Конечно, я предостерег их, что они еще не совершенны и могут вернуться к старым образцам поведения или упомянуть прошлую ошибку в порыве раздражения. «Но когда это происходит, — сказал я, — осознайте, что это грех, исповедайте его перед Богом и супругом как можно скорее и просите прощения».

Меня часто спрашивают: «Что делать, если один из супругов не хочет следовать этой стратегии?» Я дам развернутый ответ при описании стратегии 7, а сейчас позвольте мне лишь коротко упомянуть, что вы можете оказать на него сильное воздействие своим собственным примером. Когда вы примите решение выполнять библейскую стратегию, то окажете положительное влияние на своего спутника. Вы не можете контролировать его поведение, но в состоянии воздействовать на него через собственные поступки. Следование библейским советам — самый действенный способ влияния на супруга, не желающего принимать участия в работе.



СТРАТЕГИЯ 2



Выберите позитивный способ отношений

Большинство спортсменов согласятся со мной: победа на девяносто процентов состоит из позитивного образа мыслей и на десять — из тяжелой работы. Это истинно как в мире спорта, так и отношений. Весна и лето в браке создаются и поддерживаются позитивным отношением. Осень и зима характеризуются негативным образом мыслей. Наши *мысли* сильно влияют на наши *поступки*. В свою очередь поступки оказывают воздействие на *эмоции*. Связь между мыслями и действиями открывает дверь надежды для всех пар. Если мы сможем изменить свой образ мыслей, то нам удастся изменить и сезон брака.

Самая распространенная ошибка, которую допускают супруги, — позволять негативным эмоциям диктовать нам поведение. Если они не осознают силу позитивного отношения, они не смогут достичь высочайшего потенциала своего брака.

Нам давно знакома сила позитивного отношения в области бизнеса. Сравните образ мыслей двух специалистов по продажам. Один думает: *Этим людям нужен пылесос. У меня есть лучший пылесос на рынке. Я покажу им его, и он им понравится. И я помогу им купить его.* Другой думает: *Этим людям не нужен пылесос. Им интересны совершенно другие вещи. К тому же, даже если бы они и захотели его купить, то не смогли бы его себе позволить.* Кто из них скорее добьется успеха? В этой главе я хочу помочь вам развить свой потенциал позитивного мышления, которое приведет вас к успеху в браке.



Должен сознаться, эта стратегия далась мне нелегко. В начале своего брака я провел много времени в зимнем периоде из-за моего негативного образа мыслей. В разгар зимы мне было трудно признать, что мое отношение составляет часть проблемы. Гораздо проще было обвинять Каролин и осуждать ее поведение. Сегодня я признаю, что виной тому было мое негативное мышление. Если вы живете зимой или осенью, то, я полагаю, вы тоже склонны обвинять другого и не замечать своего негативного отношения. Если вы хотите избавиться от зимнего холода и жесткости, я призываю вас воспользоваться советами, предложенными в этой главе. Изменение образа мыслей может стать катализатором, который ускорит сезонное изменение вашего брака.

Обстоятельства всегда нейтральны, или по крайней мере обычны. Следовательно, разница между успехом и поражением заключается не в том, что с нами происходит, а в том, как мы к этому относимся. Позвольте мне показать вам различие в жизни двух пар: Бетси с Кирком и Чарлза с Келли.

Бетси и Кирк были женаты двенадцать лет, они пережили смерть своего девятилетнего сына. Его сбила машина, когда он пересекал улицу на велосипеде. В своей первой беседе с Бетси, которая состоялась через шесть часов после происшествия, я уже уловил семена осуждения. Она сказала: «Я как раз на прошлой неделе говорила Кирку, что ему следует больше времени проводить с Эндрю и объяснять ему правила безопасности на дорогах. Если бы Кирк поговорил с ним, может быть, ничего бы не случилось».

Позже, беседуя с Кирком, я ощутил тот же подход: «Мне никогда здесь не нравилось, — сказал он. — Два года назад я говорил Бетси, что хочу, чтоб мы жили на ферме. Жизнь в городе слишком опасна для детей. Жаль, что я тогда не послушал свое сердце». Через два месяца Кирк снова повторил ту же мысль: «Как жаль, что мы не переехали на ферму».

два года назад. Бетси не захотела. Она сказала, что в городе гораздо удобнее, но жизнь дороже удобства».

На следующей неделе я встретился с Бетси и обнаружил, что она тоже прокручивала в голове ту же мысль на протяжении двух месяцев: «Если бы только Кирк поговорил с Эндрю о правилах безопасности, может быть, он был бы сейчас с нами». Бетси обвиняла Кирка, а Кирк обвинял Бетси. Они не говорили этого в глаза друг другу, но их мысли отражали истинное отношение.

Мне бы хотелось написать, что после консультаций Кирк и Бетси переменили свой образ мыслей и обрели надежду. Но правда такова, что менее чем через год они расстались и вскоре развелись, причинив дополнительную боль двум другим сыновьям, пяти и семи лет. Негативное отношение привело к негативному поведению, которое закончилось горечью и разводом.

Чарлз и Келли пережили похожую трагедию, но результаты были иными. Их семилетняя дочь Андреа утонула в пруду во дворе, когда оба родителя были дома. Чарлз и Келли собирались поплавать вместе с дочерью, но Андреа их не дождалась. «Она хорошо плавала, — сказала Келли. — И никогда не купалась без нас. Мы ей не разрешали. Не понимаю, как это могло случиться».

В последующие полгода я провел серию консультаций с Келли и Чарлзом. Ни разу я не слышал, чтобы они обвиняли друг друга или Андреа. «Она же была просто ребенком, — сквозь слезы произнесла Келли. — Как можно винить ее за то, что она нас не послушалась. Этим ее не вернешь». Испытывая глубокую боль, Чарлз и Келли смогли преодолеть горе, позволяя друг другу выговориться, поплакать, они относились друг к другу с нежностью и вниманием. Пройдя через испытание, они обрели более прочный брак.

«У нас был хороший брак, — сказал Чарлз. — Но потеря Андреа еще более сплотила нас. Мы знаем, что не можем ее вернуть, но знаем также, что когда-нибудь сами придем

к ней. Мы хотим быть хорошими родителями для нашего сына и доверить свое будущее Богу».

После смерти Андреа Чарлз и Келли жили полной продуктивной жизнью. Бог дал им еще двоих детей, которых они воспитывают в очень доброжелательной атмосфере.

Разница между двумя парами заключалась в отношении к происшедшему. Обе испытали сильную боль, обе пережили трагическую потерю. Одни выбрали взаимное обвинение, другие — смирение и поддержку. Образ мыслей меняет все. «Бог дал нам Андреа, и она была с нами семь чудесных лет, — сказал Чарлз. — Она принесла нам радость, а теперь она в присутствии Божьем. Она любила Иисуса. Мы любим ее и знаем, что когда-нибудь увидим ее снова. Мы знаем, что ей бы не хотелось, чтобы мы сидели и оплакивали ее смерть ближайшие двадцать лет. Пока Бог дает нам жизнь, мы хотим быть верными в любви и воспитании наших детей, а также в служении Господу». Пока Чарлз излагал свои мысли, Келли кивала. Вместе они олицетворяли силу позитивного отношения во время трагедии.

Христианское мировоззрение — библейское восприятие жизни — очень помогает людям иметь позитивный образ мыслей. Возможно, вы хотите узнать, что такое христианское мировоззрение, которое укрепляет позитивное отношение к жизни? Я упомяну лишь несколько характеристик.

Во-первых, это понимание того, что каждый человек создан по образу и подобию Бога и, следовательно, чрезвычайно ценен. Во-вторых, каждый человек имеет уникальный дар от Бога (включая физически и умственно больных). В-третьих, у каждого человека есть своя уникальная роль в жизни. В-четвертых, брак — это замысел Бога. То есть мужчина и женщина созданы так, чтобы они могли работать в команде. У каждого есть свои сильные и слабые стороны. Один призван дополнять другого. Если они научатся это делать, то вместе достигнут гораздо большего, чем поодиночке.

В-пятых, цель брака заключается в том, чтобы мужа и жены добровольно служили друг другу, помогая реализовать потенциал, данный им Богом, и нести добро в мир. Когда я размышляю над этими пятью истинами, то начинаю лучше думать о своей жене Каролин. Мое отношение основано не на ее поведении, а на моих мыслях о том, кто она и какова моя роль в ее жизни.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ХРИСТИАНСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ

Каждый человек создан по образу и подобию Бога и, следовательно, чрезвычайно ценен.

Каждый человек имеет уникальный дар от Бога (включая физически и умственно больных).

У каждого человека есть своя уникальная роль в жизни.

Брак — это замысел Бога. Муж и жена должны дополнять друг друга.

Цель брака — славить Бога, служа своему мужу или жене и помогая ему или ей реализовать свой Богом данный потенциал.

Оглядываясь на зимние сезоны в своей жизни, я понимаю, что у меня не было позитивного отношения к Каролин. Наоборот, я фокусировался на ее слабых сторонах. Задетый или раздраженный тем, что она сказала или о чем промолчала, обиженный тем, что она сделала или не смогла сделать, я думал о ней все самое плохое и мысленно ее обвинял в наших плохих отношениях.

За годы практики я понял, насколько распространено такое деструктивное мышление. Приведу в качестве примера случай Мэрилин из Канзас-Сити, которая была заму-

жем за Брюсом двадцать девять лет. Она обнаружила, что находится в зимнем периоде брака:

— Я чувствую себя нелюбимой и злюсь.

— Что привело вас в это время года? — спросил я.

— Работа моего мужа. Она отнимает очень много времени, поэтому его почти никогда не бывает дома. Тогда мне приходится брать на себя функции главы семейства: заботиться и о сыновьях, и о финансах. Кроме того, муж в такие периоды отдалека, и мы почти не общаемся. Это происходило много раз за двадцать девять лет нашего брака, и я хотела бы порвать этот порочный круг.

Хорошая новость — Мэрилин может это сделать, изменив сначала отношение к мужу. Очевидно, он очень трудолюбивый человек, «кормилец семьи». И по свидетельству Мэрилин, никогда не изменял ей. Эти качества достойны восхищения. Но Брюс явно не удовлетворяет ее потребности в любви и близости. Вот почему ей кажется, что ее брак переживает зиму.

Сама того не осознавая, Мэрилин разрушает свой брак негативным отношением. Она позволила боли, злости и чувству отверженности контролировать отношения с Брюсом. Она критикует его и его работу, произнося что-то подобное: «Ты позволил компании поработить тебя. Тебе не платят за дополнительные часы. Ты должен потребовать, чтобы тебе больше платили». Иногда она сосредоточивается на том, что он забросил детей: «Как, интересно, ты собираешься оказывать на мальчиков положительное влияние, если не проводишь с ними время?» О том, что Брюс каждое воскресенье играл с ними в футбол и иногда брал их с собой в командировки, Мэрилин почему-то не вспоминала.

Подобные критические тирады оказали дурное влияние на образ мыслей Брюса: «Я все делаю неправильно. Что бы я ни делал, этого всегда мало, так что я уже больше не пытаюсь угодить ей. Я просто не слушаю, когда она заводит

свои долгие разговоры. Мне лишь жаль, что мальчикам приходится жить в такой негативной обстановке». Брюс тоже фокусирует свое внимание на слабых сторонах Мэрилин, забывая о ее положительных качествах. Долгие часы, проведенные женой за уборкой дома и воспитанием сыновей, остаются на задворках его памяти, и ему приходят на ум в первую очередь лишь ее злобные лекции. Все могло бы измениться, если бы Брюс и Мэрилин выбрали позитивное отношение. В настоящий момент они все еще живут зимой из-за своих негативных мыслей друг о друге.

Разомкните круг негативного отношения

Что значит — выбрать позитивное отношение? Во-первых, признайте свой негативный образ мыслей. Многие из нас склонны оправдывать свои отрицательные мысли. Мы говорим: «А как еще мне реагировать, когда он так ко мне относится?» Или, как сказала одна женщина, сидя в моем кабинете и указывая пальцем на мужа: «Да, у меня негативный образ мыслей. Но для этого есть причина. Вот она, сидит напротив».

Пока мы считаем свой негативный образ мыслей законным и оправданным, он не изменится. Однако же, если мы устали от зимы и хотели бы снова ощутить весну, то должны понимать, что негативное отношение надо изменить. Наши мысли руководят нашим поведением. Если мысли негативны, то и поведение будет деструктивным. Но если мы мыслим позитивно, то и наши действия будут позитивными.

Второй шаг на пути к приобретению позитивного образа мыслей: выявите как можно больше положительных качеств вашего супруга. Я советую записать эти качества на бумаге. Просите Бога указать вам на все хорошее, что есть в вашем спутнике, и записывайте. Попросите помощи также у ваших детей. Скажите примерно следующее: «Я работаю

над тем, чтобы изменить свое отношение к вашему папе (маме) и пытаюсь выявить его (ее) положительные черты. Скажите мне, пожалуйста, что вам нравится в вашем отце (матери), что вас восхищает и что вы цените. Я хочу составить список». Вы не только получите нужную информацию от детей, но и подтолкнете их самих к позитивному мышлению. Если ваш супруг словесно или физически обидел детей, начните свою просьбу так: «Я знаю, что вы очень обижены на папу (маму). Я тоже. Но я пытаюсь изменить свое отношение и ценить то хорошее, что он (она) для нас делает. Мне нужна ваша помощь».

С помощью Господа (и своих детей) вы, возможно, сможете составить довольно длинный список положительных качеств. Но даже если он получится коротким, у вас все равно будет что-то хорошее, на что можно будет опереться. Одна женщина сказала о своем муже: «Он отлично свистит. Иногда меня это раздражает, но я никогда не слышала, чтобы кто-нибудь свистел лучше, чем он. Наверное, он вырос под песню „Свисти за работой“, потому что он делает это постоянно!»

Третий шаг — сосредоточьтесь на этих положительных чертах. Начните с благодарения Бога за каждую из них. Если вы глубоко обижены и хотите сначала рассказать Господу о своей боли, тогда ваша молитва может начаться примерно так: «Дорогой Господь, Ты знаешь, как муж (жена) относится ко мне. Ты знаешь, какую злость и боль я испытываю. Но я вижу, что он (она) не во всем плох (плоха), как кажется на первый взгляд. Я хочу благодарить Тебя за то, что...»

Просматривайте свой список каждый день и благодарите Бога за положительные качества мужа или жены. Просите Бога повернуть ваш образ мыслей в положительном направлении. Скажите супругу, что вы устали от своего негативного отношения к нему; признайте, что ваши осуждающие речи не помогли вам исправить ситуацию и вы намерены прекратить их.

Четвертый шаг — просите у Бога библейского восприятия своего супруга. Вернитесь к пяти характеристикам христианского мировоззрения (см. с. 92) и начните благодарить Господа за эти пять истин. Просите Бога дать вам новое, положительное отношение к своему спутнику жизни. Благодарите Его за то, что ваш супруг создан по образу и подобию Божьему и, следовательно, чрезвычайно дорог; за то, что у него есть особый дар от Бога; за то, что он играет уникальную роль в Царстве Божьем; за то, что брак — это Божий замысел. Признайте, что Бог дал вам брак как благословение, а не проклятье. Благодарите Бога за возможность служить своему супругу и помогать ему реализовывать свой потенциал в Царстве Божьем.

Начните словесно выражать благодарность мужу (жене) за то хорошее, что вы видите. Поставьте себе цель — одна похвала в неделю в течение первого месяца, две в неделю в течение второго месяца, потом три в неделю в течение третьего месяца, пока не дойдете по крайней мере до одной похвалы в день. В Библии мы читаем мудрые слова: «Смерть и жизнь во власти языка» (Прит. 18:21). Вы можете дать браку новую жизнь, начав словесно выражать благодарность и похвалу своему супругу. Когда вы смените осуждение и критику на слова одобрения, что-то внутри вашего супруга начнет теплеть, и он потянется к вам. В свое время и он начнет видеть вас в более позитивном свете, а вскоре последует и положительное поведение. Это не манипуляция, а просто естественная реакция человека на то, что его ценят.

Я слышу, как многие читатели говорят: «А как же быть с негативным поведением моего супруга? Мой образ мыслей его не изменит». Возможно, не сразу, но ваше позитивное отношение запустит динамику в отношениях, которая создаст атмосферу, благоприятную для того, чтобы поведение вашего супруга изменилось к лучшему. Проще говоря, позитивное отношение, выраженное в словах одобрения, вызывает положительный отклик. Зимний лед начинает та-

РАЗОРВИТЕ КРУГ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Признайте свое негативное мышление.

Выявите и включите в список положительные качества вашего супруга.

Научитесь сосредоточивать свое внимание на его положительных качествах.

Просите Бога дать вам библейское восприятие вашего супруга.

Выражайте словесно свое одобрение.

ять, и рождается весенняя надежда. Это не какая-то глубокая психология или заумная теология. Просто изберите позитивный образ мыслей, и он поможет вам победить. Скажите себе, что вы можете стать лучшим мужем (женой), и вы непременно добьетесь желаемого. Скажите, что с Божьей помощью вы снова увидите весну, и у вас появится гораздо больше шансов этого добиться.

Позитивный образ мыслей работает в любом сезоне брака. Если ваш брак переживает зиму, это направит его на путь к весне. Осенью концентрация на положительных качествах вашего супруга откроет новые способы общения и удержит ваш брак от перехода к зиме. Весной или летом приобретение положительного мышления усилит цветение брака и поможет создать еще более теплый климат во взаимоотношениях.

Есть и другой способ привнести весну или лето в ваш брак. Читайте стратегию 3.



СТРАТЕГИЯ 3



Научитесь говорить на языке любви вашего супруга

Я стоял в очереди в магазине, когда мой взгляд упал на стенд с журналами. На обложке семнадцати из двадцати журналов хотя бы раз встречалось слово *любовь*. Однажды поздно вечером я ехал на машине из аэропорта домой и включил радио (нет ничего лучше музыки кантри, чтобы не уснуть в пути!). Ведущий объявил «двенадцать песен без перерыва на рекламу». Десять из двенадцати были про любовь.

Если вы посмотрите «мыльные оперы» или проверите статистику продаж романтических историй, то убедитесь, что западный мир одержим любовью. Однако, несмотря на все разговоры о любви, тысячи детей каждый вечер засыпают, не чувствуя, что родители их любят, и тысячи мужей и жен ложатся спать, не ощущая любви со стороны супруга. В нашей культуре нет настоящего понимания природы любви и ее влияния на человеческие отношения. Но ничто не несет в себе большего потенциала для изменения сезона брака, чем познание истины о любви.

Отчасти проблема заключается в том, что мы используем слово *любовь* слишком вольно. Послушайте любой разговор на улице: «Я люблю пироги». «Я люблю пляж». «Я люблю своего ребенка». «Я люблю горы». «Люблю свою новую спортивную машину». «Я люблю маму». «Люблю мою собаку». «Люблю ходить в зоопарк». Неудивительно, что когда муж говорит жене «Я люблю тебя, милая», она не совсем понимает, что он имеет в виду.



В этой главе я не намерен менять наше обычное понимание слова *любовь*, принятое в обществе. Вместо этого я сконцентрирую ваше внимание на важности любви как насущной потребности человека. Неважно, учили нас этому или нет, мы все инстинктивно чувствуем, что ребенок должен ощущать себя любимым. Мне нравится утверждение, что у каждого ребенка есть сосуд для любви. Когда этот сосуд наполнен любовью (то есть когда ребенок ощущает любовь родителей), ребенок вырастает нормальным и может адаптироваться в современном обществе. Но когда его сосуд любви пуст, он переживает внутренний разлад. Достигнув переходного возраста, такой ребенок начнет искать любовь сам, и обычно не там, где надо. В основном плохое поведение у детей и подростков произрастает из пустого сосуда любви.

То же самое относится и к взрослым. В браке или нет, каждый имеет свой сосуд любви. Если мы чувствуем, что нас любят наши близкие, жизнь прекрасна. Если сосуд любви пуст, мы страдаем. Неверное поведение у взрослых возникает из-за того, что сосуд любви пуст.

Для женатых людей их супруги — это те люди, чья любовь особенно нужна. Если мы чувствуем себя любимыми, то мир кажется ярче. Но когда наш сосуд любви пуст, мир темнеет. Успех в бизнесе, учебе или спорте не удовлетворит потребность человеческого сердца в любви. Когда эмоциональная любовь испаряется, приходит зимний или осенний период брака. И наоборот, когда эмоциональная любовь возрождается, в брак возвращаются теплый весенний или летний ветерок. В этой главе мы поговорим об эмоциональной любви и о том, как она может изменить эмоциональный климат вашего брака.

Все начинается со «звоночка». В обычной повседневной жизни мы вдруг видим кого-то, кто привлекает наше внимание. Нам нравится, как он выглядит, говорит, двигается,

и внутри появляется ощущение тихого звона. Эти «звоночки» заставляют людей назначать свидания. Иногда при первой же встрече они затихают: что-то в человеке нас не устраивает. Но иногда «звоночки» становятся все громче, и мы эмоционально привязываемся друг к другу. Появляется уверенность, что это самый чудесный человек на свете. Остальные могут видеть в нем недостатки, но только не вы. Родители могут говорить: «А ты не задумывалась о том, что у него не было постоянной работы вот уже пять лет?» Но вы ответите: «Ему просто нужна передышка. Он ждет выгодного предложения». Друзья спросят: «Тебя не беспокоит, что она уже несколько раз была замужем?» А вы скажете: «Все ее бывшие мужья — неудачники. Она заслуживает счастья, и я сделаю ее счастливой».

Эту стадию романтических отношений можно назвать эмоциональной одержимостью. Мы не можем перестать думать об этом человеке. Мы засыпаем и просыпаемся с мыслями о нем. Целый день мы думаем о том, чем он сейчас занимается. Разговор с ним — это кульминация всего дня, и мы хотим провести вместе как можно больше времени. Эта одержимость приводит к таким иррациональным мыслям, как: *Я не буду счастлив, пока мы не соединимся навеки. Все остальное в жизни не имеет значения.* На этой стадии любви различия кажутся минимальными либо совсем отрицаются. Мы уверены в том, что счастливы, что никогда не были такими счастливыми раньше, и собираемся быть счастливыми до конца своих дней.

Эта эйфория не требует особых усилий. Нас несет река положительных эмоций. Мы готовы почти на все ради другого человека. Именно во время эмоциональной одержимости люди обычно женятся. Они считают, что эйфория никогда не кончится, и не понимают, что эмоциональная одержимость — лишь первая стадия романтической любви.

Исследования показывают, что средняя продолжительность этой стадии — два года⁵. Когда мы спускаемся с эмоциональных высот, нам предстоит осуществить переход к следующей стадии любви — гораздо более осознанной, требующей усилий, чтобы удовлетворить эмоциональные потребности другого. Многим парам не удается произвести этот переход. Вместо этого они слышат «звоночек» от кого-то другого, разводятся, снова женятся и повторяют все сначала с другим партнером. 60% разведенных проходят через второй развод. И если они разводятся во второй раз, то процент третьего развода увеличивается до 75%.

Очень важно научиться осуществлять переход от стадии эмоциональной одержимости к осознанной любви. То, что мы продолжаем находиться в отношениях, не означает, что эмоциональная любовь будет течь сама собой. Второй этап любви весьма отличается от первого. Чувства, которые мы испытывали друг к другу, начинают блекнуть, и у нас в жизни появляются другие интересы. Иллюзия о совершенстве мужа или жены испаряется, и мы вспоминаем слова родителей и друзей: «У него пять лет не было постоянной работы», «Она уже несколько раз была замужем».

Мы удивляемся, как можно было быть настолько наивным! Различие характеров, интересов, привычек становится очевидным, хотя раньше едва ли замечалось. Эйфория, заставлявшая нас заниматься только друг другом и делать все для другого, рассеивается, мы начинаем больше думать о себе и понимаем, что супруг уже не удовлетворяет наши потребности. Мы просим (а затем требуем) чего-то от супруга, а когда он этого не выполняет, уходим или злимся. Злоба и отдаление только еще больше отталкивают его, и ему становится все сложнее выразить свою любовь.

⁵ Dorothy Tennov, *Love and Limerance* (New York: Stein and Day, 1979), 142.

Могут ли такие испорченные отношения возродиться? Ответ — да! Если пары поймут природу любви и научатся выражать ее на языке, понятном супругу. Благих намерений не всегда достаточно. Мы также должны научиться соответствовать эмоциональной потребности в любви своего спутника. Все люди разные. То, что одного заставит почувствовать себя любимым, не обязательно подойдет другому. По своей природе мы склонны выражать любовь так, как нам хочется, чтоб другие выражали ее по отношению к нам. Если супруг не отвечает на наши проявления любви, мы испытываем разочарование. Проблема заключается не в искренности чувств, а в том, что мы говорим на языке любви, не понятном другому. Если мы используем свой язык любви, а не партнера, то общения не происходит.

Меня часто спрашивают, в чем причина такой популярности моей книги «Пять языков любви», которая уже переведена на тридцать четыре языка и продана в количестве более трех миллионов экземпляров. Я полагаю, книга имеет успех, потому что помогает людям осуществить переход от эмоциональной одержимости к сознательной любви, узнать и научиться говорить на языке любви своего супруга, чтобы сохранить эмоциональную любовь в отношениях. В этой главе я хочу кратко напомнить вам пять языков любви. Независимо от того, какой сезон переживает ваш брак, изучение языка любви вашего партнера улучшит ваше общение, наполнит его сосуд любви и укрепит взаимоотношения. Если ваш брак находится в зимнем или осеннем периоде, изучение языка любви вашего супруга может перевернуть вашу жизнь и поставить на путь, ведущий к весне и лету.

Пять языков любви

После тридцати лет консультирования я убедился, что существует пять основных языков любви — пять способов

эмоционально выразить любовь. Каждый человек имеет свой язык любви, на котором мы должны научиться говорить, если хотим, чтобы он чувствовал себя любимым ⁶.

Слова одобрения

Однажды мы с женой навещали нашу дочь с зятем и внуками. После ужина зять пошел вынести мусор. Когда он вернулся, дочь подняла на него глаза и сказала: «Джон, спасибо, что вынес мусор». Внутри я воскликнул «Ура!», потому что знаю силу похвалы. Не могу передать, сколько мужчин побывали в моем кабинете за тридцать лет, жалуясь: «Я каждый день работаю, как проклятый, а моя жена ведет себя так, будто я ничего не делаю. Она никогда не говорит, что ценит меня». То же самое я слышал и от жен. Если основной язык любви вашего супруга — слова одобрения, то выраженная вами благодарность и похвала упадут как дождь на иссохшую землю. Очень скоро, когда ваш супруг начнет отвечать на ваши слова любви, вы увидите, как в вашем браке зарождается новая жизнь.

Услуги

Помните старую поговорку: «Дела красноречивей слов»? Для некоторых людей это особенно верно в отношении любви. Если услуги — основной язык любви вашего супруга, то ничто не тронет его больше, чем простые дела для его блага. Максин, пробыв замужем пятнадцать лет, пришла ко мне, потому что была разочарована своим браком. Послушайте, что она сказала: «Я не понимаю Дейвида. Каждый день он говорит, что любит меня, но никогда ничего не делает, чтобы помочь мне. Он просто сидит на диване и смотрит телевизор, а я в это время мою посуду, и ему даже в голову не придет помочь мне. Мне надоело слышать

⁶ Чтобы узнать больше о пяти языках любви, см.: Gary Chapman, *The Five Love Languages* (Chicago: Northfield, 2004).

его признания в любви. Если бы он меня любил, то помогал бы мне».

Основной язык любви Максин — услуги (а не слова одобрения), и хотя ее муж любил ее, он так и не научился выражать свою любовь так, чтобы жена *чувствовала* себя любимой. Однако после разговора со мной и чтения книги «Пять языков любви» он все понял и начал говорить на языке любви Максин. Менее чем через месяц ее сосуд любви начал наполняться и их брак перенесся из зимы в весну. Когда я в следующий раз говорил с Максин, она сказала: «Это чудесно. Жаль, что мы не сходили к консультанту пять лет назад. Я ничего не знала о языках любви. Я просто не чувствовала себя любимой».

Подарки

В любом обществе на протяжении всей истории человечества подарки считались проявлением любви. Дарение — это универсальный язык, потому что сама человеческая душа говорит, что если любишь кого-то, то обязательно подаришь ему что-нибудь. Многие люди не понимают, что для некоторых подарки — основной язык любви. Это то, что сильнее всего заставляет их почувствовать себя любимыми. Если основной язык любви вашего супруга — подарки, то вы можете дать ему почувствовать, что вы его любите и цените, если будете дарить ему что-нибудь на дни рождения, праздники, годовщины и «просто так». Подарки не обязательно должны быть дорогими или редкими, главное — внимание. Даже простая самодельная открытка или полевые цветы способны выразить любовь. Маленькие вещи много значат для человека, чей основной язык любви — подарки.

Качественное время

Если язык любви вашего супруга — качественное время, то ваше безраздельное внимание — это лучший способ проявить любовь. Некоторые гордятся тем, что могут од-

новременно смотреть телевизор, читать газету и слушать жену. Ценная способность, но это не язык любви. Вместо этого вам нужно выключить телевизор, отложить газету, посмотреть в глаза партнера, *слушать* и *реагировать*. Двадцать минут вашего безраздельного внимания заново наполнят его сосуд любви.

Мужчины, если вы действительно хотите произвести впечатление на жену, то, если она войдет в комнату в то время, когда вы будете смотреть спортивную программу по телевизору, убавьте звук и не отрывайте от нее глаз, пока она в комнате. Если она начнет говорить с вами, выключите телевизор и уделите ей внимание. Вы заработаете тысячу очков, а ее сосуд любви будет переполнен.

Физическое прикосновение

Нам давно известна эмоциональная сила прикосновения. Именно поэтому мы обнимаем детей и нежно гладим их. Задолго до того как ребенок начинает понимать значение слова *любовь*, он *чувствует* себя любимым благодаря прикосновению. В браке язык любви, выраженный через прикосновение, включает в себя все: ваша рука на его плече во время прогулки, прикосновение к его ноге в машине, поцелуи, объятия, интимная близость. Если язык любви вашего супруга — прикосновение, то ничто не выразит вашу любовь яснее, чем прикосновение.

Как узнать язык любви супруга

Так как же понять, на каком языке говорит именно ваш супруг? Очень просто. Послушайте его жалобы. Вот пять самых распространенных жалоб, которые выявляют тот или иной язык любви:

«Ты ничего не привез мне? Значит, ты даже не скучал обо мне!» (подарки).

«Мы больше не проводим времени вместе. Мы словно два корабля, плывущие в темноте» (качественное время).

«Мне кажется, ты никогда не прикасалась бы ко мне, если бы я не начинал первым» (физическое прикосновение).

«Я не могу делать все. А ты только критикуешь. Тебе не угодишь» (слова одобрения).

«Если бы ты любил меня, то сделал бы что-нибудь. Ты никогда палец о палец не ударишь» (услуги).

Обычно, когда супруг жалуется, мы раздражаемся. Но на самом деле он предоставляет нам ценную информацию. Жалобы часто дают ключ к пониманию внутренней потребности в эмоциональной любви. Если мы узнаем язык любви мужа или жены и начнем им пользоваться, то получим более счастливого супруга и более успешный брак.

Но что делать, если вам трудно выполнить то, что является языком любви вашего партнера? Что если вы не любите прикосновения, но это его язык любви? Ответ прост на словах, хотя и не всегда прост на деле: вам придется научиться прикасаться. Вы учите новый язык любви, *пробуя*. В первый раз это, возможно, очень сложно, во второй раз уже проще, и так далее. Со временем вы можете стать профессионалом в этом языке, и если ваш партнер отвечает вам на вашем языке любви, то вы сохраните эмоциональную любовь в браке навсегда.

Мои папки набиты письмами от людей, которые говорят, что изучение языка любви супруга произвело революцию в их браке. Например, Рик, тридцатилетний водитель грузовика, женатый двенадцать лет, написал: «Сейчас у нас самый лучший брак. Жена купила мне книгу „Пять языков любви“, записанную на кассете, чтобы я мог слушать в дороге. Тогда наш брак переживал зиму. Когда я узнал ее язык любви, то понял, почему она говорила, что я не люблю ее. Я знал, что люблю ее, и говорил ей об этом постоянно.

Проблема была в том, что ее язык любви — услуги, а я никогда не помогал ей по дому. Думаю, я следовал примеру отца, но у них с матерью был несчастливый брак. Теперь дома я стараюсь делать что-то для Бренды. Это сильно изменило наш брак».

Жена Рика, Бренда, написала: «У нас были серьезные проблемы, и мы уже говорили о разводе. Подруга дала мне почитать „Пять языков любви“. После этого мы с Риком начали обсуждать наши отношения. Я узнала, что его язык любви — слова одобрения. До этого я постоянно критиковала его, потому что не чувствовала себя любимой, тем самым я делала только хуже. Теперь я говорю на его языке, а он на моем. Мы перешли из очень холодной зимы в теплую весну или даже лето». Понимание языка любви вашего супруга и общение с помощью этого языка может полностью изменить ваш брак.

Что если ваш муж (жена) не хочет читать книги о браке и обсуждать ваши отношения? Так часто бывает в осенних и зимних браках. Один из супругов настолько обеспокоен, что готов прочесть книгу, посетить семинар или консультанта, а другой ничего не хочет делать. Именно тогда безусловная любовь становится особенно важной. Легко любить супруга, когда он любит тебя. Легко говорить ему добрые слова, когда он хорошо к тебе относится. Но когда муж (жена) не хочет пытаться что-то изменить и не отвечает вам, безусловная любовь означает, что вы *принимаете решение* любить его на его языке.

Хотя любить, не ставя условий, трудно, именно так любит нас Господь. В Писании говорится, что Бог возлюбил нас, «когда мы были еще грешниками» (Рим. 5:8), и послал Христа умереть за нас. А также говорится, что мы любим Господа, «потому что Он прежде возлюбил нас» (1 Ин. 4:19). Следовательно, когда вы принимаете решение любить супруга без условий, вы следуете Божьему примеру. И если вы попросите Господа, Он даст вам силу сделать это.

Апостол Павел пишет: «Любовь Божия излилась в сердца наши Духом святым, данным нам» (Рим. 5:5). Аналогично, когда вы изливаете свою любовь, говоря на языке любви вашего супруга, вы совершаете самый сильный в эмоциональном плане поступок. Ваш супруг отчаянно нуждается в вашей эмоциональной любви. Если его сосуд любви наполняется, появляется надежда, что он вам ответит. Полный сосуд любви создает положительную атмосферу, в которой вы можете более свободно говорить о ваших различиях и находить решения ваших конфликтов. Я видел, как множество холодных, жестких людей начинали таять, получая любовь на своем языке. Любовь — самое мощное оружие на земле. Она может растопить самую холодную зиму и привести в ваш брак цветение весны.



The page is decorated with several black butterfly illustrations. One is at the top left, one at the top right, one at the bottom left, and one at the bottom right. There are also smaller ones scattered around the title area.

СТРАТЕГИЯ 4


Слушайте сопереживая

Способность говорить и слушать — два самых ценных дара, которые Бог дал человеку. Животные не будут сидеть вокруг костра, вспоминая события пятилетней давности или строя планы на будущее. А люди так делают. Устное общение — основа всей человеческой культуры. Способность говорить и слушать позволяет нам обмениваться мыслями и идеями.

Точно так же в браке самое главное — говорить и слушать. Эта простая передача данных — движущая сила брака, которая позволяет супругам жить «одной командой». Открытое общение — это сок, который удерживает брак в весеннем или летнем сезоне. И наоборот, отсутствие общения приводит брак в состояние зимы или осени.

Говорить и слушать — это, кажется, так просто. Почему же тогда 87% разведенных на вопрос: «Что разрушило ваш брак?» ответили: «Недостаточное общение»?

Можно ли было спасти и восстановить эти браки? Я полагаю — да, если бы супруги научились положительным коммуникативным моделям. Ключ к улучшению общения лежит в развитии навыков сочувственного слушания. Сопереживание — это попытка войти в мир другого человека, поставить себя на его место, увидеть мир его глазами. Муж стремится понять, что переживает его жена, — ее мысли, чувства и желания. То же делает и жена. Она хочет понять его мечты, надежды и страхи. Если вы умеете слушать сопереживая, это поощряет людей к разговору, потому что они знают, что их услышат.

A small black butterfly illustration is located in the bottom right corner of the page.

К сожалению, от природы мы склонны к осуждающему слушанию. Мы оцениваем чужие слова, основываясь на своем видении ситуации, и произносим свои суждения вслух. Осуждающее слушание останавливает поток общения, а мы удивляемся, почему супруг не хочет говорить! Не пытаясь освоить искусство сочувствующего слушания, мы вредим близости, которая нам так нужна.

Цель этой главы — помочь вам научиться позитивному общению через сопереживание в момент слушания. Возможно, от вас потребуется радикально изменить способ общения с супругом. Конечно, вам придется приложить усилия и много практиковаться, но вы будете щедро вознаграждены. От большинства из нас овладение навыками сочувствующего слушания потребует коренного изменения образа мыслей. Мы должны переключиться с *эгоцентрического* слушания (видения ситуации со своей точки зрения) на *сопереживающее* (видение глазами собеседника). Цель такого слушания — увидеть мир с точки зрения супруга и таким образом понять, что он испытывает, — понять и мысли, и чувства. Это важно: вы никогда не поймете супруга, если будете слушать только мысли, мнения и желания. Вы должны понять *чувства*, которые стоят за ними.

Например, муж говорит: «Думаю, я больше не буду ходить в церковь». Жена отвечает: «Почему? Это тебе не поможет». У них был небольшой диалог, но никакого понимания. С другой стороны, если жена спросит: «Что заставляет тебя говорить так?», то муж может ответить: «Я устал слушать одни и те же осуждающие проповеди каждое воскресенье». И тогда они встанут на путь взаимопонимания. Если они продолжат слушать сопереживая, то смогут до конца понять друг друга.

Возможно, вы сейчас думаете: *Я бы с удовольствием слушал и пытался понять супруга, если бы он хоть что-нибудь мне говорил!* Если ваш супруг неразговорчив, то, гарантирую, этому есть причина, или несколько причин. Может

быть, вашего мужа не поощряли к разговору в детстве. Родители отвергали или игнорировали его мысли, пока он не выработал позицию: *Зачем говорить? Все равно никто не слушает.* Возможно, ваша жена пыталась выразить свои мысли и взгляды, но почувствовала пренебрежение или осуждение и подумала: *Кому хочется быть отвергнутым? Лучше уж вообще ничего не говорить.*

С другой стороны, может быть, это просто особенность характера. За годы практики я четко выделил два типа людей: «мертвое море» и «журчащий ручей». Человек, которого я называю «мертвым морем», поглощает информацию, но сам ничего не рассказывает. Словно Мертвое море в Израиле, которое поглощает воду из Иордана, но не отдает ее, так как из него не вытекает ни одной реки, такой человек накапливает впечатления, мысли и чувства, но не испытывает потребности рассказать о них. Если вы спросите такого человека: «В чем дело? Почему вы молчите?», он, скорее всего, ответит: «Ни в чем. А разве что-то не так?» Для личностей такого типа совершенно естественно молчать.

Противоположный тип характера — «журчащий ручей». Что бы он ни увидел, ни услышал, ему нужно рассказать об этом. Если дома нет никого, кто мог бы его выслушать, он позвонит кому-нибудь и скажет: «Знаешь, что я только что видел?» Он ничего не накапливает, у него нет резервуара.

Обычно эти два типа личности сходятся. «Мертвое море» привлекает «журчащий ручей», потому что хорошо умеет слушать. «Мертвому морю» комфортно рядом с «журчащим ручьем», потому что никто не заставляет его разговаривать. Хорошо, если «мертвое море» научится говорить, а «журчащий ручей» — придерживать свой поток. Эффективное общение — это вопрос вашего выбора.

Сочувствующее слушание поощрит «мертвое море» к разговору, потому что оно создает атмосферу неподдельного интереса. Если негативные чувства выработались из-за плохого

обращения в детстве или в браке, сопереживание принесет исцеление. Вообще самый быстрый способ конструктивно разобраться с негативными чувствами — это дать человеку понять, что его слушают и понимают.

Вот еще один вопрос, который мне часто задают: «Как я могу сопереживать супругу, если он груб и критичен?» И снова нужно понять, что стоит за грубыми, критичными словами. Обычно такие слова вырываются из сердца, переполненного болью прошлых обид. Все мы люди, и все стремимся защитить себя, когда нашей самооценке что-то угрожает. Но так как сочувствующий слушатель проявляет внимание и к мыслям, и к чувствам, то это самый эффективный способ помочь людям перебороть боль и злость. Вот почему умение слушать считается одним из важнейших качеств консультанта. Я не предлагаю вам стать психологом для своего супруга. Но если вы освоите умение слушать сопереживая, то станете помощником, а не помехой.

Сопереживание — это еще и эффективный способ повысить самооценку вашего партнера. Когда у него будет адекватная самооценка, то он перестанет все время защищаться.

Даже если у вашего мужа (жены) выработался плохой образец общения, такое слушание может создать благоприятный климат для изменения. Осуждающее слушание, напротив, усугубляет проблему. Вот почему многие пары говорят: «Мы просто не можем общаться, даже и пробовать бесполезно». В такой ситуации осень сменяется зимой, а та часто оканчивается разводом. Я повторяю свое убеждение: множества разводов можно было бы избежать, если хотя бы один из супругов научился слушать сопереживая.

Научитесь слушать сопереживая

Сочувствующие слушатели подходят к каждой беседе с целью понять говорящего. «Хочу знать, что творится в голове

и в сердце моего мужа (моей жены)». «Хочу понять его (ее) беды и радости». Подобный уровень понимания необходим, если вы хотите достичь настоящей близости в браке.

Одна из характеристик сочувствующего слушателя — *искреннее желание понять*. Это очень важно, но для многих непросто. Как верно отметил психолог Пол Турнер, «каждый говорит с целью выразить свои собственные мысли. Все меньше людей проявляют подлинное желание понять собеседника»⁷.

По природе мы все эгоцентричны. Мир вращается вокруг *меня*. То, что я думаю и чувствую, — самое главное. Когда мы принимаем решение научиться слушать сопереживая, другими словами, искренне пытаемся понять мысли и чувства собеседника, то делаем огромный шаг на пути к зрелости. Апостол Петр возлагает особую ответственность на мужчин, когда обращается к мужьям: «Обращайтесь благоразумно с женами <...> оказывая им честь...» (1 Пет. 3:7). Как сказано в Писании, жить для себя — глупо: «Глупый не любит знания, а только бы высказать свой ум» (Прит. 18:2). Таким образом, если мы просим Бога изменить наше отношение к супругу и дать нам искреннее желание понять его, мы проявляем мудрость.

Другой важный аспект — это *отказ осуждать* идеи супруга. Возможно, здесь нам снова придется радикально изменить свой образ мыслей. Ведь у нас обо всем есть свое мнение, которое мы, конечно, считаем правильным. Если бы это было не так, мы бы непременно поменяли свои взгляды. Но когда мы говорим: «Как я думаю, так и есть», то забываем, что и муж (жена) считает *свое* мнение единственно правильным. Из-за того, что оба супруга эгоцентричны, они часто по-разному судят об одном и том же. Это нормально для человеческой природы и для супружеской

⁷ Paul Tournier, *To Understand Each Other*, John S. Gilmour, trans. (Atlanta: John Knox, 1967), 4.

жизни. Муж и жена часто видят одну и ту же ситуацию по-разному.

Если я буду слушать свою жену с целью «наставить ее на путь истинный», то никогда не пойму ее, и большинство наших бесед будет заканчиваться ссорой, заставляя нас чувствовать себя врагами, а не друзьями, оппонентами, а не членами одной команды.

Именно склонность всегда высказывать свое суждение ежедневно портит беседы тысяч супружеских пар. Например, если жена говорит: «Думаю, мне пора уволиться с работы», а муж отвечает: «Ты не можешь уволиться! Мы не проживем без твоей зарплаты, к тому же именно ты хотела купить этот дом», то, как вы думаете, к чему это приведет? Конечно же, к ссоре или молчаливому страданию, когда каждый будет обвинять другого в приближении зимних холодов. Но разговор мог бы обернуться по-иному, если бы муж воздержался от личного суждения и сказал: «Наверное, у тебя был трудный день, милая. Хочешь поговорить об этом?» Он получил бы возможность понять жену, а она — почувствовать, что ее понимают, и вместе они смогли бы принять решение. Именно умение воздерживаться от личных суждений помогает беседе развиваться.

Третья характеристика сочувствующего слушателя самая важная, но и самая сложная. *Умение поддерживать супруга, даже если вы не согласны с ним.* Как это сделать? Поощряйте супруга делиться с вами своими чувствами и мыслями. Другими словами, вы просто выражаете признательность за то, что ваш супруг открыт и честен с вами.

Поддержка — это большой шаг вперед по сравнению с простым отказом от осуждения. Поощряя супруга словесно, вы позволяете ему иметь свои, отличные от ваших мысли и чувствовать то, чего вы бы не испытали в подобной ситуации.

Ваша поддержка может выражаться примерно такими словами: «Я ценю, что ты делишься со мной своими мыс-

лями и чувствами. Теперь я понимаю, почему тебе так больно. На твоём месте я бы почувствовал то же самое. Хочу, чтоб ты знала: я очень тебя люблю, и мне больно из-за того, что ты страдаешь, но теперь я хотя бы понимаю, что творится в твоей душе. И я рад, что ты честна со мной. Конечно, все это влияет и на меня. Я пока не готов выразить словами свои мысли и чувства по этому поводу, но постараюсь сделать это, когда ты захочешь меня выслушать. Знай, что я с тобой. Я люблю тебя и хочу сделать все возможное, чтобы помочь тебе».

Человек, услышавший такие слова поддержки, возможно, не сразу будет готов принять их. Но он почувствует, что его понимают и любят. Нет ничего важнее слов поддержки, если вы хотите создать атмосферу, в которой супруг со временем захочет услышать и ваше мнение.

Искусство поддерживать другого, независимо от того, согласны ли вы с его мнением, создает позитивный климат, благодаря чему появляется возможность открыто делиться своими мыслями. А это в свою очередь подготавливает такую почву, куда можно будет посеять семена отношений, необходимых для работы в команде. Рано или поздно эти семена расцветут весенними или летними цветами.

Главный механизм такого слушания заключается в том, что вы *делитесь собственными мыслями только тогда, когда собеседник чувствует, что его понимают*. Как и другие шаги, это может потребовать от нас полной перемены привычного образца общения. Мы устроены так, что очень быстро произносим свои мысли. Одно исследование показало, что в среднем мы слушаем собеседника только семнадцать секунд, а потом перебиваем, чтобы высказать свою точку зрения. Это и называется эгоцентричным слушанием, которое редко заканчивается продуктивной беседой. Сочувствующее же слушание, напротив, создает климат, в котором ваш супруг почти наверняка захочет услышать ваше мнение.

Если ваш собеседник чувствует, что его понимают, а не осуждают, то он с гораздо большей готовностью и восприимчивостью выслушает то, что вы хотите сказать. Сочувствующее слушание пробуждает положительные эмоции. Самая распространенная ошибка в большинстве супружеских разговоров — это преждевременное высказывание своих мыслей. Такое поведение почти всегда заканчивается ни к чему не ведущими спорами и подталкивает супругов к зимнему периоду.

ЧЕТЫРЕ КЛЮЧА К СОЧУВСТВУЮЩЕМУ СЛУШАНИЮ

Слушайте с пониманием, а не с осуждением.

Воздержитесь от суждений об идеях вашего супруга.

Поддерживайте вашего супруга, даже если вы не согласны с ним.

Делитесь своими мыслями, только когда ваш супруг чувствует, что его понимают.

Марисса пришла на мой семинар одна. Она так описала свой брак: «В нашей супружеской жизни не осталось радости. Мы точно переживаем зиму. Я не хочу возвращаться домой и видеть там своего мужа. Хочу, чтобы все изменилось. Я знаю, что измениться должны мы оба, знаю, что не даю ему возможности высказаться, вообще не хочу с ним разговаривать. Когда мы пытаемся беседовать, то начинаем сразу обо всем спорить. Я не слушаю его, а он меня. Я говорила с ним по телефону вчера вечером после первой части вашего семинара, он готов почитать книгу вместе со мной. Надеюсь, наш брак можно исправить». Мне показалось, что если бы Марисса научилась слушать сопережи-

вая, она смогла бы направить свой брак на путь весны. Каковы же практические навыки, которые помогут Мариссе — и вам — научиться такому искусству?

Навыки сочувствующего слушания

То, чем я собираюсь поделиться с вами, — не сложно и не перегружено психологическими терминами. Но, несмотря на то что понять и овладеть этими навыками просто, придется приложить сознательные усилия и попрактиковаться. Я верю, что каждый, кто искренне этого захочет, сможет познать удивительную силу сочувствующего слушания. Предлагаю вам читать нижеприведенный список снова и снова, пока он не войдет в ваше сознание. Когда супруг начнет говорить с вами, просите Бога помочь вам вспомнить и применить те способы, которые будут наиболее действенны для него. Ежедневно повторяйте молитву Франциска Ассизского: «О, Божественный Создатель, даруй мне силу, чтобы я старался быть не понятым, а понимающим». Это молитва, на которую Господь ответит. Применяйте следующие советы на практике (а вам придется практиковаться!), и вы увидите, как расцветет ваше общение:

1. Слушайте глазами. Подарите супругу ваше безраздельное внимание. Выключите телевизор. Отложите книгу или журнал и посмотрите на супруга. Визуальный контакт говорит ему: «Для меня важны твои слова».

2. Слушайте ртом. Держите его на замке, по меньшей мере, пять минут. Слишком поспешное высказывание собственных идей говорит о том, что вы в данный момент не сочувствующий слушатель. Пока супруг говорит, ваша роль — слушать. Помните, что ваша цель — выяснить, что творится в его душе и мыслях.

3. Слушайте шеей. Кивок головы означает: «Я пытаюсь тебя понять. Я с тобой».

4. Слушайте руками. Не теребите в руках карандаш, бумагу или пульт от телевизора. Расслабьте руки и опустите их вдоль тела или положите на колени. Не закладывайте их за голову и не потягивайтесь, будто вам скучно.

5. Слушайте спиной. Иногда откидывайтесь назад, не замирайте с напряженно выпрямленной спиной. Незначительное телодвижение говорит: «Ты располагаешь всем моим вниманием».

6. Слушайте ногами. Не выходите из комнаты, пока ваш супруг говорит, — если, конечно, в соседней комнате не случится пожар или еще что-нибудь. Если вы все-таки вынуждены будете выйти, объясните партнеру, почему вы это делаете. Например: «Милая, я только потушу пожар на кухне и мигом вернусь».

7. Слушайте не только факты, но и чувства. Если вы будете слушать и отвечать только на слова собеседника, игнорируя его чувства, он не ощутит, что его понимают.

8. Слушая, пытайтесь увидеть ситуацию глазами супруга. Попытайтесь понять его интерпретацию событий и чувства, которые они вызвали у него. Сделать это сложно, потому что люди по природе эгоцентричны, но этому необходимо научиться, чтобы стать сочувствующим слушателем.

9. Сопровивляйтесь побуждению высказать свою точку зрения, пока ваш супруг не почувствует, что вы его понимаете. Не говорите ему, что он искажает факты, неправильно понял ваши намерения или не имеет права чувствовать злость и разочарование. Никогда не высказывайте свою точку зрения, не усвоив прежде чужую. Когда собеседник почувствует, что вы его поняли, он гораздо с большей готовностью выслушает ваше мнение.

10. Проверяйте, правильно ли вы понимаете идеи собеседника, задавая соответствующие вопросы. «То есть ты говоришь, что _____? Я правильно тебя понимаю?» Когда супруг ответит на ваш вопрос, кивните в знак согласия. Не начинайте спорить, даже если вы не согласны с его словами.

11. Проверяйте, правильно ли вы поняли эмоции собеседника, задавая соответствующие вопросы. «Мне кажется, ты расстроен, потому что _____ Это так?» Может быть, ваш супруг согласится или, напротив, воскликнет: «Расстроен? Да я зол, разочарован и подавлен!» И снова кивните, показывая: «Я тебя слушаю».

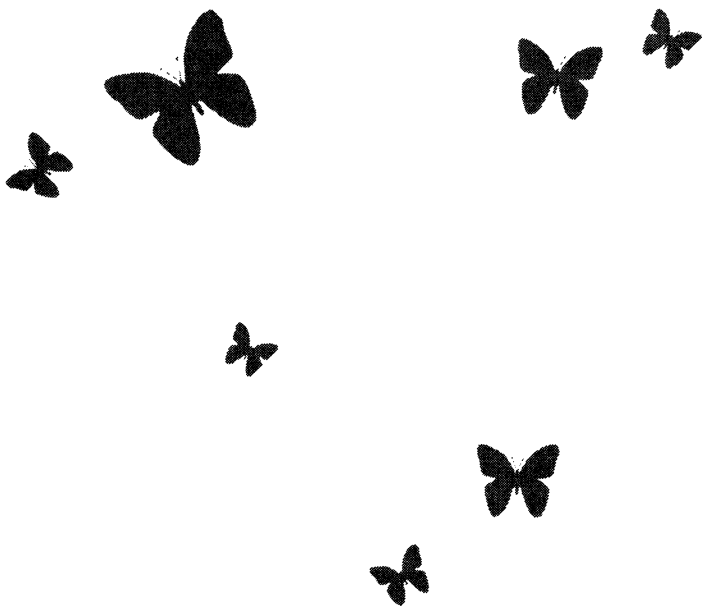
12. Подведите итог, правильно ли вы поняли слова супруга. «Я так понимаю, что ты зол и подавлен, потому что тебе кажется, что я плохо поступила с тобой, когда _____ Так?» Когда он согласится, что вы правильно поняли его чувства и мысли, наступает самый важный момент сочувствующего слушания: поддержка.

13. Поддержите словесно мысли и чувства вашего супруга. Вы можете сказать примерно следующее: «Слушая тебя, я поняла, как ты подавлен и зол на меня. На твоём месте я бы чувствовала себя точно так же». (А вы бы действительно себя чувствовали так же, если бы на самом деле увидели ситуацию глазами собеседника.) Словесная поддержка — это то, что делает вас понимающим товарищем, а не врагом.

14. Просите позволения высказать свое мнение. Теперь, когда вы до конца выслушали супруга и поняли его мысли и чувства, можете попросить позволения высказать свое мнение. Вы можете сказать примерно следующее: «Я ценю, что ты откровенен со мной. Теперь я понимаю, почему ты чувствуешь. Могу я теперь высказаться, потому что я думаю, это даст тебе представление о том, что творилось у меня в душе?» Если ваш супруг открыт к восприятию ваших слов

(а люди обычно открыты, когда чувствуют, что их понимают), вы имеете право высказаться и объяснить, почему поступили так или иначе.

Следуя принципам сочувственного слушания, вы создадите атмосферу, в которой вашему супругу будет легче тоже сочувственно выслушать вас. Когда двое стремятся понять друг друга, обычно им это удается. Потом они начинают искать выход из создавшейся ситуации. Когда супруги хотят разрешить, а не выиграть спор, они находят не только решение, но и близость в браке. Мало что так важно в процессе перемещения брака из осени или зимы в весну или лето, чем удивительная сила сочувствующего слушания.





СТРАТЕГИЯ 5

Помогите супругу преуспеть



Что такое успех? Спросите дюжину людей, и вы получите дюжину разных ответов. Один мой друг сказал: «Успех — это максимальная реализация себя при помощи того, что у тебя есть». Мне нравится это определение. Каждый человек имеет потенциал, чтобы позитивно влиять на мир. Все зависит от того, как мы распоряжаемся тем, что имеем. Успех измеряется не заработанными деньгами и не общественным положением, а тем, как мы используем имеющиеся ресурсы и возможности. Положение и деньги вы можете использовать, чтобы помочь другим, либо же промотать состояние и злоупотребить положением. По-настоящему успешные люди помогают другим достичь успеха.

То же относится и к браку. Успешная жена — это та женщина, которая тратит свое время и энергию, чтобы помочь мужу реализовать свой потенциал в Боге и творить добро в мире. Аналогично, успешный муж — тот, кто помогает жене добиться успеха. Старая поговорка гласит: «Нельзя помочь другому забраться на гору, не поднявшись на вершину самому». Я согласен с моим другом Гарольдом Сала, который сказал: «За исключением родителей, которые учат сына в детстве, никто не делает большего вклада в успех мужчины, чем его жена»⁸. Также можно сказать, что муж вносит самый большой вклад в успех (или неудачу) своей жены.

⁸ Harold J. Sala, *Something More Than Love* (Denver: Accent, 1983), 105.



Должен сознаться, что в начале супружеской жизни я почти ничего не знал о том, как помочь жене преуспеть. Полагаю, что в целом я хотел, чтобы она была счастлива и успешна. Но больше всего меня интересовало, что она может сделать для *меня*. Когда она не оправдывала моих ожиданий, я пытался мотивировать ее посредством манипуляции. Я внушал ей: «Я буду относиться к тебе лучше, если ты будешь лучше относиться ко мне». Мне понадобилось несколько лет, чтобы познать радость оттого, что я сумел помочь Каролине, но когда я наконец начал делать все, чтобы она преуспела, наш брак переместился из зимы в весну за несколько недель.

Итак, с чего же начать? Для меня все началось с нового взгляда на мою жизнь и на учение Иисуса Христа. Вряд ли кто-нибудь будет отрицать, что Иисус оказал самое положительное влияние на историю человечества и каждого из когда-либо живших людей. Но Он никогда не манипулировал людьми и не заставлял их служить Себе. Напротив, Он вел за Собой людей, служа им. За три с половиной последних года жизни Он исцелил больных, накормил голодных, ободрил отверженных, принес надежду отчаявшимся. Апостол Павел подвел итог жизни Иисуса, сказав: «Он ходил, благотворя...» (Деян. 10:38).

Возможно, одним из величайших поступков Христа (кроме смерти на кресте) можно признать момент, когда он омыл ноги учеников. Этой простой, но глубоко символической услугой (Он сделал то, что нужно, но что никто не хочет делать) Иисус продемонстрировал смирение, любовь и истинный характер лидера.

Мужья, готовы ли вы настолько смирить себя, чтобы служить своим женам? Жены, готовы ли вы так служить мужьям? Иисус отверг все сомнения, сказав: «Итак, если Я, Господь и Учитель, умыл ноги вам, то и вы должны умывать ноги друг другу. Ибо Я дал вам пример, чтобы и вы делали то же, что Я сделал вам. <...> Если это знаете, блажен-

ны вы, когда исполняете» (Ин. 13:14,15,17). В другой раз Иисус сказал Своим последователям: «Кто хочет между вами быть большим, да будет вам слугою» (Мф. 20:26). Это великий парадокс — путь наверх лежит в самом низу. Истинное величие выражается в служении другим, а не в достижении собственных целей.

Этот принцип применим как в браке, так и в жизни в целом. По настоящему велик тот муж, который готов служить своей жене. Воистину велика та жена, которая готова служить мужу. Если вы хотите вдохнуть новую жизнь в осенний или зимний брак, начните служить супругу. Если ваш брак переживает весну или лето, и вы хотите, чтобы это продолжалось, начните служить супругу. Покосить лужайку, приготовить еду, почистить ванную, пропылесосить полы, отнести вещи в прачечную, присмотреть за детьми, пока супруг в спортивном зале, помыть машину, постричь кусты, помочь с компьютером, выбросить хлам из гаража — все это примеры служения. Мне потребовалось много времени, чтобы понять, что смысл жизни — *давать*, а не *брать*. Когда я наконец-то понял этот наиважнейший принцип, мой брак существенно изменился.

Лично от меня применение этого принципа потребовало кардинального внутреннего изменения. Я должен был выпустить из себя дух эгоцентризма и направить его не на жену, а к Богу. Я помню тот день, когда произнес простую молитву: «Господь, дай мне образ мыслей Христа. Я хочу служить своей жене, как Иисус служил Своим последователям». Оглядываясь на четыре десятилетия своего брака, я понимаю, что ответ Бога на эту молитву оказал самое большое влияние на мой брак.

Когда вы измените свое внутреннее отношение, вам останется только научиться служить таким образом, чтобы это помогло вашему супругу проявить свой потенциал. Мне помогли три простых вопроса. Когда я задал их Каролине (и сделал то, что она предложила!), я был на верном пути.

Вот эти вопросы: 1. Чем я могу помочь тебе? 2. Как я могу облегчить твою жизнь? 3. Как мне стать лучшим мужем? Ответы моей жены на эти три вопроса навсегда изменили мой брак.

**ТРИ ПРОСТЫХ ВОПРОСА,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАШЕМУ СУПРУГУ ПРЕУСПЕТЬ**

1. Чем я могу помочь тебе?
2. Как я могу облегчить твою жизнь?
3. Как мне стать лучшим мужем (женой)?

Если вы переживаете зимний сезон брака и боитесь, что, когда зададите эти вопросы, муж (жена) просто ответит: «Слишком поздно. Я ничего не хочу слушать», позвольте мне предложить вам другой подход: вспомните все то, на что жаловался ваш супруг. Жалобы отражают его скрытые желания. Возможно, когда-то они вас раздражали, но теперь, когда вы избрали путь служения, они дадут вам ценную информацию. Просто начните делать и говорить то, что ваш супруг требовал все эти годы, и вы увидите, как он смягчится. В конце концов, трудно отвергнуть мужа, который искренне старается помочь вам преуспеть.

Многие пары делились со мной своим опытом применения этой стратегии. Я познакомился с Филом в Бирмингеме, штат Алабама. Ему было тридцать семь, и он состоял во втором браке два года. Фил сказал: «Мы перешли от осени к весне. Мне пришлось измениться, чтобы улучшить наш брак. Мне пришлось постоянно узнавать, что важно для жены, и пытаться дать ей это. Мне пришлось стать более общительным, а это непросто для меня. Когда-то я выбрал спорт и встречи с друзьями, вместо общения с ней. Мы совсем не разговаривали друг с другом, я делился с посторон-

ними людьми тем, что должно оставаться только между нами. Когда я начал проводить с ней больше времени и делать то, что для нее важно, ее отношение изменилось».

Дарлин, с которой я познакомился в Денвере, было сорок восемь, и она была замужем за Родом тридцать лет. «Одна важная вещь изменила наш брак, — сказала она. — Я начала больше интересоваться тем, что нужно моему мужу. Почти все время я жила в режиме „материнства“ и забывала, что я еще и жена, что нужна мужу не меньше, чем детям. Теперь я понимаю, что именно с ним я проведу всю свою жизнь, а не с детьми или родителями. Изучение пяти языков любви было невероятно захватывающим; это помогло мне понять нужды моего мужа. Я все еще учусь говорить слова поддержки, которые, знаю, очень нужны ему. Муж понял, что мне хочется, чтобы он проводил со мной больше времени и помогал мне. Он научился общаться со мной. Его похвала и терпение сделали меня гораздо счастливее. Мы точно перенесли наш брак из зимы в весну». Дарлин и Род открыли для себя радость, которую испытываешь, когда помогаешь другому, чтобы каждый мог добиться успеха.

Где найти практические советы, которые помогут вашему супругу преуспеть? Наилучший ответ вам даст он сам, я же лишь поделюсь с вами тем, что очень помогло другим парам.

Один из самых действенных способов помочь супругу — это *говорить ободряющие слова*. Слово «ободрять» означает «вселять мужество». Все мы в каких-то ситуациях чувствуем себя неуверенно, а недостаток мужества мешает нам добиться желаемого. Скрытый потенциал вашего супруга, возможно, просто ждет вашего ободрения.

Паре, празднующей пятидесятилетие годовщины свадьбы, задали вопрос:

— В чем успех вашего продолжительного брака?

Муж ответил:

— Сара была первой девушкой, с которой я встречался. Делая ей предложение, я просто окаменел от страха. После

свадьбы ее отец отвел меня в сторонку, вручил небольшой пакет и сказал: «Вот все, что тебе надо знать».

Естественно, последовал вопрос:

— И что же было в пакете?

Старик достал из кармана золотые часы и ответил:

— Вот что. — На циферблате, на который он глядел дюжину раз в день, было написано: «Скажи Саре что-нибудь приятное». — Вот ключ к успеху нашего брака, — закончил он ⁹.

Иногда жизнь бывает очень сложной, но, услышав слова поддержки, мы приободряемся и продолжаем идти к мечте. Не получив повышения на работе, мужчина может почувствовать себя неудачником. Но если его жена скажет: «Для меня ты всегда самый лучший», это даст ему силы пережить разочарование и продолжить путь к цели.

Я впервые услышал, как Джулия поет, когда выступал в церкви в Спокане, штат Вашингтон. После службы я похвалил ее чудесный голос.

— Это все благодаря моему мужу, — ответила она.

— Как это? — не понял я.

— Шесть лет назад я выразила желание ходить на уроки вокала. Я всегда хотела этого. Тогда мы были женаты четыре года, и у нас было двое маленьких детей. Когда я поделилась с мужем, он сказал: «Конечно. Я буду рад посидеть с детьми. У тебя такой прекрасный голос, ты должна развивать талант, который Бог дал тебе».

— Ну и муж у вас, — сказал я.

— Он самый замечательный! — ответила Джулия.

Возможно, у вашего супруга есть нереализованный потенциал в какой-то области и его талант ждет ваших слов поддержки. Может быть, вашей жене нужно записаться на какие-то курсы, чтобы реализовать свой потенциал. Может, вашему мужу надо встретиться с людьми, добившимися

⁹ Harold J. Sala, *Something More Than Love* (Denver: Accent, 1983), 103.

успеха в интересующей его области, чтобы они подсказали ему, что делать дальше. Ваши слова придадут ему необходимую храбрость, чтобы сделать первый шаг. У большинства из нас больше способностей, чем мы реализуем. Часто нас удерживает недостаток мужества. Любящий супруг может стать важнейшим катализатором.

Муж Джулии поддержал ее не только на словах, но и на деле — это второй шаг, чтобы помочь вашему супругу преуспеть. Он не только проявил готовность сидеть с детьми раз в неделю, когда Джулия уходила на занятия по вокалу, но и давал деньги, чтобы осуществить ее мечту. Одна из самых распространенных жалоб, которые я слышу в своем кабинете, звучит так: «Мой муж (моя жена) меня не поддерживает». Иногда они добавляют: «Мне кажется, что он (она) против меня, а не заодно».

Однако я должен признать, что иногда эта «недостаточная поддержка» на деле означает, что «мужу (жене) не нравятся безумные идеи». Существуют мечтатели, которые никогда не сопоставляют свои мечты с реальностью. Они вкладывают деньги в рискованное предприятие, теряют тысячи долларов, а потом не понимают, почему супруг не горит желанием принять участие в другом предприятии.

Однако есть способы оказывать поддержку, даже если ваш партнер — мечтатель. Я не предлагаю вам слепо поддерживать супруга, который, по вашему мнению, начинает дело, обреченное на провал. Но вы можете сказать что-то вроде следующего: «Больше всего я хочу, чтобы ты преуспел в жизни. Мне нравится, что у тебя есть мечта. Но в то же время я не хочу видеть, как ты снова потерпишь неудачу. Поэтому я поддерживаю тебя в твоём начинании, но прошу, чтобы ты посоветовался с банкиром или с кем-нибудь еще, кто может дать тебе нужную информацию, а потом уж вложишь деньги в это предприятие. Знаю, что если ты будешь вкладывать деньги и терять их, то рано или поздно разочаруешься. Очень не хочу, чтобы это случилось. Я хочу, чтобы ты преуспел, поэтому давай сначала разумно все взвесим, а потом

либо пойдём на это вместе, либо не пойдём вообще». Таким образом вы выражаете желание поддержать супруга, но вместе с тем призываете его быть более ответственным.

Часто именно поддержка определяет успех или провал предприятия. Когда ваша жена высказывает желание пойти на программу по снижению веса, не говорите то, что произнес один муж: «Мы не можем себе этого позволить. Почему бы тебе просто не перестать столько есть?» Такое отношение отравляет не только ее мечту, но и их брак. Чтобы помочь супругу преуспеть, требуется время, энергия, усилия и, возможно, жертвы с вашей стороны.

Я навсегда в долгу перед моей женой, за то, что она поддержала меня, когда я решил вернуться в университет. Она одна заботилась о нашей маленькой дочери, пока я работал неполный рабочий день и учился. Мы едва сводили концы с концами. За три года она ни разу не купила себе новую обувь или платье. Ее жертва позволила мне закончить университет. Мне бы хотелось думать, что любой мой успех приносит ей удовлетворение, потому что она знает, что успеху я обязан именно ей. Кстати, теперь у нее полно обуви и платьев.

Какие желание выразил ваш супруг? Что от вас потребуется, чтобы увидеть, как его мечты становятся реальностью? Почему бы не проявить готовность поддержать его и словами, и действиями? Мало что сравнится с радостью видеть, как ваш супруг реализовал свой данный Богом потенциал.

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ПОМОЧЬ СУПРУГУ ПРЕУСПЕТЬ

1. Говорите ободряющие слова.
2. Предпринимайте действия, чтобы поддержать его.
3. Обеспечивайте эмоциональную поддержку.
4. Выражайте уважение.

Недавно я познакомился с человеком, чья жена работает лектором. Он сказал: «Я бросил работу, чтобы ездить вместе с ней. Забочусь о ее книгах, записях и багаже. Для меня самая большая радость — видеть, как она занимается тем, что приносит ей удовлетворение. Я чувствую, что, служа ей, служу Богу». Этот муж познал радость служения супруге.

Третий способ помочь супругу преуспеть — это оказывать ему эмоциональную поддержку. Эмоции, положительные и отрицательные, — это дары Божьи. Как скучна была бы жизнь, если бы мы ничего не чувствовали. Представьте, что вы смотрите на закат, океан или игру любимой команды и ничего не испытываете. Мы не были бы людьми, если бы не имели чувств. Мы созданы по образу Бога, а это означает, что мы эмоциональны.

В отличие от мыслей, которые мы, в идеале, можем контролировать, эмоциями управлять не так-то просто. Чувства — это непредсказуемые, внутренние личные реакции человека на то, что происходит сейчас или случилось в прошлом. Чувства так же естественны, как дыхание, но тем не менее многие считают эмоции своими врагами. Иногда можно услышать, как люди говорят: «Эмоции меня погубят».

Почему мы сами себя настраиваем против своих эмоций? Одна причина заключается в том, что мы видели, как многие люди пошли на поводу у своих чувств и потерпели неудачу. Они сделали то, что им хотелось, а все вокруг пострадало от этого.

Другая причина, по которой мы не доверяем своим чувствам, — в их изменчивости. Они заставляют нас испытывать то радость, то грусть. Радость не длится долго, а печаль, кажется, тянется вечно. Следовательно, мы приходим к выводу, что на эмоции нельзя полагаться и что, если мы хотим добиться успеха, нужно меньше зависеть от них. Возможно, главная причина, по которой мы считаем эмоции своими врагами, — это то, что отрицательные чувства

не вписываются в концепцию «радостного христианина». Злость, страх, разочарование, одиночество, депрессия и печаль не подходят под стереотип «правильной христианской жизни». Но задумывались ли вы над тем, что Иисус, будучи человеком, испытывал все человеческие эмоции — даже отрицательные? Означает ли это, что Иисус жил неправильно? Вряд ли! Эмоции по сути не являются хорошими или плохими, они нейтральны, с моральной точки зрения. Только то, что мы делаем в ответ на чувства, характеризует их как хорошие или плохие, праведные или греховные. Почувствовав гнев, Иисус изгнал из Иерусалимского храма торговцев и менял — очень праведное действие, родившееся из Его гнева на грех.

Негативные и позитивные эмоции созданы Богом в качестве побудительных инструментов, ведущих нас в правильном направлении. Любые эмоции можно считать *хорошими*, если они ведут нас в правильном направлении. Сами по себе эмоции нейтральны, только их результаты будут положительными или отрицательными.

Многие христиане склонны отрицать свои негативные эмоции. Другими словами, они не хотят признавать, что испытывают отрицательные чувства. Некоторые пытаются спрятать их глубоко внутри и не обращать на них внимания. Гораздо продуктивнее выявлять и принимать свои чувства, а потом искать конструктивное решение. Чувства словно термометры. Они показывают, горячо нам или холодно, хорошо все или не очень. Если все в порядке, можно праздновать. Если эмоции нам подсказывают, что все не очень хорошо, мы можем предпринять позитивные действия, чтобы исправить ситуацию.

Эмоциональная поддержка начинается с того, что вы позволяете супругу испытывать и положительные, и отрицательные эмоции. Это означает празднование позитивных чувств и поддержка негативных. Используйте фразу из Библии: «Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими»

(Рим. 12:15). Так как у нас разные характеры, иногда это довольно сложно. Я помню, как одна женщина сказала мне: «Я не понимаю мужа. Наш ребенок болеет три месяца. Моя мать борется с раком. Неизвестно, что будет у него на работе. А он приходит домой, радуясь оттого, что получил прибавку к зарплате в пятьдесят центов!»

По природе своей мы склонны сосредоточивать внимание на негативном. Этой женщине было трудно порадоваться маленькому успеху мужа. Вместо этого она сказала ему: «Ну и какой от этого прок, если ты потеряешь работу через три недели?» Он набросился на нее за то, что она все видит в черном свете, вышел из комнаты и молчал весь вечер. Все было бы по-другому, если бы она оказала мужу эмоциональную поддержку и сказала, например, так: «Милый, это замечательно. Это значит, что им нравится, как ты работаешь. Я так горжусь тобой, и не важно, что случится в будущем». Отметив его маленький успех, она бы мотивировала его на большие достижения. Оказав эмоциональную поддержку, она бы помогла мужу преуспеть.

Когда ваш супруг испытывает негативные эмоции — такие, как злость, разочарование, подавленность или печаль, — вы можете оказать ему эмоциональную поддержку, признав его право на эти чувства и выразив веру в него. Мира пришла домой от доктора и сказала мужу, Майку: «Врач говорит, что я могу потерять ребенка. Пока не все ясно, но прогноз плохой. Я в отчаянии. Я так надеялась, что на этот раз все будет хорошо. Не знаю, что со мной не так...» Она чувствовала боль, отчаяние и грусть, винила себя.

Если Майк хочет оказать ей эмоциональную поддержку, он может сказать: «Я понимаю, почему тебе так больно. Я испытываю то же самое. Ведь мы оба так старались. Когда ты говоришь „не знаю, что со мной не так“, мне кажется, что ты винишь себя. Наверное, на твоём месте я бы чувствовал себя так же, но хочу, чтобы ты знала: я не виню тебя. Думаю, ты все сделала правильно. Если что-то случится

с ребенком, мы должны доверять Богу. Я просто хочу, чтобы ты знала, что я люблю тебя и буду рядом. Давай помолимся вместе».

Майк эмоционально поддерживает Миру. Он позволяет ей чувствовать разочарование и грусть. Он оправдывает ее эмоции, говоря: «На твоём месте я бы чувствовал себя так же». Он честен с ней и заверяет ее в своей готовности быть рядом, что бы ни случилось. Это та самая эмоциональная поддержка, которая часто определяет, ждёт нас успех или поражение.

Четвёртый способ приблизить успех — это выразить уважение к супругу. Будучи образом и подобием Божиим, мы — самые ценные создания, и мужчины, и женщины. Что-то глубоко внутри говорит нам, что мы должны уважать себя и иметь чувство собственного достоинства, потому что на нас лежит отпечаток Божьей славы. Соответственно, унижающие слова и поведение заставляют нас чувствовать себя оскверненными. Когда же слова и действия подтверждают нашу неотъемлемую ценность, мы чувствуем, что нас уважают.

Уважение начинается с такого отношения: «Я признаю, что ты бесценное создание. Бог наделил тебя определёнными способностями, мыслями и духовными дарами. Поэтому я уважаю тебя как личность. Я не оскверню твою ценность критическими замечаниями о твоём интеллекте, суждениях или логике. Я буду пытаться понять тебя и предоставлю тебе свободу думать не так, как я, и испытывать те чувства, которые мне чужды».

Уважительное отношение прокладывает путь к *проявлению* уважения к партнёру. Уважение не означает, что вы всегда и во всем с ним согласны. Уважать — значит позволять ему быть индивидуальностью. На свете нет двух человек, которые бы думали и чувствовали одно и то же. Уважение говорит: «Это интересная точка зрения», а не: «Это самое глупое, что я когда-либо слышал». Я поражаюсь, насколько

ко негуманно подчас супруги относятся друг к другу. Помню, один мужчина сказал жене: «Не могу поверить, что ты закончила колледж, — так нелогично ты мыслишь!» Такие унижительные замечания создают вражду, а не уважение.

Позволить супругу быть тем, кем создал его Господь, — вот первый шаг к уважению. Попытки заставить супруга принять вашу точку зрения показывают отсутствие уважения. Проявлять уважение — значит открывать в супруге дар, данный ей Богом, и поощрять ее уникальность. Уважение дает людям свободу быть теми, кто они есть, думать то, что думается, и испытывать свои собственные чувства. Жена не должна ожидать, что муж всегда и во всем будет с ней соглашаться, но и не должна позволять считать ее мысли глупостью. Муж знает, что он не всегда прав, но он не хочет, чтобы его называли лжецом.

Мы можем выразить свое несогласие уважительно. Жена могла бы сказать мужу: «Милый, я с тобой не согласна, но я знаю, что есть причины, почему ты думаешь именно так, а не иначе. Я бы хотела, чтобы, когда у тебя будет время, ты поподробнее рассказал об этом». Муж мог бы сказать жене: «Мне жаль, что ты расстроена. Я не хотел причинить тебе боль. Хочешь поговорить об этом?»

Я познакомился с Джонатаном в городе Тускалуза, штат Алабама. Он пришел на семинар один. В перерыве он сказал мне: «Как я могу уважать свою жену, если она ведет образ жизни, недостойный уважения? Лиза изменяла мне по крайней мере дважды, и я не знаю, что происходит сейчас. Я потерял к ней всякое уважение».

Джонатан поднял очень важный вопрос. Не все ведут образ жизни, достойный уважения, но мы все равно можем уважать личность за неотъемлемую ценность. Хотя он не мог уважать греховный образ жизни Лизы, он мог бы испытывать к ней уважение, — не за то, что она сделала, а за то, кем она является. Независимо от ее поведения, она создана по образу Божьему, и это чрезвычайно ценно. Мы должны

признать, что Бог дал Своим созданиям право выбора. Даже когда люди совершают неправильный выбор, это не умаляет их ценности как личностей.

Когда жена Джонатана согрешила против него, это ранило не только его сердце, но и Божье. По одной простой причине — они оба любят Лизу и знают, что ее поведение пагубно влияет на нее и их взаимоотношения с ней. Однако, когда Джонатан говорит: «Я больше тебе не верю. Ты просто дрянь. Я тебя ненавижу», он толкает ее не к успеху, а к поражению. Лиза не дрянь. Она Божье создание, за которое умер Иисус. У нее есть положительный потенциал, и ей нужно Божье искупление.

Как мог бы Джонатан выразить свое уважение к ней во время ее падения? Он мог бы сказать: «Уверен, ты знаешь, что твое поведение глубоко меня ранит. Но больше всего меня беспокоит то, что твой поступок вредит тебе, — а мне это небезразлично. По-моему, ты прекрасный человек с большим потенциалом, и я хочу помочь тебе реализовать его. Я знаю, что ты должна сама принимать решения. Я не пытаюсь контролировать твою жизнь; я просто говорю, как сильно я ценю и люблю тебя».

Уважение Джонатана к внутренней неотъемлемой ценности Лизы может заставить ее уважать саму себя и в итоге вернуться к Богу и к мужу. Если это произойдет, муж получит радость прощения и сотрудничества с Господом, видя, как ее жизнь исправляется. В своем браке он будет наблюдать, как снег и лед отступают, а на их место приходит теплый весенний ветер.

Независимо от того, в каком сезоне находится ваш брак, помогая супругу преуспеть, вы испытаете радость, сможете восстановить эмоциональное здоровье, уважение и ощутить поддержку. Наблюдать, как ваш супруг достигает успеха, — одна из самых больших радостей брака. Я убежден, что брак основан на божественном принципе: двое лучше, чем один. В самом начале Бог сказал: «Нехорошо

человеку быть одному» (Быт. 2:18). Увидев, как одинок Адам, Бог создал Еву и основал институт брака. Он хотел, чтобы двое стали «одной плотью». Это не означает, что в браке мы теряем индивидуальность, это подразумевает, что мы принимаем решение отдать свою жизнь ради другого. Если это происходит, мы оба выигрываем. Вместе мы совершаем то, что ни один из нас не смог бы сделать в одиночку. Конечная цель брака — не секс, не счастье и даже не любовь. Конечная цель брака в том, чтобы муж и жена помогли друг другу исполнить то, для чего Бог создал их. Когда это происходит, оба супруга испытывают радость от сотрудничества с Господом в выполнении Его целей.



СТРАТЕГИЯ 6

Используйте ваши различия

В осеннем периоде брака наши различия начинают четко проявляться; зимой они возвышаются над нами, словно ледяные стены, разделяющие нас. Например, когда брак Джеральда переживал осенний период, его слегка раздражало, что Марси беспорядочно загружает посудомоечную машину; а когда наступила зима, он всякий раз впадал в ярость, открывая посудомойку и видя там беспорядок.

По Божьему плану наши различия не должны разделять нас. Именно Бог создал разнообразие. Нет двух снежинок, отпечатков пальцев или листьев на дереве, которые были бы совершенно одинаковы. Когда Бог создавал человечество, он встроил в нашу генетическую структуру потенциал для безграничного разнообразия. Основывая институт брака как союз двух уникальных личностей, Он знал, что создает единство из разнообразия. Мы разные не только потому, что принадлежим к противоположным полам, но и во всех аспектах жизни.

Пройдитесь пешком с вашим супругом, и вы обнаружите, что идете с разной скоростью и у вас разная походка. Присядьте отдохнуть, и вы увидите, что сели по-разному. Начните разговор, и вы узнаете, что у вас совершенно разные мысли. Попробуйте сделать что-нибудь вместе, например, подстричь лужайку, почистить ковер, и вы увидите, что у каждого свой собственный подход к делу.

У нас даже характеры разные. Один из супругов может быть оптимистом, а другой — пессимистом; один — тихим, а другой — разговорчивым; один доверяет логике, другой —

интуиции. Один очень организован, у него все лежит на своих местах, а другой полжизни ищет ключи.

Годами споря и пытаясь убедить друг друга в собственной правоте, пары часто в итоге приходят к заключению, что они несовместимы. По сути, несовместимость, или «неразрешимые противоречия», часто называют в качестве основания для развода. После тридцати лет консультирования супружеских пар я убедился, что не существует неразрешимых противоречий, есть только люди, которые отказываются идти на компромисс.

По Божьему замыслу, наши различия должны помогать нам дополнять друг друга, а не порождать конфликты. Этот принцип иллюстрируется церковью в Коринфе (1 Кор. 12), которая сравнивается с человеческим телом, состоящим из глаз, ушей, ног, ступней, рук и так далее. Каждый член церкви рассматривается как важная часть тела. Когда все действуют сообща, одна часть тела помогает другой, и все вместе они служат Божьим целям.

Точно так же в браке: Бог хочет, чтобы муж и жена объединяли свои уникальные данные и стали одной командой, чтобы работать под управлением Господа во исполнение Его вечных целей. Бог создал наши различия, чтобы они были активами, а не обузой. Если мы учимся использовать наши различия на благо брака, то приводим свою жизнь в соответствие с Божьими целями. Это то, что в Библии называется брачным союзом (Быт. 2:24). Когда каждый из супругов признает уникальность другого, различия соединяют пару в одну непобедимую команду.

Итак, как же нам смириться с этим фактом нашего брака? Как использовать различия, чтобы переместить брак из осени или зимы в весну или лето?

Определите ваши различия

Процесс начинается с определения различий между вами. Если вы и ваш супруг собираетесь использовать

ваши различия, то должны знать, в чем же вы разные. Это нетрудное задание, но оно потребует времени и раздумий. Самые очевидные различия — это те, что больше всего вас раздражают. Следовательно, один способ определить ваши различия — это составить список того, что вас раздражает в вашем супруге. Написав список, задайте себе два вопроса:

Почему меня это раздражает?

Какое различие выявляет мое раздражение?

В большинстве случаев вы раздражаетесь из-за того, что ваш супруг делает что-то не так, как сделали бы вы. Просто в этой области вы разные, и до сего момента это служило вам поводом для раздражения. Но давайте посмотрим глубже, чтобы определить, о каком различии между вами свидетельствуют эти вспышки раздражения. Например, почему Джеральда раздражает, что Марси как попало складывает грязную посуду? Вероятно, потому что он стремится быть организованным, а у Марси более спонтанный подход к жизни — распространенное различие во множестве супружеских пар. Это различие проявится не только в том, как они загружают посудомойку, но и в других аспектах жизни.

Следующий список распространенных различий между мужьями и женами может помочь вам выявить какие-то различия и в вашем браке:

1. Разговорчивые люди часто составляют пару с тихими и задумчивыми.

2. «Жаворонки» — с «совами».

3. Люди, которые любят все делать сами, привлекают тех, кто любит наблюдать, как это делают другие.

4. Живущие по принципу «Все должно быть на своих местах» часто предпочитают тех, кто постоянно спрашивает: «Куда же я это дел?»

5. Люди, которые все планируют заранее, часто выбирают тех, кто предпочитает разобраться в деталях по ходу дела.

6. Домоседы выбирают любителей вечеринок.
 7. Люди, говорящие «Давай рассуждать логически», часто выбирают тех, кто говорит: «Мне это не нравится, и все».
 8. Жадные часто выбирают расточительных, которые говорят: «Деньги не заберешь с собой в могилу».
 9. Книголюбы предпочитают любителей смотреть телевизор.
 10. Бегуны часто выбирают пловцов.
 11. Любители переключать каналы — тех, кто предпочитает смотреть рекламу.
 12. И каким-то образом любители народной музыки выбирают тех, кто обожает симфонию.
- Уверен, что вы можете продолжить список, но и этот перечень подтолкнет вас к определению различий между вами самими ¹⁰.

Ищите преимущества в ваших различиях

В любых различиях есть положительная сторона. Не обязательно рассматривать их как повод для раздражения. Например, Джо по натуре лежебока. А его жена Милли порхает, словно бабочка, и все время чем-то занята. Она редко просто сидит. Раньше она считала Джо лентяем, а он ее — нервной женщиной, неспособной расслабиться. Они часто обсуждали это различие, но в основном просто жили с чувством недовольства друг другом. В моем кабинете Джо сказал: «Почему она не может расслабиться и повеселиться? Жизнь коротка, незачем все время работать». Милли ответила: «Но ведь столько всего нужно сделать. Не могу

¹⁰ Многим парам помогают тесты на определение типа личности, например: *Myers-Briggs Personality Inventory*. Ваш консультант может помочь вам найти такой тест, если вас это заинтересовало.

понять, как он может просто сидеть и смотреть телевизор, сбросив всю работу на меня».

О каком различии говорит это взаимное раздражение? Оно свидетельствует о том, что по природе Джо более спокойно относится к жизни, а Милли — человек активный и очень добросовестный. Ее припев: «Зачем сидеть на месте, если можно что-то делать?» Его припев: «Зачем работать, если можно отдохнуть?»

Теперь, выявив различие, давайте посмотрим, что можно из него извлечь. Что хорошего в отношении к жизни Джо? Оно напоминает нам, что жизнью нужно наслаждаться и что должно быть равновесие между работой и отдыхом. Между прочим, Библия поддерживает такой подход. Бог сам работал шесть дней, а на седьмой отдыхал, и повелел нам делать то же самое (Лев. 23:3). Также в Писании сказано, что жизнь — это равновесие различных видов деятельности. Бог «все соделал прекрасным в свое время» (Екк. 3:1–11).

А что Милли привносит со своей стороны? Ее подход напоминает нам, что на каждом из нас лежит священный долг работать. Жизнь не преподносит нам все «на блюдечке с голубой каемочкой», она требует от нас дисциплины и решимости. Библия поддерживает и эту мысль. Апостол Павел сказал: «Кто не работает, тот пусть и не ест» (2 Фес. 3:10). Писание также предостерегает об опасности чрезмерной праздности (Прит. 19:15; 31:27). Когда мы ищем положительные стороны в наших различиях, то делаем шаг по направлению к извлечению пользы из них.

А как быть с различиями, которые граничат с аморальным поведением? Например, он часто лжет, а она любит правду. Ее ужасно раздражает его ложь, а его — ее приверженность правде. Я убежден, что в аморальном поведении нет плюсов. Такое поведение требует раскаяния и прощения, которое в свою очередь (и в свое время) приведет к примирению. Мы обсуждали этот процесс в рамках стратегии 1, когда говорили о прошлых ошибках.

Большинство вещей, которые раздражают нас в повседневной жизни, не связаны с грехом. Они просто выявляют нашу уникальность, а в ней всегда есть положительная сторона. Если мы хотим извлечь пользу из наших различий, то должны искать в них преимущества.

Учитесь на ваших различиях

Помните, что, по замыслу Бога, различия между нами помогают нам дополнять друг друга. Они созданы не для того, чтобы разделять нас, а для того, чтобы объединять. Просите Бога показать вам, чему вы должны научиться через различия. Милли должна понять, что жизнь больше, чем работа. Ради своего душевного и супружеского здоровья ей нужно иногда сеть рядом с Джо и расслабиться, посмотреть какой-нибудь фильм. Возможно, она сможет больше узнать о том, как чередовать работу и отдых. Это обогатит ее жизнь и брак. С другой стороны, может быть, Джо должен понять, что, будучи мужем, который печется о жене так же, как Христос о церкви, ему следует проявлять больше инициативы и помогать ей по дому. Если он примет философию Иисуса о служении ближнему, то сможет спросить жену: «Что мне сделать, чтобы помочь тебе сегодня вечером?» Если он сделает это, прежде чем сесть и расслабиться, то жене легче будет присесть рядом с ним.

Из наших различий всегда можно извлечь урок. Никто из нас еще не достиг полной христианской зрелости. Бог хочет, чтобы брак стимулировал наш духовный, интеллектуальный и эмоциональный рост. Когда мы учимся через различия, то получаем от них пользу.

Замените осуждение принятием

Ключевой аспект в извлечении урока из ваших различий — это замена осуждения на принятие. Когда мы рассматриваем

различия между нами как повод для раздражения, то обычно начинаем читать супругу нотации: «Не могу поверить, что ты настолько ленив», или: «Почему ты не можешь сесть со мной и отдохнуть? Почему тебе вечно надо что-то делать?» Подобные критические высказывания приближают зиму в браке и создают ледяные глыбы недовольства.

Однако если мы поймем, что различия созданы с положительной целью, а не с отрицательной, то сможем заменить слова осуждения словами принятия. Милли могла бы сказать: «Знаю, что раньше я расстраивалась из-за того, что ты столько времени проводишь у телевизора и не помогаешь мне по дому. Но я начинаю понимать, что Бог создал нас разными с определенной целью: я должна научиться у тебя расслабляться и наслаждаться жизнью. Поэтому я хочу поблагодарить тебя за то, какой ты есть». Такое высказывание может даже вызвать у Джо желание обнять ее. Каким бы ни был его ответ, теперь он чувствует, что жена его принимает.

Джо мог бы сказать: «Я знаю, что раньше все время критиковал тебя за то, что ты вечно куда-то бежишь и не останавливаешься, чтобы понюхать розы. Но теперь я начинаю понимать, что Бог создал нас разными для определенной цели. Я хочу, чтобы ты знала, как я ценю твой труд. Знаю, тебе хочется, чтобы я иногда помогал тебе, и я хочу делать это чаще».

Обоим супругам в браке нужно чувствовать, что их ценят, а не осуждают. Взаимное принятие создает атмосферу для перемен к лучшему. К настоящему моменту вы, без сомнения, уже видите, как разные стратегии работают и переносят ваш брак из осени или зимы в весну или лето. Неважно, с чего вы начнете, всегда можно сделать первый шаг к улучшению вашего брака.

План использования различий

Теперь, когда вы научились принимать друг друга и работать вместе, можно начать вырабатывать план действий

по использованию различий между вами. Милли, понимая, что ей следует вести более сбалансированную жизнь, может предложить проводить полчаса вечером на диване рядом с Джо, чтобы поговорить с ним или посмотреть телевизор, — просто, чтобы расслабиться и отдохнуть от повседневных забот. Джо может сказать Милли: «Я знаю, что должен больше помогать тебе по дому. Раньше мне не нравилось, что ты постоянно чем-то занята и у тебя нет времени на меня. Я действительно хотел помочь тебе, но не проводить весь вечер за работой. Благодаря тому что я действительно хочу перенять поведение Христа, почему бы нам не определить, как я могу помочь тебе, чтобы у нас оставалось время отдохнуть вместе?» При подобном подходе Джо и Милли научатся использовать различия. И тогда они не только станут отличной командой, но и будут более эффективно выполнять Божьи задачи, которые Он поставил перед ними в жизни.

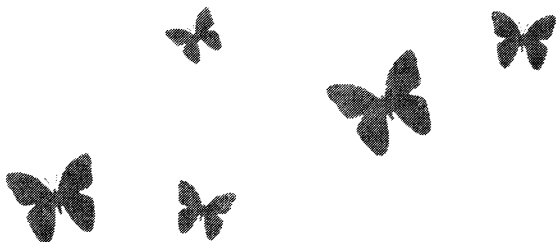
А теперь давайте вернемся к Джеральду, который загружал посудомойку с точностью инженера, и Марси, которая создавала в ней полный хаос. Его сильная черта — организованность, ее — спонтанность. Как они могут извлечь пользу из различия между ними? Возможно, им стоит договориться, что Джеральд будет тем членом команды, который загружает посудомойку, потому что его метод дает более чистые тарелки и меньше разбитых стаканов. В те вечера, когда у него встреча и Марси сама складывает посуду, он позволяет ей делать это так, как ей хочется. Он знает, что на следующее утро, когда он будет вынимать посуду, ему могут попасться ложки с остатками арахисового масла и пара треснувших стаканов, но он понимает, что это не конец света. Грязные ложки можно замочить в мерной чашке, которую она забыла положить в посудомойку, а стаканы можно заменить. В конце концов, ведь он женат на женщине со спонтанным характером, и это делает его жизнь интересней. Это малая цена за такое сокровище. Усовершенствование

наших навыков и уменьшение слабостей помогает переместить брак в весну или лето.

ПЯТЬ ШАГОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧИЙ

1. Выявите различия между вами.
2. Ищите преимущества в различиях.
3. Учитесь на различиях.
4. Замените осуждение принятием.
5. Выработайте план использования ваших различий.

А что если ваш супруг не хочет работать вместе с вами над извлечением пользы из различий? Что если он хочет все делать по-своему и не желает даже обсуждать различия? Не все потеряно. У вас остается сила влияния. В следующей главе я помогу вам научиться использовать влияние на благо. Даже если ваш супруг изначально не хочет ни в чем участвовать, вы все равно можете создать условия для положительных изменений в вашем браке.



The page is decorated with several black butterfly illustrations. One is at the top left, one at the top right, one in the middle left, and one at the bottom right. There are also some smaller, fainter ones scattered around.

СТРАТЕГИЯ 7

Примените силу положительного влияния

Если ваш брак находится в осеннем или зимнем периоде, то, возможно, вы сейчас читаете эту книгу одни. Конечно, вам бы хотелось, чтобы ваш супруг тоже прочитал ее, чтобы он выразил готовность применить стратегии и переместить ваш брак в весну или лето. Но, основываясь на прошлом опыте и судя по обстоятельствам, вы почти не надеетесь, что он сделает это.

Тодд, прожив в браке четырнадцать лет, выражает отчаяние: «Я чувствую себя человеком, пойманным в ловушку. Что бы я ни говорил, это всегда приводит к спорам. Я не хочу сдаваться, потому что много сил вложил в свой брак. В прошлом году жена начала работать, это помогает материально; но она приносит работу домой, и я чувствую, что у меня нет права голоса, она пытается контролировать мою жизнь даже в мелочах. Наверное, в моем письме звучит отчаяние. Я скрываю от нее свою горечь. Мы не решаем проблемы, и я устал выслушивать ее нытье. Я хочу улучшить свой брак, но не уверен, что смогу. Я очень беспокоюсь. Вот почему я пришел на этот семинар, хотя она не захотела идти со мной».

Соня тоже потеряла надежду. Она состоит в третьем браке уже три с половиной года. «Сейчас наш брак переживает осень. Я очень беспокоюсь из-за этого. Злость тормозит наши отношения. Конфликты из-за детей приносят глубокое огорчение. Иногда это полностью подавляет меня, я испытываю чувство поражения. Постоянная борьба создает неблагоприятное будущее для нас и детей. Все эти необузданные эмоции

вызывают страх. Я очень переживаю из-за наших отношений. Я попросила мужа сходить на консультацию, но он отказался. Не знаю, что еще сделать».

Стратегия 7 создана для таких людей, как Соня и Тодд, которые хотят работать над браком, но не находят поддержки со стороны супруга. Хотя эти мужья и жены искренне надеются, что все исправится, многие из них считают, что они уже сделали все, что могли. Большинство супругов не удовлетворены результатами своих усилий. Если они ходили к консультанту, это оказалось непродуктивным. Если они читали книги, то делали это одни, желая, чтобы супруг услышал советы автора и изменился. Кто-то попробовал метод деликатной конфронтации, но не встретил никакого отклика. Некоторые в отчаянии кричали и скандалили. Их боль была так сильна, что они потеряли контроль, пытаясь ее выразить. Их крики о помощи были встречены ответным нападением или отстранением. Соответственно, некоторые мужья и жены смирились с мыслью, что супруг никогда не изменится и что у них есть только два выхода: продолжать влачить жалкое существование или развестись, надеясь на лучшую жизнь. Сделав выбор между убогими альтернативами, они становятся пленниками своего решения. Тысячи людей живут в добровольном заключении, потому что не понимают силы положительного влияния.

Верно то, что вы не можете изменить супруга, но также верно и то, что вы каждый день оказываете на него влияние. Каждый из нас индивидуален и имеет свободную волю, поэтому никто не может заставить нас изменить свои мысли или поведение. С другой стороны, мы взаимозависимые существа, поэтому на нас влияют все, с кем мы сталкиваемся. На нас воздействует все, что мы видим и слышим. Реклама каждый год приносит производителям миллионы долларов благодаря этому факту. Они не *заставляют* нас что-то покупать, но влияют на наше решение. Иначе бы рекламу перестали выпускать.

Сила влияния имеет глубокую связь с сезоном брака. Однако первым делом мы должны признать, что не можем непосредственно изменить личность или поведение супруга. Мы не контролируем его чувства, мысли и слова. Мы можем что-то просить, но нельзя быть уверенным, что он ответит положительно.

Если мы ошибочно полагаем, что можем напрямую изменить поведение супруга, то нам предстоит провести всю жизнь, пытаясь им манипулировать. Смысл манипуляции заключается в том, что если я сделаю *так-то*, то супруг будет вынужден поступить *так-то*. Если я сделаю его счастливым, он выполнит мою просьбу; если я сделаю ее несчастной, она выполнит мою просьбу. Однако любая попытка манипуляции обречена на провал по одной простой причине: наши мужья и жены могут сами выбирать, как ответить на нашу просьбу. Если они поймут, что мы пытаемся контролировать их посредством манипуляции, то непременно взбунтуются. Никто не хочет, чтобы им манипулировали.

Хотя вы не можете непосредственно контролировать мысли и действия супруга, у вас есть способность влиять на него — положительно или отрицательно, словом или делом. Каждый раз, общаясь с супругом, вы оказываете небольшое воздействие на него. Если супруг заходит в комнату, обнимает и целует вас и говорит: «Я люблю тебя, я скучал по тебе сегодня», то он оказывает на вас положительное воздействие. Но если ваш супруг приходит домой и, не обращая на вас внимания, сразу направляется к компьютеру или холодильнику или с порога начинает критиковать вашу внешность или поведение, он оказывает на вас негативное воздействие. Все, что вы говорите и делаете (или не говорите и не делаете), влияет на вашего супруга — положительно или отрицательно. Ваши слова и поступки могут либо причинить ему боль (как холодные зимние ветра),

либо быть успокаивающим бальзамом, что подтолкнет его к изменениям в лучшую сторону.

За много лет я проверил эту стратегию на бесчисленном количестве пар в проблемных браках. Если муж и жена выбирают позитивный образ мыслей, ведущий к положительным действиям, перемена бывает радикальной. Одна женщина сказала: «Не могу поверить, что это произошло с моим мужем. Я никогда даже не мечтала, что он может быть таким добрым и любящим, каким он стал за последние три месяца. Я не ожидала такой перемены». Сила положительного влияния раскрывает огромный положительный потенциал в проблемном браке. Сказав и сделав все необходимое, вы окажете влияние на супруга. Каким оно будет? Решать вам.

Примите решение оказывать положительное воздействие

Если бы я по утрам вылезал из кровати, только когда мне захочется, я бы уже покрывлся пролежнями. Почти каждое утро я иду наперекор своим *чувствам и принимаю решение* встать, потому что хочу сделать что-то хорошее в жизни. Обычно к концу дня я не жалею о том, что поднялся. Мой позитивный выбор ведет к позитивным действиям, которые приносят позитивные эмоции. Я доволен собой, потому что мудро распорядился своим днем.

ПОЗИТИВНЫЙ ВЫБОР ведет к **ПОЗИТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**, которые приносят **ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ**

Тот же принцип применим и в браке. Когда я *принимаю решение* оказывать положительное влияние на жену, независимо от моих *чувств*, мои позитивные мысли ведут к позитивным действиям, которые приносят положительные

эмоции мне *и моей жене*. Ваш выбор применить силу позитивного воздействия хорошо отразится на вашем собственном душевном здоровье, не говоря уж о положительном воздействии на вашего супруга.

С чего начать? Возможно, вы чувствуете себя так же, как одна женщина, которая призналась мне: «Наш брак был настолько неудачным, и так долго, что я просто не знаю, как подступиться к мужу». Первый шаг к любому позитивному изменению — это понять и признать, что у вас есть выбор. Вы не должны подчиняться своим эмоциям или эмоциям супруга. Вам не нужно по-старому отвечать на все те же старые провокации. Вы можете отреагировать по-другому. Даже если самое большое препятствие в вашем браке — ваше собственное поведение в прошлом, вам незачем застревать в нем. То, что вы «сами сколотили свой гроб», не значит, что вы должны в него лечь. Вы можете принять решение подняться и изменить свой брак к лучшему.

Вы, возможно, чувствуете боль, разочарование, отчаяние или злость, но эти эмоции не должны управлять вашим поведением. Чувства надо признать и пережить, но они не должны стать решающим фактором в вашей жизни. Если мы позволим злости контролировать наше поведение, то можем скатиться до брани или физического насилия. С другой стороны, мы можем сказать себе: «Я зол. Я в отчаянии, мне больно. Но я хочу оказывать положительное воздействие на жену и отказываюсь подчиняться эмоциям». Перемены к лучшему начинаются с вашего позитивного выбора.

Приняв решение применять силу положительного влияния в браке, вы можете начать использовать остальные шесть стратегий, описанных в этой книге. Консультируя семейные пары в течение тридцати лет, я понял, что лучшего подхода не существует.

Давайте на минуту представим самое плохое развитие событий: ваш супруг не желает ни читать эту книгу, ни идти

к консультанту, ни даже говорить о вашем браке, и, похоже, совершенно не хочет улучшить вашу семейную жизнь. Возможно, он даже критикует ваши попытки. Если это так, то, вероятно, вы испытываете все эмоции, свойственные осени и зиме. Я не призываю вас отрицать эти чувства. Напротив, советую вам признать их, но не позволять им управлять вами.

Решение применить силу положительного влияния может стать самым важным в вашем браке. Поэтому я приглашаю вас снова пройти по шести стратегиям, рассматривая их с точки зрения человека, оказавшегося в вашем положении. Пусть в данный момент ваш супруг не готов присоединиться к вам, но хочу, чтобы вы поняли: он не может остановить вас. Я познакомлю вас с людьми, которые применили эти стратегии и собрали плоды.

Стратегия 1. Исправьте ошибки прошлого

Анна была замужем восемь лет, когда в ее браке резко наступила зима.

«Думаю, какое-то время у нас была осень, — говорит она. — Просто я этого не замечала. Однажды случайно услышала, как муж говорит кому-то по телефону: „Я тоже буду по тебе скучать“. Я поняла, что это был разговор не по работе. В глубине души я знала, что он говорит с другой женщиной, но не хотела этому верить. Но когда пришел счет за телефон, я проверила номера и обнаружила множество звонков на один и тот же незнакомый мне номер.

Однажды поздно вечером зазвонил телефон. Я подняла трубку, и какая-то женщина попросила позвать Роба. Я сказала, что его нет дома, и спросила, нужно ли ему перезвонить ей. Она продиктовала свой номер. Это был тот телефон, по которому все время звонил Роб. Когда я спросила его напрямую, он признался, что это коллега по работе, но

у них нет интимных отношений, они „просто друзья“. Но я знала, что это не так. Я была зла и обижена. Не могла поверить, что он предал меня. Я замкнулась в себе, все время молчала, не разговаривала с Робом две недели. Потом сказала ему, что хочу развестись, так как не могу жить с человеком, которому не доверяю. Он ответил: „Ты делаешь из мухи слона, я же сказал, что не изменял тебе, это просто дружба“. Я возразила: „Просто друзьям ты не звонишь по шестнадцать раз за две недели. Не знаю, сколько ты звонил ей по мобильному!“ Я была в ярости!

На следующий день я пошла к консультанту. Мне не хотелось оставлять Роба, не посоветовавшись с кем-нибудь. Я понимала, что очень рассержена и могу сделать какую-нибудь глупость, о которой потом буду жалеть. Я посещала консультанта два раза в неделю почти месяц. На первых сеансах она слушала, как я выражаю ярость, и помогала реалистично взглянуть на свой брак. Она указала на то, что эта ситуация сложилась не за один день. Я начала сознавать, что в этом есть и моя вина. Я так много занималась нашими двумя маленькими детьми, что почти не обращала внимания на нужды Роба. Часто ругала его за то, что он не помогает мне так, как мне бы того хотелось. Я задала себе вопрос: „Будь я женщиной, хотелось бы мне приходить домой к такой женщине?“ Мой ответ убил меня. Я поняла, что подвела Роба. Конечно, это не оправдывало его поведения, но было ясно, что сначала я должна исправить свои ошибки.

Поначалу я сопротивлялась этой идее и говорила: „Почему я должна исповедовать свои ошибки, когда это он изменил мне?“ Консультант не оправдывал поведение Роба, но убеждал, что если я хочу исцелить свой брак, то должна исправить собственные ошибки. Это было для меня едва ли не самым трудным в жизни. Я просила Бога показать мне, в чем я виновата перед Робом. Господь ответил на мою молитву. Я записала все, что пришло мне в голову, и расплакалась.

Я молила Бога простить меня и послать мне мужество признать свою вину перед Робом. Потом консультант помог мне написать что-то вроде исповеди, в которой перечислялось все то, что Бог подсказал мне.

Однажды вечером я сказала Робу: „Я знаю, что была очень зла на тебя в последнее время. Была холодна и жестока. Наверное, это потому, что мне так больно. Но, как ты знаешь, я ходила к консультанту и поняла, что не ты один согрешил. Я просила Бога показать мне, в чем я виновата перед тобой. Если ты готов меня выслушать, я расскажу тебе, что Бог открыл мне. Я просила Его простить меня, и хочу попросить тебя, чтобы ты тоже меня простил“.

Когда я прочитала свой список ошибок, Роб сказал: „Ты играешь против самой себя, Анна. Пытаешься взять на себя ответственность за мои прегрешения. Мне нет оправдания“. Я ответила: „Роб, я ценю, что ты говоришь это. Но все равно, я была не такой женой, какую ты заслуживаешь. Если хочешь, то с Божьей помощью в будущем все изменится“.

Мы продолжали разговаривать, и наконец Роб сказал: „Я прощу тебя, если ты простишь меня. Я хочу ходить на консультации вместе с тобой, потому что знаю, что мы можем улучшить наш брак“.

В тот вечер для нас все изменилось. Мы ходим к консультанту уже шесть месяцев. Мы многого добились. Наша жизнь сильно переменялась. Мы учимся удовлетворять потребности друг друга, и меня это так воодушевляет. Я бы даже сказала, что мы приближаемся к весне. Надеюсь скоро увидеть крокусы. Все как вы сказали: ты не можешь изменить Роба, но можешь оказать на него положительное влияние, разобравшись в собственных ошибках. Я так благодарна моему консультанту, который помог мне пережить эмоции и указал верное направление».

Не хочу обнадеживать вас, говоря, что в любой ситуации супруг отреагирует на ваше положительное влияние так же быстро, как Роб. Но верю, что работа над своими про-

шлыми ошибками — это первый шаг позитивного воздействия на него. Возможно, вы исповедуетесь и раскаетесь, а ваш супруг ответит вам холодом. Один муж сказал: «Я попытался последовать вашему совету, а жена мне ответила: „Если ты думаешь, что жалкая исповедь изменит мое мнение, то ты ошибаешься. Ты слишком сильно ранил меня. Простого «извини» недостаточно“». Вы не можете заставить супруга ответить вам положительно, но, признавая свои ошибки, вы окажете положительное воздействие на него, пусть и не всегда заметное.

Лучшее, что вы можете сделать, — это разобраться в своих прошлых ошибках и предоставить исход Богу. Не важно, как супруг отреагирует на ваше признание, вы будете оказывать положительное влияние, потому что выполните заповедь Иисуса, Который предложил вынуть прежде бревно из собственного глаза (Мф. 7:5).

Стратегия 2. Выберите позитивный способ отношений

Если ваш брак находится в зимнем периоде, то позитивное отношение может все изменить. Доктор Виктор Франкл, еврей, заключенный нацистами в концлагерь в годы Второй мировой войны, обнаружил силу позитивного мышления:

Мы, те, кто жил в концлагере, помним людей, которые ходили из барака в барак, утешая остальных, отдавая им последний кусок хлеба. Пусть их было мало, но они служили неоспоримым доказательством того факта, что у человека можно отобрать все, кроме свободы выбирать свое отношение к людям в любых обстоятельствах, выбирать собственный путь ¹¹.

¹¹ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Washington Square Books, 1984), 86.

Люди, которые отдавали последний кусок хлеба, руководствовались не эмоциями, а образом мыслей. Их позитивные действия повлияли на эмоции и образ мыслей других заключенных.

Некоторые люди не согласны с тем, что можно оказывать положительное воздействие на кого-то, чувствуя при этом боль, злость, обиду и разочарование. Они возражают на том основании, что мыслить позитивно, испытывая негативные эмоции, — это лицемерие. Я полагаю, что это ложное утверждение, но оно очень глубоко проникло в мышление и нанесло большой урон брачным взаимоотношениям. В других областях жизни мы часто идем наперекор своим чувствам. Например, мы устали, у нас плохое настроение, но когда звонит друг и предлагает вместе пообедать, мы соглашаемся, надеваем улыбку и мыслим позитивно. К концу обеда плохое настроение и усталость могут улетучиться. Наш образ мыслей и действия обуславливают наши эмоции.

Следуя советам, изложенным во второй стратегии, вы можете *принять решение* иметь позитивный образ мыслей. Признайте, что ваше негативное мышление только ухудшает ситуацию. Найдите в супруге положительные качества и благодарите за них Бога. Благодарите Бога за то, что ваш супруг создан по Его образу и подобию и, следовательно, чрезвычайно ценен. Благодарите Его за то, что ваш супруг имеет уникальный дар и играет особую роль в Царстве Божьем, за то, что Он придумал брак; и просите Его дать вам возможность быть Его посланником, передавая супругу позитивные утверждения. Затем начните открыто выражать свою высокую оценку тем положительным чертам, которые вы видите в супруге.

Вы можете избрать образ мыслей победителя, даже если ваш супруг не проявляет интереса к улучшению брака. Я познакомился со Стюартом в Риме, штат Джорджия. Он был женат пятнадцать лет и признавал, что большую часть времени они с женой Карен провели в зимнем периоде:

«Годами я винил в нашем неудачном браке Карен. Она хотела быть матерью и домохозяйкой. Я согласился и много работал, чтобы содержать семью. Проблема, как мне казалось, заключалась в том, что она не справлялась со своей ролью. Дома вечно был бардак, и я был счастлив, если она готовила хотя бы раз в неделю. Карен никогда не хотела секса, и, честно говоря, дело дошло до того, что я тоже перестал его хотеть. Мы растили детей, но наш брак был пустышкой.

Однажды в отчаянии я взял в руки Библию. Открыл и прочитал: „Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте“ (Флп. 4:8). Словно Бог сказал мне: „Ты негативно относишься к своему браку, и это не помогает. Почему бы тебе не сосредоточиться на хорошем? Ищи в жене положительные черты и хвали ее“.

Я просил Бога помочь мне составить список всего хорошего, что есть в Карен. И поразился, каким длинным он получился! Затем я попросил Его помочь мне говорить Карен по одному комплименту в день и воздерживаться от негативных замечаний. То, что произошло в следующий месяц, было просто невероятно. Когда я перестал критиковать жену и начал хвалить ее за то хорошее, что я в ней видел, ее отношение ко мне начало меняться. Она снова начала улыбаться и кокетничать со мной, как в то время, когда мы встречались. Никогда не забуду, как она впервые за долгое время предложила близость. Я был просто потрясен.

Через пару месяцев после этого у нас в церкви был семинар по вопросам брака, и я спросил ее, не хочет ли она пойти. Она согласилась, и это тоже было большим шагом вперед. Мы перенеслись из зимы в весну. Как будто у нас начались совершенно новые отношения. Мы начали разговаривать о нашем браке и работать над тем, что в прошлом причиняло боль нам обоим. Мы добились огромного

успеха, и я с радостью смотрю в наше совместное будущее. Жаль, что не у всех такой прекрасный брак, как у нас».

Путешествие Стюарта и Карен от зимы к весне началось после решения Стюарта научиться позитивно мыслить и концентрироваться на положительных качествах Карен. Часто сезон брака начинает меняться, когда один из супругов принимает решение учиться позитивному отношению, несмотря на негативные чувства.

Стратегия 3. Научитесь говорить на языке любви вашего супруга

Рут появилась в моем офисе без предварительной записи. Я был свободен и принял ее. Она не теряла времени и перешла прямо к сути. «У меня встреча с адвокатом в два часа, — сказала она. — Я развожусь с мужем. Двадцати лет страданий достаточно. Не знаю, зачем я к вам пришла. Не думаю, что вы сможете что-то сделать, наверное, мне просто пришло в голову, что надо сначала поговорить с консультантом, а уж потом с адвокатом».

В течение часа я слушал, как Рут изливала свою боль. В основном речь шла о пренебрежении. Ее муж автомеханик, у него гараж за домом. Он был трудолюбивым человеком, но, очевидно, не умел обращаться с женой. По ее словам, он ждет, чтобы она готовила ему еду, стирала и гладила одежду и занималась сексом, когда ему этого хочется. «Больше у него нет на меня времени, — продолжала Рут. — А если я не успеваю приготовить еду, он начинает ругаться. По вечерам он работает в магазине, кроме среды, когда идет выпить с парнями. Обычно он не напивается, но если напьется, не трогает меня. Спит на диване. Я чувствую, что больше не могу продолжать такие отношения».

Я глубоко сочувствовал Рут, но воспользовался возможностью рассказать ей о силе безусловной любви. Я поделился с ней концепцией пяти языков любви и сосуда люб-

ви. Когда я предположил, что сосуд любви ее мужа, возможно, был пуст всю жизнь, за исключением короткого времени, когда они с Рут были влюблены, она ответила: «Интересно, что вы упомянули об этом. Когда мы встречались, он был добр ко мне. Я действительно думала, что выхожу замуж за хорошего человека, но после свадьбы все изменилось». Я предположил, что когда ее муж спустился с эмоционального пика периода свиданий, он вернулся в свое обычное эмоциональное состояние пустого сосуда любви.

Я уговорил Рут на шестимесячный эксперимент. Попросил ее говорить на основном языке любви мужа раз в неделю и посмотреть, что произойдет. Она не слишком воодушевилась, но согласилась. Рут позвонила адвокату и приостановила развод. То, что случилось в течение следующих трех месяцев, было, по ее словам, «невероятно»: «Если бы кто-нибудь сказал мне, что муж начнет говорить на моем языке любви и я снова начну любить его, я бы ответила, что это невозможно. Но это факт: я действительно люблю его и он говорит на моем языке любви. Жаль, что я не знала о силе любви двадцать лет назад. Не могу поверить, что так долго ждала, прежде чем обратиться за помощью».

Не все супруги ответят на проявление любви так же быстро, как муж Рут, но большинство мужей и жен отчаянно нуждаются в эмоциональной любви. Когда они получают ее без всяких условий, то начинают испытывать положительные чувства к супругам. Постепенно многие откликнутся на выражение любви и перенесут брак из осеннего или зимнего сезона в весенний или летний. Ваше решение любить, несмотря на боль, может стать самым важным в вашей жизни.

Стратегия 4. Научитесь слушать сопереживая

Я познакомился с Марком, когда проводил в местной церкви серию уроков по эмоциональному обогащению брака.

На одном из занятий мы стали говорить об умении слушать сопереживая. Марк остался после лекции и рассказал, как он разочарован браком: «Моя жена Кэрол критикует все, что я делаю. Я не ощущаю ее поддержки. Стараюсь много работать, но она не ценит того, что я делаю, и это так угнетает меня. Она критикует мое отношение к детям. Критикует мои отношения с матерью. Вообще-то я довольно редко вижу маму, потому что не хочу слышать, как Кэрол ее ругает. Она говорит, что я ее никогда не слушаю, и, может быть, так оно и есть. Но как я могу слушать, если меня все время критикуют?»

Я согласился поработать с Марком индивидуально и посмотреть, не придумаем ли мы какую-нибудь стратегию, чтобы стимулировать рост в этом браке. Он заверил меня, что его жена не придет на консультацию. Он уже предлагал это раньше, но она не согласилась. За несколько недель я рассказал Марку, что самые критичные люди стали такими из-за обиды, злости и пустого сосуда любви. Я помог ему понять, что дорога к исцелению часто начинается с умения слушать сопереживая. Я уверил его, что понимаю, как это будет непросто, но если он хочет оказать положительное влияние на жену, лучше всего начать именно с этого. Я объяснил, что его цель — увидеть мир глазами жены и таким образом понять, что она испытывает. Мы говорили о том, как слушать без осуждения и как поддерживать жену, даже если он с ней не согласен. На это ушло некоторое время, но я видел, что Марк начинает понимать силу такого слушания. Мы поработали над навыками, описанными в стратегии 4, и Марк приступил к трудной работе — по-настоящему слушать жену.

В следующие несколько месяцев произошло гораздо больше, чем мы ожидали. Когда Марк снова стал работать над своим браком, используя в качестве основной стратегии умение слушать сопереживая, критическое отношение его жены начало смягчаться. Он заметил разницу прибли-

зительно через два месяца, да и то она заключалась лишь в том, что Кэрол выражала недовольство не так резко. «Думаю, она поняла, что я слушаю ее, — сказал Марк, — поэтому ей не надо на меня орать. Самое главное, что я начал лучше ее понимать. Я и не подозревал, что она носит в себе столько обиды. Не я причинил ей боль, но я усилил ее своим непониманием».

Через шесть месяцев Кэрол согласилась на индивидуальное консультирование, чтобы разобраться в прошлых обидах. Затем полгода они ходили на консультации уже вдвоем. Сегодня у них здоровый брак; вообще-то они даже ведут занятия по обогащению брака в своей церкви. Не нужно недооценивать силу умения слушать сопереживая.

Стратегия 5. Помогите супругу преуспеть

Барбара сидела у меня в офисе и жаловалась на мужа Ричарда:

— Он хочет быть агентом по продаже недвижимости. Последние полгода все свободное время посвящает подготовке к экзамену. Не думаю, что у него подходящий характер для такой работы. Он говорит, что я его не поддерживаю, но я просто стараюсь помочь ему быть реалистом.

— Он когда-нибудь раньше продавал недвижимость? — спросил я.

— Нет, — ответила она. — Но он пытался продавать машины, и у него это не очень получалось. Ему кажется, что он нашел свое место, но он работает в агентстве по недвижимости уже шесть недель, а еще не продал ни одного дома. Мы не можем оплачивать счета на одну мою зарплату, и кто знает, когда он получит чек?

Я понял, что Барбара очень расстроена. Все ее разговоры с Ричардом не угасили его желания продавать недвижимость. У нас ушло три или четыре сеанса на то, чтобы Барбара смирилась с мыслью, что если Ричард так долго готовился

к экзамену и так упорствует, несмотря на все ее уговоры, то, возможно, он преуспеет в этом бизнесе.

Со временем Барбара поняла, что его успех (или провал) зависит и от ее эмоциональной поддержки. «Сколько составляла бы ваша задолженность, если бы Ричард не приносил денег в течение года?» — спросил я. На следующей неделе Барбара пришла ко мне с точной цифрой. Я предложил им занять эту сумму, тратить деньги лишь на самое необходимое, и пытаться сделать из него успешного агента по продаже недвижимости. «Если он добьется успеха, — рассуждал я, — вы легко сможете выплатить заем. Если нет, это не заоблачная сумма для вас двоих, вы выплатите ее, пока Ричард будет работать в другом месте. По крайней мере вы точно будете знать, что недвижимость не для него».

Будучи эмоционально в безопасности, Барбара согласилась помочь Ричарду преуспеть. Она шла наперекор своим страхам, но знала, что он заслуживает ее поддержки в деле, которому посвятил столько времени и сил. Я предостерег ее от попыток взять дело в свои руки и говорить ему, как добиться успеха. Ее роль заключалась в поддержке, проявлении интереса к его повседневным делам и радости по поводу малейшего успеха. Если он будет расстроен из-за несостоявшейся сделки, она должна ответить: «Думаю, на твоём месте я бы тоже расстроилась. Но это неотъемлемая часть твоей работы. Мы будем искать другой вариант и верить в лучшее. Ты хочешь добиться успеха в этом деле, и я знаю, что ты сможешь».

К концу года Ричард и Барбара выплатили заем и открыли небольшой сберегательный счет. Второй год был еще лучше. За последние десять лет, конечно, случались взлеты и падения, но Ричард стал одним из лучших агентов в компании. Теперь они с Барбарой могут посмеяться над своим годичным экспериментом. Но Ричард знает, что без поддержки жены он бы, возможно, не добился успеха.

Барбаре приносит большую радость осознание, что она помогла мужу преуспеть в деле, которым он так хотел заниматься.

На различных семинарах по продажам Ричард узнал некоторые принципы, которые также могут улучшить брак. Он научился позитивно общаться с Барбарой и ободрять ее словами похвалы. Они вдыхают аромат летних роз уже несколько лет.

Конечно, Ричард мог бы потерпеть неудачу. Но при поддержке жены он бы понял это быстрее и смог бы уйти с достоинством, а не с поражением. Когда вы помогаете супругу добиться успеха, то, возможно, вам придется вместе пережить и неудачи, но по крайней мере вы будете *вместе*. Помните, что если ваш брак находится в весеннем или летнем периоде, это не означает, что вы не столкнетесь с ядовитым плющом или осами, но сильный брак легче перенесет неприятности.

Какие желания выражает ваш супруг? Как вы можете поддержать его? Помощь супругу в достижении успеха — это позитивная стратегия улучшения брака.

Стратегия 6. Используйте ваши различия

Бред любил рано вставать. До свадьбы он мечтал о том, как они с женой будут завтракать вместе, обсуждая планы на день и молясь перед работой. После свадьбы он обнаружил, что Дженни не могла вставать рано. Он вскакивал с постели, как ванька-встанька, она вылезала из-под одеяла, как медведь после зимней спячки. Первые несколько лет в браке Бред негодовал на Дженни. Обычно он сдерживался, но иногда обвинял ее в лени. Он говорил ей, что надо раньше ложиться спать, а все, что ей надо — это хорошая чашка кофе.

Между ними были и другие различия, которые тоже расстраивали Бреда. Он любил ходить в походы, а Дженни нет.

Когда они встречались, она ходила с ним пару раз, но не понимала, зачем ходить по лесу, подвергаясь опасности подхватить клеща или быть укушенной змеей. Она выросла в городе и полагала, что в лесу место животным, а не людям. Она любила слушать классическую музыку. Бред предпочитал рок.

За несколько лет Бред пришел к убеждению, что совершил серьезную ошибку, женившись на Дженни. «Мы были слишком разные. Я не знал, как нам жить вместе, — сказал он. — Однажды я читал книгу о браке. Я уже отчаялся и искал помощи. В главе под названием „Различия: основания для совместимости“ автор говорил о том, что в любой паре люди разные. Одни учатся работать в команде, а другие просто проводят жизнь в ссорах».

Он знал, что Дженни не будет читать книгу, но теперь он обладал стратегией улучшения брака:

«Я составил список того, что раздражало меня в Дженни, и задал себе вопрос: „В чем позитивный аспект различий между нами?“ Меня поразило то, что я начал осознавать. Склонность Дженни поспать давала мне превосходные условия, чтобы я мог провести время наедине с Богом. Я мог спокойно побыть с Господом до начала рабочего дня, и никто не мешал мне. Какое это благословение! И я поблагодарил Бога за то, что Он создал нас разными. Когда Дженни ходила в походы вместе со мной, мне все время приходилось идти медленно, потому что она не успевала за мной. Это раздражало меня и лишало ее всякого удовольствия от похода. Для меня походы — это способ снять напряжение, отдохнуть на природе и осознать, что жизнь — это не крысиные бега. Мне гораздо больше нравилось ходить одному, чем с Дженни. Поэтому я поблагодарил Бога за то, что Он дал мне жену, которая была не против, чтобы я ходил в походы один. Я понял, что в любых различиях между нами есть что-то хорошее, чего я раньше не замечал.

Начав благодарить Бога за различия, я стал больше ценить Дженни и со временем смог сказать ей об этом. Мои прежние слова осуждения превратились в слова одобрения. В свое время (это произошло не сразу) и отношение Дженни ко мне изменилось. Когда я позволил ей быть такой, какой ее создал Господь, и увидел в ней положительные черты, она начала принимать меня, и в наш брак вернулась эмоциональная теплота. Боюсь подумать, что было бы с нашим браком, если бы я не открыл для себя истину, что различия — это основание для совместимости в браке».

Возможно, ваш супруг не хочет читать эту книгу вместе с вами или работать над использованием различий. Но вы сами можете начать этот процесс, находя в муже или жене положительные черты, а затем благодарить за них Бога и выражать одобрение. Когда вы берете инициативу в свои руки и используете различия между вами, то применяете силу позитивного влияния. Эта сила может вывести вас из холода зимы к более приятному сезону. Одна женщина сказала мне: «После всего, что произошло в нашем браке, если бы кто-нибудь сказал мне, что я буду снова любить мужа, я бы ответила: „Ни за что!“, но я люблю его сейчас! Он попросил у меня прощения и по-настоящему пытается работать над нашим браком. Я не думала, что когда-нибудь придет такой день. Значит, мои усилия не пропали даром. Думаю, что когда-нибудь мы снова увидим весну и лето». Применив настойчивость, молитву и позитивные действия, она пожинает плоды положительного влияния.





ЧАСТЬ III

Осуществите ваш план







Двигайтесь от настоящего момента




Теперь, когда вы знаете, что такое четыре сезона брака, и изучили семь стратегий его улучшения, я хочу помочь вам выработать план применения этих принципов в вашем браке. Я написал эту книгу, чтобы дать вам простую шкалу для оценки качества вашего брака и несколько практических советов по созданию такого брака, какой Господь предназначил вам.

Бог создал брак не для того, чтобы мы были несчастны. По Его замыслу, муж будет любить жену, как Христос возлюбил церковь; он отдаст свою жизнь, служа своей жене. В этой атмосфере любви, по Божьему плану, жена сможет ответить на любовь мужа и отдать свою жизнь на служение ему. Когда и муж, и жена живут так, как хочет Бог, они взаимно подчиняются друг другу и ищут блага друг для друга. В этом свободном и любящем партнерстве они смогут достичь той цели, которую дал им обоим Господь.

Бог создал именно такой брак для вас. Я говорю об этом с такой уверенностью, потому что видел, как эти стратегии перенесли буквально тысячи пар из зимнего холода в радостную весну. Я *знаю*, что они помогут и вам. Но для начала вы должны осуществить ваш план. Абстрактное знание не слишком полезно, но *примененные* знания есть мудрость.

Я первый признаю, что мой брак с Каролин все еще развивается, — да, после сорока двух лет. На самом деле *каждый* брак развивается; ни у кого нет идеальной семейной жизни. Хорошая новость заключается в том, что вы можете



иметь лучший брак, чем сейчас. Стратегии, которые мы обсудили, будут двигать ваш брак в правильном направлении.

Стратегия 1 призывает вас *исправить ошибки прошлого*. Ошибка сама по себе не разрушит ваш брак, но *скрытая и не прощенная* вами ошибка сделает это.

Стратегия 2 напоминает вам, что разница между зимой, весной, летом и осенью часто заключается в вашем *образе мыслей и способе отношений*. Негативное, критическое отношение подталкивает вас к зимним холодам; в то время как позитивное отношение, поиск лучших качеств в супруге ведут к теплой весне или лету.

Стратегия 3 призывает вас *выявить основной язык любви супруга и говорить на нем*. Каждый испытывает глубокую эмоциональную потребность чувствовать себя любимым. Удовлетворяя эту потребность, вы создаете климат, в котором могут расцвести крокусы.

Стратегия 4 дает вам инструменты, с помощью которых вы можете *развить в себе способность слушать сопереживая*. Когда ваш супруг говорит, лучшее, что вы можете сделать, — это слушать. Только когда вы слушаете сопереживая, вы начинаете понимать мысли, чувства и желания супруга. А понимание ведет к близости.

Стратегия 5 учит обретать радость, *помогая супругу преуспеть*. Мало что в жизни приносит большее удовлетворение и лучшие результаты, чем помощь супругу в исполнении того, для чего его создал Господь. Примените эту стратегию и разделите награду за истинный успех.

Стратегия 6 помогает *использовать различия между вами*. Бог создал жен и мужей разными с определенной — *благой* — целью. Когда вы научитесь использовать различия, то только выиграете от этого.

Стратегия 7 показывает, как применить *силу положительного влияния*. Ваш супруг может не захотеть читать эту книгу и обсуждать, как улучшить брак, но это не значит, что ваши усилия будут тщетны. Хотя вы не можете контролировать поведение супруга, вы в состоянии оказывать на него положительное влияние. Возможно, самый действенный способ — это применение концепций, описанных в стратегиях 1–6.

Сделайте первый шаг: попросите супруга прочитать первую часть этой книги, в которой описываются четыре сезона. Потом пройдите тест на определение сезона вашего брака. Обсудите результаты и выскажите желание становиться лучше самому и улучшать семейную жизнь. Надеюсь, что вы будете читать эту книгу вместе, обсуждать семь стратегий и пытаться применять их. Если так и будет, то я уверен, что сезон вашего брака значительно улучшится и обогатится эмоционально.



Четыре сезона: вопросы и ответы



Вопрос

Я очень хочу улучшить наш брак, но у меня почти нет надежды. Я прочитала раздел «Стратегия 7» о силе положительного воздействия, но все, что я делаю, не приносит результата. Когда я пробовала это раньше, мой супруг не хотел предпринимать никаких шагов. Не знаю, стоит ли пытаться еще раз.



Ответ

Очень вам сочувствую, жаль, что вы потеряли надежду. Когда все ваши усилия наталкиваются на сопротивление или апатию, легко отчаяться. Однако то, что вы не видели изменений в прошлом, не означает, что ваш супруг не способен измениться в будущем. Ваш образ мыслей и поведение постоянно оказывают воздействие на вашего супруга — положительное или отрицательное. Хотя может казаться, что вы не имеете никакого влияния на его поведение, на самом деле оно довольно сильное. Стратегии, которыми я поделился с вами в этой книге, помогли тысячам пар эффективно стимулировать рост в браке, когда они применяли их последовательно. Не позволяйте видимым неудачам прошлого удерживать вас от очередной попытки применить эти стратегии.

У некоторых людей лучше получается, когда они работают в группе или хотя бы в паре. Например, те, у кого не получалось сбросить вес в одиночку, успешно худели, всту-





пив в группу, которая регулярно собиралась. Если это относится и к вам, то, возможно, вы могли бы поделиться этой книгой с другом или подругой, которая переживает тот же сезон брака, что и вы. Вы могли бы регулярно встречаться и обсуждать семь стратегий и ваши попытки применить их. Первый шаг — решение попробовать снова — часто самый трудный. Но в попытках сокрыт потенциал позитивных изменений. Тот, кто ничего не сеет, никогда не пожнет урожая.

Вопрос

Что, если я сделаю шаг, который мне кажется позитивным, но он вызовет раздражение у моей супруги, и она подумает, что я ею манипулирую?

Ответ

Возможно, лучше всего проявить активность. Прежде чем начать применять новую стратегию, спросите супругу, как подобное поведение с вашей стороны повлияет на ее жизнь. Например, допустим, вы хотите применить стратегию 1: исправить ошибки прошлого. Вы можете сказать супруге: «Я думал о своей жизни и понял, что я не идеальный супруг. Я понимаю, что серьезно подвел тебя. Я бы хотел выявить свои ошибки и оставить их позади. Я действительно хочу быть таким супругом, какого ты заслуживаешь. Помоги мне выявить мои ошибки, и, может быть, ты подскажешь, как облегчить тебе жизнь».

Ваша супруга может отреагировать не слишком любезно, сказав, например: «Похоже, ты опять в церковь ходил» или: «Я уж думала, что ты никогда не спросишь!» Но она может ответить и искренне: «Я готова сделать все, чтобы улучшить наш брак». Ответ вашей супруги — не самое важное. Имеет значение, что вы честно и открыто высказали серьезную обеспокоенность вашим браком и приняли решение разобраться в своих прошлых ошибках. Сообщение



о том, что вы собираетесь делать, уменьшит страхи вашей супруги и вызовет положительный отклик, когда вы начнете претворять план в жизнь.

С другой стороны, если вы хотите сделать позитивный шаг, а ваша супруга отвечает: «Мне это не нравится. Это оскорбляет меня. Мне кажется, что ты пытаешься мною манипулировать», то это подходящий момент применить силу сочувственного слушания. Вы можете спросить: «Почему тебе кажется, что это манипулирование?» Слушайте внимательно и задавайте другие вопросы. Например: «То есть, когда я делаю _____, тебе кажется, что я заставляю тебя выполнять то, что тебе не хочется?» Часто откровенный диалог помогает преодолеть изначальное сопротивление супруги, привести к позитивным изменениям и спровоцировать ее на положительный отклик. Конечно, иногда то, что одному кажется проявлением любви, другой воспринимает как попытку манипулировать. Вот почему стратегия 3 так важна. Научиться говорить на языке любви супруга — это один из ключей, который поможет вам переместить брак в весенний или летний сезон.

Вопрос

Если доверие было подорвано или уничтожено, как нам с супругом встать на путь примирения?

Ответ

Большинство пар вступают в брак, очень доверяя друг другу. Без доверия они, возможно, не решились бы на такой шаг. Доверие существует до тех пор, пока один (или оба) из супругов не подорвет его ложью или неверностью. Если доверие было подорвано или уничтожено, оно не восстанавливается автоматически в тот момент, когда виновный признает: «Я был неправ. Извини. Ты простишь меня?» Даже истинная исповедь, раскаяние и прощение не сразу восстанавливают доверие.

Я часто сравниваю доверие с хрупким растением. Подрывая доверие, вы словно наступаете на растение и вдавливаете его в грязь. У него, конечно, есть возможность выпрямиться и снова расти, но на это уйдет время. Когда вы подрываете доверие во второй раз, то словно ломаете растение у самого корня. Корни остались в земле, но побега больше нет. Теперь корням понадобится еще больше времени, чтобы вырастить доверие. Единственный путь восстановить доверие — снова заслужить его. Если вы разрушили доверие, то вы должны всегда выполнять то, что сказали, и быть именно там, где сказали. Иными словами, вы должны вести безупречную жизнь. Тогда доверие медленно восстанавливается, растение продолжает здоровый рост.

Если вы хотите, чтобы супруг снова начал вам доверять, ведите жизнь вне подозрений. Пусть ваша жизнь станет открытой книгой. Позвольте супругу «проверять» вас. Приветствуйте его вопросы. Живите так, будто вам нечего скрывать. И со временем вы обнаружите, что супруг снова искренне вам доверяет.

Вопрос

Есть пословица — «лучше знакомый дьявол, чем незнакомый дьявол». Как паре преодолеть страх перед негативными последствиями, который может парализовать их и не позволить добиться позитивных изменений?

Ответ

Давайте смотреть правде в глаза: перемены могут пугать. Они могут вывести нас из комфортного состояния. Однако перемены неизбежны. Мы не можем скрыться от них. Перемены подразумевают определенный риск, но риск — это часть нашей жизни. Мы рискуем, когда садимся в машину и едем по трассе. Большинство из нас соглашаются пойти на риск, потому что иначе не получить желаемого.

Это истинно и в отношении перемен в браке. Всегда есть риск, что процесс изменений спровоцирует споры. Мы можем озвучить мысли и чувства, которые спали долгие месяцы и даже годы. Мы можем услышать то, что причинит нам боль. С другой стороны, если мы не согласимся на перемены, то уничтожим потенциал движения к лучшему. Поэтому большинство пар готовы пойти на риск и стимулировать перемены в браке, потому что знают, что иначе они застрянут в нежелательной ситуации.

Одна из целей этой книги — научить вас стратегиям улучшения брака, которые помогут вам начать перемены к лучшему. То, что вы будете следовать изложенным в них советам, не означает, что вы не столкнетесь с сопротивлением. Это означает лишь то, что вы стремитесь к переменам самым позитивным способом. Риск минимален по сравнению с возможностью перемещения вашего брака в более благоприятный сезон.

Вопрос

Что делать, если обиды прошлого настолько велики (со стороны и супруга, и его семьи), что невозможно их преодолеть, даже если есть желание улучшить брак? Как пара может работать над «самым худшим» браком, который гораздо «ниже нуля» по шкале сезонов брака?

Ответ

Это правда, некоторые люди скованы эмоциями прошлого, словно цепями. Им бы хотелось, чтобы все было по-другому, но у них нет душевных сил на то, чтобы предпринять позитивные шаги. Они читают книгу, например «Четыре сезона брака», и мечтают о том, чтобы все изменилось к лучшему, но не могут ничего сделать. Их мысли в беспорядке, эмоции искажены, и кажется, что легче сдаться, чем бороться. Таким людям почти всегда нужен профессиональный консультант, пастор или надежный друг, чтобы помочь

им распутать цепи прошлого и вновь обрести надежду. Часто именно близкий друг помогает такому человеку найти консультанта, пастора или другую профессиональную поддержку. В этом случае друг становится связующим звеном между несчастным человеком и источником надежды.

Вопрос

Может ли пара жить одновременно в двух сезонах, или худший из них определяет брак?

Ответ

Как мы отметили в предыдущей главе, бывает трудно отличить позднюю осень от ранней зимы. Аналогично, конец весны и начало лето похожи друг на друга. Я полагаю, что большинство пар довольно четко подходят под определение одного из четырех сезонов. Однако нет ошибки, если вы считаете свой брак осенне-зимним или весенне-летним. Значит, у вас есть характеристики обоих сезонов. Цель этой книги — помочь парам всегда двигаться в более благоприятный сезон или продолжать в нем жить. Мы не сможем избежать ни одного из сезонов. Однако в идеале осень и зима могут быть короткими, а весна и лето долгими. Я верю, что стратегии, приведенные во второй части книги, помогут парам добиться идеала.

Вопрос

Необходимо ли обоим супругам ощущать себя в одном и том же сезоне, чтобы брак считался здоровым и счастливым?

Ответ

По моему мнению, муж и жена всегда находятся в одном и том же сезоне, понимают они это или нет. Конечно, в ходе моего исследования я обнаружил пары, в которых муж и жена по-разному оценивали сезон своего брака. Помню, как один

муж сказал: «У нас летний брак; я не мог бы быть счастливее». Но его жена призналась: «Мы точно находится в зимней стадии брака. Я чувствую себя такой далекой от мужа». Знал он это или нет, но его брак находился в зимнем периоде. Его нужды и ожидания выполнялись, но нужды и ожидания его жены — нет. Если один из супругов считает свой брак весенним, а другой летним, такое различие практически не имеет значения, но когда муж и жена настолько далеки друг от друга (как в описанном случае), брак определенно переживает зиму.

Из-за того, что у мужа и жены разные представления о том, каким должен быть брак, они могут по-разному оценивать успешность своей семейной жизни. Поэтому иногда супруги приходят к разным заключениям относительно сезона своего брака. Истинное положение дел в браке, вероятно, является чем-то средним между этими двумя определениями. Самое главное в такой ситуации — это общение друг с другом. Используя материал из книги «Четыре сезона брака», они смогут развить полноценный диалог, который поможет им глубже понять друг друга и улучшить сезон брака. (Тест на определение сезона брака из первой части может быть исключительно полезен в общении на эту тему.)

Вопрос

Когда супруги перемещаются из одного сезона в другой, они не всегда идут с одинаковой скоростью и не всегда оказываются в одном и том же месте. Они бывают не согласны друг с другом в том, что происходит с их браком и что должно произойти. Как преодолевать подобные различия?

Ответ

Этот вопрос напоминает нам о важнейшем факте: мы все индивидуальны, и брак не стирает нашей индивидуальности. Мы по-разному интерпретируем ситуации. У нас воз-

никает разный эмоциональный отклик на одни и те же переживания. Мы по-разному реагируем на события в жизни. Например, один из супругов может переживать горе или разочарование, много говоря о нем, в то время как другой переносит боль в молчании. Или один заглушает неприятности бурной деятельностью, а другой хочет полюбоваться на закат и подумать. Цель брака — не сделать нас клонами друг друга, а помочь друг другу развить свою уникальность, чтобы вместе мы могли осуществить то, для чего созданы. Когда мы видим в супруге члена команды, а не противника, у нас гораздо больше шансов осуществить эту цель. Вместо того чтобы позволять различиям разделять нас, мы можем использовать их на благо.

Вопрос

Если я начну применять одну из стратегий вашей книги, и стратегия не сработает, следует ли мне перейти к следующей?

Ответ

Как мне кажется, стратегии, изложенные в этой книге, не обязательно использовать последовательно. Не нужно также воспринимать их как отдельные проекты, которые нужно осуществить один за другим. Это скорее образцы правильного образа мыслей, стиля жизни и поведения, которые нужно стремиться встроить в свою повседневную жизнь. Например, позитивный образ мыслей мы стремимся приобрести на всю жизнь, а не только на короткий период, пока мы «чиним» свой брак. Говорить на языке любви супруга — это образ жизни, приносящий огромное удовлетворение. Если вы научитесь внимательно слушать, это поможет вам не только дома, но и на работе, и в общении с соседями. Помощь супругу в развитии его наклонностей — это проект длиной в жизнь, приносящий огромные дивиденды! А использование различий между вами и супругом

сделает вас побеждающей командой, которой вы хотите быть.

Исправление прошлых ошибок может стать первым важнейшим шагом, который возродит ваш брак, но вам всю жизнь нужно будет разбираться в ошибках, накопившихся за день или неделю. Признать, что вы ошиблись, и просить прощения станет нормой жизни. Также вы будете всегда оказывать положительное или отрицательное влияние на супруга. Я молюсь, чтобы «Четыре сезона брака» помогли вам воздействовать друг на друга позитивно.

По моему мнению, стратегии всегда дают результат, потому что меняют наши мысли и действия, создавая таким образом позитивные эмоции. Возможно, они и не вызовут больших изменений в вашем супруге. Однако, если вы оба стремитесь жить, руководствуясь этими семью стратегиями, вы точно проведете больше времени в весеннем и летнем сезонах брака.

Вопрос

Так много моих друзей переживает в браке осень или зиму. Как я могу помочь им?

Ответ

Озабоченность, которую вы выражаете, за последние годы заставила многие пары участвовать в движении эмоционального обогащения брака. Некоторые посвятили свою профессиональную жизнь консультированию семей. Они имеют дело с чрезвычайно проблемными браками и помогают супругам понять себя и друг друга. Такое консультирование играет важную роль в сохранении браков.

Не каждой паре нужна профессиональная консультация, но все нуждаются в обогащении брака. Брак либо развивается, либо деградирует. Люди движутся либо в весну и лето, либо в осень и зиму. Согласиться принять помощь от участников движения по эмоциональному обогащению брака —

значит почувствовать разницу между цветущими крокусами и ледяными ветрами.

Вот почему за последние несколько лет я отдал столько сил написанию книг типа «Четыре сезона брака» и проведению семинаров по этой теме. Я полагаю, что многие достаточно здоровые пары могут прочесть эту книгу и, применив стратегии, сделать свой брак еще богаче. Но некоторые люди лучше воспринимают идеи на слух. Для них идеально подходят семинары и конференции. Многие годы я призываю пары раз в год посещать конференции и читать книги по вопросам брака. Если мы будем поощрять людей участвовать в обогащении брака этими двумя способами, то, я верю, каждый год мы будем видеть тысячи спасенных браков.

Меня очень радует, что многие церкви проводят семинары по эмоциональному обогащению брака. Эта дает надежду на светлое будущее. Если вы начнете посещать такие занятия, то не только улучшите свой брак, но и сможете помочь другим.

Если бы весенние и летние пары протянули руку помощи осенним и зимним и указали им на возможность улучшения их брака, мы могли бы сильно изменить положение в этой стране. Я не знаю ничего, что могло бы сильнее изменить общий культурный климат, чем обогащенные и улучшенные браки. Когда вы работаете над улучшением своего брака, то оказываете влияние не только на друзей, но также и на своих детей, внуков и на грядущие поколения. Лучшее, что вы можете сделать для друзей, — это показать им пример здорового брака.

Пособие по изучению четырех сезонов брака

Пройдитесь по городу или торговому центру, и вы обязательно встретите пожилую пару, которая идет рука об руку, и на их лицах видна любовь, которая прошла такой долгий путь. Как, должно быть, приятно им сознавать, что они прошли через все испытания, а их чувства не только сохранились, но и до сих пор *цветут*. Как им удалось создать такой брак? Через какие радости и беды они прошли? Нам всем хотелось бы знать секрет их успеха.

Прошли ли годы со дня вашей свадьбы, или у вас только что закончился медовый месяц, одно очевидно: вы состоите в самых особенных отношениях, какие только могут иметь два человека. Иногда брак — это сплошная радость, а временами ваша совместная жизнь кажется неизлечимым заболеванием. Если вы в браке уже некоторое время, то, возможно, ваши чувства уже прошли путь от одного полюса до другого.

Все браки переживают четыре сезона: радость и воодушевление весны, неудовлетворенность и нестабильность осени, злость и отчаяние зимы и глубокую любовь лета. Пары, чей брак выжил и продолжает цвести, когда-то не сдались, потому что твердо верили, что их попытки улучшить брак со временем принесут добрые плоды.

Приведенные ниже вопросы для изучения темы этой книги дадут вам и вашему супругу возможность предпринять профилактические меры по поддержанию ваших отношений. Они помогут вам больше узнать друг о друге, изменить некоторые дурные привычки, обнаружить новые ценные качества и усилить те привлекательные качества, благодаря которым вы когда-то начали встречаться.

Так как один из самых действенных способов обучения — это слушать других, учебник создан для обсуждения в группах. Од-

нако он включает и личные вопросы, которые парам лучше всего проработать наедине.

Вы также найдете здесь идеи по проведению свиданий. Большинство из них просты, их легко можно использовать в ваших условиях. В качестве дополнительной помощи приведены темы для начала разговора.

И наконец, темы для молитв помогут вам, когда вы решите посвятить свой брак Богу. Вы — главный воин веры для своего супруга. Совместная молитва может принести огромное благословение вашему браку.

Купается ли ваш брак в лучах летнего солнца, или погребен под слоем снега, всегда есть возможность для большей реализации. Пусть вы будете благоденствовать в вашем сезоне брака, обогащенные совместной историей и надеждой на грядущие времена года.

ЧАСТЬ I. Четыре сезона брака

ГЛАВА 1. Природа брака (с. 13)

Каждого человека Бог одарил определенными скрытыми возможностями. Партнерство в браке — идеальная среда для поддержания и развития этих способностей.

1. Представьте себе культуру, в которой брак не является основополагающим институтом. Принимая во внимание все аспекты культуры — общественный, духовный, финансовый, сексуальный, эмоциональный и воспроизводительный, — скажите, какие преимущества дает обществу моногамный брак?

2. Кажется, что многие люди воспринимают брак как контракт, который можно разорвать, если одна из сторон не выполняет свои условия сделки или если ситуация больше не устраивает их. Но Библия называет брак *заветом* (Мал. 2:14). Обсудите разницу между контрактом и заветом и влияние этих различий на брак. Вы можете обратиться к библейскому словарю или к моей книге «Брачный завет: построение общения и близости» (*Covenant Marriage: Building Communication and Intimacy*).

3. В Соединенных Штатах количество разводов составляет уже 50%. Какие причины этого печального явления вы считаете

самыми распространенными? Подумайте о культурных тенденциях, влиянии на брак извне (работа, родственники, средства массовой информации) и о внутренних факторах (черты характера, образ мыслей). Как пара может построить ограду вокруг брака, защищая отношения от развода?

4. Что мы имеем в виду, говоря, что брак — это *целенаправленные* отношения?

5. Что включает в себя *близость*? Как ее добиться и поддерживать? Что может ей угрожать?

6. Эмоции должны приводить к здравому смыслу, который подчиняется истине, если мы хотим предпринять конструктивные действия. Обсудите необходимость равновесия между эмоциями и разумом. Если хотите, поделитесь с группой каким-нибудь случаем, когда эмоции взяли над вами верх и заглушили разум. Как это повлияло на вашего супруга?

Парам наедине

Успешный брак — единый, целенаправленный и взаимодополняющий организм. Перечислите личные качества, которыми обладаете вы и супруг и которые помогают вам дополнять друг друга. Обсудите списки друг с другом. Как эти качества укрепляют, стимулируют и приносят пользу вашим отношениям?

Свидание

Если у вас еще нет в расписании еженедельного свидания друг с другом, то пора начать вырабатывать новую привычку. Выберите время для совместного приема пищи и сходите вместе в любимый ресторан. Оставьте дома свои мобильные телефоны и другие отвлекающие вещи и сосредоточьтесь на построении отношений.

Начало беседы

- Скажите супругу хотя бы об одном качестве, которое вы в нем цените.
- Скажите супругу о том, чего он помог вам достичь.
- Поделитесь молитвенными нуждами и молитесь друг за друга всю неделю.

Молитва

Будьте честны друг с другом, говоря о том, какой сезон, по вашему мнению, переживает ваш брак. Просите Бога помочь вам уверовать в то, что Он силен восстановить, обновить, улучшить и оживить ваши отношения. Решите молиться вместе регулярно.

ГЛАВА 2. Зима (с. 19)

Вы же не ляжете в снег, ожидая смерти? Точно так же нет причин пассивно сдаваться на волю холода в браке. Выход есть, и он начинается с надежды.

1. Обсудите характеристики и эмоции зимнего брака. Составьте список слов и фраз, типичных для этого времени года.

2. Что приводит большинство пар к зиме в браке? (Подсказка: одно слово в ответ.) Обсудите, как этот фактор может повлиять на брак и как не попасть в ловушку.

3. Большинство пар прошли через зимний сезон сами или знают тех, кто пережил его. Не называя имен, обсудите факторы, которые, по вашим наблюдениям, привели к наступлению зимы.

4. Как образ мыслей стимулирует эмоции? Как позитивное отношение может помочь паре избежать холодов или выбраться из зимнего периода?

5. Какие *действия* обычно характеризуют зимний брак?

6. Представьте, что друг поделился с вами проблемами своего зимнего брака. Что полезного вы можете сказать? Чего не следует говорить?

7. Прочтите вслух Мф. 13:15,16. Что в этих стихах говорится об ожесточенном сердце? Что говорится о негибкости в браке? Подумайте о негативном эффекте накапливающегося чувства обиды. Почему сначала необходимо разобраться с ожесточенным сердцем, а потом исцелять брак?

8. Прочтите вслух Иер. 33:10–12. Как эти стихи могут дать надежду проблемному браку?

9. Когда двое принимают решение снова любить, тающий зимний снег полет семена весны, и зима сослужит добрую службу. Обсудите позитивную сторону зимнего периода брака. Что вы можете сделать, чтобы направить брак в сторону весны и не дать ему утонуть в снегу?

Надежда для зимнего периода брака

Возлюбленный мой начал говорить мне: встань, возлюбленная моя, прекрасная моя, выйди! Вот, зима уже прошла; дождь миновал, перестал; цветы показались на земле; время пения настало, и голос горлицы слышен в стране нашей (Песн. 2:10–12).

И будет в тот день, живые воды потекут из Иерусалима, половина их к морю восточному и половина их к морю западному: летом и зимой так будет (Зах. 14:8).

Исцели меня, Господи, — и исцелен буду; спаси меня, — и спасен буду; ибо Ты — хвала моя (Иер. 17:14).

Уврачую отпадение их, возлюблю их по благоволению; ибо гнев Мой отвратился от них (Ос. 14:5).

Иисус говорит ему: Я приду и исцелю его (Мф. 8:7).

Помилуй меня, Господи, ибо я немощен; исцели меня, Господи, ибо кости мои потрясены; и душа моя сильно потрясена; Ты же, Господи, доколе? Обратись, Господи, избавь душу мою, спаси меня ради милости Твоей (Пс. 6:3–5).

Я клялся хранить праведные суды Твои и исполню. Сильно угнетен я, Господи; оживи меня по слову твоему (Пс. 118:106–108).

Парам наедине

Независимо от того, какой период сейчас в вашем браке, скорее всего, у вас было время, когда вы были счастливы. Составьте список всего хорошего, чему вы научились друг у друга. Если вы в зимнем периоде, это может быть трудной работой, но и ценным основанием для восстановления любящих отношений. Покажите список супругу.

Свидание

Сделайте что-нибудь приятное вместе. Возьмите напрокат любимую комедию, сыграйте в настольную игру, прогуляйтесь по парку или поучаствуйте в благотворительном проекте.

Начало беседы

• Возьмите позитивный тон, разговаривая о том, что произошло за неделю.

- Расскажите друг другу новости о своих членах семьи, работе, соседях.
- Поговорите о ваших отношениях, но на каждый пункт, который нужно исправить, приводите два пункта о том, что вы цените в супруге и в ваших отношениях. С позитивной точки зрения обсудите, почему вы хотите работать над определенным аспектом вашего брака.
- Поделитесь молитвенными нуждами и молитесь друг за друга и за ваши отношения в эту неделю.

Молитва

Когда молитесь о браке, сосредоточьтесь на нуждах вашего супруга. У вас будет искушение излить собственные чувства, но вместо этого молитесь о том, что важно для мужа (жены). Просите Бога помочь вам увидеть все Его глазами.

ГЛАВА 3. Весна (с. 30)

Перемены воспринимаются как возможность новых начинаний, и весенние пары стремятся максимально их использовать.

1. Обсудите эмоции и характеристики весеннего брака. Составьте список слов и фраз, типичных для данного сезона.
2. Расскажите группе о весеннем периоде в вашем браке. Как долго он длился? Что послужило его началом? Что концом?
3. Обсудите, как другие аспекты жизни — такие, как карьера, дети, родственники, здоровье и деньги, — могут повлиять (положительно или отрицательно) на весенний брак. Обдумайте другие потенциальные угрозы для весны, а также события, которые могут ее приблизить.
4. Так как мы наделены правом выбора, мы можем отдаться новым начинаниям, когда захотим. Звучит красиво, но давайте рассуждать практически. Какие именно мысли и действия могут превратить осенний или зимний брак в весенний (или защитить брак, уже находящийся в расцвете весны)?
5. Справиться с окончанием весны может быть трудно паре, которая думала, что это время года будет длиться вечно. Если хотите, расскажите, как вы пережили смену времен года в вашем браке или что наблюдали в других парах.

6. Даже весной бывают трудности, но все же преобладает не отчаяние, а ожидание дальнейшего роста. Обсудите значение образа мыслей и поведения в создании или поддержании весеннего сезона брака. Какие позитивные поправки вы можете внести в этом отношении в свой брак?

7. Весенние браки часто характеризуются чувством благодарности. Почему столь ценно поддерживать в себе дух благодарности за супруга?

8. Прочтите вслух Пс. 27:7 и 61:8. Как доверие к Богу учит нас подражать Ему в этом? Как доверие к Богу позволяет нам пойти на риск и довериться кому-то еще?

9. Обсудите некоторые отрицательные моменты в весеннем периоде брака. Что вы можете сделать, чтобы удержать весну?

Поддержка весеннего сезона брака

Господи сил! Блажен человек, уповающий на Тебя! (Пс. 83:13)

Да даст вам, по богатству славы Своей, крепко утвердиться Духом Его во внутреннем человеке, верою вселиться Христу в сердца ваши, чтобы вы, укорененные и утвержденные в любви, могли постигнуть со всеми святыми, что широта и долгота, и глубина и высота, и уразуметь превосходящую разумение любовь Христову, дабы вам исполниться всею полнотою Божиею (Еф. 3:16–19).

И мы познали любовь, которую имеет к нам Бог, и уверовали в нее. Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем (1 Ин. 4:16).

Благословит тебя Господь, Бог твой, во всех произведениях твоих и во всяком деле рук твоих, и ты будешь только веселиться (Втор. 16:15).

Господь — крепость моя и щит мой; на Него уповало сердце мое, и Он помог мне, и возрадовалось сердце мое; и я прослаблю Его песнию моею (Пс. 27:7).

Всегда во всякой молитве моей за всех вас принося с радостью молитву (мою) (Флп. 1:4).

Парам наедине

Пройдитесь вместе по тайникам своей памяти и вспомните весну в ваших отношениях. Что принесло вам чувство безопас-

ности и радости в любви? Поговорите о том, что вам хотелось бы улучшить и какие перемены вы можете осуществить, чтобы возобновить весну в вашем браке.

Свидание

Распространите Божью любовь и на других, поучаствуйте в благотворительности: потратьте пару часов, раздавая суп в приюте для бездомных, или помогите нуждающемуся соседу. Добрые дела обогатят ваши отношения и позволят заново увидеть, насколько вы благословенны.

Начало беседы

- Поделитесь друг с другом новостями за неделю: что произошло на работе и дома, как дети (если есть).
- Поговорите о благословениях в вашей жизни.
- Поделитесь молитвенными нуждами и молитесь друг за друга и за ваши отношения в эту неделю.

Молитва

Сконцентрируйтесь на благодарности! Несколько минут благодарите Бога за то, что он привел вас туда, где вы сейчас, и за то, что дает силу справиться с обстоятельствами, которые он допускает в вашу жизнь. Благодарите Бога за те качества, которые дополняют качества вашего супруга и помогают вам; просите Его напоминать вам в течение недели причины быть благодарным за вашего супруга и ваш брак.

ГЛАВА 4. Лето (с. 42)

Если наш брак переживает лето, то мы испытываем глубокое чувство общности и удовлетворения. И мы уверены в любви друг друга. Лето не означает, что брак идеален, но пары в это время года чувствуют, что добились успеха и желают продолжать расти.

1. Обсудите характеристики и эмоции летнего брака. Составьте список слов и фраз, типичных для этого сезона.

2. Объясните, как вы понимаете *конструктивное общение*. Что делает общение эффективным? Поделитесь мыслями о значении общения и о том, что происходит, когда его не хватает в отношениях.

3. Поговорите о различных формах невербального общения и о том, как они могут помочь или, наоборот, запутать ситуацию.

4. Джереми и Рут принесли друг другу «дополнительные» клятвы, когда вступали в брак. Обсудите правила, которые вы с супругом установили для совместной жизни и которые не являлись частью обычной свадебной клятвы. Хотите ли вы установить какие-то другие правила теперь, когда вы знаете характеристики летнего брака?

5. Пары, которые хотят продлить лето в браке, должны предоставить друг другу право думать, чувствовать и реагировать по-своему. Обсудите, как важно принимать различия между супругами. Если хотите, расскажите о том, как вам это либо удалось, либо нет, и как вы добились большего взаимопонимания.

6. Как различия между нами могут нас улучшить? Прочитайте Прит. 27:17, Мк. 9:49,50 и Кол. 3:15. Опишите, какими были бы отношения, если бы все люди были одинаковы. Как это ослабило бы брак?

7. Обсудите в группе любые книги, фильмы или семинары, которые вы сочли полезными для развития вашего брака. Что вы приобрели благодаря этому?

8. Какую роль духовный рост сыграл в вашем браке? Что вы приобрели благодаря вере? Опишите пару, чей брак вызывает у вас уважение из-за их веры. Что в их брачных отношениях является свидетельством веры?

9. Обсудите обратную сторону летнего брака. Что вы можете сделать, чтобы «поливать» ваши отношения и сохранять их живыми, свежими и яркими?

Рост в летнем сезоне брака

Никому не воздавайте злом за зло, *но* пекитесь о добром перед всеми человеками. Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми (Рим. 12:17,18).

Впрочем, братия, радуйтесь, уславившись, утешайтесь, будьте единомысленны, мирны, — и Бог любви и мира будет с вами (2 Кор. 13:11).

Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев. А кто имеет достаток в мире, но, видя брата своего в нужде, затворяет от него сердце

свое, — как пребывает в том любовь Божия? Дети мои! Станем любить не словом или языком, но делом и истиною (1 Ин. 3:16–18).

И мы познали любовь, которую имеет к нам Бог, и уверовали в нее. Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем. Любовь до того совершенства достигает в нас, что мы имеем дерзновение в день суда, потому что поступаем в мире сем, как Он (1 Ин. 4:16,17).

Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным чрез него доставляет мирный плод праведности (Евр. 12:11).

Парам наедине

Поговорите с супругом о способах общения. Какие темы преобладают в ваших беседах? О чем еще вам хотелось бы поговорить? Обсудите, что вы узнали благодаря невербальному общению.

Свидание

Отметьте рост в браке чем-то значимым: посадите вместе какое-нибудь растение. Это может быть трава, цветок в горшке, куст или дерево. Каждый раз, глядя на него, вы будете вспоминать о том, что нужно «поливать» ваши отношения. В течение многих лет вы сможете наслаждаться ростом того, что вы посадили, и ваших отношений.

Начало беседы

- Сразу начните обсуждать, что вам посадить. Объясните свой выбор.

- Насколько вы изменились со времени первой встречи? Насколько изменился ваш супруг? Что объединило вас в свое время? Какие качества, незаметные для вас поначалу, вы начали ценить?

- Как различия между вами создавали трудности в ваших отношениях? Какую пользу они принесли вашим отношениям?

- Поделитесь молитвенными нуждами и молитесь друг за друга и за ваши отношения в эту неделю.

Молитва

Уделите время обсуждению духовного роста. Выберите одну или две области жизни, которые вы хотели бы уступить Богу. Просите у Бога силы и терпения, когда вы будете вместе работать над духовным ростом.

ГЛАВА 5. Осень (с. 57)

Чтобы переместить брак из осени в весну, требуются усилия обоих супругов, но из осени в зиму — достаточно поступков одного. Наши мысли и поступки определяют направление.

1. Обсудите характеристики и эмоции осеннего брака. Составьте список слов и фраз, типичных для данного сезона.

2. Вспомните время, когда вы были удручены и подавлены из-за какого-то события (не обязательно связанного с браком). Как это повлияло на ваши мысли, чувства и действия в других областях жизни? Обсудите влияние постоянного стресса (физического, эмоционального, умственного, духовного, социального и финансового) на ваш брак. Что помогает преодолевать трудные времена?

3. Поделитесь с членами группы своими любимыми стихами из Библии, которые дают надежду в осеннем сезоне брака. Составьте список для каждого члена группы, чтобы он всегда был под рукой. Вот несколько стихов для начала: Пс. 15:8,9, Пс. 30:24,25.

4. Прочтите вслух Пс. 41. Составьте список слов, фраз и идей, которые говорят о надежде на Божью силу в восстановлении брака.

5. Перемены неизбежны — это избитая, но правдивая фраза. Обсудите позитивные и негативные аспекты перемен, включая хорошие и не очень хорошие способы встречать изменения.

6. Страх — одна из эмоций, которые часто испытывают в осеннем браке. Поговорите о деструктивном влиянии страха на человека и на отношения. Чего обычно боятся люди? Когда страх из простой озабоченности становится зависимостью? Как страх обесценивает Божью силу и благодать?

7. Дополните следующее предложение и обсудите его с группой: «Без сомнения, самое главное действие, приближающее осень, — это _____ или отсутствие действия».

8. Поддержание общих интересов — один из способов избежать отдаления друг от друга. Легко ли вам придумывать занятия, которые нравятся вам обоим? Что вы сделали, чтобы обнаружить общие интересы?

9. Обсудите положительную сторону осени в браке. Что вы можете сделать, чтобы подтолкнуть свой брак к весне или не дать ему скатиться в зиму?

Укрепляющие строки для осеннего брака

[Любовь] все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит (1 Кор. 13:7).

Ибо они среди великого испытания скорбями преизобилуют радостью, и глубокая нищета их преизбыточествует в богатстве их радушия (2 Кор. 8:2).

Любовь Божия к нам открылась в том, <...> что не мы возлюбили Бога (1 Ин. 4:9–11).

Да не завидует сердце твое грешникам; но да пребудет оно во все дни в страхе Господнем; потому что есть будущность, и надежда твоя не потеряна. Слушай, сын мой, и будь мудр, и направляй сердце твое на прямой путь (Прит. 23:17–19).

И сказал Сидящий на престоле: се, творю все новое. И говорит мне: напиши; ибо слова сии истины и верны (Отк. 21:5).

Благотворительная душа будет насыщена; и кто напоет других, тот и сам напоен будет (Прит. 11:25).

Ибо так говорит Высокий и Превознесенный, вечно Живущий, — Святый имя Его: Я живу на высоте *небес* и во святилище, и также с сокрушенными и смиренными духом, чтобы оживлять дух смиренных и оживлять сердца сокрушенных (Ис. 57:15).

Парам наедине

Обсудите свои страхи, включая и не относящиеся к браку. Поговорите о роли веры в ваших отношениях и в вашем будущем. Обсудите, что конкретно вы могли бы сделать, чтобы ослабить страхи друг друга, облегчить ежедневную ношу и повысить самооценку.

Свидание

Найдите новые общие интересы. Сходите вместе в кафе или посидите рядом на диване и составьте список всех ваших интересов. Начните с перечисления как можно большего количества интересов вашего супруга. Это может дать вам возможность по-новому увидеть то, что движет каждым из вас. Затем запишите ваши мечты о будущем, — включая то, что вы хотели бы пережить в определенный момент жизни. Сюда могут входить, например, такие желания, как путешествие по австралийскому бездорожью, уроки игры на пианино, порядок в кладовке, приобретение собаки. Помогите супругу реализовать хотя бы одну мечту. Также в течение следующего месяца участвуйте хотя бы в одном из интересующих его занятий.

Начало беседы

- Поделитесь друг с другом новостями за неделю, расскажите, что произошло на работе и дома, как дети.
- Поговорите о вашей вере. Что в данный момент происходит в ваших отношениях с Богом? Какие вопросы вам бы хотелось когда-нибудь Ему задать?
- Выберите какую-то сильную сторону в характере супруга и объясните, почему вы ее цените.
- Поделитесь молитвенными нуждами и молитесь друг за друга и за ваши отношения в эту неделю.

Молитва

Несколько минут молитесь вместе о том, что вызывает чувство страха и незащищенности. Просите Бога создать стабильность и безопасность в вашем браке и помочь вам найти новые общие интересы. Просите Бога помочь вам больше ценить те интересы супруга, которые вы не разделяете.

ГЛАВА 6. Тест на определение сезона брака (с. 68)

Каждая пара переживает смену зимы, лета, весны и осени... Независимо от того, в каком сезоне сейчас находится ваш брак, всегда есть надежда и возможность его улучшить.

Парам наедине

Выделите достаточно времени, чтобы пройти тест и обсудить ваши ответы. Перечитайте раздел книги, посвященный работе над тестом. Поговорите о различиях в ваших ответах. Одинаково ли вы оцениваете ваши отношения? Почему? Выберите из теста пять слов, которые лучше всего подходят вам. Объясните, что они для вас значат. Если большинство из них негативные, выберите шестое, позитивное, чтобы добавить вашему обсуждению дух надежды. Если ваш супруг захочет, помолитесь вместе о благоговении или озабоченности, которую вызвал этот тест.

Для группового обсуждения

В группе поделитесь мыслями о тесте. Пусть каждый говорит, что хочет, — возможно, одним захочется много рассказать, а другие будут чувствовать себя неудобно.

1. Соответствует ли результат теста вашим чувствам по отношению к своему браку? Если нет, то в чем отличие?

2. Какие слова в тесте привлекли наибольшее внимание? Какие встревожили вас? Какие вызвали улыбку?

3. Помог ли вам тест поговорить с супругом?

4. Воодушевите каждую пару в группе. Подчеркните сильные стороны, которые вы видите в каждом человеке, и обсудите, как они могут улучшить его брак. Этот этап может быть особенно важен для пар, переживающих осень или зиму, которых, возможно, расстроили результаты теста. Поддержка извне может помочь им увидеть, что следует бороться за свои взаимоотношения.

ЧАСТЬ II. Семь стратегий улучшения сезона брака

СТРАТЕГИЯ 1. Ошибки прошлого (с. 75)

Исправление прошлых ошибок зачастую очищает отношения и прокладывает дорогу остальным стратегиям.

1. Почему важно разобраться в прошлом, прежде чем двигаться вперед? Каковы последствия игнорирования прошлых ошибок?

Если хотите, поделитесь положительным или отрицательным опытом.

2. Какой из трех этапов разбора прошлых ошибок — их выявление, исповедь и покаяние или прощение — показался вам самым трудным? Почему?

3. Почему, когда работаешь над обидами прошлого, важно сначала посмотреть на собственные ошибки? Подумайте, что об этом сказано в Библии. Прочитайте следующие стихи и обобщите идеи, которые они предлагают:

- Пс. 49:6
- Пл. 3:58,59
- Зах. 7:9
- Мф. 7:2–5
- Рим. 2:1–7

4. Прочтите Пс. 77:1–8. Почему выгодно исправлять прошлые ошибки?

5. В Екк. 3:15 говорится: «Бог воззовет прошедшее». Как эта фраза перекликается с Ис. 43:18: «Но вы не вспоминаете прежнего и о древнем не помышляете»?

6. Прочтите Ис. 43:19–21. Какую истину и надежду предлагают эти строки страдающему супругу? На какие Божьи качества мы можем надеяться, преодолевая трудные времена?

7. Не всегда легко избавиться от обид, вообще-то иногда это очень сложно. Однако любовь «не мыслит зла» (1 Кор. 13:5). Что это означает в повседневной жизни? Значит ли это, что мы больше не испытываем боли? Как долго можно вспоминать вслух свою обиду?

8. Поделитесь трудностями, которые вы испытывали, концентрируясь на собственных ошибках в браке.

9. Общаясь с супругом, смогли ли вы привыкнуть говорить «Я чувствовал», вместо «Ты заставил меня чувствовать»? Обсудите силу метода «Я чувствовал» в снижении напряжения. Если можно, поделитесь собственным примером.

10. Прочтите вслух Пс. 50. К чему призывают вас слова царя Давида?

11. Обсудите три преимущества исправления прошлых ошибок.

Свидание

В этом разделе мы сосредоточились на негативных аспектах прошлого. Однако прошлое большинства пар несет в себе и радость. Сходите на ваше любимое место, с которым связаны приятные совместные переживания. Вы можете посетить место первого свидания, послушать «вашу песню» или провести вечер, сидя рядышком на диване и обсуждая только приятные воспоминания о вашей совместной жизни. Напомните себе, почему вы влюбились в этого человека.

Начало беседы

- Поговорите о вашем первом свидании: куда вы ходили, что делали, что чувствовали. Вспомните как можно больше деталей.
- Поговорите о том, как вы с тех пор выросли как личности и как пара.
- Поделитесь молитвенными нуждами и молитесь друг за друга и за ваши отношения эту неделю.

СТРАТЕГИЯ 2. Выберите позитивный способ отношений (с. 88)

Наши мысли в большой степени влияют на наши действия. Поступки, в свою очередь, сильно влияют на эмоции. Связь между мыслями и действиями открывает дверь надежде для всех пар. Изменив образ мыслей, мы сможем изменить сезон брака.

1. Самая распространенная ошибка, которую допускают пары, — позволять негативным эмоциям управлять своим поведением. Обсудите в группе эту мысль.

2. Не то, что с нами происходит, а то, как мы к этому относимся (*наш образ мыслей*), определяет разницу между успехом и поражением. Расскажите о ситуации, когда у вас были серьезные проблемы. Как ваше отношение к ним повлияло на исход дела?

3. Обсудите пять характеристик христианского мировоззрения. Как оно укрепляет позитивный образ мыслей?

4. Почему отношение к человеку, основанное на том, кто он, а не на том, как он поступает, более продуктивно?

5. Опишите свою роль в жизни вашего супруга. Как напоминание о своей роли может помочь вам сохранять позитивное отношение?

6. Обобщите и обсудите пять шагов, которые способны превратить замкнутый круг негативного отношения.

7. Прочтите вслух Пс. 68 и 101. Как образ мыслей автора меняется от начала к концу? Какой это подает нам пример?

8. Прочтите Рим. 14:17–19. Как эти стихи можно применить к взаимоотношениям в браке?

9. Хотя мы не можем напрямую изменить людей, как на них влияют наши действия? Расскажите, как вы на кого-то повлияли или кто-то оказал влияние на вас, в результате чего изменилось ваше поведение или образ мыслей.

10. Почему часто так сложно избрать позитивное отношение? Как мы можем найти силы преодолеть эти барьеры?

Парам наедине

На этой неделе запишите несколько качеств вашего супруга, которые делают его особенным для Господа. Затем напишите несколько идей о вашей роли в его жизни. Каждый раз, ловя себя на желании поворчаться на супруга, напоминайте себе то, что вы записали. Постарайтесь установить благодарные отношения.

СТРАТЕГИЯ 3. Научитесь говорить на языке любви вашего супруга (с. 98)

Познание правды о любви — вот что содержит самый большой потенциал для изменения сезона вашего брака.

1. Наша культура почти ничего не знает об истинной природе любви и ее влиянии на взаимоотношения. Обсудите, что подразумевается под словом «любовь» в современной культуре. Как описывается любовь в средствах массовой информации?

2. Поговорите о концепции «сосуда любви». Для некоторых в группе это, возможно, новая идея. Обменяйтесь мыслями о том, какую роль играют супруги в наполнении сосуда любви друг друга.

3. Какие черты можно заметить в человеке, чей сосуд любви пуст (полон)? Как пустой (полный) сосуд любви отражается на других областях жизни (дружбе, карьере, самооценке, служении)?

4. Опишите *эмоциональную одержимость* и ее роль в развитии любви. Какова средняя продолжительность этой стадии?

5. Каковы преимущества первой, эйфорической, стадии любви? В чем ее недостатки?

6. Опишите вторую, более сознательную, стадию любви. Каковы плюсы и минусы этого этапа?

7. Прочтите вслух 1 Кор. 13. Какие слова, фразы и идеи свидетельствуют о том, что любовь — это *сознательное намерение*? Обсудите, как развить в себе необходимые качества.

8. Как злость порождает негативные результаты?

9. Коротко опишите пять языков любви. Подходят ли они членам группы?

10. Обсудите язык любви каждого члена группы. Как его определить? Идеи других людей часто могут помочь человеку выявить свой язык любви, если он его не знает.

11. Если хотите, поделитесь, как и когда вы с супругом открыли язык любви друг друга и как изменились ваши отношения, когда вы начали говорить на этих языках.

Молитва

Помолитесь вместе о мудрости и терпении, когда вы будете учиться говорить на языке любви вашего супруга. Поблагодарите Бога друг за друга, называя особые качества, за которые вы благодарны. Любить других «на их родном языке» может оказаться трудным, но когда мы подчиняемся воле Бога, Он дает нам возможность справиться с этим.

СТРАТЕГИЯ 4. Слушайте сопереживая (с. 109)

Открытое общение — вот что удерживает брак в весеннем или летнем сезоне. Соответственно, неспособность общаться приводит брак к осени или зиме.

1. Что означает *сочувствие*? Что помогает слушать, сочувствуя, и почему?

2. Опишите атмосферу в отношениях, где умеют слушать сопереживая. Какие основы мы подрываем, когда не слушаем с пониманием?

3. В чем заключается переход от *эгоцентрического* к *сочувствующему* слушанию? Прочтите вслух Иак. 1:19 и Флп. 2:3 и сравните со своими ответами.

4. Опишите разницу между *словами* и *чувствами*. Что из них связано с наблюдением, а что с пониманием? Почему важно видеть в супруге *оба* аспекта? Обсудите, как ваше умение слушать может повлиять на самооценку супруга.

5. По каким причинам некоторые люди необщительны?

6. Обсудите разницу между людьми типа «мертвое море» и «журчащий ручей». В чем сильные и слабые стороны каждого типа? К какому типу относитесь вы? А ваш супруг? Что говорится о чрезмерной болтливости во Втор. 32:2, Прит. 10:19; 15:1,4 и Флп. 2:4?

7. Прочтите Ис. 42:2,3. Какой пример исцеляющего общения подал Иисус?

8. Выявите и обсудите четыре аспекта обучения сочувствующему слушанию. Какой из них самый трудный для вас и почему?

9. Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что ваши суждения самые верные, а все остальные заблуждаются? Что вы испытываете, когда другие всегда считают себя правыми?

10. Разыграйте в группе хотя бы один из приведенных примеров, чтобы увидеть, как можно поддержать человека, чья точка зрения не совпадает с вашей.

11. Что является «главным механизмом сочувствующего слушания»? Почему это важно?

12. Прочтите вслух четырнадцать шагов обучения такому слушанию. В пунктах 10—12 говорится об умении прояснять и суммировать мысли и чувства супруга. Почему важно проверять, правильно ли вы поняли собеседника?

13. Когда супруги стремятся разрешить, а не выиграть спор, они не только находят удачный выход, но и сближаются. Расскажите, как это происходило в вашем (или чужом) браке.

Парам наедине

Выберите любую тему и потренируйтесь вместе слушать сопереживая. (Если возможно, поговорите о чем-то, не вызывающем противоречий.) Просмотрите газету или телевизионные новости, выберите какое-то культурное событие или явление и вы-

скажите о нем свое мнение. Примените навыки слушания, размышления и поддержки, которым вы научились в рамках этой стратегии. Затем расскажите друг другу, чувствовали ли вы, что вас понимают.

СТРАТЕГИЯ 5. Помогите супругу преуспеть (с. 121)

Успешная жена тратит свое время и энергию на то, чтобы ее муж реализовал потенциал, данный ему Богом, чтобы творить добро на земле. Аналогично, успешный муж — тот, кто помогает жене добиться успеха.

1. Пусть каждый член группы даст свое определение *успеха*.

2. Обсудите следующее высказывание о супругах, служащих друг другу: «Воистину велик муж, готовый услужить жене. По настоящему велика жена, готовая услужить мужу. Если вы хотите вдохнуть новую жизнь в осенний или зимний брак, начните служить супругу». Если хотите, расскажите, что супруг делает для вас и как это помогает вам чувствовать себя любимым.

3. Как человеческая природа мешает нам служить другим? Основано ли на любви принятое в обществе определение *успеха*? Объясните свой ответ.

4. Как вы хотите духовно возрастить, служа супругу? Почему так важно начать на духовном уровне, попросив помощи у Бога?

5. Просмотрите «три простых вопроса — как помочь супругу преуспеть». Что препятствует вам задать ему эти вопросы?

6. На что указывают жалобы человека?

7. Назовите четыре практических способа помочь супругу преуспеть.

8. Прочтите вслух Прит. 12:25; 25:11, Рим. 15:5 и 1 Фес. 5:11. Обсудите определение слова *поддержка*.

9. Если хотите, поделитесь тем, как супруг помог вам в чем-либо преуспеть.

10. Придумайте все вместе, что можно сказать супругу, если его мечта кажется вам неосуществимой. Как поддержать супруга как человека, а не его мечту?

11. Прочтите вслух Еф. 6:7 и Кол. 3:23. Что в этих стихах говорится о нашем отношении к служению супругам?

12. Обсудите плюсы и минусы эмоций и то, как Бог хочет, чтобы они вдохновляли нас и направляли по правильному пути.

13. Уважение означает не то, что вы полностью согласны с супругом, а то, что вы даете ему свободу быть самим собой. Обсудите, как это проявляется в браке. Как уважение может укрепить взаимоотношения между вами?

14. Придумайте здоровые и уважительные способы выразить разочарование в чьих-либо поступках.

Свидание

Это свидание посвящено служению друг другу и проявлению взаимного уважения. Для него потребуется предварительная подготовка. За неделю до свидания спросите у супруга, что вы могли бы сделать, чтобы послужить ему, и выполните задание. Во время свидания обсудите, как акты служения помогли вам почувствовать любовь и понимание. Своими словами и действиями помогите друг другу преуспеть и расцвести.

Начало беседы

- Расскажите друг другу, что произошло за неделю, и обсудите, как вы можете помочь друг другу преуспеть.

- Обсудите следующее высказывание: «Проявлять уважение — значит открывать в супруге Богом данный дар и поддерживать его уникальность».

- Озвучьте некоторые таланты, данные Богом, которые вы цените в супруге.

- Поделитесь молитвенными нуждами и молитесь друг за друга и за ваши отношения на этой неделе.

СТРАТЕГИЯ 6. Используйте ваши различия (с. 136)

За тридцать лет консультирования супружеских пар я убедился, что не существует неразрешимых противоречий, а есть только люди, не желающие идти на компромисс. Если каждый из супругов видит и признает уникальность другого, сами различия между мужем и женой сплотят их в непобедимую команду.

1. Проведите опрос в группе: сколько пар являются подтверждением принципа «противоположности сходятся»?

2. Назовите пять шагов использования различий между супругами? Коротко обсудите каждый.

3. Если пары захотят, попросите мужей и жен высказать, что их слегка раздражает друг в друге, а затем ответить на два вопроса: «Почему меня это раздражает? О каких различиях говорит это раздражение?»

4. В большинстве случаев вы раздражаетесь потому, что ваш супруг делает что-то не так, как это сделали бы вы. Как это связано с человеческой склонностью к эгоцентризму?

5. Прочтите вслух список распространенных различий между мужьями и женами на с. 136–137. Какие из них подходят вам?

6. Обсудите мысль о том, что в каждом различии есть что-то положительное. Поделитесь каким-то различием, в котором вы с супругом нашли положительную сторону. Как вы научились ценить это различие? (Ваш ответ на этот вопрос может помочь остальным.)

7. Представьте себе брак, в котором супруги подавляют различия, чтобы «не нарушить мир». К каким негативным последствиям это может привести (разрушить мир и подавить духовный рост)?

8. Почему признание различий может вызвать у нас страх и сомнения?

9. Обсудите знакомые пары (или вашу собственную), в которых супруги использовали различия. Для контраста приведите в пример пары, где различиям позволено ухудшать отношения. Как это влияет на каждого супруга не только в семье, но и в других областях жизни (дружбе, работе, служении)?

10. Прочтите Рим. 14:19, Еф. 4:29 и 2 Тим. 2:24. Какие советы предлагаются для использования различий между вами?

Молитва

Помолитесь в одиночестве о привычках и действиях супруга, которые вызывают у вас раздражение. Просите Бога открыть вам, что раздражение говорит о вас, вашем супруге и об отношениях. Просите Бога помочь вам развить терпение и указать, как оценить и использовать различия между вами. Помолитесь вместе с супругом о различиях и позвольте Богу использовать ваши взаимодополняющие качества для Его целей.

СТРАТЕГИЯ 7. Примените силу положительного влияния (с. 145)

Тысячи людей живут в добровольном заточении, потому что не понимают силы положительного влияния. Верно то, что вы не можете изменить супруга, но верно также и то, что вы влияете на него каждый день. Когда муж или жена принимают решение иметь позитивный образ мыслей, который приведет к позитивным действиям, часто с супругами происходят радикальные перемены.

1. Можете ли вы рассказать, как сильно вы изменились под чьим-то влиянием? Менялся ли кто-либо под вашим влиянием? Поделитесь с группой.

2. В чем разница между *влиянием* и *манипулированием*?

3. Как большинство людей реагируют, если чувствуют, что ими манипулируют?

4. Что манипуляция говорит о самооценке человека, его честности, гордости?

5. Прочтите Пс. 119:3,4 и 1 Пет. 2:1. Почему манипуляция коварна? Судя по этим стихам, каково отношение Бога ко лжи?

6. Обсудите мысль о том, что нас не должны контролировать эмоции, — ни свои, ни супруга. Когда бывает сложно применять эту концепцию? Перечислите полезные советы о том, как воплотить эту мысль в повседневной жизни.

7. Обсудите с группой различные случаи, когда вы сделали правильный выбор, хотя он шел вразрез с вашими чувствами.

8. Что является первым шагом в любой перемене к лучшему? Обсудите мысль о том, что правильный выбор ведет к позитивным действиям, а те в свою очередь приносят положительные эмоции.

9. Почему ценно признавать свои чувства, но не позволять им управлять вами?

10. Посмотрите в 1 Цар. 1–2 историю о том, как Анна хотела иметь ребенка. Опишите ее эмоции, как она с ними справилась и как это стало оказывать положительное, а не отрицательное воздействие.

Молитва

Эта стратегия нужна, когда ваш супруг не проявляет интереса к работе над браком. Главный инструмент, который есть у вас в руках, — это молитва. В каком бы сезоне ни находился ваш брак, привнесите в него Божью любовь и силу. Говорите с Ним о ваших обидах, ошибках, сомнениях и радостях. Он ваш союзник и источник силы. Просите, чтобы Он даровал вам контроль над эмоциями; Он также даст вам и способность не подчиняться эмоциям супруга. Просите у Бога мудрости и проницательности в выборе позитивных мыслей, слов и действий.

ЧАСТЬ III. Осуществите ваш план

Двигайтесь от настоящего момента (с. 167)

1. Какую ключевую истину вы вынесли из этой книги? Из пособия? Из группового обсуждения?

2. Какая стратегия лучше всего вам подошла? Какая — вашему супругу?

3. Смогли ли вы уже применить какую-либо из стратегий в своем браке? Если да, расскажите о результатах.

4. Пережили ли вы с супругом важные моменты, следуя советам в разделах «свидание», «парам наедине» и «молитва»? Если хотите, поделитесь мыслями с группой.

5. Какие цели вы (или вы вместе с супругом) поставили себе на ближайшие месяцы? Какие шаги вы предпримите, чтобы их добиться?

Слова надежды на прощанье

Если и муж, и жена живут по Божьему замыслу, они будут взаимно подчиняться друг другу и искать блага друг для друга. В этом свободном и любящем партнерстве они смогут осуществить цель, которую Бог предназначил для их совместной жизни. Бог создал такой брак и для вас. Я видел, как эти стратегии перенесли буквально тысячи браков из зимних холодов в радостную весну. Я знаю, что они помогут и вам.

«Да даст вам, по богатству славы Своей, крепко утвердиться Духом Его во внутреннем человеке, верою вселиться Христу в сердца ваши, чтобы вы, укорененные и утвержденные в любви, могли постигнуть со всеми святыми, что широта и долгота, и глубина и высота, и уразуметь превосходящую разумение любовь Христову, дабы вам исполниться всею полнотою Божиею» (Еф. 3:16–19).

Вы уже чего-то достигли в браке. Продолжайте идти вперед. Невозможно познать чудную силу Божью, сдавшись раньше, чем Он выполнит Свою работу. А Он творит постоянно, в этом можете не сомневаться. Он приготовил чудесные благословения для вас и вашего супруга. Пусть вы станете одной из тех пар, о которых думают: «У них получилось!»

Условные сокращения книг Библии

Книги Ветхого Завета

- Быт. — Первая книга Моисеева. Бытие
Исх. — Вторая книга Моисеева. Исход
Лев. — Третья книга Моисеева. Левит
Чис. — Четвертая книга Моисеева. Числа
Втор. — Пятая книга Моисеева. Второзаконие
Нав. — Книга Иисуса Навина
Суд. — Книга Судей Израилевых
Руф. — Книга Руфь
1 Цар. — Первая книга Царств
2 Цар. — Вторая книга Царств
3 Цар. — Третья книга Царств
4 Цар. — Четвертая книга Царств
1 Пар. — Первая книга Паралипоменон
2 Пар. — Вторая книга Паралипоменон
Езд. — Книга Ездры
Неем. — Книга Неемии
Есф. — Книга Есфирь
Иов. — Книга Иова
Пс. — Псалтирь
Прит. — Книга Притчей Соломоновых
Еккл. — Книга Екклесиаста, или Проповедника
Песн. — Книга Песни Песней Соломона
Ис. — Книга Пророка Исаии
Иер. — Книга Пророка Иеремии
Пл. — Книга Плач Иеремии
Иез. — Книга Пророка Иезекииля
Дан. — Книга Пророка Даниила
Ос. — Книга Пророка Осии
Иоил. — Книга Пророка Иоиля

Ам.	—	Книга Пророка Амоса
Авд.	—	Книга Пророка Авдия
Ион.	—	Книга Пророка Ионы
Мих.	—	Книга Пророка Михея
Наум.	—	Книга Пророка Наума
Авв.	—	Книга Пророка Аввакума
Соф.	—	Книга Пророка Софонии
Агг.	—	Книга Пророка Аггея
Зах.	—	Книга Пророка Захарии
Мал.	—	Книга Пророка Малахии

Книги Нового Завета

Мф.	—	От Матфея святое благовествование
Мк.	—	От Марка святое благовествование
Лк.	—	От Луки святое благовествование
Ин.	—	От Иоанна святое благовествование
Деян.	—	Деяния святых Апостолов
Иак.	—	Послание Иакова
1 Пет.	—	Первое послание Петра
2 Пет.	—	Второе послание Петра
1 Ин.	—	Первое послание Иоанна
2 Ин.	—	Второе послание Иоанна
3 Ин.	—	Третье послание Иоанна
Иуд.	—	Послание Иуды
Рим.	—	Послание к Римлянам
1 Кор.	—	Первое послание к Коринфянам
2 Кор.	—	Второе послание к Коринфянам
Гал.	—	Послание к Галатам
Еф.	—	Послание к Ефесянам
Флп.	—	Послание к Филиппийцам
Кол.	—	Послание к Колоссянам
1 Фес.	—	Первое послание к Фессалоникийцам
2 Фес.	—	Второе послание к Фессалоникийцам
1 Тим.	—	Первое послание к Тимофею
2 Тим.	—	Второе послание к Тимофею
Тит.	—	Послание к Титу
Флм.	—	Послание к Филимону
Евр.	—	Послание к Евреям
Отк.	—	Откровение Иоанна Богослова

Религиозное издание

Чепмен Гари

Четыре сезона брака

Разговор о вечно меняющихся циклах брака

Главный редактор *Р. З. Ореховатская*

Переводчик *Д. А. Тимошук*

Художник *О. Н. Зверева*

Художественно-технический редактор *О. Н. Ляпунова*

Корректор *А. К. Рудзик*

Компьютерная верстка *С. В. Полищук*

Изд. лиц. ЛП № 000306 от 22.11.99. Подписано в печать 14.12.2007. Формат 60×90^{1/16}.
Бумага офсетная. Гарнитура NewtonС. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13. Тираж 2500
экз. Заказ 4557

Местная религиозная организация евангельских христиан «ХРИСТИАНСКИЙ
ЦЕНТР «МИРТ». 197198, Россия, Санкт-Петербург, а/я 333, тел. (812) 233-50-12,
тел./факс (812) 235-64-40, e-mail: office@mirt.ru, <http://www.mirt.ru>

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУП «Типография „Наука“». 199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12



Доктор Гари Чепмен — автор множества других книг, посвященных вопросам семьи и брака. В настоящий момент в соавторстве с популярной писательницей К. Палмер он работает над серией художественных книг, основанных на материале книги «Четыре сезона брака». Он также директор консультационного центра брака и семьи; всемирно известный оратор; ведущий радиопередачи «Развитие брака», которая транслируется на более чем 100 радиостанциях по всей Северной Америке. Он и его жена Каролина живут в Северной Каролине.

В каком времени года находится ваш брак?

Весна. Время надежд и новых начинаний. Эта книга научит вас по-новому слушать и любить, а также справиться с неожиданными вспышками раздражения, которые могут разрушить этот благоприятный сезон.

Лето. Глубокие чувства удовлетворения и безопасности характеризуют летний брак. Эта книга поможет вам извлечь максимум пользы из летнего сезона и выявить скрытые конфликты, которые со временем могут выйти на поверхность и поставить под угрозу ваше спокойствие и стабильность.

Осень. Происходят нежелательные перемены, появляются неуверенность и беспокойство, с которыми сталкиваются все пары. Но с помощью этой книги вы узнаете, как пережить этот бурный период, посеять зерно надежды и избежать холодных зимних ветров.

Зима. Взаимоотношения становятся сложными, люди отдаляются друг от друга. Трудно жить в браке в сезон холодного молчания и жестокого ветра, но если вы научитесь вместе растапливать лед, то непременно наступит более теплое и счастливое время года.

