

Лес и Лесли Пэррот

Мифы о браке, которые лучше развеять еще до свадьбы



Прежде, чем начать

До свадьбы мы с мужем не ходили на консультации, зато весь первый год совместной жизни раз в неделю мы встречались с психологом. Он помогал нам разглядеть те морщинки, которые до брака мы даже не замечали. Не скажу, что наши проблемы были очень серьезными. Но мы считали, что после свадьбы наша жизнь мирно покатится по наезженной колее. По этой причине нам даже в голову не приходило пройти курс добрачного консультирования.

Мы с будущим мужем встречались шесть лет. Потом состоялась помолвка, и через девять месяцев мы поженились. У нас было много общего, даже имена похожие! Мы совершенно искренне думали, что как только свяжем свои судьбы и обустроим дом, начнется то замечательное состояние, о котором в сказках говорится: «Они жили долго и счастливо».

Но так почему-то не случилось. Первые года брака оказались тяжелыми. Я не преувеличиваю. Едва наша машина отъехала от церковного крыльца, на котором остались друзья и члены семьи, я тут же разрыдалась.

- В чем дело? — встревожился Лэс.

Я продолжала плакать.

Это ты от радости или с горя? — поинтересовался муж, нежно обнимая меня за плечи.

Я молчала. Он заговорил снова:

- Да что с тобой?

- Не знаю, — всхлипывала я. — Не знаю...

Лэс сжал мою руку. Я понимала: ему обидно видеть мои слезы. Но я совершенно не знала, что ответить. Я даже не знала, отчего плачу.

У нас есть обычай привязывать сзади к машине новобрачных пустые консервные банки, чтобы они громко брэнчали. Так вот, водитель, который в тот день, 30 июня 1984 года, вез нас в

аэропорт, кроме этого шума, не услышал ни звука. Мы с мужем ехали молча. "Пока в аэропорту мы дожидались своего рейса, каждый из нас пытался понять, что же произошло с нами только что. Неужто мы поженились? Как-то не чувствовалось... Мы были новобрачными, а ощущали себя какими-то беженцами.

Войдя в самолет, мы рухнули в кресла. Сколько времени и усилий было потрачено на организацию брачной церемонии! Все прошло как по маслу. И что теперь? Мы сидели в самолете опустошенные, втайне обдумывая, что же это такое — брак? Что такое брак? Почему после свадьбы я не чувствую себя иначе? И вообще, какой он — этот человек, за которого я вышла замуж? И в радости, и в горе?

Давайте говорить начистоту. В наше время слова брачной клятвы «пока смерть не разлучит нас» звучат довольно смешно. В 1930 году в США каждый седьмой брак заканчивался разводом. В 1960 году — уже каждый четвертый, а в 2002 — каждый второй. Сегодня в тройку лидеров по статистике разводов, кроме США, входят Россия и Белоруссия. Значит, в этих странах более 50 % пар не дотянут до установленного срока — «пока смерть не разлучит нас». Для них более верными будут слова «пока нас не разлучит развод». Стоит только засохнуть свадебным букетам, как молодые семьи считают, что теперь- то и наступит семейный рай. Но статистика развитых стран показывает: примерно половина молодоженов уже на первом году совместной жизни утверждают, что столкнулись с серьезными семейными проблемами, и начинают сомневаться в жизнеспособности своего брака.

Происходит это потому, что большинство пар гораздо старательнее готовятся к брачной церемонии, чем к самому браку. Люди тратят на свадьбу огромные деньги. Многие журналы рассказывают о том, как организовать церемонию, как провести медовый месяц, как обставить новый дом. Говорят обо всем, только не о последующей семейной жизни.

Теперь, оглядываясь назад, мы с мужем понимаем, что глупо было так суетиться из-за свадебной церемонии, а следовало задуматься о том, что будет дальше. Но мы были не одиноки. Ученые подсчитали, что к совместной жизни готовятся менее одной десятой части вступающих в брак пар.

И начинаешь думать: если бы молодые тратили время и энергию не на свадебные пиры, а на подготовку к совместной жизни, все могло бы сложиться иначе. Но, к сожалению, нам кажется, что важнее составить идеальный план свадебной церемонии, чем задуматься о тех долгих годах, которые мы проведем вместе.

Не мудрено, что стоит отзвонить свадебным колоколам, как очень многие пары впадают в уныние. «Я чувствовала себя на подъеме, когда выбирала, какая музыка будет играть на свадьбе, какие тарелки будут стоять на столе, — рассказывала одна молодая жена. — Все прошло на редкость легко и успешно. Гораздо легче, чем следующие несколько дней совместной жизни. Я столько сил потратила на организацию свадьбы! А потому подсознательно надеялась, что после нее все пойдет, как по маслу...»

Очень долго люди именно так и относились к браку: влюбился, женился, и все идет как по маслу.

Этой книгой мы хотим рассеять ваши иллюзии.
Можно ли предсказать счастливый брак?

Почти три десятилетия исследователи вопросов брака пытаются составить «матрицу» счастливой семьи. В результате их деятельности сегодня мы знаем больше, чем когда бы то ни было о необходимых составляющих каждого счастливого союза.

Счастливые семьи:

1. Подходят к браку без иллюзий.
2. Реалистично воспринимают любовь.
3. Отличаются положительным отношением к жизни.
4. Умеют рассказывать о своих чувствах.
5. Понимают и принимают особенности представителей противоположного пола.
6. Умеют принимать решения и вести споры.
7. Имеют общие духовные ценности и цели.

Именно поэтому мы и решили выстроить книгу на этих семи составляющих. Прежде чем вступить в брак — или уже вступив в брак, — каждая пара должна четко знать о семи кирпичиках счастливого брака. Если вы не пожалеете времени на изучение этих вопросов, то тем самым вложите средства в «покупку страхового полиса», гарантирующего крепкую семью.

Главная мысль нашей книги такова: брак — это вовсе не игра вслепую. Мой муж — психолог, я — семейный консультант. Мы помогли сотням семейных пар. И сами поняли,

что секрет долгой и счастливой жизни не такой уж и невероятный секрет. Требуется лишь овладеть рядом навыков.

В семейной жизни не обойтись без трудностей, но вам удастся намного улучшить отношения со своей второй половиной, обучившись определенным «жизненным ремеслам».

Многие семейные пары винят в своих неблагополучиях тещу, недостаток денег, сексуальную несовместимость. А на самом деле все проблемы возникают из-за неумения донести до партнера мысли и чувства, из-за непонимания различий между мужчинами и женщинами, из-за отсутствия духовной близости. Эта книга поможет увидеть первопричину всех семейных конфликтов. Неважно, переживаете вы еще пору свиданий, имеете жениха или невесту, только что назначили день свадьбы или уже связали себя узами брака. Эта книга поможет вам овладеть навыками, необходимыми для того, чтобы прожить вместе долго и счастливо.

Мы хотим дать новому поколению семей возможность вернуться к основам и изучить давно забытое искусство — искусство быть счастливым. Мы писали книгу от чистого сердца и надеемся, что, прочитав ее, вы обретете такую глубокую и необратимую близость, на которую только способны два человека.

Не закрываете ли вы глаза на мифы о браке?

«Нас отравили сказки». Анаис Нин

Том и Лаура пришли к нам ровно через девять месяцев после свадьбы. Они искренне верили, что как только отзвонят свадебные колокола, они начнут жить долго и счастливо, и были очень удивлены тем, что этого не случилось.

— До свадьбы мы и минуты не могли прожить друг без друга, — рассказала нам по секрету Лаура.

— Мы все делали вместе. Я думала, так будет и дальше. — Она с минуту помолчала. — Но теперь Тому чаще хочется побыть одному.

Он совсем не похож на того парня, за которого я выходила замуж.

Том закатил глаза.

- До свадьбы, — продолжала Лаура, — Том был обходительным и предусмотрительным...

- А теперь я — слепой крот? — перебил ее Том.

- Конечно нет! Но теперь ты, а может, мы оба стали другими...

Нервно теребя обручальное кольцо, Том смотрел на Лауру:

Я тоже представлял себе брак иначе. Я не думал, что семейная жизнь — это сплошной медовый месяц, но надеялся, что жить с тобой мне будет легче. А выходит... Я прихожу с работы усталый, а тебе не терпится «выйти в свет».

«Они жили долго и счастливо» — одна из самых трагичных фраз в мировой литературе. Трагичность — в ее лживости. Этот миф заставлял целые поколения супругов ожидать от брака невозможного». Джошуа Ливман

— Я каждый вечер готовлю "тебе ужин! — вспыхнула Лаура.

Тут они замолкли, сами удивившись тому выбросу эмоций, который только что произошел на наших глазах. Они смотрели на нас, как бы говоря: «Вот видите, наш брак вовсе не такой, каким мы его представляли».

Вступая в брак, Том и Лаура были уверены, что он будет счастливым. Они, конечно, слышали, что семейная жизнь — тяжелый труд, но никак не ожидали, что труд этот будет длиться по двадцать четыре часа в сутки и семь дней в неделю.

Вот один из самых разрушительных для семейной жизни мифов: сразу после свадьбы начинается долгая и счастливая жизнь. Но эта иллюзия — лишь верхушка семейного айсберга. Каждый несчастливый брак обрастает многочисленными мифами, касающимися самой сути брака. В этой главе мы поговорим лишь о наиболее вредных и распространенных мифах, а именно:

1. Наши ожидания относительно брака полностью совпадают.
2. Все хорошее в наших отношениях со временем станет еще лучше.
3. Все, что было плохого в моей жизни, пройдет.
4. Мой супруг (супруга) станет моей второй половинкой.

Цель данной главы — изгнать из брака мифические существа. Слишком долго люди связывали с браком совершенно нереальные ожидания. Освободившись от этих четырех мифов, семьи смогут переселиться в мир реальности со всеми его радостями, бедами, страстями и болью.

Миф № 1: Наши ожидания относительно брака полностью совпадают

Эти ожидания оправдываются крайне редко. Чаще всего в браке происходит именно то, чего мы не ожидаем. Ответив на вопрос священника «да», мы сознательно или бессознательно погружаемся в мир ожиданий, которые исполняются далеко не всегда.

Нилу и Кэти под тридцать. Они женаты четыре года. Каждый из них имел четкое представление о том, какой будет их совместная жизнь. Однако до брака они не обсуждали друг с другом свои представления. Подобно всем молодоженам, они полагали, что будущую семейную жизнь представляют себе одинаково, однако это было очень далеко от действительности.

Кэти: «Я думала, что брак сделает мою жизнь надежной и предсказуемой. Мне виделось, как мы вместе работаем в саду...»

Нил: «Я хотел, чтобы в нашем браке были неожиданности и экспромты, я не люблю рутины. Мне представлялось, как мы вместе катаемся на мотоцикле...»

Еще в далеком детстве Нил и Кэти начали мечтать о том, какими будут их собственные семьи. Они смотрели, как ведут себя родители, читали книги о любви, смотрели фильмы и телесериалы, показывающие семейную жизнь. Долгие годы они мечтали о том, какой окажется жизнь после вступления в брак. Совершенно естественно, что у каждого из них сложились совершенно определенные представления о семейной жизни.

И осознанно, и бессознательно Нил и Кэти уже нарисовали собственную семью — но каждый свою. Только вот ни одному из них не пришло в голову, что, создавая набросок, они пользовались разными красками. Напротив, они исходили из того, что партнер по брачным узам будет писать в той же гамме и в том же стиле!

Первый год совместной жизни обнажил острые и неожиданные разногласия. У супругов было много общего, но оно интересовало их в

разной степени, да и вели они себя по-разному. Представления Кэти о надежности вгоняли Нила в уныние. Она писала предметы общего интереса очень осторожно, используя пастельные тона. Нил смело клал мазки, отдавая предпочтение ярким краскам.

Невысказанные ожидания распадаются на две группы: неписанные правила и подсознательные роли. Если вы вытащите и те и другие на свет Божий, то вы избавите себя от нескольких лет мучений.

Неписанные правила

Каждый из нас живет исходя из определенного набора правил. Об этих правилах редко говорят, но они всем известны. Неписанные законы обретают голос лишь тогда, когда супруг или супругу их нарушают. Нам это стало до боли очевидно, когда мы после свадьбы отправились навещать родителей.

На рождество мы с мужем вылетели из Лос-Анджелеса в Чикаго, чтобы встретить праздник в кругу близких. Первый вечер мы провели с моей семьей. Как и было заведено, я вскочила рано утром, чтобы не упустить ни минуты времени, которое можно было провести с домашними. Лэс еще спал.

Я истолковала сон Лэса по-своему: мне казалось, что он избегает моих родственников, не хочет общаться с ними.

- Ты меня подводишь. Все уже встали, завтракают на кухне, а ты спишь! Неужели ты не хочешь посидеть с нами?

Лэсу была непонятна моя вспыльчивость.

- Что я такого сделал? Мне надо адаптироваться после смены часовых поясов. Я приму душ и спущусь.

Потом-то я поняла: это были праздничные дни, и Лэс был уверен, что в это время все позволяют себе немного расслабиться и отдохнуть (так было принято в его семье).

В моих же глазах Лэс нарушил наше правило. Но он-то не знал о его существовании. И я вдруг поняла: у меня есть собственное правило, которое мне никогда раньше не доводилось озвучивать. У каждого из нас были собственные представления о жизни, и нам в голову не приходило, что они так сильно разнятся. Каждого раздражали требования другого. Мы были в отчаянии, оттого что живем по разным правилам.

Именно с этого первого Рождества и сложилась у нас в семье традиция: рассказывать друг другу о своих тайных ожиданиях и неписаных правилах. Кроме того, во время консультаций мы стараемся показать семейным парам, что неписанные правила есть и у них. Чем раньше вы заметите проблему, тем легче локализовать и решить ее. Наши клиенты рассказывали нам о таких неписаных правилах:

- Когда человек работает, ему нельзя мешать.
- Просить о помощи можно только тогда, когда оказался в полном тупике.
- Не хвастайся успехами.
- Не говори о деньгах на людях.
- Никогда не привлекай к себе внимания.
- Не предлагай помощи первым.
- Не стоит работать слишком много и напряженно.
- Болеть нельзя.
- Никогда не повышай голос. « Не говори о своем теле.
- Не приходи с работы поздно.
- Перед тем как лечь спать, уберись на кухне.
- Не рассказывай о своих чувствах.
- Не води машину слишком быстро.
- Никогда не заказывай в ресторане десерт.
- Ник чему не относись слишком серьезно.
- Не покупай дорогих подарков.

Подсознательные роли

Второй источник не оправдывающих себя ожиданий — это те подсознательные роли, которые вы играете сами и отводите своему партнеру. Семейные пары, подобно театральным актерам, следуют сценарию. Сами того не подозревая, жених и невеста готовятся играть роли, которые сформировались в их подсознании еще до свадьбы. Складываются они под влиянием жизненного опыта, распределения ролей в родительских семьях, ожиданий от будущего брака.

Вернувшись из свадебного путешествия, Марк и Дженни тут же принялись воплощать в жизнь свои подсознательные роли. Настало время обустроить дом, расставлять мебель и развешивать вещи в шкафах. И тут начались ссоры.

Куда поставить стол? — спрашивает Марк.

Не знаю, а как ты думаешь? — отвечает Дженни.

Да просто скажи, куда поставить! — кричит Марк.

Эта сцена повторялась снова и снова почти с каждым предметом. Каждый из супругов ждал, что другой проявит инициативу. Но проявлять инициативу никто не хотел.

Оказывается, Марк и Дженни подсознательно придерживались тех ролей, которые им довелось наблюдать в родительских семьях. Отец Дженни был мастером на все руки. Он всегда знал, что куда поставить. У него всегда был под рукой нужный инструмент. Мать только помогала ему. А вот отец Марка был человеком занятым. Он с трудом мог заменить перегоревшую лампочку. Зато его мать умело вела хозяйство. Марк и Дженни взяли играть те роли мужа и жены, которые были знакомы им с детства. А потом еще удивлялись, почему партнер не подыгрывает.

Существует бесконечное количество подсознательных ролей, которые берутся играть муж и жена. Назовем лишь самые распространенные.

- Стратег
- Капитан
- Любитель бегать по магазинам
- Хранитель семейных тайн
- Стряпуха
- Комик
- Благодетель
- Горничная

Если только вы не сверхчеловек, то тоже будете подсознательно следовать некоему сценарию, который впитали с детства. Но если вы заранее узнаете, что каждый человек следует усвоенной с детства программе, то сумеете уберечься от многих неприятностей. Выясните, к какой роли тяготеет каждый из вас, и вам будет легче написать новый сценарий — сценарий совместной жизни.

Следуя своим подсознательным ролям, Марк и Дженни прожили весь первый год совместной жизни, так и не повесив на стенку ни единой картины! После визита к семейному консультанту они поняли, в чем загадка их «безрукости». Они приняли решение изменить навязанные самим себе роли. Как потом сказала Дженни: «Когда

пишешь собственный сценарий, чувствуешь, что строишь брак своими руками, а не уподобляешься роботу!»

Ожидания, которые вы привносите в свой брак, могут либо создать семью, либо ее разрушить. Но не думайте, что семейная жизнь обречена на провал, если ваши изначальные ожидания не совпадают с ожиданиями партнера. Не верьте мифу, что у вас и у партнера изначально будут одинаковые ожидания относительно семейной жизни. Помните: чем откровеннее вы обсуждаете свои разногласия, тем скорее выработаете ту модель семейной жизни, которая устроит вас обоих. И эта модель будет уникальной — подходящей только вам и вашему супругу (супруге).

Миф № 2: Все хорошее в наших отношениях со временем станет еще лучше

Вслушайтесь: даже популярные песни сплошь и рядом внушают это опаснейшее представление. Но истина состоит в том, что далеко не все становится лучше. Что-то, несомненно, станет лучше — количество общения перейдет в качество. Но возникнут и новые сложности. Каждый счастливый брак несет с собой неизбежные потери. Принимая решение вступить в брак, вы неизбежно встретите периоды скорби и траура.

Прежде всего, женитьба — это ритуал, знаменующий конец детства. Молли, 23-летняя новобрачная, вспоминает, что почувствовала сразу после помолвки: «Стоило нам объявить о помолвке, как я превратилась в маленькую девочку. Помню, как в тот вечер рыдала на плече у папы. У меня было ужасное чувство, будто я навеки покидаю семью. Я смотрела на своего жениха и думала: кто этот мужчина, который хочет увести меня из дома?»

Брак означает конец беззаботного существования и вступление в силу определенных ограничений. Брак влечет с собой неожиданные неудобства.

Майк Мэйсон в своей удивительной книге «Таинство брака» (М.: Триада, 2005, с. 38) сравнивает брак с деревом, выросшим посередине гостиной.

«Супруг всегда рядом, он огромен, все вертится вокруг него. Когда идешь к холодильнику, кровати, в ванную или к двери, об этом дереве нужно помнить. Нельзя пройти сквозь него: его нужно уважительно обходить... Оно прекрасно — это экзотическое дерево. Другого такого нет. Но оно доставляет и массу неудобств».

В браке вам придется идти на приятные и неприятные компромиссы. Но самая большая потеря, которая ждет в браке каждого, — это потеря идеализированного образа возлюбленного или возлюбленной. С этим мифом нам расставаться труднее всего. У каждого из нас перед вступлением в брак имеется написанный пастелью портрет любимого или любимой. Но семейная жизнь предъявляет свои требования и заставляет взглянуть в лицо действительности. Приходится смириться с тем, что мы вышли замуж не друг за друга, а за идеализированные представления друг о друге. С этим сталкиваются все новобрачные. У нас с Лэсли тоже так было, но совместная жизнь отрезвила нас. Она заставила понять: каждый из нас соединил свою жизнь вовсе не с тем человеком, с которым рассчитывал ее соединить. И — нечего улыбаться! — с вами случится точно так же (если еще не случилось).

Серьезные отношения между двумя людьми начинаются как наполненный чувствами медовый месяц, как глубокий и страстный роман. Но всей этой романтике неизбежно приходит конец. В книге «Непроторенная тропа» известный психолог Скотт Пек пишет: «Совершенно неважно, в кого вы влюбились. Если ваши отношения продлятся достаточно

долго, то влюбленность неизбежно пропадет». О чем говорит доктор Пек? Он не говорит, что пропадет любовь. Но улетучится то эйфорическое чувство влюбленности, которое изначально присутствует всегда. «Медовый месяц безвозвратно приходит к концу, — пишет Пек. — Цветы романтики неизбежно увядают».

Если вы думаете, что романтические отношения будут длиться вечно, это всего лишь иллюзия. Конечно, очень трудно переварить эту новость. Но низвержение мифа о вечной романтике будет вам главным помощником в деле построения долгого и счастливого брака.

И вот вывод: каждый из нас выдумывает себе идеализированный образ мужа или жены. Этот образ насаждается нашим же будущим партнером: до брака каждый старается показать себя с лучшей стороны. Да и сами мы рады обманываться, иначе чем питать романтические грезы? «Ах, обмануть меня нетрудно — я сам обманываться рад». Мы жаждем видеть в своем избраннике или избраннице только хорошее. Например, мы уверяем себя, что он/она никогда не наберут лишнего веса, никогда не будут раздражаться. Мы ищем в человеке то, чем можно восхищаться, и закрываем глаза на недостатки. В нашем представлении он/она гораздо благороднее, умнее, привлекательнее, одареннее, чем есть на самом деле. Но эта слепота не может длиться вечно, и фаза слепого обожания проходит. Специалисты считают, что период полураспада романтической влюбленности составляет три месяца, по истечении которых в запасе останется романтики еще месяца на два. Маловато для долгой жизни? Есть и другое мнение: романтическая влюбленность может длиться от двух до трех лет. Какая бы теория ни оказалась верна, романтическая влюбленность в любом случае со временем пропадает. И все потому, что мы женимся и выходим за муж за образ, а со временем обнаруживаем за этим образом реального человека.

«Разочарование для благородной души — все равно что холодная вода для раскаленного металла. Оно закаляет, укрепляет, дает новые качества, но никогда не уничтожает».

Элиза Табор

Наш знакомый адвокат, который ведет много бракоразводных дел, рассказал нам, что главной причиной разводов является «нежелание партнеров понять, что они соединили свою жизнь с человеческим существом».

Надежды, которые мы изначально возлагаем друг на друга, вступая в брак, ведут к разочарованиям, возникающим в ту самую минуту, когда вы понимаете: ваш спутник жизни — это вовсе не идеал, с которым вы надеялись связать свою жизнь. Да и не может он быть идеалом! Ни одно человеческое существо не способно дотянуть до идеала! Так что разочарование неизбежно. . Можем вас порадовать: и у разочарования есть свои плюсы. Как только вы поймете, что ваш брак — это не вечный генератор романтики, вы научитесь ценить мимолетные романтические эпизоды. А это уже немало. Кроме того, разочарование толкает человека к глубинной близости с партнером.

Миф № 3: Все, что было плохого в моей жизни, пройдет

Этот миф передавался из поколения в поколение и был увековечен в сказке «Золушка». Бедная падчерица день и ночь батрачила на мачеху и двух ее капризных дочек. Но вот появился прекрасный и обходительный принц. Он женился на Золушке, и жили они долго и счастливо!

Стоит ли задумываться о том, что Золушка выросла среди чугунок и понятия не имела, как вести себя в царском дворце? Стоит ли волноваться, что прекрасный принц вырос в совершенно иной среде, получил хорошее образование, имеет хорошие манеры и отличается утонченным вкусом? Стоит ли беспокоиться, что эти двое почти ничего не знают друг о друге? Что

Золушка понятия не имеет, какой представляет себе принц будущую жену? Что принц не знает, чего захочет Золушка от своего будущего мужа? Стоит ли тревожиться, что в день свадьбы Золушку с принцем связывали лишь хрупкий хрустальный башмачок и изящная ножка?

Вы ответите: «Естественно, так любовь не начинается. Это всего лишь детская сказка». Верно. Но в глубине сердца каждый из нас таит надежду отыскать своего прекрасного принца и свою очаровательную Золушку! И нужны они нам именно затем, чтобы мановением руки стереть все плохое, что есть в нашей жизни.

Очень многие стремятся вступить в брак, чтобы уйти из родительской семьи и иметь исключительно «приятственную жизнь». Эти люди в более или менее тяжелой степени страдают «комплексом Бальзаминова». Но как бы ни был славен установленный Богом институт брака, он никогда не подменит собой тернистый путь душевного исцеления, который проходит каждый из нас. Сам по себе брак не избавит вас от внутренней душевной боли и одиночества. Почему? Да потому, что люди чаще всего вступают в брак, чтобы улучшить качество собственной жизни, а не для того, чтобы заботиться о супруге. Недостатки и горькие чувства, которые жили в вас до свадьбы, останутся с вами и после венца. Свидетельство о браке — это не волшебный хрустальный башмачок!

Брак, если сказать точнее, — это образ жизни. Ведя холостую жизнь, мы понимаем: солнце светит нам только днем. Но по какой-то таинственной причине мы думаем, что, как только вступим в брак, климат изменится и солнце перестанет сходить с небосвода даже ночью. Психиатр Джон Леви, опытный семейный консультант, пишет: «Люди, которые разочаровались в жизни еще до брака, особо болезненно воспринимают тот факт, что и брак не сможет вернуть им радость жизни. Большинство жен и мужей жалуются не на то, что в браке им стало хуже, чем до него. Они жалуются, что после вступления в брак им не стало значительно лучше!»

Женитьба и замужество не могут в мгновение ока излечить от всех болезней. Но если не торопить события, то брак способен стать мощным инструментом исцеления. Наберитесь терпения, и брак поможет вам преодолеть самые тяжелые препятствия.

Психологи обнаружили, что «очень высокий процент людей, переживших в детском возрасте существенные травмы (насилие, алкоголизм родителей, неполная семья), смогли исцелиться благодаря хорошему браку». Один из исследователей объяснил это так: «Настоящий брак помогает преодолеть, казалось бы, невозполнимые потери и необратимые трагедии». Многие люди вступают в брак в неосознанной надежде залечить душевные раны. Даже если жизнь не нанесла серьезных травм, у нас все равно есть свои обиды и тайные нужды. Каждый человек испытывает неуверенность в себе, в собственной значимости. Как бы ни были хороши наши родители, нам не хватало внимания и любви. И вот мы ждем, что в браке супруг (супруга) убедит нас в том, что мы чего-то стоим, исцелит наши духовные немощи.

В книге «Сохраняя обретенную любовь» известный христианский психотерапевт Харвелл Хендрикс объясняет, что в браке человек может закончить незавершенные дела,

тянущиеся за ним из детства. Исцеление происходит постепенно. Мы шаг за шагом обнаруживаем раны детства и смиряемся с ними. Выздоровление длится годами, по мере того как мы позволяем супругу (супруге) любить нас и учимся любить его (ее).

Роман принца Чарльза и принцессы Дианы был похож на сказку. Но в жизни каждого из них было, наверняка, множество невосполненных нужд. Кто мог тогда подумать, что их брак закончится так трагично! Архиепископ Кэнтерберийский, тем не менее, предчувствовал, что совместная жизнь этой пары будет нелегкой, а потому на венчании сказал такие слова: «Перед нашим взором разворачивается сказка: настоящий принц женится на принцессе. Но все добрые сказки именно на этом и заканчиваются. Только еще добавляют: и жили они долго и счастливо. Наверное, потому, что в сказках брак представляется как событие, уравнивающее сюжет, который описывает путь влюбленных друг к другу. Но христианский взгляд на брак отличается от сказочного. Вера учит нас: день свадьбы — это не конец пути, а только начало».

Как жаль, что царственная чета не обратила внимания на слова архиепископа! Как жаль, что мы жаждем исполнения сказок и мифов, вместо того чтобы пуститься в увлекательнейшее приключение, которое называется «настоящая жизнь».

Миф № 4: Мой супруг (супруга) станет моей второй половиной

Старое присловье гласит: «Противоположности сходятся». Основано оно на том, что многие люди действительно тянутся к своей противоположности. Они полусознательно надеются, что другой человек дополнит их: будет хорошо делать то, что у них не получается, даст им то, чего у них нет.

В Книге Притчей Соломоновых сказано: «Железо железо острит, и человек изощряет взгляд друга своего» (Притчи 27:17). Иными словами, железо оттачивается железом, а человек — другими людьми. Наша неполнота, наши разногласия — это и есть тот наждак, который способен шлифовать «железо» души. Брак — это придуманный Богом способ самоусовершенствования и самовоспитания. Брак заставляет нас двигаться к новым высотам, становиться все лучше. Но ни брак, ни наш спутник жизни не сделает нас в одночасье совершенной личностью.

Этот миф черпает свое начало в поверье, будто существуют люди, «созданные друг для друга». Нам доводилось консультировать множество людей, которые, почувствовав трудности семейной жизни, тут же решали: они просто-напросто ошиблись в выборе спутника жизни. Если бы только они выбрали госпожу Сама Приятность или господина Само Совершенство, все сложилось бы по-другому. Это не так! Просто смешно верить, что успех вашего брака зависит от выбора единственного или единственной из миллиардов жителей планеты, который или которая предназначены лично вам. И вот какой вывод отсюда следует, особенно для тех, кто еще не сделал выбор: наличие огромного числа кандидатур не означает, что можно выбрать любого или любую! Нужно производить тщательный отбор кандидатов! Если же вы состоите в браке и жалуетесь на то, что супруг (супруга) не дотягивает до высокого звания вашей второй половины, то проблема здесь вовсе не в ошибочном выборе.

Семейные пары — жертвы мифа о второй половине — вырабатывают болезненную зависимость от своего партнера. У них развиваются так называемые созависимые отношения. Словом «созависимость» специалисты характеризуют такие отношения, в которых один или оба партнера не являются зрелыми, цельными личностями. Они не могут жить без постоянной поддержки и ободрения со стороны других людей, особенно мужа или жены. Созависимые отношения нередко сопровождаются наличием у их

участников комплекса неполноценности и/или низкой самооценки. Такими людьми легко управлять, пользуясь их слабостями. Для созависимого человека характерно сильно выраженное стремление идентифицировать себя с партнером, а также недостаток чувства собственного достоинства и самоуважения. В браке, пораженном созависимостью, супруги видят себя скорее одним целым, а не союзом двух цельных личностей. Им неважно, как развиваются отношения с партнером — супругами движет стремление к удовлетворению некоторых глубинных потребностей, а не к личностному росту. Однако таким путем удовлетворить душевную недостаточность невозможно.

Люди попадают в порочный круг: они поверили лжи, будто можно стать цельным человеком, удачно вступив в брак.

Если один из партнеров в таком браке преодолевает созависимость, то судьба пары может сложиться двояко: или брак рушится, или «отставший» партнер начинает изменяться, и брак постепенно преобразуется в настоящий.

Противоположность созависимым отношениям — отношения, построенные на полной самодостаточности хотя бы одного из супругов. Их зачастую называют отношениями без отношений. В этом случае супруги стараются быть независимыми друг от друга. Они стараются сделаться цельной личностью самостоятельно, без помощи спутника жизни.

Каждый из партнеров — поодиночке, каждый — сам за себя, каждый -г- самодостаточен и не испытывает особого воздействия со стороны другого. У них слабо выражена принадлежность к семье как единому целому, слабо развита эмоциональная связь. Если один отойдет, второй этого почти не заметит.

В данном случае люди тоже тщетно пытаются компенсировать свои комплексы.

Но ни созависимые отношения, ни отношения без отношений не позволят человеку стать цельной личностью. И те и другие по сути своей порочны и опасны. Цельная личность — это порождение отношений здоровой взаимозависимости. Они основаны на том, что два человека, обладающие хорошо развитым чувством собственного достоинства и самоуважением, принимают сознательное решение идти по пути собственного духовного роста и способствовать духовному росту спутника жизни.

Каждый из них в состоянии жить сам, но они сознательно выбирают быть вместе. Их отношения строятся на том, что они влияют друг на друга и психологически поддерживают друг друга. Супруги полностью осознают принадлежность к «малой церкви» — семье. Если что-то случится с одним из них, другой будет испытывать чувство потери, но выстоит и вновь обретет равновесие.

Когда музыкант играет на арфе, ее струны поют — каждая в свой черед, и получается единая мелодия. Такую же красоту находит человек и в семье, в которой муж и жена уважают индивидуальность друг друга. Во взаимозависимых браках люди получают вдвое больше радости и вдвое меньше огорчений.

Заключительное слово о мифах

Цель этой главы — развеять четыре распространенных и вредных мифа:

1. Наши ожидания относительно брака полностью совпадают.
2. Все хорошее в наших отношениях со временем станет еще лучше.

3. Все, что было плохого в моей жизни, пройдет.
4. Мой супруг (супруга) станет моей второй половиной.

Если у вас сейчас вдруг наступило прозрение — вы поняли, что поддались одному из мифов и ощутили разочарование, — подождите падать духом. Каждый вступающий в брак человек до той или иной степени верит этим мифам.

И каждый удачный брак сводится к терпеливому и постепенному их развенчанию.

В библейские времена молодожены считались женихом и невестой в течение всего первого года совместной жизни. «Если кто взял жену недавно, то пусть не идет на войну, и ничего не должно возлагать на него; пусть он остается свободен в доме своем в продолжение одного года и увеселяет жену свою, которую взял» (Второзаконие 24:5). Начало совместной жизни всегда считалось временем обучения и приспособления друг к другу. Так остается и до сих пор. И вы не лишайте себя этой роскоши!

«Узы брака подобны любым другим узам. Они становятся крепче со временем». Питер Де Ври

Для размышления

Вместе со своим супругом или супругой (нынешними либо будущими) обсудите, чего вы хотите от совместной жизни. Какие неписанные правила или невысказанные ожидания вы принесете в совместную жизнь? Как эти правила и ожидания могут повлиять на качество вашего брака?

От каких трех важных вещей или привычек вам пришлось (или придется) отказаться при вступлении в брак? Смирились ли вы уже со своей потерей? А что вы приобрели взамен? Почему можно сказать, что в период свиданий молодые люди надевают маски? А что делали вы — намеренно или непреднамеренно, — чтобы произвести хорошее впечатление на избранника или избранницу? Когда иллюзии развеялись?

Почему нужно любить себя, чтобы по-настоящему полюбить супруга (супругу)? Каково соотношение между любовью к себе и любовью к спутнику жизни?

Что вы думаете о высказывании: «Брак может стать терапевтическим, исцеляющим средством». Какая область вашей души нуждается в исцелении? Как супруг (супруга) может вам в этом помочь?

Когда зависимость от другого человека способна приобрести нездоровый характер? А что вы можете сказать о полной независимости от других людей? Как понять, развилась ли в вашем браке здоровая взаимозависимость?

Как вы любите?

«Любви нужно учиться. Причем учиться снова и снова. И конца этой учебе нет». Кэтрин Энн Портер

Когда людей спрашивают: «Что главное в хорошем браке?», девяносто процентов отвечают: «Любовь». Когда же их просят перечислить составляющие любви, на которых строится брак, оказывается, что нет ни одного ответа, который повторялся хотя бы в половине случаев. Люди никак не могут прийти к единому мнению о том, что же такое любовь. Проще говоря, мы не знаем этого. Как сказал один из опрашиваемых, «любовь — как молния. Ты не понимаешь ее природы, зато сразу чувствуешь, когда она тебя ударит».

Пятьсот лет назад поэт Чосер заметил: «Любовь слепа». Возможно, он прав. Но настало время снять черные очки и взглянуть любви прямо в лицо. В этой главе мы хотим задать три важнейших вопроса: 1) Что такое любовь? 2) Как человек дарит и принимает любовь? 3) Как можно сохранить любовь на всю жизнь? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте изучим анатомию любви, разложим любовь на составные части. Потом поговорим о стилях любви, которые каждый из супругов привносит в брак. Затем взглянем на те отрывки из Писания, которые следует изучить всем семейным парам, желающим долгих лет жизни собственной любви. Закончим мы разработкой детального плана, который позволит любви прожить с вами всю жизнь.

Анатомия любви

«Что есть любовь?» — такой вопрос задал Уильям Шекспир в комедии «Двенадцатая ночь». На протяжении многих веков этот вопрос эхом звучит в жизни людей, причем никто так и не может дать на него вразумительного ответа. Что такое любовь? Средство для удовлетворения себялюбия? Ведь Уильям Блейк писал: «Любовь себя лишь тешит». А может быть, любовь — это самопожертвование? Так утверждает апостол Павел: «Любовь все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит» (1 Коринфянам 13:7).

Чем бы любовь ни была, дать ей определение очень нелегко — уж слишком много противоречий в ней переплелось... В ней слились воедино симпатия и гнев, возбуждение и скука, постоянство и изменчивость, ограничения и свобода. Не забывайте и о величайшем парадоксе любви — двое становятся одним существом, оставаясь в то же время каждый сам собой.

Такие парадоксальные свойства любви заставляют многие пары сомневаться в истинности своих чувств. Каждый год эта проблема приводит к нам десятки помолвленных и уже вступивших в брак пар. Пример тому — Скотт и Кортни. Скотт разорвал помолвку, когда до свадьбы оставалось три месяца. Он не был уверен в том, что любит Кортни. Стрела Амура перестала приятно покалывать его сердце, и Скотт решил, что все кончено.

— Я очень хорошо отношусь к Кортни, — уверял Скотт. — Но я не уверен, что когда-либо любил ее. На самом деле я ведь не знаю, что такое любовь. — Как и многие, уверовавшие в идеал вечной любви, Скотт был сконфужен и растерян. — Как мне узнать, что это — любовь или просто проходящее увлечение? — спрашивал он.

А вот другой пример — Дженнифер. Она сильно сомневалась в своей любви к Майклу. После десяти лет семейной жизни острота чувств притупилась. Оба закончили колледж и начали заниматься каждый своей карьерой: она работала бухгалтером, он посвятил себя социальной сфере. Супруги откладывали рождение детей до тех пор, пока твердо не встанут на ноги. И вот Дженнифер задумалась: не испарилась ли тем временем любовь?

— Разве можно заводить детей, если я даже не уверена, что люблю Майкла? — спрашивала она. А потом, задумавшись, добавила: — Майкл мне ближе всех остальных, но создается ощущение, что мы просто хорошие друзья, а не любовники. Мы все еще любим друг друга или уже нет?

Скотту еще только предстояло вступить в брак. За спиной Дженнифер было уже десять лет семейной жизни. Но оба они волновались, не ускользнула ли от них любовь. Да и была ли она вообще? И оба бились над одним и тем же вопросом: что такое любовь?

Несколько лет назад найти ответ на этот вопрос было гораздо труднее, чем сегодня. На протяжении всей истории человечества территорию любви населяли исключительно поэты, философы и мудрецы. Психологи и социологи не хотели иметь с ней ничего общего. Они считали, что любовь слишком таинственна и неуловима, чтобы являться предметом научного исследования.

К счастью, в последние годы изучение любви стало делом почетным. Все табу с предмета были сняты. Сегодня каждый год печатают сотни научных монографий и статей о любви. Теперь урожай на поле исследований любви стал настолько обилен, что все труднее становится выбрать из него зерна нужной информации.

«Три источника имеют влечения человека — душу, разум и тело. Влечение душ порождает дружбу. Влечение ума порождает уважение. Влечения тела порождает желание. Соединение трех влечений порождает любовь». Древнеиндийский трактат «Ветки персика»

Профессор Роберт Стернберг, президент Американской психологической ассоциации, разработал треугольную модель любви — одну из самых полных на данный момент. Стернберг уподобляет любовь треугольнику, тремя сторонами которого являются страсть, близость и верность.

Страсть

Обычно страсть является очень важным, но не единственным мотивом любви. Именно от нее бегают по спине мурашки. Она подталкивает к романтическим отношениям. Страсть связана с чувственностью и сексуальностью, она ускоряет физиологические процессы в организме и порождает сильнейшее желание физической близости. Во всей библейской книге Песнь Песней воспевается именно физическая любовь. Поэтические строки пронизаны страстью. «Да лобзает он меня лобзанием уст своих! Ибо ласки твои лучше вина» (Песнь Песней 1:1).

Но страсть может превратиться в собственническое чувство, граничащее с одержимостью. В крайних проявлениях она способна вызвать такую болезненную зависимость, при которой люди не в состоянии и шагу сделать друг без друга. Тогда влюбленным становятся безразличны все остальные отношения, кроме отношений между ними двумя.

Стернберг объясняет, что на начальных стадиях любви пары начинают ощущать растущее физическое влечение друг к другу, но через некоторое время для него находится место в общей — более широкой картине — любви. Чистая страсть эгоистична. И останется эгоистичной, если не будет сплетена с духовной и душевной близостью.

Близость

Под близостью мы понимаем психологическую, в частности, эмоциональную составляющую любви. Любовь без близости — это лишь игра гормонов. Невозможно стремиться быть с другим человеком, не желая одновременно узнать этого человека ближе. Иногда близость вызывает страсть, а порой страсть предшествует близости.

Близость — это когда становишься для человека настоящим другом. Каждому из нас нужен друг, который знал бы нас лучше всех остальных и принимал такими, какие мы есть. Нам нужен друг, который бы ничего не таил от нас, доверял все свои секреты. Близость удовлетворяет простое стремление к человеческому теплу.

Люди, которым удалось выстроить близкие отношения, знают, каким утешением они становятся, какие силы в них скрыты. Но каждый знает, как нелегко пойти на риск — ведь для этого нужно раскрыть себя перед другим человеком. Близость увядает без неустанной заботы. Самым главным врагом брака является отсутствие близости. Если два человека не знают друг друга достаточно глубоко, они не в состоянии стать одной плотью, слиться воедино. Без близости они так и останутся чужими друг для друга, одинокими душами, живущими под общей крышей.

Радости любви — это честность и взаимность в близости, общении, помощи и поддержке. В таинстве брака одно сердце отдано в обмен на другое. Поэтому брак — это глубочайшее и ярчайшее проявление близости.

Верность

Верность — третья сторона треугольника, за которую отвечают ум и воля. Верность глядит в будущее и дает обещание остаться с любимым до смерти. Без обещаний, которые человек дает и выполняет, он обречен беспомощно блуждать в потемках собственного одинокого сердца.

Верность — это островок уверенности в бурных водах неопределенности. Будучи вершиной брака, верность хранит нашу любовь к супругу даже тогда, когда страсть утихает, когда наступают трудные времена и одолевает искушение поддаться гневу.

Верность говорит: «Я люблю тебя, потому что ты — это ты. Я люблю тебя не за твои поступки и не за чувства, которые ты во мне вызываешь». Продолжительность любви и качество самого брака полностью зависят от преданности супругов друг другу.

Страсть, близость и верность — это горячий, теплый и холодный ингредиенты рецепта под названием «любовь». Они берутся в разных пропорциях, потому что уровни близости, страсти и верности могут меняться в зависимости от обстоятельств и характера человека. Изменчивость любви можно заметить и на схеме — треугольник меняет размер и форму, по мере того как возрастают или убывают три составляющие любви. Площадь треугольника условно показывает величину любви. Чем больше страсти, близости и преданности, тем больше площадь самого треугольника. А чем больше его площадь, тем больше любовь.

С помощью модели Стернберга мы смогли немного лучше понять, что такое любовь. Но остается другой вопрос: как мы дарим любовь и как принимаем ее? Чтобы ответить на него, поговорим сначала о стилях и этапах любви.

Стили любви

Мы привыкли считать, что любимый или любимая воспринимают любовь так же, как и мы. Но, оказывается, когда два человека говорят друг другу: «Я люблю тебя», они чаще всего вкладывают в свои слова разный смысл. Занимаясь брачным консультированием, мы не раз слышали то жалобные, то отчаянные слова: «Я больше не люблю ее!» или «Я люблю его, но влюбленность прошла!» Такие словами означают: какое-то конкретное качество любви, которое необходимо человеку, отсутствует или изменилось.

Джон и Моника прожили в браке пятнадцать месяцев и пришли к нам за консультацией. На первой встрече, которая проходила очень напряженно, они пожаловались, что разлюбили друг друга.

Ты больше не говоришь мне, что любишь меня! — сказала Моника. Глядя на мужа, она с трудом сдерживала слезы.

Конечно, я тебя люблю! — возмутился Джон. — Но зачем говорить об этом? Я всякие вещи хорошие для тебя делаю. А дела, как известно, говорят громче слов.

«Если сколько голов — столько умов, то и сколько сердец — столько родов любви».

Лев Толстой

Итак, разлюбили ли друг друга Джон и Моника? Нет. Просто их стили любви перестали совпадать, что и вызвало нестерпимое напряжение в семье. Очень часто бывает, что один супруг (например, Джон) любит другого, а другой этой любви не ощущает. Но любовь их не умерла. Она просто выражается таким способом, который непонятен второму партнеру.

Продолжив разговор с Джоном и Моникой, мы увидели, что имел в виду Джон, говоря: «хорошие вещи»: он приносил домой зарплату, чинил сломанные вещи, старался избегать ссор.

— Все это и так должен делать любой нормальный муж, — возразила Моника. — Только при чем тут любовь?

Для Моника любовь заключалась в ласковых словах, подарках, объятиях и прочих нежностях. Джону же от всего этого становилось не по себе. Он совсем иначе представлял себе настоящую любовь. По его словам, то, что хотела Моника, — это лишь «сладкая начинка» любви.

И Моника, и Джон думали, что выражают свою любовь друг к другу именно так, как нравится партнеру. На деле оказалось, что каждый из них чувствует себя обделенным. И ни один не подозревал, что они просто любят друг друга по-разному.

«Как я люблю тебя?» — вопрошает строка одного из самых известных сонетов Элизабет

Баррет Браунинг. Задавая этот вопрос, поэтесса, видимо, и не думала, что наступит такой день, когда наука займется поисками ответа. Но модель-треугольник не только позволяет разложить любовь на составные части, но и объясняет, почему люди, подобные Монике и Джону, по-разному дарят и принимают любовь.

«Как я тебя люблю? Люблю без меры. До глубины души, до всех ее высот, До запредельных чувственных красот, До недр бытия, до идеальной сферы...». Элизабет Баррет Браунинг

Треугольник меняет очертания в зависимости от выраженности страсти, близости и верности в отношениях супругов. Равносторонний треугольник олицетворяет совершенную любовь. В ней все три компонента пребывают в равных пропорциях. Но, когда одна из сторон треугольника становится длиннее остальных, рождаются несбалансированные стили любви — романтический, глупый или приятельский.

В совершенной любви сплавлены воедино страсть, близость и верность. Совершенная любовь — идеал, к которому стремится каждый брак. Большинство браков его достигают — на какое-то время. А вот удержать совершенную любовь удастся далеко не всем. Сохранить ее гораздо труднее, чем достичь.

Совершенная любовь не поселяется в браке раз и навсегда. Стили супружеской любви меняются со временем. Под влиянием внешних и внутренних обстоятельств какая-то из составляющих любви для одного из супругов становится более привлекательной. Его стиль любви изменится и может не совпасть со стилем другого супруга. С Джоном и Моникой мы познакомились в то время, когда Джон больше ценил товарищескую сторону любви, в то время, как Моника тяготела к романтической. Джону было важно чувство локтя и уверенность, а для Моника важнее была чувственность. Они восполняли нужду друг друга в близости, но расходились по вопросам страсти и верности. На какое-то время их любовные стили перестали совпадать.

Возвращаясь к примерам из начала главы, мы начинаем лучше понимать проблему Скотта и Кортни. Скотт разорвал помолвку с Кортни, потому что «застрял» в романтической любви. Он не был готов связать себя длительными обязательствами. Близость и страсть не пропали из отношений Скотта и Кортни, но Скотт начал сомневаться в долговечности своего чувства. После трудного разговора Скотт и Кортни решили не расставаться, сохранить помолвку и просто немного отложить свадьбу. Через несколько месяцев, когда Скотту удалось свыкнуться с мыслью о верности, они назначили новый день свадьбы и поженились.

Дженнифер и Майкл были женаты десять лет, но и их стили любви стали различаться. Любовь Майкла была прочной, основанной на страсти, близости и верности. Дженнифер

же потеряла страсть. Испытывая к Майклу любовь дружеского стиля, она стала сомневаться в ее реальности. Конечно, она задумалась, разумно ли при таких отношениях рожать ребенка. Но после продолжительного романтического путешествия с Майклом, которое помогло семейной паре вернуть утраченную страсть, стиль Дженнифер вновь совпал со стилем Майкла.

Таков танец любви. День за днем мы совершаем неловкости, спотыкаемся, наступаем друг другу на ноги. Но это никак не умаляет прикосновений благодати, когда двое попадают в общий ритм страсти, близости и верности.

«Как мало мы доверяем отливам и течениям жизни, любви, отношений!». Анн Морроу Линдберг

Анн Морроу Линдберг описала этот танец любви в своей замечательной книге «Дар моря»: «Когда любишь, то ощущаешь, насколько переменчиво чувство любви. Невозможно изо дня в день, из минуты в минуту, любить ровно и постоянно. Тот, кто притворяется, что любит именно так, лжет. Но именно такой любви требует каждый из нас! Как мало мы доверяем отливам и течениям жизни, любви, отношений! Мы радостно бросаемся навстречу приливу и в страхе протестуем, едва лишь воды любви отхлынут прочь. Мы боимся, что они никогда не вернуться обратно. Мы упрямо стремимся ко всему неизменному, долговечному и прочному. Но единственное, что и в жизни, и в любви неизменно, — это рост и постоянные перемены. То есть свобода».

Этапы любви

Может ли влюбленный, который от восхода до заката только и думает о НЕЙ, поверить: наступит день, когда он не будет идти в ногу с возлюбленной, когда ослабнут столь сильные сейчас чувства? Естественно, жениху с невестой не хочется и слышать о том, что пламя их любви уменьшится. Но в каком-то смысле так и будет. Пылкая любовь, предваряющая брак, не может стать его прочной основой. Новобрачных, для которых истинная любовь — прежде всего страсть, ждет разочарование.

Любовь, которую вы сейчас испытываете к своему избраннику, в ходе совместной жизни будет меняться и приобретать очень разные формы. Если заранее смириться с этой реальностью, то появляется возможность сохранить любовь, спасти брак еще до того, как станет слишком поздно. Но есть и более важная вещь: если вы смиритесь с переменчивой природой любви, то избавитесь от напряжения и научитесь получать удовольствие от ее многообразных проявлений. Пройдет время, и вы увидите, как многообразие форм любви укрепляет и углубляет ваши взаимоотношения, обогащает жизнь утонченной красотой и необыкновенными оттенками.

«Юная любовь — это пламя. Она прекрасна, горяча, требовательна. Но она непрочна и переменчива. Любовь зрелых и мужественных сердец подобна углям, которые долго хранят жар и не угасают». Генри Вард Бичер

В каждом браке бывают трудные времена, когда супруги проверяются «на прочность». Трудно приспособиваться друг к другу, трудно менять карьеру, родить первого и всех следующих детей, отдать их в школу, переехать в новый дом, пережить серьезную болезнь, выйти на пенсию. Такие события могут, поколебать даже самый счастливый брак. Если перемену не предвидеть заранее и не подготовиться к ней, любовь может сбиться с пути. Но если брак крепок и вы умеете предвосхищать изменения, то, постепенно к ним привыкнув, вы научитесь находить удовлетворение в обновленной любви.

Брак — это путешествие по проторенным тропам. Его этапы вполне предсказуемы: влюбленность, борьба за власть, сотрудничество, сближение и взаимозависимость, сотворчество. Именно такие превращения претерпевает любовь во всех браках. У каждой стадии свои трудности и свои возможности, и каждая закономерно вытекает из предыдущей. Прохождение всех этих этапов способствует достижению совершенной любви.

Первый этап: влюбленность

Начало. Два человека практически забывают, что они не одно целое. На этом этапе влюбленные очарованы и наслаждаются друг другом. Каждый старается удовлетворить собственную потребность в близости, переживая при этом что-то вроде принадлежности к мистическому союзу. Для них наступила пора праздника. Они празднуют то, что нашли свою вторую половину.

Второй этап: борьба за власть

Стадия очень напряженная. Начинают выявляться различия и противоречия между супругами. Два независимых человека, которые пытаются вместе построить жизнь, неизменно начинают сражение за власть. В итоге им придется научиться приспосабливаться друг к другу. У разных пар масштабы боев различны, но битва происходит всегда. Супруги, успешно преодолевшие этот этап, могут сказать друг другу: «Ну ладно. Признаю, что моя влюбленность была иллюзией. Идеальных людей нет. Тем не менее меня по-прежнему влекут тайны твоего сердца и души. И я готов вместе с тобой идти к более зрелой любви».

Третий этап: сотрудничество

Этот этап словно глоток свежего воздуха для пар, которые не сошли с правильного курса и успешно миновали опасные рифы борьбы за власть. Теперь во взаимоотношениях появляются новые нотки: принятие друг друга и желание меняться. Новые глубины открываются, по мере того как оздоравливаются отношения супругов.

Муж и жена понимают, что любить — значит глядеть не друг на друга, а внутрь себя. Супруги начинают брать на себя ответственность за собственные проблемы. Здесь люди расстаются с иллюзией о том, что вторая половина обязана их осчастливить. Они находят новое определение любви, смиряясь со своими страхами, защитными механизмами, надеждами и болями.

«Если я держусь за другого человека лишь потому, что не могу твердо стоять на ногах, и он или она служит мне страховочным поясом, то такие отношения не имеют ничего общего с любовью». Эрих Фромм

Четвертый этап: сближение и взаимозависимость

На предыдущем этапе начались большие перемены. Но еще продолжают всплывать старые проблемы. Накатывают былые страхи, особенно в трудные времена. Правда, любовь растет, и семейные пары незаметно для себя переходят на новую стадию. Здесь главной объединяющей силой становится взаимозависимость. Два человека испытывают единство друг с другом. Они ощущают безопасность и надежность, которые берут начало в чувстве принадлежности. Именно в то время, когда семейные пары начинают тяготиться затянувшимися нездоровыми формами общения, они вдруг видят новую реальность.

Перемена ошеломляет их: супруги замечают, что достигли этапа сближения и взаимности.

Пятый этап: сотворчество

Близость, к которой на предшествующей стадии так стремились супруги, стала реальностью. Но когда муж с женой живут бок о бок достаточно долго, они развивают в себе очень важное качество — умение вместе творить. Итак, близость достигает высшей точки. Любовь преизобилует. Ощущая себя в безопасности, умиротворенные любовью, супруги обретают громадный запас неизрасходованной энергии. Они могут направлять эти силы на совместные действия, объектом которых становится внешний мир. Время глубокого, мирного чувства качественно выше всех остальных этапов. Его отличительная черта — более сильная и более полная, чем когда бы то ни было раньше, любовь. На стадии совместного творчества супруги понимают: они не только созданы друг для друга, но и призваны служить своей любовью всем и вся. Поэтому у достигшей сотворчества пары образуется множество значимых связей с людьми. Окружающие, в свою очередь, подпитывают брак и несут супругам огромную радость. Муж и жена вправе сказать: «Мы прошли вместе длинный путь. Чего только мы не пережили! Гнев и душевный подъем, ужас и изумление, потерю независимости и обретение свободы. Не было для нас другого, более сокровенного и глубокого источника борений и радостей, чем наш брак. И сколько всего он нам еще обещает!»

Жизнь течет, любовь преобразуется. Но в ней не иссякает близость. Она не теряет своего значения, не становится менее важной для супругов. По мере того как убывает юношеская страстность, ее место занимают более глубокие и всеобъемлющие состояния: близость, взаимная забота, совместное творчество. Пламя угасает, виднее становятся раскаленные докрасна угли.

Как сделать, чтобы любовь длилась вечно?

«Нет другого дела, начало которого сопровождается такими большими надеждами и ожиданиями и которое столь часто оканчивается неудачей, как любовь», — говорил Эрих Фромм. Его ставшая классической книга называется «Искусство любви». В названии заключена главная мысль книги. Любовь на всю жизнь не рождается случайно. Это искусство, которому следует учиться. В нем нужно упражняться. Его следует уважать.

Любой успешный брак — это результат упорного труда двух людей, которые умело возвращают свою любовь. Когда им удается объединить страсть, близость и верность, они получают возможность выстроить цветущий, здоровый брак.

Вот несколько советов, которые помогут вам насадить супружеский эдем.

«Когда любовь соединяется с мастерством, ждите шедевра!» Джон Раскин
Культивируйте страсть

Куда делись романтика и страсть? — недоумевала Келли.

Ее донжуан вдруг превратился в домоседа. До свадьбы Келли и Майк любили ездить на пикники. Они страстно целовались — порой успевали обменяться поцелуями, ожидая зеленого сигнала светофора. Время от времени Майк мог удивить Келли букетом цветов. Келли же угощала Майка его любимым мороженым и шоколадками.

Он был законченным романтиком, — вспоминала Келли. — Почему же теперь он приходит домой, хватается за пульт и начинает переключать каналы телевизора? Этот ящик ему интереснее, чем я!

Потеря страсти и смерть романтики — вот на что жалуются большинство пар, проживших вместе хоть год, хоть двадцать пять лет. Создается впечатление, что страсть уходит вместе со звоном венчальных колоколов, с последним куском свадебного торта...

Естественно, совершенно нереально ожидать, что страсть в браке будет все время держаться на точке кипения. С другой стороны, брак — это не то место, где можно спокойно обойтись без пылких чувств. Любовь со временем перестает будоражить и возбуждать. Так ведь и вторая поездка на американских горках будоражит и возбуждает меньше, чем первая! Но любая долго и счастливо прожившая вместе пара скажет вам: возбуждение тает, но удовольствие растет.

«Когда два человека находятся под влиянием самой неистовой, самой безрассудной, самой обманчивой и самой скоротечной из страстей, от них требуют клятвы, что они пребудут в этом возбужденном, ненормальном и изнурительном состоянии до тех пор, пока смерть не разлучит их».

Бернард Шоу

Ученые согласны с утверждением классика. Был проведен опрос двух групп — старшекласников и семейных пар, проживших вместе более двадцати лет. Он показал: обе группы полностью согласны, что страсть и романтика — неотъемлемые составляющие любви. Эти две группы ценили романтику гораздо больше, чем люди, прожившие в браке менее пяти лет! Ученые пришли к выводу: молодежь еще не утратила иллюзий относительно романтического характера любви, а люди старшего возраста переживали новый виток страсти, который стал результатом долгой работы над собственным браком.

В чем же секрет этих заслуженных супругов? Как им удастся вновь и вновь раздувать трепещущий огонек страсти? Вот три приема, которые используют все счастливые пары:

1. «Говорящие» прикосновения. Сексологи очень хорошо знают, какой наукой овладевают благополучные супруги. Свою симпатию друг к другу они выражают прикосновениями, которые вовсе не являются прелюдией к сексуальной близости. У них вырабатывается собственный язык прикосновений, который для них красноречивее слов. Вот сокровенное признание о прикосновениях: «Я обнял жену. Она тесно прижалась ко мне. Мы молчали. Не раздавалось ни малейшего звука. Но мы были вместе. Мы были рядом. Мы замерли от ощущения прекрасного. Я знаю: в тот миг нам казалось, что мы единое целое. Нам не было нужды говорить». «Говорящие» прикосновения — это язык страсти.

2. Планируйте занятия, которые доставляют удовольствие вам обоим. Если вы вступили в брак — это не значит, что удовольствий в жизни больше не будет. Благополучные семейные пары трудятся не покладая рук, стараясь организовывать совместные дела, которые создают у обоих положительный настрой. Романтический ужин, поход в театр, совместный отдых — это всегда важно. Страсть угасает, когда супруг начинает вызывать у жены ассоциации, связанные исключительно с грязными носками под кроватью, руганью и чтением нотаций. Страсть в состоянии выжить и расцвести, если супруги продолжают ухаживать друг за другом и после свадьбы.

Ежедневно хвалите друг друга. И мужу, и жене очень важно ощущать себя не похожими на других, любимыми. Им хочется не только сохранять сексуальную привлекательность в глазах партнера — им важно знать, что их ценят. Похвала — это всегда приятно независимо от того, ты хвалишь или тебя хвалят.

Что же можно сказать о страсти? Буря первичной страсти — это только начало. Мы часто приводим такой пример. Самолет совершает дальний перелет. На взлете он тратит восемьдесят процентов горючего. Для того чтобы разорвать земное притяжение и достичь высоты комфортного полета, требуется огромное количество энергии. Но взлет — это лишь начало. Гораздо дольше длится сам полет. И, чтобы самолет оставался в воздухе, нужна совсем другая сила — сила, которая поддерживает крылья самолета. Возвращая глубокую страсть, вы минуете множество ненужных семейных ссор и насладитесь полетом на небывалых высотах.

Культивируйте близость

В идеале муж и жена — не только любовники, но еще и лучшие друзья. У них общие мечты, интересы, страхи и надежды. Однако, по наблюдениям социологов и специалистов по браку, лишь небольшому проценту семейных пар удается достичь истинной близости.

Почему? Ученые утверждают, что состоящие в браке люди стараются заполнить недостаток супружеской близости тесными отношениями с друзьями и подругами, но не с собственным мужем или женой. Очень многие женщины прежде ищут помощи и поддержки у подруг и родственников и лишь потом обращаются к мужу. Когда же мужчин попросили назвать человека, которому они готовы доверить свои сокровенные мечты и планы, то большинство назвали друга, а не жену.

Значит ли это, что у женатых и замужних не должно быть близких друзей? Нет. Но это значит, что мы должны сознательно возделывать близость в браке. И вот о чем тут следует помнить.

«Хочешь быть любимым? Сделай так, чтобы любить тебя было легко». Овидий

Больше времени проводите вместе. Одна из величайших иллюзий нашего века заключается в том, что любовь самодостаточна. Это не так. Любовь нужно питать, и прежде всего она требует от нас времени. Исследования показывают, что счастье в браке во многом зависит от того, сколько времени супруги проводят вместе. Мы всегда советуем очень занятым супругам стараться хотя бы вместе обедать или ужинать (при выключенном телевизоре). Душевные разговоры не ведут на бегу.

Слушайте «третьим ухом». Исследования показали, что самая большая ошибка семейных пар в том, что они «недослушивают». Супруг или супруга что-то рассказывают, мы же прерываем их на полуслове или нетерпеливо ерзаем на стуле. Но близость рождается, когда внимательно слушаешь! И слушаешь не только слова, но и чувства партнера. Слушание сопутствует близости.

«Любовь напоминает игру в теннис. Нельзя научиться выигрывать, пока не научишься подавать».

Дэн Херод

Безусловное принятие. Самый глубокий обмен чувствами и мыслями происходит, когда люди не боятся быть отвергнутыми друг другом. Есть семьи, в которых муж или жена ходят вокруг другого на цыпочках, боясь чем-то его расстроить. Одна молодая жена рассказала нам: она боялась готовить, когда муж был дома. Что бы она ни приготовила, он всегда находил повод раскритиковать ее кулинарные способности.

Ничто так не разрушает близость, как страх и неуверенность. Ничто так не питает ее, как уверенность в том, что тебя принимают со всеми твоими недостатками.

Сосредоточивайтесь на том, что у вас общего. Близость углубляется, когда два человека испытывают общие чувства, переживания, имеют общие верования. Любая пара, счастливо прожившая вместе пятьдесят лет, легко расскажет вам о своих различиях: «Он бегаёт, как заводной, а я люблю посидеть спокойно». «Он любит сладкое, а я люблю соленое». «Он демократ, а я республиканка». Но помимо различий вы увидите и то, что объединяет этих людей. Они часто начинают фразу со слова «мы»: «Мы смеемся над одним и тем же». «Нам нравится путешествовать». «Мы вместе помогаем в благотворительной столовой». Чем лучше супруги видят то общее, что у них есть, тем ближе они становятся друг другу.

Исследуйте вместе духовные просторы. Недостаток близости зачастую можно приравнять к недостатку духовной жизни. Исследования показывают, что среди отличительных особенностей успешных семейных пар духовность занимает шестое место. Когда двух людей объединяет общая духовная жажда или общая духовная жизнь, возникает родство душ. Другими словами, духовность — душа брака. Без духовных корней супруги ощущают лишь внутреннюю пустоту, которая становится помехой близости.

Пары, которые не пытаются возвращать близость, вынуждены довольствоваться поверхностными отношениями. Им удастся согласовывать свои действия на житейском уровне (кто идет в магазин, какой диван купить), но они продолжают жить в душевной и духовной пустоте. Истинная красота любви проходит мимо.

Культивируйте верность

Помните, как в фильме «Скрипач на крыше», снятом по мотивам произведения Шолом-Алейхема «Тевье-молочник», Тевье захотелось вдруг узнать, любит ли его жена, с которой он прожил двадцать пять лет? Он задает вопрос в лоб: «Ты любишь меня?» Свадьбу их сыграли по сговору. Тевье объясняет жене: «Отец и мать сказали, что мы научимся друг друга любить. Вот, Голда, я и спрашиваю: ты любишь меня?» После некоторых колебаний Голда отвечает: «Наверное, люблю...» На что Тевье выдает: «Что ж, после двадцати пяти лет совместной жизни, приятно слышать...»

Действительно приятно. После того как истощается поток романтики, приходит другая любовь, которая зиждется на верности и преданности. Такая любовь приносит в брак мир и устойчивость.

Вот несколько советов, которые помогут понять, что такое преданность.

Цените верность и преданность. Когда речь идет о любви на всю жизнь, нельзя недооценивать роль преданности. Специалисты, которые исследовали 6000 браков и 3000 случаев разводов, пришли к выводу, что нет ничего важнее в браке, чем решимость не дать ему развалиться. Обладая установкой на сохранение семьи, люди вынуждают себя приспосабливаться к таким обстоятельствам, которые объективно являются поводом к разводу. Преданность — это цемент, который скрепляет камни в здании брака.

Восполняйте нужды своего партнера. В психологии давно установлено, что главная потребность людей — это потребность в безопасности. Чтобы дать человеку ощущение безопасности, необходимо восполнить максимальное число его повседневных нужд.

Например, если партнеры удовлетворяют взаимную потребность в «разгрузочном» вечере, когда можно развлекаться после рабочей недели, то ощущение безопасности крепнет. Удовлетворение даже мельчайших нужд способствует росту преданности.

Уважайте верность партнера. Порой некоторые люди считают, что только они делают все необходимое для укрепления брака, видят только те жертвы, которые приносят сами. Такие жены и мужья совершенно не замечают вклад и жертвы партнера. Мы консультировали молодого человека на первом году брака. Ему казалось, что выполнять брачные обеты — дело слабых людей и неудачников. Ему казалось, будто его хотят лишить последней надежды на счастье. Так как его брак оказался несчастлив, молодой человек готов уже был «выйти из игры» и попытаться счастья в другом месте, хотя жена была ему очень преданна. Пока мы специально не обратили его внимания на преданность жены, он и не задумывался, что это дар, принесенный лично ему. Увидев, насколько верна своим обетам жена, молодой человек решил еще раз попробовать силы в искусстве верности. Уважение к верности партнера помогает растить верность и преданность в себе.

Пусть преданность станет частью вашего естества. Мы люди, и мы творим и совершенствуем себя с помощью собственных обещаний. Наши обязательства становятся частью нас самих. Когда мы нарушаем обещания, мы теряем себя. Происходит кризис личности. Вы научитесь быть преданным, если сознательно примите решение стать таким. Причем решение это должно быть очень серьезным: вы должны ощущать, что нарушить его — все равно, что потерять руку или ногу.

Любой успешный брак строится на страсти, близости и преданности. Неустанно культивируйте, развивайте эти основы. Тогда вы сможете успешно пройти все этапы любви. Вы сумеете сотворить такую любовь, которая будет длиться вечно.

Для размышления

Когда вы впервые признались в любви своей второй половине? Вспомните, как все было. Что вы сейчас думаете и ощущаете при этом воспоминании?

Какая сторона наиболее сильна в вашей семейной жизни — страсть, близость или преданность? Почему?

Почему так важно знать, что на разных этапах жизни любовь принимает разные формы?

Страсть обычно уходит из брака первой. Что можно сделать, чтобы подготовиться к постепенному уменьшению роли страсти, не дав ей при этом угаснуть окончательно?

Что вы делаете, чтобы возвращать близость? Что можно делать еще, особенно учитывая занятость современных людей?

Преданность — краеугольный камень долгой любви. Она дает нам ощущение безопасности и позволяет нам расслабляться. Как вы думаете, бывают ли в браке такие обстоятельства, когда преданность угасает? Если да, что можно сделать, чтобы не дать ей уйти окончательно?

Изменились ли ваши представления о любви после прочтения этой главы?

Можете ли вы теперь указать несколько конкретных способов укрепления взаимной любви?

Вы выработали привычку быть счастливым?

«Счастье — это привычка. Выработывайте ее». Элберт Хаббард

Мы только закончили лекцию в одном городе и готовы были лететь в другой на миниатюрном трехместном самолете.

Нас поприветствовал пилот:

— Перелет будет шумным, — сказал он. — Но мы быстро долетим до Сиэтла. Вечером за бортом — красота неопишная.

Мы переглянулись. Этим взглядом мы сказали друг другу: страшно лететь на таком кукурузнике!

- Отлично! — тем не менее бодро ответила Лэсли пилоту.

Мы пристегнули ремни, надели наушники. Пилот завел мотор. И вот самолет заскользил по покрытой травой взлетной полосе. Три оленя бросились врасыпную из-под самых шасси. Позабыв все свои страхи, мы прильнули к иллюминаторам и любовались тем, как солнце золотит заснеженные вершины гор. Величественное зрелище! Мы пролетели над островами и увидели вблизи огни местного аэропорта.

- При посадке самое важное — положение самолета, — рассказывал пилот.

- Вы говорите о высоте? — спросил я.

- Нет, я говорю о наклоне носа самолета, — начал объяснять пилот. — Если нос задран слишком высоко, то самолет сильно ударится о землю. А если нос опущен слишком низко, то самолет может потерять управление — скорость при посадке будет большой. — И дальше пилот сказал фразу, которая запомнилась нам обоим: — Здесь главное — правильно вывести самолет на посадку вопреки любым погодным условиям.

Сам того не ведая, пилот дал нам великолепный образ, который подсказывает, как выстроить счастливый брак. Главное — наше отношение к браку, которое должно сохраняться вопреки внешним обстоятельствам!

Не секрет, что одни пары успешно преодолевают бурные времена, другие разочаровываются и впадают в отчаяние. Не секрет, что есть сияющие, несущие положительный заряд, счастливые семейные пары, а есть подавленные, озабоченные, потерявшие надежду. Исследователи, которые старались понять, что отличает одни пары от других, придумали множество объяснений (более долгие ухаживания, люди одного круга, из хороших семей, умеющие общаться, с хорошим образованием и так далее). Но главное в том, что счастливые пары приняли сознательное решение быть счастливыми.

Несмотря на трудности, которые посылает им жизнь, они вырабатывают в себе привычку к счастью.

«Счастье создано для того, чтобы им делиться». Корнель

Мы с женой много лет подряд проводим семинары о браке. В нашей домашней библиотеке множество новейших научных трудов о семье и браке. В учебнике, который мы любим больше всего и который многие считают классическим, красной нитью проходит фраза: «Самая главная черта готового к браку человека — наличие у него привычки к счастью».

Здесь мы будем больше говорить о вас самих, чем о вашем браке. Ведь именно ваше отношение к браку и определит — будете ли вы жить со своим партнером «долго и счастливо». И начнем мы с разговора о том, как «запрограммировать» себя на супружеское счастье. Далее поговорим о двух важнейших настройках, которые могут либо сделать брак счастливым, либо разрушить его. Потом расскажем о наиболее известных «нарушителях спокойствия» в браке и раскроем удивительный секрет счастливых семейных пар. Наконец, мы обдумаем вопрос: «Неужели и вправду можно жить вместе долго и счастливо?»

Как «запрограммировать» себя на счастливый брак?

Счастье в браке никогда не зависит от удачи и всегда зависит от воли партнеров. Этот урок дался мне большой кровью.

В первый год после свадьбы мы с Лесли заканчивали университет и снимали небольшую квартирку. В нашем доме так же жили еще несколько студенческих семейных пар. На несколько этажей ниже жили Боб с Джессикой. Они тоже поженились недавно. У нас было много общего, за исключением одного: казалось, что им всегда везло. Их квартирка была хорошо обставлена. У нас же стояла старая мебель: ярко-желтое плюшевое кресло с вытертыми подлокотниками и выцветшая кушетка цвета ржавчины под тряпичным покрывалом. Джессика работала в дорогом бутике и получала всяческие скидки — это позволяло молодым хорошо и модно одеваться. Мы же носили одежду, купленную еще до поступления в университет. Мне страшно хотелось найти подработку в университете. Но все лучшие места тут же доставались Бобу, причем без всяких усилий с его стороны. Боб и Джессика ездили на новеньком ярко-красном спортивном автомобиле, подаренном им богатыми родителями. На стоянке их машина стояла как раз рядом с нашим серым, выдавшим виды «Фордом». Как я и говорил, им всегда везло.

Всякий раз, когда я глядел на их новенькое авто, мне становилось нехорошо. В нашем

«Форде» без кондиционера с нас градом льется пот, а они наслаждаются жизнью на велюровых сиденьях спортивной машины, играя переключателем климат-контроля! Такое положение вещей действовало на меня угнетающе. Я твердил себе: «Почему другим везет? Почему другим все легко достается?» Но и это еще не все. Я чувствовал, что стал хуже относиться к Лесли. Меня стали раздражать мелочи. Скажу точнее: я позволил мелочам раздражать себя. Я жалел себя, и это сказывалось на нашем браке.

Месяц за месяцем я страдал в обшарпанной квартирке, получая мизерную зарплату. Мне казалось, что остальным жизнь дается куда легче, чем нам. И вдруг меня осенила мысль, причем произошло это на занятиях по статистике. Я погрузился в мир кибернетики и геометрических прогрессий. Я сидел за компьютером и вводил данные. Минут через сорок пять все колонки были заполнены. Цифры стояли, где им и следовало. Я стал ждать,

когда компьютер обрабатывает данные. Но ничего не происходило. Компьютер молчал. Я уже готов был пнуть его ногой, как вдруг внимательнее поглядел на монитор и увидел неприметную рамочку. В ней четко и ясно был написан ответ на поставленную мной задачу.

Я-то думал, что компьютер будет рычать, выбрасывать окошки со словами «Ждите. Идет обработка данных...» Словом, я - приготовился ждать, а ответ появился за считанные секунды!

Надо сказать, что я почувствовал себя полным дураком. И тут подошел профессор и спросил, чем мне помочь.

Я стал рассказывать, как долго вводил данные, а компьютер — такой-сякой — решил мою задачу за считанные секунды.

- Как это у него так быстро получается?! — воскликнул я.

Профессор очень серьезно отнесся к моему вопросу. Он начал рассказывать, как компьютер берет крохотные частицы информации, присваивает им положительные или отрицательные электрические импульсы и сохраняет эти данные. А потом компьютер просто вызывает информацию из памяти и перекомпоновывает ее.

- Компьютер работает в точности так же, как человеческий мозг, — подвел он итог.

- При чем тут мозг? — удивился я.

Наш мозг запрограммирован, подобно компьютеру. Что происходит перед тем, как ввести любую информацию в «мозговую» компьютер — звуки, образы, запахи, вкусовые и осязательные ощущения, интуитивные импульсы?

Мы тоже предварительно помечаем их знаком «+» или «—». Иными словами, испытываем разные чувства. Все наши положительные и отрицательные ощущения хранятся в мозге. Остаются в памяти навсегда. Именно поэтому мы часто не можем вспомнить имени человека, но всегда знаем, какие чувства он в нас вызывал.

Зная, что психология мне интереснее кибернетики, профессор добавил: — Но мозг отличается от компьютеров. Компьютер бесстрастен. У человека же вырабатывается твердая привычка, следуя которой разные люди по-разному воспринимают события — либо отрицательно, либо положительно. И так же откликаются на них.

«Если человек думает, что он счастлив, значит он счастлив».Мадам де Лафайет

И тут меня осенило. Я мучился сам и портил жизнь жене, потому что сидел и ждал удачи. И при этом не переставал жаловаться, что удача не приходит! Сам того не понимая, я выработал привычку метить все свои обстоятельства знаком «минус». Вместо того чтобы извлекать максимум блага из нашего положения, я только и делал, что жалел себя. Внешние обстоятельства тем временем ставили мне подножки.

В тот день в моей жизни произошел переворот. Прямо в компьютерном классе я принял решение: я буду счастлив вопреки любым обстоятельствам. Не скажу, что стал с тех пор убежденным оптимистом и все мне всегда удается. Но я больше не позволяю внешним обстоятельствам влиять на мое настроение. И тем более на мой брак. А началось все с

того, что я понял: негативный настрой разрушает личность и самого человека, и тех, с кем он живет.

Сила негативного мышления

Большинство негативно настроенных людей считают, что они относились бы к миру положительно, если бы у них была другая работа, другая квартира, другая машина, другая жена или муж... Но счастье не зависит от обстоятельств. «Сосуд мировой скорби» всегда им и останется, с кем бы и где бы он ни жил.

Каждый из нас живет с позитивным или с негативным настроением именно в силу привычки. Внешние обстоятельства постоянно меняются: самый простой пример — перемены погоды. А вот настрой остается прежним. Человек, воспринимающий мир отрицательно, оправдывает себя тем, что он реалист. Позитивно настроенный человек умеет смотреть дальше обстоятельств. Люди и внешние события для него — лишь возможности, которые открывает Бог.

Возьмем, к примеру, Рона и Скотта. Оба женаты по три года. У обоих хорошая работа, хорошие дома, они ходят в одну и ту же церковь. Рона отличает положительное отношение к миру. В любых событиях, встречах, положениях он способен увидеть хорошее. Он понимает, что его жена — человек. Он не требует совершенства от всех и вся. У него в жизни были и есть неблагоприятия, неудачи, разочарования. И он не закрывает на них глаза. Но его проблемы не мешают ему быть счастливым в браке.

А вот Скотт — человек с общим отрицательным настроением. Он тут же подмечает и осуждает любые недостатки в своей жене и в браке в целом. Все его разговоры сводятся к осуждению людей или внешних обстоятельств. Они с женой уже готовы отказаться от усилий сохранить брак. Но ведь в самом начале семейной жизни Скотт не был таким! Тогда он был склонен «все видеть в розовом цвете», как он сам говорит. В первые месяцы после свадьбы все, что ни говорила его жена, казалось ему интересным и правильным. Она просто не могла ошибаться! Но когда начались трудности в браке — а они начинаются неизбежно! — разочарование и раздражение заставили Скотта «поменять полюс». Теперь, что бы ни делала жена, она всегда не права.

Жизнь приблизительно одинаково обходилась с Роном и Скоттом. Но откуда возникла такая разница в отношении к жизни? Трудности Скотта вызваны не внешними обстоятельствами, а их истолкованием. Даже самые обыденные случаи и мелкие накладочки, которые случаются ежедневно, представляли перед Скоттом в черном свете. Рон никогда, даже мысленно, не ограничивал внутреннюю свободу жены: если она не встречала его радостной улыбкой, значит, у нее есть на то причины. Если она чего-то не делала, ничего страшного — он сделает сам. Скотт же мгновенно делал выводы и обобщения: «Я ей безразличен!», «Она ничего не хочет делать!» Жизнь Рона и Скотта различалась не сильно — разным было их отношение к жизни.

Если человек видит все в черном свете, то счастье уходит из брака. Но как воспитать в себе положительный настрой, когда супруг или супруга часто делают то, что нам не нравится? Ответ прост: нужно взять на себя ответственность за свои собственные чувства и нести ее.

Помню, пришла как-то я домой радостная, взбудораженная. Мне не терпелось поделиться с Лэсом доброй новостью. Сейчас я не припомню, что это была за новость, но вот реакцию Лэса мне не забыть. Он смотрел на меня с вежливым равнодушием. Мне так хотелось, чтобы он поделился моей радостью, но он по каким-то причинам не был

расположен радоваться. «Ты меня расстраиваешь» — сказала я мужу. Но на самом деле расстроил меня не он. Я сама расстроилась. Странно звучит? Но это правда! Я даже не поинтересовалась, почему Лэс не разделяет моей радости, зато мгновенно сделала вывод: «Ему совершенно безразлично, что у меня радость! Ему безразлична я! Он думает только о себе!». А Лэс, у которого в тот день случилась неприятность на работе, решил: «Я ей безразличен! Она думает только о себе!»

С тех самых пор мы попытались ввести дома новое правило: не уверен — не вини. Его смысл в том, чтобы сдерживать негативные оценки и помнить: никогда никто никого не может сделать несчастным или счастливым. Каждый из нас сам отвечает за свое отношение к происходящему.

Виктор Франкл стал самым ярким примером того, как человек может возвыситься над обстоятельствами и сохранять светлое отношение к жизни. Его, двадцатилетнего еврея-психиатра, нацисты арестовали в Вене и бросили в концентрационный лагерь. Месяц за месяцем он видел трубы печей крематория. В этих печах сгорели тела его матери, отца, брата, жены... В холодную пору он вставал на час раньше, чтобы обмотать ноги мешковиной, а мешковину закрепить проволокой — это было единственное средство против обморожения. Когда Виктора Франкла наконец-то вызвали на решающий допрос, его голым поставили в центре комнаты в свете ярких прожекторов. Офицеры в начищенных до блеска сапогах прохаживались туда-сюда за линией прожекторов. Его допрашивали часами, старались сломить его. К тому моменту его уже лишили жены, семьи, рукописей, одежды, обручального кольца. Лишили всего, что представляло хоть какую-то материальную ценность. Но во время допроса в мозгу Франкла промелькнула мысль: «У меня отобрали все, за исключением одного: я волен занять любую позицию по отношению к происходящему».

К счастью, большинство людей принимают решения в более мягких условиях. Но принцип, который помог Виктору Франклу выжить в лагере смерти, применим в любых трудных обстоятельствах. И принцип таков: человек всегда волен самостоятельно выбрать свое отношение к происходящему.

Миллионы семейных пар лишаются счастья лишь потому, что один из партнеров всегда настроен негативно и склонен винить в своих несчастьях второго партнера. Неважно, что делает вторая половина, пусть даже ничего не делает. Это самая страшная ошибка, которую только можно совершить в браке. На консультациях мы часто слышим фразы: «Его замечания оскорбляют меня!», «Он злит меня!» На самом же деле слова и замечания не оскорбляют людей и не обижают. Люди сами оскорбляются или обижаются. Естественно, человек расстраивается, столкнувшись с тем, что ему не нравится. Но и такая реакция может послужить отправной точкой для позитивного и конструктивного поступка.

Когда мы наконец начинаем понимать, что у руля мы, а не внешние обстоятельства, то обретаем способность по-новому истолковать расстроившие нас события и вернуться к положительному настрою.

Секрет счастливых семей

Отчего счастливые люди счастливы? Ученые пришли к выводу: деньги, успех, красота, ум, сила мало влияют на субъективное благополучие* семейных пар. Исследования показали, что радость партнеров находится в прямой зависимости от их способности «приспосабливаться к тем обстоятельствам, которые они не в состоянии контролировать».

Каждая счастливая пара научилась занимать совершенно правильную позицию по отношению к любым внешним условиям.

Можете себе представить, как бы разворачивалась рождественская история, если бы Мария и Иосиф не обладали способностью приспосабливаться к обстоятельствам, которые были им неподвластны. Начнем с того, что Иосифу пришлось свыкнуться с беременностью своей невесты. Согласно ветхозаветному закону за супружескую неверность женщину побивали камнями или отправляли ее в один из дальних городов — Рим, Карфаген или Эфес. Но Иосиф не успел дать Марии разводное письмо, как планировал: Бог послал ангела, который сказал, что ребенок в чреве Марии — от Духа Святого, что она родит Сына, Которого назовут Иисусом. Иосиф не отказался от Марии. Он женился на ней.

Первый год брака всегда труден. А у Марии с Иосифом трудностей было больше, чем у других. Девять месяцев беременности требуют внести в жизнь большие изменения, сколько бы лет супруги ни прожили вместе. Беременность же Марии не была обычной. Супруги не только готовились к рождению ребенка, они обустроивали дом, работали, учились жить вместе под одной крышей... Потом им пришлось оставить дело и отправиться в Вифлеем для участия в объявленной императором переписи. Только этого им не хватало!

И вот как-то ранним утром Иосиф с Марией вышли из Назарета в Вифлеем. Мария ехала на ослике. Дорога для беременной женщины нелегкая. Иосиф вел ослика под уздцы, чтобы тот шел ровнее, ведь Мария была уже на девятом месяце беременности. У них не было средств, чтобы останавливаться на ночлег в гостиницах. Ночевали под открытым небом.

Когда супруги добрались до Вифлеема, Мария была измучена. В наше время женщина посмотрела бы на мужа и сказала: «Дорогой! У меня нет сил. Я тут подожду. Пойди, найди нам номер с хорошим видом. До родов я из номера не выйду!»

Мария была далеко от дома. Она устала — и физически, и душевно. Ей было страшно: вдруг роды начнутся, когда Иосифа не будет рядом? Ведь ребенок вот-вот появится на свет! Она сидела и ждала, когда вернется Иосиф, отправившийся на поиски жилища. Она глаз не сводила с дороги, ожидая, когда же покажется муж. Толпы людей проходили мимо нее...

Вот наконец Иосиф вернулся — плечи опущены, на лице ни следа улыбки: «Мария, я обошел все гостиницы. Все заполнено. Мест нигде нет. Я уговорил одного старика впустить нас в хлев. Конечно, он просит за постой много денег, но, по крайней мере, он пообещал, что уберет из хлева навоз и засыплет пол свежей соломой. Но самое главное — в хлеву мы будем с тобой одни. Он не пустит туда других постояльцев».

С тяжелым сердцем Мария и Иосиф отправились к хлеву. Но они испытывали благодарность: у них будет защита от холодного ветра.

В ту ночь и родился Сын Божий.

Можете себе представить, как выглядела бы рождественская история, если бы Иосиф и Мария не обладали способностью приспосабливаться к обстоятельствам, которые от них не зависят?

«Благая весть заключается в том, что любое дурное известие можно обратить в доброе. Надо только изменить отношение к его содержанию». Роберт Шулер

Если супруги хотят создать счастливый брак, то они должны развить в себе способность к созиданию. В жизни слишком много неожиданных событий и непредвиденных трудностей. Возможно, вы не столкнетесь с испытаниями, равными тем, что выпали на долю Марии и Иосифа, но проблемы у вас, безусловно, будут. Если вы не выработаете умение быть выше обстоятельств, то никогда не станете счастливыми. Даже если у вас будет успех, красота, ум, здоровье и богатство, но не будет умения довольствоваться обстоятельствами, счастья вам не видать!

Разрушители счастливого брака

В предыдущем разделе мы показали, что и как супружеские пары делают правильно. Но мы совершим ошибку, если не покажем и оборотную сторону брака. Итак, что же несчастливые семейные пары делают неправильно? Если вы с партнером твердо решили выработать привычку к счастью, вам необходимо избегать трех вещей: жалости к себе, обвинений и обиды.

Жалость к себе

Многие семейные пары так и не дождались счастья из-за жалости к себе. Независимо от того, один или оба супруга склонны жалеть себя, это чувство может лишить семейные отношения радости. Даже потенциально крепкие браки окажутся неполноценными, если позволят жалости к себе вырваться на свободу.

Как-то вечером мы подъехали к дому друзей. Мы еще не успели выбраться из машины, а они уже вышли нам навстречу. Они наскоро поприветствовали нас и тут же разразились рассказом о том, как им не повезло с новой церковью, куда наш друг был только что назначен священником.

— Как не повезло нам с церковью! — жаловался Рик. — Мы надеялись, что прихожане бу-

дут более образованными. Но там сплошь и рядом — рабочий класс! И нас в церкви совершенно не ценят. Предыдущий священник абсолютно ничего не сделал, чтобы подготовить паству к нашему приезду.

— А посмотрите на церковный дом, — подхватила Джен, указывая на уютный двухэтажный домик. — Он такой маленький... Мы не сможем разместить в нем все вещи!

Остаток вечера прошел в том же ключе. Рик и Джен рассказывали историю за историей, стараясь донести до нас всю безысходность и бедственность своего положения. Когда один из них выходил из комнаты, оставшийся супруг тут же говорил, что очень волнуется за второго, что им нужны наши молитвы, что у них проблемы в браке... Жалость к себе отравила их жизни.

Вечером мы возвращались домой и размышляли вслух, что происходит с семьей, которую гложет жалость к себе.

«Радость — это серьезнейшее занятие небес». Клайв Льюис

Результата долго ждать не пришлось. Рик оставил церковь. В браке Рика с Джен начались трудные времена. Они попытались начать жизнь с нуля — переехали в другой город, но Рик так и не смог зарабатывать на жизнь проповедями. Их брак рухнул.

Жалость к себе — состояние очень болезненное. Она вредит не только нам самим, но и близким людям. Так почему же мы продолжаем наказывать себя и других, когда боли так легко избежать? Семейные и личные трудности — нормальное явление в жизни каждого человека и каждой семьи. Жалость к себе еще никому не помогла в нелегких обстоятельствах. Да и невозможно быть полноценным супругом или супругой, если к бремени семейной жизни добавить еще и жалость к себе. Жалость к себе — это та роскошь, которую не может себе позволить ни одна счастливая семья!

Обвинения

Помните, как все началось? Адам обвинил Еву. Ева обвинила змея. С тех самых пор семейные пары используют этот прием — оправдывают себя, перекладывая вину на другого. Привычка одного из супругов во всем винить другого — источник несчастья.

Например, Стивен чинит дверной замок. Он не может найти отвертку. Тут же он бросает сердитый взгляд на Кристи и рычит:

Ты никогда не кладешь мои инструменты на место! Ты меня просто бесишь!

Я не брала твою дурацкую отвертку, — сердито отвечает Кристи. — Почему во всех своих промахах ты всегда винишь меня?

И мгновенно начинается семейная ссора. Стивен часто обвинял во всем Кристи, потому что она была для него козлом отпущения. Мгновенно переваливая на нее всю ответственность за происходящее, он тем самым как бы снимал с себя ответственность за несчастливый брак. Во всем виновата Кристи. Кристи же только подливала масла в огонь, сильно обижаясь на несправедливые обвинения мужа. Она не умела владеть собой и всегда позволяла мужу втянуть себя в ссору.

Во многих несчастных браках один из супругов становится козлом отпущения, на которого по привычке возлагается вина за все несчастья. Именно его винит второй супруг в трудностях семьи. Супруг-обвинитель как бы говорит: «Моя проблема — это ты». Но ему будет трудно найти психолога или консультанта, который с ним согласится. Специалистам отлично известны такие случаи. Они знают, что один из супругов никогда не бывает виновником семейного несчастья. Именно поэтому консультанты всегда спрашивают «Что в семье не правильно?», а не «Кто в семье не прав?»

Обвинения обычно выливаются в семейную ссору, как это произошло в случае Стивена и Кристи. Но благодаря работе с консультантом Стивен научился нести ответственность за свои эмоциональные трудности и контролировать свою привычку обвинять. Если же ему не удастся сдерживаться, Кристи теперь старается избежать скандала, направляя все свои силы на решение проблемы, а не на личные оскорбления.

Давайте переиграем описанный случай и посмотрим, как должна была бы вести себя Кристи в ответ на обвинения Стивена:

Стивен: Ты никогда не кладешь мои инструменты на место! Ты меня просто бесишь!

Кристи: (вот, он снова винит меня. Как мне хочется ответить ему: «Я не брала твою дурацкую отвертку!»). Но тогда он заведет ссору, и мы будем скандалить весь вечер. Лучше найти отвертку). Пстой-ка, когда ты последний раз держал ее в руках?

Стивен: (отвлекся от своего гнева и обдумывает ответ). Последний раз я видел ее на прошлой неделе.

Кристи: А разве ты ничего не делал отверткой вчера вечером?

Стивен: Точно-точно! Я пользовался ею вчера вечером.

Кристи: И где ты вчера работал?

Стивен: Не знаю... Наверное, в подвале.

Кристи: Ну так и поищи ее в подвале.

И, конечно же, Стивен нашел отвертку в подвале. Вместо того чтобы контратаковать Стивена, Кристи конструктивно подошла к решению проблемы. Она предотвратила ссору и помогла найти отвертку.

Привычку к обвинениям можно преодолеть. Но если выпустить ее на волю — если у супругов вошло в привычку обвинять друг друга — для них вероятность стать счастливыми резко уменьшается. Причиной любой проблемы, проявляющейся в браке — апатии, раздражения, гнева, депрессии и других, — является нежелание одного из супругов брать на себя ответственность. Если вы злитесь — это не вина супруга. Это ваше собственное решение. Если вы впали в депрессию, то виновата в этом не плохая жена, а ваше собственное решение поддаться депрессии. Привычка винить супруга или супругу полностью противоречит принципу «Каждый должен нести ответственность за ту позицию, которую занимает по отношению к происходящему».

«У них получается, потому что они думают, что у них получится». Вергилий
Обида

Никто из нас не гарантирован от несправедливости. Нам легко оправдать свой гнев, если кто-то или что-то незаслуженно портит нашу жизнь. Даже если жизнь осложняет супруг или супруга. Но когда мы не в силах отбросить разочарование, боль и гнев, мы лишь усугубляем свои беды. Обида начинает вершить свою смертельную работу.

Обида — все равно, что раковая опухоль для взаимоотношений между людьми. Вначале она бывает маленькой и неприметной. Но со временем она растет и отравляет отношения. Вы сокрушаетесь о нанесенной вам обиде, снова и снова проигрываете ее в памяти, она вызывает поток отрицательных эмоций, которые лишь усугубляют ее. Потом следует ряд происшествий, которые убеждают: обидчик и есть источник всех несчастий. Порой будут возникать периоды просветления, когда разум отвлекается на решение других задач. Но раньше или позже «брожение» возвращается, и злокачественная опухоль обиды начинает быстро разрастаться.

Обида, даже если она направлена не на партнера, всегда губительна для брака. Мы работали со многими парами, в которых один из супругов испытывал сильную обиду на родителей, иногда давно умерших.

Дженис — женщина тридцати одного года, однажды разведенная — пришла к нам за консультацией. Мы едва успели поприветствовать друг друга, как она выплеснула на нас:

— Мой отец — лицемер, каких свет не видел! Конечно, он больше всех жертвует церкви. Ну, так это потому, что он и зарабатывает больше всех! А дома он совершенно по-свински ведет себя со мной и с мамой.

Дженис винила отца за все плохое, что с ней происходило в жизни, включая и свой бурный брак, который завершился через три года после свадьбы. Обида на отца стала причиной ее собственного развода. Но она не считала обиду корнем проблемы. Она целиком и полностью сосредоточилась на фигуре отца. Отец содержал и малолетнюю дочь Дженис, и ее саму, оплачивал ей учебу в колледже, но она по-прежнему винила отца в своих бедах.

«Если вы ждете от людей совершенства, то обрекаете себя на жизнь, полную разочарований, обид и жалоб». Брюс Бартон

«Боже, помоги человеку, который ищет идеальную женщину. И, Боже, вдвойне помоги ему, если он ее найдет». Бенджамин Гиллет

Мы поработали с Дженис несколько недель. В какой-то момент я сказала:

— Дженис, мне кажется, что тебе легче винить отца и подпитывать свою обиду, чем простить его. Если ты его простишь, то за последствия всех своих поступков будешь отвечать сама. И тебе страшно.

В конце концов Дженис предприняла честную попытку простить отца, помолилась о прощении и решила сама нести ответственность за все свои поступки. Она повторно вышла замуж, и, хотя не произошло никакого чуда, она больше не винила отца в своих трудностях.

Счастливый брак не может выдержать раковой опухоли обиды. Подобно жалости к себе и обвинениям, она пожирает человеческий дух, убивает способность радоваться. Но если этот яд обезвредить, найдутся ли еще причины, по которым семья не смогла бы жить долго и счастливо?

Можно ли жить долго и счастливо?

Каждая пара — понимает она это или нет — лелеет мечты об идеальной жизни вместе. Многие новобрачные рассказывали нам, как счастливы были в день свадьбы. Им казалось, что они встретили человека, с которым они совместимы: он их понимает, разделяет их вкусы и так далее.

Но как бы люди ни подходили друг другу, наступает час, когда муж с женой видят: их брак не идеален. Они начинают понимать, что не всегда и не во всем согласны друг с другом, что не могут одинаково думать, чувствовать и вести себя. Оказывается, двум людям с разным прошлым очень сложно жить вместе. Их мыльный пузырь счастья лопнул, и они потеряли надежду на долгую и счастливую совместную жизнь.

Выход есть!

Брак не может быть идеальным, потому что не идеальны сами люди. Жена и муж — люди, а потому у каждого из них, как и у остальных представителей человечества, есть свои достоинства и недостатки. Порой мы кукуемся, злимся, проявляем эгоизм, ведем себя неразумно. В каждом человеке щедрость и альтруизм смешаны с себялюбием, мелким тщеславием и амбициозностью. В нас уживаются любовь и отвага, самолюбие и страх. Брак — это сплав золота с оловом. Если мы ожидаем от брака большего, то обречены на разочарование.

Итак, что нужно семье, чтобы жить долго и счастливо? В первую очередь независимость от внешних обстоятельств. Очень многие рассматривают брак как счастливый лотерейный билет: мне так повезло, и теперь начнется интересная и увлекательная жизнь; меня будут любить и поощрять; я сумею самореализоваться. Но брак на лотерею не похож. И счастье в нем не такое, как в лотерее. Неожиданный выигрыш, конечно, радует. Но не долго. Исследования показали, что случайное событие (везение), происходящее без вашего личного участия, никогда не приводит к долговременной радости. Человеку важно ощущать себя хозяином, капитаном счастливого события. Важно чувствовать, что нечто хорошее достигнуто благодаря вам.

Жить долго и счастливо можно лишь тогда, когда человек сам созидает жизнь. Для построения брака надо взять все плохое и все хорошее, что есть в обоих супругах, и из этих материалов начать разрабатывать, творить, строить прочные связи. Тогда результатом будет длительное и прочное чувство удовлетворения. Если же вы думаете, что счастливыми вас сделает некая заключенная в браке волшебная сила, то в итоге ощутите лишь одиночество, разочарование, отчаяние.

Выработка привычки быть счастливым требует огромной внутренней работы. Попробуйте по отношению к внешним событиям всегда занимать верную позицию. Иными словами, постарайтесь «запрограммировать» разум так, чтобы он находил в любых событиях положительные стороны. Научитесь приспосабливаться к тем обстоятельствам, изменить которые не в вашей власти. Это трудно, но вполне возможно. И вы увидите: жить долго и счастливо можно. Это не миф!

Для размышления

В последние годы распространилось мнение, что главная цель брака — счастье. А вы как считаете?

Супруги дают брачный обет «...в согласии с Божьим святым установлением, любить тебя и заботиться о тебе в радости и горе, в богатстве и бедности, в болезни и здравии...» Как воспитать у себя привычку к счастью, когда внешние обстоятельства далеко не лучезарны?

Можете ли вы привести примеры из своей жизни, когда вам приходилось подниматься над обстоятельствами и по собственному желанию становиться счастливым? Что мешает вам быть счастливым?

Исследования показали: люди, которые называют свой брак очень счастливым, считают свою жизнь очень счастливой. Как вы думаете, говорит ли это о том, как нужно воспитывать в себе привычку к счастью?

На наше отношение к происходящему сильно влияют культурная среда и семейное воспитание. Но в конечном итоге каждый лично отвечает за то, как живет. Оцените правильность этого высказывания по десятибалльной шкале.

Умеете ли вы точно выражать свои мысли? Вы умеете слышать то, что вам говорят?

«Ужасно, когда говоришь красиво и оказываешься неправ!». Софокл

- Тебе нравится? — спросила Лесли, стоя посередине комнаты. Она показывала мне новое платье.

Неделю назад мы поженились.

- Красивое, — отвечаю я. — Ты готова? Я умираю от голода!

- «Красивое...» «Есть хочу...» Только это ты и можешь сказать? — возмутилась Лесли.

Она могла бы и не задавать своего вопроса вслух — у нее на лице все было написано.

- Что случилось? — спросил я. В то время мои таланты психолога находились еще в зачаточном состоянии.

- Ничего.

- Тогда пошли.

- Подожди. Я переоденусь, — сказала Лесли.

- Зачем? Ты и так хорошо выглядишь!

Через пять минут я услышал, что из спальни раздаются рыдания.

«Странно», — подумал я, подошел к двери, открыл ее. В спальне было темно. Лесли плакала на кровати.

- Что случилось? — воскликнул я.

- Ничего.

- Ты здорова?

- Да.

- Почему ты плачешь?

Ответа не было.

В полной тишине каждый из нас пытался понять, что произошло. Я был озадачен. Лесли разобижена. Но почему?

Это первое неприятное происшествие на заре совместной жизни показало нам, что мы говорим на разных языках. По крайней мере так нам представлялось тогда.

Семейные пары утверждают, что главная проблема в браке — недопонимание. И не без причины. Устойчивость брака зависит от того, насколько хорошо супруги умеют обмениваться информацией. Важно, чтобы они умели точно выражать свои мысли и понимать, что им говорят. Общение может либо стать катализатором близости, либо развалить брак.

Воспитывать навыки общения лучше всего именно тогда, когда все идет хорошо. Иными словами, на самых ранних этапах брака. Исследователи сравнивали, как общались между собой партнеры во время помолвки и как они же общались друг с другом после шести лет совместной жизни. Оказалось: чем раньше супруги овладевали навыками общения, тем более счастливым был их брак. Есть несколько простых принципов, хорошо известных и очень распространенных, которые способны кардинально изменить судьбу вашего брака.

Цель этой главы — научиться понимать партнера и говорить так, чтобы понимали тебя. Мы обсудим значение искусства общения. Потом выясним причины недопонимания и покажем, что является краеугольным камнем успешного общения. В конце мы приведем несколько эффективных и проверенных правил общения, которых следует придерживаться в браке. Зачем учиться общению?

Мы часто наблюдали, как нездоровые схемы общения подрывали потенциально прочные браки. Оба партнера стараются донести друг до друга свои желания и нужды, не осознавая при этом, что говорят на непонятном собеседнику языке. Их постигает разочарование. Супруги начинают защищаться, жизнь превращается в оборону. Они перестают открывать друг другу душу, закрываются, эмоционально отстраняются. Они больше не могут говорить друг с другом, не прибегая к обвинениям, и поэтому перестают друг друга слушать. Наконец, один из супругов порой не выдерживает и подает на развод. Если же они остаются вместе, то все равно продолжают жить в состоянии «эмоционального развода».

«Нет большей лжи, чем неверно понятая истина». Вильям Джеймс

Роль общения в браке трудно переоценить. Согласно последним опросам почти все семейные пары (97 %), которые оценили свое общение как отличное, состояли в счастливом браке. Из пар, оценивших свое общение неудовлетворительно, только 56 % считают, что их брак счастливый. Вывод: в наше время, когда браки становятся очень неустойчивыми, умение супругов общаться — единственный фактор, обеспечивающий стабильность брака и дающий супругам чувство удовлетворения.

Общение — кровеносная система брака. Когда супруги испытывают трудности в общении, они мало удовлетворены браком. Умение общаться — самый главный навык. Нужно уметь говорить так, чтобы супруг (супруга) слышали вас, и слушать так, чтобы понимать, что вам говорят.

Возможно, вам кажется, что вы владеете искусством общения. Большинство женихов и невест, приходивших на наши консультации, говорили: «Мы любим друг друга и можем говорить обо всем». Но знаете ли вы, что ваш супруг (будущий или настоящий) живет и общается по другим правилам? Каждый из нас вырастает с уникальным набором правил общения. Вступая в брак, два человека вынуждены менять свои личные правила общения.

Роберт и Мелисса были очень сильно влюблены друг в друга. До свадьбы они болтали до полуночи, часами говорили по телефону. Но вскоре поняли, что общение — это непростая наука.

Незадолго до свадьбы — рассказала Мелисса, — Роберт пришел на наш семейный вечер, но по большей части молчал. Если кто-то прерывал его фразу, он тут же замолкал и больше не произносил не слова. Я сходила с ума.

Я далеко не сразу понял, что в семье Мелиссы, — начал Роберт, — прерывать человека означает внимательно его слушать. В твою фразу вклиниваются — значит ты рассказываешь что-то интересное. Мне это было в новинку. В моей семье было принято выслушивать другого до конца и только потом комментировать сказанное. Я раньше и не понимал, почему моя семья кажется Мелиссе такой скучной и безжизненной.

Расширив знания о способах общения и пересмотрев свои прежние правила, Мелисса сделала вывод:

Нам обоим было полезно узнать, что нет «правильного» и «неправильного» стиля общения. Есть разные стили общения.

Роберт и Мелисса решили массу потенциальных проблем на ранних этапах брака, еще до того, как эти проблемы возникли. Вы можете последовать их примеру. А сейчас посмотрим, как легко людям запутаться в дебрях общения.

Как не нужно общаться

В комиксах рисуют мрачного мужа, читающего газету. Рядом с ним стоит опечаленная, но решительная жена со скрещенными на груди руками. Муж говорит жене: «Нам обязательно надо спасти брак именно тогда, когда я читаю газету?» Самая типичная жалоба несчастных жен: «Он меня не слушает!»

«Очень трудно произнести верное слово в нужный момент. Но еще труднее не высказать неверное слово, когда так и подмывает его сказать». Жорж Сала

Когда в браке наступают трудные времена, супруги приходят к выводу: «Мы не понимаем друг друга» или «Мы перестали разговаривать друг с другом». Они считают, что неспособность говорить друг с другом — причина их несчастья. Но на самом деле молчание — это не отсутствие общения, а одна из форм общения, которая дает выброс негативным эмоциям. Молчание — очень сильное высказывание. В романе Ван дер Поста «Лицо у огня» рассказана история женщины, которая разлюбила мужа: «Очень медленно она отравляла Альберта... Названия этой отравы не найдешь ни в одном медицинском справочнике. Это яд, сваренный из всех тех нежных, добрых слов, милых глупостей, ласковых прозвищ, которые она никогда не произносила, но произнесла бы, если бы любила его».

Молчание, каким бы «говорящим» оно ни было, — это не причина недопонимания. Причина — страх перед болью. Человеку свойственно искать удовольствия и стараться избежать боли. Если эти действия расставить в порядке очередности, то человек сначала старается избежать боли, а потом уже ищет удовольствия. Это важно знать, чтобы понять причину сбоев в общении. Сбои же происходят, когда мы стремимся как можно скорее избежать боли, которую доставляют нам чувство собственной неполноценности, незащищенность, страх. Когда человеку грозит боль, то и общение затухает. Ощущая собственную неполноценность, мы как бы говорим: «Если бы ты видел мое истинное «я»,

то разочаровался бы во мне!» Незащищенность нашептывает: «Если бы ты знал мои истинные чувства, ты смог бы меня обидеть!» Страх подпевает: «Если я выражу свой гнев, он тебя уничтожит» или «Если я расскажу тебе о своих истинных чувствах, ты разозлишься».

Известный семейный психолог Вирджиния Сатир рассказывает о четырех порочных стилях, в которых происходит общение, когда человек чувствует себя в опасности: 1) соглашатель, 2) обвинитель, 3) человек-компьютер и 4) беглец. Все они нездоровые реакции на потенциальную боль. И каждый мешает правильно понять то, что говорит нам собеседник.

Соглашатель

Соглашатель хочет угодить. Он всегда готов произнести «да» или принести извинения. Такие люди говорят: «Все что хотите!» или «Не обращайтесь на меня внимания, все хорошо!» Они готовы сохранять мир любой ценой. И цена, которую они за это платят, — чувство собственной никчемности. Этим людям трудно выразить гнев, и они держат его внутри. Они склонны к депрессии и, как показывают исследования, весьма подвержены соматическим заболеваниям. Соглашателям важно понять: не согласиться с кем-либо — это не преступление, а нормальная вещь.

Обвинитель

Обвинитель — тот, кто всегда и за всеми ищет вину. Он любит говорить общими фразами: «Ты всегда все делаешь неправильно!» или «Ты такая же, как твоя мать». Глубоко внутри обвинители чувствуют себя людьми ничтожными, недостойными и нелюбимыми. Они как бы заранее злятся, что не смогут получить того, что хотят. Попадая в трудное положение, обвинители считают, что лучшая защита — это нападение. Причина агрессии — их неспособность выразить свою боль и страх. Обвинителям нужно научиться отвечать за себя, не сваливая ответственность за свои трудности на других людей.

Человек-компьютер

Человек-компьютер сверхразумен. Он спокоен, собран, никогда не признает своих ошибок. От окружающих он ожидает подчинения и результативных действий. Человек-компьютер говорит: «Расстроен? И вовсе я не расстроен! С чего вы взяли, что я расстроен?» Он боится чувств и предпочитает им факты и статистику. «Я никому не рассказываю о своих чувствах и не желаю знать о чувствах других». Этим людям нужно, чтобы их спрашивали об их отношении к конкретным повседневным вещам.

Беглец

В стрессовых обстоятельствах человек, привыкший прибегать к отвлекающему маневру, старается «сменить тему». Он избегает прямого взгляда и прямых ответов. Он скажет: «Какая такая проблема? Пошли лучше в магазин!» Если решать проблему, может разгореться ссора. Это опасно. Беглецу важно знать, что он в безопасности, что он не беспомощен, что проблему можно решить.

Если, общаясь с партнером, вы заметите, что выступаете в роли соглашателя, обвинителя, человека-компьютера или беглеца, то помните: видимо, вы сейчас обижены или встревожены. Если же вы заметите, что к одной из четырех тактик прибегает партнер, постарайтесь ослабить напряжение и проявите чуткость. Попробуйте понять, что вызвало беспокойство вашего близкого человека. Нужно найти такой способ общения, при котором вам обоим будет нестрашно высказывать свои мысли. Для этого следует заложить прочные основы успешного общения.

Краеугольный камень успешного общения

Самые счастливые из известных нам семейных пар не испытывали затруднений при общении друг с другом. Разговаривать на трудные темы им нетрудно. Они чувствуют взаимное понимание, не имеют друг от друга секретов. Супруги обладают навыками решения конфликтных ситуаций. Их секрет — не в наборе правил общения. Они понимают: настоящее общение начинается тогда, когда тебе важен человек и только потом — его поступки. Прежде чем упражняться в правилах общения, эти семейные пары работают над собственным духовным и личностным ростом.

Можно читать книги и журналы, посещать семинары, ходить к консультантам, которые учат навыкам общения. Но если вы прежде не поймете, что вы представляете собой как человек, то все ваши усилия окажутся бесполезными. Чтобы общение взаимно обогащало, чтобы брак был крепким, каждый из супругов должен обладать тремя личными качествами: душевной щедростью, искренностью и умением сопереживать.

Душевная щедрость

Возможно, вам достался спутник жизни, обладающий множеством неприятных качеств. Какие-то из них вам уже известны, другие — нет. Но вы, супруги, избраны друг другом, чтобы принимать друг друга без всяких условий. Вступая в брак, вы приняли решение прилипнуть к своему спутнику жизни, невзирая на его недостатки, вспыльчивость, запах изо рта и странное пристрастие к аквариумным рыбкам. Что требуется, чтобы глядеть поверх недостатков и видеть за ними красоту человека? Именно внутренняя щедрость.

Душевная щедрость предполагает принятие. Не оценку человека, не требование измениться. Нужно просто принимать мысли, чувства и поступки того, кого любишь.

Много времени прошло, прежде чем я позволил Лесли быть такой, какая она есть. У Лесли есть светлый дар — она не может удержаться и не понюхать розы, если вдруг их видит. Что бы она ни делала, где бы ни была, она бросит все, лишь бы понюхать розу. Мой дар — решать проблемы и делать все очень быстро. В первые годы брака я думал, что моя задача — перевоспитать Лесли, привить ей свою «деловую этику». Но мои миссионерские усилия, кроме бед, ничего не принесли. И только когда я узнал о душевной щедрости и смирился со взглядами Лесли на жизнь, наш союз стал гораздо интереснее и счастливее.

Душевная щедрость — это вовсе не безоговорочное одобрение всего, что делает супруг или супруга. Это не примирительная сентиментальность, не сглаживание углов. Душевная щедрость позволяет вашему спутнику быть тем, кем он создан быть — спокойным, свободным и живущим мирно. Ваша душевная щедрость дает вашему спутнику право быть уверенным в себе и не подстраиваться под ваши о нем представления.

Безусловная щедрость впускает в брак Божью благодать. Если ваш спутник уверен, что вы никогда не будете осуждать его за то, что он именно такой, каким создан Богом, что не будете обижать его своей критикой, то в основу ваших взаимоотношений ляжет Божья благодать. И прервется нездоровая схема, когда один из супругов постоянно ищет одобрения другого.

Искренность

У вашего спутника есть нечто вроде встроенного радара, который улавливает ложь, неискренность, притворство еще до того, как вы выразили их открыто. Супруг или супруга не будут доверять вам, если не почувствуют вашей искренности. Без искренности в браке все бесполезно.

Что является выражением искренности? Не слова. Важно не то, что вы говорите, а то, как вы это говорите! Улыбка, сдвинутые брови, пожатие плечами, взгляд. Запомните: невербальная коммуникация (то есть язык вашего тела) доносит до собеседника 58 % информации, тон голоса — 35 % и только 7 % информации приходится на долю слов.

Искренность звучит в голосе. О ней говорит язык тела — взгляд, поза. Исследования показали, что мужья и жены очень точно умеют толковать невербальные средства общения. Приятель может и не заметить, как изменилось выражение вашего лица, а супруг заметит.

Когда мы только поженились, я (Лесли) старалась стать идеальной женой, которая думает, чувствует и ведет себя как идеальная жена. Но у меня не получилось. Напротив, я почувствовала себя полностью опустошенной. Я играла чужую роль, я перестала быть самой собой. К счастью, тогда-то мне и помог опытный консультант. «Лесли, — сказал он мне, — ты постоянно задаешь себе вопрос: «Что мне следует сейчас чувствовать?» А ты себя спрашивай: «Что я сейчас чувствую?» И он был прав. Я поняла: нашему браку нужны не ходячие идеалы, а я — такая, какая я есть.

Можно утопить супруга в любви, но если ты притворяешься, играешь, то и любовь будет наигранной. Можно использовать самую совершенную технику общения, но, если ты неискренен, ничего не получится! Искренность — умение быть таким, какой ты есть. Ее нельзя симитировать. Искренность рождается сердцем, а не руками.

Сопереживание

Поставьте себя на место партнера, чтобы не наступать ему на мозоли. Это и есть сопереживание. Нужно взглянуть на мир глазами своего спутника.

Несколько лет назад я (Лэс) проводил семинары для учителей начальной школы. Чтобы учителя лучше смогли понять третьеклассников, я попросил их проползти по классу на коленях. «А я-то всегда считал, что ученики видят класс моими глазами! — воскликнул после этого один из учителей. — Все выглядит совершенно другим отсюда, снизу!».

Туже самую ошибку мы совершаем и в браке, когда считаем, что супруг или супруга понимают, что мы чувствуем в данный момент. Они этого не понимают! Каждый толкует жизнь с точки зрения своего, только ему свойственного, восприятия и мироощущения. Наш спутник жизни воспринимает жизнь не так, как мы. Тем не менее мы почему-то склонны считать, что он или она видят жизнь нашими глазами... Лишь сердцем и разумом заглянув в их мир, мы можем понять, что видят они.

Посмотреть на мир глазами другого — значит, задать себе два вопроса. 1) Как видит положение вещей мой спутник, что он чувствует? 2) Чем его видение отличается от моего?

Сопереживание и сочувствие — пожалуй, самое трудное в построении крепкого брака. Одни из нас привыкли больше доверять сердцу, другие — разуму. Поэтому, чтобы научиться сопереживать, человеку приходится делать над собой осознанное усилие. Усилие требует вмешательства и сердца, и разума. Если любить только сердцем — это симпатия. Если любить только разумом — это рассуждение. Сопереживание же требует слияния симпатии с рассуждением, совместной работы головы и сердца. Только тогда мы сможем хорошо понять своего партнера. Человек, умеющий сопереживать, говорит: «На твоём месте я поступил бы так же. Я понимаю твои чувства».

«Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим». Ефессянам 4:29

Помните: сопереживание содержит в себе огромный риск! Когда вы поймете переживания и надежды своего спутника, вы обязательно изменитесь сами. Однако рискующий выигрывает больше, чем проигрывает. Как только вы почувствуете ее или его чувства, поймете, как он или она смотрят на мир, мир покажется вам другим.

Основа общения — ваша личность, ваша душевная щедрость, ваши искренность и умение сопереживать. Эти три качества необходимы для эффективного общения. Но сами по себе они не гарантируют успеха. Нам понадобится еще несколько простых правил.

Правила успешного общения

Все важнейшие приемы общения сводятся к пяти основным навыкам. Зная и используя их, вы сможете одарить вашего спутника жизни большей любовью. Ваша семья обретет сильнейший созидательный заряд.

Правила таковы:

Всегда начинайте предложение с местоимения «я» и никогда — с «ты» или «вы».

Учитесь слушать так, чтобы услышать.

Научитесь понимать и принимать различия между мужчинами и женщинами.

Провинились — просите прощения.

Прикосновение — часть общения.

Всегда начинайте предложение с местоимения «я» и никогда — с «ты» или «вы»

Если вы обиделись на партнера, первое и естественное желание — атаковать: «Ты меня злишь!», «Ты никогда не спрашиваешь моего мнения и все решаешь сам!»

Начиная предложение с местоимения «ты», вы тут же воздвигаете барьер между собой и партнером. Вы не оставляете ему выбора. Он понимает, что вы его вините, критикуете, стыдите. Вряд ли в ответ на обвинение вы услышите: «Ты совершенно прав(а). Порой я бываю совершенно бесчувственной(ым)». Нет, реакция будет защитной: «А что я должна чувствовать? Я же не умею читать твои мысли! Если ты чего-то хочешь — говори словами!»

И тут же обвинение вернется к вам, причем предложение начнется с того же самого «ты»: «Если уж кто и бесчувственный, так это ты! Ты хотя бы иногда думаешь, как мне трудно крутиться и дома, и на работе?!»

Перебрасываясь обвинениями, вы вряд ли решите проблему, зато вечер себе испортите. Но получилась бы совершенно иная сцена, если бы первое предложение было построено иначе: «Мне очень обидно, когда ты не спрашиваешь мое мнение».

Вы чувствуете разницу? Когда вы говорите от первого лица, то сообщаете информацию, а не выдвигаете обвинения, от которых так и хочется защититься. На сказанное от первого лица ваша вторая половина, скорее всего, отреагирует с интересом и заботой: «Извини,

пожалуйста! Мне и в голову не приходило, что я тебя обижаю». Когда рассказываешь о своих чувствах, то не пробуждаешь в собеседнике защитной реакции, потому что при этом не говоришь о нем ничего плохого.

Если вы обидите супруга, вам не станет от этого лучше. Вместо того чтобы говорить: «До чего же ты беззаботен! Как ты мог забыть, что мы сегодня идем в ресторан!», скажите: «Мне очень обидно, когда ты забываешь о тех вечерах, которые мы собирались провести вместе». При этом вы четко выражаете свои чувства — вы чувствуете себя обделенной вниманием. Но вы высказываете чувства, не обвиняя партнера в том, что он хотел вас обидеть намеренно.

Можно сказать так: «Ты делаешь из меня дуру! Зачем ты постоянно поправляешь меня!» Или так: «Мне бывает очень неловко, когда ты поправляешь меня по пустякам». Старайтесь начинать фразу со слов «я» или «мне», и вы спасете свой брак от разборок.

Чтобы общаться, мало сказать то, что хочешь сказать. Надо еще, чтобы собеседник вас правильно понял! Когда начинаешь предложение с обвинительного «ты», то собеседник слышит: вы вините и критикуете его. Начиная предложения со слов «я» или «мне», вы «раскупориваете уши» собеседника — теперь он может вас услышать и правильно понять.

Учитесь слушать так, чтобы услышать

Один мудрец как-то заметил, что Бог дал нам два уха и один рот. И этим Господь явно хотел что-то сказать. Хорошо подмечено! Мы почему-то думаем, что научиться общению — значит научиться выражать собственные мысли. Но грамотное общение — это на 98 % слушание!

Если человек слышит, то он автоматически слушает, верно? Нет, не верно. Слышать — значит воспринимать пассивно. Слушать — воспринимать активно, отражая услышанное в разговоре. Научиться слушать не очень сложно, за исключением тех случаев, когда вам важнее то, что вы собираетесь сказать, а не то, что говорят вам.

Вот типичный разговор между мужем и женой.

Жена: (показывает темно-голубое платье с белым воротником) Смотри-ка! Только что получила платье из химчистки, а на воротнике — серое пятно! Просто невероятно. Что делать? Я собиралась сегодня надеть это платье...

Муж: Дорогуша! Да никто это пятнышко и не заметит! Или надень желтенькое платьице! Ты в нем отлично выглядишь.

Муж хотел помочь, но он не слушал. Ему было важнее практически решить проблему, а не разобраться в чувствах жены. Он мог бы сказать фразу, которая дала бы жене почувствовать, что он слушает и понимает ее: «Как жаль! И я бы на твоём месте огорчился» или «Представляю, как ты расстроена!»

Техника рефлексивного слушания состоит в том, чтобы показать собеседнику, что вы поняли его. Кстати, рефлексивное слушание — отличный способ разрядить атмосферу в семье, предотвратить потенциальный конфликт. Если партнер начинает сыпать обвинениями типа «Вечно ты опаздываешь!», не отвечайте: «Да не опаздываю я!» Покажите, что вы поняли чувства собеседника: «Я знаю, ты очень нервничаешь, когда я опаздываю. Неприятно, когда опаздывают. Я постараюсь больше не опаздывать».

Прислушайтесь к «обвинению»: «Вечно ты опаздываешь!» Ведь эти слова значат «Я рассержен, я нервничаю».

Очень многие пары, которых мы обучали технике рефлексивного слушания, поначалу жаловались, что чувствуют себя неловко — ело-ва выходят какие-то неестественные, и тон покровительственный. Но именно поэтому в основу общения мы с вами положили душевную щедрость, искренность и сопереживание! Когда техника рефлексивного слушания совмещена с этими качествами, то ваш отклик не превращается в ответ робота. Ваш ответ исходит из сердца. Если вы внимательно слушаете, если вам небезразлично сказанное, то ответ не будет механическим. Осваивая навык рефлексивного слушания, вы в первое время почувствуете себя «не в своей тарелке». Но потом увидите, как меняется ваш брак, и чувство неловкости пропадет.

«Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова».

Иакова 1:19

Но помните: когда вы слушаете и сопереживаете, вы меняетесь. К сожалению, есть люди, которые обладают абсолютным слухом, но пропускают услышанное мимо ушей. Когда партнер просит изменить что-то в вашем поведении, серьезно обдумайте его просьбу. Если она покажется вам разумной, выполните ее. Слова без дел мертвы. Слушание без действия — тоже мертво.

Если вы в растерянности и не можете понять, что хочет сказать партнер, то сделайте две вещи: 1) Загляните в себя — действительно ли вы хотите понять супруга? 2) Попросите партнера пояснить свою мысль. Это поможет вам разобраться в сказанном.

Известный швейцарский консультант Поль Турнье сказал: «Нельзя недооценивать важнейшую потребность человека: каждому очень важно, чтобы его выслушивали, принимали всерьез, понимали. Человек не может свободно развиваться и жить полной жизнью, если нет хотя бы одного человека, который бы его понимал...» Когда вы проявляете к супругу или супруге уважительное внимание, вы делаете брак именно таким, каким он и был задуман.

Поймите различия между мужчиной и женщиной и смиритесь с ними

Когда в пьесе «Моя прекрасная леди» профессор Генри Хиггинс восклицает: «Ну почему женщины так не похожи на мужчин?», мы понимаем, что он говорит не об анатомических различиях. Он любит Элизу, но не в состоянии ее понять. Он филолог, он учит Элизу говорить на правильном английском языке, но совершенно не умеет общаться с ней.

И Генри Хиггинс не одинок. Наверное, в жизни каждого мужчины и каждой женщины бывали минуты, когда они впадали в отчаяние из-за невозможности достучаться до представителя противоположного пола. Мужчины отличаются от женщин. Каждый из нас в состоянии исполнять и мужские, и женские роли, но изменить свою психику мы не можем. Представители противоположного пола ведут себя не так, как мы. Но ни в коем случае нельзя считать их поведение неправильным. Нужно смириться с различиями, перестать бунтовать против них, не ожидать друг от друга невозможного и принять друг друга. Понять и принять свои отличия — первый шаг к общению.

Общение либо сужает, либо расширяет пропасть между полами. Когда разговаривают мужчины и женщины, то, кажется, они делают одно и то же — открывают рты и издают

звуки. Но разговор им нужен для достижения совершенно разных целей. Женщинам беседа нужна для того, чтобы установить и укрепить связи с людьми. Мужчины же пользуются словами для того, чтобы проложить себе путь в человеческой иерархии, сообщить о своих знаниях и навыках и поделиться информацией.

В душевном общении женщины не имеют себе равных. Мужчины же чувствуют себя комфортнее при информативном общении. Женщины более умело обращаются со словами — это доказали многочисленные тесты, но они реже используют свои способности для выступлений на людях. Мужчине более свойственно выступать с докладами и речами, ему легче прервать оратора, вставить свое замечание. Для женщин же такое поведение — чистый «выпендрей». Например, на дружеской вечеринке мужчины рассказывают истории, делятся знаниями, травят анекдоты. А женщины в это время сидят небольшими группками и ведут разговоры на личные темы. Женщины налаживают контакты, в то время как мужчины «позиционируют себя» среди других мужчин. Проще говоря: женщины привыкли делиться своими чувствами, а мужчины — рассказывать о проблемах.

Эти наблюдения касаются и супружеских отношений. Если не принимать во внимание различий мужского и женского типов общения, то разговор с супругом или супругой будет разговором двух глухих. Например:

Жена: Ты просто не поверишь, сколько работы навалил на меня начальник! Послушай...

Муж: Дорогая, я раз за разом повторяю: поговори об этом со своим начальником!

Из-за подобных разговоров многие семейные пары обращаются к консультантам. Они просто не понимают, что женщины привыкли делиться чувствами, а мужчины — решать вопросы. Но стоит это понять, как можно найти простое решение, которое приносит мгновенный результат и не требует особых умений. Сразу обозначьте, какого рода разговор вы ведете, — пусть собеседник четко поймет, о чем пойдет речь. Сказанное выше вовсе не значит, что у женщин не бывает проблем, а у мужчин — чувств. Вот как следовало бы вести разговор нашей паре:

Она: Ты просто не поверишь, сколько работы навалил на меня начальник! Послушай...

Он: Дорогая, я раз за разом повторяю: поговори об этом со своим начальником!

Она: Я знаю, но сейчас я хочу поговорить о своих чувствах. Мне просто нужно выговориться!

Он: Тогда рассказывай...

Теперь она может рассказать о происшествии, а он — выслушать рассказ о ее чувствах, время от времени показывая, что понимает ее. Если вы осознаете, что в данный момент действуете «в разных режимах», то достаточно обозначить свой «текущий режим». В результате получится истинное чудо человеческого общения. При этом вы проявите уважение к партнеру и его коммуникативным способностям.

В следующей главе мы будем подробнее говорить о различиях между мужчинами и женщинами.

Провинились — просите прощения

Вежливое извинение — это норма человеческого общения. Она позволяет людям уживаться друг с другом и улаживать конфликты еще в зачаточном состоянии. Но в браке искреннее извинение — это больше, чем дань вежливости. Это сильнейшее орудие, которое позволяет решать проблемы и укреплять отношения супругов.

Порой попросить прощения можно напрямую. Например, муж сделал глупость и обида невелика (ну, съел он ваш кусок торта, что теперь?). Тогда чистосердечного «прости» будет вполне достаточно, чтобы забыть о случившемся. Но бывают случаи, когда просить прощения очень сложно.

Нам довелось работать с одной семейной парой. Как и многие другие, все свои ссоры они прерывали скоропалительными извинениями. «Я же извинился за все?! — говорил обычно один из них. — Почему же он (она) не может просто забыть о случившемся?»

Такая форма извинения — это одна из разновидностей манипуляции. Бездумно выпалив «прости», человек пытается завершить неприятный разговор, так и не решив проблемы. Что еще хуже — слишком поспешные извинения не влекут за собой внутренних перемен. В гостях муж накричал на жену. Позже он извинился: «Прости! Но ты же понимаешь: последнее время я постоянно нахожусь в напряжении». Таким образом муж попытался снять с себя ответственность за грубость. Жене же нужны были другие слова: «Прости! Я не имел права кричать на тебя. Стресс — это не оправдание». Тогда жена поняла бы: муж сожалеет, что обидел ее, и впредь постарается так не поступать.

Супруги научатся по-настоящему просить друг у друга прощения только тогда, когда поймут, что такое ответственность. Иными словами, каждый из супругов должен отвечать за свое поведение. Он обязан внимательно выслушивать мнение партнера и не закрывать глаза на свои неприглядные стороны. В конечном итоге такая позиция потребует от человека внутренних изменений. Один из наших клиентов сказал: «Мне пришлось проглотить свою гордость и признать, что у меня есть очень неприятные качества. Как только это произошло, я начал меняться».

«Хватит слов! Тошнит от ваших слов! Весь день в ушах свербят — От него, от тебя! От вас, мужчин, что ждать еще? Не надо звезд, что мне принес, Любишь всерьез — действуй! Хватит мечтать, надо бы знать: Не гаси страсть — действуй!» Элиза Дулитл, «Моя прекрасная леди»

Каждой супружеской паре нужно владеть определенными способами исцеления. Ведь в каждой семье возникают обстоятельства, когда приходится начинать все сначала. Следовательно, знать, как и когда нужно говорить «прости» — крайне важно. Задайте себе вопрос: как и когда в нашей семье просят прощения? Может быть, один супруг извиняется чаще, а другой — реже? Не используете ли вы извинения для того, чтобы прервать неприятный разговор, отложить решение проблемы?

Извинения — это не всегда слова. Попросить прощения можно подарком, походом в кино или ресторан, просто душевным разговором. Главная мысль такова: искреннее извинение, в какую бы форму вы его ни облекли, делает супругов ближе друг к другу, дает им приятное ощущение: у них дома все хорошо.

Прикосновение — тоже общение

За последние двадцать лет провели много исследований, которые доказывают: младенцам очень важно, чтобы их брали на руки, чтобы они чувствовали прикосновения. Теперь мы знаем, что дети перестают расти, а иногда даже умирают без физического и

психологического контакта с воспитателем. Не понимаем мы другого: оказывается, и у взрослого человека остается все та же потребность в физическом контакте с людьми. Когда супруги взаимно удовлетворяют эту потребность, брак крепнет.

Физический контакт — великое средство общения. Прикосновение способно нести нежность, поддержку. В прикосновении есть нечто духовное — оно передает положительные эмоции. В книге «Анатомия любви» антрополог Елена Фишер рассказывает о причинах скрытой силы прикосновения: «Кожа человека похожа на заросшую травой поляну. Каждая травинка — это нервное окончание. Кожа настолько чувствительна, что легчайшее прикосновение способно запечатлеться в памяти, навсегда оставив в ней воспоминание о каком-то миге».

Если говорить медицинским языком, в коже расположено множество нервных окончаний. Когда к вам прикасаются, они посылают сигнал мозгу. Мозг, в свою очередь, генерирует другой сигнал — и в организме выделяются химические вещества, которые необходимы в данном случае.

Представьте: вы пришли домой после трудного дня. Вы напряжены, устали, раздражены. Муж (жена) обнимает вас — дарит полное любви прикосновение. Такое объятие вызывает повышение в крови уровня гемоглобина — вещества, которое отвечает за снабжение организма кислородом. Невероятно, но объятие или даже легкое прикосновение заставляют сердце биться спокойнее. Давление падает. Боль уходит.

Вы скажете: «Ну, прикоснуться — легко! Этому учиться не надо!» Возможно, вы правы. Большинство пар, которые находятся на пороге вступления в брак, умеют общаться через прикосновение. Стоит им встретиться, как они тут же принимаются целоваться, обниматься или, по крайней мере, держатся за руки. И они полагают, что так будет всегда. Конечно, бывает. Некоторые супруги всю жизнь ходят в обнимку или взявшись за руки. Но в большинстве случаев пора прикосновений рано или поздно заканчивается. Особенно когда появляются дети и ускоряется темп жизни. Тогда прикосновения становятся лишь сопровождением секса. Прикосновение ради прикосновения уходит в небытие. В жизни остается место лишь для беглого поцелуя или дружеского похлопывания по плечу...

Чтобы напомнить себе о прикосновениях, расскажите друг другу, какие формы физического контакта практиковались в семье ваших родителей. У вас дома любили обниматься или нет? Исследования показывают: чем чаще вас обнимали в детстве, тем более вы склонны делать это во взрослом возрасте. Обсудите друг с другом вопрос, который может показаться на первый взгляд глупым: «Как бы нам не забывать обниматься почаще?»

Кроме того, попытайтесь понять, какие объятия вам нравятся, а какие — нет. У каждого из вас свои предпочтения относительно частоты и «интенсивности» объятий. Есть люди, для которых легкое поглаживание руки значит не меньше, чем крепкие объятия для другого. Например, исследования показывают, что есть тип мужчин, которые в периоды нервозности воспринимают прикосновение не как знак поддержки, а наоборот, как унижение.

Учитывая огромное воздействие прикосновения на человека, не удивительно, что его называют «матерью чувств». Нет лучшего средства, чем прикосновение, для того чтобы сказать человеку: «Ты не один!», «Ты любим!», «Прости!» Так что, если вам не хватит слов, помните: прикосновение может оказаться лучшим способом «поговорить» с мужем или женой.

Для размышления

Каковы ваши сильные и слабые стороны в сфере общения?

Можете припомнить последний разговор с мужем (женой), который закончился ссорой и непониманием? Как вы думаете, какие ошибки были тогда совершены? Другими словами, что нужно было сделать или сказать иначе?

Принято думать, что недопонимание возникает из-за неразговорчивости. Почему это утверждение неверно? В чем главная причина сбоев в общении?

Почему сначала нужно разобраться в себе, а потом уже пытаться наладить общение с другим?

Сопереживание включает в себя сочувствие и понимание. Что это значит? Как определить, сопереживаешь ли ты человеку?

Каким образом меняются отношения, если при разговоре заменять обвинительные фразы высказываниями от первого лица?

Повторя мысли собеседника, вы даёте ему почувствовать, что понимаете его. Как надо пользоваться этим приемом общения, чтобы собеседнику не показалось, что вы автоматически повторяете его слова?

Исследования показывают, что женщины привыкли делиться своими чувствами, а мужчины — рассказывать о проблемах и обмениваться информацией. Как вам кажется, ученые правы? Приведите собственные примеры.

Согласны ли вы с утверждением, что физический контакт играет важную роль в общении? Дайте обоснованный ответ.

Вам удалось преодолеть пропасть, разделяющую мужчину и женщину?

«Я мужчина, ты женщина. Лучше не придумай». Гручо Маркс

— Ты в самом деле собралась тащить с собой все это барахло? Мы уезжаем на три дня, а не на три недели! Да и кому какое дело, как ты выглядишь, если собираешься три дня прожить в палатке у озера?

Стоило мне произнести эту тираду, как я тут же пожалел о сказанном. Близилась полночь, и мы оба изрядно устали. Рано утром нам предстояло отправиться в лес на турбазу. Там мы собирались провести выходные.

- Ты собираешь свой чемодан, я — свой, — ответила Лесли. — Ты готов все три дня проходить в одних и тех же штанах. Я — нет. А ты, часом, не забыл свой ноутбук? Когда мы в прошлый раз отправились путешествовать, ты всюду таскал его за собой. Правда, ни разу не включил... Еще нужно разобраться, кто берет с собой ненужные вещи, а кто — нет.

- Я вожу компьютер с собой на тот случай, если захочу им воспользоваться.

- А я люблю иметь с собой достаточно одежды на тот случай, если захочу ее надеть, — парировала Лесли.

- Хорошо, хорошо, — пошел я на мировую. — То, что для тебя важно, неважно для меня. И наоборот. Мы с тобой в чем-то очень разные!

«Три вещи непостижимы для меня и четырех я не понимаю: пути орла на небе, пути змея на скале, пути корабля среди моря и пути мужчины к девице». Притчи 30:18-19

Да, различия между мужчиной и женщиной есть. И они носят не только физиологический, но и психологический характер. У мужчин и женщин разная профессиональная пригодность. Мозг женщины устроен так, что у нее лучше развиты вербальные способности. Особенности строения мозга мужчины обуславливают тягу к абстрактному мышлению. Мужчины обладают способностью мысленно выстраивать какие-то реалии и прогнозировать результаты реальных действий. Если говорить о психологии, то женщине легче жить и действовать через тесное общение с людьми. Мужчине же для достижения самореализации нужна большая отделенность от людей. На профессиональном уровне мужчина склонен сосредотачиваться на достижении долгосрочных целей, с акцентом на результат. Женщину же больше привлекает движение к цели, да и сами цели у них чаще «тактические».

Различия между мужчинами и женщинами порой столь велики, что иногда начинаешь удивляться: почему же их — таких разных — влечет друг к другу. Над этой загадкой человечество билось долгие века. Существует древнегреческий миф, что изначально земля была заселена существами, которые были полуженщинами—полумужчинами. Каждое такое существо было целостным и считало себя совершенством. Поддавшись гордыне, они взбунтовались против богов. Тогда Зевс разгневался и разделил каждое существо надвое, а половинки разбросал по земле. Миф гласит: с тех самых пор каждая половинка ищет свою пару.

В этом мифе есть доля истины. История о сотворении человека подчеркивает: именно из-за своей разности мы и нужны друг другу. Когда Адам жил в Эдемском саду, он не испытывал боли, ему не приходилось проливать слез. Но и в раю он испытывал одиночество. Одиночество настолько сильное, что Бог отметил: негоже человеку быть одному. Ему всегда будет чего-то не хватать. И тогда Бог сотворил Еву. Еву, а не второго Адама!

Когда мужчина и женщина вступают в брак, они образуют единое целое — некое целостное естество. Спутник жизни восполняет в нас то, чего нам не хватает. И наоборот. Когда я в отчаянии, он полон надежды. Когда мне жалко с чем-то расстаться, он проявляет щедрость. Когда я слаб, он силен. Когда мужчина и женщина соединяются вместе, они достигают целостности. Но если пара отказывается признать различия и смириться с ними, то эти различия станут причиной разногласий, а не единства.

Нередко в браке забывают о различиях между мужчиной и женщиной. Человек исходит из посылки, что его спутник такой же, как он. «Что мне хорошо, то и ему понравится». Поведение партнера мы оцениваем, отталкиваясь от собственного мужского или женского начала. Мы забываем об огромной разнице между полами.

Пренебрегая ею, вы рискуете поставить свой брак на грань краха.

Цель данной главы — показать, что ваш спутник жизни в силу принадлежности к противоположному полу думает, чувствует и ведет себя иначе, чем вы. Но стоит признать различия, как они превратятся в источник еще большей близости. Начнем с рассказа о тех временах, когда различию между женщиной и мужчиной особого внимания не придавали. Потом поговорим о сути различий. И, наконец, расскажем, как эти различия сделать источником единства мужчины и женщины. Неужели мы такие разные?

В 1970-х годах, когда приобрел особую популярность феминизм, разговоры о различиях между полами вышли из моды. Более того, на них было наложено табу. Считалось, что, как только человечество откажется от сексизма, в мире настанет полное равенство. Останутся лишь анатомические различия между полами. Утверждали, что различия между мужчинами и женщинами — вовсе не врожденные, а приобретенные. А потому их можно уничтожить.

Но различия не исчезали. Напротив, накапливалось свидетельство в пользу их существования. Например, ученые обнаружили нейрофизиологические различия между полами на уровне структуры и функций мозга. После этого даже душа движения феминисток — Бетти Фридан — была вынуждена сказать сестрам по оружию: «Пришло время признать: мужчины отличаются от женщин. Мы должны учитывать, что дети рождаются именно у женщин». Да здравствуют различия!

Итак, наука доказала, что мужчины и женщины устроены по-разному. Различия обусловлены множеством факторов — от различий в структуре мозга до разного воспитания. Нам почему-то

трудно с этими различиями смириться. А еще труднее — научиться им радоваться. Отсюда и начинаются многие семейные проблемы.

На семинаре для семейных пар мы всегда проделываем ряд упражнений отдельно с мужчинами, отдельно — с женщинами. Для начала задаем в каждой группе вопрос, который неизменно вызывает горячие споры. Мы спрашиваем: «Что мужчинам нужно знать о женщинах? Что женщинам нужно знать о мужчинах?» Ответы вполне предсказуемые.

Мужчины говорят:

Женщины чересчур эмоциональны;

Женщины не несут бремя по обеспечению благосостояния семьи;

Женщины часто не осознают своей истинной силы;

Женщины слишком болтливы.

Женщины говорят:

Мужчины бесчувственны;

Мужчины пренебрегают домашней работой;

Мужчины боятся выказать свою слабость или выпустить из рук «бразды правления»;

Мужчины не умеют слушать.

Цель этого вопроса — показать семейным парам: во-первых, между полами есть совершенно явные различия. Во-вторых, те различия, которые супруги считали существующими исключительно в их семье, на самом деле — различия половые, и с ними приходится сталкиваться большинству пар.

Часто мы слышим от посетителей семинара: «Раньше мы думали, что мы — мутанты какие-то! Теперь мы знаем: наши проблемы типичны, а потому нужно научиться их решать».

«В нашем обществе каждый мужчина боится, что его могут счесть немужчиной. А каждая женщина боится, что в ней будут видеть только женщину». Теодор Рейк

Но, чтобы брак удался, мало понять, чем отличаются мужчины от женщин. Различия нужно использовать на благо семьи. Бывают случаи, когда супруги, обнаружив свои различия, пытаются их стереть. Например, Вэйн решил, что Терри не следует выказывать свои эмоции. «К чему тратить энергию на эмоциональные взрывы?» — твердил он. Терри очень хотелось,

чтобы в доме установился мир. Она решила поддержать мужа и постаралась быть сдержаннее. Она решила стать больше похожей на Вэйна. В своих усилиях оба супруга были совершенно искренни. Но эти усилия с самого начала были обречены на провал. Половые различия не устранимы, их нельзя стереть. Невозможно заставить мужчин и женщин одинаково думать, чувствовать и действовать. Мужчина и женщина — разные. Это факт. Давайте хорошенько разберемся в сути различий. Чем мы различаемся?

Не бывает правил без исключений. Но исследования и опыт всегда указывают нам на существование основных различий между полами. Для мужчин главное — достижения. Для женщин главное — общение. Такая точка зрения может показаться упрощенной. Возможно, так оно и есть. Но многие семейные пары, помня это общее правило, смогут избежать недоразумений и укрепить свой брак.

Мы с Лесли поняли существенную разницу между врожденными предпочтениями мужчины и женщины вскоре после свадьбы. Говорит Лесли

На четвертый или пятый месяц совместной жизни я начала задумываться, почему Лэс перестал быть таким романтичным, как прежде. До свадьбы он постоянно устраивал романтические вечера. Мы целовались в автомобильных пробках. Он хранил все билетки от наших совместных походов в кино. Он дарил цветы и даже писал стихи. После венца его романтика пошла на убыль. Нет, он не перестал быть романтиком окончательно. Но что-то сильно изменилось. Почему? Может, я делаю что-то не так? Не усомнился ли он в правильности своего выбора? Ответы на все эти вопросы я нашла лишь после того, как поняла, в чем заключаются основные различия между мужчинами и женщинами.

Как и большинство мужчин, Лэс — прагматик. Он целиком и полностью сосредоточен на достижении цели. Ему важно верить в практическую ценность этой цели. Все свои нынешние действия он выстраивает с «прицелом на будущее». Ему важно чувствовать и знать, что каждый его поступок или решение — вклад в достижение поставленной цели. Ему нравятся слова «прогресс», «польза». Он может быть очень терпеливым и романтичным, если знает: его романтичность принесет свой плод, даст результат.

Я же похожа на большинство женщин. Я целиком сосредоточена на чувствах и настоящем. Мне не нужна отдаленная цель. Мне достаточно получать удовольствие в настоящем. Я постоянно думаю: «Что сейчас происходит? Как мне понять и прочувствовать происходящее?» Мне не важны плоды и польза каждого моего поступка. Более того, достижения для меня — нечто холодное. Мне нравятся слова

«сопереживание», «общение». Я могу быть очень терпеливой и романтичной просто потому, что само общение имеет для меня огромную ценность.

Но у Лэса, конечно же, иная точка зрения.
Говорит Лэс

До свадьбы Лесли была постоянно счастлива и старалась во всем мне угодить. Ей нравились наши отношения. Она с оптимизмом смотрела в будущее. Но вскоре после заключения брака Лесли начала меняться. Или, по крайней мере, мне так показалось. Она целиком и полностью сосредоточилась на наших отношениях. Она только и говорила о том, как бы их улучшить. Если я не поддерживал ее разговора, она обижалась. Почему она стала вдруг такой эмоциональной? Почему она теперь плачет из-за каждого пустяка? До свадьбы она не казалась мне столь непрактичной. А теперь многие ее поступки стали совершенно иррациональными. Зачем ей цветы, когда нам едва хватает денег на еду? Я терялся в догадках. Ее постоянные разговоры о наших отношениях подводили меня к мысли, что как муж я себя не оправдал. Да и ценит ли она вообще все то, что я для нее делаю?

«Готовность смириться с различиями позволит вам дополнить друг друга и сделать жизнь лучше». К. Нил

Как и большинство мужчин, я не испытывал потребности в долгих разговорах о наших отношениях. Мне достаточно было знать, что Лесли меня любит, что я люблю ее и что впереди у нас счастливая семейная жизнь. О чем тут еще говорить? С моей точки зрения, разговоры — вещь пустая и нечего тратить на них силы.
Подводим итог

Поняв, чем отличаются мужчины от женщин, я увидела: Лэс ухаживал за мной, чтобы на мне жениться. Все очень просто. Как только мы поженились, он достиг своей цели. Теперь он готов к новым свершениям. Оказалось, что все «приятные пустячки», которые он для меня делал, на поверку не были «пустячками». Это были тщательно продуманные шаги к алтарю. Обман? Нет, не обман. Лэс был уверен, что я смотрю на жизнь так же, как и он. А потому мы оба будем «играть в романтику» лишь до тех пор, пока подобные игры могут дать конкретный практический результат. Он ожидал, что после венца мы оба перейдем к реальным делам и начнем жить настоящей жизнью.

Я же в итоге понял, что ни один из нас не изменился после свадьбы. Изменились обстоятельства. Цель, которая делала меня романтиком, была достигнута. Романтика ради романтики, которая так нравилась Лесли, мне больше не была важна. Мои приоритеты изменились. В настоящем мне важно было создать финансовую базу, которая обеспечила бы нам будущее. Мне было сложно понять, что Лесли все видела иначе. Ей хотелось ухаживаний и поцелуев просто ради ухаживаний и поцелуев. Она ожидала, что после венца мое поведение не изменится.

Наши проблемы не уникальны. Они всеобщие. Мужчины сосредоточены на достижении цели, а женщины — на отношениях. Поэтому, когда в вашей семье возникают трения из-за вашей психологической «разности», не клеймите жену или мужа как источник зла. Она или он вас не обманывает. Просто в браке проявились ваши различия, чего и следовало ожидать.

Различия между вами, мужчиной и женщиной, благие, и им стоит возрадоваться. Человеческому телу нужна и думающая голова, и способное чувствовать сердце. Мы сотворены дивно и чудесно. Так же устроен и брак, благословленный дарами женщины и дарами мужчины.

Обсудим, как найти радость в различиях между мужчиной и женщиной. Прежде всего, нужно знать и восполнять нужды спутника жизни, которые неотъемлемо связаны с его полом. Чаще всего сильный пол обращает внимание на те женские нужды, которые свойственны и мужчинам. То же можно сказать и о женщинах. Супруги, учтите, ваши потребности не совпадают! Нужды мужа невозможно восполнить, если относиться к нему, как к подруге. Нужды жены нельзя удовлетворить, если относиться к ней, как к другу. В каком-то смысле и мужу, и жене надлежит превзойти себя, чтобы понять потребности спутника жизни, а потом их восполнить.

В следующих двух разделах мы поговорим об особых нуждах вашего партнера. Возможно, вы и не догадывались об их наличии. Откликнувшись на них, вы сможете преодолеть пропасть, разделяющую мужской и женский пол, и завоевать множество удивительных наград.

Что следует каждому мужу знать о своей жене

Отец психоанализа Зигмунд Фрейд как-то сказал: «Я тридцать лет исследовал женскую душу, но так и не нашел ответа на вопрос: чего хочет женщина?»

Что ж, возможно, старику Фрейду не удалось познать глубочайшие нужды женщины. Зато современная наука в этом преуспела. Главные потребности всякой жены таковы: ей хочется, чтобы муж 1) дорожил ею, 2) понимал ее, 3) уважал ее.

Она хочет, чтобы муж дорожил ею

«Просто не понимаю! — говорил Даг. — У Лизы есть все. Ей не надо работать. Она покупает себе столько одежды, сколько ей заблагорассудится. У нас чудесный дом. Мы ездим на лучшие курорты. Я ей верен... А ей все мало! — Даг затряс головой. — Не понимаю, что ей нужно!»

Мы поговорили еще немножко. И еще немножко. Даг состоял в браке семь лет. Он всячески старался показать Лизе свою любовь. «Я человек неразговорчивый, — говорил он. — Поэтому свою любовь я показываю Лизе делами». Этот несчастный муж не понимал: истосковавшая по любви Лиза готова променять все одежды и все курорты на нежность мужа.

Сам того не ведая, супруг может легко проглядеть важную потребность жены: ей нужно, чтобы ею дорожили. И мужья эту нужду часто не замечают, потому что сами ее не испытывают. Но она от этого не исчезает! Жене нужно знать, что она — первый человек в вашей жизни. Если для этого придется отказаться от вечеринки с приятелями и провести вечер с женой — даже не сомневайтесь! Ей важно понимать: вы выбираете ее, но не по необходимости, а потому, что так хотите.

Как-то я спросил священника моей церкви, как он показывает расположение своей матушке. «Несколько лет назад я перестал ходить на рыбалку. Глупо? — спросил он. — Но рыбалка съедала все мое свободное время. Мне его не хватало, чтобы побыть с женой. А жена важнее рыбалки». Он отметил, что его решение — не панацея. Но отказом от рыбной ловли он постарался показать, насколько дорожит женой. И у него получилось.

Что можете сделать вы, чтобы показать жене свое расположение? Как часто вы говорите ей: «Я тебя люблю?» Многие мужчины не испытывают потребности произносить эти слова. Но у каждой женщины есть неугасающее желание их слышать. А еще жене важно знать, что в течение дня вы о ней думаете. Достаточно крохотного подарочка или коротенького телефонного разговора. Это будет много для нее значить.

Совсем недавно я понял, как важно Лесли, чтобы я посылал ей открытки или записки. Как-то на ее рабочем столе я увидел сделанную вручную открытку, которую я послал ей пять лет назад. И она до сих пор ее хранит!

Вам, мужчине, невдомек, как много значит для жены ваша нежность и предусмотрительность. Женщина начинает чувствовать, что она вам небезразлична. Майк научился показывать жене свою привязанность. Как-то он опаздывал на работу. И вдруг жена говорит ему, что ей предстоит очень трудный день. Он готов был выскочить в дверь, когда вдруг вспомнил: на последней конференции я рассказывал, что жене важно видеть, как муж дорожит ею. Майк отложил портфель, налил Бренде кофе и сел рядом с ней.

- Что ты? — удивилась Бренда. — Ты опоздаешь на работу!

Его пронзила мысль: а ведь правда! И тут Майк сказал слова, которые значили для его жены больше, чем все остальные:

- Ты для меня важнее работы.

Они поговорили. Потом Майк сжал руку Бренде и проговорил:

- Я сегодня буду думать о тебе.

Бренду преисполнило чувство любви к мужу. А Майка так поразила ее искренняя благодарность, что в то же утро он позвонил мне и поблагодарил.

Значит ли это, что вам придется пожертвовать ради жены рыбалкой, работой, вечеринками с приятелями? Вовсе нет. Когда жена довольна, когда она знает, что занимает главное место в вашей жизни, она будет только радоваться, видя, что вы занимаетесь любимым делом. Таково таинство брака: когда женщина чувствует, что ее ценят и любят, она не лишает мужа свободы.

Прежде, чем Даг научился дорожить Лизой, она постоянно жаловалась на его пристрастие к рыбной ловле. Дело чуть не дошло до развода. «Щуки для Дага важнее, чем я», — возмущалась она. Но как только Даг научился выражать свои чувства, свою нежность, Лиза, в свою очередь, удивила его: «Я тебя в пятницу прикрою, чтобы ты смог пораньше поехать на озеро. Я схожу за тебя на собрание». Предложение Лизы было продиктовано тем, что она уверилась в муже и его чувствах.

«Дорожить и любить» — это больше, чем слова брачного обета. Это одна из важнейших нужд жены. Если восполнить эту потребность, вы обретете друга и соратника. Она хочет, чтобы муж понимал ее

- Ты меня не слушаешь!

Вскрик Лесли тут же вывел меня из полусонного состояния, в котором я пребывал, прислушиваясь к ее рассказу, доносившемуся из кухни. Она высунула голову из-за угла и увидела, что я лежу на диване.

- Я тут изливаю перед тобой душу, а ты лежишь и даешь мне советы! — закричала Лесли.

«Именно так, — думал я про себя. — А разве я веду себя неправильно?»

- Мне не нужны советы! — продолжала Лесли. — Мне нужно, чтобы меня выслушали и поняли!

Я ее прекрасно понял. Я слышал каждое ее слово. Она рассказывала о трудном дне на работе. Я даже внес несколько предложений — подсказал, как нужно поступить. Но ей это было не нужно. Женщина считает, что понята, если кто-то выслушал рассказ о ее чувствах и проявил сопереживание.

Сделать это не так просто, как может показаться. Я психолог. Порой я целые дни провожу с клиентами. Я выслушиваю рассказы о их чувствах и сопереживаю им. Я знаю, как посочувствовать боли человека, как понять его ощущения и высказать ему понимание. Но когда дело касается семьи, меня тянет не разбираться в проблемах Лесли, а решать их. Она что-то рассказывает мне, я просто слушаю. Накопив достаточно сведений и давая жене понять, что пора бы перейти к следующей теме, я предлагаю ей совет. Я не выслушиваю ее, а поучаю. Мне и доньше приходится совершать великое усилие над собой, чтобы слушать жену активно.

Но в этой беде я не одинок. Только подумайте: на людях мужчины произносят в три раза больше слов, чем наедине с женой. Женщины же произносят в три раза больше слов с личным разговором, чем на людях. Женщины любят сравнивать свои ощущения, разбираться в проблемах друг друга, вести долгие разговоры. А когда дело доходит до разговора с мужем, женщинам порой кажется, что они говорят с пустым местом.

Чтобы восполнить нужду вашей жены в понимании, нужно научиться активно слушать ее, показывать ей, что вам близко каждое ее слово и чувство, что вы искренне хотите понять ее. Не забывайте: женщине важно знать, что она понята, что ее чувства выслушивают и принимают. Ей нужно, чтобы вы увидели и прочувствовали ее мир, а не разъясняли ей, почему вы видите мир иначе.

Мужчинам трудно понять, что женщинам время от времени просто нужна «жилетка», или мягкое объятие, или нежный вопрос: «Тебе плохо?», «Ты устала?» Если вы научитесь выслушивать жену, не отягощая ее при этом советами, то таким образом восполните ее нужду в понимании.

Она хочет, чтобы муж уважал ее

Мужчины редко понимают, как отчаянно женщинам хочется уважения. Почему? Потому что не чувствующие уважения мужчины поступают совсем иначе. Например, когда мужчина ощущает, что его не уважают, он становится заносчивым и надменным. Когда его не уважают, он чувствует себя особо достойным уважения. У женщин все иначе. Когда женщина не чувствует уважения, она не считает себя защищенной. Она теряется. Именно поэтому так важно постоянно показывать жене, что вы ее уважаете.

Есть много способов выказать жене уважение. Во-первых, не пытайтесь ее изменить или манипулировать ею. Уважайте ее нужды, желания, ценности и права. Я знаком с

женщиной, которая в силу своего воспитания считала: муж должен первым выходить из машины и открывать ей дверцу. Она понимала: это старомодный обычай, но для нее он очень много значил. Она попросила мужа ввести дома такую традицию.

Муж не отнесся к ее просьбе всерьез. «Не валяй дурака, — говорил он. — Это старомодно. Теперь так никто не делает». Посмеявшись над женой, муж упустил возможность проявить уважение к жене.

Если хотите проявить уважение к жене, никогда не принимайте единоличных решений. Меня всегда поражают семьи, в которых муж обладает всей полнотой власти и принимает решения, не спрашивая мнения жены. Знайте: нет более легкого способа разрушить семью и подорвать самоуважение женщины! Поддерживайте самоуважение жены, давайте ей чувство защищенности. Для этого спрашивайте ее мнение даже в малом. Когда принимаете решение, касающееся вас обоих, скажите: «Я думаю, как

нам... Что ты думаешь по этому поводу?» или «Я думаю, что нам следует... А как ты считаешь?»

«Чего хотят женщины? Чтобы их любили, Чтобы их выслушивали, Чтобы их желали, чтобы уважали, Чтобы в них нуждались, чтобы им доверяли, И чтобы иногда просто обнимали. Чего хотят мужчины? Билеты на хоккей». Дэйв Барри

Уважать жену — значит помогать ей в осуществлении ее мечты. У меня есть друг, бизнесмен из Чикаго. Его зовут Рич. Несколько лет назад его жена Лора решила стать журналисткой. Она прошла курс журналистики в университете и получила свою первую работу в небольшой местной газетке. Через пару лет Лоре предложили место тележурналистки в другом штате. И тут

Рич понял, что оказался на перепутье. С одной стороны, он пообещал поддерживать жену. Но ему и в голову не могло прийти, что для этого придется уехать из Чикаго! Рич мог бы выказать свое недовольство: в конце концов у него тоже есть свое дело. Но Рич решил сдержать слово. И жена отплатила ему теплой привязанностью. Они женаты и по сей день. Недавно снова вернулись в Чикаго, где Лора получила новую работу на телевидении.

Уважение — это когда мужчина говорит: «Я буду поддерживать тебя, я ценю тебя такой, какая ты есть». Ответ женщины на уважение таков: она может немного расслабиться. У нее не возникнет непреодолимой, навязчивой потребности доказывать свое равенство с мужем. Она и так будет чувствовать себя равной. И с такой женщиной очень приятно жить!

Что каждой жене следует знать о своем муже

Никто кроме жены, не может восполнить особые потребности мужчины. Главные нужды мужчины таковы: 1) он хочет, чтобы им восхищались, 2) он хочет самостоятельности, 3) он любит компанию.

Он хочет, чтобы им восхищались

- Скотт! Просто чудесно! Ты отлично поработал, — глаза Карин горели восхищением, когда муж показал ей собственноручно сделанные дверцы для стенного шкафа. — У тебя талант.

- Я поработал в удовольствие, — довольно ответил Скотт, — но это было совсем не сложно.

- Ты себя недооцениваешь, дорогой, — щебетала Карин. — У тебя золотые руки.

Скотт старался не показывать своих чувств, но был по-детски рад похвале, просто вне себя от счастья. Карин умела выразить одобрение и восхищение. И она это знала. Когда Карин обнаружила, что у мужа есть эта чисто мужская потребность в восхищении, она стала стараться удовлетворять ее, как могла. Ее восхищение всегда было искренним и неподдельным. Она являлась самой большой почитательницей талантов Скотта. Ее открытое одобрение способствовало укреплению брака.

Потребность в восхищении в мужчинах очень сильна. Они судят о собственной ценности по своим большим и малым достижениям. И хотят, чтобы эти достижения признавали окружающие. Нужда женщины в восхищении далеко не так сильна, хотя тоже присутствует. Но когда женщина ищет одобрения, то одобрение у нее связано прежде всего с пониманием. И так, в том, что касается жажды восхищения, мужчины сильно отличаются от женщин. Мужчина оценивает себя по своим достижениям, а женщина — по внутреннему состоянию.

Когда муж не восхищается женой, это мотивирует женщину. Жена будет стараться заслужить его восхищение. А вот если мужчина не чувствует восхищения жены, то он вообще теряет мотивацию, теряет силы. Он мучается от сознания своей неполноценности, утрачивает способность оказывать поддержку другим. Без восхищения мужчина не способен делать что-то для окружающих.

Вы и представить себе не можете, как разрушительна для мужчины критика. Что чувствует не получающий восхищения мужчина? Примерно то же самое, что испытывает женщина, которой муж не дает свободы выбора и вторгается в ее личное пространство. Он чувствует себя полностью деморализованным.

Мне довелось беседовать с женщиной, которая была совершенно сбита с толку поведением мужа. Услышав критику жены, он не попытался удвоить усилия, чтобы завоевать ее одобрение. Дело в том, что она решила схитрить и заставить мужа поднапрячься по дому. Она притворилась,

что очень недовольна результатами его помощи в домашних делах. Но с мужчинами такое не проходит. Их горячее — это восхищение. Только восхищение придает им силы.

Хочу предостеречь жен: никогда не пытайтесь симитировать восхищение. Грубая лесть в лучшем случае бесполезна, в худшем вредна. Чтобы иметь хоть какую-то ценность, восхищение должно служить отражением ваших чувств.

Он хочет самостоятельности

Помню, как в первый год брака, придя домой, я первым делом побежала в кабинет мужа. Должен же он знать, что я дома! Он трудился над диссертацией, а я только что получила новую работу.

- Как у тебя дела? — спросила я, обнимая мужа за шею.

Он же, будто не замечая моего присутствия, сосредоточенно делал какие-то пометки на листе бумаги. Я предприняла вторую попытку:

- Как ты сегодня поработал?

На это раз я услышала в ответ мычание.

- Ты просто не поверишь, что случилось сегодня у меня на работе! — начала я.

Но Лэс тут же прервал мой рассказ:

- Подожди, дай мне закончить.

Я вышла из комнаты, чувствуя себя отвергнутой и покинутой. «Почему он так равнодушен ко мне? — думала я. — Если бы он пришел домой и обнял меня, я бы тут же отложила все дела!»

С годами я начала понимать, что тогда произошло. Мужчины и женщины по-разному справляются со стрессом. Джон Грей, автор книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», отмечает, что под влиянием стресса мужчины склонны сосредоточиваться и уходить в себя. Женщины же, наоборот, переполняются чувствами и начинают эмоционально переживать ситуацию. В такие моменты мужчинам и женщинам нужно совершенно разное отношение. Мужчина успокоится, когда решит проблему. Женщина успокоится, если с кем-нибудь о ней поговорит.

Как только я поняла эту разницу, я смогла удовлетворить одну из важных потребностей Лэса — потребность в самостоятельности. Она нужна всем мужчинам. В стрессовых обстоятельствах (поджимают сроки, трудный проект на работе) мужчину нужно оставить в покое. В это время он становится рассеянным, угрюмым, уходит в себя и думает только о своем деле. В отличие от женщин мужчины не любят обсуждать создавшиеся трудности. Им не нужно, чтобы их жалели или утешали. Им нужен покой. Им нельзя мешать.

По собственному опыту знаю: если я пытаюсь оторвать Лэса от работы не вовремя, он не уделит мне должного внимания. Даже разговаривая со мной, он продолжает обдумывать свои дела. Создается впечатление, что он не может сосредоточиться на мне, пока не решит свою проблему. Теперь я всегда спрашиваю мужа: «Сейчас мы можем поговорить?» В ответ я порой слышу: «Подожди немного» или «Дай мне немножко расслабиться — сейчас посмотрю новости, и поговорим».

Мужчинам нужно время, чтобы перестроиться. Порой жены жалуются, что вернувшийся с работы муж не пытается тут же пересказать жене все новости. Они предпочитают сначала почитать газету или вынести мусорное ведро... Иными словами, им нужно очистить свою оперативную память, прежде чем они смогут активно участвовать в разговоре с женой. Это чисто мужское качество. Постарайтесь не нарушать границ личного пространства мужа, если он еще не готов к общению с вами, — и муж станет гораздо счастливее!

Мне этот урок дался очень нелегко. Чисто инстинктивно я пыталась ободрить и поддержать его. Ведь именно такого обращения я ждала от него по отношению к себе! Будь я на его месте, я бы радовалась, если бы муж начал выпрашивать меня, что случилось, что я чувствовала на работе! Обними он меня, мне было бы приятно... Но этого хотят женщины, а не мужчины.

Он любит компанию

Стоял студёный осенний день. Том предложил Келли сходить на футбол. Она согласилась, и они договорились о времени. Том повесил трубку и улыбнулся. Это была их третья встреча за последние четыре недели. Он был доволен, что Келли с радостью ходила с ним на футбол.

Том и Келли воодушевленно поболели за любимую команду. А потом ходили еще на несколько матчей. Кроме того, они любили ходить по автосалонам. Им не нужна была новая машина. Просто Тому нравилось смотреть на новинки автопромышленности, да и Келли, кажется, была не против. Их отношения становились все более серьезными. Том думал: «Какое счастье, что я нашел женщину, которая разделяет мои интересы».

К середине зимы Том был уверен: лучше Келли ему не встретить. Весной они поженились и были на седьмом небе от счастья. Но вот в первый год семейной жизни интерес Келли к футболу стал пропадать. Иногда они вместе смотрели футбольные матчи по телевизору, но Келли не выражала желания идти на стадион. Том предложил сходить на автосалон. Келли отговорила делами.

- Но я думал, тебе нравится смотреть машины! — недоумевал Том.

- Нравится, дорогой, — ответила Келли. — Но мне это нравится гораздо меньше, чем тебе.

Том был поражен. За следующий год он понял, что ему и Келли нравятся совершенно разные занятия. Дошло до того, что вместе они ходили только обедать. Тому очень хотелось проводить с Келли больше времени. Но проводить его интересно! Она же ничего не имела против, когда он занимался своими делами и в одиночку ходил туда, куда ему хотелось. Обиженный и озадаченный, Том никак не мог понять, почему жена избегает его общества.

Мужчины и женщины совершенно по-разному понимают эмоциональную близость. Для женщины близость — рассказывать друг другу самое сокровенное, обсуждать события, обниматься... Мужчина близость воспринимает иначе. Для него быть вместе — значит вместе что-то делать. (Вы ведь помните, что для мужчин главное — достижения?) Если он вместе с женой копает грядки или идет в кино, то для него это проявление эмоциональной близости.

«Пока вы не научитесь играть дуэтом в одной тональности и в одном ритме, медленное разрушение будет уводить вас все дальше и дальше друг от друга. Поначалу оно будет проходить незаметно, на уровне психологии. Потом — открыто. И тогда вы оба почувствуете себя несчастными». Уолтер Вангерин

Для мужчин всегда очень важно, чтобы жена почаще составляла им компанию. Карикатуристы иногда рисуют мужчину в пустыне с банкой холодного пива. Подпись: «Лучше не бывает!» Знайте: это неправда. Ему бывает гораздо лучше, когда жена подключается к его любимому занятию.

Лэс приехал домой с конференции. Он очень радовался поездке: собирался прилететь на конференцию на день раньше и покататься на лыжах. Я была за него рада. Он любит быстро ходить на лыжах. Если мы катаемся вместе, я всегда становлюсь тормозом. Но, когда он вернулся домой, я страшно удивилась его словам: «Снег был отличный. Погода бесподобная. Но с тобой кататься лучше». Ну и ну! Я-то всегда думала, что на лыжне я для него обуза! А теперь оказалось, что без меня лыжи ему не в радость...

Мне довелось консультировать многих женщин. Типичный вопрос, который они задают: «А что делать, если у нас мало общего?» Ответ: развивайте общие интересы. Не позволяйте, чтобы между вами и мужем пролегла пропасть лишь потому, что вы не в состоянии найти общее интересное занятие. Многие браки распались, когда жена не хотела или не могла поддержать желание мужа приятно и весело проводить время вместе. Составьте список интересов мужа. Что ему нравится делать в свободное время? Коллекционировать марки, заниматься спортом, ходить в походы, плавать на байдарке, играть в настольные игры, собирать пазлы, готовить, танцевать, бродить по городу, бегать трусцой, ходить в кино, кататься на коньках, слушать музыку, плавать, путешествовать, резать по дереву?.. Старайтесь, чтобы список был длинным. Потом пометьте те занятия, которые вам тоже интересны. Уверена, что вы найдете несколько вещей, которые понравятся и вам, и мужу. Следующий шаг — вписать их в ваш график.

Если вы научитесь удовлетворять потребность мужа в компании, то вскоре увидите: вы не только муж и жена, но еще и хорошие друзья.

Для размышления

В чем различия между мужчинами и женщинами? Назовите те, что первыми придут вам в голову.

Когда речь идет о различиях между полами, то большинство специалистов говорят: не нужно стараться их сгладить, радуйтесь им. Почему?

Согласны ли вы с тем, что, упрощенно говоря, для мужчин главное — достижения, а для женщин — общение? Как примеры приходят вам в голову?

В большинстве своем мужчины не понимают, как важна для жен эмоциональная близость. Мужчина говорит: «Я хочу заниматься с ней чем-нибудь интересным, а ей нужны только разговоры!» В ком проблема? Это проблема мужа, жены или обоих? Как это недоразумение можно объяснить с точки зрения различий между полами?

Знаете ли вы правила честного боя?

«Я никогда еще не слышал И не читал — в истории ли, в сказке ль, — Чтоб гладким был путь истинной любви». Уильям Шекспир

- У меня тоже есть мозги! — кричала я.

- Позволь мне помочь! — молил Лэс. Казалось, наши крики были слышны на окраинах города. Мы с друзьями приехали на выходные в Сан-Франциско. Громкая ссора началась у нас в ту самую минуту, когда мы пытались протолкнуться в набитый людьми трамвай.

Это была уже третья попытка. Трамвай медленно полз в гору. Лэс запрыгнул на подножку и протянул мне руку. А мне уже в третий раз не удавалось присоединиться к нему. Мне становилось страшно, и я не решалась прыгать.

- Это безумие! — надрывалась я.

- Не бойся, держись за меня! — хрипел Лэс.

Напряжение росло. Друзья наблюдали за нашей ссорой с самого начала. Но ничего не говорили. Потом им стало за нас так стыдно, что они перешли на другую сторону улицы. Лишь бы не слышать безобразной ссоры.

- Почему ты не доверяешь мне? Я смогу тебя удержать! Прыгай! — продолжал Лэс.

Все пассажиры трамвая повернули головы, наблюдая за семейной сценой. И в этот миг я произнесла сакраментальную фразу, которую долго не забывали в нашей семье:

- Я Богу доверяю! А тебе — не могу!

Почему-то самые крупные ссоры у нас всегда

возникали на людях. Был еще такой случай. Мы опаздывали на конференцию по вопросам семьи. А нам предстояло на ней выступить. Лесли копалась в бумагах, разыскивая какие-то материалы. Я нетерпеливо ждал в машине.

«Держись, держись, — говорил я самому себе. — Она вот-вот выйдет. Возьми себя в руки и не рычи на нее». Пять минут обернулись пятнадцатью. «Вот и она. Прикуси язык», — продолжал я беседовать с самим собой.

Шел легкий дождик. Лесли забралась в машину. Но, когда она попыталась закрыть дверцу, охалка бумажек — ее заметки и распечатки для слушателей — выскользнула у нее из рук и оказалась в луже. Ветер гнал бумажки по мокрой мостовой...

Больше я не смог сдерживаться.

- Все! — выговорил я. — Я просто не верю своим глазам. И что ты собираешься теперь делать? Неужели ты не понимаешь...

- Это была твоя идея — устроить конференцию, — парировала Лесли.

- Вот только этого не надо... Да ты просто... — невероятным усилием воли я заставил себя замолчать на полуслове. Дверца машины была по-прежнему открыта. Бумаги валялись на дороге. Я вдруг понял, что каждое наше слово слышат коллеги — они как раз проходили мимо. Они смотрели прямо перед собой и делали вид, что ничего не происходит, что они не слышат, как двое семейных консультантов ругаются посреди дороги.

Без конфликтов в браке не обойтись. Как бы глубоко мужчина и женщина ни любили друг друга, между ними все равно рано или поздно возникнет ссора. Ошибочно полагать, что желания двух любящих людей всегда и во всем будут совпадать. Конфликт — составная часть брака.

«Брак — это долгий разговор, прерываемый спорами».

Роберт Льюис Стивенсон

Если вы еще не женаты или не замужем, вам трудно понять это утверждение. Но со временем вы его поймете. 37 % процентов новобрачных признают, что после свадьбы стали критичнее относиться к своим партнерам. Тридцать процентов сказали, что после свадьбы ссоры между ними участились. Современный мир провоцирует стресс. Работающим супругам сегодня приходится тратить больше усилий на урегулирование отношений, чем прежде. Потенциальные конфликты подстерегают на каждом шагу. Но для семейных пар, которые знают, как улаживать конфликты, каждая ссора становится средством сближения. Секрет прост: нужно уметь ссориться.

Для выживания каждой семейной паре необходимо знать правила честного боя. Конечно, при условии, что пара хочет быть счастливой. Чтобы супруги не потерялись в джунглях современной жизни, одной любви мало. Кстати, любовь -- это вообще не показатель устойчивости семейной пары. И не самый главный фактор в сохранении брака. Исследования говорят: для сохранения брака гораздо важнее, чтобы супруги научились улаживать свои конфликты. А очень многие как раз этого-то и не умеют. Некоторые супруги считают, что спокойствие и бесконфликтность — признак гармонии. Они делают все возможное, чтобы сгладить острые углы в отношениях, но при этом не устраняют причины своих разногласий. Другие, пронаблюдав в детстве, как их родители начинали

ссоры по каждому пустяку, перенимают порочные методы разрешения конфликтов. И тогда они переходят к прямому оскорблению и насилию.

В этой главе мы покажем правила честного боя и способы уменьшить накал домашних сражений. «Боевую подготовку» начнем с рассмотрения наиболее общих причин семейных ссор. Потом опишем четыре стиля поведения при конфликтах, которые для брака просто смертельны и совершенно недопустимы. Затем расскажем, в чем польза конфликтов для брака.

И, наконец, перечислим сами правила ведения честного семейного боя.
Из-за чего возникают ссоры

Итак, что же это за больные темы, которые вызывают ссоры? Деньги? Секс? Теща? Не всегда. В большинстве семей достаточно малости, чтобы разгорелась ссора. Именно глупые мелочи нарушают спокойствие в семье.

Через три дня после начала каникул во Флориде Майк и Бекки готовы были упаковать чемоданы и двинуться домой. Они хотели развезтаться, побыть вместе, а получилось, что все время проводили в ссорах. Он извалял в песке бутылку с лосьоном для загара. Она хотела пойти на пляж, он — остаться у бассейна. Она слишком долго собиралась на обед. Когда через неделю Майк с Бекки приехали домой, они дружно согласились: хуже отпуска в их жизни не было. Почему? Потому что они весь отпуск проспорили о наболевшем? Вовсе нет. Они постоянно ссорились по пустякам.

Большая часть конфликтов возникает из-за мелочей, но это никак не умаляет роли серьезных причин. Создается впечатление, что в каждом браке есть наиболее чувствительные для супругов темы. Если в доме обозначилась некая популярная причина для ссор, нужно обратить на нее внимание. И счастливые, и несчастные супруги ссорятся по сходным причинам. Только ссоры их отличаются частотой и интенсивностью.

Если составить список наиболее частых причин конфликтов, то первое место займут деньги. Супругам постоянно приходится принимать финансовые решения, которые поднимают вопрос: «А чьи это деньги?» Удивительно то, что во время «денежных» ссор супруги не выясняют, сколько у них денег есть или сколько им не хватает. Каков бы ни был совокупный доход семьи, супруги все равно ссорятся из-за денег. Только в одной семье спорят, на какой фешенебельный курорт поехать, а в другой — есть ли у них деньги на отпуск в этом году.

Чем больше в семье свободных денег, тем меньше напряжение. Но ссоры все равно возникают. Независимо от доходов супруги чаще всего придерживаются разных стилей трат и накопления денег. Например, один из них по природе — жмот, а другой — скряга. Наверное, самое трудное в браке — открыто говорить о деньгах. И тут для начала полезно обсудить, как оба супруга предпочитают тратить деньги. Какие представления о трате денег заложены у вас с детства? Каковы ваши приоритеты? На что вы тратите деньги охотнее? Совпадают ли ваши приоритеты с предпочтениями партнера? Если окажется, что не совпадают, — не расстраивайтесь. Ваша цель — найти достойный компромисс. Если не следовать черно-белому стилю мышления, то гораздо легче пойти на уступки друг другу.
Распространенные ошибки несчастливых семейных пар

Сиэтл. Субботнее утро. Двое новобрачных пьют крепкий ароматный кофе и слушают «Бранденбургский концерт» Баха, звуки которого доносятся из хороших и дорогих колонок. На удивление солнечно. Трудно сосредоточиться на газете. Взгляд то и дело

соскальзывает на искрящееся за окном озеро Вашингтон. По нему проплывают прогулочные катера.

Но есть в этой идиллической картине нечто странное. Под одеждой к коже супругов прикреплены клейкой лентой датчики, которые считают частоту сердцебиения. Приборы измеряют уровень потоотделения. Выражения их лиц, все их разговоры записываются на видеокамеры. За ними наблюдают люди из-за односторонней зеркальной стены. Завтра супруги будут сдавать анализы крови.

Оказывается, молодожены сидят не в уютной квартирке на берегу озера, а в исследовательской лаборатории Университета штата Вашингтон. Молодожены — добровольные участники эксперимента. Доктор психологии Джон Готтман изучает семейные пары уже на протяжении двадцати лет. Еще на начальных этапах семейной можно выяснить, какие пары сохранят и улучшат брак, а какие покатаются по наклонной. Сегодня ученым удается делать прогнозы с точностью до 95 %.

О признаках конфликтов в семье доктор Готтман судит по способам, которыми супруги решают свои проблемы. Когда в конфликтах начинают проявляться четыре опасных признака (их Готтман называет «четырьмя всадниками апокалипсиса»), то опасность неизбежна. Стоит появиться хотя бы одному «всаднику», как он тут же приведет за собой остальных. Четыре деструктивных способа общения сведут на нет любые попытки разрешить конфликт. Расставим их в порядке нарастания деструктивности: 1) обвинение, 2) презрение, 3) глухая защита, 4) «каменная стена».

Обвинение

«Я купил на распродаже видеомэгафон за 200 долларов. Молли взглянула на него, и ее понесло...» Стив рассказывал о причине последней ссоры. А Молли снова и снова жаловалась на мотовство Стива. Супруги уже давно решили, что нужно быть бережливыми. В этом они достигли согласия, но никак не могли договориться об определении слова «бережливый». Например, выходя из комнаты, Стив частенько забывал гасить свет. А Молли могла часами вырезать из газет купоны на скидки, готовясь к следующему походу в магазин. Когда Стив не дотягивал до ее требований, Молли начинала жаловаться.

Оправданы ли жалобы Молли? Мы думаем, да. И не потому, что она всегда права, а просто потому, что, как и всякий другой человек, она имеет право жаловаться. Жалобы — полезное для супругов занятие. Когда один из супругов озвучивает свою жалобу, то в конечном итоге это служит укреплению брака. Лучше говорить о недовольстве, чем молчать.

Но, сама того не понимая, Молли перешагнула опасную черту. Время шло, и она замечала, что ее попреки не заставили Стива стать хоть чуточку бережливее. И тогда произошло то, что потенциально очень опасно для любого брака. Вместо того чтобы пожаловаться на поступок Стива, Молли начала критиковать его самого. «Ты никогда не выполняешь своих домашних обязанностей. Ты делаешь лишь то, что тебе хочется. Это все равно, что жить с непослушным взрослым ребенком!»

Кому-то покажется, что нет особой разницы между жалобой и критикой (обвинением). Но она есть. Обвинение, критика оступившегося, осуждение — это атака на личность человека, а не на его поведение. Жалоба — это выражение недовольства сутью поступка. Вы говорите, что следовало бы поступить иначе. Жалоба всегда начинается со слова «я», а обвинение — со слова «ты». Например, «Мне кажется, стоит чаще бывать на людях». Это

жалоба. «Ты меня никуда не водишь!» Это обвинение. Обвинение всего на шаг опережает жалобу. Но услышавший обвинение человек чувствует себя куда хуже, чем выслушавший жалобу.

Презрение

К концу первого года совместной жизни Стив и Молли так и не разобрались в своих финансовых вопросах. В пылу одного из наиболее горячих споров Молли вдруг выкрикнула:

- Разве можно быть таким безответственным? Ты — эгоист!

Доведенный до белого каления, Стив тут же ответил:

- Оставь меня в покое! Из тебя ответственность так и прет! Ума не приложу, с какого бодуна я на тебе женился.

На сцену вышел второй признак опасности — презрение.

Презрение отравит ваш брак независимо от того, пробыли ли вы вместе четыре месяца или сорок лет. По словам Готтмана, презрение от обвинений отличает «само намерение нанести оскорбление и совершить психологическое насилие над партнером». Нужно принять закон против презрения! Ведь оно целит прямо в сердце человека. Оно разрушает отношения и несет боль. Презрение тут же подминает под себя брак и стирает все чувства, которые есть у супругов друг к другу. Как выражается презрение? Насмешками, злыми шутками, прямой руганью, когда супруги начинают обзывать друг друга. Как только в доме поселилось презрение, качество брака резко ухудшается.

Глухая защита

Презрение поселилось в семье Стива и Молли. Им обоим пришлось уйти в глубокую защиту. Каждый из них чувствовал себя жертвой. И ни один из них не хотел сделать шаг к примирению. Можно ли их за это винить? Когда вас ежеминутно оскорбляют, самое естественное — защищаться. «Я не виновата. Ты должен был заплатить за телефон». Опасность глухой обороны в том, что она превращается в рефлекс. Уходя в защиту, жертва не видит ничего порочного в своем поведении. Но защита лишь усугубляет конфликт, а не разряжает его. И всякий раз, защищаясь, либо Стив, либо Молли считали себя гонимыми праведниками, а потому находили себе оправдания и полностью отрицали свою ответственность за возникновение конфликта. Отношения становились все напряженнее.

«Каменная стена»

Брак Стива и Молли двигался к логическому концу. Измученный нападками Молли, Стив однажды вообще перестал отвечать на ее обвинения. Даже перестал защищаться.

— Ты молчишь, — кричала Молли. — Сидишь и молчишь. Тебе все как об стену горох!

И Стив действительно молчал. Порой он только пожимал плечами:

— А зачем отвечать? Ты все равно не услышишь.

В «каменную стену» обычно превращаются мужчины. Их около 80 %. Когда мужчину переполняют чувства, он уходит в себя, превращаясь в каменную стену. Лицо его при этом выглядит совершенно непроницаемым. Он старается не встречаться с оппонентом

взглядом. Шея напряжена. Ни кивком головы, ни звуком он старается не выдать, что слушает собеседника. Мужчины часто утверждают, что таким поведением стараются не усугублять обстановку, но не понимают, что подобное «каменное молчание» — само по себе очень сильный прием. Оно отражает неодобрение, холодную отчужденность и полную самодостаточность.

«Близость между людьми всегда основывается на различиях между ними». Генри Джеймс

Реакция «каменной стены» далеко не всегда является признаком конца брака. Но когда отношения между супругами ухудшаются настолько, это значит: брак стал невероятно хрупким, и, чтобы его спасти, нужно приложить много труда.

Помните: ни один брак не застрахован от «каменной стены», ухода одного из партнеров в глубокую оборону, от презрения или обвинений. Даже счастливые семейные пары во время особо напряженных конфликтов опускаются до подобных приемов. Главная опасность возникает тогда, когда супруги возводят эти способы взаимодействия в ранг привычки.

Что хорошего в хорошей ссоре

Общество считает, что конфликт — это всегда плохо. Мысль о том, что здоровые отношения исключают конфликт, основывается на посылке: любовь не допускает ненависти. Но эмоциональная близость невозможна без обоих чувств: человек хочет быть ближе к другому, а природа призывает его не сливаться со вторым существом. Человек то соглашается, то не соглашается с другим человеком.

Отсутствие ссор не прибавляет браку устойчивости. Супруги, которые считают семейные ссоры недопустимыми, теряют возможность подвигнуть партнера к росту и дать ему подтолкнуть на путь роста самих себя. Но последствия могут быть и серьезнее. Неразрешенный конфликт подобен раковой опухоли. Он разъедает страсть, близость, верность. Семейные пары, которые предпочитают замалчивать разногласия, зачастую прибегают к заместителям гнева. Они не дают чувствам здоровой разрядки и начинают страдать перееданием, впадают в депрессию, сплетничают или даже заболевают. Общество считает все эти беды социально приемлемыми, более приемлемыми, чем открытое проявление гнева. Но в результате брак становится нежизнеспособным. В таком браке самое большое, что могут ожидать супруги друг от друга, — это ложная близость. Типичный вечер в семье, в которой супруги годами подавляли свой гнев, выглядит примерно так:

Он (зевает): Как прошел день, милая?

Она (с приятной улыбкой): Все хорошо. А как дела у тебя?

Он: Да все как обычно...

Она: Чем сегодня займемся?

Он: Даже не знаю...

Более насыщенных смыслом фраз за весь вечер не прозвучит. Эти двое тратят так много энергии на подавление скрытого гнева, что сил и желания на осмысленные разговоры не остается. Они старательно избегают конфликтов, накапливая их в себе. Обид становится

все больше. Супруги бережно лелеют невысказанные жалобы. Это может длиться долго. Но когда рана прорывается гноем — страшнее не придумаешь.

Истина же заключается в том, что супружеский конфликт — обязательная принадлежность брака. Его нельзя избегать. Повторим еще раз: конфликт — естественная часть близких отношений. Стоит это понять, как конфликт перестанет выглядеть угрозой. Он станет дверью к личностному росту.

Семейные консультанты говорят, что на день свадьбы люди обладают тремя видами «сырья». Во-первых, у них есть общее — то, что нравится им обоим. Во-вторых, между ними есть различия, которые позволяют мужчине и женщине взаимно дополнять друг друга. И в-третьих, есть различия, которые не подходят для дополнения. В них-то и заключены истоки всех конфликтов. У каждой семейной пары есть такие «недополняющие» различия. Их много. По мере того как вы и ваш супруг (или супруга) становитесь ближе, эти различия все более и более проявляются. Так что конфликт может быть результатом сближения. Мы часто повторяем во время консультаций: конфликт — это та цена, которую приходится платить за растущую близость. Но когда вы научитесь правилам честного боя, ваш брак только выиграет.

Правила честного боя

Предположим, есть формула счастливого брака. Вы будете ей следовать? А как же! Особенно если вам приведут массу свидетельств, подтверждающих ее жизненность.

Самое удивительное, что такая формула сегодня есть. Она появилась благодаря исследованиям, проведенным на тысячах семейных пар. Психологи предсказывают с точностью до восьмидесяти процентов, какие из новых семей распадутся через шесть-семь лет после свадьбы. При этом они смотрят не на то, как часто ссорятся молодожены, а на то, как они ссорятся. Перспективные пары умеют разрешать конфликты, не нанося друг другу ран. Они умеют ссориться по правилам. Правила такие:

Не старайтесь избежать конфликта

Вспомните историю про джинна. Заперли его в бутылке. В течение первой тысячи лет он сидел и думал: «Я исполню три желания того, кто выпустит меня на волю». Вторую тысячу лет он твердил себе: «Убью того, кто даст мне свободу».

Чем дольше нам приходится держать в себе свои чувства, тем опаснее мы становимся. Как тот джинн. Не подавляйте собственные чувства! Подавленное раздражение раньше или позже восстает из мертвых.

У счастливых пар часто бывают разногласия. Но супруги не мешают друг другу их выражать. Когда один из супругов поднимает какую-то тему, другой внимательно слушает. Время от времени слушающий перефразирует слова говорящего, чтобы быть уверенным, что точно его понял. («Ты беспокоишься из-за того, что мы тратим слишком много денег?»)

«Любовь порой гневается. Но в ее гневе нет ярости. Это гнев голубя, а не ворона».

Блаженный Августин
Внимательно выбирайте темы для ссор

Говорят, любовь слепа. Но для многих супругов брак становится увеличительным стеклом. Супруги, брак которых обречен, никак не могут найти спокойный и достаточно плодотворный способ решения малых конфликтов. Например какой фильм посмотреть или к чьим друзьям пойти. В конечном итоге, как бы супруги друг друга ни любили, их брак гибнет от неспособности к переговорам. Поэтому послушайте специалистов и осторожно выбирайте темы для ссор.

На плакатах и открытках сейчас можно часто видеть молитву: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить». Очень правильная молитва. Одна из главных задач супругов — рассудить, что можно и нужно изменить (например привычку пилить друг друга), а на что не стоит обращать внимание (скажем, как супруг выдавливает пасту из тюбика).

Мы часто говорим семейным парам, что 90 % тем для ссор настолько несущественны, что не стоят их внимания. Очень легко найти недостаток в другом. Мы и сами не раз поднимали шум по пустякам, но теперь научились не обращать внимания на второстепенное. Этот простой совет может спасти вам выходной и даже целый отпуск! Поэтому, прежде чем возбудиться из-за того, как жена убрала кровать или как муж накрыл на стол, подумайте: какую цену вам придется заплатить за эту ерунду? Ясно определите тему ссоры

Шари и Рон прожить не могут без ссор. Последнее столкновение началось, когда у них был полон дом гостей. Все ели, пили, веселились и вели приятные беседы. Шари подавала десерт. Рон предложил разлить кофе. Шари обрадовалась помощи и пошла на кухню за тарелками. Когда она вернулась, Рон по-прежнему с кем-то разговаривал. Он еще не начал разливать кофе. Возмущенная Шари сделала ему замечание. Началась ссора.

- Опять они... — произнес один из гостей. Смутившись, Шари и Рон прекратили ссору.

Когда гости разошлись, Шари спросила Рона:

- Неужели мы так часто ссоримся?

Рон кивнул. И он, и Шари знали: у них часто происходят столкновения. Но почему?

Многие супруги регулярно пикируются, причем для столкновений выбирают любые темы. Когда Шари и Рон пришли к нам, мы дали им простое задание, которое принесло почти мгновенный результат. Число ссор резко сократилось. Задание было такое: когда чувствуете, что атмосфера накаляется, спросите друг друга, в чем причина ссоры. Нужно, чтобы вы оба смогли точно определить тематику конфликта. Семейные ссоры становятся привычными, когда причина конфликта точно не определена. Стоит ее найти — и супруги получают возможность предметно высказаться о том, что их тревожит. Как только тема обозначена, конфликт порой решается сам собой.

Например, Шари жаловалась вовсе не на то, что ей одной приходится обслуживать гостей. Она разозлилась на Рона еще утром: он пошел играть в баскетбол и не помог ей готовить дом к приему гостей. Отыгравшись она сумела только вечером, перед друзьями. Когда Рон уразумел истинную причину ссоры, он смог понять Шари и найти путь к примирению.

Чтобы выяснить истинную причину конфликта, нужно задать себе вопросы: «Из-за чего мы, собственно, ссоримся?», «В чем настоящая причина несогласия?» Когда супруги не хотят или не могут задать себе эти вопросы, ссора чаще всего переходит в новую область

(«И, кстати, почему ты всегда...»). Так что, перед тем как завязать ссору, будьте точно уверены, из-за чего вы ссоритесь.
Говорите о своих чувствах прямо

Соня, пробывшая в браке чуть больше года, постоянно ссорилась с мужем из-за его частых командировок. «Я просто не понимаю, почему работа для тебя важнее семьи?» — спросила она его по телефону. Он начал объяснять, сколько у него работы, что у него горят сроки... И в эту минуту Соня поймала себя на мысли: она не обижается на него за частые отлучки. Ей не хватает другого. Она хочет, чтобы он хоть раз сказал ей: «Я по тебе скучаю. Мне очень хочется домой. И я просто восхищаюсь тобой: ты так хорошо справляешься со всем в мое отсутствие!» И вот, прямо рассказав мужу о своих чувствах, она получила то, что хотела.

Очень часто мы учим супругов формуле «А-Б-В», которая помогает им высказывать чувства. Воспринимайте это как игру — заполняйте пробелы в зависимости от самочувствия. «В ситуации А, когда ты делаешь Б, я чувствую В». Например, «Когда ты уезжаешь в командировку и не говоришь мне, что скучаешь без меня, мне начинает казаться, что ты меня не любишь. Я испытываю страшное одиночество». Или: «В четверг ты позвонила маме в другой город и проговорила с ней полчаса. Мне было очень неприятно, потому что мы не можем позволить себе тратить столько денег на междугородные переговоры». Эта формула поможет избежать оскорблений. Вы научитесь сообщать друг другу, как тот или иной поступок супруга сказался на вашем самоощущении.

Можно привести еще один пример. «Когда мы едем в машине и ты переключаешь радио на другую станцию, не спросив меня, мне становится очень неприятно. Мне кажется, что ты ни во что не ставишь мои предпочтения». Это будет куда лучше, чем сказать супругу: «Ты только о себе и думаешь. Слушаешь только то, что хочешь сам!» Последняя фраза придет вам на ум первой. Но она вызовет защитную реакцию мужа и не решит проблемы. Следите за силой собственных чувств

Мы не раз обращали внимание на то, что один из супругов обычно выражает чувства сильнее и быстрее другого. Он более эмоционален. Такой «сдвиг равновесия» часто вызывает проблемы. Супруги выражают чувства по-разному, и порой создается впечатление, что вопрос, кажущийся важным одному из супругов, объективно оказывается пустячным.

Когда Джим и Карен обустроивали свое первое жилище, Карен захотела покрасить стены кухни в светло-голубой цвет. Она принесла домой образец краски, чтобы показать мужу. Но он не разделял ее воодушевления:

- Я нашла идеальный цвет! — с чувством воскликнула Карен, прикладывая образец к стене.

- Мне он не очень нравится, — заметил Джим.

- Когда мы выкрасим стену голубым, тебе точно понравится!

- Даже не знаю...

Тут зазвонил телефон. И к разговору о цвете стены супруги больше не вернулись. Каково же было удивление Джима, когда через три дня после разговора он пришел с работы и увидел голубую кухню.

- Что это? — воскликнул он. — Я думал, что мы твердо решили не красить кухню голубым!

- Нет. Ты сказал, что тебе все равно, и я выкрасила кухню в голубой цвет.

- Я не говорил, что мне все равно!

Весь остаток вечера Джим и Карен обсуждали тему нелюбви и предательства. Но ссоры удалось бы избежать, если бы они знали, насколько серьезно (или несерьезно) они оба отнеслись к вопросу о цвете стен. Как оказалось, Джим просто не сумел хорошо выразить свои чувства, но он был резким противником голубого цвета. Карен же кипела желанием поскорее закончить ремонт дома. На самом деле ее устроил бы и другой цвет. Оказалось, что подлинные чувства супругов были на деле полярно противоположны тому, как они проявились и были восприняты.

Есть очень простой прием, который позволяет бороться с подобными недоразумениями. Уже несколько лет мы пользуемся небольшими пластиковыми карточками, которые называем карточками «Интенсивности конфликта». Карточки помогают супругам понять исходную -позицию другого. Откуда появилась эта идея, мы даже не знаем. Но она помогла нам решить множество наших собственных конфликтов и принесла пользу неисчислимому количеству семейных пар.

Что на карточке написано? Все очень просто. Карточка помогает оценить интенсивность чувств человека по шкале от одного до десяти.

Я не в восторге, но мне все равно.

Я придерживаюсь других взглядов, но могу и ошибаться.

Я не согласен, но могу стерпеть.

Я не согласен, но позволю тебе поступить, как ты считаешь нужным.

Я не согласен и не буду молчать.

Я совершенно не согласен, но мне нужно обдумать вопрос.

Я резко не одобряю и не смирюсь.

Я так рассержусь, что не смогу поручиться за свои поступки.

Никак нельзя! Если ты так поступишь — я вне игры!

Только через мой труп!

Каждый раз, когда возникает жаркий спор, супруги могут достать этот список и оценить степень своего несогласия. «У меня — три». «А у меня — пять». Оценив интенсивность конфликта, они смогут выступать в споре на равных, даже если по характеру один из супругов более эмоционален, чем другой.

Кстати, мы обычно говорим супругам: если оба заявляют семерку и выше, то им лучше обратиться к консультанту.

«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем». Ефессянам 4:26

Не обижайте друг друга

Есть поговорка: «Хоть горшком назови, только в печь не сажай». Но это неправда.

Человеку очень больно, когда его обзывают и обижают словами. Может показаться даже

горячее, чем в печи. Это подтвердят многие несчастливые пары. К сожалению, женатые и замужние люди — обычно мастера по части словесных обид («Ты, наверное, и не хочешь хорошей работы. Ты ведь такой ленивый!»).

Обиды особенно серьезны, когда они направлены в ахиллесову пяту партнера. Если супруг рассказал, что в старших классах его дразнили дохляком, и что он до сих пор сильно переживает из-за своей хрупкой конституции, то назвать его в расстроенных чувствах дохляком вы просто не имеете права. Тогда вы перейдете грань дозволенного. Есть две универсальные «ахиллесовы пяты». Это сексуальные способности и родители. Даже в минуты полной душевной гармонии нелегко выдвигать супругу свои сексуальные претензии. Вспоминать же о них во время ссоры вообще не годится. Каждому дозволено критиковать собственных родителей. Но осуждать родителей супруга — грязная уловка.

Печально, но факт: мы гораздо хуже относимся к тем, кого любим, чем ко всем остальным. Нам легче оскорбить супруга или супругу, чем постороннего человека. С посторонними мы гораздо вежливее, чем с женой или мужем. Вот несколько советов, которые научат быть вежливым с домочадцами.

Обязательно приветствуйте друг друга при встрече — тепло и четко. Когда расстаетесь — нежно прощайтесь.

Когда ваш супруг или супруга выполнили какую-то работу по дому, обязательно выскажите одобрение, даже если работа выполнена не на «отлично». (Говорите «Спасибо, что погладила рубашки» и ни в коем случае «Ты не догладила мне воротничок».)

Обязательно заполняйте время ужина приятными разговорами. Выключайте телевизор. Все внимание уделяйте только партнеру.

Исследования показали: достаточно одной обиды, чтобы свести на нет часы доброго отношения. Так что самое дорогое, что вы можете подарить спутнику жизни, — вежливость. Избегайте наносить обиды.

Не отходите от темы

Если вы ругаетесь из-за того, что муж слишком долго засиживается на работе, обещаем: ссора не станет конструктивнее, если вы приплетете сюда еще и расточительность мужа. Придерживайтесь выбранной темы конфликта и старайтесь его завершить. Когда ссора начинает «отклоняться от курса», загоняйте ее обратно. («Давай-ка сейчас разберемся, чья очередь идти в химчистку. О том, чья очередь мыть полы, мы поговорим позднее».) Старайтесь успокоить партнера. («Давай передохнем. Мы оба слишком взвинчены, чтобы найти разумное решение».) Несчастливые пары каждую ссору превращают в бразильский сериал. Одно злое слово тут же тянет за собой другое.

Он: Видимо, я ошибся. Я-то думал, что дома меня ждет хороший ужин.

Она: Если бы ты пришел вовремя, ты бы получил хороший ужин. Но тебе работа важнее, чем я.

Он: Кому-то же в этом доме надо работать.

Она: Хотела бы я посмотреть, кем бы ты сейчас работал, если бы я не батрачила за двоих, пока ты учился в институте!

Такая брань — слово за слово — предвестник развода. Супруги продолжают пустую злую ссору, припоминая друг другу старые и порой пустяковые обиды. Такая ссора ничего не решит, но оставит у обоих тяжелый осадок горечи.

В надежных браках второй партнер умеет не поддаваться на провокации. Супруги стараются найти способ разрядить напряжение:

Он: Как мне сегодня хотелось получить хороший ужин!

Она: Ты приходишь домой, когда тебе заблагорассудится. Я не могу готовить, не зная, когда ты придешь.

Он: У меня нет выбора. Работы очень много.

Она: В таком случае не смогу предложить сегодня ничего, кроме пиццы из морозильника.

Важно не то, как начнется ссора, а то, как она закончится. Если вы не будете стремиться к разрешению конфликта, ваш корабль потонет.

Скажем прямо: честный, конструктивный конфликт лучше, чем подлая грязная ругань. Искушение к ссоре будет подстерегать нас на каждом шагу. Но давайте при этом будем помнить о правилах «доброй ссоры».

Для размышления

Что вы делаете, когда между вами и супругой (супругом) возникает конфликт? Что помогает и что мешает его разрешить?

Научились ли вы подмечать особые знаки приближающейся бури, перед тем как взорветесь? Например, у вас начинает учащенно биться сердце, потеют ладони, вы начинаете избегать взгляда супруга (супруги)? Что вам подсказывает, что вы вот-вот сорветесь?

Подумайте, каковы наиболее частые темы ваших ссор. Можете ли вы вывести какие-либо закономерности? Есть ли постоянные темы? Поднимаете ли вы снова и снова одни и те же вопросы?

Как бы вы оценили свое отношение к ссорам? Предположим, на одном конце шкалы стоит «Полное отрицание возможности конфликта», а на другом — «Я очень конфликтный человек». А как бы вы оценили своего партнера? Как ваше отношение к конфликтам сказывается на самом ходе конфликта?

Что можно сделать, чтобы избежать распространенной ошибки и не дать жалобам перейти в обвинения? Почему так важно не переходить эту грань?

Как вы можете прокомментировать высказывание: «Конфликт — это та цена, которую вам приходится платить за растущую близость»? Как бы вы могли объяснить его другому человеку?

Какому стилю решения конфликтов вы научились от родителей? Это крики, обвинения, сарказм, уход от конфликта, слезы, угрозы?

Супруги чаще всего ссорятся из-за денег, потому что финансовые решения им приходится принимать практически каждый день. Какие еще причины, по-вашему, способствуют возникновению ссор из-за денег?

Знаете ли вы, когда нужно остановиться, чтобы не нанести супругу или супруге обиду?

Знает ли он или она, каких слов или поступков решительно нельзя допускать по отношению к вам?

В чем ваша самая сильная и самая слабая сторона, когда речь идет о «доброй ссоре»?

Каждая решенная вами проблема — еще один вклад в укрепление брака. Подумайте о том, какие конфликты вам удалось конструктивно урегулировать вместе. Как эти успехи вас характеризуют? Можно ли назвать ваш семейный дуэт слаженной командой?

Вы достигли душевной близости?

«...И будут двое одна плоть». Ефесянам 5:31

— Мы совершенно одинаковые! — выпалил Джон.

Они с Нэнси входили в группу из десяти пар молодоженов, с которыми мы проводили занятия. Я только что попросила собравшихся рассказать о своих различиях. Тут-то Джон и сделал свое заявление. Остальные семейные пары выглядели крайне возмущенными.

Лэс, как и всякий психолог на его месте, попросил:

- Расскажи-ка, Джон, поподробнее...

Пока муж отвечал, Нэнси кивала головой:

- У нас просто не возникает больших противоречий. Вот и все. Нам нравится одно и то же. У нас не бывает разногласий.

- Ух-ты! — крикнул Лэс. Но в голосе его были заметны нотки сарказма.

Я начала волноваться, зная, о чем сейчас думает Лэс. Только бы он не сказал это вслух! Но он сказал:

- Вы первая семейная пара, в которой супруги ничем друг от друга не отличаются. Таких я еще не встречал!

Присутствующие захохотали, а Джон закатил глаза.

- Ну, конечно, мы не совсем одинаковые... — робко начал он.

Есть пары, в которых супруги стараются походить друг на друга, чтобы скрыть свои различия. Например, новобрачные часто заставляют себя высказывать одинаковые мнения, вырабатывать общие вкусы и привычки. Они делают это из лучших побуждений. Но их одинаковость ненастоящая. Разве Адам и Ева, прикрывшись фиговыми листочками, стали больше походить друг на друга? Бог всех людей сотворил разными. Если отрицать собственную уникальность, то родится не истинное товарищество, а притворство.

Другой участник того же семинара сказал:

- У нас с Шарон половинчатый брак. Все пополам.

Остальные согласились. Если сразу же разделить весь груз поровну, то создадутся наилучшие предпосылки для единства.

- Это так, — подтвердила Шарон. — Только иногда наши половинки не складываются.

Она права. Брак «пятьдесят на пятьдесят» возможен лишь при условии, если в нем соединились не живые люди, а две настоящие половинки. Но каждый из нас не половинка, а целый, живой, человек. Когда мы вступаем в брак, мы не отбрасываем половину себя. Мы остаемся целыми и хотим, чтобы нас любили такими, а не резали и не подгоняли друг к другу.

Мы видели пары, которые старались выстроить семейные отношения по принципу «пятьдесят на пятьдесят». Они по очереди принимали решения, пополам делили все, что у них было, стремились к полному равенству. Но во всех таких парах каждый из супругов

чувствует в глубине души, что все это «равенство» — лишь повод лишить его законных прав и привилегий. Зачастую более сильный партнер, сознательно или неосознанно, завладевает тем ножом, который делит целое на половинки. Тогда одна из «половинок» становится «более равноправной», чем другая.

Как же тогда женщина и мужчина могут стать в браке одним целым? Иными словами, как мужчина и женщина способны достичь полной душевной близости? Ответ скрыт в наших душах. Научные исследования подтвердили то, что здравый смысл подсказывал нам уже на протяжении многих веков. Углубление духовного союза между супругами — вот что делает семейную пару нерушимой. Брак расцветает, когда супруги заботятся о душе своего брака.

«Каждый человек — однокрылый ангел. Мы способны летать только в объятиях друг друга».

Лючано де Крещендо

В этой главе мы обратимся к исследованию наиболее важной и наименее изученной стороны любого здорового брака — духовного измерения. Начнем с нашей нужды в духовной близости, расскажем о том глубоком смысле, которым духовная связь наделяет ваш брак. Потом поговорим, как Божье естество присутствует в браке и почему оно проявляется в браке гораздо ярче, чем в любой другой области жизни. И, наконец, дадим некоторые практические советы по «уходу» за духовной стороной брака. Глава закончится обзором всего, сказанного в книге.

Духовная близость: высший смысл брака

12 февраля 1944 года тринадцатилетняя Анна Франк записала в дневнике такие слова:

«Солнце сегодня ярко светит. Небо голубое. Веет приятный ветерок. И мне так хочется сегодня... так хочется всего. Хочется говорить, хочется быть свободной, хочется иметь друзей, хочется не быть одной.

А еще мне так хочется поплакать! Мне порой кажется, что я вот-вот взорвусь слезами. Это будет хуже, чем плач. Но я не могу. Я не нахожу себе места. Я брожу из комнаты в комнату, вдыхаю воздух через трещину в оконном стекле. Я чувствую, как бьется мое сердце. Оно как будто говорит мне: когда же ты исполнишь мое желание?

Мне кажется, меня будоражит весна. Весна просыпается. Я чувствую ее всем телом и душой. Я пытаюсь вести себя нормально. Я совершенно запуталась. Я не знаю, что мне читать, о чем писать, что делать. Я чувствую одно только желание».

Каждый из нас в глубине души чувствует этот непокой, боль, горение. Что-то жжет в глубине сердца. Жжет и не проходит. Чаще всего это неназванное, неопределенное желание. Ноющая боль, которую невозможно описать и выразить словами. Подобно Анне Франк, мы понимаем, что не находим себе места, что душа наша неспокойна.

Многие люди думают, что брак утолит эту внутреннюю жажду. Так порой и случается, но лишь на короткое время. У большинства же вновь пробуждается это внутреннее высокое напряжение. Так случилось у Роя и Полин. Они делали все, чтобы выстроить крепкий брак. Они прошли добрачное консультирование, разрушили все свои мифы о браке, научились искусству общения, упражнялись в разрешении конфликтов и так далее. Они читали книги о браке, посещали семинары, договорились с пожилой семейной парой — те

стали их наставниками на первый год брака. Рой и Полин очень серьезно отнеслись к своему браку. И их усилия были вознаграждены. По крайней мере на какое-то время... Пошел десятый год брака. Со стороны казалось, что все у них складывается как нельзя лучше. Но, несмотря на все их старания, чего-то не хватало.

- Мы очень любим друг друга, — говорила Полин, — но иногда похоже, что мы просто выполняем какие-то рутинные действия.

- Да, — подтвердил Рой, — мы определенно любим друг друга, но порой кажется, что наши отношения какие-то... пустые. Создается впечатление, что должна быть еще какая-то более глубокая связь, а ее нет.

Во многих отношениях Рой и Полин — образцовая пара. Они делают все то, что и положено делать в здоровой семье. Они психически здоровы, эмоционально уравновешены, их отношения — в полном порядке. Но сердца их томятся, жаждут чего-то большего. Сознательно или нет, Рой и Полин хотели полной душевной близости.

Рою и Полину предстояло понять, что для успешного брака мало умения общаться, решать конфликты и иметь позитивный настрой. Для построения значимых и долгосрочных отношений каждое из перечисленных умений совершенно необходимо. Но этого недостаточно.

Брак не машина, которой хватает регулярных техосмотров. Брак — это запредельный союз, основанный на обмене обетами, освященными Богом. Брак — прежде всего глубочайшее, таинственное и непредсказуемое приключение.

«Теперь мы можем смело сказать: судьба человеческой души — это судьба мироустройства. Человек с увядающим духом не может выстроить ничего, кроме увядающего мира». Теодор Рощак

Даже счастливые пары, подобные Рою и Полину, в конце концов начинают искать более глубокую связь с любимым, которая принесла бы не только уют и земную любовь, но и новый смысл жизни. Жизнь человека течет день за днем. Дни бывают плохие и хорошие, приятные и тревожные. Но все ли они имеют смысл? На этот вопрос может ответить только душа.

Для семейного человека поиск духовного смысла жизни должен быть занятием парным.

Естественно, прежде всего каждый должен постичь смысл жизни в одиночку. А семейные пары обязаны еще и найти совместный смысл жизни. Мы не просто мужья и жены. Мы дали жизнь браку, который сам по себе — живое существо, родившееся от нас двоих. А потому душу брака следует питать.

Духовный долг духовно близких супругов — обрести общий смысл жизни. Поэтому каждая семейная пара должна пуститься на поиски этого смысла. Иначе брак так и останется недоразвитым. Тесто поднимается благодаря дрожжам. Так и духовность супругов определяет судьбу брака — поднимется он или опадет.

Духовное измерение брака — практический источник питания, столь необходимого для роста и здоровья семейной пары. Именно обоюдная решимость супругов следовать по пути духовного роста — тот самый источник, который более остальных помогает обрести единство и цель жизни. Назвать его можно просто — духовной жаждой.

Есть ли в вашем браке место Богу?

Одна из самых трогательных любовных историй прошлого столетия рассказывает о двух людях, которых изначально разделял океан. Он — старый ворчливый холостяк, преподаватель из Оксфорда, специалист по христианской апологетике, автор удивительных книг для детей. Она — американка, моложе его, разведенная, мать двоих сыновей.

«Господи, Ты сотворил нас для Себя и сердце наше беспокойно, пока не успокоится в Тебе».

Блаженный Августин

Впервые они встретились в 1952 году во время ее пребывания в Англии. После первой встречи Джой и Клайв Льюис вели активную переписку. Они оценили живость мысли друг друга. Так между ними родилось уважение. Джой с сыновьями перебралась в Англию. Благодаря сократившемуся расстоянию их отношения продолжали развиваться. Но наступил час, когда ее отъезд из Англии стал неминуем: сказались нехватка денег и трудности с получением визы. Тогда Клайв Льюис принял решение: если Джой согласится, они поженятся.

«Это был пир любви. На нем присутствовали все ее оттенки. Мы бывали торжественны и веселы, романтичны и прагматичны, порой порывисты, как гроза, а иногда погружались в уют и покой, как в ту минуту, когда надеваешь мягкие домашние тапочки. Кем она для меня не была? Она была мне дочерью и матерью, моей ученицей и моим учителем, моим слугой и моим господином. И всегда, соединяя в себе все эти качества, она еще была мне верным товарищем, другом, спутником, соратником. Моей возлюбленной... И в то же время она давала мне все то, чего мне не могла дать никакая мужская дружба». Клайв С. Льюис

Нов первые же месяцы брака у Джой нашли рак. Надежды на излечение не было. Хорошо

отлаженная жизнь Клайва Льюиса нарушилась. Но одновременно английский писатель вдруг осознал, как сильно он любит Джой.

Чета Льюисов решила, что жизнь все же должна продолжаться. Они освятили свой брак, первоначально светский, в церкви. Джой получила лучшую врачебную помощь. Потом Льюис решил забрать жену домой. Он твердо решил заботиться о ней до последнего дня сам. Неудивительно, что тело Джой откликнулось на его любовь. Наступила ремиссия. Короткая ремиссия.

Перед смертью Джой успела сказать Клайву: «Ты дал мне счастье». Чуть позже она произнесла: «Я обрела мир с Богом». Джой умерла в 10 часов 15 минут. На дворе стоял 1960 год. «И она улыбнулась, — вспоминал потом Льюис. — Но не мне».

Из этой удивительной истории можно вынести бесценный урок: супруги, не достигшие глубокого духовного единения, никогда не смогут достичь полноты любви, порождаемой духовной близостью.

Здоровый брак всегда каким-то мистическим образом являет нам Бога: супруги обретают мир, который светлой улыбкой изгоняет томление из их сердец.

Исследователи постарались определить, что отличает счастливые семейные пары, прошедшие в браке уже более двух десятков лет. Они выяснили, что это «вера в Бога и стремление к духовному росту». Было доказано, что религия наделяет супругов общей системой ценностей, общим мировоззрением и целью, которая способствует процветанию брака.

Божье естество проявляется в браке гораздо ярче, чем в любой другой области жизни. Бог использует образ брака, чтобы описать свое отношение к людям: «Как жених радуется о невесте, так будет радоваться о тебе Бог твой» (Исаия 62:5). Бог любит Церковь — Свою невесту, как пишет апостол Павел. Любит ее не как некую группу посторонних людей, а как часть Своего тела. И вот когда жена начинает любить мужа, а муж — жену как продолжение самого себя, тогда-то они и становятся одной плотью, достигают полной духовной близости.

Брак являет нам Божью верность

Во что превратился бы брак без верности? А если бы супруг или супругу объявили: «Я постараюсь быть верным. Но ты на это особо не рассчитывай»? Естественно, такой брак не прошел бы проверку временем. Если бы мы не могли рассчитывать на верность спутника жизни, то сходили бы с ума от сомнений. Крепость наших отношений зависит от верности — моей, твоей, Божьей.

Оказывается, верность Бога — важнейшее условие выживания брака. Сами подумайте. Как можем мы — слабые люди — смотреть в лицо переменчивой жизни и говорить: «Я обязательно останусь верен моему спутнику жизни!» Не можем. По крайней мере в одиночку.

Робертсон — человек, всецело полагающийся на Божью верность. Он президент христианского колледжа, а его жена Мюриел — ведущая успешной радиопрограммы. В браке они состояли вот уже сорок два года. И вдруг у Мюриел начались провалы в памяти. Диагноз врачей перевернул их жизнь. У Мюриел — болезнь Альцгеймера.

«Она не испытывала боли, — рассказывал Робертсон, — но наблюдать, как живая творческая личность — женщина, которую я знал и любил, — постепенно затухает, было для меня подобно медленной смерти». Робертсон обратился к попечительскому совету колледжа и попросил подыскать ему преемника. Он сказал: когда придет день и Мюриел не сможет обойтись без него, он останется с ней дома.

Робертсону оставалось еще восемь лет до пенсии, поэтому друзья уговаривали его положить Мюриел в больницу. Они убеждали его, что она быстро привыкнет к новому окружению. «Привыкнет ли? — неустанно спрашивал себя Робертсон. — Будут ли там вообще любить ее? Не говоря уже о такой любви, которой люблю ее я?» Мюриел разучилась говорить связными предложениями. Она лишь произносила отдельные слова. Часто слова были лишены всякого смысла. Целиком она говорила лишь одну фразу, которую повторяла очень часто: «Я тебя люблю!»

Попечительский совет колледжа нанял сиделку, чтобы та оставалась с Мюриел, пока Робертсон бывал на работе. Но когда мужа не было, Мюриел далеко не всегда удавалось удержать дома. Робертсон уходил, и Мюриел отправлялась вслед за ним. От дома до колледжа и обратно было около двух километров. Мюриел ежедневно, иногда по десять раз на дню проделывала это путь. «Порой вечерами, — рассказывал Робертсон, — когда я помогал ей переодеваться ко сну, я видел ее в кровь сбитые ноги. Я рассказал об этом семейному доктору. Он закашлялся, а потом сказал: «Какая любовь!»

В 1990 году Робертсон оставил пост президента колледжа. Он считал, что обязан быть верен жене «в болезни и здравии», а потому заботиться о ней — его дело. «С каждым днем я узнавал ее все лучше и лучше, — говорил Робертсон. — И каждый день я видел новые проявления Божьей любви. Любви Того Самого Бога, Которого я всю жизнь стремился любить еще крепче».

Прошло несколько лет с отставки Робертсона. Состояние Мюриел ухудшалось. Она стала говорить еще реже. Когда он пишет, она сидит рядом. Но она довольна и часто смеется. «Кажется, она еще любит меня, — говорит Робертсон. — А что я могу еще просить? Мой дом полон любви и смеха. Во многих семьях у обоих супругов мозги на месте, но нет и того, что есть у меня. Мюриел легко любить. И я сегодня люблю ее сильнее, чем прежде. Когда она обнимает меня, когда улыбается утром — довольная и с любовью, я благодарю Господа за благодать, даруемую нам, и прошу, чтобы Он не отнимал у меня Мюриел».

Верность подобна ограненному алмазу. В ней есть множество измерений:— доверие, преданность, правдивость, верность, забота, уважение. Но наша верность друг другу — это всего лишь отражение верности Бога, которую Он проявляет к нам. Если мы хотим быть верны, то должны брать пример с Него. Когда мужчина и женщина вступают в завет друг с другом, Бог обещает дать им верность. И, только опираясь на Бога, им удастся эту верность хранить.

Верность — очень важная черта Божьего характера! Она красной нитью проходит через все книги Библии — от книги Бытия, в которой Бог дает обетование верности, до Откровения. В Откровении Иоанн говорит о своем видении: «...Конь белый, и сидящий на нем называется Верный и Истинный». Велик Бог верности. Даже когда вера наша слабеет, Бог остается верен нам, «ибо Бог поругаем не бывает» (2 Тимофею 2:13).

Божья верность, воплотившаяся в нашем спутнике жизни, — тот дом, в котором живет наше беспокойное сердце. Верность мужа или жены объемлет нашу душу, как бы говоря: «Я верю в тебя и останусь с тобой в плохие и хорошие времена». Без верности и ее спутника — доверия брак не устоит. Ибо ни один из супругов не сможет уверовать в собственную верность и верность другого супруга, если прежде не увидит обращенной к нему Божьей верности.

Брак являет Божье прощение

Когда мы жили в Лос-Анджелесе, подруга пригласила нас на экскурсию в Голливуд, где она работала. Мы переезжали из студии в студию на крохотной машинке. Перед нами мелькали знакомые лица звезд, мы слышали отголоски знакомых сериалов. Нам даже удалось посмотреть, как снимали одну из серий телесериала «Тридцать с хвостиком». Подруга обратила внимание на наш интерес и потом прислала сценарий серии с автографами актеров. В этой серии супруги Нэнси и Элиот, стремясь спасти свой брак, отправились к консультанту. И вот Элиот говорит: «Я даже не знаю, люблю ли я Нэнси до сих пор! Причем что бы она ни делала, я не могу ей простить, что разлюбил ее...»

Прощение — стержень брака. Два человека живут вместе день за днем. Они ежедневно встречаются друг с другом и неизменно причиняют друг другу боль. Иногда нечаянно, иногда намеренно. И если супруги не прощают друг друга, очищая таким образом душу своего брака, то в их отношениях поселяется осуждение. Осуждение накапливается, и вот мы уже начинаем злиться на спутника жизни не за его промахи, а за то, что не в состоянии его простить.

Это огромная опасность. Прощение не даруется в свете прожекторов. Прощение в браке имеет смысл лишь тогда, когда вы прощаете партнера за то, что он сделал, а не «извиняете» недостатки их характера и личности. Прощать нужно за конкретные поступки. Но прощать тяжело. И право прощать дает нам Сам Бог.

Когда же мы пытаемся простить супруга (супругу) за то, что он не такой, как нам хотелось бы, мы устраиваем «короткое замыкание» контактов прощения. Здесь прощением не поможешь. Тут нужны отвага, сопереживание, терпение, надежда. Но за пороки человеческого естества прощать нас должен и может Бог, и только Бог. Великое Божье прощение дает нам силы прощать проступки партнеров, хотя и такое «малое» прощение само по себе — чудо.

В каждой семье должно жить прощение. Мне тяжело было смириться с этим обстоятельством. Зачем мне прощать Лэса — мужчину, который у алтаря поклялся любить меня до гроба? Мне представлялось, что если в отношениях двух людей должно быть место прощению, то такие отношения непрочны. Гордыня не позволяла мне признать, что Лэс способен обидеть меня. Но он обижал. А я обижала его. Узнала я еще одну истину: когда в семье возникает потребность в прощении, то вовсе не обязательно кроткий ягненок прощает злого волка. Зачастую мне приходилось прощать и получать прощение одновременно. И прощение я получала в лучшем случае от Бога, а в худшем — от мужа.

Прощая супруга, мы являем ему Божью любовь, отрицающую всякое осуждение. Человеческое прощение — отблеск Божьего прощения.

Любить мужа или жену, как самого себя, — единственный бескорыстный поступок, сближающий человеческую любовь с Божьей. Но и он не возможен без движущей силы Божьей благодати. Люди вступают в брак, даже подолгу живут в браке и без опоры на Бога. Но в таких браках не возникает «осмысленного духовного делания», объединяющего обоих супругов в одно целое. Браку нужно, чтобы Божья благодать коснулась души брака.

Попечение о душе брака

Проклятье «мятущегося» брака — поверхностность отношений. Чего не хватает супругам чаще всего? Приключений? Радости? Ярких событий? Вовсе нет. Душа брака жаждет глубины.

Три классические составляющие духовной жизни зовут стремящихся к душевной близости супругов оторваться от поверхности. Они предлагают участвовать в богослужении и углубиться в служение и молитву. Наши повседневные дела не препятствие. Духовные дисциплины обладают преображающей силой, способной успокоить душу и укрепить брак. Кстати, занятия эти не предназначены для гигантов духа. Они не «занудство», специально придуманное для того, чтобы изгнать из жизни последние радости. Духовные дисциплины нужны тем, кто хочет, чтобы Бог присутствовал в их браке.

«Человек без душевного друга все равно, что тело без головы». Кельтская поговорка
Участие в богослужении

У нас на стене висит копия с картины Нормана Рокуэла, изображающая семью в воскресное утро. Муж — небритый, с всклокоченными волосами, в пижаме, сидит в

кресле, заваленный воскресными газетами. За ним стоит жена, одетая в строгий костюм. Она собирается идти в церковь. Эта картина постоянно напоминает нам, насколько важно для души брака совместное участие в богослужении.

Мы оба с детства ходили в церковь. Наши родители каждое воскресное утро поднимались по ступеням храма. Идти в церковь или не идти — даже не обсуждалось. Посещение церкви было обязательным.

Но как только мы поженились и перебрались подальше от родителей, посещение церкви перестало быть обязательным. Новый город, молодая семья. Мы создавали свои собственные традиции и свой распорядок жизни. И впервые никто не требовал от нас, чтобы мы ходили в церковь. Родители не звонили и не спрашивали, посещаем ли мы богослужения. Они не контролировали нас. Теперь можно было остаться в воскресенье дома, пойти погулять, позагорать, почитать книжку. А если захотим, можно и в церковь пойти. Мы решили, что будем ходить в церковь.

С первых дней брака богослужение стало для нас отдыхом. Каждый раз мы как бы обновляем свои отношения перед Богом. Один день в неделю мы посвящаем Богу. Это укрепляет наши отношения и дает нам вздохнуть полной грудью: в воскресенье на нас не давят дела, которыми заполнены остальные шесть дней.

Церковь — это то место, где мы всегда можем обрести поддержку, где обновляется наш дух. Мы поем, изучаем Писание, поклоняемся Богу, общаемся с людьми, которым близки наши духовные искания. Это утешает и вдохновляет. Совместное участие в службе питает душу брака, придает смысл всей будущей рабочей неделе.

«Как лань желает к потокам вод, так желает душа моя к Тебе, Боже! Жаждет душа моя к Богу крепкому, живому: когда приду и явлюсь пред лицо Божие!» Псалом 41:2-3

Ученые утверждают, что супруги, которые хотя бы раз в месяц посещают вместе богослужения, имеют высокую вероятность сохранить брак. А еще исследования подтвердили, что постоянные прихожане церквей гораздо выше оценивают свой брак, чем те супруги, которые не ходят вместе в церковь.

Участие в богослужении обладает удивительным свойством: оно преобразует отношения

между людьми. Когда предстаешь перед Святым Богом, хочется расти и изменяться. Преобразующая сила Господа входит в святилища наших сердец и вливает в нас способность любить.

Служение

— Пока не был женат, я и не представлял себе, какой же я эгоист! — говорил Гарри. После шести месяцев брака он рассказывал нам, как его жена Паула один вечер в неделю посвящает работе в доме престарелых. — Сначала я злился, что она оставляет меня одного. Но вот пару месяцев назад сложилось так, что мне пришлось ее подвезти. Я зашел посмотреть, что она делает. — Потом он еще несколько раз приезжал вместе с женой. И вдруг неожиданно для себя обнаружил: помощь старикам стала для него главным событием недели. — Мне приятно помогать людям. Кроме того, мы становимся ближе с Паулой. Возникает чувство, что мы — одна команда. Это столько меняет!

Похожие рассказы мы слышали от многих семейных пар. В совместном труде есть нечто благое. Каким-то непостижимым образом совместный бескорыстный труд сплавливает

людей. Становишься более смиренным, более бескорыстным, учишься сочувствовать ближним.

Отсюда — большая близость с супругом или супругой. Когда вместе с мужем или женой занимаешься добрым делом, то учишься выходить за узкие рамки действительности, становишься частью чего-то большого.

«Любить — это значит смотреть не на друг друга, а смотреть вместе в одном направлении».

Антуан де Сент-Экзюпери

Существует множество способов семейного служения. Главное — найти такую работу, которая подходит вам по складу характера. Например, среди наших соседей есть две семейные пары, которые помогают другим, но очень по-разному. Стив и Тэн живут через дорогу от нас. Они женаты уже пятнадцать лет. Эти супруги оказывают помощь мальчику-сироте из Гаити. Каждый месяц они пишут ему письма, посылают открытки, переводят деньги на его образование, одежду и питание. Пишут мальчику и дети Стива и Тэн. Дважды супруги сами побывали на Гаити, чтобы побыть вместе с малышом Робертом. Их цель — помочь Роберту вырасти и получить образование.

Через два квартала от нас живут Денис и Люси. Они женаты уже 25 лет. С самого начала они приняли решение: их дом будет открыт для всех. Эти супруги известны своей щедростью и гостеприимством. Они устраивают у себя праздники и обеды. Иногда все проходит совершенно буднично, без особых изысков. Порой обед планируется заранее. Но каждый раз гости чувствуют себя желанными. Они устраивают праздники по случаю окончания школы, дней рождения друзей, рождения младенцев. В День матери в их доме был настоящий прием для матерей-одиночек.

Если спросить эти две пары, зачем они помогают людям, то они скажут: приятно сделать человека счастливым. А еще они расскажут, как сплачивают их совместные добрые дела.

Мы знаем много пар, которые могут засвидетельствовать, насколько значимой становится их жизнь, когда они помогают другим. Помогаешь ли сироте, открываешь ли дом для друзей, кормишь ли бездомных — когда творишь добро, одновременно делаешь добро и для собственного брака. Двум близким людям совместное служение нужно не для того, чтобы раздуть их самомнение. Они трудятся не для наград. Желание послужить другим приходит из глубины души. Это Божья подсказка, прозвучавшая в сердце.

Если ваше совместное служение всегда протекает только на людях — оно не обретет глубины. Служение — это то, что происходит скрытно ото всех, кроме вас двоих. Мы находим, что душа нашего брака бывает довольна лишь тогда, когда мы делаем пусть малое доброе дело, но делаем его тайно. И когда мы также незаметно наблюдаем за результатами своего дела, то становимся ближе друг к другу.

Душа брака требует постоянной заботы и внимания. Если пренебречь ею, то связь между супругами окажется поверхностной. Брак будет скользить по волнам чувств и влюбленности, пока его не выкинет на берег. Но если вы — супруги — станете уделять внимание душе своего брака через совместное служение, посещение церкви, молитву, то выстоите в любых бурях, которые ваш брак, к сожалению, не обойдут.

Молитва

Известный социолог и священник Эндрю Грили провел исследование среди женатых людей. Оказалось, что гораздо счастливее те супруги, которые молятся вместе. Семейные пары,

больше времени проводящие в совместной молитве, более склонны характеризовать свои отношения как романтические. Кроме того, у них выше уровень сексуального удовлетворения.

Есть старая история о новобрачных, которые в свою первую ночь склонили колени у кровати, чтобы помолиться, и молодой муж проговорил: «Господи, помоги нам быть благодарными Тебе за то, что Ты сейчас нам пошлешь!»

Как ни странно, существует тесная связь между молитвой и сексуальным удовлетворением. Кроме того, частота совместных молитв гораздо больше говорит нам об удовлетворенности супругов своим браком, чем частота их сексуальных контактов. Пары, которые вместе молятся, на 90 % чаще выражают удовлетворение своей сексуальной жизнью, чем те пары, которые вместе не молятся. Вдобавок женщины, которые молятся вместе с мужьями, гораздо чаще достигают оргазма. Все это звучит совершенно неправдоподобно. Правда? Да еще люди нецерковные обычно представляют себе верующих такими святошами, которые признают секс лишь в качестве прелюдии к деторождению, а в глубине души считают его грязным занятием. Что ж, каково бы ни было расхожее мнение, супруги-молитвенники его не разделяют.

Мы редко встречали столь верующих людей, какими были Том и Кэтлин. Они регулярно ходили в церковь. Кэтлин пела в церковном хоре, а Том был учителем воскресной школы. Кроме того, Кэтлин ходила на занятия по изучению Библии, а Том был членом группы взаимопомощи мужчин-христиан. В церкви Тома и Кэтлин считали искренне верующими людьми, с них брали пример. Когда супруги пришли к нам, оказалось, что их брак трещит по всем швам. Они рассказали нам свою историю. К сожалению, случай оказался очень типичным. Том и Кэтлин были активны во всем, что касалось церковной работы, но совсем не уделяли внимания своему браку. В результате они почувствовали, что «разлюбили» друг друга. Несмотря на все духовные искания, Том и Кэтлин позволили душе своего брака увянуть.

— Когда вы последний раз вместе молились? — спросили мы.

Они переглянулись. Ответ был очевиден: давно.

Мы поговорили с Томом и Кэтлин и дали им простое задание. Это был своего рода эксперимент. Следующие две недели они должны были вместе молиться на ночь.

Через пять дней раздался телефонный звонок:

— Это Кэтлин. Вы мне не поверите, но наши отношения совершенно изменились!

Она рассказала, как несколько минут ежевечерних молитв пробудили их дух и сам брак.

Никакие атрибуты религиозности не заменят совместной молитвы. Вы спросите: если молитва так нужна в браке, то почему очень немногие супруги молятся вместе? По той причине, что это нелегко. Когда молишься — ты уязвим. Люди боятся (особенно это касается мужчин) потерять лицо. Супруги знают друг друга лучше всех остальных. Они наблюдают друг за другом, когда больше никто их не видит. Как же я могу быть

совершенно честным с Богом, когда мой разговор с Ним слышит моя вторая половина? Как я могу рассказать Богу о своих надеждах и страхах, о боли и грехах, когда рядом он или она? Неудивительно, что многие супруги постепенно отходят от совместной молитвы. Они не хотят становиться еще более уязвимыми друг перед другом.

Признаемся сразу: мы с Лесли далеко не сразу привыкли молиться вместе. Оба мы не раз впадали в искушение «попроповедовать» друг другу через молитвы, поддеть друг друга своими «благими намерениями». Но с годами мы узнали принципы, которые научили нас молиться.

Во-первых, мы молимся молитвой благодарения. И все. Вместо того чтобы рассказывать Богу о своих нуждах и трудностях, мы благодарим Его. Время от времени мы читаем вместе Господню молитву (см. Матфея 6:9-13). Иногда мы молимся молча, прислушиваемся к Богу. Порой мы просто молимся короткими предложениями. Но главное здесь — молиться. Нет «правильного» и «неправильного» способа молитвы. Каждая искренняя попытка совместного общения с Богом питает душу нашего брака. Запомните

Многие влюбленные пары хотят достичь душевной близости еще до брака.

Мы с Лесли не стали исключением. Одно время нам нравилась идея создания невидимой преграды, призванной защитить любовь и упрочить связь между супругами. Преграда должна была состоять из неукоснительного соблюдения супружеских обязанностей, ничем не замутненной верности, стараний сделать общим все — чувства, мысли, поступки. Необходимы были регулярные — не реже раза в месяц — проверки состояния наших отношений. Мы хотели сохранить любовь такой, какой она была у нас в самом начале. И боялись мы не развода, а более коварного врага — постепенного отчуждения. Мы оглядывались по сторонам и видели: браки гибнут, потому что супруги считают, что любовь никуда не денется. Супруги постепенно переставали проводить время вместе, их интересы расходились, «мы» превращалось в «я»+«я». Отчуждение вкрадывалось в брак неприметно: ежедневно супруги уходили каждый на свою работу, в жизнь проникало внутреннее отчуждение. Но мы не впустим отчуждение. Мы защитимся от него.

В самом конце весны перед свадьбой мы сидели на скамеечке и говорили о своей любви. И мы решили: заключать договор о том, чтобы хранить свой брак, — бездушно. Мы не хотели исполнять свои супружеские обязанности лишь потому, что обязаны их исполнять. Нельзя исполнять лишь для того, чтобы защищаться. Нам нужна более глубокая связь, которая была бы крепче надуманных, во многом искусственных построений. И тут мы поняли: чтобы достичь душевной близости, нужна не просто верность любви, не просто готовность сделать все чувства общими. Нужно присутствие Бога.

Если вы испытываете горячее стремление достичь единения душ, то знайте: ваши души может объединить лишь Иисус Христос — истинный Хранитель и Защитник любви. Достичь духовной близости можно лишь через совместную близость к Богу.

Для размышления

Некоторые супруги путают «полное» сходство или брак «пятьдесят на пятьдесят» с духовной близостью. Почему такие представления неверны?

Душа каждого из нас стремится к большей близости с партнером и с Богом. Как люди пытаются удовлетворить эту потребность? Каковы верные и неверные пути ее удовлетворения?

Как Бог присутствует в вашем браке?

Некоторым супругам трудно молиться вместе. Порой один из них относится к совместной молитве с большим рвением, чем другой. Из-за этого второй супруг может «застесняться» молитвы. Как сделать молитву неотъемлемой частью брака?

Как супруги могут питать душу брака через совместные добрые дела? Знаете ли вы супругов, которые несут служение вместе? Как вы можете заняться совместным служением?

