

Ненси Ван-Пелт

Удивительная любовь

Путеводитель для одиноких

Киев  2009
Джерело життя
Християнське видавництво

ББК 86.376

У 14

Ненси Ван-Пелт

Удивительная любовь: Пер. с англ. – К.: Джерело життя, 2009. – 320.

ББК 86.376

© 2009, издательство «Джерело життя»

ПОСВЯЩАЕТСЯ

*всем одиноким взрослым людям,
которые любят,
которые когда-нибудь полюбят
или желаю полюбить ...
подобно*

Кати	Биллу
Карен	Ричарду
Лоре	Дугласу
Пам	Джорджу
Линде	Родни
Бет	Лерою
Диане	Джину
Норме	Кену
Кэрол	Скотту
Джуди	Дену

Для вас есть надежда испытать, какой чудесной может быть любовь, когда две жизни и два сердца настолько переплетаются вместе, что больше всего на свете они желают разделить друг с другом Божественное благословение длиною в жизнь – брак.

*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

Прежде, чем вы найдете читать...

Некоторые из вас искали любовь не там, где надо. Другие влюблялись не в тех людей. А некоторые просто потеряли неудачу в любви. И вот вы остались одни... Многие одинокие люди чувствуют себя подобно коту Лео.

Лео – величавый белоснежный пушистый кот моей подруги Джин. Бедный Лео и не подозревал о том, что с ним когда-нибудь произойдет нечто подобное. Еще сегодня он мирно жил в семействе Джин. А уже на следующий день он был помят, еле передвигался на своих поврежденных лапах, озабочен, сбит с толку и явно косоглаз.

А началось все с того, что хозяйка Лео решила проверить белье, загруженное в сушилку. Она открыла дверцу сушилки и обнаружила, что половина белья все еще влажная. Поэтому она пересортировала его, отложила сухое и унесла его в другую комнату. Затем она вернулась в ванную для того, чтобы включить сушилку еще раз.

Вот тут-то все и началось. Как только сушилка начала работать, послышался громкий и ритмический глухой звук

«бам... бам... бам», подобный тому, который издают теннисные туфли, случайно попавшие вместе с бельем в сушилку. Однако она не могла вспомнить, чтобы туфли каким-то образом попали в охапку белья. И тут, пораженная ужасом, она подумала о Лео. У нее перехватило дыхание, она бросилась к сушилке и распахнула дверцу. Там был Лео – живой, но обезумевший от всего происшедшего.

Несчастный Лео. Он так и не понял, что же причинило ему такую боль. В конце концов, он смог пережить травму, но был слегка ошеломлен и с тех пор передвигался, пошатываясь. Джин так и не удалось пригладить его шерсть. Я однажды спросила у нее, как поживает Лео. «Как тебе сказать», – ответила она, – «Лео почти не мурлычет с тех пор. Он просто сидит и смотрит».

Несложно понять, почему.

Точно так же, как Лео, взъерошенный, покалеченный, ко-соглазый, чувствуют себя многие одинокие люди, прошедшие через «сушилку» несчастливых взаимоотношений. Они все еще ходят, пошатываясь, несмотря на то, что уже давно не крутятся в барабане.

Возможно, вы один из тех, кто стал жертвой взаимоотношений, ведущих в никуда или разве что к еще одному разочарованию. Отчаянно пытаясь не сдаться в поисках настоящей любви, вы ощущаете себя одинокой, несостоявшейся личностью. Может быть, у вас напряженный образ жизни – вы владеете собственным бизнесом, вам удалось построить успешную карьеру, завести множество друзей, ваш график общественных мероприятий плотно забит. Однако вы прекрасно отдаете себе отчет в том, что вам не хватает кого-то, с кем бы вы могли разделить свою жизнь. Смутные ощущения неудовлетворенности преследуют вас, в то время как вы безуспешно пытаетесь сконцентрировать свое внимание на карьере,

Удивительная любовь

общественной деятельности и других интересах, а не на пустоте вашего сердца. Преуспев в других сферах жизни, вы потерпели полное фиаско в личных взаимоотношениях.

Возможно, вы – долго созревающий плод. Всю свою сознательную жизнь вы преследовали цель получить всестороннее образование, вложили все свое время в развитие карьеры. Вы обладаете завидной самооценкой и перспективами, перед вами расстилается безупречное будущее. Но несмотря на то, что вы выглядите опрятно и благопристойно, вам так и не удалось найти ту единственную, вашу половину.

А некоторые, наверняка, много нагрешили, столько, что даже сложно себе представить. Свидания на одну ночь и беспорядочные отношения стали нормой вашей жизни. Эта книга тоже для вас. Если вы отадите Богу свое сердце и разрешите Ему обновить его, эта книга может стать для вас руководством на пути к чистому, здоровому, счастливому будущему, к которому вы всегда стремились.

Многих из вас вносило и выносило из неудачных отношений, а вы даже и не подозревали о том, что можете научиться управлять будущими отношениями и у вас это может получиться! Оказывается, существуют определенные закономерности поведения, учитывая их, вы сможете продвинуть ваши взаимоотношения вперед на пути к преданности и посвященности друг другу.

Возможно, вы беспомощно барахтаетесь из-за того, что не знаете, как управлять любовными отношениями. Именно об этом и пойдет речь в этой книге. Я всесторонне исследовала этот предмет и оценивала его с точки зрения библейских истин. На протяжении многих лет я проводила семинары по «управлению такими отношениями» и поняла одну простую истину: отношения любви системны и ими можно управлять. Но так же, как некоторые люди не имеют четко определенных целей в вопросах образования, карьеры или бизнеса, многие

почти ничего не знают и не имеют практически никаких целей в области взаимоотношений.

Если вы один из тех, кто находится в пленау обстоятельств, я надеюсь, вы готовы к переменам и прочтете эту книгу с открытым сердцем и готовностью внедрить в свою собственную жизнь то, чего вам недостает. Помните: если то, как вы жили в прошлом, не принесло вам желаемых результатов, значит, настало время попробовать другой подход. Эта книга покажет вам, какой именно. Что может быть более ободряющим? Отныне вы можете взять в свои руки и успешно контролировать свои чувства! Вам не нужно просто сидеть и ждать в надежде, авось произойдет нечто грандиозное!

Эта книга поможет вам сделать следующее:

- *перестать плыть по волнам обстоятельств, но взять на себя ответственность за отношения в вашей жизни;*
- *понять, чего вы хотите и ожидаете от противоположного пола;*
- *избежать близких отношений с эмоционально нездоровыми людьми;*
- *навсегда вычеркнуть из своей жизни отношения, ведущие в никуда.*

Я часто замечаю, что люди меньше думают о том, чего они ожидают от взаимоотношений, чем о том, какую одежду надеть на следующий день на работу. Если вы хотите найти того, кто будет любить вас, с кем вы сможете построить удовлетворяющие вас конструктивные взаимоотношения, вы должны разработать план действий.

Понятие свидания для взрослого одинокого человека в значительной степени отличается от свидания в понимании юноши – старшеклассника. Для зрелого одинокого человека вопросы любви, встреч и брака становятся более тонкими и сложными – здесь уже нет родителей, которые подскажут

Удивительная любовь

ответы на многие вопросы, а иногда человек, пытающийся построить новые отношения, уже сам является родителем. Это книга для тех, кто пытается жить чистой жизнью среди сексуальной распущенности, для тех, кто стремится найти прощение ошибкам прошлого, для тех, кто вновь желает обрести отношения любви после потере любимого, и для тех, кто готов следовать божественным принципам.

Большинству из нас очень мало рассказывали о том, как выбирать спутницу жизни, и все же от нас ожидают, что мы сделаем блестящий выбор. Статистика показывает, как часто мы ошибаемся. Нам необходимо срочно пересмотреть наши методы выбора супруга! И эта книга – моя попытка помочь вам начать все заново. Будучи признанным наставником в вопросах семейной жизни, я постараюсь объяснить, как установить здоровые взаимоотношения до возникновения проблем. В отличие от консультанта, который помогает людям решить проблемы уже после того, как они появились, или когда отношения уже на грани распада, я помогу приобрести те навыки, которые будут содействовать вам сделать лучший выбор и быть более удачливым в любви, чем раньше. Цель моей книги в том, чтобы помочь вам принять мудрое решение в отношении человека, с которым вы планируете связать свою судьбу.

Вероятность удачного брака может значительно возрасти, если вы будет придерживаться четко сформулированных принципов. Те, кто рассчитывает только на удачу и судьбу, страсть и романтику, – это те, которых, увы, ожидают разочарования в браке и судебные заседания при его расторжении.

Большинство из нас прекрасно отдают себе отчет в том, что развод вызывает хаос и причиняет боль людям. Но, руководствуясь мудрыми принципами, ваш выбор спутника жизни может быть сделан сознательно и умело. Принципы, изложенные в этой книге, содержат последние научные исследования в этой области и основаны на надежном библейском

учении. Когда вы объедините эти два источника мудрости, у вас будет гораздо больше шансов принять мудрое решение относительно вашего будущего партнера.

Выбор спутника жизни – это одно из важнейших решений, которые вам когда-либо придется принимать. Если вы выберете мудро, ваша жизнь будет полной и принесет вам удовлетворение. Если же вы допустите серьезную ошибку и ваш брак разрушится, то это причинит вам и вашим детям безмерную боль, а также скажется на последующих поколениях и даже откликнется в вечности.

Тема этой книги – профилактика, предупреждение нездоровых отношений и головной боли, неизменно следующей за ними. Я за то, чтобы дать отношениям достаточно времени для нормального полноценного развития. Наилучший способ предотвратить нездоровые отношения и последующую трагедию – это замедлить темп. Снижение скорости в развитии романтических взаимоотношений дает время внимательно проанализировать вашу эмоциональную зрелость и вашего партнера, а также дает возможность проявиться скрытым опасностям.

Я часто сталкиваюсь с людьми, которые форсируют развитие отношений. Я видела слишком много примеров боли и страданий по этой причине. Базовым принципом моих семинаров, написанных трудов и консультаций стал хорошо исследованный и научно доказанный факт: здоровые взаимоотношения требуют времени для полноценного развития. Следующее письмо наглядно иллюстрирует сценарий, с которым я сталкиваюсь очень часто:

Дорогая Ненси!

Мне 44 года, и я влюблена в замечательного человека, с которым я познакомилась два месяца назад. Он так добр, относится ко мне лучше, чем кто-либо в моей жизни. Мы действительно любим друг друга и собираемся пожениться через пять месяцев.

Удивительная любовь

Мы спали вместе, и из-за этого у меня возникло чувство вины. Я сказала Джиму о своих чувствах, и он не хочет причинять мне боль каким бы то ни было образом. Поэтому иногда мы спим вместе в одной кровати без секса. Как вы на это смотрите?

Пожалуйста, простите меня за то, что говорю с вами так прямо, но иногда я удовлетворяю его сексуальные желания путем орального секса. Нормально ли это для пары, которая собирается пожениться через пять месяцев?

Я по-настоящему люблю этого человека и знаю, что он любит меня. Мы оба – христиане, хотя разного вероисповедания, но мы вместе хотим быть послушными Богу. Мой брако-разводный процесс завершится через пять месяцев, и я знаю, что наконец-то смогу освободиться от своего прошлого. Мой бывший муж насиловал нашу дочь и физически издевался надо мной. Я так счастлива, что встретила Джима, и хочу выйти за него замуж как можно скорее. Я не хочу потерять ни одного месяца счастья, которое, я знаю, он принесет в мою жизнь. Я заслуживаю этого, потому что у меня было очень печальное прошлое. Джим сделает мою жизнь прекрасной!

Подпись: Виновная из Висконсина

«Виновная из Висконсина» нарушает все принципы здорового смысла, касающиеся мудрого выбора спутника жизни. Перечислим только некоторые:

- * *решение о повторном браке принято слишком спешно;*
- * *она ищет в браке решение проблемы прошлого;*
- * *у нее нереалистичные представления о будущем счастье;*
- * *прошло недостаточно времени, чтобы могли проявиться личностные и поведенческие проблемы Джима;*

- * *присутствует противозаконная сексуальная сторона, которая искажает эмоциональное развитие отношений, окрашивая их угрызениями совести;*

* они начали встречаться до того, как решатся все вопросы, связанные с ее предыдущим браком;

* она переживает эмоциональную травму из-за физического насилия.

Подобно «Виновной из Висконсина», большинство людей, не вступивших в брак, смотрят на брак как на панацею в решении своих прошлых проблем и несомненный способ сделать их счастливыми. Они считают, что наспех организованный поход к алтарю гарантирует счастье. Часто происходит так, что чем серьезнее их проблемы, тем больше они торопятся. Но свадебная церемония не может сразу все изменить и не гарантирует счастья. Чувство романтического восторга зачастую окутывает дымкой реалии жизни, связанные с длительными брачными отношениями, и те жертвы, которые семейная пара должна принести для того, чтобы отношения стали крепкими и действенными. И это, естественно, невозможно, когда отношения форсируются или когда двое людей не разобрались со своими собственными разбитыми сердцами.

Моя молитва – чтобы Бог использовал принципы, предложенные здесь, для того, чтобы помочь вам легче и быстрее научиться, как построить и сохранить любовные взаимоотношения, которые впоследствии могут привести к гармоничному и взаимно удовлетворяющему браку.

У нас есть прекрасный Бог. Каким бы ни было ваше прошлое, Он может спасти вашу жизнь. Я не обещаю, что в результате прочтения этой книги, вы найдете идеального партнера и проживете с ним долгую и счастливую жизнь. Но я знаю, что Бог может превратить пепел в золото. Я молюсь о том, чтобы Его Дух обращался к вашему сердцу на каждой странице этой книги и явил вам Свою волю относительно вашей жизни.



Раздел 1



Самооценка



Глава 1



Предпосылка здоровых отношений

Нэт, 36-летний администратор предприятия телефонной сети из Нового Орлеана, очень хочет встретить женщину, которую он сможет полюбить. Но каждый раз, когда он думает о том, чтобы встречаться с кем-то, его сознание неизменно начинает переполняться воспоминаниями о неудавшихся романах. Когда он познакомился с Конни, приветливой ассистенткой врача, все, что он смог сделать, – это пригласить ее на прогулку. Он знал, что свидание закончится полным провалом, и этого было уже достаточно. Несмотря на то, что она понравилась ему, и оказалось, что он тоже ей нравился, он был так застенчив и неловок, что выглядел жалко. Когда он начинал говорить, то говорил невпопад. Он был настолько напряжен и скован, что казалось, что у него отсутствует чувство юмора. Отсутствие чувства собственного достоинства у Нэта уже стоило ему нескольких взаимоотношений, и это повторилось вновь.

У Дженни уже было несколько встреч с мужчиной, который ей начинает нравиться. Он сказал ей, что позвонит сегодня вечером, вот она сидит и ждет у телефона. Когда он

наконец-то позвонил, то сказал, что был не до конца честен с ней. Она ему нравится, но у него есть другая женщина, с которой он не может расстаться в настоящее время. Дженнى уничтожена. После того как она вешает трубку, она неудержимо рыдает, вместо того, чтобы попытаться убедить себя в том, что она справится с этим. Она чувствует себя жалкой и ничтожной, и весь следующий месяц укоряет себя. «Каждый раз, когда я завязываю отношения с кем-нибудь, они заканчиваются подобным образом», – хнычет она вновь и вновь. «Я знала, что и на этот раз они не продлятся долго. Ему с самого начала было наплевать на меня. Никто из моих ухажеров не воспринимает меня всерьез. Со мной что-то не так!»

Всем в мире Нэтам и Дженнى я хочу сказать: если вы не измените того, что вы думаете и чувствуете по отношению к себе, вы будете встречаться и заключите, в конце концов, брак не с тем человеком. Тот жалкий образ самого себя, который вы затаили в душе, привлечет к вам кого-то, кто попытается контролировать, поучать или сломать вас. Из-за того, что вы не любите себя, вы можете позволить кому-то другому практиковать насилие по отношению к вам – физическое или эмоциональное. Библия очень ясно формирует эту закономерность: «Возлюби ближнего своего как самого себя» (Матф. 22:39).

Для того, чтобы построить эмоционально здоровые взаимоотношения, человеку необходимо иметь положительное представление о самом себе. Если вы не любите себя, вы не сможете ни принимать разумные решения в вопросах любви, ни формировать и укреплять романтические отношения с другим человеком.

Представление, которое сложилось у нас относительно самих себя, является фундаментом, на основании которого мы действуем и реагируем. Оно определяет то, как мы выбираем систему ценностей, какие цели ставим перед собой, во что ве-

рим. Наша реакция на происходящее вокруг нас в большей степени формируется под влиянием того, что мы думаем о себе. Запомните: образ, который сложился у вас относительно себя, – это далеко не то, кем вы являетесь на самом деле. Девяносто процентов этого образа зависит от того, что, по вашему мнению, другие думают о вас. Фактически, мы субъективно позволяем другим сформировать наше мнение о самих себе!

Иногда наше восприятие того, что думают другие о нас, является искаженным. Можно быть любимым родителями, детьми и друзьями, но не любить самого себя. Человеком могут восхищаться сотрудники, и в то же время он может чувствовать себя совершенно никчемным и ничего не стоящим из-за некоторых событий, которые оказали негативное влияние на его представление о себе. Почести и награды могут принадлежать тем, кто на самом деле переживает свою бесполезность, потому что самоуважение берет начало изнутри. Успех в глазах окружающего мира не обязательно предполагает успех внутри самого себя.

Таким образом, представление человека о себе формируется из сочетания всего предыдущего опыта взаимоотношений, успехов, неудач и того, что, по его мнению, другие думают о нем.

Существует масса определений самоуважения, но Наталиэль Бренден, доктор философии, пионер в области исследования самоуважения, дает наиболее полное. «Чувство собственного достоинства – это осознание своей компетентности в решении основных жизненных проблем и своего права на счастье». «Самоуважение» по Брендону – «это уверенность в своем праве быть счастливым; уверенность в том, что вы заслуживаете достижений, успеха, дружбы, уважения, любви и удовлетворенности».

Когда вы чувствуете по отношению к себе нечто подобное, вы сможете построить здоровые любовные взаимоотноше-

ния, обеспечить себе достойное существование, заботиться о себе, не завися от других, сопротивляться боли и неприятностям, стремиться и добиваться жизненных целей.

Чувство собственного достоинства – это средоточие эмоционального и ментального здоровья. Если вы изначально знаете и уважаете себя, значит, вы заложили надежный фундамент, который поможет вам справиться с жизненными неурядицами. Когда же у вас сложилось не очень хорошее представление о себе, а ваша уверенность в себе очень зыбка, вы не сможете управлять своей жизнью.

Никакие взаимоотношения не могут быть более близкими, чем взаимоотношения двух людей. Самый важный вопрос, на который эти двое должны ответить перед тем, как строить длительные отношения, следующий: насколько здорово наше ощущение собственной значимости? Если один из них имеет очень слабую или заниженную самооценку, пара будет подвержена бесконечным эмоциональным травмам. Чтобы управлять своей внутренней жизнью, необходимы энергия и зрелость. Прочность и счастье в браке достигаются за счет эмоциональной и ментальной стабильности. Когда один или оба нездоровы, существует большая вероятность того, что их взаимоотношения будут повреждены и в конце концов разрушатся.

Корни проблемы

Чувство собственного достоинства приобретается, оно не является чем-то унаследованным. Изначально оно формируется в детстве. Когда родители любят и ценят ребенка и выражают это в позитивной манере длительное время, ребенок делает вывод о том, что он особенный. Тот же принцип применим и в обратном смысле. Когда ребенка неоднократно высмеивают, он начинает воспринимать эту оценку как адекватную. Нехватка или отсутствие позитивных оценок в адрес

детей со стороны родителей, которые слишком заняты или просто невежественны в этих вопросах, могут быть также разрушительны. Люди с заниженной самооценкой, приобретенной в раннем детстве, сначала должны исцелиться от этих ранних травм, прежде чем они смогут перейти к здоровым взрослым взаимоотношениям.

Люди, выросшие в неблагополучных семьях, – родители-алкоголики, физическое и/или эмоциональное насилие в семье, пренебрежение со стороны родителей, – начинают верить в то, что они какие-то неправильные. Часто такие дети начинают верить в то, что если бы они были хорошими, их родители не пили бы и не пренебрегали бы ими. Если бы они были достаточно правильными, родители любили бы их, заботились о них и хвалили.

Общество также вносит свой вклад в развитие комплекса неполноценности. Призы получают победители, почести воздаются умным и сообразительным, а награды достаются красивым и знаменитым. Рекламные ролики твердят нам о том, что если мы хотим быть признанными, мы должны употреблять определенные продукты, носить определенную одежду, выглядеть определенным образом. В результате человек страдает комплексом неполноценности из-за того, что его заставляли носить поношенную одежду, из-за того, что у него большой нос, из-за того, что он принад-

В 1856 г. Элиза Эмили Донниторн из Сиднея, Австралия, должна была выйти замуж, но ее жених в назначенное время не появился на церемонии. Полностью разбитая и уничтоженная, она не выходила из своего дома на протяжении 30 лет. Она даже заперла двери в комнату, где должно было состояться свадебное торжество, оставив свадебный торт и украшения нетронутыми. Говорят, что ее трагедия подтолкнула Чарльза Диккенса к созданию образа Мисс Гавишем в романе «Великие ожидания».

Ненужный хлам

лежит к национальному или религиозному меньшинству или имеет какой-то физический недостаток.

Исследование, проведенное журналом «Психология Сего дня», посвященное имиджу внешности показало, что более 60% людей обоих полов считают, что их физические данные – это источник всех их неприятностей. Те, которых дразнили из-за их внешности в детстве, имеют больше шансов страдать от воздействия этого опыта во взрослом возрасте, чем те, которым не нравилась их внешность, но их не дразнили из-за этого.

Исследования журнала «Психология Сего дня» и многие другие подтверждают тот факт, что самооценка человека зависит от восприятия им своей внешности. Хотя бывают и исключения, но в большинстве случаев, чем выше вы оцениваете свою внешность, тем выше ваша общая самооценка. И наоборот, чем менее вы удовлетворены своим внешним видом, тем ниже вы будете оценивать себя как личность.

Серьезные последствия заниженной самооценки

Последствия заниженной самооценки действительно серьезны и глубоки. Низкая самооценка не только деформирует представление человека о себе, но и отрицательно влияет на всех тех, с кем человек общается и взаимодействует, включая любимого человека.

Заниженная самооценка ограничивает вашу способность любить и принимать других. Это простой факт. Вы не можете любить кого-то другого, если прежде у вас не сложился здоровый образ самого себя. Вы можете искренне любить и получать любовь от других прямо пропорционально вашим чувствам по отношению к себе лично. Если вы не нравитесь самому себе, вам не будут нравиться другие. Если вы не ощущаете безопасности и значимости в самой глубине своей

18

сущности, вы не сможете любить и уважать других. Вы помните: «Люби ближнего своего как самого себя»?

Заниженная самооценка оказывает влияние на ваши выбор партнера. Человек, недостаточно уважающий самого себя, часто выбирает партнера, который не ценит, критикует, унижает его. Почему? Потому что подобное отношение воссоздает те чувства и ощущения, к которым он привык. Он чувствует себя комфортно в такой ситуации.

Заниженная самооценка влияет на будущее ваших детей. Обицаясь с детьми, родители передают им свою заниженную самооценку. Вам может казаться, что вы так хорошо ее спрятали, что никто никогда не догадается об этом. Но ваши дети способны разглядеть в вашем отношении к себе и к жизни то, что вы не уважаете себя, и они точно так же будут не уважать вас. Подсознательно они перенимают те же тенденции относительно внутреннего образа себя. Человеку с заниженной самооценкой очень трудно передать своим детям здоровое представление о самих себе, если только кто-то или что-то не сможет компенсировать это влияние.

Заниженная самооценка оказывается на вашей сексуальной жизни. Секс часто используют для того, чтобы повысить низкую самооценку. Неуверенный в себе мужчина может попытаться доказать себе и другим, каким значимым он есть на самом деле с помощью постели. Неуверенная в себе женщина может попытаться привязать к себе мужчину через секс, предполагая таким образом безопасность во взаимоотношениях. Оба используют секс для того, чтобы доказать другим, что они могут быть значимыми и желанными.

Такое поведение может возыметь обратное действие. В браке секс предполагает любовь, доверие, безопасность и свободу. При нормальных взаимоотношениях не нужно ничего доказывать или использовать партнера как двигатель собственного «я» или защитный покров. Бог дает другое пре-

красное решение проблемы (об этом речь пойдет ниже), но люди все время норовят увильнуть от Его намерений.

Заниженная самооценка может заставить вас терпимо относиться к насилию. Фрэн, 33-летняя секретарша, призналась, что она положила начало деструктивному поведению еще в ранние годы. К 13 годам она регулярно занималась сексом со своим парнем, чтобы не потерять его. В 14 лет она забеременела и сделала свой первый аборт. В 17 она была готова спать с кем угодно. По своему собственному признанию, она ненавидела себя. «Меня привлекали мужчины, которые эмоционально надругались надо мной, физически использовали и, в конце концов, отталкивали и бросали меня. Я мирилась со всем этим. Мой опыт с мужчинами научил меня тому, что я ничего не стою. Подсознательно, шаг за шагом, я настроила себя на это, имея отношения с мужчинами, которые относились ко мне подобным образом».

Люди с заниженной самооценкой терпят насилие и иное деструктивное поведение со стороны других, потому что они считают, что не заслуживают лучшего. Фактически они убеждены в том, что ничего не стоят, ищут взаимоотношений и чувствуют себя комфортно там, где эта идея поддерживается. Их заниженное мнение о себе и тенденция к деструктивному отношению приводит к тому, что они привязываются к кому угодно, кто проявит к ним интерес.

Заниженная самооценка переключает внимание на ложные цели. Когда вы действительно чувствуете себя жалким и никчемным, зачастую вы будете преследовать цели, которые принесут вам одобрение других людей. Например, некоторые люди стремятся к недосягаемому совершенству, покупая дорогую одежду, иномарки, живя в элегантно меблированных домах, таким путем пытаясь тщательно прикрыть чувство неполноценности. Накапливание материальных ценностей отвлекает их внимание от более важных жизненных целей.

В результате их извечное стремление к самопризнанию продолжается до бесконечности, потому что материальные ценности не могут компенсировать нестабильную самооценку.

Заниженная самооценка препятствует духовному росту. Все сталкиваемся с проблемой доверия Богу, но человек с заниженной самооценкой ощущает еще большее беспокойство относительно своей способности доверять Богу. Кроме того, у этого человека могут возникнуть проблемы вообще с верой в Бога. Эта неспособность доверять Богу часто проистекает из глубокого неприятия и отвержения самого себя. Одна женщина рассуждала: «Бог создал все, верно? Его считают мудрым и вечно любящим. Но если то, что я вижу в зеркале, является образцом Его творения и его любви, тогда мне интересен такой Бог».

Подобные чувства обычно не осознаны. В большинстве случаев это просто подсознательное недовольство, но оно оказывает сильное негативное воздействие на наши отношения с Богом.

Маски, которые мы носим для того, чтобы скрыть свою боль

Арт Бухвальд однажды сказал: «Юмор – это маска. Это один из способов скрыть эмоции». Да, юмор – это маска, которую комедианты часто используют для того, чтобы спрятаться с болью и ранами прошлого. И точно так же, как они прячутся за спиной юмора, так же другие люди прячутся за своими собственными масками и реакциями, чтобы скрыть свою боль. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Уход. Мэри сделала вывод из предыдущего опыта, что она какая-то не такая, что она не может привлекать мужчин. Полностью зависимая от этой оценки, она заключает, что ничего не стоит и никогда не выйдет замуж. Чтобы защитить себя от дальнейшего неприятия и отвержения, она избегает любых

общественных мероприятий и прячется в скорлупу тишины и одиночества. В процессе своей жизни она тщательно оберегает себя от любых встреч с мужчинами и любых других ситуаций, связанных с эмоциональным риском. Она никогда не начинает разговор, не высказывается в компании, не отстаивает свои идеи. Таким образом, Мэри стала менее способна установить и укрепить близкие взаимоотношения. Даже не осознавая этого, своими выводами о себе она закрыла двери для любви.

Сравнение. Люди, которые ощущают свою неполноценность, всегда сравнивают себя с другими и в результате этого сравнения проигрывают. Джону нравилась Бекки, которая однажды пригласила его пойти вместе с ней на вечеринку. Джон пошел, но чувствовал себя ужасно неуютно, потому что ему казалось, что у других присутствующих там мужчин бо-

льее престижная работа, они лучше выглядят и одеты в более модную одежду. Несмотря на то, что Джон очень хотел увидеть Бекки снова, он так никогда и не перезвонил ей, потому что чувствовал свою неполноценность. Бекки, в конце концов, обручились с одним из лучших друзей Джона. Однажды вечером за столом, когда зашел разговор о былых временах, Бекки призналась Джону, как сильно она хотела видеть его после той вечеринки! Джон проиграл другому парню, потому что он сравнивал себя с другими и потерпел поражение! Каждый раз, когда вы сравниваете себя с другими, вы оказы-

В 1977 г. невероятно маленький худой итальянец смог добиться благосклонности крупных англичанок. Но однажды, во время танца с одной англичанкой, он вдруг упал и потерял сознание. Доктора обнаружили, что на нем было семнадцать шерстяных свитеров, благодаря которым он выглядел более объемно.

Неполнная книга неудач

ваетесь вторым по счету. А когда вы чувствуете себя вторым, вы и ведете себя как второй.

Ревность. Ревность – это реакция, вызванная страхом, страхом потерять того, кто для нас очень значим. Но чем крепче мы пытаемся удержать его, тем больше почва уходит из-под наших ног. Страх и чувство собственника порождают подозрительность и фактически отталкивают от нас других. Ощущение опасности и неуверенности в себе открывает двери навстречу отвержению, что заставляет окружающих нас задыхаться. Эмоционально здоровые люди могут время от времени чувствовать легкую ревность, но их не охватывают беспричинные длительные припадки ревности.

Критицизм. Барб всегда хвастается своим домом, бассейном, машиной, одеждой и работой, критикуя в то же время то, что имеют другие. Пытаясь представить себя в лучшем свете, она выставляет других с худшей стороны. Критицизм и унижение других полностью отталкивают от вас людей или делают дружбу неполноценной.

Боязнь близких отношений. Давно доказан тот факт, что вы не сможете полюбить других, пока у вас не сложится здоровое представление о себе как о ценности. Если вы не любите себя, вы будете испытывать страх всякий раз, когда кто-нибудь попытается приблизиться к вам. Больше всего на свете вы хотите иметь друзей, но вы боитесь, что они отвергнут вас, как только узнают, кто вы есть на самом деле. Поэтому вы держите людей на расстоянии, никогда не позволяя им приблизиться к вам и узнать вас лучше.

Влияние самооценки на взаимоотношения

Когда ваша самооценка положительна, вы будете стремиться к отношениям, которые только укрепят позитивный настрой. Обратное тоже верно. Когда вы охвачены отрицательными эмоциями относительно себя, вы будете стремиться к отношениям, которые подтверждают вашу бесполезность и

неполноценность. Когда вы чувствуете, что вы – никто, когда вы охвачены страхом и легко впадаете в состояние депрессии, вы легко можете поддаться влиянию человека, который

будете льстить вам и ухаживать за вами, независимо от того, кто он. Когда вам не хватает способности поддерживать здоровое чувство собственной значимости, вы будет послушно идти за другими, потому что ваша значимость будет зависеть от них.

Некоторые компании готовы застраховать самые невероятные вещи... даже любовные отношения. Если отношения рассыпаются, держатель страхового полиса взимает страховое возмещение.

Ненужный хлам

Некоторым людям настолько не хватает самоуважения, и они так боятся быть покинутыми, что отчаянно цепляются за любые отношения, даже те, которые причиняют им не-

имоверную боль. Но так не должно быть. Чтобы избежать подобных деструктивных взаимоотношений, вы должны быть предельно честны с собой в вопросе вашего собственного разбитого сердца. Если вы все еще несете бремя страданий и боли прошлого, если у вас нерешенные проблемы с родителями или предыдущим супругом, или если ваша самооценка настолько низка, что вы допускаете насилие над собой, вы нуждаетесь в исцелении прежде, чем вы начнете новый этап близких отношений. Сейчас вы просто не способны начинать строить новые отношения. Отвлекитесь от эмоциональной неразберихи. Если в вашей жизни произошла травма, признайте это сейчас и ищите помощи. «Аланон» и другие двенадцатиступенчатые программы, а также профессиональное консультирование могут оказать вам необходимую помощь.

Важными элементами готовности к здоровым отношениям являются чувство собственного достоинства, признание за собой права на счастье и ожидание прекрасного на вашем

жизненном пути. У некоторых людей здоровая самооценка появляется естественным образом. Другим приходится бороться за то, чтобы установить ее. А некоторым необходимо потратить долгие часы на терапию, прежде чем они смогут достичь ее.

Часто можно безошибочно определить, что человек не любит себя по тому, как он выглядит и как себя ведет. Вспомните Чарли Броуна из сериала Peanuts (Ничтожество). Его согбенная осанка, руки в карманах и опущенные уголки губ говорят сами за себя: «Никому нет дела до того, жив я или умер».

Низкая самооценка связывает вас по рукам и ногам и мешает достичь того, чего вы можете достичь. Она заставляет вас цепко держаться за безопасность уже знакомого вам, вместо того, чтобы ставить новые цели и добиваться их. Если ваши стремления занижены, вы не достигнете многого. Но чем выше ваша самооценка, тем выше будет планка ваших ожиданий и планов, направленных на достижение успеха – эмоционального, финансового, интеллектуального, духовного и романтического.

Чем ниже ваша самооценка, тем сильнее будет побуждение доказать что-то и произвести впечатление на окружающих. Чем выше ваша самооценка, тем легче будет вам быть самим собой без излишнего бахвальства. Низкая самооценка приведет к защитным и неадекватным моделям общения, ориентированным на доминирование и подавление другого человека из-за неправильно сформулированных установок и нездорового желания защитить свое слабое «я». Чем сильнее ваше самоуважение, тем более открытыми, честными и ясными будут коммуникативные модели, используемые вами, потому что вы будете иметь четкое представление о своих ценностях, целях, убеждениях и будете полностью уверены в них.

Если вы надеетесь достичь здоровых, счастливых взаимоотношений с представителем противоположного пола, фактор самооценки является очень важным. *Величайшими барьерами на пути к успешным романтическим отношениям являются чувства ненужности, неполноценности и несостоятельности.* Первоначальные отношения, в которых вы должны добиться успеха, – это отношения любви с самим собой. Прежде всего, вы должны почувствовать, что вы достойны любви и любимы. Только в этом случае вы сможете с большей вероятностью завязать близкие отношения с другими. Только когда вы сначала полюбите себя, вы сможете принять любовь от других.

Элементом любви к себе является удовлетворенность своим внешним видом. Если вы чувствуете, что вы не очень хороши собой, вы будете бояться приблизиться к человеку, привлекшему ваше внимание.

То, что вы чувствуете относительно себя и как вы представляете себя, также определяет то, какого человека вы вероятнее всего привлечете к себе. Поэтому неудивительно, что люди с неопрятной внешностью считают себя неподходящими для отношений с противоположным полом.

Анализируя свою самооценку, вы должны прежде всего посмотреть на то, какие из отношений на сегодняшний день способствуют укреплению вашей самооценки, а какие оказывают на нее пагубное воздействие. Если отношения деструктивны, вы должны положить им конец или изменить их таким образом, чтобы влияние от них стало позитивным. Чтобы изменить старые модели взаимодействия и создать новые, необходимо приложить немало усилий, но если вы искренне желаете изменить свое отношение к себе, вам необходимо вкладывать душу в такие взаимоотношения с людьми, которые будут положительно влиять на вашу самооценку.

Развод – удар по самооценке

Возможно, вы прошли через развод. В жизни человека, на-верное, нет другого такого момента, когда бы он чувствовал себя более жалким и ничтожным, чем тогда, когда его брак разрушен. Брак – очень интимная сторона человеческого существо-вания, и когда брак рушится, люди чувствуют себя полными неудачниками.

Даже если вы сами инициировали развод или, наоборот, не были виноваты в нем, или не желали развода, или были «невинной стороной», или пытались сделать все возможное, чтобы сохранить брак, вы не сможете избежать эмоциональ-ного кризиса, следующего за разводом.

Когда вы вступаете в супружеские отношения, вы полу-чаете огромный позитивный заряд со стороны другого че-ловека. Когда брак заканчивается, самооценка каждого из партнеров наносится тяжелый удар. У некоторых людей в их самоуважении пробита такая брешь, что они даже не могут предпринять необходимых мер, чтобы положить конец браку. Так часто случается с избиваемыми женщинами.

В той же мере, в какой влюбленность – это волнующее переживание, прекращение любовных отношений – это бо-лезненное переживание. Опустошающая боль исходит из глубины ощущения отвержения. Период развода вероятней всего наступает тогда, когда самооценка достигает наиболее низкого показателя.

Однако во всем этом может быть один положительный мо-мент, заключающийся в том, что подобное переживание может заставить вас пристальнее взглянуть на себя. Это может стать стимулом, побуждающим вас произвести жизненно необходи-мые перемены в вашей жизни и в вашем восприятии себя.

Самоуважение очень хрупко. Сейчас оно может быть целым и невредимым, а уже в следующее мгновение от него не останется камня на камне. Мы можем выдержать две или три неудачи, но когда нахлынет очередная волна неприятностей, она приносит с собой кризис неуверенности в себе. Ощущение собственной значимости и ценности, которое мы поддерживаем в себе, особенно когда речь идет о романтических взаимоотношениях, настолько уязвимо, что даже самые суровые люди иногда могут сломаться. Человеку, страдающему нехваткой самоуважения, будет очень трудно наладить хорошие взаимоотношения с противоположным полом.

Положительная самооценка

Чувство собственного достоинства должно быть результатом реальной, честной оценки самого себя. «Не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно» (Римл. 12:3). Мы не должны оценивать себя слишком высоко, но и не должны умалять свою значимость. Некоторые пытаются превратить заниженную самооценку в добродетель, приравнивая ее к смиреннию, в противоположность заносчивости и гордости, что, по их мнению, и есть высокой самооценкой. Но высокая самооценка и самоуважение – не эквивалентны заносчивости. Когда мы высоко ценим себя, мы чувствуем себя равными, а не лучшими по отношению к другим, достаточно компетентными, чтобы справиться с жизненными обязательствами.

Мы не питаем ложных иллюзий. Наоборот, мы принимаем свои слабые стороны так же, как и сильные, и признаем, что заслуживаем уважения со стороны других. Мы научились строить на фундаменте достоинств и побеждать слабости. Мы научились жить с ограничениями, которые мы не в силах

изменить. Время от времени мы падаем и терпим неудачу, но мы способны собрать осколки и двигаться дальше. Мы пытаемся быть искренними и открытыми и считаем, что мы представляем собой ценность.

Здоровое самоуважение освобождает нас до такой степени, что мы начинаем замечать других. Мы уже способны терпимо относиться к слабостям других так же, как и к своим собственным. Мы можем ценить уникальные качества других, вместо того чтобы противиться им, бояться их или высмеивать. Мы понимаем, что эти различия делают каждого человека неповторимой личностью. Здоровое самоуважение освобождает нас также и духовно, так как мы можем более полно оценить принятие нас Богом такими, какие мы есть, и тот потенциал добра, который заложен внутри каждого из нас.

Д-р Натаниэль Бренден считает, что существует шесть ключевых достоинств, от которых зависит самоуважение: сознательность, принятие себя, ответственность, напористость, целеустремленность и целостность личности.

** Сознательность означает понимание того, кем и чем вы являетесь. Решения, которые вы принимаете ежедневно, определяют систему ваших ценностей, целей и убеждений.*

** Принимать себя – значит осознавать свои несовершенства и ошибки наряду с достоинствами. Вы способны оставить неудачи в прошлом, развивать сильные стороны и побеждать слабые. А то, что невозможно изменить, нужно принять.*

** Быть ответственным означает признать то, что ваше будущее счастье, успех или поражение определяются вашими решениями, которые вы принимаете посредством слов, поступков и эмоций, и что никто другой, кроме вас, не несет ответственность за ваше счастье.*

- * *Быть напористым – значит быть готовым отстоять и защитить свои убеждения, ценности и чувства, а также знать надлежащие способы выразить свои желания и потребности.*
- * *Жить целеустремленно – значит выбрать для себя значимые жизненные цели, двигаться в направлении достижения этих целей и периодически проверять, на правильном ли вы пути.*
- * *Жить целостно – значит выбрать принципы и ценности, которые будут управлять вашей жизнью, и поступать в соответствии с ними.*

Только подумайте, что означает жить по этим правилам! Подумайте, что означает построить длительные отношения с человеком, который разделяет эти ценности! Мужчины и женщины с адекватной самооценкой притягиваются друг к другу, равно как и люди с низкой самооценкой притягиваются друг ко другу и строят деструктивные взаимоотношения. Итак, обладание каждым из этих шести качеств в должной мере является важным элементом в установлении здоровых романтических взаимоотношений.

Если вы эмоционально здоровы, а ваш партнер нет

Если после внимательного анализа вы видите, что ваша самооценка стабильно находится на должном уровне, но у вашего партнера определенные проблемы в этой области, что вам делать в таком случае? *Жмите на тормоза.* Человек, который недоволен собой до брака, будет так же недоволен и после брака. Партнерам, которые позитивно настроены по отношению к самим себе легче справиться с проблемами, возникающими в браке. Человек с позитивным восприятием

себя будет способен свободно дарить любовь, сострадание и прощение, будет готов к взаимодействию и к ответственности. Такой человек уверен в своих способностях, и он готов признавать ценность других и принимать их такими, какие они есть. Могут возникать проблемы, нагромождаться разочарования, усталость может давить тяжелым грузом, но человек с нормальной самооценкой способен легче справиться со всем этим.

Однако человеку с заниженной самооценкой приходится нелегко, когда возникает необходимость конструктивно решить проблему, потому что этот человек погребен под мириадами обреченных на провал шаблонов. Перед лицом проблем на него накатывается отчаяние. Поскольку этот человек не владеет ни механизмами решения проблем, ни способностью приобретения новых практических навыков, он все глубже и глубже закапывается в песок, пытаясь защититься от внешнего мира. Совершенно очевидно, что это отрицательно отразится на всех его взаимоотношениях. Человек с заниженной самооценкой несчастлив, страдает от затяжных приступов депрессии и безразличия или делает партнера виноватым во всех переживаемых им страданиях и боли.

Вместо того, чтобы подвергать риску ваше будущее счастье, связав свою судьбу с человеком с заниженной самооценкой, почему бы вам не подождать, пока ваш партнер не получит необходимую помощь до заключения брака? Зачем рисковать вашим будущим в надежде, что он изменится?

Д-р Стэнли С. Геллер, известный психиатр, признанный журналом «Нью-Йорк» одним из лучших психиатров Нью-Йорка, сказал: «Самое важное качество в любом браке – это эмоциональное здоровье каждого партнера». Вы можете избежать пожизненной головной боли и наслаждаться счастливой жизнью, убедившись в том, что вы и ваш партнер здоровы. Если же тот, кого вы любите, отказывается принять по-

мощь для исправления проблем с самооценкой, вам лучше найти того, кто здоров и способен развивать конструктивные отношения, даже в условиях неизбежного стресса.

Сейчас сложнее, чем когда бы то ни было, найти эмоционально здорового партнера, потому что колоссальное количество людей воспитывается в дисфункциональных семьях – семьях, терзаемых разводами, алкоголем, наркотиками, эмоциональным, сексуальным или физическим насилием. И хотя немногие знают об этом, но такие люди страдают под бременем глубоких ран. Их личная боль подталкивает их к поиску кого-то, кто исцелит их раны, облегчит боль, соберет осколки их жизни. Когда вы вступаете в сферу романтических взаимоотношений, внимательно оцените вашего партнера. Загляните глубже. Не форсируйте события. Не торопитесь, подождите и дайте время проявиться скрытым сложностям.

Если вы надеетесь иметь счастливые любовные взаимоотношения, которые будут длиться всю жизнь, очень важна здоровая самооценка – у вас и у вашего партнера. Нет более серьезного препятствия романтической удаче, чем глубоко укорененное чувство, что вас не любят. Самый первый любовный успех, которого вы должны достичь, – это любовное отношение к самому себе. Только после этого вы будете готовы к отношениям с другими людьми. Только тогда вы будете полностью способны полюбить другого человека и позволить ему любить вас. Без вашей внутренней уверенности в том, что вас любят, никакая любовь другого человека не будет для вас достаточно реальна и убедительна. Подсознательно вы будете пытаться пошатнуть ее путем множества ухищрений.

Основной вывод, который необходимо сделать, таков: если вы обладаете нормальной самооценкой, вероятней всего, вы будете чувствовать себя как человек, имеющий

миллион долларов. Если вы будете чувствовать себя как миллионер, скорей всего, вы будете думать и поступать как миллионер. Если вы будете думать и поступать как миллионер, наверняка вы будете привлекательны для тех, кто также чувствует, думает и поступает как человек, имеющий миллион долларов.

Как сказал однажды Оскар Уайльд: «Любовь к себе – это начало романа длиною в жизнь».





Глава 2

Восстановление здоровой самооценки

Вы можете полюбить себя

Признать недостаток самоуважения в себе или ком-то другом – это одно дело. Преодолеть же его и его разрушительные последствия – совсем другое. Если вы постоянно казните себя за прошлые ошибки, промахи, неудачи, настало время сбросить с себя этот груз. И чем скорее вы подружитесь с самим собой, тем скорее вы будете готовы строить новые здоровые взаимоотношения с другим человеком.

Длительные и глубокие проблемы собственной неполноценности не имеют простых решений, но если вы желаете изменить отрицательное отношение к самим себе, такая перемена возможна! Поскольку самооценка строится на основании приобретенного опыта, ее можно построить заново. Вы просто заменяете негативные эмоции позитивными. Конечно, чем вы старше и чем дольше жили с подобным негативом, тем сложнее будет процесс реконструкции. Но все равно это возможно! Вам вовсе не обязательно оставаться таким, каким вы есть сейчас.

Однако помните о том, что процесс исцеления от неуважения себя достаточно длителен. Это не произойдет во мгновение ока. Вы не сможете перечеркнуть долгие годы самоуничижения одним махом. Однако вы уже сейчас можете делать небольшие шаги по направлению к свободе от прошлого.

Если ваша самооценка действительно занижена, насколько вы сможете повысить ее? Ответ зависит от того, сколько усилий вы готовы приложить к этому. Если вы готовы всего лишь к поверхностным переменам в незначительных вопросах, тогда общие перемены будут минимальными. Например, вместо того, чтобы складывать грязную посуду целую неделю, вы решили мыть ее после каждого приема пищи. Поскольку для этой перемены требуется не так уж много эмоциональной энергии, ее легко осуществить. Однако если у вас за плечами 42 года отрицательного мышления и вы желаете кардинальных изменений в сторону положительного, вам необходимо будет затратить много усилий и энергии. Чем больших перемен вы ожидаете, тем больших затрат это потребует от вас.

Прежде всего, вам необходимо иметь желание измениться. Людям с заниженной самооценкой часто не хватает желания изменить свое поведение и отношение к себе. Им не хватает стимула и напора для преодоления прочно укоренившихся тенденций. Конечно, вы не сможете добиться этого сами. Но когда вы донесете свою проблему Господу, Он сможет помочь вам измениться. Если вы примете решение измениться, Он даже возбудит ваше желание к этому, ведь именно Он «производит в вас и хотение (т.е. желание), и действие»! Успех возможен только с Его помощью.

Вы должны понимать то, что когда вы примете решение улучшить свою самооценку, это отразится на всех отношениях, которые вы имеете сегодня, и на всех сторонах вашей жизни – на вашей работе, духовной жизни, методах воспитания детей, а также на романтических отношениях, которые

вы будете строить. В вашей жизни и вашей личности произойдут грандиозные перемены. Поэтому стоит потрудиться!

Теперь давайте объединим ваше решение измениться и силу Христа с некоторыми практическими рекомендациями. А потом встречайте долгожданные перемены!

Отпустите прошлое

Мы склонны действовать и реагировать, исходя из неразрешенных вопросов и конфликтов нашего прошлого. Но зачем продолжать изводить себя все теми же старыми переживаниями? Зачем постоянно падать в одни и те же ямы мучительных воспоминаний? Прощение – вот ключ, который может освободить вас, прощение себя и других. Простите настолько, чтобы никогда прошедшее в вашей жизни больше не терзало вас. Простите так, чтобы вы могли сказать: «Меня глубоко ранило то, что произошло. Но я больше не держу обиды. Я отдаю весь свой гнев Богу. Теперь я могу любить и принимать тебя, даже если ты и не сможешь полюбить и принять меня». Только когда вы перестанете воспринимать воспоминания прошлого как отрицательные, вы сможете беспрепятственно двигаться дальше и научитесь любить себя и других.

Если же вы крепко держитесь за прошлое, это значит, что вы не сможете двигаться вперед навстречу будущему. Прошлое будет постоянно заставлять вас бежать по бесконечному кругу самоуничижения. Оно будет давить на вас, сковывать свободу движений, лишит всяческой защиты и, в конце концов, победит вас. Итак, отпустить старое – фактически означает положить начало новому.

Признайте свои достоинства

Мы, к сожалению, редко уделяем время сбалансированному объективному самоанализу. Большинство из нас, в основном, акцентирует внимание на своих слабостях – чего мы не

умеем, в чем наши способности ограничены. Но вместо того, чтобы думать о том, чего мы не умеем, нам нужно сосредоточиться на положительном – на том, что мы умеем.

Воспользуйтесь приведенным ниже списком и перечислите ваши достоинства.

Достижения

Внешность

Личностные качества

Таланты и способности

Характер и духовные дары

В каждой категории назовите как минимум три достоинства. В «Достижениях» вспомните о наградах, похвалах, повышениях и других личных успехах. Вернитесь мысленно в прошлое, если это необходимо. В графе «Внешний вид» вы можете записать примерно следующее: физически здоров, привлекателен, гладкая кожа, выразительные глаза. В «Личностные качества» включите чувство юмора, спокойную натуру, приветливость, покладистый характер. Что касается «Талантов и способностей», честно ответьте на вопрос: какими врожденными талантами и способностями вы обладаете? Здесь вы можете вспомнить музыкальный или артистический талант, умение готовить, организаторские, преподавательские способности, спортивные данные. В категории «Характер и духовные дары» охарактеризуйте такие понятия, как ваш культурный уровень, целостность, честность, ваши критерии. Христианское служение и желание молиться могут быть примером духовных возможностей.

Размышляя над вашими личными качествами в каждой из категорий, помните о том, что «мы – Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять» (Ефес. 2:10). Вы не хвастаетесь своими достоинствами, вы просто признаете и славите Бога за тот дивный труд, который Он совершил в вас. Этот перечень положительных качеств должен помочь вам признать свой огромный потенциал и множество талантов, которые могут сослужить вам добрую службу.

Перестройте свое мышление

Один психолог консультировал многих женщин в возрасте за тридцать, которые, казалось, считали себя безнадежными в вопросе замужества. Большинство дошли до той грани, когда они сказали себе: «Мне кажется, я никогда не выйду замуж». Эти женщины были яркими, привлекательными и успешными, в них было все, чем можно было бы привлечь достойного мужчину. Однако они чувствовали себя обреченными прожить жизнь в одиночестве. Несмотря на то, что эти

женщины были разными, их всех объединяло одно: негативное мышление и поведение, которое вредило их взаимоотношениям. Психолог предположил, что их постоянные отрицательные модели мышления являются причиной того, почему они неспособны найти настоящую любовь. После детального исследования видеозаписей, личных дел

*Ж*аличие проблем не всегда так уж и плохо. У нас есть специальное место для тех, у кого проблем нет, – оно называется кладбище.

Френк А. Кларк

и собеседования с тысячами мужчин и женщин, выяснилось следующее: женщины за 30, которые не были замужем, но хотели этого, демонстрировали один и тот же самый образец отрицательного мышления. Более того, женщины, которые

нашли человека, которого полюбили и связали с ним свою судьбу, практиковали совершенно противоположную модель мышления и поведения. Они с самого начала следовали «модели успеха». Перестройка мышления и мысли о себе как об успешном человеке по-настоящему действенны!

Когда негативное мышление укоренено, его бывает сложно изменить. Мы фактически начинаем искать доказательства того, что мы уже думаем о себе. Поэтому если вы считаете, что вы не нравитесь окружающим, вы на самом деле будете стремиться к тому, чтобы доказать это.

Некоторые типичные образцы отрицательного мышления могут приобретать следующие формулировки:

- * Я боюсь встречаться с новым человеком;
- * Я недостаточно привлекателен;
- * Я не умею поддерживать разговор;
- * Я чувствую себя неловко в обществе;
- * Все хорошие мужчины/женщины уже заняты;
- * Я никогда не познакомлюсь с кем-нибудь интересным;
- * Я боюсь любви, потому что мне могут причинить боль;
- * Все мои отношения заканчиваются плачевно;
- * Моя мать всегда говорила, что никто не женится на мне.

Но есть хорошая новость, и она заключается в том, что сценарий можно написать заново, по-другому. Грустные мысли можно контролировать. Первый шаг на пути к этому – осознать негативный оттенок в мышлении. Затем контролировать отрицательные мысли, изгонять их, как только они начинают появляться, и заменять положительным диалогом с собой. Каждое из предыдущих утверждений можно перефразировать в положительном направлении:

- * Я приветлив, и это притягивает людей ко мне;
- * Я привлекательный человек, обладающий многими позитивными качествами;

- * Я буду улыбаться людям и буду приветлив с ними;
- * Я счастливый человек, который притягивает к себе людей;
- * Я очень хочу полюбить человека, который тоже будет любить меня;
- * Я с нетерпением жду, когда встречу того, кому понравлюсь;
- * Я ожидаю прекрасного романа и готовлюсь к нему, поддерживая в себе позитивный настрой;
- * Сейчас я готовлю себя к прекрасным любовным отношениям, которые продолжатся всю жизнь;
- * Я принимаю решение игнорировать отрицательные сигналы из прошлого и буду думать о прекрасной надежде на будущее, готовя себя к здоровым любовным взаимоотношениям.

Повторение является ключом к успешной смене отрицательного мышления на положительное. Позитивные утверждения необходимо повторять 20-30 раз в день или даже больше. Небольшая подсказка: повторяйте эти утверждения вслух перед зеркалом. Улыбнитесь сами себе (Если вам кажется, что это нелегко, подмигните себе. Гарантирую, что вы улыбнетесь!), и затем повторяйте утверждения. По мнению специалистов по вопросам поведения, для того, чтобы изменить привычку, необходимо от 21 до 45 дней подобных упражнений. Если вы сознательно работаете над реконструкцией своего мышления, вы почувствуете изменения через 21-45 дней! Не ждите, что чудо произойдет за один день. Дайте себе время, чтобы измениться. Будьте снисходительны к себе, ожидая, пока старое отношение к себе исчезнет.

Развивайте в себе выдающиеся качества

Развивая в себе выдающиеся способности, навыки, личностные качества и черты характера, вы можете значительно повысить самооценку. Если вы плохой собеседник, ужасно

застенчивы, чувствуете себя не в своей тарелке, и вам кажется, что вы все время говорите невпопад, работайте над этим. Посетите семинар Дейла Карнеги, присоединитесь к группе Toastmasters, запишитесь на вечерний курс по личностному развитию или прочтите книгу по искусству ведения диалога. Если у вас обычна, ничем не примечательная внешность, обратите внимание на свою осанку, поменяйте прическу, почитайте о правилах этикета, обновите гардероб. Иными словами, измените в себе нечто, что поможет вам стать другим, более привлекательным человеком. Примерьте «нового себя» в узком кругу друзей, а потом постепенно используйте ваши новые навыки в новых контактах. Самые обаятельные люди в мире не обязательно красивы. Если вы не можете получить оценку «самый популярный», не огорчайтесь. Вместо этого займитесь теннисом, начните писать короткие рассказы или запишитесь на курсы французской кухни. Приложите максимум усилий, чтобы стать интересным и всесторонне развитым человеком.

Покажите другим, что вы открыты для новых контактов, вместо того, чтобы сидеть в безопасной норке, которую вы создали для себя. И помните о тех достоинствах, которые вы перечислили ранее. Работайте над тем, чтобы развивать их.

Никогда не сравнивайте себя с другими

Основная причина низкой самооценки кроется в сравнении себя с другими. Мы склонны судить о себе и оценивать себя не по нашим собственным стандартам, а по стандартам кого-то другого. Когда мы делаем это, мы всегда оказываемся вторыми. В конечном итоге мы начинаем верить в то, что не заслуживаем счастья или удачи, что будем выглядеть совершенно нелепо со своими способностями и талантами, потому что они не настолько хороши, как у других.

Вы не должны выглядеть и поступать как, кто-то другой. Поймите, что вы не ниже и не выше. Вы – это просто вы, абсолютно равный другим и уникальный как личность. Поэтому перестаньте сравнивать себя с другими. Пусть Христос будет единственным образцом, которому вы пытаетесь подражать.

Отдавайте частичку себя другим

Наши собственные потребности и проблемы кажутся менее грандиозными, когда мы пытаемся помочь другим в решении их проблем. Когда вы активно участвуете в решении проблем другого человека, остается гораздо меньше времени на смакование жалости к себе. Каждый, кто чувствует себя отвергнутым, нелюбимым, недостойным, знайте, что есть кто-то, кому еще хуже, чем вам.

Одно исследование показало, что когда люди помогают другим, они чувствуют облегчение от головных и других болей, связанных со стрессом. Это происходит тогда, когда человек делает это добровольно, просто потому, что он хочет этого. Если же помощь предоставляется по необходимости, то независимо от причины человек, который помогает, получит от этого мало пользы. Кроме того, он должен быть лично заинтересован помочь, иметь близкие отношения с теми, кому он помогает.

Если вы хотите почувствовать себя лучше физически и умственно, испеките что-нибудь для друга, удивите пожилого человека небольшим сюрпризом, навестите больного, запишитесь волонтером в службу, которой нужна добровольная помощь, подвезите кого-нибудь или выслушайте проблему

Любовь слепа, но брак восстанавливает ее зрение.

*Великие идеи,
забавные мысли*

друга. Мир переполнен одинокими, разочарованными людьми, которые нуждаются в вашем сочувствии и поддержке. Пока вы

делаете это, ваше собственное чувство неполноценности уже не будет казаться вам таким острым. Самое лучшее средство избавиться от жалости к себе – это отдать частичку себя другим.

Просите Бога совершить нечто прекрасное в вашей жизни

Если у вас сложилось отрицательное отношение к себе – неприятие себя из-за внешности, отсутствия талантов, одиночества или чего-то еще, просите Бога о прощении. Просите Бога простить вас за ту горечь, которую вы испытываете по отношению к Ему творению – вам.

Затем благодарите Бога за то, что Он создал вас таким, какой вы есть. Это будет нелегкий шаг. Вы можете чувствовать, что не можете благодарить Бога за то, что он создал вас таким, какой вы есть, потому что вы ненавидите себя такого. Возможно, вы думаете, что это будет лицемерием с вашей стороны, потому что вы не можете благодарить Бога, не чувствуя благодарности в своем сердце. Но благодарение – это акт свободной воли. А чувство благодарности – это всего лишь чувство. Не позволяйте чувствам контролировать вас. Вы можете благодарить, даже если не чувствуете этого. Направьте свою волю в нужное русло, а чувства не заставят себя долго ждать.

Когда вы признаете, что Бог принимает и любит вас таким, какой вы есть, вам не нужно будет постоянно убеждать себя в том, что вы должны изменить себя. Ваша самооценка не должна быть запрограммирована другими, она должна быть основана на той ценности, которую Бог видит в вас. Единственное, чего Бог не может любить, – это то, что разрушает вас. Он заинтересован только в том, чтобы помочь вам избавиться от деструктивного отношения и поведения.

Вы полноценны во Христе. Вы приняты Им, Царем Всеменной! Когда вы осознаете это, это освободит вас и сделает

самим собой, тем, кем вы всегда хотели быть! Бог даст вам новое начало. Читайте Евангелие, принимайте Божьи заверения в Его любви.

Если вы принимаете Бога через Его Слово и верите в то, что вы любимы и ценные, тогда вы имеете прочное основание, на котором сможете строить дальше. Вы будете иметь надежный фундамент в жизни. Вы свободно перенесете любовь и уважение к себе на ваши взаимоотношения с любимым человеком. Запомните, что вы никогда не сможете построить настоящие любовные отношения, если прежде не справитесь внутренними проблемами неприятия себя. Бог не только считает вас достойными, Он готов сотворить для вас чудеса, превратить ваши неудачи и худшие воспоминания в победы – точно так же, как Он это сделал для Марджори.

На протяжение долгих лет Марджори несла на себе тяжкое бремя разбитой самооценки, она считала себя никем не любимой, неуклюжей, неталантливой, неумной и.д., в общем, не имеющей ничего, что делает людей ценными и достойными. С годами ее ненависть к себе возросла до такой степени, что в отчаянии она обратилась к психологу-христианину за помощью. Он «провел» ее по тропам воспоминаний к мучительному эпизоду из ее детства.

Много лет назад Марджори уличили в каком-то небольшом проступке, когда она училась в 3-ем классе. Ее учительница – жесткая сторонница строгой дисциплины – вызвала Марджори и поставила перед всем классом.

– Дети, – сказала учительница, – я хочу, чтобы каждый из вас вышел к доске и написал то, что вам не нравится в этой плохой девчонке.

Следующие несколько минут были кошмаром для Марджори; один за другим, дети подходили к доске и мелом писали маленькими буквами больно ранящие фразы. «Марджори – уродина», – написал один. «Марджори – толстая», –

написал другой. «Марджори – вонючка», «У Марджори нет друзей», «Марджори – дурочка». Марджори больше всего на свете хотелось в тот момент провалиться сквозь землю. Так продолжалось до тех пор, пока все 25 учеников не исписали доску гадостями и ненавистью.

– Марджори, – произнес мягкий голос. Постепенно Марджори пришла в себя и поняла, что она уже не в школе. Она в настоящем, в кабинете психолога, и голос, который она услышала, был его. Слезы текли по ее лицу и всхлипывания сотрясали тело.

– Марджори, – повторил психолог, когда слезы утихли. – Я хочу, чтобы ты снова представила себе классную комнату, но на этот раз с небольшой разницей. Рядом с тобой в классной комнате находится 26-ой ученик, его имя Иисус. Теперь представь себе картину: Иисус поднимается из-за парты и проходит мимо учительницы, не замечая мела, который она протягивает Ему. Вместо того, чтобы писать на доске, Он все вытирает, вытирает, вытирает. Ты видишь это, Марджори? Доска совсем чистая.

– Да, сказала она. – Да, я вижу.

Теперь Иисус берет мел и начинает писать: «Марджори – прекрасное Божье дитя». «Марджори прощена». «Марджори будет житьечно».

Впервые за многие годы Марджори почувствовала себя ценной и любимой. Это был гигантский первый шаг на пути от разъедающей боли унижения навстречу полноценности.

Бог сделал это для Марджори. Он может это сделать и для вас. Попросите Бога взять вашу жизнь в Свои руки. Бог по заботится о том, чтобы избавить вас от всего лишнего, что препятствует вам стать тем, кем вы должны быть. Бог хочет открыть вашу ценность, но вы должны дать Ему разрешение приготовить путь для этого чуда. Дайте Ему этот шанс.



Раздел 2



Ужасивания

Глава 3

*Как в возрасте
от тридцати до шестидесяти
играть в эту игру*

Многие одинокие люди терпеть не могут свидания. В кинофильме «Ханна и ее сестры» Вуди Аллен сравнивает свидание с Дайан Вист с Нюорнбергским процессом. Именно такие чувства возникают у многих одиноких людей зрелых лет, когда они вновь оказываются участниками сцен свиданий. Они уже пережили отношения, которые не привели к счастливому финалу. И все же они понимают, что не могут избежать свиданий, потому что время идет, а этот человек как раз и может оказаться тем единственным и на всю жизнь.

Коль скоро «молодые» годы уже позади, свидания могут казаться бесполезными и обременительными. Но так не должно быть. Все же и у более зрелых одиноких людей должно еще оставаться место для романтики, искренности, восторга, личностного роста и удовлетворения в этом восхитительном ритуале под названием «свидание».

Прошли времена строгих правил этикета, когда мужчины точно знали, как себя вести, а женщины – как реагировать. Правила игры в свидания за последние несколько лет карди-

нально изменились, и уж конечно, все идет не так гладко, как в кино.

Чтобы еще больше усложнить, скажу, что этап свиданий для современного человека стал более длительным, чем раньше, потому что люди стали жениться позже. Кроме того, многие начинают завязывать отношения повторно после развода или смерти любимого. Но несмотря на то, что правила игры изменились по сравнению с тем, какими они были несколько лет назад, она все еще актуальна, и в нее все еще играют. Давайте же посмотрим пристальнее на эту игру, на игроков, проанализируем новые правила и попытаемся найти беспрогрышные секреты успеха.

Почему бы не замедлить темп?

Дженнифер со слезами на глазах делилась историей своего брака. «Я и Брюс безумно влюбились друг в друга, как только познакомились. На протяжении трех месяцев каждую свободную минуту мы проводили вместе. Мы были настолько влюблены, что нам сложно было оторваться друг от друга; физическое притяжение было слишком велико. Затем мы начали все чаще ссориться и действовать друг другу на нервы. Мы обсудили эту ситуацию и пришли к выводу, что причиной этому было сексуальное напряжение, потому что мы зашли уже достаточно далеко, но не настолько, как хотелось бы. Мы думали, что ссоры прекратятся, как только мы поженимся. Два месяца после свадьбы, действительно, все было идеально. Но затем между нами начались еще более серьезные недоразумения, и теперь мы не знаем, что делать». Поженившись через три месяца после знакомства, Дженифер и Брюс вскоре поняли, что первоначальный наплыв романтических чувств и сексуального возбуждения не может длиться вечно. Спустя 4 года, родив двоих детей, разочарованная и озлобленная пара рассталась.

Как в возрасте от тридцати до шестидесяти играть в эту игру

К сожалению, Дженифер и Брюс не единоки в своем несчастье. Многие люди вступают в брак на гребне пылких чувств, а затем оказывается, что они связали судьбу с совершенно неподходящим человеком. Общество сразу же наклеивает ярлык «неудавшегося» брака, тогда как, на самом деле, это просто результат «неудавшихся» свиданий. Общепринятая тенденция такова, что люди спешат заключить брак, не построив вначале стабильной базы для взаимоотношений. Но такого понятия, как мгновенная любовь, не существует. Прочные длительные отношения нужно строить на протяжении длительного периода времени, когда основной темой становится «узнавание» друг друга. Вот поэтому, для того чтобы ваши свидания не закончились «неудавшимся» браком, я настоятельно рекомендую не торопиться, замедлить темп и смотреть в оба, прежде чем бросаться в омут.

Этапы свиданий

В романтических отношениях свиданий можно выделить семь основных этапов. Обратите внимание на то, что каждый этап имеет особую функцию и цель в закладывании фундамента для отношений. Если какой-нибудь из этих этапов пропускается или пробегается галопом, в развитии отношений появляется брешь, через которую легко проникают проблемы.

На Тробрианских островах если женщина хочет показать мужчине, что он ей интересен, она подходит к нему икусает его. В Северной Сирии, если мужчина хочет показать женщине, что она интересна ему, он выдыхает дым ей в лицо.

Ненужный хлам

Этап 1: Дружба

На этапе дружбы вы узнаете друг друга, участвуя вместе в общественных развлекательных, духовных и интеллектуаль-

ных мероприятий. В основном это массовые мероприятия, в отличие от мероприятий для двоих. Этап дружбы более нерегулярный и бессистемный и менее эмоциональный, чем последующие этапы, так как здесь не предполагается романтический подтекст. Свидание же обычно имеет романтический оттенок. Когда пара отделяется от группы, они уже предположительно встречаются.

Друзья обычно видят друг друга в наиболее неприглядные моменты – когда они расстроены из-за проездного билета, в депрессии из-за потерянной работы или испачканы грязью и сажей после уборки гаража. Они знают, как каждый из них реагирует на житейские взлеты и падения. Время от времени может возникать легкий флирт, обычное явление в отношениях между мужчиной и женщиной. Но есть тонкая грань, которую друзья не переступают.

Друзья противоположного пола комфортно себя чувствуют в присутствии друг друга и ведут себя так же, как вели бы себя с друзьями одного пола. Благодаря тому, что их отношения нельзя назвать свиданиями, друзья не чувствуют потребности играть в игры, и соответственно, ни о каком сексуальном подтексте не может быть и речи. Дружба предполагает гораздо меньше напряжения, чем свидания. Зачастую друзья более честны друг перед другом, а иногда и более эмоционально близки друг другу, чем возлюбленные.

Когда Анна познакомилась с Ричардом, вряд ли она думала тогда о браке. В конце концов, для них обоих это был первый день в школе, и им было всего лишь по шесть лет. Все школьные годы они провели в одной школе. У них были одни и те же учителя, они учили много общих предметов, играли в одной волейбольной команде, пели в одном церковном хоре.

После короткого периода регулярных свиданий в седьмом классе они расстались, но никогда не переставали быть друзьями. Эта дружба продолжилась и в колледже, где Ричард

Как в возрасте от тридцати до шестидесяти играть в эту игру

снова начал встречаться с Анной. Он сделал ей предложение за несколько месяцев до выпуска, повесив на административном здании огромный плакат с надписью: «Анна, я люблю тебя. Ты выйдешь за меня? Твой Ричард». Они поженились после выпуска.

Анна счастлива, что ее муж был для нее другом всю жизнь, и она знает его как нельзя лучше. Их связывают воспоминания о столь многих местах и событиях, что другие пары могли бы им только позавидовать. Задолго до того, как они поженились, каждый был уверен в надежности их дружбы, которая позволяла им, не стесняясь, прийти со своими проблемами и выплакаться на плече друга.

Не каждому посчастливится стать супругом того, кого знал с первого класса. Но каждый может связать свою судьбу с другом. А для этого нужно замедлить темп в процессе построения отношений и, прежде чем зайдет речь о романе, завязать крепкую дружбу.

Зачем вообще все эти разговоры о дружбе? Почему бы сразу не превращать общение с привлекательным кандидатом в роман? У большинства людей нет таланта или дара к таким превращениям. Но каждый может ощутить пользу от постепенного продвижения к любовным отношениям. Любовные отношения, которые загораются мгновенно, так же мгновенно и перегорают. И в таких отношениях вас, вероятнее всего, будут оценивать по таким поверхностным параметрам, как внешность или телосложение, а не по характеру.

Прочные романтические отношения развиваются на основании прочных дружеских отношений. Чем лучше вы знаете, как укрепить дружбу, тем успешнее вы справитесь с переходом в следующую фазу свидания.

Стать друзьями прежде, чем вступить в романтические отношения, имеет большое значение. Если вы влюбились слишком быстро, но в ваших отношениях произошел какой-

то сбой, то маловероятно, что вы можете снова стать друзьями. Если же вы посвятите достаточно времени тому, чтобы вначале узнать друг друга на уровне дружбы и позволить любви развиваться медленно и постепенно, у вас будет больше шансов приобрести друга на всю жизнь, независимо от того, станет он вашим супругом или нет.

Не делайте ошибок. Остаться друзьями сложнее, чем возлюбленными. Когда вы встречаете того, кто вам симпатичен, несложно включить самую большую скорость и что есть мочи давить на газ. Гораздо сложнее воспользоваться тормозами и двигаться по дороге медленно, объезжая выбоины, избегая колдобин. Выбор быстрого и, на первый взгляд, легкого маршрута очень редко приводит к длительным отношениям, потому что как только возникают конфликты, наблюдается желание опять-таки выбрать легкий путь – сойти с дистанции.

Этап 2: Периодические встречи

На этом этапе двое друзей отделяются от группы. В процессе дружбы они увидели, что у них много общих интересов и им приятно быть вместе. Удовольствие от дружбы просто увеличивается за счет совместных занятий.

У Берта есть несколько подруг, с которыми ему приятно общаться. С одной из них здорово кататься на лыжах, а вторая – отличный аквалангист. Когда ему нужно выговориться, он встречается с другой девушкой. А на общественные мероприятия он часто приглашает с собой девушку, которая очень открыта и общительна.

Сью тоже предпочитает такой вид встреч. Она и ее сотрудник любят классическую музыку, поэтому они часто ходят вместе на концерты. Она с другим своим знакомым время от времени катается на горном велосипеде.

Как в возрасте от тридцати до шестидесяти играть в эту игру

Ни Сью, ни Берт пока что не заинтересованы в длительных романтических отношениях. Каждый доволен обычными отношениями, которые удовлетворяют потребность в общении без особой эмоциональной ответственности. Оба абсолютно честны со своими знакомыми в том, что они общаются еще с кем-то.

На этом этапе двое людей встречаются потому, что у них общие интересы и поэтому им приятно общество друг друга. Оба могут встречаться с другими людьми. Уровень эмоционального обязательства между ними низок или вообще отсутствует. Они не считают себя влюбленными. Приятное времяпрепровождение сопровождается дружбой, которая в будущем может перерости в нечто большее.

Если их общение продолжится, вполне возможно, что в их отношениях появятся такие элементы, как желание взять за руку и другие романтические жесты.

Я рекомендую, чтобы пара оставалась на этапе дружбы и периодических встреч 6-12 месяцев, что позволит узнать о том, что нравится, а что не нравится другому, познакомиться с его привычками, манерой поведения, ценностями. Если то, что они узнают на этом этапе, совпадает с тем, что они ищут, они могут медленно продвигаться к следующему этапу. Однако можно оставаться друзьями на протяжении многих месяцев и даже лет, не переходя к романтическим отношениям.

Этап 3: Особые свидания

Особые свидания – это промежуточный этап, означающий то, что между двумя людьми растет эмоциональное притяжение, но они еще не достигли этапа обязательств, необходимых в постоянных отношениях. Они проводят больше времени вместе, но еще не встречаются регулярно.

Этап 4: Регулярные свидания

В процессе регулярных свиданий между двумя людьми возникает взаимное понимание или уверенность в том, что они не будут встречаться с другими и будут видеться чаще, чем во время обычных встреч. Здесь уместны такие понятия, как обязательство и особенный.

Зрелые одинокие люди обычно придают этому этапу большее значение, чем юношество. И так должно быть. Регулярные свидания для зрелой пары чаще всего предполагают интерес к общему будущему. Это дает возможность приглядеться друг к другу, пока что без брачных обязательств. Этот этап важен тем, что отношения можно подвергнуть серьезному тесту благодаря времени, которое пара проводит вместе. Оно показывает, смогут ли эти двое людей оставаться верными этим отношениям. Ответ на этот вопрос необходимо получить перед тем, как думать о возможности брака. На этом этапе пара считает, что они влюблены, но могут быть и не уверены в этом.

Во время регулярного общения двое людей вырабатывают уверенность и компетентность во взаимодействии с человеком противоположного пола. Также они узнают лучше себя и то, как их воспринимает противоположный пол.

На этом этапе можно заметить многие личностные качества. Умеет ли он слушать или насколько он хороший собеседник? А как насчет манер, заботливости, умения сосредоточиться? Именно этот этап свидетельствует о наличии или отсутствии таких показателей, как надежность, духовность и зрелость. Будут возможности обсудить ценности и планы на будущее. Коммуникативные навыки также могут и должны быть внимательно оценены на этом этапе. Слышит ли он то, что я говорю, или он просто слушает? Ворчит ли он или использует молчаливый подход? Можно ли

Как в возрасте от тридцати до шестидесяти играть в эту игру

с ним открыто говорить об ущемленных чувствах или их нужно тщательно прятать и не давать проявиться? Как он справляется с гневом и как разрешает конфликты? Можно ли с этим человеком решить конфликт разности мнений с удовлетворительным результатом? Всегда ли в спорах один побеждает, а другой проигрывает? Присутствует ли ощущение понятия «мы» или преобладает ощущение «я», когда мы вместе?

Когда регулярные встречи используются по назначению, это предоставляет возможность серьезного анализа, во время которого пара может сделать разумный вывод об их совместимости. В результате может образоваться естественный мостик между этим этапом и этапами предварительной и официальной помолвки.

Во времена Второй Мировой войны преподобный Канон Билл Кук и его невеста Хелен обмениались шестью тысячами любовных писем на протяжении четырех с половиной лет.

*Книга Рекордов
Гиннеса 1989*

Этап 5: Предварительная помолвка

Предварительная помолвка – это период между регулярными свиданиями и официальной помолвкой, когда пара начинает обсуждать возможность брака. На этом этапе пара говорит о постоянных отношениях, как о том, что может быть «когда-нибудь». Когда-нибудь, когда я получу это повышение, или когда мы сможем себе это позволить, или когда изменятся некоторые обстоятельства. Все разговоры и планы пробные. Их понимание частное и личное, но далеко не окончательное и обязывающее. Все же их разговор может звучать подобным образом: «Однажды, когда мы поженимся, мы... Когда-нибудь, когда у нас будут дети... Когда мы накопим достаточно денег... Однажды у нас появится дом...»

На этом этапа пара может тщательно проанализировать, совместимы ли их образы жизни и личностные качества для брака. Они уже более уверены в том, что предназначены друг для друга и нашли настоящую любовь, но на этом этапе их пока что еще ничто не связывает.

Пара проверяет и перепроверяет свои ценности, цели и будущие планы. Ко многому, что обычно детально обсуждается только в период официальной помолвки, сейчас можно просто присмотреться. Такой подход должен придать помолвке большую осознанность, а также уменьшить количество неудавшихся помолвок. Это также может облегчить жизнь тех пар, которые постоянно встречаются, но еще не готовы объявить о своем намерении пожениться.

В этот период, прежде чем пара официально объявит о помолвке, я рекомендую воспользоваться консультацией пастора или специалиста. Именно сейчас пара может серьезно взглянуть на свою совместимость и способность общаться. Умение пары общаться является важнейшим фактором, способствующим стабильному и полноценному браку. Итак, основная цель этапа 5 – улучшение коммуникативных навыков.

Это последний этап перед официальной помолвкой, когда можно освободиться от отношений без особых проблем для всех участвующих.

Этап 6: Официальная помолвка

Официальная помолвка следует за разговорами о «когда-нибудь» этапа 5. Она привносит глубокое ощущение обязательства и принадлежности, которое еще не присутствует на этапе свиданий и предварительной помолвки.

Существует несколько факторов, которые отличают этап официальной помолвки от предварительной. Объявление об

Как в возрасте от тридцати до шестидесяти играть в эту игру

официальной помолвке служит общественным заявлением друзьям и семье о том, что пара собирается пожениться. Это дает возможность окружающим свыкнуться с мыслью, что скоро образуется новая семья, а к ранее существовавшей семье присоединится еще один член. Общественное заявление обычно укрепляет обязательства. Чем большее количество людей знает о помолвке, тем больше вероятность, что пара пройдет через этот этап и, в конце концов, вступит в брак. Таким образом, тайная помолвка не есть помолвкой вообще.

Традиционно будущий жених дарит подарок будущей невесте как торжественный символ события. Этот подарок – символ их посвященности друг другу. Подарком может быть посуда, фамильная ценность, предмет мебели, часы, но обычно это обручальное кольцо. Этот дар любви еще больше укрепляет обязательства пары друг перед другом.

Третий аспект, который делает помолвку официальной, – это установленная дата свадьбы и приготовления к свадьбе. Помолвка может быть настолько волнующим переживанием, что многие пары часто не обращают внимания на то, какую роль она играет в их будущем, но помолвка – это еще не конец сам по себе. Это обязательство жениться. Поэтому нужно довести дело до конца. Помолвка без даты свадьбы обесценивает смысл самой помолвки.

Этап помолвки не должен быть длинным, потому что желание близости у пары в этот период возрастает. Проявления нежности более интенсивны, потому что пара находится на переходном этапе между ухаживанием и браком. Ввиду необходимости удовлетворить естественное желание физической близости, я рекомендую короткие помолвки от шести до девяти месяцев. Венчания в церкви обычно требуют как минимум шести месяцев подготовки.

Если до помолвки пара уже встречалась два года, короткий период помолвки будет достаточен. Этот период является еще одной возможностью обсудить будущее и построить планы на первый год совместной жизни. Многие моменты, возможно, были уже оговорены раньше, но сейчас пара говорит уже более предметно. Это последняя возможность испытать будущего партнера, прежде чем прилепиться к нему на всю жизнь. Пара уже немного узнала друг друга, иначе они бы не достигли этапа официальной помолвки, но сейчас они проверяют и перепроверяют свои выводы. Это время обнаружить неразрешенные конфликты или скрытые сложности.

Помните, что помолвка не является окончательным контрактом, который навечно связывает судьбу пары. Возможно, во время помолвки пара узнает друг друга еще лучше, и они придут к выводу, что им не нужно жениться. Это довольно-таки частое явление. От 40 до 50 % всех помолвок не заканчиваются браком. Каким бы тяжелым ни был разрыв помолвки, все же это гораздо лучше, чем разрыв брака.

Важнейшее задание, которое необходимо выполнить во время помолвки, – это даже не планирование свадьбы, а добрачное консультирование с квалифицированным пастором или профессиональным консультантом. Люди, ранее состоявшие в браке, часто пытаются обойти этот шаг. Один пастор предложил паре, которая планировала пожениться, пройти добрачное консультирование. «Нам это не нужно», – ответил мужчина. «Мы оба были в браке раньше».

Однако еще более веская причина пройти предварительную консультацию перед браком – желание уладить все неразрешенные вопросы прошлого, которые могут повлиять на будущее. Каждой паре следует пройти как минимум шесть добрачных консультаций до венчания.

Этап 7: Брак

Седьмой и последний этап – это брак. Возможно, это удивит вас, но многие люди не думают о браке как о логическом продолжении свиданий. Дружба и любовь, зародившиеся и развивающиеся во время свиданий, являются основанием для крепких отношений в браке. Он отличается от предыдущих шести этапов своей узаконенностью, поэтому для расторжения брачных отношений необходимы судебный процесс и развод. Но похож он на предыдущие этапы в том смысле, что брак должен быть продолжением романтической фазы ухаживания, которая характеризуется привязанностью, вниманием, уважением, нежностью и веселым совместным времяпрепровождением.

Обратите внимание на шесть четко разграниченных отличительных этапов, предшествующих браку. К сожалению, пары очень часто проходят через эти этапы не в той последовательности. Они вспыхивают врываясь в этап регулярных свиданий или предварительной помолвки и игнорируют первостепенную важность дружбы. Они так отчаянно желают найти свою любовь, что пропускают предварительные этапы и сломя голову несутся навстречу романтическим отношениям. Часто я спрашиваю у женатых пар, считают ли они друг друга лучшими друзьями. Для многих эта идея звучит странно, потому что они никогда не задумывались над тем, нравятся ли они друг другу. Они просто влюбились. Но нравиться друг другу и быть друзьями – значит пройти долгий путь, без которого никак не построить счастливый брак. Вся эта романтика не обязатель-

Мы всегда верим в то, что наша первая любовь последняя и наша последняя любовь первая.

*Великие идеи,
забавные мысли*

но приведет к длительной любви, если прежде не появится крепкая дружба.

Правило двух лет

Я заметила, что взрослые одинокие люди, особенно те, которые раньше были в браке, склонны торопиться и вступать в брак слишком быстро. Я советую, чтобы каждая пара встречалась два года перед помолвкой. Целый год необходимо посвятить этапам 1, 2 и 3, медленно и плодотворно укрепляя дружбу.

Второй год характеризуется постепенным снятием «масок», а это, соответственно, обнажает те недостатки характера и личности, которые раньше тщательно скрывались.

Многие люди могут успешно маскировать свои отрицательные качества в течение года. Однако очень редко такая игра продолжается дольше. Поэтому когда влюбленные слишком быстро вступают в брак, они просто не дают «маскам» возможности проявить свою временную сущность. Они связывают судьбу с виртуальным незнакомцем, который со временем, вполне вероятно, перестанет быть тем, кем они его представляли. Когда эйфория усиливается, восторг влюбленности и совместного времязпрепровождения ослепляет пару и отдаляет от реальности. Но вопрос даже не в том, есть ли у моего любимого недостатки, а скорее в том, смогу ли я нормально воспринимать в дальнейшем то, что сейчас вижу в нем? Поспешный брак без достаточного исследования человека означает отношения, построенные на предположениях. Но предположения, в конце концов, отталкивают партнеров друг от друга своей обманчивостью и ненадежностью.

Я провела сотни семинаров по вопросам ухаживания и брака, прочла сотни книг на тему о семье, сама написала двадцать книг и проконсультировала сотни пар, у которых были серьезные проблемы в браке. И я знаю наверняка, что

Как в возрасте от тридцати до шестидесяти играть в эту игру

основная причина несчастливых браков заключается в том, что пары проигнорировали некоторые этапы развития отношений и слишком быстро вступили в брак.

Исследователи Государственного Университета Канзаса подтвердили мою точку зрения. В результате опроса женщин среднего возраста «была установлена сильная корреляция между продолжительностью времени, посвященного свиданиям с их настоящими партнерами, и их нынешней удовлетворенностью браком». Исследователи отметили, что «пары, которые встречались более двух лет, оценили уровень удовлетворенности своим браком как высокий, в то время как пары, которые встречались меньше, оценили свой брак и уровень удовлетворенности им в широком диапазоне от слишком высокого до слишком низкого». Вероятность высокого уровня удовлетворенности браком значительно увеличивается при условии продолжительности свиданий от двух лет и более.

Ничто не настораживает меня так, как разговоры пар о браке до завершения двухлетнего периода свиданий. Они готовы клясться «в вечной любви, пока смерть не разлучит нас», но они серьезно недооценивают важность прочных взаимоотношений и положительного общения, без которых будет практически нереально преодолеть финансовые кризисы, череду болезней и возможных недоразумений в будущем.

Билл и Нина познакомились на встрече для одиноких людей в церкви. После встречи они вышли чего-нибудь перекусить. «Мы разговаривали несколько часов подряд», – рассказывает Нина. «Никогда раньше я не встречала никого, с кем бы мне так легко было найти общий язык. В тот первый вечер я узнала его лучше, чем всех парней, с которыми я встречалась раньше, вместе взятых. Я рассказала ему о себе то, чего никогда никому не говорила. Мы встречались каждый вечер всю неделю, а потом Билл сделал мне предложение. Я никог-

да не встречала такого, как он. Я знала, что это правильно, и согласилась».

Билл тоже вспоминает ту первую неделю. «Нина была самой умной и красивой из всех девушек, которых я повстречал за многие годы. Я не мог оторвать глаз от нее. Мне хотелось прикасаться к ней и держать ее в своих объятиях. Признаюсь, она была очень сексапильна! Мы виделись с ней каждый день. Я был сражен. Никогда никого я не любил так, как полюбил ее. Когда она сказала, что тоже любит меня, я знал, что это ОНА! Мы должны были пожениться».

И Билл с Ниной действительно поженились – через месяц после того, как познакомились. А спустя четыре месяца они разошлись и подали на развод. Что же случилось? Эта пара допустила серьезную ошибку в том, что они пробежали дистанцию от 1-го этапа до 7-ого за четыре недели! Такое не проходит без серьезных последствий.

Правило двух лет применимо также и к парам, которые раньше были в браке. Я видела некоторые счастливые пары в повторных браках. Но те, кто счастлив в повторном браке, – это обычно те, кто не форсирует взаимоотношения.

Самые значительные неудачи, которые мне приходилось наблюдать, происходили тогда, когда ранее женатые люди считали, что они уже достаточно «опытны» и могут пропустить все эти «детские игры». «В конце концов», заявляют они, «мы уже не подростки».

Не только люди в разводе пытаются укоротить процесс узнавания друг друга, но также и те, кто потерял своего любимого. Мужчины особенно подвержены этому, они не знают, как справиться со своими эмоциями после смерти любимой, и потому бросаются в новые отношения в надежде заглушить боль.

Я убеждена в том, что каждой паре независимо от возраста, обстоятельств или опыта необходимо два полных года для того, чтобы оценить свою готовность к браку. Если они по-

Как в возрасте от тридцати до шестидесяти играть в эту игру

ступят так, у них будет значительно больший шанс сделать правильный выбор. Самый важный совет, который я могу дать на страницах этой книги, можно резюмировать одним-единственным словом: НЕ ТОРОПИТЕСЬ.

Эта сложная низкая скорость

Слишком быстрый прогресс в отношениях влечет за собой две проблемы. Во-первых, существует большой риск того, что пара не сможет развить определенные навыки, необходимые для поддержания длительных отношений. Навыки общения, улаживания конфликтов, распределения обязанностей обычно недооцениваются и потому недостаточно контролируются. Незрелые пары имеют привычку решать свои проблемы в постели, особенно если они привыкли к такой модели из прошлого опыта. Их отношениям не хватает глубины, и первый намек на опасность превращается в серьезную угрозу брака.

Вторая проблема заключается в том, что паре не хватает времени для того, чтобы поугас романтический пыл, лица приобрели естественный вид без «масок» и воцарилась не-прикрытая реальность.

Развитие отношений с представителем противоположного пола настолько электризует, что становится достаточно тяжело сдержать стремление к близости до тех пор, пока отношения не станут по-настоящему глубокими. Непреодолимое желание проводить вместе как можно больше времени стимулирует пару к физической близости.

Интенсивное притяжение полов объясняет, почему быть «влюбленным» и все, что с этим связано, – гораздо более захватывающее, чем практиковать самодисциплину, контролировать скорость, анализировать и развивать отношения должным образом. Ведь принадлежать кому-то, любить кого-то, строить совместные планы – намного интересней, чем быть

«просто друзьями». Когда ты «принадлежишь» кому-то, возникает ощущение безопасности и надежности.

Иногда женщины воспринимают отношения более серьезно, чем они есть на самом деле из-за того, что внутри них глубоко укоренено врожденное желание быть для кого-то особенной, любимой, хранительницей семейного очага. Мужчина же иногда форсирует отношения из-за сексуально-гомосексуального влечения. «В конце концов», – настаивает он, – «мы любим друг друга и планируем пожениться».

Каждый пытается какими-то скрытыми методами, задом наперед, узнать другого человека. Люди вначале становятся сексуально активными, а потом пытаются построить отношения. Будьте мудрее таких людей. Продвигайтесь вперед навстречу отношениям, а не бегите им вослед, безуспешно пытаясь наверстать упущенное.





Глава 4

Идеальные свидания

Куда ходить и что делать

Физическая близость, безусловно, более захватывающее и менее трудоемкое занятие, чем кропотливый труд над созданием близости на эмоциональном, духовном и уровне дружбы. Поэтому физическую близость сложнее контролировать. Но это вполне возможно, если правильно выбрать, чем заниматься во время свиданий. Некоторые занятия медленно, но уверенно способствуют укреплению отношений на уровне дружбы; другие же незамедлительно бросают пару в водоворот физической близости. Время, проведенное в совместном изучении исторической части города, более конструктивно, чем в объятиях на пляжном покрывале.

«Меня волнует вовсе не то, как пригласить девушку на свидание», – признался своему другу загорелый парень атлетического телосложения. «А то, куда ее пригласить. Единственное, что мне приходит в голову, – это кино или кафе. Но я считаю такие свидания скучными, и боюсь, что девушки тоже так думают!»

Существует два вида свиданий: созерцательные свидания, во время которых вы что-то смотрите или слушаете; и активные свидания, во время которых вы активно участвуете в каких-то мероприятиях.

Созерцательные свидания

Во время созерцательных свиданий вы можете пойти в кино, театр, на концерт или спортивные соревнования, посмотреть вместе телевизор или видео, послушать музыку. Созерцательные свидания популярны потому, что большинство людей в качестве развлечения любят что-то смотреть; кроме того, такой вид свиданий очень удобен в самом начале отношений, потому что вы чувствуете себя менее напряженно, пытаясь поддержать разговор. К тому же буквально все знают, как быть зрителем, – просто сидеть и смотреть. Это еще один плюс.

Однако с другой стороны, такие свидания могут быть достаточно дорогим удовольствием. И главная цель свиданий – узнать друг друга – в этом случае не достигается, так как наблюдение за чьим-то выступлением препятствует общению между людьми.

Смотреть вместе телевизор или видео или слушать музыку особенно опасно, потому что подобные занятия предполагают, что вы остаетесь наедине друг с другом, да еще и с приглушенным освещением. Много часов кряду, проведенные наедине во время таких свиданий, ослабляют сопротивляемость сексуальному влечению и толкают пару к необдуманной сексуальной близости. Несколько коротких созерцательных встреч гораздо безопаснее, чем длинное свидание.

Активные свидания

Второй тип – активные свидания – предполагает такие занятия, как игра в гольф или теннис, каноэ, парусный спорт,

туризм, поход в музей или зоопарк, резьба по дереву и др. Такие свидания редко бывают скучными. Наоборот, совместная деятельность дает возможность проявить творческие способности, укрепляет чувство собственной значимости, требует меньших затрат и позволяет паре узнать, что кому нравится, а что не нравится. Каждый из них может развить новые навыки и способности, а также заглянуть в сущность другого человека. Кроме того, активные свидания оставляют меньше возможностей для сексуальных соблазнов.

Активные свидания требуют проявления творчества и инициативы. Для многих людей планирование таких свиданий может потребовать больше усилий, чем они готовы приложить. А некоторые слишком застенчивы для многих активных мероприятий. Они считают, что обладают недостаточными навыками для этого. Однако, с небольшой долей изобретательности, можно придумать что-нибудь такое, что будет приятно обоим.

Вот несколько интересных идей. Некоторые из них требуют атлетических способностей, но не все. Если вы любите спорт, вы можете заняться бегом на лыжах по пересеченной местности, играть в теннис, гольф, пинг-понг, крокет, поплавать, побегать трусцой или отправиться в турпоход. Если вы предпочитаете побывать дома, можете поработать над каким-то совместным проектом, сделать мороженое, испечь хлеб или приготовить изысканный обед; поиграть в настольные игры; почитать что-нибудь вместе. А можете исследовать новую местность, пойти вместе фотографировать пейзажи, совершив прогулку на велосипедах, собирать ракушки на пляже, распространять христианскую литературу, посетить дом престарелых.

Вы можете потратить определенную сумму денег, чтобы сделать свидание незабываемым, но это необязательно. Секрет успеха свидания в том, чтобы придумать нечто творчес-

кое с индивидуальным оттенком. Вот несколько потрясающих идей:

Купите необычные наряды в комиссионном магазине и совершите прогулку по парку, устройте пикник на двоих.

Возьмите в аренду велосипед на двоих, украсьте его и прокатитесь по местному парку или живописной местности. Придумайте какие-то игры во время езды.

Отполируйте мебель.

Запланируйте обед, купите необходимые продукты, затем приготовьте его и угостите семью или друзей.

Сделайте воздушного змея и запустите его.

Организуйте поход на авиационный завод, на ферму или телестудию.

Создайте свой собственный видеофильм. Затем пригласите друзей на премьеру. Предложите попкорн.

Поскольку активные свидания предлагают больше возможностей, чем созерцательные, они должны занимать большее количество времени. Возможно, вы не отважитесь на такое свидание в первый раз, но если сможете – полный вперед!

Пара может контролировать развитие отношений, мудро выбирая, чем заниматься во время свиданий, включая в график больше активных свиданий и ограничивая время наедине.

Как и где найти пару

Секрет того, как найти пару для свиданий и в итоге выйти замуж или жениться, заключается в том, чтобы познакомиться с как можно большим количеством потенциальных кандидатов. Чем больше альтернатив у вас будет, тем выше вероятность того, что вы встретите кого-то подходящего. Потенциальный кандидат – это любой человек противоположного пола, который одинок, свободен для отношений, живет на доступном расстоянии от вас и разделяет ваши взгляды на жизнь.

К сожалению, большинство людей встречаются с очень ограниченным количеством кандидатов и удивляются после этого, почему им не удается найти подходящего человека. Эти люди остаются одинокими, ни с кем не встречаются и зачастую пребывают в депрессивном состоянии.

Три правила знакомства с потенциальными кандидатами

Большинство одиноких людей могли бы удвоить или утроить количество кандидатов, с которыми они знакомятся каждый год, если бы они следовали трем простым правилам:

1. Чаще выходите из дома

Мало пользы в том, что вы будете сидеть день и ночь дома в надеждах и молитвах встретить кого-то особенного. Любовь всей вашей жизни редко стучится в парадную дверь вашего дома в поисках вас, если только вы не хотите влюбиться в почтальона или водителя экспресс-почты.

2. Посещайте «рыбные» места

Если бы вы были рыбаком, то не шли бы в соседский бассейн ловить большую рыбу. Наоборот, вы бы пошли на озеро или реку, где много рыбы. Те же принципы применимы и к свиданиям. Вы должны использовать правильную приманку (мы поговорим об этом немного позже, но здоровая самооценка – это самое важное) и ходить туда, где есть потенциальные кандидаты. Самый большой «грех» одиноких людей в том, что они ждут, пока зазвонит телефон, а

В конце 1700-х гг. не только люди одевались модно, но и фортепиано тоже. Некоторые американские леди решили, что негоже для фортепиано выставлять свои обнаженные ножки. Поэтому они заказали специальные брюки для того, чтобы прикрыть ножки своих фортепиано.

История любви

в то же время жалуются, что никак не могут познакомиться с кем-нибудь интересным! Вы должны выходить к людям и быть активными. Составьте список того, что вам нравится. Затем начните заниматься чем-нибудь из перечисленного там, где у вас есть шанс познакомиться с людьми противоположного пола. Парни должны ходить туда, где бывает много девушек – клуб, занятия по плаванию или церковь. То же касается и девушек. Ваши шансы увеличатся, если вы правильно выберете места, куда вы будете время от времени наведываться.

3. Инициируйте общение

Если вы сидите и ждете, пока кто-то первый подойдет к вам и заговорит, у вас будет не так уж и много друзей. Поэтому будьте инициативны и активны, таким образом вы можете найти любовь всей жизни. Когда вы инициируете знакомство, вы в лучшей ситуации, потому что можете контролировать ситуацию. Может быть, это трудно, но это единственный способ завязать отношения с теми людьми, которых вы находите привлекательными.

Пять способов познакомиться с кем-то особенным

Вот пять лучших способов знакомства. Помните о том, что когда вы выходите из дома и посещаете правильные места, следующий шаг – инициировать знакомство.

1. Через друзей. Исследование трех тысяч одиноких людей показало, что одна треть знакомится со своими будущими партнерами через друзей. Когда вы окружаете себя широким кругом друзей и развиваете отношения с ними, это может хорошо окупиться. У каждого из ваших друзей есть свои друзья. Рано или поздно у этих друзей будут какие-то вечеринки, приемы, где вы, вероятно, сможете познакомиться с новыми

людьми. Конечно, вы не можете рассчитывать на то, что ваши друзья найдут вам пару, но, имея широкий круг друзей, вы увеличиваете свои шансы познакомиться с кем-то особенным.

Организуйте вечеринку для своих друзей и попросите их привести своих друзей. Пригласите новых знакомых, которых вы бы хотели узнать лучше. Пусть эта вечеринка будет небольшой, если не можете позволить себе большую. Также попробуйте внимательнее приглядеться к соседям. Может быть, ваша судьба живет этажом выше! Такой метод называется сетевым взаимодействием. Сетевое взаимодействие – это использование каждой возможности знакомства с кем-то новым через людей, которых вы знаете. Сетевое взаимодействие – это немного больше, чем просто позвать друга и сказать: «Слушай, мне действительно одиноко. Ты случайно не знаешь никого, кто ищет себе пару?» Это означает быть дружелюбным, поддерживать контакт с друзьями, и дать им знать, что вы ищете новые знакомства. Друзья, состоящие в браке, зачастую особенно рады порекомендовать кого-то, кого они знают. Фактически они понимают, можно ли рассматривать этого человека в качестве кандидата или нет.

2. На работе. Одна десятая часть одиноких людей в данном исследовании познакомилась со своими спутниками на работе. Этот метод имеет преимущество в том, что вы уже знаете этих людей. Вы видите их ежедневно, что дает вам возможность наблюдать их рабочие привычки, таланты и способности, а также то, как они общаются с другими людьми. У вас уже есть общие темы для разговора. Но есть также и отрицательная сторона. Когда происходит разрыв романтических отношений, вам все равно приходится видеть друг друга каждый день. И какими бы осмотрительными вы ни были, люди все равно будут сплетничать.

3. В церкви, семинарах, на курсах. Посещение этих мест может предоставить вам отличные возможности познакомиться с кем-то, кто разделяет ваши интересы. Присоединитесь к как можно большему количеству различных групп. Это может быть туристический клуб, хор, курсы иностранных языков, фитнес-клуб, вечерняя школа или литературный клуб. Будьте изобретательны и находите что-то новое.

Кейт не была ни суперкрасавицей, ни блестящей собеседницей, но она хотела вырваться из своего кокона и приобрести друзей. Она записалась на вечерние курсы китайской кулинарии. Там она познакомилась с несколькими новыми людьми – мужчинами и женщинами. После того, как курсы закончились, группа решила встречаться раз в неделю на так называемый «этнический пир». Во время планирования меню, а также во время самого пира они много общались. Кейт не была уверена в том, что она хочет завязать романтические отношения с кем-нибудь из мужчин в группе, но даже если бы этого и не случилось, у нее появилось несколько хороших друзей. И, безусловно, ее шансы встретить кого-то особенного увеличились, потому что у каждого из этих людей были свои друзья.

4. На вечеринках или общественных мероприятиях. Это может быть особенно полезно, когда оба знают хозяина. Принимайте как можно больше приглашений и веселитесь на здоровье!

5. В повседневной жизни. Будьте начеку! Тот некто особенный может быть на автобусной остановке, в очереди в супермаркете, в автомагазине – возможности безграничны.

Личные объявления

Важно не столько то, где вы найдете своего спутника, сколько то, как вы воспользуетесь возможностью, которая появится у вас. Люди жизнерадостные и имеющие разнообразные интересы – это люди, привлекательные для противоположного пола. Каждый раз, когда вы предпринимаете нечто новое в своей жизни, вы увеличиваете свои возможности. Сидеть дома и смотреть телевизор – это значит изолировать себя и обречь на одиночество.

Возможно, вы захотите попробовать другой подход. Многие популярные христианские издания публикуют частные объявления. Вы даете объявление о себе, затем получаете письма и выбираете, на какие из них ответить. Когда вы составляете объявление, перечислите свои достоинства (физические, финансовые, социальные). Возможно, вы также посчитаете нужным перечислить те качества, которые должны присутствовать в вашем будущем партнере. Дайте объявление в том издании, которое распространяется, в основном, на той территории, где вы живете. Возможно, на получение ответов потребуется несколько месяцев. А в это время сделайте хорошую фотографию, которую вы сможете отправить в ответ на письма, и придумайте несколько остроумных ответов со своей стороны.

Видеouслуги открыли новые возможности для мужчин и женщин, заинтересованных в том, чтобы найти пару. Просматривайте соответствующие объявления об этих услугах в популярных христианских изданиях. Это может быть достаточно дорогое удовольствие, но оно стоит того. Вначале вам понадобится заполнить анкету. После этого назначается видеозапись. Это сложная часть. Зато потом начинается самое интересное. Исходя из ваших личных данных, для вас подбираются кандидаты, которые потенциально вам подходят. Вы просматриваете

их видеозаписи и выбираете тех людей, с которыми вы бы хотели познакомиться. Эти люди приходят в видеоагентство, читают информацию о вас, смотрят вашу фотографию и видео. Если человек захочет познакомиться с вами, вам оставляют его имя и номер телефона. Видеоуслуги имеют несколько преимуществ, так как вы можете увидеть человека по видео и судить о его внешности, невербальном поведении и тоне голоса перед тем, как встретиться с ним лично. Ответы человека на вопросы также могут многое рассказать о личности и ценностях человека.

Одна женщина рассказала, что за первый год членства в этом агентстве, она выбрала более 30 мужчин и была выбрана почти всеми. Она отказалась многим из них, как только просмотрела их видео, оценила внешность и то, как они говорили. Она согласилась встретиться с некоторыми из них, кто ей изначально понравился, а позже вычеркнула их из списка кандидатов.

Некоторые люди в Англии в конце 1800-х гг. пошли на крайности в попытках разделить мужчин и женщин. Например, в Книге по этикету леди Гау даже предложено хранить книги, написанные авторами-мужчинами, отдельно от книг, написанных женщинами.

Жертва

Затем однажды, на 37-й попытке, она познакомилась с человеком, который впоследствии стал ее мужем.

Выбирайте мудро

Вполне естественным является желание встречаться с привлекательными людьми, пользующимися популярностью. Но многие мужчины и женщины оказываются прекрасными партнерами, несмотря на то, что носят очки, невысоки, немного полноваты, тихи и не так уж красивы. Иногда самые лучшие «находки» еще не рас-

цвели в полной мере. Не будьте поверхностны, не гонитесь за физической красотой. Некоторые интересные люди скрываются за обычной оберткой. Дайте шанс одному из них!

И помните, главная цель встреч – завязать дружбу, а не вступить в брак!

Искусство успешных свиданий

Первые свидания могут быть достаточно травмирующими. Вы в постоянных размышлениях, что надеть и как выглядеть привлекательно. Возможно, вы волнуетесь из-за того, что вечер может закончиться полным провалом. Но подсознательно вы задаетесь вопросом, приведет ли это свидание к браку. Поэтому не мудрено, что вы нервничаете! На свидании вы, вероятно, беспокойны, косноязычны и, может быть, даже неуклюжи. Чтобы уменьшить нервозность первого свидания, можете воспользоваться некоторыми секретами успеха.

Дневное время лучше для первых свиданий, чем вечернее. Первая встреча должна быть неформальной и легкой. Пикник в парке или ланч в открытом кафе идеальны. Этот вид свиданий дает больше возможностей просто поболтать и ближе познакомиться друг с другом, чем просмотр кино в темном зале. Таким образом, вы сможете узнать, есть ли у вас что-то общее. Итак, назначайте встречу в дневное время. Прогуляйтесь пешком или поплавайте, прокатитесь на велосипедах или поиграйте в теннис.

Установите временной лимит свидания. Людям свойственно переоценивать длительность первого свидания. Они считают, что чем больше времени они проведут вместе, тем быстрее их отношения станут более близкими. Но свидания, особенно на начальных этапах отношений, должны иметь четкие рамки начала и конца, установленные заранее. Потом, когда что-то пойдет не так, вы сможете легко изменить свои планы.

Встречайтесь в общественных местах, если вас с этим человеком еще не связывает дружба. Ресторан или кафе –

хорошее место для первой встречи. И каждый из вас должен быть на своей машине. Таким образом, вы сможете уехать, когда пожелаете. Если вы видите, что свидание ни к чему не приведет, будьте готовы поспешно удалиться с вежливыми, но хорошо отрепетированными словами, например: «Кажется, у нас с тобой ничего не получится. Давай не будем тратить время друг друга впустую. Спасибо за встречу. А сейчас мне пора».

Не опаздывайте. Если вы договорились, что будете в определенном месте в определенное время, и не являетесь в назначенный срок, это выглядит некрасиво с вашей стороны. Уже больше не считается «забавным» заставлять мужчину ждать. Точно так же неэтично, когда опаздывает мужчина. Если вы задерживаетесь, перезвоните человеку, с которым у вас встреча и сообщите ему об этом. Опоздание на свидание предполагает такой подтекст: это событие для меня не настолько важно, чтобы я правильно спланировал свое время. Недавнее исследование тысячи американцев показало, что на первом свидании самое лучшее впечатление производит человек, который пришел вовремя (52%). Еще 52% произвели хорошее впечатление тем, что сделали комплимент о внешности или личных качествах своего партнера.

Будьте зрелыми. Будь вам 33, 43 или 53, будьте зрелы и рассудительны. Уважайте другого человека и себя. Один из аспектов этого значит – никакогоекса.

Расслабьтесь. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш партнер расслабился. Думайте о нем прежде всего как о друге, а не романтическом партнере. Тогда и вы сможете расслабиться.

Ди ужасно нервничала перед своим первым свиданием с Доном. Но ей не стоило так волноваться. Он был отличным собеседником и подталкивал ее к разговору. За этой первой

встречей последовали многие другие. Намного позже Дон признался Ди, что он чувствовал себя ужасно неловко на их первом свидании, хотя Ди ничего не знала об этом, потому что Дон помог ей расслабиться.

Способствуйте тому, чтобы было не скучно. Внесите свой вклад в свидание, чтобы вам обоим не было скучно. Не думайте, что вы будете сидеть, откинувшись на спинку стула, а ваш партнер будет вас развлекать, в то время как вы и пальцем не пошевелите для того, чтобы сделать эту встречу приятной. Присоединитесь к тому, что запланировал ваш партнер, даже если вы чувствуете себя немного скованно. Участвуйте в мероприятии, если это не противоречит вашим принципам. Если же противоречит, вежливо уклонитесь и предложите приемлемую альтернативу. И не жалуйтесь, если что-то идет не так, как было запланировано.

Если вы сделали все возможное, но свидание не пошло, это вовсе не означает, что вы должны поставить крест на дружбе. Первые свидания могут быть немного напряженными. Но если вы считаете, что все-таки есть шанс, что отношения могут развиваться дальше, позвоните и скажите нечто подобное: «Вчера было немного не так, как я надеялся. Я очень нервничал. Но мне было очень приятно провести с тобой вечер, и я хотел бы увидеть тебя снова».

Особенности идеального свидания

Одно исследование показало: 90% опрошенных одиноких людей считали себя «хорошими» партнерами на свиданиях. Однако когда тех же мужчин и женщин просили оценить друг друга, они делали это достаточно критично! Еще одно неофициальное исследование интересов и антипатий среди одиноких людей показало, что самыми распространенными «проблемами» и мужчин, и женщин были бахвальство, уны-

Удивительная любовь

лость, неискренность. Оба пола также согласились, что их больше всего привлекали люди, которые улыбались, были уверены в себе и проявляли интерес к тому, что бы узнать их ближе.

По результатам национального исследования качества, которые одинокие люди считают «очень важными» в партнере, следующие:

Качества	Процент мужчин, которые ценят это качество	Процент женщин, которые ценят это качество
<i>Честность, восприимчивость, доброта, понимание</i>	65	81
<i>Чувство юмора</i>	60	52
<i>Интеллект, проницательность</i>	39	52
<i>Общие интересы, таланты, происхождение</i>	26	32
<i>Физическая привлекательность</i>	29	17
<i>Деньги, статус, положение</i>	10	15

Авторы утверждают: «В перечне наиболее важных привлекательных качеств, выше физической привлекательности, выше интеллекта, денег и опыта в постели, выше всех приоритетов стоит чувство юмора. Среди одиноких людей разных возрастов точка зрения на этот счет очень мало отличается... (Они) утверждают, что чувство юмора – самое важное или, по крайней мере, весьма важное качество, которое привлекает».

Для тех, кто сам хочет быть прекрасным партнером в свиданиях, а не только встречаться с прекрасными партнерами, ниже предложены некоторые безошибочные секреты успеха.

Проявляйте интерес к вашему партнеру. Попытайтесь прежде всего узнать что-то интересное о вашем партнере, например, его хобби или талант. Это даст вам более прочную базу для общения. Когда вы поощряете своего партнера говорить о своем хобби, вы можете получить потрясающее количество информации, которое поможет вам оценить будущее ваших отношений.

Будьте полны энтузиазма. Не будучи назойливым, надежливыми или слишком быстрым, дайте вашему партнеру понять, что вы желаете следующей встречи.

Будьте положительно настроены. Думайте о том, что вы хорошо проведете время. Если вы верите в то, что все пройдет замечательно, у вас больше шансов получить удовлетворение от проведенного времени.

Надевайте одежду, которая поможет вам выглядеть и чувствовать себя превосходно. Это придаст вашей самооценке еще более положительный оттенок. Вы сможете забыть о своей неловкости и приложить максимум усилий к тому, чтобы заставить вашего партнера чувствовать себя комфортно.

Научитесь технике быть хорошим собеседником. Начало разговора – самая сложная часть, но ее можно умело преодолеть, задавая открытые вопросы, которые ненавязчивы и не очень личные. Попробуйте нечто подобное: «Значит, ты вырос в Висконсине. Расскажи мне о своей любимой части Висконсина»; или «Как ты предпочитаешь проводить свободное время?» Разговор о том, что нравится вашему партнеру, погружает вас в самую сердцевину его мира и расслабляет вашего партнера. Лори попробовала эту тактику со Стеном и искренно и с интересом слушала рассказ о его

Удивительная любовь

лыжных приключениях. У нее тоже было, что добавить из своего опыта, и в итоге они хохотали до слез. После того, как они установили контакт на основании общей темы лыжного спорта, казалось, что они могут говорить, о чём угодно. Хороший собеседник может практически коснуться самого сердца другого человека.

Будьте хорошим слушателем. Проявляйте интерес к темам, которые затрагивает ваш собеседник. Поднимайте брови, кивайте головой в знак согласия, часто улыбайтесь. Когда ваш партнер говорит, вы можете расслабиться. Вам не нужно постоянно говорить самому, чтобы показаться лучше, чем вы есть на самом деле. Научиться слушать – это искусство.

Будьте готовы поговорить о чём-то интересном на протяжении 10 минут. Запомните смешную историю или анекдот, чтобы удачно вставить ее в подходящий момент. Не следует доминировать в разговоре, но вы должны быть способны поддержать его при необходимости. Ваш партнер не должен все время говорить.

Говорите очень мало о себе. Говорите только о том, о чём вам удобно говорить. Не рассказывайте о своих бывших партнерах. Будьте готовы ответить на прямые вопросы о вашем предыдущем браке словами: «Когда я узнаю тебя лучше, я расскажу тебе...»

Будьте сами собой. Если ваш собеседник спрашивает, предпочитаете ли вы мексиканскую или китайскую кухню, говорите о том, что вы действительно любите. Вы ускорите фазу узнавания друг друга, и ваши отношения будут более честными и открытыми, если вы будете говорить о своих предпочтениях и интересах. Со временем вы научитесь более разборчиво говорить о том, что вам нравится, а что нет.

Позвольте проявиться вашей уверенности в себе. Положительный настрой по отношению к себе облегчает процесс привлечения к вам других людей. Время от времени все мы

проектируем отрицательные чувства. Это нормально. Но если вы постоянно в плену негативного мнения о себе, другие смогут безошибочно это определить по выражению вашего лица, по тому, как вы ведете себя и как разговариваете. Фактически, информация, которую вы проектируете, звучит так – «держись от меня подальше». Не ворчите и не жалуйтесь. Не унижайте других или самого себя. Если ваш образ будет настолько привлекателен для других, что они захотят узнать вас ближе, у вас больше шансов приобрести партнеров, которые захотят пригласить вас снова.

Не позволяйте плохим привычкам просочиться в ваше поведение на свидании. Так же, как вы можете выработать плохие привычки в правописании или выполнении упражнений, точно так же вы можете позволить развиться плохим привычкам в области свиданий и нанести серьезный урон. Некоторыми из привычек, которые могут причинить вред вашим отношениям, могут быть: вы слишком много говорите, вы разговариваете слишком громко, ведете себя как собственник, ревниво или тревожно; не поддерживаете визуальный контакт.

Успешные свидания в большой степени зависят от личных качеств, поведения и внешности. Для того, чтобы быть отличным партнером на свидании, вы должны задать себе некоторые вопросы: Как я веду себя с друзьями? Как я разговариваю? Как я отношусь к друзьям? Хотел бы я встретиться с собой, будь я на месте другого человека? Ваши ответы на эти вопросы во многом определяют ваше будущее в вопросе свиданий. Прак-

В 1837 году один англичанин подал в суд на девушку за то, что она укусила его за нос, когда он целовал ее против ее воли. Однако, как оказалось, она выиграла дело. По словам судьи: «Когда мужчина целует женщину против ее воли, она имеет полное право укусить его за нос, если ей так хочется».

Роберт Эбши

тикуйте такой стиль поведения, который способствует укреплению отношений и их развитию естественным образом.

Каким бы привлекательным, чувствительным, приятным человеком вы ни были, помните о том, что вы не сможете поразить этими качествами всех. Мало пользы будет от того, если вы будете бичевать себя каждый раз, когда вас отвергают или когда свидание не приводит к положительным результатам. Анализируйте, можете ли вы чему-нибудь научиться на основании опыта предыдущих встреч.

Если вы не умеете или не знаете, как добиться повторного свидания или поддерживать отношения на протяжении длительного периода времени, вам необходим специальный тренинг. Это может быть курс по личностному развитию в вашем местном колледже, который может оказаться очень полезным для вас. Возможно, вы захотите проконсультироваться с профессиональным консультантом. Общение с консультантом может включать в себя тестирование для получения информации о вас. Вы сможете узнать, таким образом, об особенностях вашей личности, над которыми нужно работать. Многим людям помогает группа поддержки. Через призму опыта членов группы вы способны увидеть себя таким, каким вы есть.

Утешение для одиноких сердец

Вы достаточно привлекательны; у вас хорошая работа, широкий круг друзей; вы активны в церкви. Кроме одного – у вас нет человека, с которым бы вы встречались, и не было уже достаточно давно. Некоторое время вы не обращали на это внимания. Вы получали образование, строили карьеру. Было мало времени на романтику. Но сейчас, когда вы готовы к романтическим отношениям, они обходят вас стороной, и вы не можете понять, что же вы делаете неправильно. Вам не интересны люди, которые добиваются вас, а когда вы на-

ходите кого-то, кто вам интересен, чувства оказываются не взаимными. Иногда вы думаете, что, может быть, вы слишком требовательны. Кажется, что кандидаты либо слишком стары, либо слишком молоды. Некоторые кажутся слишком милыми, а другие ведут себя грубо. Некоторые хотят научить вас, как жить. А другие не желают никаких обязательств.

Вы приложили реальные усилия, чтобы остаться в кругообороте. Вы записались на курсы в университете, нашли хобби. Вы ходите на множество вечеринок, вы участвуете в церковных мероприятиях для одиноких людей. Но, несмотря на это, вы часто проводите вечера в одиночестве.

Если вам это знакомо, вы в той же лодке, что и тысячи других умных, успешных людей, которым, кажется, просто не везет в любви. Многие одинокие люди считают, что быть одиноким – это хуже смертного приговора, и что общество себе подобного необходимо для удовлетворения основных человеческих потребностей. Они думают, что одиночество превращает их в ненормальных, и они отчаянно пытаются найти спутника жизни.

Возможно, вы чувствуете отчаяние. Может быть, вы чувствуете себя, как Давид, когда он писал следующие строки:

Я согбен и совсем поник, весь день сетуя хожу;

*Ибо чресла мои полны воспалениями,
и нет целого места в плоти моей.*

*Я изнемог и сокрушен чрезмерно;
кричу от терзания сердца моего.*

*Господи! Пред Тобою все желания мои,
И вздохание мое не скрыто от Тебя,*

*Сердце мое трепещет; оставила меня сила моя, и свет
очей моих, – И того нет у меня.*

*Друзья мои и искренние отступили от язвы моей,
И близкие мои стоят вдали.*

Псал. 37:7-12

Это похоже на то, в каком состоянии вы находились? Или все еще находитесь? Тогда отдайте это Иисусу, Великому Целителю всех ран. Позвольте Ему освободить вас от этого. Он может забрать ваше одиночество и превратить его в приятный, плодотворный и продуктивный опыт, если вы Ему позволите.

Давид позволил. В предыдущих стихах он сказал, что будет ждать ответ от Господа. Исповедуя свое беззаконие, он умолял Господа быть рядом с ним и помочь ему.

Ваше одиночество не вешает на вас ярлык и не позорит вас. Вы не являетесь общественным неудачником. Однако если вы будет продолжать предаваться чувству отчаяния, вы будете принимать нерациональные решения и делать плохой выбор. Сатана, который, будучи вашим врагом, радуется вашей панике и отчаянию, желает, чтобы эти чувства укоренялись в вас. Он использует вашу панику, чтобы подтолкнуть вас к деструктивному поведению.

Очень важно правильно воспринимать состояние одиночества. Это образ жизни, в котором нет ничего ненормального. Но когда вы осознали это, вам необходимо работать над этим одиночеством. Одиночество – это чувство. И женатые, и одинокие люди могут ощущать его. Но безрассудно гнаться за чем угодно или кем угодно, лишь бы избежать одиночества, – это роковая ошибка. Есть многое гораздо худшее одиночества.

Признайте свою потребность в друзьях и регулярной социальной активности, планируйте интересные мероприятия и с одинокими, и с женатыми друзьями. Но будьте осторожны, чтобы не впасть в другую крайность, когда вы находитесь в одиночестве слишком долго и становитесь интровертом.

Идите навстречу другим, а не ждите, что они первые придут к вам. Возможно, вы предпочтете провести субботний ве-

чер с кем-то особенным. Но поскольку большинство одиночных людей находит свою пару с помощью друзей, вы можете приятно провести время с ними и увеличить свои шансы познакомиться с кем-нибудь и поймете, что время, иногда проведенное наедине, вполне терпимо, и одиночество не так уж и плохо, в конце концов!



Раздел 3



*Разрыв
без унижения*



Глава 5

Перед лицом реальности

Отношения, которые ведут в никуда

Иногда намного лучше и безопасней разорвать отношения, чем продолжать их дальше. Часто одинокие люди вступают в отношения, которые подают сигнал «впереди опасность!», но, находясь во власти эмоций, они не замечают опасности или просто закрывают на нее глаза.

Если мы эмоционально возбуждены в какой-либо ситуации, то часто теряем ориентиры. Когда любовный сок начинает свое действие, романтические желания кружат нам голову и нас охватывает временное безумие! Но окажите себе любезность. Обратите внимание на все сигналы опасности в ваших отношениях и тщательно проанализируйте их. Если препятствия слишком велики и впереди ожидает потенциальная угроза, положите конец отношениям сейчас.

Если вы слишком эмоционально зависимы и не способны правильно оценить их или вы не можете сделать этот шаг

Большинство девушки признают, что качеством, которым они больше всего восхищаются в мужчине, — это его наличие.

*Великие идеи,
забавные мысли*

сами, воспользуйтесь помощью консультанта. Но выберитесь из них, и чем раньше, тем лучше.

Когда отношения деструктивны или ведут в тупик, вам следует покончить с ними. Давайте посмотрим на некоторые обстоятельства, которые свидетельствуют о том, что ваши отношения именно таковы. Этот перечень послужит своеобразным зарядным устройством для пассивных сердец, которые, возможно, не хотят смотреть в лицо реальности.

Сигнал опасности №1: неспособность справиться с конфликтом

Первый тест для близких отношений состоит в том, как партнеры смогут решить проблему конфликта. Каждая пара, которая желает гармоничных отношений и длительного брака, должна научиться, как конструктивно управлять конфликтом. Если они этого не умеют, их отношения станут копилкой нерешенных разногласий. Это накопление не даст возможности их отношениям развиваться и двигаться вперед. Умение пары управлять конфликтами более важно, чем степень их влюбленности, совместности и многое другое. Люди чаще разводятся из-за неспособности уладить конфликт, чем по каким-либо другим причинам. Объективная оценка вашей способности совместно управлять конфликтами жизненно важна для дальнейших отношений.

Уважение друг к другу

Важный фактор в разрешении конфликта – это уважение. Проявляют ли двое уважение друг к другу, а также лично к себе, когда они разговаривают? Если они уважают друг друга, они будут внимательно слушать, даже если им не нравится или они не одобряют то, что говорит другой. Жесты, при-

косновения, выражение лица и визуальный контакт являются индикаторами того, насколько двое людей уважают друг друга. Если заложен фундамент уважения, будет нетрудно овладеть навыками, необходимыми для решения конфликтных ситуаций. Если же уважения нет, все навыки в мире окажутся бесполезными.

Споры и брань

Парам, которые не могут эффективно уладить свои разногласия без споров и брань, не стоит думать о браке. Некоторая доля споров и разногласий в процессе развития отношений – это нормальное явление. Если партнеры никогда не спорят и во всем согласны друг с другом, это значит, что они не позволяют себе быть самими собой и, вероятно, не научились честно и открыто общаться друг с другом. Но, безусловно, совсем другое дело, когда разногласий слишком много, особенно если они проходят на повышенных тонах, являются затяжными и регулярными. Даже у хорошо живущих пар может возникать непонимание, но в целом, если перебранки значительно превосходят по количеству периоды мира и спокойствия, есть над чем призадуматься в этой ситуации.

Подавление эмоций

Некоторые люди решают конфликт так: они просто игнорируют его, отказываются обсуждать проблему или даже отрицают, что она вообще существует. Однако эти люди проявляют свое неудовольствие другими способами, например, игрой в молчанку, ворчанием, эмоциональным отгораживанием и всяческими другими наказаниями партнера. Подобная тактика очень деструктивна и практически делает невозможным разрешение конфликта.

Джим вырос в семье, где гнев подавлялся. Его семья строго учила, что гнев – это грех. Это правило насаждалось гласными и негласными методами. Если Джим осмеливался проявить гнев, его строго наказывали. Однажды он бросил на пол книги после невыносимого дня в школе. Это стоило ему суровой лекции о самоконтроле и целого вечера в своей комнате без ужина. Другие проявления гнева – и его били ремнем. Джим научился подавлять гнев и игнорировать конфликты. Сейчас Джим женат, и друзья считают его брак счастливым благодаря внешней кажущейся гармонии и отсутствию очевидного трения. Но Джим и его жена мучительно осознают эмоциональную дистанцию между собой. Джим отказывается признавать какой-либо конфликт, возникающий между ними. В результате он страдает от высокого кровяного давления и импотенции.

Гнев

Дениз воспитывали родители, которыми можно было легко манипулировать. Она всегда могла добиться своего путем очередной вспышки гнева. Она использовала проявления своего характера, для того чтобы контролировать все отношения в ее жизни. А когда она вне себя, то может сказать все, что угодно, независимо от того, насколько больно это может ранить другого человека. Ее слова, обращенные к мужу, всегда враждебны, резки и оскорбительны. Иногда она идет дальше просто колких слов, она переходит на крик и угрозы.

Люди, которые используют гнев таким образом, ощущают в себе прилив сил, когда повышается уровень адреналина в крови. Когда они кричат, унижают, выпаливают жестокие слова, им кажется, что таким образом они добиваются уважения, что другие слушают их и потому они у руля и делают то, что принесет им пользу. Но на самом деле все наоборот.

Люди, которые не могут правильно реагировать на конфликтную ситуацию – это люди, которые:

- * выросли в семьях, где конфликт отрицался или решался неправильно;
- * верят в то, что конфликт опасен;
- * не признают индивидуальных различий;
- * довольствуются поверхностными отношениями во избежание конфликта;
- * чувствуют себя неудобно или неловко во время конфликта;
- * говорят слишком много, а слушают слишком мало, потому что чувствуют себя неуверенно во время конфликта;
- * стремятся «победить» вместо того, чтобы разрешить конфликт;
- * регулярно ощущают, что их не понимают и пренебрегают ими во время конфликта;
- * скрывают свои истинные чувства и держат их внутри себя;

Люди, которые правильно реагируют на конфликтную ситуацию, это люди, которые:

- * открыты, честны и имеют большое желание уладить конфликт;
- * уважают себя и своего партнера;
- * признают, ожидают и приветствуют различия во мнениях;
- * ценят уникальность и своеобразность других;
- * чувствуют себя комфортно и доверительно в отношениях;
- * не игнорируют конфликт;

- * могут признать свою неправоту;
- * не практикуют моделей защиты и нападения по отношению к своему партнеру;
- * поздравляют себя и партнера, когда разногласия разрешены;

Однажды Открытый Университет в Вашингтоне, округ Колумбия, предложил учебный курс по искусству поцелуев. Курс включал инструкции по «Воздушным поцелуям», «Страстным поцелуям», «Поцелуям на вдох».

Любопытные факты

Клинические опыты и исследования показывают, что именно родительские корни – особенно отношения с матерью – предвещают, насколько удачлив будет человек в браке. Будьте осторожны, когда вы намерены связать судьбу с человеком, чьи родители никогда не спорили или, наоборот, спорили слишком часто. Существует огромная вероятность того, что ваш любимый научился этому и использует похожий стиль решения конфликтов.

В любом случае он усвоил все неправильные стили поведения в критические моменты отношений.

Сигнал опасности № 2: присутствие физического элемента

Эд и Марджи оба взрослые одинокие люди, которые раньше состояли в браке. Они подружились на вечере для одиноких. Хотя каждый из них утверждает, что он преданный христианин и ощущает за собой некоторую вину, они живут активной половой жизнью. Большую часть времени, которую они проводят вместе, они посвящают сексу. Во время встреч они очень мало разговаривают и занимаются совместной деятельностью. Марджи хотела бы, чтобы в их отношениях было больше глубины, но она боится потерять Эда. Когда

пара начинает придавать большее значение физической стороне, другие стороны отношений не развиваются.

Вы можете задать себе хороший вопрос: если бы вы исключили физический аспект ваших отношений, остался бы ваш партнер с вами? Если нет, тогда совершенно очевидно, что ему или ей на самом деле нужно от вас. Когда вы отказываетесь от физической близости, поддерживает ли и уважает ли ваше мнение ваш партнер? Легче ли быть физически близкими, чем внутренне близкими? Если пара не состоит в браке, а секс или другие жесткие аспекты физической близости доминируют, тогда наступило время порвать такие отношения и начать все заново, приложив максимум усилий для того, чтобы добиться равновесия в эмоциональном, физическом и духовном развитии отношений.

Сигнал опасности № 3: конфликт ценностей и целей

Фил и Пэт считают, что они подходят друг другу, потому что обоим нравится кататься на лыжах, слушать музыку «кантри», наблюдать за птицами, есть пиццу. Но это только то, чем они любят заниматься в свободное время. На самом же деле их жизненные цели и ценности очень отличаются друг от друга. Фил хочет стать социальным работником, он мечтает помочь детям из трущоб. Пэт не очень интересует приобретение профессии. Она хочет выйти замуж, работать на полставки и присоединиться к клубу любителей «кантри». Она представляет свою жизнь состоящей из плавания и игры в теннис.

Жизненные цели и ценности, фактически, определяют то, кем и чем вы есть, каковы ваши убеждения, которые вы пронесете через года. Если один человек ценит домашний уют и семью наряду с простой жизнью в деревне, а другой пресле-

дует цели приобретения высокого статуса и материальных ценностей, которые предлагает бурная городская жизнь, тогда их ценности вступают в такое противоречие друг с другом, что никакие компромиссы не помогут преодолеть его. Если один глубоко посвящен Богу, а другой – нет, если один желает служить человечеству на миссионерском поле, а другой стремится зарабатывать миллионы долларов в бизнесе, их цели и ценности настолько различны, что ни компромиссы, ни молитвы не смогут решить бесконечное множество проблем, с которыми они столкнутся.

Очень важно обсуждать и понимать настоящие и долгосрочные цели и ценности друг друга. Некоторые пары пытаются отодвигать в сторону противоречивые идеалы, считая, что это не важно. Со временем все уладится. Но разные ценности и цели могут привести пару к разрыву. В исследовании, которое я проводила, студенты колледжа отметили, что разногласия по поводу ценностей и жизненной философии – это главные источники большинства конфликтов с их любимыми.

Сигнал опасности № 4: насилие

Мэри не могла сдержать рыданий, когда она рассказывала свою историю. В 17 лет она вышла замуж за любимого, с которым встречалась с самого детства. Мак был единственным парнем, с которым она имела серьезные отношения, единственный, кого она когда-либо любила. Она вышла за него замуж, несмотря на то, что он проявлял насилие. Они встречались всего три месяца, когда однажды он вышел из себя и ударил ее.

Он сразу же извинился, сказал, что это больше никогда не повторится. Мэри простила его, и их отношения продолжались, так же как и физическое насилие, каждый раз, когда вспыхивал

его гнев. За этим всегда следовали многословные извинения, и Мэри всегда прощала его. Ей не нравилась эта часть их отношений, но Мак был таким замечательным, когда не бил ее, что она вышла за него замуж. Когда она была на пятом месяце беременности, он снова сильно разозлился и ударил ее в живот, убив ребенка. Сейчас Мак в тюрьме за убийство, а Мэри борется с психологическими последствиями травмы.

Одно исследование показало, что один из десяти подростков переживает физическое насилие во время свиданий. Национальная статистика показывает, что около 12% старшеклассников знакомы с насилием в таких же обстоятельствах. Вероятность насилия увеличивается на 20-25% со временем, когда они поступают и учатся в колледже. Исследование 885 подростков колледжа св. Луиса показало, что 33% угрожали физическим насилием во время свиданий.

Некоторые виды насилия носят эмоциональный характер. Человек может играть в многочисленные «игры разума», с помощью которых унижает достоинство своего партнера. Исследование колледжа св. Луиса показало, что 52 % исследуемых пережили одну или больше следующих форм эмоционального насилия в отношениях с партнером: постоянная критика, обвинения во всем, угрозы физического насилия, изоляция, повторяющиеся оскорблении, уничтожение имущества, полное игнорирование. Намеренное публичное унижение, которое заставляет человека выглядеть и чувствовать себя глупцом перед другими, – это также форма эмоционального насилия.

Каждый раз, когда вас унижают, нужно поднимать красные флаги опасности. Если ваш партнер делает замечания о том, какой вы глупый, неуклюжий тихоня, если он критикует то, как вы одеваетесь или как ведете себя, можете быть уверены в том, что дальше будет еще больше критики. Это ненормально. Здоровые отношения, наоборот, утверж-

дают вашу значимость и заставляют вас чувствовать себя на высоте.

В самом начале ваших отношений дайте четко и ясно понять, что вы не потерпите унижений и отрицательных замечаний в свой адрес. Если ваш партнер отказывается остановиться, прекратите отношения с ним, пока уровень вашей самооценки не оказался ниже нуля.

Толерантность к эмоциональному или физическому насилию, сопровождаемая молчаливым страданием в надежде, что человек изменится, только поощряет такое поведение и занижает вашу самооценку. Как только вы заметили, что в ваших отношениях появился элемент насилия, положите им конец! Не думайте, будто что-то изменится. Продолжать подобные отношения – значит, не уважать себя. Никто, обладающий нормальными чувством собственной значимости, не позволит себе быть использованным в качестве подвесной груши или мишени для шуток. Нет никакого оправдания тем, кто становится источником физической или эмоциональной боли. Не потакайте этому!

Ищите признаки (например, угрозы, повторяющиеся оскорблений или критицизм), которые помогут вам определить, не находитесь ли вы в потенциально опасных отношениях. Очень редко склонность к насилию проявляется на первом свидании. Эти симптомы помогут вам определить, останутся ли ваши отношения здоровыми.

Если кто-то из вас вырос в семье, в которой практиковалось эмоциональное насилие или жестокость – суровое наказание детей, избивание жены – *будьте осторожны*, потому что ребенок склонен следовать по стопам своих родителей. Это необходимо обсудить, когда близость и уровень доверия в отношениях увеличиваются. Обсудите то, как жертва или свидетель насилия научилисьправляться с насилием, как это отражается на человеке сегодня.

ня, и необходима ли профессиональная помощь для преодоления травмы.

Сигнал опасности № 5: отсутствие духовного единства

Пары, которые страстно влюблены друг в друга, чувствуют себя немного неловко, когда кто-то задает им вопросы о духовном единстве и при этом цитирует известные слова ап. Павла:

Не преклоняйтесь под чужое ярмо с неверными. Ибо какое общение праведности с беззаконием? Что общего у света со тьмой? Какое согласие между Христом и Велиаром? Или какое соучастие верного с неверным? (2 Кор. 6:14-15)

Вот где люди начинают анализировать: он не христианин, но он ходит в церковь, и я точно знаю, что он обратится... Но в церкви не с кем встречаться. Что же мне, по-вашему, делать? Стать монашкой..? Он не христианин, но у него более высокие моральные принципы, чем у всех других мужчин, с которыми я встречалась. Удивительно, сколько непослушания скрывается под рациональным мышлением.

Я знаю и понимаю ваши опасения. Поиск кого-то, с кем бы у вас было духовное единство, катастрофически сужает круг приемлемых кандидатов. В самом деле, есть шанс, что человек может обратиться... иногда. Но предостережение против отношений между верующим и неверующим все-таки актуально. Поэтому вместо того, чтобы пытаться игнорировать проблему, оправдывать отношения и упрямо идти своим путем, вы должны серьезно задуматься над тем, как это может отразиться на вас и на вашем любимом. Если вы не сделаете этого сейчас, позже вам придется столкнуться с

последствиями того, что означает иметь духовно несовместимого партнера.

Я выросла в такой семье. Моя мать была преданной христианкой, а мой отец не исповедовал никакой религии. Когда мои родители только поженились, мой отец ходил с моей матерью в церковь из вежливости. Я и моя сестра были воспитаны в вере нашей матери без препятствий со стороны отца. Но, несмотря на эти уступки, было огромное количество моментов, по которым между отцом и матерью никогда не было взаимопонимания. Они никогда не обсуждали, что нового узнали из личных исследований Библии. Мать никогда не могла поделиться с ним ответами на молитвы. Они никогда не обменивались информацией и открытиями, сделанными в результате прочтения христианских книг и статей. Никогда не было длинных прогулок, во время которых они обсуждали, как Бог мог бы использовать их в качестве миссионерской команды или как искать Его волю. Никогда не было взаимного ободрения о посвящении своей жизни Богу, не было открытых разговоров о грехе и стремлении к большей посвященности.

Моя мать ходила в церковь одна – на протяжении 25 лет. Затем мой отец преждевременно ушел из жизни из-за обширного инфаркта, который не дал ему времени принять решение в пользу Христа. После его смерти моя мать поделилась своей болью со мной. «Какими бы счастливыми мы ни были с твоим отцом, если бы я должна была сделать это снова, я бы никогда не вышла за него замуж».

Я была шокирована этим. «Почему?» – спросила я.

«У нас не было духовного единства», – объяснила она. «Ходить в церковь одной все эти годы и нести груз ответственности за ваше духовное развитие было очень мучительно и больно. Жизнь, прожитая без того, чтобы разделить ее на духовном уровне, это слишком жестоко».

В наших церквях есть множество мужчин и женщин, по-добных моей матери, – в браке с неверующими. Некоторые из них стали христианами уже в браке. Другие женились, не обратив внимания на библейский совет. Но все они несут бремя духовного одиночества. Бог дал нам свое предупреждение для того чтобы помочь избежать боли.

Представьте себе разочарование двух строителей, пытающихся работать над одним и тем же домом на основании двух различных планов. Разные размеры, дизайн и материалы вызвали бы такой конфликт и замешательство, что проект оказался бы безрезультатным. Даже сторонний наблюдатель скажет: «Нельзя строить дом по двум разным чертежам».

Тот же совет применим к наивным влюбленным, которые вступают в брак с разными духовными чертежами. Если один христианин, а другой нет, это значит, что они взошли на арену, на которой единства достигнуть невозможно никогда. Все семинары, книги, консультации и слезы не смогут решить проблемы, с которыми столкнутся эти пары.

Подобным же образом исполненный Духа христианин никогда не должен рассматривать в качестве партнера так называемого прихожанина, который время от времени показывается в церкви, когда ему это удобно, или ведет двойную жизнь – благочестивую в церкви и дьяволоподобную дома.

Одна из причин, почему духовная совместимость настолько важна, заключается в том, что во времена стресса, оба могут обратиться к одному источнику силы, который проведет их через бедствия. Ни одна пара не может избежать несчастья или трагедии в жизни. Этот несовершенный мир несет с собой много зла, душевных страданий, боли, разочарований, болезней, эмоциональных потрясений, финансовых потерь и смерти. Какое же облегчение быть в браке, где оба супруга могут обратиться к Богу в несчастье и вместе найти избавление и силу, настоящую помощь во время нужды.

Удивительная любовь

Еще одна причина, почему Бог настаивает на духовной совместимости супругов, – в том, чтобы дети воспитывались родителями, которые имеют одинаковые религиозные убеждения. Сейчас более чем когда-либо в мировой истории, дети нуждаются в родителях, которые смогут указать им путь ко Христу, родителях, которые представляют из себя единый фронт в духовном смысле. Тогда детям будет легче принять ту же систему ценностей и укрепить свою веру.

«Не преклоняйтесь под чужое ярмо с неверными», – это божественная мудрость. Каждый одинокий христианин должен прислушиваться к ней. Этот совет дан не для того, чтобы

Один тайванский мужчина однажды написал семьсот любовных писем женщине в течение двух лет. Результат был таков: женщина вышла замуж за почтальона, который доставлял письма.

Замечательные события

помешать вам найти себе пару, а для того, чтобы защитить вас от неведомой будущей боли. Однако некоторые из вас так сильно влюблены, настолько поглощены романтическими чувствами по отношению к тому, кто не разделяет ваших убеждений, что вы не можете себе даже представить будущего без этого человека. Что же делать? Я не произношу пустые, необдуманные слова. Мой совет основан на Слове Божьем, на личном опыте наблюдений семейной жизни моих

родителей и на двадцатипятилетнем опыте работы в сфере образования по вопросам семейной жизни.

Если вы в настоящее время имеете романтические отношения с человеком, которому чужды ваши духовные ценности, вам необходимо мужество, чтобы разорвать такие отношения. Вы должны сознательно положить им конец. Боль будет сильная, но мир, который придет впоследствии, превзойдет ваши ожидания. Окружите себя друзьями– христианами, которые могут поддержать вас в молитве. Если вы все-таки решите

не прислушаться к этому совету, вы рискуете столкнуться со многими бедами и, в конце концов, одиноким будущим. Если же вы примете сейчас трудное решение, потом вы сможете сполна насладиться миром.

Много раз на протяжении нашей совместной жизни я и мой муж Гарри сталкивались с очень трудными ситуациями. Но мы неизменно искали Божьего руководства вместе и по отдельности во всем: в вопросах пожертвований, жизни в сельской местности против жизни в городе, Божьего призыва начать служение. Каждый раз, когда мы искали Божьего руководства, Он приводил нас обоих к одинаковым решениям. Вот что значит быть в одной упряжке. Это и есть истинная духовная совместимость.

Сигнал опасности № 6: разлука

Рита и Джордж познакомились на ежегодном съезде для одиноких людей, проводимом их церковью в национальном парке. Дружба, которая сразу же возникла между ними, привела к роману – по телефону и по почте. Рита жила в Аризоне, а Джордж – в Миссури. Эта пара заключила брак спустя два года. Через 4 года они развелись. Спрашивая их о том, как они строили свои отношения, я узнала, что в течение этого двухлетнего периода они виделись только дважды в месяц.

И хотя Рита и Джордж считали, что знают друг друга, кроме того, они следовали моему правилу – ждать, по крайней мере, два года перед браком, их отношения закончились разрывом. Почему? Эта пара встречалась два года, но они не знали друг друга, потому что у них не было личного общения лицом к лицу. 55% информации в процессе общения передается с помощью позы, выражения лица и жестов. Когда вы говорите с кем-то по телефону, вы получаете 38% информации, передаваемой тоном голоса, и 7 % вербальной информации, по

которым вы можете судить о человеке. Но основные 55% информации (невербальной) там не присутствуют. Через письма поступает только 7 % информации, 93% при этом теряется.

Все телефонные разговоры, любовные письма и обещания не могут снизить коэффициент смертности романов на расстоянии. Пары, разделенные расстоянием, должны либо виться чаще для испытания их отношений, либо встречаться более длительный период времени.

Сигнал опасности № 7: ЛЧН

Любые отношения, которые в принципе сносны, но их нельзя назвать идеальными, – это ЛЧН – лучше, чем ничего. ЛЧН – это «хорошие» отношения не с тем человеком. ЛЧН – это те люди, которые вам были небезразличны в прошлом, но которые никогда не интересовались вами, или наоборот, те, которые ухаживали за вами, но никогда не были интересны вам. Такие отношения только частично удовлетворительны, но они зачастую тянутся и тянутся. ЛЧН – это неплохо, если вы признаете, что это ЛЧН, и это все, чего вы хотите. Но если вы ищете длительных отношений на всю жизнь, тогда ЛЧН отнимают вашу свободу и поглощают время и энергию, которые вы могли бы направить на более значимые для вас отношения.

ЛЧН забирают драгоценное время, однако люди держатся за них из-за их надежности. Это безопасные отношения, даже если они и не идеальны. Они также удовлетворяют потребности в кратковременной близости, хотя и противоречат долгосрочным целям. Часто люди не знают, как покончить с ЛЧН. Они длились так долго, что сейчас больно думать о том, чтобы положить этому конец. Другими словами, люди остаются в ЛЧН дольше, чем следует, потому что у них не было решимости покончить с этими отношениями на начальном этапе, когда это было бы гораздо легче.

Некоторые люди остаются в ЛЧН, потому что эти отношения кажутся лучше, чем вообще ничего, но на самом деле, это хуже, чем ничего. Они снижают вашу самооценку. Ваши романтические отношения должны укрепляться положительным зарядом. Каждый раз, когда вы проводите время с человеком, который не способствует повышению вашей самооценки, вам будет очень трудно добиться здорового отношения к себе. Уже сам факт того, что вы готовы продолжать отношения ЛЧН, говорит о том, что с вашей самооценкой уже есть какие-то проблемы. Если вы находитесь в отношениях, которые не помогают вам в создании положительного образа о себе, а наоборот, обкрадывают ваши ощущения самоуважения, настало критическое время прекратить эти отношения.

Если отношения не конструктивны, несмотря на то, что какая-то их часть может быть даже замечательной, гораздо лучше закончить их, как только вы увидели назревающие проблемы. Этот момент может настать на первом свидании или через 5 месяцев.

Некоторые ситуации более ясны, чем другие. Если вы вступили в отношения с кем-то и узнали, что он женат, прекратите отношения. Если вы влюбились в кого-то и позже обнаружили, что он гомосексуалист, не тяните дальше и не обольщайтесь, что вы сможете «изменить» его. То же самое происходит, когда вы узнаете об алкогольной или наркотической зависимости или истории жестокости или сексуального насилия в семье.

Если вы хотите быть участником длительных отношений, а те отношения, которые у вас есть на сегодняшний день, недвигаются в этом направлении, чем раньше вы скажете им «нет», тем будет лучше для вас.



Глава 6

Конец?

Он начал относиться к тебе по-другому. Ты даже не можешь сказать точно, что ты имеешь в виду, но что-то изменилось. Вчера вечером он отказался зайти после встречи с тобой. Он сказал, что ему нужно домой. Его прощальные поцелуи свидетельствуют о том, что у него на уме что-то другое. Последнее время ты звонишь ему чаще, чем он тебе.

Он не выглядит таким счастливым, как раньше. Он не смеется и не шутит, не делится с тобой, как раньше, своими переживаниями. Когда ты спрашиваешь у него, случилось ли что-нибудь, он всегда отвечает «нет». Но тебя не покидают мучительные сомнения. Затем паника начинает увеличиваться. От него ничего не слышно уже несколько дней, ты тоже не звонишь. Когда ты, наконец, видишь его снова, ты едва решаешься спросить: «Что происходит между нами?»

Он смотрит в сторону. Его плечи ссутулены. Ты с ужасом слышишь ответ: «Я думаю, нам пора расстаться».

Все кончено. Тот, кого ты любишь, больше не любит тебя и хочет уйти. Что же теперь делать? Возможно, ты никогда не думала об этом, но феномен свиданий образует некий цикл – встречи время от времени, постоянные свидания, разрыв; встречи время от времени, постоянные свидания, разрыв и т.д. До тех пор, пока

ты не выйдешь замуж, ты будешь расставаться снова и снова.

Крупное национальное исследование было проведено среди одиноких людей в возрасте от 20 до 55 лет, и результаты были опубликованы в книге «Одинокие: новые американцы». Один из задаваемых вопросов был – Какова самая распространенная причина, из-за которой вы расстаетесь с кем-то? Ответы были следующие:

	Мужчины	Женщины
<i>Я нахожу его/ее глупым/ой и поверхностным / ой.</i>	30%	34%
<i>(Для мужчин) Она отказывается заниматьсяексом.</i>	6%	
<i>(Для женщин) Ему нужен толькоекс.</i>		13%
<i>Он/она незрелый или невротичный.</i>	20%	18%
<i>Он/ она плохой любовник /ца.</i>	3%	3%
<i>Я обычно встречаюсь несколько раз с мужчиной / женщиной, а затем ищу дальше.</i>	15%	8%
<i>(Для мужчин) Она слишком быстро толкает меня к близости.</i>	10%	
<i>(Для женщин) Он не проявляет знаков серьезной заинтересованности.</i>		13%
<i>Она потеряла интерес. / Он перестал звонить.</i>	12%	7%
<i>Не знаю.</i>	5%	6%

Неправильный разрыв

Большей части боли, связанной с разрывом, можно было бы избежать, если бы люди проявляли хотя бы немного такта в этой ситуации. Ниже приведены некоторые нехристианские способы разрыва отношений, причиняющие боль, от которых нужно бежать как от чумы:

Пройтись под руку с новым другом для того, чтобы дать понять, что «все кончено». Это самый жестокий метод передачи новости.

Исчезнуть, не сказав ни слова. Перестать звонить или виниться так, как раньше, – тоже не лучший метод. Такая ситуация заставляет вашего партнера теряться в догадках: может быть, я сказал или сделал что-то, что задело ее чувства; или, наверное, он хочет бросить меня.

Выбранить своего партнера. Френ устала от Ларри, и нашла другого человека, с которым ей хотелось встречаться. Френ замечает противоречия между ними, поэтому она преувеличила отрицательные черты Ларри в своем сознании, чтоб можно было оправдать жесткие «нападки» на него. В следующий раз, когда Ларри сделал что-то, что ей не понравилось, она заставила его ответить за это сполна. Теперь Ларри эмоционально ранен. Френ не только вылила на него весь свой гнев, но также заставила его почувствовать себя ничего не стоящим человеком, который не заслуживает любви.

Относиться то тепло, то холодно. Брюс серьезно думает о том, чтобы порвать с Лори. Он устал от нее, но все же он ощущает потребность в надежности их отношений. Кроме того, Лори хороша собой, и другие парни завидуют ему. Его отношение к ней колеблется в разные стороны в зависимости от настроения – иногда он заботливый и внимательный; а в другое время он холоден с ней. Проявляя к ней внимание, он

пытается убедить себя, что они все-таки смогут быть вместе и дальше. Относясь к ней пренебрежительно, он подает знак того, что все закончено. Такое поведение сбивает с толку другого человека. Не ведите себя так, пока вы не приняли окончательное решение.

Рассстаться в неправильном месте или в неправильное время. Избегайте разрыва во время праздников или перед важным общественным событием в году. Это делает сложную ситуацию еще сложнее. Никогда не выясняйте отношения в присутствии других или в общественном месте. Разрыв отношений между двумя людьми, которые однажды были не безразличны друг другу, – это их личное дело. Лучше всего было бы пойти в отдельное, незнакомое, неромантичное место, чтобы сказать другому о своих чувствах. Не идите на ваше любимое место или туда, где вы встречались.

Если вы разделены расстоянием, возможно, вам нужно будет прибегнуть к помощи письма, начинающееся с «Дорогой Джон» или «Дорогая Джейн». Такой вид писем стал предметом множества шуток, но на самом деле выражение своих чувств на бумаге проясняет ваше сознание и помогает вам изъясняться четко и понятно. Однако, если это возможно, всегда лучше заканчивать отношения лицом к лицу. После того, как вы сообщили новость, в течение некоторого времени поговорите со своим другом, а не убегайте сразу. Если вы были близкими друзьями, вы обязаны побывать столько времени рядом, сколько необходимо для того, чтобы ответить на вопросы вашего партнера и попытаться облегчить его боль. Отнеситесь к человеку так, как вы бы хотели, чтоб отнеслись к вам.

Б Коннектикуте в 1950-х гг. некоторые девушки носили «браслеты смерти». Когда девушка расставалась с парнем, она добавляла его инициалы на браслете.

Любопытные факты

Делать заявления, которые могут быть неправильно поняты. Если вы чувствуете, что пришло время разорвать ваши отношения, внимательно проанализируйте причины, которые заставляют вас прийти к такому выводу, а затем сформулируйте их открыто, четко и честно. Будьте осторожны и говорите только то, что имеете в виду. Возможно, вы захотите смягчить удар разрыва, но вы должны сделать это так, чтобы ваше известие не было воспринято неправильно. Не оставляйте человека в подвешенном состоянии или в надежде, что вы можете передумать или что-то еще может произойти. Будьте однозначны.

Несознательный человек избирает легкий путь разрыва отношений и переходит к новому партнеру, причинив предыдущему глубокую боль и оставив его наедине с вопросами «почему». Такой человек, скорее всего, обвинит во всем другого, чем признает свою долю ответственности за провал в отношениях. Зрелый же человек, видя противоречия в отношениях, внимательно анализирует, можно ли их преодолеть, или ему и ей лучше расстаться.

Незрелый человек может разорвать отношения просто потому, что его партнер больше не удовлетворяет его потребности. Как это эгоистично рассматривать отношения только в разрезе удовлетворения своих личных нужд! Такой незрелый индивидуум не понимает, что он также ответственен за определенные стороны отношений.

Зрелый человек делает все возможное со своей стороны для того, чтобы отношения существовали и укреплялись. Если это невозможно, зрелый человек заканчивает их мягко и осторожно, чтобы не причинить другому боль. Это возможно, когда пара делает акцент на положительном: на том хорошем, что они пережили вместе, на приятных воспоминаниях былых времен, на личном росте, который был результатом их отношений.

Достойное завершение

Для пары, где люди любили друг друга, нет легкого пути разрыва отношений. Существует большая вероятность того, что за разрывом последуют раненые чувства, разочарование и боль. Но можно смягчить удар и предотвратить дальнейшие осложнения. Вот некоторые рекомендации.

Молитесь об этом

Просите Господа подтвердить, что вы выбрали правильный курс действий. Просите о божественном руководстве, когда вы будете мягко и осторожно высказывать ваше решение своему партнеру. Библия говорит:

Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду. И воззовете ко Мне, и пойдете и помолитесь Мне, и Я услышу вас; и взыщете Меня и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим (Иерем. 29: 11-14).

Он не только направит вас, но также даст силы сделать это правильно. Просите Бога послать вам правильные слова и помочь вам донести их как можно мягче, в зависимости от обстоятельств. Молитесь, чтобы человек, с которым вы прекращаете отношения, справился с разрывом без серьезного эмоционального или физического ущерба.

Ищите совета

Если вы сомневаетесь в правильности вашего решения разорвать отношения, ищите совета у того, кому вы доверяете и кого уважаете. Когда мы эмоционально расстроены, мы часто говорим и делаем то, в чем позже раскаиваемся. Многие пары, которые расстались в разгар ссоры, позже жалели о происшедшем. Выговоритесь, если нужно, верному другу, служителю или консультанту. Когда вы рассказываете

всю ситуацию в деталях, тем самым вы проясняете ее лично для себя, а объективное мнение другого человека, эмоционально не вовлеченного в данную ситуацию, часто бывает очень полезным.

План из трех действий

Бет считает, что Мэт слишком увлечен спортом, а она отказывается посещать три игры в неделю во время бейсбольного, баскетбольного и футбольного сезонов. Мэт говорит, что спорт очень важен для него, и Бэт лучше смириться с этим. Чувства Бэт ущемлены. Мэт выходит из себя, Бэт плачет. Каждый из них говорит еще несколько обидных слов, и они расходятся своими путями. Их последнее воспоминание друг о друге нельзя назвать приятным. У каждого уязвлена гордость, и они пытаются защититься, поддерживая состояние войны. Обида тянется месяцами, и это не дает им свободно двигаться дальше навстречу новым отношениям. А их дружба потеряна навсегда.

Но так не должно быть. Даже несмотря на то, что разрыв всегда ранит, существуют менее болезненные способы положить конец отношениям. Предложенный ниже план, состоящий из 3 действий, доказал свою эффективность:

1. Выделите что-то хорошее в другом человеке.

Когда вы расстаетесь со своим партнером, он чувствует себя нелюбимым и отвергнутым, и это тяжелый удар по его самооценке. Поэтому не направляйте на него все свои отрицательные эмоции. Вместо этого сделайте акцент на всем хорошем, что вы пережили вместе. Упомяните хотя бы что-то одно, в чем другой человек способствовал развитию ваших отношений, и восхититесь его хорошими качествами.

Вместо того, чтобы позволить отношениям закончиться горечью, Бэт могла бы сказать: «Мэт, ты мне нравишься. Мы

с тобой пережили много хорошего. Ты научил меня многому о жизни, о мужчинах и отношениях. Я всегда буду помнить то, как нам было весело вдвоем».

2. Признайте свои собственные ошибки. Отношения строят двое, и поэтому ошибки совершают двое. В случае Бэт и Мэта, Бэт частично ответственна за провал их отношений. Для того, чтобы признать это, требуется зрелость, но это даст Бэт более глубокое понимание происшедшего, а для Мэта это смягчит удар.

«Теперь я понимаю, что я делала тебя несчастным тем, что не поддерживала твоей страсти к спорту. Я притворялась как могла, что мне нравится спорт, по крайней мере, сначала. Я не была честна с тобой. Но я никогда не хотела причинить тебе боль. Мне так жаль, что все так получилось».

3. Честно назовите причину разрыва. Вы несете ответственность за то, чтобы сказать другому человеку, почему вы хотите расстаться с ним. Все, с кем я когда-либо общалась на эту тему, сказали, что хотели бы знать причину, даже если это может причинить боль. В конце концов, это окажется очень полезным. Зрелые люди хотят учиться на своих ошибках. Поэтому честно и открыто расскажите, в чем проблема, без излишне суровой откровенности. Не высказывайте отрицательную информацию, если вы не можете сделать это мягко.

«Мэт, мне нужно больше от этих отношений, чем я получаю. Спорт скучен для меня, и мне нужен кто-то, кто бы разделил мой интерес к концертам и искусству. Я думаю, будет лучше, если мы будем строить отношения с теми, кто бы разделял нашу привязанность к тому, что мы любим. Я с нежностью буду вспоминать те добрые времена, которые мы провели вместе, и я хочу тебя считать своим другом навсегда».

Все равно это больно. И Мэту больнее, чем Бэт, потому что именно его отвергают. Но это лучше, чем жестокие слова и горькие чувства, которые могут длиться месяцами и даже годами.

Иногда, когда эмоциональная зависимость от отношений слишком велика, тот, кто желает продолжить отношения, может использовать угрозы, шантаж или даже насилие, чтобы добиться своего. Он может угрожать: выдать ваши личные секреты, напиться, уколоться или покончить жизнь самоубийством. Подобные угрозы – это обычно всего лишь отчаянные попытки удержать вас. Но не рассчитывайте на это. Угрозы о самоубийстве нужно воспринимать серьезно. Немедленно расскажите об этом консультанту или пастору. Это доказательство того, что человек эмоционально неустойчив. Ни при каких обстоятельствах не продолжайте эти отношения просто для того, чтобы усмирить угрозы о самоубийстве, насилии или шантаже.

Позвольте уйти

Все кончено. Тот, кого вы любите, хочет уйти. Что вы будет делать?

Да	Нет	
		<i>1. Будете на коленях умолять его или ее вернуться к вам.</i>
		<i>2. Будете давать иступленные обещания измениться и стать точно таким человеком, каким он хочет вас видеть.</i>
		<i>3. Будете неудержимо рыдать, чтобы вызвать в нем или ней жалость к себе. Если это не поможет, вы будете умолять и снова плакать, позволяя глубоким всхлипываниям сотрясать ваше тело.</i>

		<i>4. Будете угрожать покончить жизнь самоубийством.</i>
		<i>5. Поблагодарите его или ее за то время, которое вы провели вместе, и уйдете с высоко поднятой головой и неповрежденной самооценкой (Затем выясните отношения лично, если вы чувствуете, что это необходимо).</i>

Если вы никогда не переживали травму разбитого романа, велика вероятность того, что однажды это произойдет. То, как вы преодолеете разрыв, когда он произойдет, может многое сказать о вашей личности. Существуют способы достойно пережить и выжить в такой ситуации. Если вы сможете справиться с разрывом достойно, это совершил чудо для вашей самооценки и поможет вам сохранить свое лицо.

Возможно, вы настолько задеты, что вам хочется яростно наброситься на того, кто причинил вам боль. Искушение поступить так – это зачастую попытка оправдать свое страдание. Может быть, у вас также появится желание рассказать всем о том, как он глуп, и вы должны были бросить его еще сто лет назад. Но не нужно лечить свое ущемленное «я», унижая другого человека. Не пытайтесь защитить себя, бросая фразы типа: «Ты плохой, а я хорошая» или «Когда кто-нибудь хоть слово узнает из того, какой ты на самом деле, никто не захочет иметь с тобой ничего общего! Я позабочусь о том, чтоб ты получил по заслугам!» Даже не думайте говорить: «Если я не могу быть с тобой, я лично позабочусь о том, чтобы никто другой не захотел с тобой общаться!» Может быть, у вас есть такие мысли внутри, но никогда не высказывайте их вслух. Держите при себе все личные проблемы, которые были между вами. Гоните от себя желание распространить

скандальную информацию и распустить сплетни о вашем друге. Самое лучшее (для вас и для другого человека), что вы можете сказать: «Мы встречались с ним, потому что он хороший парень. Мы останемся друзьями». Если же вы распространяете гнилую информацию о нем, тем самым вы делаете себе медвежью услугу. Если ваш бывший партнер был таким ничтожеством, тогда зачем вы с ним вообще встречались? Не рекламируйте свою собственную нерассудительность!

Возможно, у вас возникнет соблазн, когда один роман окончен, сразу же ринуться в интенсивные отношения с кем-то другим, частично для того, чтобы отомстить, частично чтобы доказать, как вы желанны для других. Не поддавайтесь этому соблазну! Очевидно, что вы еще эмоционально не готовы к этому. Поэтому если вы рыдаете на плече у Рона из-за того, что вы с Фредом порвали, это нормально, но будьте осторожны, чтобы вас не занесло. Помните о том, что вы сейчас очень чувствительны к любому вниманию и будете склонны воспользоваться любым шансом, чтобы заполнить пустоту, образовавшуюся в вашей жизни. Такие компенсирующие романы очень обманчивы. Вам нужны время и эмоциональное восстановление, прежде чем вы будете готовы строить любовные отношения с кем-то другим. Ни при каких обстоятельствах не допустите компенсирующего брака в качестве выхода из депрессии. Такие браки имеют очень мало шансов на успех, потому что обычно они не основаны на длительном знакомстве, общих ценностях и готовности партнеров. Ваше достоинство, возможно, задето, но необдуманно вступить в брак с кем-то только усугубит и так нелегкую ситуацию.

Как выжить

Пережить разрыв достаточно трудно, особенно если вы все еще любите человека. Но насколько лучше оставить его

с мыслями о том, не было ли ужасной ошибкой расстаться с вами, чем устроить сцену и таким образом, рассеять всякие сомнения. Постарайтесь сделать так, чтобы он думал, когда вы уйдете: «А она действительно нечто особенное!», а не «Ух! Как я рад, что наконец-то избавился от нее!»

Вот некоторые советы, как уменьшить боль при расставании:

1. *Обсудите это со своим партнером.* Разрыв, возможно, свалился как снег на голову. Может быть, вы не понимаете, что произошло, почему все закончено. Вы имеете все основания спросить у вашего партнера, если он вам этого не сказал. Вы можете также сказать, если сочтете нужным, что вам будет трудно разлюбить его. Обсуждайте это столько времени, сколько необходимо вам и сколько другой человек готов говорить. Но когда уже все сказано и сделано, примите ситуацию такой, как она есть, и используйте ее как свое преимущество, а не как ущерб. Вместо того, чтобы выглядеть и вести себя так, будто ваш мир рухнул, откланяйтесь достойно. Сохраните и унесите с собой ваше самоуважение.

2. *Поплачьте, если нужно.* Слезы – это нормальная реакция во время печали. Если вам хочется поплакать, не стесняйтесь, это совет как мужчинам, так и женщинам. Слезы – это естественный выход отрицательных эмоций в стрессовых ситуациях и здоровое облегчение от нарастающего напряжения. Но только делайте это наедине с собой.

Михайло Толотос никогда не имел печального опыта разрыва отношений с девушкой. А все потому, что этот монах-грек, который умер в 1938 году в возрасте 82 лет, никогда не видел женщины за всю свою жизнь. На следующий день после его рождения мать Михайло умерла, и его забрали в монастырь высоко в горах. Поскольку даже животные женского пола не допускались в монастырь, он за всю свою жизнь не видел ни одной особы женского пола.

Невероятно!

А что дальше?

Итак... Отношения закончены. Вся ваша жизнь кажется пустой, расстроенной и разбитой. Вам хочется бросить работу, напиться, прыгнуть со скалы или сбежать от всего человечества. Вы чувствуете себя более подавленным, чем когда бы то ни было. Что же дальше? Даже если

Женись поспешно, и сожалей об этом на досуге.

*Великие идеи,
забавные мысли*

вы пережили разрыв с минимальной болью, все равно нужно найти ответы на некоторые вопросы. И первый из них – «Что мне делать дальше?» Возвращение к нормальному ритму жизни требует времени и усилий.

Дайте себе шанс на исцеление.

Хотя некоторым людям требуется больше времени на то, чтобы прийти в себя, чем другим, все же время – чудесный целитель. Время, необходимое для того, чтобы исцелиться от причиненной боли, прямо пропорционально интенсивности разбитых отношений, продолжительности времени, которое вы были вместе, и тому, были ли вы сексуально близки.

Когда вы приходите в себя, посвятите некоторое время тому, чтобы взглянуть на себя и оценить свой прогресс в личностном росте. После того, как вы осознали свою ответственность за то, что случилось, и обсудили это с вашим бывшим партнером, продолжайте жить. Запомните: то, что кто-то расстался с вами, вовсе не значит, что больше никто в целом мире не захочет встречаться с вами и вы ничего не стоите. Возможно, вы будете бороться с желанием погрузиться с головой в свое страдание и боль, пытаясь вызвать жалость друзей. Но лучшая альтернатива – оставить прошлое позади себя. Зацикленность на прошлом приведет вас только к жалости к себе и депрессии. А жалость предполагает одиночество.

Лучше займите себя чем-нибудь. Вместо того, чтобы бездействовать и сmakовать горестные мысли о своих несчастьях, занимайтесь деятельностью, которая отвлечет вас от ваших проблем. Придумайте себе новое хобби, посещайте вечерние курсы, вызовитесь добровольно работать с подростками в церкви или сделайте что-то приятное своему другу. Таким образом, у вас будет больше возможностей забыть свои собственные проблемы, когда вы думаете о других, у кого, может быть, еще большие проблемы, чем у вас.

И молитесь об этом. Бог знает о том, что произошло с вами, и заботится о вас. Расскажите Ему, как вам больно, и просите Его, чтоб Он помог вам исцелиться. Помните обетование о том, что «все содействует ко благу любящим Бога» (Римл. 8:28). Бог знает, почему Он допустил, чтобы боль коснулась вашей жизни. Боль заставляет нас искать более близких отношений с Богом. Но какой бы ни была причина, по которой вы переживаете боль, вы должны доверять Богу.

Андре Крауч, христианский певец, горячо любил одну женщину. Затем они расстались. Андре Крауч очень глубоко переживал это, но он обратил свои мысли к Богу, и из глубины своего страдания он написал прекрасную христианскую песню «Через скорби жизни». Возможно, вы никогда не думали, что эта песня появилась в результате разрыва отношений, но это так. Через скорбь жизни Андре Крауч научился доверять Божьему Слову. Через скорбь жизни он понял, что Бог действительно может решить его проблемы.

Окончательное выздоровление

Не удивляйтесь тому, что для полного выздоровления от боли разрыва может потребоваться время. Психологи откры-

ли, что люди проходят через определенные стадии, следующие за глубокой болью. Причем этот принцип применим не зависимо от того, какую потерю перенес человек, – смерть любимого, развод или разрыв серьезных отношений.

Процесс кризиса проходит четыре определенные стадии, которые делятся приблизительно два года. Интересно то, что эти стадии неизбежны. Вы можете откладывать их, но для того, чтобы прийти в себя, снова обрести целостность души, вам необходимо пройти все четыре стадии.

Стадия 1: ощущение ужасной потери. Эта стадия длится от двух недель до двух месяцев. Если вы искренно любили человека, разрыв будет подобен тому, как будто от вас отsekли жизненно важную часть. Даже если вы хотите освободиться от этого человека, вам все равно придется пройти через эту стадию. Чем дольше вы были вместе, тем дольше она будет длиться. Обычные симптомы этой стадии будут включать в себя:

- * глубокую печаль;
- * ощущение безнадежности;
- * потеря аппетита;
- * погружение в болезненные воспоминания;
- * чувство жалости к себе;
- * сложность в том, чтобы пережить день.

Для того, чтобы пройти стадию 1, вам необходимо освободиться от боли с помощью как можно более обильных слез. Если вы будете держать боль в себе, это только задержит эту стадию. Проводите время с семьей и друзьями, избегайте вечеров и выходных в одиночестве, когда вам нечем заняться. Заботьтесь о своем здоровье в этот период, ешьте регулярно, даже если вам и не хочется. Хорошая программа физических упражнений также поможет вам достичь эмоциональной стабильности.

Стадия 2: привыкание. Самая острая фаза закончена, и вы замечаете, что время от времени начинаете чувствовать себя немного лучше. Вы больше не ощущаете интенсивной боли. Ваша жизнь начинает возвращаться в колею, вы снова начинаете интересоваться противоположным полом. Эта фаза обычно длится от двух до шести месяцев, и вы обнаружите, что вы можете:

- * считать жизнь довольно-таки сносной;
- * говорить о своем бывшем партнере без рыданий;
- * интересоваться противоположным полом;
- * начинать строить планы на будущее;
- * начинать получать удовольствие от жизни снова;
- * переживать только отдельные приступы резкой боли (1-2 раза в неделю);
- * более отчетливо видеть и понимать, что же было не так в ваших предыдущих отношениях.

Стадия 3: восстановление. Стадия 3 обычно длится от шести месяцев до 1 года. Во время этой фазы вы начинаете каждый день чувствовать себя нормально. Вы можете даже начать думать о новых отношениях. Раны затягиваются. Вы выжили. Во время этой фазы заметите, что вы:

- * интересуетесь новыми отношениями;
- * выглядите и чувствуете себя лучше;
- * имеете надежду на будущее;
- * чувствуете печаль только раз в неделю или две.

Стадия 4: окончательное выздоровление. Стадия 4 – это переходный этап. Он занимает от 1 до 2 лет. Открытая боль от разрыва уже позади, и вы окружили себя новыми друзьями, новой деятельностью и новыми интересами. Вы достаточно эмоционально здоровы, чтобы рискнуть влюбиться снова.

А не рискнуть ли снова?

Естественное желание после причиненной боли – изолировать себя от всех, чтобы никто и никогда не смог больше ранить вас. Некоторая защита может понадобиться во время процесса восстановления, но приходит время, когда необходимо рискнуть и начать новые отношения. Спрятаться в коконе означает отрезать себя от возможности построения новых отношений.

Величайшая опасность в жизни – не рисковать ничем. Не рискуя ничем, вы можете избежать некоторой боли в будущем, но вы не сможете расти, меняться, учиться жить или строить лучшие отношения с другими людьми. Никто не привязан цепями к боли оконченного романа. Мир восстанавливается, когда вы позволяете боли уйти от вас и рискуете полюбить снова.

Конечная цель

После того, как вы вложили время, усилия, чувства в отношения, грустно терять человека как друга просто потому, что роман закончен. Когда это уместно, попытайтесь восстановить дружбу с вашим бывшим любимым. Это не всегда возможно, но пусть это будет конечной целью. Для восстановления потребуется время. Если вы попытаетесь восстановить дружбу с этим человеком сразу после разрыва, это может быть воспринято как попытка вернуть романтические отношения. Поэтому выждите какое-то время. Затем работайте над тем, чтобы остаться или стать друзьями.

Дейв и Лиза встречались год, прежде чем их роман не пришел к естественному завершению. Так как они посеща-

ли одну и ту же церковь, они часто вместе участвовали в церковных мероприятиях. Сначала они избегали друг друга. Но со временем, когда первоначальная боль прошла, они снова стали друзьями. Однажды Лиза купила машину прямо с выставочного зала и просто хотела поделиться своей радостью с другом. Первым человеком, которого она прокатила на машине, был Дейв. В конце концов, он был ее лучшим другом!

Оно стоит того, чтобы приложить усилия и, если возможно, остаться друзьями. Как говорит Чарли Браун: «Мне нужны все друзья, которых я могу приобрести». Нам всем они нужны.



Раздел 4



*Любовь и
увлечение*

Глава 7

Как узнать настоящую любовь, когда она приходит?

Кое-что в мире остается неизменным, как бы ни менялся мир вокруг. Одной из таких постоянных является желание любить и быть любимым. Мы все нуждаемся в ощущении принадлежности кому-то и заботе о ком-то, которые дает любовь. Нет ничего, что приносило бы больше счастья и надежности, чем уверенность в том, что кто-то искренно любит тебя.

Потребность любить и быть любимым заложена Богом в глубине нашей сущности. Для нас нормальными являются поиск и стремление к близости, характерной для восполнения этой потребности. Этот поиск начинается, когда мы только появляемся на свет, и никогда не прекращается.

Любовь – это одно из самых волнующих состояний в жизни человека. Каждый хочет найти настоящую любовь, и когда это происходит, жизнь приобретает новый смысл. Неожиданная энергия наполняет все наше естество. Новый энтузиазм и жизнерадостность придают особый вкус даже рутинным занятиям. Необычные химические процессы непрерывно

происходят внутри нас. Время бежит так быстро, когда двое влюбленных вместе, и так долго тянется, когда они врозь.

На ранних этапах любовных отношений время, проведенное вместе, наполнено волнующими переживаниями и нежными интерлюдиями. Каждый взгляд и прикосновение, каждый поцелуй, каждый разговор имеют огромное значение. Все настолько правильно, хорошо, идеально. Но проходят недели, и каждый рано или поздно сталкивается с одним и тем же отрезвляющим вопросом: «А как я могу знать, что это настоящая любовь?» Возможно, вы задавали этот вопрос или подобные ему:

** У меня хорошие отношения с тем, кого я понастоящему люблю. Все между нами хорошо. Никаких проблем. Но как мне узнать, является ли настоящим то, что происходит сейчас между нами?*

** Я только что вырвался из очень мучительных для меня отношений. Я снова пытаюсь собрать свою жизнь по кускам, но мне больше не хочется пройти через все то, что я уже пережил. Есть ли какой-нибудь способ узнать заранее, нашел ли я настоящую любовь?*

** Я строил одни отношения за другими, но, кажется, еще не нашел то настоящее на всю жизнь. Где и как мне искать настоящую, долговечную любовь? Я очень хочу найти ее, пока еще не слишком поздно!*

Разочарование этих людей вполне понятно; влюбиться в 17 лет – это не то же самое, что влюбиться в 37 или 57. Семнадцатилетний парень или девушка могут влюбиться в первого попавшегося привлекательного человека, и они убеждены, что это именно «оно». Подросток торопится начать отношения, которые он считает идеальными. Когда отношения не удаются, он спешит перейти к следующим. Такая модель повторяется снова и снова без особых размышлений о том, как действует любовь, какова динамика

Как узнать настоящую любовь, когда она приходит?

развития любви и вообще, что такое любовь, а что любовью не является.

Взрослый зрелый человек больше обеспокоен тем, как сохранить и укрепить длительные отношения. Однако когда он становится старше, круг потенциальных партнеров сужается.

Никто из нас не хочет сознательно сделать неправильный выбор в своей любовной жизни. Мы хотим, чтобы наши отношения были живыми и полноценными. Когда нам кажется, что мы выбираем подходящего человека, то верим всем сердцем, что наш выбор правильный. Однако гораздо чаще, чем мы готовы признать, этот выбор оказывается неудачным. Слишком поздно мы задаем себе вопросы:

* *Почему я раньше не увидел, кем она является на самом деле?*

* *Она вначале была такая замечательная. Теперь меня все в ней раздражает! Кто изменился? Она или я?*

* *На этот раз я был настолько уверен, что наконец-то нашел подходящего человека. Как то, что кажется таким прекрасным, становится таким горьким?*

Будучи зрелыми взрослыми людьми, мы считаем, что уж мы-то можем разглядеть настоящую любовь. Но чувства, которые мы испытывали в 17 лет, так же неуклонно ведут к приукрашиванию иискажению действительности в более поздние годы, как и в ранние. Иногда возбуждение, когда оно вновь появляется в нашей жизни после длительного отсутствия, полностью подчиняет себе здравый смысл.

Психологи на международной конференции на тему любви и привязанности дали определение любви как «когнитивно-эмоциональному состоянию, характеризуемому навязчивым фантазированием относительно взаимности любовных чувств со стороны объекта любви». Это полезная информация!

Любопытные факты

Взрослые одинокие люди в романтических отношениях испытывают многие из тех же ощущений, которые так очевидны у подростков, – возбуждение, ускоренная сексуальная реакция, наплыв волнения, ощущение быстрого бега времени – причем все это умножается с возрастом из-за более болезненного восприятия времени взрослыми людьми. Например, женщина ближе к 40 годам понимает, что ее биологические часы замедляют темп ввиду приближающейся остановки. Это означает только то, что, как утверждает д-р Джеймс Добсон, «взрослые люди все еще любят волнение скачек, их привлекает недосягаемое, они восторгаются новым, а старое навевает скуку».

Старая пословица гласит, что любовь мужчин к женщинам прямо пропорциональна их загадочности для них, и для взрослых это правило продолжает действовать. Настоящая любовь, конечно, уравновесит эти импульсы, но они все равно останутся очевидными. Любовь настолько захватывающа, что некоторые люди намеренно закрывают глаза на все то, что может омрачить это состояние. Разграничение между настоящей и подростковой любовью достаточно сложно, но применение «теста времени» – два полных года свиданий до брака – обязательно поможет.

Чтобы определить, что вы знаете о «настоящей любви», заполните тест, предложенный ниже. Затем прочтите главу, чтобы прояснить те моменты, с которыми вы не согласны или которые вас смущают.

Тест «Настоящая любовь»

Обведите кружком ту букву, которая отражает ваше нынешнее убеждение. (Ответы даны на стр. 149).

Как узнать настоящую любовь, когда она приходит?

Правда	Неправда	Сомневаюсь	
П	Н	С	1. Мужчины влюбляются быстрее, чем женщины.
П	Н	С	2. Взрослым легче определить, нашили они настоящую любовь или нет, чем подросткам.
П	Н	С	3. Когда вы находите настоящую любовь, вы сразу поймете, что это «она».
П	Н	С	4. Когда вы находите настоящую любовь, нужно жениться как можно быстрее.
П	Н	С	5. Влюбленность и любовь настолько отличны друг от друга, что их легко разграничить.
П	Н	С	6. Сексуальное влечение может быть таким же сильным для настоящей любви, как и для влюбленности.
П	Н	С	7. Когда женщина влюбляется, она более эмоциональна и романтична, чем мужчина.
П	Н	С	8. Один из лучших способов найти настоящую любовь – дружить с человеком на протяжении длительного периода времени.
П	Н	С	9. Настоящая любовь обычно развивается быстро и интенсивно.
П	Н	С	10. Если вы и ваш партнер действительно любите друг друга, вы никогда не будете спорить.
П	Н	С	11. Можно любить не одного, а нескольких человек одновременно.

Удивительная любовь

П	Н	С	<i>12. Сильное сексуальное влечение – признак настоящей любви.</i>
П	Н	С	<i>13. Получить согласие семьи и друзей на ваш брак – один из самых важных факторов для будущего счастья.</i>
П	Н	С	<i>14. В начале отношений большинство людей открыты и честны, не скрывают своих недостатков.</i>
П	Н	С	<i>15. Пара может определить, настоящая ли это любовь после внимательного наблюдения друг за другом на протяжении нескольких месяцев.</i>
П	Н	С	<i>16. Любовь с первого взгляда возможна для зрелых взрослых людей.</i>
П	Н	С	<i>17. Секс до брака приемлем после помолвки.</i>
П	Н	С	<i>18. Благодаря зрелости и жизненному опыту, одиноким людям старшего возраста необходимо меньше добрачного пасторского консультирования, чем более молодым людям.</i>
П	Н	С	<i>19. Когда вы найдете подходящего человека и настоящую любовь, все препятствия можно преодолеть с помощью терпения и молитвы.</i>
П	Н	С	<i>20. Бог создал и выбрал специального человека для вас, и с помощью молитвы вы найдете этого человека.</i>

Истинная любовь побеждает все

Многие одинокие люди уже обречены до того, как начинают строить отношения, потому что они попали в ловушку, согласившись с теорией того, что настоящая любовь побеждает все: «Какой бы ни была проблема, мы справимся с ней». «Мы так любим друг друга, что сможем заставить наши отношения заработать». «Никакая проблема не может быть слишком большой для нас».

Все, кто разделяет эти взгляды, незнакомы с действительностью. Пары, которые имеют одну или несколько из следующих проблем, никак не могут придерживаться теории о всепобеждающей силе любви:

- * большая разница в возрасте;
- * расовые или культурные различия;
- * повторные браки одного или обоих партнеров;
- * неспособность выражать чувства;
- * неспособность найти общий язык с детьми партнера;
- * различия в религиозных убеждениях;
- * желание или нежелание иметь детей.

Тина и Макс, которым было за тридцать, встречались год. Тина выросла в строгой религиозной семье, а Макс – в семье, которая полностью отрицала религию. До знакомства с Тиной он никогда даже не был в церкви. Время от времени они обсуждали различия в своих религиозных убеждениях, но недостаточно глубоко. Макс ходил в церковь с Тиной, чтобы доставить ей удовольствие, но никогда не был искренно предан Господу. Поскольку он почти всегда ходил в церковь вместе с ней, Тина думала, что Макс принимает ее религию, хотя Макс никогда не говорил ничего, что могло бы привести ее к такому выводу. Оба обходили стороной эту тему, потому что

они так хорошо ладили в других аспектах. Никто не хотел мутить воду. В душе Тина знала, что она никогда не сможет отказаться от своей веры, а Макс знал, что он никогда не станет таким религиозным, как Тина. Вначале они думали, что их любовь друг к другу может преодолеть все препятствия.

Тина и Макс по-настоящему любили друг друга. Но как бы ни была сильна их любовь, ни один из них не мог быть полностью удовлетворен жизнью или самим собой без верности своим убеждениям. Обходя вопрос религиозных различий, они на самом деле говорили друг другу: «Если мы любим друг друга достаточно сильно, мы сможем преодолеть эту проблему. Настоящая любовь может преодолеть все». Поэтому они прилагали максимум усилий и времени, чтобы любить друг друга еще сильнее, хотя нужно было просто посмотреть в лицо очевидному. Их отношения, однако, продлились намного дольше, чем могли бы.

Определение любви

Нелегко дать точное и исчерпывающее определение любви. Джордж Бернард Шоу сказал однажды, что любовь – самое неправильно употребляемое и неправильно понимаемое слово в нашем лексиконе. Я склонна согласиться с этим. Как бы вы определили любовь? Ниже приведено несколько определений любви.

Любовь – это состояние бесконечной анестезии.

Любовь – это серьезное психическое расстройство.

Любовь – это демон, огонь, небеса, ад, где обитают наслаждение, боль и горькое раскаяние.

Любовь – это безрассудство, неугасимое пламя, голод, который невозможно утолить, сладкий восторг, приятное безумие, труд без отдыха и отдых без труда.

Любовь – это чувство, которое вы испытываете тогда,
130

когда понимаете, что в вас зарождается чувство, которого вы не знали никогда раньше.

Любовь – это когда люди находятся под влиянием самой неистовой, самой безумной, самой иллюзорной и самой мимолетной из всех страстей, и при этом от них требуют, чтобы они поклялись в том, что останутся в этом возбужденном, ненормальном и изнурительном состоянии до тех пор, пока смерть не разлучит их.

Любить кого-то – это не просто испытывать сильное чувство – это решение, это оценка, это обещание.

Любовь – это безусловная преданность несовершенному человеку.

Слово «любовь» используется в огромном множестве значений. Например, мы говорим: «Я люблю Бога»; «Я люблю маму»; «Я люблю свою собаку»; «Я люблю мороженое». Я предполагаю, что эмоциональная реакция по отношению к собаке отличается от ваших чувств по отношению к мороженому! Это слово используется так часто, им настолько злоупотребляют, что оно стало опошленным и превратилось в банальность.

Итак, что же такое любовь? Вместо того, чтобы пытаться объединить все эти определения, некоторые из которых серьезны, а некоторые – банальны, давайте обратимся к практически применимому определению. *Настоящая любовь – это забота о будущем, благополучии, надеждах и мечтах вашего партнера так же, как и о ваших собственных.* Вы даете это обещание заботиться из-за той радости, которую ваш партнер доставляет вам. Вы готовы всецело посвятить себя этому человеку, потому что вы чувствуете удовлетворение от ваших отношений, а также их разрастание и развитие. Любовь – это ощущение того, что вы наконец-то встретили человека, который по-настоящему понимает вас, который воссоздает и поддерживает в вас чувство самоутверждения,

который воспринимает жизнь так же, как и вы, является настоящим единомышленником. Это чудесное ощущение уз.

Но даже самое лучшее определение вряд ли сможет передать то волнение, переживание и удовольствие, которые сопровождают состояние любви. Любовь – это мощная сила, и, как сказано в пословице, хотя это не совсем верно, она заставляет мир вертеться, это, действительно, невероятный опыт, который меняет жизнь.

Период становления – как научиться любви

Потребность в любви не только заложена в нас Богом от рождения. Исследования показывают, что мы предрасположены или запрограммированы и в процессе нашего взросления и возмужания, к тому, чтобы полюбить. Как возникает такая предрасположенность? Прежде всего, человек должен быть воспитан в семье, которая верит в идею настоящей любви, учит и живет в соответствии с ней. Во – вторых, эта идея поддерживается и укрепляется культурой, которая так же живет согласно этой идее. И, однозначно, все западные культуры наглядно демонстрируют ее своему молодому поколению через бесконечный парад романтических историй в средствах массовой информации. Оба элемента – дом и общество – учат молодых людей ждать и искать любовь, желать любви. Это создает установку, которая делает состояние любви предпочтительным всем другим состояниям. Ко времени, когда дети достигают подросткового возраста, они не только хотят влюбиться, но от них ждут этого.

Когда мы достигаем восемнадцати или девятнадцати лет, большинство из нас уже были влюблены дважды или трижды, как утверждают исследователи. Кажется, что для нас влюбиться и разлюбить так же естественно, как дышать. Но если это так естественно, то почему же мы превращаем это в

такое недоразумение и спотыкаемся на этом с такой регулярностью? Причина в том, что мы никогда не учились любить правильно.

Учиться любить? Да, способность любить других приобретается на ранних этапах жизни посредством наблюдения, имитации и практики. Когда мы вступаем с кем-то в любовные отношения, мы приносим с собой все уроки любви, которым мы научились и которые практиковали с детства. Пока мы были младенцами, наши уроки любви были полностью односторонними. Наши родители удовлетворяли наши базовые потребности. Постепенно мы начинали реагировать, отвечать и улыбаться этим особенным людям. Узы привязанности были сформированы задолго до того, как слова «Я люблю тебя» были поняты и осознаны нами.

Мы научились любить, следуя примеру родителей. Заботу, которую мы получали через нежные прикосновения, добрые слова, поцелуи и ласки в детстве, подготовили нас к взрослым отношениям, где возлюбленные ласкают, целуют и по-другому выражают свои нежные чувства друг к другу. Детям, которые растут в эмоционально или физически ущемляющих или в холодных и жестких семьях, где эмоциональная и физическая теплота сдерживаются, а любовь проявляется и выражается редко, будет сложно, а может, и совершенно невозможно, установить теплые, доверительные отношения любви, будучи уже взрослыми.

Еще один способ научиться любить – наблюдать, как выражали взаимную любовь родители. Когда мама и пapa нежны и ласковы друг с другом, мы считаем, что так должны относиться друг к другу муж и жена. Когда же мы замечаем примеры холода, молчаливости, гнева и отчужденности, мы считаем, что таковы нормальные отношения между мужем и женой. Наши родительские дома служат нашей «школой» брака.

Наши братья и сестры, предопределенность рождения, сверстники и общество также вносят свой вклад в наши уроки того, как любить. Фактически, любовь – это усвоенная модель действий и реакций, наблюдаемых в раннем детстве. Некоторым людям посчастливилось вырасти в эмоционально уютном климате, который способствовал воспитанию здоровой самооценки и эмоциональной стабильности. Каждый новый опыт или переживание способствовали их личностному росту и, в конце концов, развились в комбинацию отношений и ощущений, которые дали этим людям способность любить и быть любимыми. Если двое любящих людей выросли в похожих семьях и усвоили одинаковые модели любви, их шанс на счастье далеко превосходит шансы пар из совершенно непохожих семей, которые научились разным способам выражения любви.

Однако еще не все потеряно, даже если родители оказались не наилучшим образцом для подражания. То, что выучено, может быть забыто и / или заменено новым, более положительным примером.

Таинственные симптомы любви

Во время романтической фазы любви люди обычно испытывают широкий диапазон чувств и реакций, включая страсть и идеализирование партнера. Эта романтическая фаза, также называемая влюбленностью, сопровождается любопытными эмоциональными и физиологическими изменениями – изменениями, которые исследованы в лабораторных условиях и абсолютно реальны. Например, состояние влюбленности делает женщину более привлекательной. Исследование доказывает, что «влюбленные мужчины и женщины ходят более прямо и кажутся выше, потому что у них ровная спина». Все моторные реакции в высшей степени активизированы,

что делает любящих людей чрезвычайно наблюдательными и эмоционально восприимчивыми.

Выработка слез ускоряется, в результате чего глаза становятся более блестящими. Это объясняет, почему, когда человек влюблен, создается впечатление, что его глаза горят, а мир кажется светлее и ярче. Сердце бьется быстрее, и это делает человека более склонным к проявлению нежных чувств. Более того, когда человек влюблен, его общее состояние здоровья улучшается, особенно у мужчин. Мужчины в несчастливых браках больше страдают от инфарктов, чем те, у которых брак счастливый. Влюбленные также более энергичны. Состояние влюбленности стимулирует выработку эпинефрина (адреналина) и добавляет энергии и силы для преодоления проблем.

Еще одно исследование показало, что повышенный уровень адреналина фактически делает сердце более любвеобильным. Участникам этого исследовательского проекта ввели адреналин с уровнем дозы, приближенным к состоянию влюбленности. Было обнаружено, что эти люди проявили больше нежных чувств, чем контрольные субъекты, которые не получили дополнительной дозы адреналина путем инъекции. Другими словами, наличие состояния влюбленности в свою очередь повышает способность любить.

Любящие люди открыты и готовы принимать то, что предлагает им жизнь. Они готовы наслаждаться жизнью сполна. Такое рецептивное отношение к миру называется «ДА-реакция».

В противоположность этому, те, кто не любит, проявляют «НЕТ-реакцию» по отношению к окружающим, когда им больно или они раздражены. Такие реакции можно наглядно выявить по рукам, скрещенным на груди, маленьким шагам во время ходьбы, плотно сжатым губам и низко опущенной голове. Они отдаляются физически и эмоционально от дру-

гих людей. В ответ на их отчуждение окружающие также отдаляются от них. В результате мы видим несчастных людей, неполучающих любви и внимания, которые им необходимы, чтобы быть счастливыми.

Человек, который недавно развелся, или человек, разочаровавшийся в идее, что сможет когда-нибудь вступить в брак, часто недоумевает, почему его снова и снова отвергают все, с кем бы он ни знакомился. На самом же деле он, скорее всего, посыпает «НЕТ-реакции» навстречу потенциальным партнерам.

Когда человек любит, улучшается его память. Любящий человек обладает невероятной способностью помнить абсолютно все о предмете своей любви. Он может забыть заплатить за квартиру, или она может забыть завести будильник, но никто из них не забудет ни малейшей детали о своем любимом или любимой. Когда человек любит, его память явно становится избирательной.

Любящие люди хотят быть физически близки к своим любимым. Если ваш партнер постоянно пододвигается ближе к вам, всегда хочет быть рядом с вами, скорее всего, что он любит вас, или думает, что любит.

Любовь оказывает влияние на химический состав мозга. Одно исследование показало, что как только эмоциональное состояние определено как «любовь», в мозге наблюдается увеличение уровня химического фенилэтиламина, который отвечает за эмоциональный подъем. Интересно отметить, что фенилэтиламин – это тот же самый химический элемент, который содержится в шоколаде.

Любовь также оказывает влияние на аппетит. Многие люди испытывают потерю аппетита на ранних этапах любви. Одна женщина весело сказала мне, что если бы она могла находиться в состоянии влюблённости вечно, ей не нужно было бы соблюдать диету! Другие чувствуют, будто они летают в

воздухе или перенеслись в какой-то другой мир, где они едва ли осознают, что происходит вокруг.

У влюбленных могут быть вспотевшие руки, расширенные зрачки, они могут ощущать бабочек в животе и т.д. Такие физиологические эффекты с течением времени исчезают. Лично я рада этому! Я была бы полностью обессилена, если бы целые 40 лет я испытывала все это, когда Гарри появлялся в двери!

На раннем этапе отношений постоянные мысли о любимом – это обычное явление. Лана говорит мечтательно: «Я засыпаю с мыслями о нем, и он первый, кто врывается в мое сознание утром. Затем начинается еще один день, в котором он не покидает моих мыслей». Эта постоянная сосредоточенность на любимом придает еще больше интереса и восторженности отношениям. Во время разлуки для влюбленных, пребывающих в этой ранней романтической фазе, привычно с волнением ждать телефонного звонка или встречи с любимым или любимой.

Люди на этом этапе без умолку говорят о своем любимом со всеми, кто их слушает. Человек может быть настолько погружен в романтику отношений, что он игнорирует или забывает о своих обязанностях. Курт признается: «У меня серьезная проблема с тем, чтобы сконцентрироваться на работе. Работа накапливается, а я не могу даже заставить себя взяться за нее. Скоро я вообще не смогу ничего делать. Однажды я был на собрании совета. Кто-то задал мне вопрос. Я даже не заметил, что кто-то заговорил со мной, до тех пор, пока все не рассмеялись».

Идеализация

Влюбленный человек имеет склонность идеализировать достоинства любимого. Я хорошо помню эту фазу моих от-

ношений с Гарри. Гарри был внимательным и заботливым, в отличие от моего строгого отца. Гарри интересовало каждое мое слово, и это было потрясающее. Я настойчиво утверждала, что во всех аспектах Гарри абсолютно идеален для меня.

Я хотела видеть в Гарри только лучшее. Я обращала внимание только на его положительные черты и игнорировала отрицательные. Я видела только его сильные стороны и представляла себе, как эти качества развиваются под влиянием моей любви и поддержки. Если я замечала негативное поведение, я всегда оправдывала его: «На самом деле это не он» или «Это не имеет значения» или «Я смогу смириться с этим». Влюбленному человеку свойственна такая реакция, но опять-таки это возвращение к теории о всепобеждающей любви.

Голливуд и средства массовой информации поддерживают и развиваются эту теорию с помощью бесконечных историй о парах, которые преодолевают все преграды и «в конце концов» живут долго и счастливо. Мы мечтаем о своей собственной романтической истории и упорно боремся с проблемами и разочарованиями в наших отношениях только для того, чтобы подпитывать нашу романтическую мечту – иногда далеко за пределами реальности.

Тенденция не замечать недостатки стара как мир. Андре заметил, что Тоня, кажется, не любит ходить куда-нибудь. Тоня говорит, что предпочитает быть наедине с Андре. Он уговаривает себя, что Тоня со временем изменится.

Сара замечает, что Сэм легкомысленно тратит деньги. Она оправдывает такое поведение, думая, что он изменится после того, как они поженятся, будут иметь детей, построят дом своей мечты.

Некоторые пары в период свиданий достаточно легко и спокойно обсуждают свои недостатки; другие – нет. Джуди считает, что если она будет говорить с Джейфом о его недос-

татке, он может обозлиться. Ее общение с Джейфом становится непредсказуемым. Она замечает, что он чрезвычайно чувствителен к малейшему намеку на критику. Это может дать трещину в их отношениях. Поэтому она не осмеливается обсуждать вопросы, которые беспокоят ее. Такова цена, которую она готова платить за то, чтобы поддерживать эти отношения. Джуди заплатит еще более высокую цену, если выйдет замуж за Джейфа при таких обстоятельствах, потому что они не научились навыкам общения, необходимым для урегулирования различий.

В то время как влюбленный человек склонен идеализировать своего партнера, члены семьи и друзья могут заметить возможные или уже существующие проблемы. Родители Карен считают, что Джейк не подходит для нее, потому что он кажется слишком жестким и эгоистичным, и они говорят ей об этом; но Карен ничего не хочет ни видеть, ни слышать. Она хочет верить только в то, что Джейк идеален.

С другой стороны, лучший друг Джейка замечает, что Карен подвержена перепадам настроения и иногда ее поведение сложно выдержать. Но Джейк может рассмеяться, сказав, что именно это ему и нравится в ней.

Лучшая подруга Мариты сказала о том, что лучше не поддерживать отношения с Карлосом, ведь он женат. Марита отказывается смотреть в лицо реальности и ответить себе на вопрос: о каких моральных устоях свидетельствует тот факт, что Карлос встречается с ней, будучи женатым?

Каждый из этих людей идеализирует своего партнера, отказываясь видеть в нем или в ней что-либо другое, кроме совершенства. На ранних этапах романа люди защищают своих любимых от критики окружающих и обычно не способны

Лучше всего расстаться со старой любовью, прежде чем полюбить снова.

*Великие идеи,
забавные мысли*

к объективной оценке. Людям на ранних этапах отношений следует внимательно прислушиваться к беспристрастным наблюдениям других, потому что так легко быть ослепленным романтикой! Внешняя оценка эмоционально не вовлеченной стороны очень существенна.

Что значит полюбить

Если вы спросите у людей, почему они поженились, большинство из них ответит: «Потому что мы полюбили». Более точный ответ может быть таким: «Мы поженились, потому что испытали чувство, которое мы восприняли как любовь». Мы говорим о слове «полюбить» (*дословно с англ. – упасть в любовь – fall in love*), но слово *fall* (*упасть*) имеет много значений. Мы говорим: «Не упади» (*Don't fall down*); «Солдат пал в бою» (*soldier falls in battle*); «Температура падает» (*the temperature falls*); опускается ночь (*night falls*); нация деградирует (*a nation falls*); кто-то вваливается (*somebody falls in*). Так что же значит полюбить (*упасть в любовь*)?

В целом, это значит, что пара связана романтическими узами. Обычно слово «полюбить» объясняют как неожиданный наплыв любовных чувств, которые люди не способны контролировать. А раз они не могут управлять этими чувствами, это автоматически освобождает их от всякой ответственности, связанной с романтическим состоянием, в котором они оказались.

Что за нелепость! Когда люди начинают испытывать любовь друг к другу, это не должно означать, что они попали в ловушку или свалились в яму. Мы можем управлять всеми своими чувствами, в том числе любовью.

Слово «полюбить» также подразумевает «погрузиться в любовь» только сердцем. Но полюбить сердцем – это только часть процесса любви. Любовь включает ваш разум точно так же, как и сердце.

Насколько мудрее было бы сказать, «возвращать любовь». Вы можете мгновенно погрузиться в травмирующее состояние страсти, но любовь требует времени для развития. Любовь сложна. Она не падает неожиданно, как звезда с неба. Настоящая любовь появляется только тогда, когда два человека пересмотрели свою жизнь, и каждый нашел в ней новый смысл, сконцентрировавшись на своем любимом.

Мужчины обычно влюбляются намного быстрее, чем женщины. В одном опросе 250 мужчин и 429 женщин, исследователи измеряли «романтическую квоту» всех, кто был на тот момент влюблена или восстанавливал равновесие после любовного приключения. Любопытно, что более четверти всех мужчин признались в том, что серьезно влюблялись уже до четвертого свидания, в то время как только 15% женщин сказали то же самое. Фактически, половина женщин заявили, что они не определили, настоящая ли это любовь, даже после 20 свиданий. Этим женщинам необходимо было больше времени.

Мужчины влюбляются быстрее, как утверждают исследователи, потому что их изначально привлекают физические качества женщин. Одно исследование, проведенное в баре для одиноких людей, выявило, что мужчинам требуется всего семь секунд, чтобы решить, хотят ли они строить отношения с данной женщиной. Мужчины редко ощущают острую необходимость оценивать женщину, какой она будет после того, как ее первоначальная красота поблекнет. Если благодаря ей его гормоны начинают ускоренный бег, он уверен, что это любовь. Мысли о ее способностях создать полноценную семью, о том, как она будет выглядеть через 12 лет, после того, как родит троих детей или какой матерью она будет, – все это отступает на задний план.

Мужчина склонен заключить, что это любовь, если женщина способствует его самоутверждению. Это удовлетворя-

ет его самые базовые эмоциональные потребности – восхищение и высокая оценка со стороны окружающих. Поэтому для того, чтобы найти настоящую любовь, мужчины должны снизить темп и любить женщину терпеливо и нежно на протяжении длительного периода времени.

Женщины смотрят на любовь не так, как мужчины. Обычно женщинам нужно больше времени, чтобы принять решение, и они не так охотно провозглашают бессмертную любовь до тех пор, пока не оценят внутренние качества мужчины. Они ищут качества, которые желают видеть в отце своих детей. Женщины лучше, чем мужчины, способны взглянуть в будущее и нарисовать мысленно картину того, каким будет их брак. Поэтому мужчина, который опережает женскую интуицию, может в конце концов проиграть.

Женщинам может потребоваться больше времени для того, чтобы полюбить, потому что они лучше разбираются в своих чувствах. Им легче определить, где влюбленность, с ее накалом страстей и наплывом чувств, а где настоящая любовь, которая развивается более медленно. Естественно, женщины испытывают дрожь и учащенное сердцебиение, когда влюблены, но они более склонны позволить своему разуму руководить сердцем – по крайней мере, вначале.

Женщины осторожнее мужчин в плане навешивания на свои чувства ярлыка «любовь», но они более непреклонны в поисках настоящей любви. Как только женщина приходит к выводу, что она нашла мужчину для себя, она, скорее всего, станет более эмоциональной и романтичной, чем мужчина. Теперь любовь превращается для нее в эйфорию. Вся жизнь приобретает особенный блеск. Цвета ярче; она счастливее, красивее и оживленнее, чем когда-либо раньше. Ей сложно сосредоточиться на чем-то еще, кроме своего мужчины и мечтаний об их совместном будущем.

Деструктивная тактика

Некоторые люди настолько отчаянно стремятся к любви, что прибегают к деструктивным методам, пытаясь заставить человека полюбить их.

Угрозы самоубийства. Это самая безрассудная попытка привлечь внимание человека или вызвать в нем симпатию. Такие попытки либо заканчиваются смертельным исходом – и в этом случае жертва уже никогда не узнает, действительно ли ее любили – либо становится очевидным то, что человек, совершивший попытку самоубийства, психически неуравновешен. Одна женщина проглотила целый пузырек аспирина только для того, чтобы на следующее утро проснуться в одиночестве. Ее друга не было рядом, и он явно не собирался возвращаться. Она призналась, что никогда серьезно не намеревалась покончить с собой. Никакой здравомыслящий человек не посвятит свою судьбу человеку, склонному к самоубийству.

Угрозы беременности. «Я так сильно хотела выйти замуж, что сказала своему парню, что я беременна», рассказала мне одна медсестра. «Он был из уважаемой семьи, поэтому мы немедленно поженились. Затем мне пришлось придумать историю о раннем выкидыше. После рождения первого ребенка наш брак все равно закончился разводом. Теперь я понимаю, что он никогда не любил меня». Даже если вам удастся заставить кого-то жениться на вас с помощью такой уловки, вы никогда не узнаете, женился ли он, потому что любил вас или из-за беременности.

Подкуп. 38-летняя стоматолог рассказывала мне, что она давала своему парню деньги в надежде, что он со временем женится на ней. «Он имел более 6 тысяч долларов на кредитных карточках, но в конце концов бросил меня и сразу

женился на другой женщине». Другие подкупают своих любимых путешествиями, дорогими машинами, одеждой, домами и яхтами. Это может подействовать на какое-то время, но впоследствии вы поймете, что любовь купить нельзя.

Ревность. Некоторые люди пытаются спровоцировать ревность, притворяясь, будто у них кто-то есть. Они лгут и составляют другие хитроумные планы для того, чтобы завладеть вниманием интересующего их человека. Такие планы, без исключений, обречены на провал.

Использование родственников. Другие пытаются внушить добрые чувства членам семьи и стать другом семьи. Они посылают открытки, подарки и фотографии всем родственникам со всех семейных торжеств, на которых они побывали.

Некоторые люди так сильно хотят выйти замуж, что они сделают или скажут все что угодно, лишь бы поймать в ловушку своего любимого. Но мало кто из нормальных здравомыслящих людей попадется на удочку унижений, хныканья, лжи, подкупа или угроз. Вместо того, чтобы привлечь кого-то такими методами, человек только еще раз подтверждает свою низкую самооценку и неуверенность. Применение деструктивной тактики очень редко приводит к завоеванию настоящей любви.

Стили любви

Когда двое людей влюбляются, они выражают свои чувства друг к другу посредством определенной модели поведения. Эти модели поведения были изучены Лобсенцом и Лассвелом, и их можно разделить на шесть основных моделей или «стилей любви».

Лучшие друзья

Отношения, которые развиваются на протяжении продолжительного периода времени у пары, которая проводит

много времени вместе в абсолютно не романтической (по крайней мере вначале) форме, называются Лучшие Друзья. Такие отношения построены на дружеском общении, общих интересах и, в конце концов, на самораскрытии и внутренней близости. Вначале никто из них не придает этим отношениям романтического смысла. Такие отношения обычно более нежные, заботливые и внимательные, чем в страстном любовном приключении. Спор между Лучшими Друзьями обсуждается рационально и улаживается на дружеской ноте. Оба избегают прямого конфликта. Ярко выраженные чувства гнева или любви неприсущи Лучшим Друзьям. В целом те, кто любит в стиле Лучших Друзей, – воспитаны эмоционально устойчивыми родителями, которые поставили дружеское общение, теплоту и поддержку в основу семейных отношений. При таком стиле очень сильна преданность друг другу.

Игрок

Игрок думает о любви как о соревновании, в котором доминируют соперничество, тренировка и победа. Стратегия и тактические ходы сохраняют отношения интересными. Это игра, стимулирующая близость без слишком близкого приближения. Преданность и посвященность друг другу в принципе возможны. Часто Игрок неразборчив в связях до брака и в большинстве случаев будет продолжать подобную тактику и после брака. Вызов и риск важны для того, чтобы поддерживать состояние игры. Борьба и флирт – обычные явления. Игрок выставляет немного требований к своему партнеру и так же мало отдает. Этот стиль любви – эгоцентричный и эксплуатирующий.

Логическая любовь

Когда человек сосредоточен на реалистичной, практической ценности, которую можно найти в отношениях, – это

логическая любовь. Такой человек имеет при себе хорошо продуманный и тщательно разработанный список желаемых качеств и требований к партнеру. Он знает, чего он ожидает от внешности, образования, семьи, религиозных убеждений, личных качеств и характера потенциального партнера. Он также знает, что он должен предложить со своей стороны, и пытается заключить выгодную сделку. Компьютерные брачные услуги апеллируют как раз к такому типу. Приверженцам логического стиля достаточно легко отложить любовь или избежать ее до тех пор, пока они аналитически не оценили все «за» и «против». Они планируют свою любовную жизнь, используя ту же методику, которой они пользовались при планировании образования, досуга и деловой жизни. Когда партнер рассматривает эту логическую перспективу как атрибут, а не обязательство, двое будут хорошо ладить друг с другом, при прочих равных условиях, но глубокие, близкие отношения этому стилю почти неведомы.

Собственническая любовь

Собственническая любовь – это ограничивающий и неполноценный стиль любви. Человек, придерживающийся этого стиля, испытывает навязчивую потребность снова и снова доказывать себе, что он является объектом любви своего партнера. Колебания настроения от эйфории до отчаяния, от преданности до ревности обычны. Такой человек щедро одаривает вниманием своего любимого и желает постоянно быть с ним. Это может быть достаточно лестно в начале отношений. Интенсивная ревность рассматривается некоторыми как доказательство любви, особенно на ранних этапах романа. Однако позже такие собственнические наклонности или ревность могут вызывать раздражение у другой стороны. Навязчивая потребность в том, чтобы все время быть вместе и «доказывать» любовь, обнажает эмоциональную незрелость и низкую самооценку.

Романтическая любовь

Те, кто смотрит на свои отношения сквозь призму розовых очков, пребывают в романтической любви. Они – приверженцы теории о всепобеждающей любви. Они верят в то, что их любовь сумеет преодолеть все препятствия, и они ожидают бесконечного эмоционального подъема. Романтики верят в любовь с первого взгляда. Они узнают друг друга в людной комнате. Для романтиков огромное значение имеет физическое притяжение, а также подарки, цветы и другие романтические жесты.

Романтическая любовь слишком интенсивна, чтобы длиться долго. Если люди женятся только на основе романтической любви, они будут не готовы к естественному угасанию романтических чувств, которое происходит вскоре после брака. Разочарование, которое следует за потерей такой интенсивности, должно быть заменено чем-то другим – принятием потери, трудом над повторным разжиганием романтического возбуждения или заменой романтических фантазий чем-то другим.

Неэгоистичная любовь

Шестой и последний стиль любви – это Неэгоистичная любовь, которая характеризуется отдачей, прощением и заботой. Это питающая любовь, которая может оторвать что-то от себя, чтобы отдать другому. Такая любовь выживет, даже если любимый причинит эмоциональную боль. Эта любовь ставит потребности другого выше своих собственных. Она получает больше удовлетворения от того, чтобы отдавать, чем получать.

Вместо одного стиля большинство людей объединяют в себе два или больше стилей. Небольшое исследование показывает, что люди с одинаковыми стилями любви имеют более стабильные отношения, чем те, у которых они разные. Но не

это важно. Ключевой фактор состоит в том, правильно ли мы истолковываем сочетание наших стилей и стилей людей, с которыми встречаемся, тем более человека, с которым планируем соединить судьбу. Парам с одинаковыми стилями легче понимать поведение друг друга. Однако люди с разными сочетаниями стилей также могут добиться этого, если научатся удовлетворять потребности друг друга, даже если это будет не так легко и естественно. Пары с одинаковыми стилями любви могут устать друг от друга, в то время как разность стилей может породить раздражение, эмоциональную боль и неудовлетворенные потребности.

Женщины обычно более склонны к Логическому, Собственническому стилям и стилю Лучшие Друзья, в то время как мужчинам больше по душе стили Игрок и Романтический. Одинаковый процент мужчин и женщин используют Неэгоистичный стиль. По мнению исследователей комбинация стилей Лучшие Друзья и Неэгоистичный больше всего приближена к идеалу. Но даже в этом случае нужно проявлять терпение, восприимчивость и понимание для того, чтобы удовлетворить потребности друг друга.

Чем более стили контрастны, например, Собственник и Игрок или Романтик и Игрок, тем больше боли и разочарования испытает пара. Если они поженятся, скорее всего в будущем они разведутся, потому что на самом центральном уровне ни один из них не способен удовлетворить базовые эмоциональные потребности другого.

Ни один из стилей не находится в застывшем состоянии. Мы можем научиться адаптироваться и обеспечить тот тип любви, в котором нуждается наш партнер. Но чтобы произвести подобную адаптацию, требуется зрелость и чувство собственного достоинства, и самое лучшее время для этого – до свадьбы, а не после. С одним стилем любви начинать лучше и полезнее, чем с других. Те, которые склонны к сти-

Как узнать настоящую любовь, когда она приходит?

лям Собственник или Игрок, должны искать более глубокого понимания того, что такое любовь, если они хотят иметь полноценные любовные отношения.

Как мы можем развить в себе более здоровый стиль любви? Практикуя присутствие Иисуса Христа в нашей жизни. Даже несмотря на то, что мы, может быть, испытали эмоциональное насилие в детстве и приобрели пожизненные шрамы, Иисус может удовлетворить наши нужды и исцелить раны. Мы, как взрослые люди, можем достичь положительного, здорового эмоционального баланса, когда позволим Спасителю работать над нашей жизнью и изменять нас.



Ответы на тест «Настоящая любовь», стр. 127: 1 – П, 2 – Н, 3 – Н, 4 – Н, 5 – Н, 6 – П, 7 – П, 8 – П, 9 – Н, 10 – Н, 11 – Н, 12 – Н, 13 – П, 14 – Н, 15 – Н, 16 – Н, 17 – Н, 18 – Н, 19 – Н, 20 – Н



Глава 8



Любовь или влюблённость

Как отличить одно от другого

Исследования показывают, что большинство людей склонны считать свои предыдущие отношения влюблённостью, а теперешние – настоящей любовью. Несомненно, многие прошлые романы были бы названы любовью, если бы исследование проводилось в то время, когда они были в процессе развития. Еще одно исследование показало, что за всю свою жизнь обычный человек испытывает состояние влюблённости шесть или семь раз, а настоящую любовь – только раз или два.

Словарь дает определение влюблённости как «безрассудная, неумеренная, всепоглощающая страсть; иррациональная любовь или желание; слепая любовь». Слово «влюблённость» имеет латинское происхождение от слова, означающего «глупый или безрассудный», которое наглядно характеризует поведение некоторых людей. Однако, несмотря на все свое безрассудство, это переживание может быть безмерно захватывающим и волнующим. Влюблённость сопровождается теми же симптомами, что и любовь, и интенсивность чувств одинаково сильна в обоих случаях. В этом-то и вся

проблема: влюбленность, оказывается, абсолютно реальна. И это актуально как в 37 лет, так и в 57.

Разграничить влюбленность и любовь всегда сложно, потому что оба состояния сопровождаются тремя одинаковыми симптомами: страстью, желанием быть рядом и необычными эмоциями.

Страсть. Страсть может присутствовать и без настоящей любви. Вполне возможно, особенно для мужчины, испытывать страсть или сильное сексуальное влечение к женщине, которую он никогда не видел. Телесные ласки и страстные поцелуи усиливают натиск эротических ощущений до тех пор, пока отношения не становятся главным образом сексуальными. Страсть не обязательно свидетельствует о наличии любви. Сексуальное влечение может быть таким же сильным для влюбленности, как и для настоящей любви. Иногда это основной составляющий элемент влюбленности. Однако любовь всегда основана на чем-то большем, чем секс, а именно: на общих интересах, ценностях, целях и убеждениях.

Влюбленность – это состояние, которое слишком интенсивно и насыщено, чтобы длиться долго. Ни мужчина, ни женщина не могут поддерживать в себе подобную пылкую страсть длительный период времени, хотя они и клянутся в этом. Если все, к чему стремится пара, – это страсть, их отношения, вероятно, закончатся в течение 3 – 6 месяцев. Пары, которые женятся в порыве первой страсти, вскоре поймут что если эта страсть умирает, не остается ничего, что удерживало бы их вместе.

Желание быть рядом. Желание постоянно быть вместе может быть таким же непреодолимым во время влюбленности, как и в настоящей любви. Вам хочется все время проводить вдвоем, и вы с ужасом думаете о том, что вам нужно расстаться. Вы можете ощущать пустоту и одиночество, когда ваш любимый не с вами, но это не обязательно означает, что это настоящая любовь.

Необычные эмоции. Исследователи подтверждают наличие определенных физических симптомов в начале влюбленности, как было отмечено в предыдущей главе. И необычные эмоции могут проявляться так же часто во время влюбленности, как и во время настоящей любви, хотя «смешливые ощущения» и необычные эмоции, очевидно, более характерны для влюбленности. Настоящая любовь предполагает большее, чем просто набор смешливых или легкомысленных чувств, и будет длиться гораздо дольше после того, как эти бурные чувства утихают.

Определенные жизненные обстоятельства делают людей более восприимчивыми к влюбленности. Те, кто одинок, кто пытается преодолеть боль разбитого романа или развода, часто воспринимают влюбленность как настоящую любовь.

Люди, не уверенные в себе и страдающие заниженной самооценкой, должны в этом случае быть осторожны. Хотя уверенные и уравновешенные люди тоже могут быть обмануты влюбленностью, они все же имеют больше шансов понять, что к чему.

Обратите внимание на то, что влюбленность – это вовсе не плохо.

Это может быть приятное и доставляющее удовольствие переживание, если только вы отдаете себе отчет в том, что чувство, которое вас постигло – короткая интерлюдия романтической фантазии, которая не может длиться долго. Если дать ей немного времени, она пройдет или разовьется в настоящие отношения, которые значат больше, чем просто всплеск эмоций.

Зрелая любовь отличается от влюбленности тем, что она предоставляет человеку время и пространство для того, чтобы увидеть и оценить достоинства и недостатки любимого. Вступать в брак на основании ранних чувств, – это полней-

шеее безрассудство, которое влечет за собой предсказуемые отрицательные последствия.

Испытание для любви

В 1820-х годах неопытные золотоискатели время от времени принимали пирит за золото. Пирит, или так называемое золото дураков, можно узнать, положив его на сковородку или в раскаленную печь. Мало того что оно шипит и дымится, так еще и издает сильное зловоние. Но жар не повредит настоящему золоту, кроме того, золото не имеет отталкивающего запаха. К сожалению, нельзя положить ваши любовные отношения на сковороду или в печь, чтобы проверить, не издают ли они зловоние, но вы можете протестировать их по следующим 12 факторам. Они перечислены не в порядке важности. Рассматривайте каждый фактор настолько объективно, насколько можете.

1. Любовь развивается медленно; влюблённость – быстро.
Влюблённость часто описывают как проиcшествие внезапное и интенсивное. Одно исследование показало, что более 50% взрослых людей признались в том, что влюблялись с первого взгляда по крайней мере один раз в жизни.

Жермен вспоминал: «Я уже знал это, когда увидел ее впервые. Она выглядела так, как я всегда рисовал ее в воображении. На нашем первом свидании мы проговорили полночи напролет, и у меня было ощущение, что я знаю ее всю жизнь. Это было ощущение невероятного единения, которого я никогда и ни с кем другим не испытывал. Я убежден, что мечты действительно сбываются!»

Жермен может быть убежден, что мечты сбываются, на раннем этапе отношений, но его оценка уже не будет иметь силу через год свиданий. Почему? Потому что любовь развивается, а развитие требует времени. Это влюблённость по-

ражает быстро и внезапно. Невозможно узнать реального человека после нескольких встреч с ним. В начале отношений люди надевают маски и демонстрируют свои лучшие качества. Все неприятные черты тщательно скрываются, сдерживаются и контролируются. По этой причине могут понадобиться месяца и даже годы, чтобы присмотреться к человеку в разных обстоятельствах, прежде чем вы сможете сказать, что действительно знаете кого-то хорошо. Многие люди успешно скрывают свои отрицательные личностные качества даже после брака. Вот почему многие люди жалуются на то, что они женились или вышли замуж за незнакомца.

Не торопитесь с выводами. Позвольте своим отношениям развиваться медленно. Начните с дружеских отношений и не торопитесь переходить к любовной стадии. Медленное начало может быть намного более приятным и надежным.

2. Любовь полагается на совместимость; влюбленность – на химические реакции и внешность. Стив встретил незнакомую интересную и привлекательную девушку. Первый короткий разговор прошел хорошо. У него появилось хорошее чувство – между ними определенно произошла химическая реакция. «Это либо есть, либо его нет», – говорит Стив, пожимая плечами. «Вы либо чувствуете это, либо нет. Или ваше сердце учащенно бьется, или не бьется. Я это почувствовал».

Если бы только настоящую любовь можно было узнать так просто, как думает Стив! Но откуда он взял, что химические реакции и любовь – это одно и то же? Возможно, из романтических историй в средствах массовой информации по сценарию: «Ее сердце учащенно билось от волнения, она растаяла в его объятиях, и их тела слились вместе».

Все больше и больше людей делают вид, что это происходит с ними, хотя на самом деле ничего не происходит. Скорее всего у них сложилась соответствующая установка, и это

происходит, потому что они этого сильно желают. Многие из тех, которые женятся, только лишь ощущив наличие химических процессов, позже приходят в себя, чтобы устраниТЬ гибельные последствия таких отношений. Доверять только химическим процессам на пути к любви – опасное дело.

Это верно потому, что химические реакции начинаются, в основном, при наличии физической или сексуальной привлекательности. Я верю в то, что должна быть искра и притяжение между двумя людьми, которое заставляет глаза светиться и чувствовать себя радостнее и подвижнее, чем когда – либо раньше, но строить отношения только на этом нелепо.

Существует ли такое понятие, как любовь с первого взгляда? Я могу согласиться с тем, что можно «понравиться с первого взгляда» или «очень понравиться с первого взгляда», но полюбить? Нет. Вы можете испытывать сильные чувства или страстное притяжение к человеку, с которым только что познакомились, но это все «химия». Вам нравится то, что вы видите – телосложение, поступки, реакция. Вам может нравиться все в человеке, но все же предстоит пройти долгий путь, прежде чем между вами и этим человеком возникнет настоящая любовь.

Несмотря на то, что настоящая любовь, конечно же, включает в себя химические реакции и физическое притяжение, она появляется на основании многих других факторов, таких как характер, личностные качества, эмоции, идеи и отношения. Когда вы любите, вам интересно, что думает объект вашей любви и как реагирует на разные ситуации. Вы, прежде всего, будете обращать внимание на ценности, общие для вас обоих. Как реагирует ваш партнер на личный успех или неудачу? На ловушки и сложные жизненные ситуации? Можно ли его назвать добрым, понимающим, вежливым? Совпадает ли ваше отношение к религии, семье, сексу, финансам и друзьям? Каковы ваши общие интересы? Получаете ли вы

удовольствие от вечера, проведенного дома вместе с семьей или друзьями, или вы должны обязательно куда-нибудь пойти? Что общего в вашем происхождении? Чем больше у вас общего в этих вопросах, тем больше шансов, что ваши отношения смогут развиться в настоящую любовь. Но даже совместимые личные качества, наряду с общими интересами и ценностями, далеко не сразу приведут к длительным любовным отношениям.

3. Для любви необходим только один человек; влюбленность может быть направлена сразу на нескольких. Влюбленный человек может быть «влюблена» сразу в двух или нескольких людей одновременно. Эти люди могут заметно отличаться друг от друга по личностным качествам и темпераменту. Например, Джен говорит, что она влюблена в двух мужчин и не может выбрать между ними. Один – здравомыслящий, надежный и ответственный; другой – безответственный транжира. По всей вероятности Джен не любит никого из них. Что-то внутри притягивает ее к беззаботному моту, в то время как другая часть ее души говорит ей, что постоянство и ответственность более важны. Настоящая любовь фокусируется на одном человеке, в чьем характере и личности присутствуют те качества, которые вы считаете самыми значимыми.

4. Любовь порождает уверенность и ощущение безопасности, в то время как влюбленность – неуверенность и ненадежность. Когда человек любит, он испытывает чувство надежности и доверия после того, как он проанализировал все факторы в отношениях. Влюбленный человек, с другой стороны, борется с чувствами неуверенности и ненадежности и зачастую пытается контролировать своего возлюбленного посредством ревности. Это не значит, что если вы понастоящему любите кого-то, вы никогда не будете испытывать ревность. Однако в длительных любовных отношениях

ревность – менее частое и менее интенсивное явление. Любовь доверяет.

Как я ранее говорила, некоторые вначале могут быть польщены ревностью. Они думают, что ревность свидетельствует о настоящей любви, и верят в то, что чем более ревнив их возлюбленный, тем больше он любит. Однако ревность не говорит о здоровых эмоциях, а скорее всего о неуверенности и плохой самооценке. Независимо от оснований, ревнивый человек хочет оградить объект своей любви от общества других людей. Ревность порождает эгоистичность и собственничество. Настоящая любовь совсем не такая.

5. *Любовь видит и принимает реальность; влюбленность игнорирует ее.* Настоящая любовь смотрит проблемам в лицо, не пытаясь приуменьшить их серьезность. Влюбленность пренебрегает различиями в социальном, расовом происхождении, религии и образовании. Иногда влюбленность поражает человека, который уже женат или находится в ситуации, которая мешает открытым встречам. Влюбленность приводит к тому, что пара не обращает внимания или неправильно воспринимает противоречия в их отношениях. Если мы любим друг друга, все можно уладить, думают они.

Любящая пара смотрит в лицо проблемам и пытается решить их. Если проблемы угрожают их отношениям, они обсуждают их открыто и принимают разумные рациональные решения. Любящая пара предвидит проблемы, которые могут возникнуть, и пытаются найти пути их решения заранее.

6. *Любовь побуждает к положительному поведению; влюбленность имеет деструктивный характер.* Любовь оказывает конструктивное влияние на вашу личность и выявляет самое лучшее в вас. Она придает вам новую энергию, новые цели и интерес к жизни. Любовь содействует развитию творческих способностей и заинтересованности в личностном росте и совершенствовании, развивает чувство собственного

достоинства и уверенности. Любовь будет побуждать вас к успеху. Вы будете работать настойчивее, планировать более эффективно и экономить более тщательно. Когда вы любите,

жизнь приобретает новый смысл и значение. Вы можете мечтать о будущем, но вы остаетесь в рамках реальности, сосредоточив свое внимание на достижимых планах. Ваша любовь побуждает вас действовать на полную мощность.

Влюбленность, в отличие от любви, оказывает деструктивное и дезорганизующее влияние на личность. Вы становитесь менее результативным, менее действенным, менее способным реализовать свой истинный потенциал. Члены семьи или близкие друзья могут заметить это сразу же.

Они могут спросить: «Что с тобой происходит? Ты никуда не ходишь и ничего не делаешь. Что случилось? Ты что, больна?» А потом кто-то еще может прокомментировать: «Да нет, она не больна. Она любит». Это наблюдение неверное – вы не любите, вы влюблены.

Влюбленность подпитывается нереалистичными мечтами, в которых вы вдвоем живете прекрасной, блаженной жизнью в совершенном согласии. Эти мечты заставляют вас забывать о реалиях жизни, работе, обязательствах и деньгах.

7. *Любовь признает недостатки; влюбленность игнорирует их.* Когда вы любите, то, естественно будете идеализировать свою любовь, но это будет больше основано на понимании и высокой оценке другого человека, проверенных реальностью. Любовь побуждает вас признавать прекрасные качества в другом человеке и помогает на этом строить отношения. Но хотя

1950-е годы ознаменовались любопытным событием под названием «Браслеты любви». Если вы надевали браслет на правую щиколотку, это значило, что вы свободны. Если вы носили браслет на левой щиколотке, это значило, что у вас есть постоянный парень/ девушка.

Любопытные факты

вы признаете эти качества и идеализируете их до некоторой степени, вы не считаете человека лишенным недостатков. Вы признаете, что ваш любимый далеко не совершенство, но вы видите, за что его можно уважать и чем восхищаться, вы принимаете человека только за эти хорошие качества.

Если вы влюблены, то идеализируете человека, полностью игнорируя действительность. Влюблённость не дает вам увидеть отрицательных качеств вашего любимого, и вы неспособны признать, что у него есть недостатки. Вы защищаете его от всякой критики. Вы восхищаетесь одним или двумя его качествами настолько, что верите, будто они могут перевесить все недостатки.

Ронда начала прозревать, когда Эрик, как обещал, не подвез ее на собеседование по поводу работы. Она пропустила встречу и потеряла шанс получить работу. Спустя год он все также многое забывал, придумывал всякие отговорки и не появлялся, когда обещал. Ронда в конце концов разорвала отношения, но зачем же она ждала так долго?

Некоторые люди так сильно желают любви, что живут в постоянном отрицании, защищая себя от страхов, которые, как они думают, не смогут преодолеть. Любовь признает все то хорошее, что есть, но она не слепа относительно проблемных сторон личности любимого.

8. Любовь контролирует физическую близость; влюбленность эксплуатирует ее. Поскольку настоящая любовь и уважение – почти синонимы, люди, которые действительно любят друг друга, будут контролировать выражения своей физической привязанности. Один уважает другого, поэтому они добровольно сдерживают желание сексуального контакта. Желание присутствует, но оно контролируется. Выражения физической привязанности составляют всего лишь небольшую часть отношений любящей пары, в отличие от влюбленных людей. Отношения влюбленных людей в боль-

шей степени зависят от физического влечения и эмоционального возбуждения. Люди могут наслаждаться чувствами, которых они не испытывали никогда или испытывают достаточно долго и делают вывод, что это любовь.

Когда мужчины и женщины испытывают сильное сексуальное влечение к партнеру и заключают, что это любовь, они могут вступить в брак на основании только сексуального возбуждения. Они пренебрегают тем фактом, что их ценности, цели, система убеждений противоречат друг другу. У них может быть несколько общих интересов, но абсолютно несовместимые личностные качества и черты характера. В процессе развития их отношений они, возможно, увидят, что отличаются во многих аспектах жизни, начиная с того, чем заняться на выходные и заканчивая тем, на что тратить деньги. Не только их интерес друг ко другу ослабевает, но они не уверены даже в том, что нравятся друг другу. В эпицентре всего этого хаоса они обнаруживают, что даже их сексуальное влечение начинает угасать. Когда они, в конце концов, начинают видеть то, что уже давно видели окружающие, они расстаются. Они не любили друг друга; они были охвачены страстью.

Для любящей пары физический контакт имеет более глубокое значение, чем простое удовольствие. Он выражает то, что они чувствуют друг к другу. К сожалению, для многих пар телесные ласки вместе с половыми отношениями, зачастую являются основой отношений. Жажда удовольствия для них превыше всего.

9. Любовь самоотверженна; влюбленность эгоистична.
Любовь значит больше, чем просто эмоции. Настоящая любовь подтверждается повседневной жизнью. Вы ждете, что к вам будут относиться с любовью и заботой, и вы также проявляете любовь и заботу к вашему партнеру, даже если вам не хочется этого в данный момент. Каждый из нас может

быть любящим, когда наши потребности удовлетворены и когда наш партнер ведет себя заботливо и нежно. Но любовь испытывается тогда, когда ваш любимый поступил с вами несправедливо, пренебрег вашими потребностями, забыл о вашем дне рождения или был невнимателен – сможете ли вы и тогда продолжать любить его?

В одном из моих любимых мультфильмов Peanuts Чарли Браун, одетый в пижаму, несет стакан воды Снупи, которая лениво разлеглась на верху собачьей конуры. Титр на экране: «Любовь – это когда ты приносишь стакан воды посреди ночи». У цыпленка абсолютно правильная идея. Нелегко встать посреди ночи и поставить потребности другого выше своих.

Влюбленность сосредоточена на себе. Ваши мысли направлены на то, что вы можете получить от этих отношений, а не на то, что вы можете сделать для другого человека. Вы испытываете чувство гордости, когда ваша любимая с вами, и другие видят, что она принадлежит вам.

10. Любовь сопровождается одобрением семьи и друзей; влюбленность – неодобрением. Уровень разводов в Японии составляет $\frac{1}{4}$ от уровня разводов в США. Тот факт, что японцы выбирают партнеров, которые одобрены их семьями, в то время как американские пары вступают в брак независимо от мнения своих семей, может объяснить это расхождение в цифрах. Очевидно, японские родители имеют более четкое представление о том, кто подходит для их детей, чем сами взрослые дети. Когда ваша семья и близкие друзья видят, что вы хорошо совместимы со своим партнером, они обычно одобряют ваш брак. Они объективно могут оценить, на-

Если вы целуете жабу, она не превращается в принца, зато у вас остается слизь во рту и плохие воспоминания.

Лора Шлезингер

сколько хорошо сочетаются ваши личные качества, много ли у вас общих интересов и насколько вы взаимно дополняете друг друга.

Если же ваши родители или друзья не одобряют, будьте начеку! Если они убеждены в том, что тот, кого вы выбрали, вам не подходит, они наверняка правы. Семья и друзья чрезвычайно заинтересованы в вашем будущем благополучии и не хотят, чтоб вам было больно. Поскольку они не настолько эмоционально вовлечены, как вы, они могут увидеть определенные аспекты, которых не видите вы.

Статистика показывает, что браки без благословения родителей имеют высокий показатель неудач. Один исследователь сравнил жалобы, исходящие от людей, состоящих в счастливых браках, с жалобами людей в разводе. Разведенные люди в 4 раза чаще жаловались на то, что у их мужа или жены мало общего с взаимными друзьями. Также было обнаружено, что у счастливых пар гораздо меньше проблем с родителями друг друга. Если родители и друзья возражают, будьте осторожны. Если они одобряют, можете вздохнуть с облегчением. Велик шанс, что вы нашли настоящую любовь.

11. Любовь заканчивается медленно; влюбленность – быстро. Конечно, вы не можете проверить этот факт, пока ваши отношения не закончатся. Но оглядываясь в прошлое, можно задать два вопроса: как долго длился роман? И как много времени понадобилось мне, чтобы оправиться после разрыва? Так же, как для полноценного развития настоящей любви требуется немало времени, точно так же нужно время, чтобы чувства угасли. По-другому быть не может. Если вы много пережили вместе, если вас связывает множество воспоминаний и переживаний, вы не сможете так просто справиться с болью разрыва.

Влюблённость заканчивается так же, как и начинается – быстро, но есть одно исключение. Влюблённость не закончится

быстро, если вы стали близки сексуально. Секс усложняет эмоциональные реакции. Пара может оставаться вместе не потому, что они по-настоящему любят друг друга, а потому, что их удовлетворяют их сексуальные отношения. Поэтому продолжительность времени, необходимого для восстановления после разрыва, совсем другая, если пара сексуально активна.

12. Любовь выдерживает испытание временем; влюбленность не умеет ждать. Влюблённость направлена на стремительные отношения. Пульсирующие эмоции берут верх над здравым смыслом, и люди торопятся связать себя узами, в чем они потом могут раскаиваться всю свою жизнь.

Не принимайте поспешных решений, в которых вы позже раскаетесь. Настоящая любовь может выдержать испытание временем.

Даже если ваши сексуальные желания вырываются наружу и пульсируют на пределе, воздерживайтесь от сексуальной активности. Нарушение этого запрета, кроме чувства вины и множества еще и отрицательных последствий, запутает чувства, так что будет сложнее отличить влюблённость от настоящей любви. Последняя требует самоотречения, терпения и дисциплины – качеств, которые проходят долгий путь, создавая и укрепляя длительные отношения.

Если влюблённости дать время, она может развиться в настоящую любовь. Поэтому нет причины прекращать отношения в тот самый момент, когда вы ставите диагноз – влюблённость. Немедленный разрыв отношений, не позволив первоначальным чувствам течь своим курсом, может так и не дать вам узнать, привела бы влюблённость к любви или нет.

Займите позицию терпения и ожидания. Если отношения продолжатся год – замечательно. На протяжении второго года внимательно оценивайте факторы личности вашего партнера, а также своей собственной. Отношения, в которые вовлечены

ранее состоявшие в браке люди или их дети от предыдущего партнера, требуют больше времени для оценки, чем другие.

Время после помолвки от шести до девяти месяцев необходимо для того, чтобы дать паре время подготовиться к свадьбе, но что еще более важно, подготовиться к взаимоотношениям длиною в жизнь. В течение этого периода следует пройти всестороннее консультирование с квалифицированным специалистом. Эти встречи, которые делятся несколько недель, должны включать серию бесед, чтений вслух, тестирования личных качеств и письменных домашних заданий.

Такой подход к браку может показаться немного клиническим и неромантичным, но там, где практиковались подобные программы, уровень развода составил всего 3-5%. Сравните эти показатели с национальными 50%!

Для того, чтобы завоевать любовь и уважение своего партнера, большинство людей показывает только свои лучшие стороны и пытаются скрыть недостатки. Они считают, что если другой человек узнает об их отрицательных качествах и индивидуальных особенностях, они не будут достаточно хорошими и цennыми в глазах своих любимых. Поэтому они ведут половинчатую игру, они поступают так, будто у них на самом деле нет недостатков, временно, чтобы любимые увидели их только с лучшей стороны. Я называю подобное поведение «маскированием».

Поскольку достаточно сложно играть роль или носить маску продолжительный период времени, в конце концов, это утомляет, и маски приоткрывают настоящее лицо. Именно сейчас вы начнете замечать скрытые черты вашего партнера. Поэтому так важно оставаться в отношениях достаточно долго, чтобы дать время маскам соскользнуть. Человеку, возможно, удастся маскировать свой недостаток в течение года, но скрываться дальше будет уже гораздо сложнее. Именно по этой причине я настоятельно рекомендую парам встре-

чаться два года. В течение первого года вы оцениваете взаимную совместимость и ждете, пока сокользнут маски. А уже после этого вы начинаете видеть настоящего человека. Тогда и решайте, перевешивают ли хорошие качества тот негатив, который сейчас проявился. Заключить брак с кем-то до разоблачения масок подобно тому, как связать свою судьбу с незнакомцем. Вы просто не знаете, что вы получаете и какие неприятные сюрпризы вас ждут впереди.

Если вы тщательно анализируете ситуацию, но все-таки не можете определить, настоящая ли это любовь; если чем больше вы стараетесь, тем больше запутываетесь, тогда дайте себе еще немного времени. Время даст вам опыт и видение перспективы, так как вы сможете еще больше пообщаться со своим другом. Время предоставит вам больше возможностей определить, что еще вам необходимо знать для того, чтобы принять окончательное решение. Когда уже все сказано и сделано, тогда вы нашли любовь на всю жизнь в том случае, если ваши взаимоотношения стимулируют индивидуальный рост каждого из вас и углубляют вашу любовь друг к другу.

Более миллиона разводов регистрируется ежегодно в Соединенных Штатах. Средняя продолжительность таких браков – семь лет. Половина из них разрушается в течение трех лет после свадьбы. Каждая из этих пар стояла когда-то перед алтарем с горящими от радости глазами, повторяя клятвы о вечной любви и верности, и никогда и не предполагала, что они совершают величайшую ошибку в своей жизни. Что же случилось с их романтическими беседами, нежными обещаниями, томными взглядами, тесными объятиями, страстными поцелуями и любовным шепотом?

Большинство из них так и не поняло, что они не «окунают-ся» и не «погружаются» в любовь. Они принимают решение любить – думать, проводить время и испытывать искренние чувства по отношению к другому человеку. «Погрузиться» или

влюбиться – это самая простая и волнующая часть любви. Но за ней следует сложная часть – посвятить себя безусловной любви к несовершенному человеку. Истинная любовь говорит: «Я буду любить тебя без всяких условий, даже если ты не будешь считаться с моими потребностями, если будешь отвергать или игнорировать меня, вести себя глупо, делать выбор, который бы я не сделала, причинять мне боль, не соглашаться со мной, поступать со мной несправедливо. Я буду ненавидеть эти поступки, но я буду любить тебя». Любовь умеет отделить плохое от человека, первое отвергать, но человека любить.

Вот что такое настоящая любовь, и она включает в себя гораздо большее, чем просто сексуальное возбуждение или влюбленность. Влюбленность – это всего лишь немногим более дешевого суррогата настоящей любви. Попытка строить отношения на влюбленности, по меньшей мере, очень рискованна.

Это не значит, что вы должны смотреть на все романтические приключения со страхом или подозрением. Влюбленность может быть волнующим переживанием и усилителем вашей самооценки, так как вы чувствуете себя моложе и энергичнее, чем раньше. Только не позволяйте своим пульсирующим эмоциям взять верх над здравым смыслом! Называйте все своим именами – это влюбленность – не любовь.

Библейская любовь

До сих пор мы говорили о том, как общество рассматривает любовь, но что Писание говорит о любви? В Новом Завете используется пять греческих слов для определения любви.

Эпитетумия никогда не переводится как любовь, однако это важная составляющая любви. Это значит иметь сильное желание любого рода, стремиться к чему-то или даже жаждать чего-то. Когда это слово переводится в отрицательном смысле, оно становится эквивалентом похоти. В браке эпитетумия

значит сильное физическое желание, которое приводит к сексуальной близости.

Эрос – это чувственная любовь. Это слово значит «подверженный или вызывающий сексуальное желание». Испытывать эрос означает находиться под сильным влиянием сексуального желания. Оно может быть контролируемым и положительным или, наоборот, бесконтрольным и греховным. Это желание соединяться и обладать любимым. Слово «эротичный» происходит от слова «эрос». В то время как эротичная любовь важна в браке, вне брака она не подразумевает преданности друг другу и не обладает связующей силой, необходимой для того, чтобы поддерживать отношения. Она построена только на интенсивных физических ощущениях. Чувства эроса могут быть эгоистичными и направленными только на собственные интересы.

Третий тип любви, стерго, описывает естественную родственную привязанность и чувство родства друг к другу. Верность и преданность возникают посредством любви стерго.

Филио – это дружественная любовь, тот тип любви, который должен быть приоритетным в браке и задолго до него. Она означает дружеские отношения, общение, взаимодействие и удовольствие от близости кого-то, кого можно назвать «другом». Мысли, отношения, переживания, чувства и мечты можно разделить посредством любви филио. Она оберегает и радуется присутствию другого.

Любовь агапе – высочайший тип безусловной любви, представленный в Библии, ценит любимого и служит ему. Она любит того, кто не заслуживает любви. Она поддерживает и подпитывает эротическую любовь и способна возродить то, что умерло. Это волевой акт, не основанный на чувствах. Любовь агапе – это глубокий сосуд, который гарантирует неиссякаемость и надежность даже во время переживаний и конфликтов. Возможно, наилучшим образом она описана

через Божью любовь к нам, как об этом сказано в Иоан. 3:16. Любовь агапе берет начало в Боге, а не в нас самих. Бог показывает пример этой любви в Писании. Это искусство, которое требует целой жизни для того, чтобы научиться ему.

Истинная любовь содержит в себе элементы всех пяти типов любви, но доминирует в ней любовь агапе. Для того, чтобы испытать эту любовь, вы должны быть готовы пережить отвержение и прочувствовать, что такое нелюбовь. Это значит желать наилучшего для вашего любимого, даже если это лучшее противоречит вашим личным желаниям. Любить – значит вдохновлять и поддерживать мечты друг друга, даже если вам это будет чего-то стоить. Это значит желать вашему любимому добиться и стать тем, кем он хочет, даже если для вас это означает реальную угрозу. Любить – также значит защитить, если необходимо, а также свободу, когда любимому нужно побывать наедине.

Этот вид любви – Божий творческий подарок нам, и мы можем сполна насладиться им только в безопасном и надежном браке. Мы способны любить только потому, что Он прежде возлюбил нас. Только Его любовь освобождает нас от боли прошлых отношений и дает готовность рискнуть полюбить снова. Благодаря Ему нам не нужно больше склонять голову перед отвержением и неудачей.

Даже истинная любовь меняется с годами. Сильная любовь, которую вы испытываете к кому-то сейчас, может исчезнуть или, наоборот, углубиться. Такова любовь. Она хрупка и нуждается в постоянной подпитке для того, чтобы приносить плоды. Но также помните о том, что в настоящей любви большая доля любви агапе, которая производит в нас богоподобную способность любить даже тогда, когда нас не любят в ответ. Она и тогда жива, слава Богу!

Бут Таркингтон однажды сказал:

«Любовь в зрелом возрасте, которая уже не слепа, – это и есть настоящая любовь. Потому что наивысшая интен-

сивность любви не обязательно предполагает ее высочайшее качество. Очарованность и ревность уже позади; и страстные ласки, в которых уже больше нет потребности, ничего не стоят в сравнении с утешиительным прикосновением дрожащей руки. Прохожие обычно видят мало прелести в объятиях молодых любовников на лавочке в парке, но понимающая улыбка пожилой жены своему мужу – это одна из самых восхитительных картин в мире».

Самый лучший друг навсегда

Через средства массовой информации и другие источники общество закладывает в нас идею о том, что любовь решит все личные проблемы. Такая идея ведет людей по опасному пути, поскольку они ждут от романтических отношений того, что может предложить только Иисус.

Вместо того, чтобы возлагать все наши надежды и мечты на человека, почему бы вначале и прежде всего не доверить себя в руки Того, Кто никогда не изменится? Иисус всегда тот же, вчера, сегодня и навсегда. Всякое обещание, которое Он дает, Он исполняет. Вы можете доверять этому. Его любовь абсолютно безусловна. Он всегда будет любить вас независимо от вашей внешности, неудач или ошибок. Когда другие отвернутся от вас, Он всегда будет рядом, чтобы любить и заботиться о вас. Он единственный, Кто любит совершенной любовью.

Иисус – единственный, Кто может удовлетворить все ваши нужды, исполнить желания и воплотить надежды. Укрепитесь прежде всего в Нем и тогда будет меньше вероятности, что вы разочаруетесь в любви, и больше шансов найти полноценную любовь во время вашего пребывания здесь, на земле.



Раздел 5



*Опасная
близость*

Глава 9

Чекомливые ситуации

Светские исследования показывают, что 95% людей, ранее состоявших в браке, ведут активную половую жизнь. Недавний опрос разведенных христиан показал, что только 9% мужчин и 27% женщин воздерживались от сексуальных отношений после развода. Все остальные были сексуально активны. Одна четверть мужчин и половина женщин заявили, что воздержание совершенно невозможно на практике. Какое печальное заявление!

Поскольку физической близости достичь легче, чем эмоциональной, многие люди начинают отношения с сексуальной близости в надежде, что позже они научатся быть друзьями. Но секс вне брака разрушает отношения. Когда физическое желание усиливается, оно начинает доминировать над всеми другими сторонами отношений. Те, кто желает быстро добиться близости, выбирают самый легкий путь – секс. Но вместо того, чтобы по-настоящему объединить пару, секс порождает обманчивую близость.

Регги и Ивонн с первого взгляда испытали сильное влечение друг к другу и отправились домой к Ивонн сразу после

первого свидания. У каждого из них было множество случайных связей в прошлом. Зачем же делать исключение сейчас? Их отношения стали страстными и захватывающими, но вскоре величайшая история любви превратилась в череду недоразумений и споров.

Подобно Регги и Ивонн, многие люди, видимо, знают, как быть любовниками, но не знают, как быть друзьями. Чем больше внимания пара уделяет физической стороне отношений, тем у них меньше возможностей укреплять дружбу или обсуждать важные вопросы, касающиеся их будущего.

Многие люди относятся к любви так, будто это игра. Их представление о любви искажено сексуальными играми и чувственными удовольствиями. Их желание узнать, насколько далеко они могут зайти в отношениях, сколько личного и сексуального удовлетворения они могут получить, не угодив в ловушку взаимных обязательств, становится захватывающим и интригующим, и они торопятся принять этот вызов. Другие игроки осведомлены хуже в правилах такой игры, но они чувствуют неуверенность в себе и потому используют сексуальные победы, чтобы повысить свою самооценку, забыв о личных проблемах или вытеснить боль прошлого. И мужчины, и женщины играют в эту игру, но делают они это по-разному.

Сексуальная игра: скрытые ловушки

Билл Брадингтон, сорокадвухлетний торговец, появляется на вечеринке незаметно. Билл привлекателен, но его внешность нельзя назвать выдающейся. Он одевается хорошо, но не слишком нарядно. Направляясь к столу, он улыбается и приветствует тех, кого уже знает. Если вы понаблюдаете за ним внимательней, вы заметите, что его глаза постоянно ищут какую-нибудь привлекательную женщину, которая выглядит

одиноко и скучает. Он выбирает такую и завязывает с ней разговор. Все то, чему он научился на семинарах по искусству продаж, сейчас он применяет на практике. Он превосходный собеседник – обаятельный, забавный, остроумный.

Билл внимательно слушает, когда женщина говорит. Он делает комплименты и замечает то, до чего никому, как она считает, нет никакого дела: прелестный шарф, хорошо уложенные волосы. Он не вызывает никаких опасений, потому что его поведение неагрессивно. Женщины воспринимают его скорее как друга, а не как любовника, – по крайней мере, на первых порах.

Однако будьте осторожны. Билл очень хорошо знает, что делает. И он использует весь свой арсенал (лесть, обаяние, внимание), чтобы добиться того, чего он хочет. Одно из выдающихся качеств Билла – это его терпение. Его цель – уложить женщину в постель, если она к этому готова и обстоятельства сопутствуют этому.

Ему доставляют удовольствие охота, преследование и победа. Каждый раз, когда он видит ее, он располагает к себе еще больше, еще больше милого разговора, еще больше лести, еще больше обаяния. Шесть месяцев проходит, прежде чем он делает решительный ход и использует свою любимую тактику. Ему удается подстроить встречу, «случайно» столкнувшись с ней на улице. Он приглашает ее куда-нибудь, на суп или сэндвич, ничего подозрительного.

Вот теперь-то он готов нанести свой окончательный удар. «Можно сказать тебе что-то?», начинает он медленно, с таинственной улыбкой. «Я думаю, что ты очень привлекательна». Не слишком оригинально, но он хорошо подготовил ее к этому моменту. И женщина действительно попадает в ловушку. «Этот метод – настоящая золотая жила», – говорит Билл.

Роль «ловушек» и других окольных тактик, используемых для того, чтобы втянуть противоположный пол в сексуальную

игру, намного сильнее, чем большинство людей могут себе представить. Сексуальные игры и ловушки – это то, что скано или сделано с целью склонить партнера к сексу. Никогда не преуменьшайте силы искусной ловушки, предложенной в пылу страсти. Многие высокоморальные люди оказались

Джон МакФерсон, англичанин, установил новый мировой рекорд в 1988 году, поцеловав 4 444 женщины за восемь часов. Это значит один поцелуй каждые 6.48 секунд. Книга Рекордов Гиннеса не упоминает ни одного рекорда для поцелуев одного и того же человека. Иначе бы пальма первенства была бы отдана Сэди Найн и Полу Тревильону. Они поцеловали друг друга 20 009 раз за два часа. В качестве тренировки перед таким активным занятием Сэди и Пол ездили на велосипеде и натирали губы морской водой и подсолнечным маслом.

Любопытные факты

жертвами хорошо спланированных, хорошо подобранных ловушек. Каждый человек должен знать, что стоит за каждым словом и поступком и на каком этапе нужно прекратить сексуальную игру.

Ловушки, используемые мужчинами

Настоящая любовь. Одно исследование показало, что самая распространенная ловушка – это: «Если ты действительно любишь меня, ты позволишь мне». Мужчины используют эту ловушку испокон веков. Но стоит задаться вопросом: если он добьется наконец-то чего хочет, какие доказательства того, что он действительно любит вас? Вероятнее всего, он просто использовал вас, чтобы удовлетворить свои собственные потребности. Человек, использующий эту уловку, обычно медленно, но верно придерживается своего плана действий до

тех пор, пока он не получит желаемого. Хорошим ответом с вашей стороны будут слова: «Если ты действительно любишь меня, ты не будешь просить меня об этом».

Лесть. «У тебя такое роскошное тело, что я едва могу устоять перед тобой». Или: «Ты так красива, что я не могу оторвать глаз от тебя». Или: «У тебя самые красивые глаза в мире». При опросе мужчин, которые используют подобную тактику, было обнаружено, что они поступают так потому, что больше не знают, что сказать. Они используют лесть просто-напросто для того, чтобы добиться своего. Привлекательной женщине нравится слышать это, и даже самая непривлекательная женщина чувствует себя польщенной, поэтому такая тактика может оправдать себя для любых типов женщин. И еще немного любопытной информации: одно исследование показало, что сексуально возбужденные мужчины оценили женщин на фотографиях, как намного более привлекательных, чем мужчины, которые не были сексуально возбуждены в том момент, когда они смотрели те же фотографии. Другими словами, чем выше сексуальная потребность мужчины, тем привлекательнее выглядит для него женщина, независимо от ее внешности.

Хорошим ответом на эту уловку может быть: «Спасибо. Я рада, что вы оценили мою внешность, но мне все-таки нужен мужчина, которого интересует нечто большее, чем внешность».

Сострадание. «Моя жена развелась со мной. Я заслуживаю этого. Я ничтожество. Никто не понимает меня». Этот парень поет блюз и рыдает у вас на плече.

Эффективность такого подхода заключается в апеллировании к материнским инстинктам женщины. Этот человек как будто хочет добиться чего-то с вашей помощью. Вы знаете его прошлое, но все могло бы измениться, если бы у него только появился шанс. Вы видите его огромный потенциал и торжественно обещаете дать ему возможность, в которой он нуждается. Какую бы форму ни приняла эта уловка, будьте осторожны. Этот мужчина умело овладел техникой игры на женском сострадании. Как только вы начинаете окутывать

его сочувствием и состраданием, он тотчас же становится в позу боевой готовности, чтобы наброситься на вас в удобный момент! Одним из достойных ответов на подобную ловушку может быть: «Я понимаю намного больше, чем ты думаешь. Тебе нужна на самом деле мать и хороший врач!»

Противоположная форма этого же подхода звучит так: «Бедная ты моя. Жизнь поступила с тобой несправедливо. Ты испытала много боли в прошлом, но я помогу тебе забыть прошлое. Я здесь для того, чтобы показать тебе настоящую любовь, прямо сейчас, в постели». Всякий раз, когда сострадание становится основным мотивом, будьте начеку. Эта уловка может быть особенно опасна для женщины, у которой было несчастливое детство, или которая только что пережила развод или разрыв отношений. Женщина чрезвычайно ранима и может стать легкой добычей тогда, когда она чувствует жалость к себе. Конечно же, она нуждается в мужчине, который бы понимал ее, но убедитесь в том, что он жизнь знает лучше, чем то, как склонить женщину к сексу.

Ситуационная этика. «Все делают это. Мы ведь уже не дети. Да что с тобой?» – это ловушка, используемая людьми, которые склонны поступать так, как все. Она предполагает, что если женщина отказывается жить по правилам, которых придерживается весь мир, значит с ней что-то не в порядке. Ее обвиняют в приверженности викторианским идеалам. «Времена уже не те», – твердят ей. – «Живи сегодняшним днем, а не оглядывайся назад». Она подвергается такому давлению, что начинает сомневаться, а не единственная ли она, кто исповедует такие принципы в современном мире. Однако, в эру СПИДа, хорошим ответом могут быть слова: «Что в этом плохого? А что в этом ХОРОШЕГО? Я хочу жить, а не умирать».

Важная персона. Ловушка звучит таким образом: «Женщины стоят в очереди, чтобы встретиться со мной. Так что лучше соглашайся, иначе можешь потерять меня. Ты не зна-

ешь, как тебе повезло, что у тебя появилась такая возможность». Возможно, эта мысль неозвучивается такими словами, но вы улавливаете эту идею в его словах и поступках. Этот парень наверняка представительный, привлекательный, атлетически сложенный и пользуется популярностью среди женщин. Он обладает способностью заставить женщину почувствовать себя единственной и неповторимой. Вы будете особенно беззащитны перед этим типом мужчин, если вы неопытны в тактиках ведения игры или если у вас занижена самооценка. Хорошим ответом будет: «Я не воспользуюсь этой уникальной возможностью. Поищи кого-то другого».

Логическая. «Дорогая, мы все равно собираемся пожениться. Наша любовь выше всяких условностей и формальностей. Это докажет нашу любовь особым образом». Такая ловушка появляется настолько неожиданно, что иногда ее сложно узнать. Это происходит чаще всего во время длительных отношений с прекрасным мужчиной, который, как вы знаете, предназначен именно для вас.

Хорошим ответом на эту уловку были бы слова: «В случае, если бы мы изменили свое решение относительно друг друга, мне бы не хотелось, чтобы ты чувствовал себя обязанным передо мной, и мне бы тоже не хотелось ни в чем раскаиваться». Затем будьте готовы к протестам! Одно исследование показало, что более 33% сексуально активных женщин верили, когда впервые имели секс с мужчиной, что они выйдут за него замуж, но только некоторым из них это удалось. Однако всего 7% опрошенных мужчин намеревались жениться на этих женщинах. Происходило одно из двух: либо она обманывала сама себя, либо он не говорил правду. Выбирайте сами.

Ненормальность. «Что с тобой? Ты что, фригидна? Ты, наверное, не хочешь, чтобы кто-то узнал о том, что ты не можешь этого, верно?» В женщине, которая стремится к сексуально полноценным отношениям со своим мужчиной,

подобные фразы сеют семена сомнений относительно ее способности к сексуальному функционированию. Она начинает бояться того, что она не подойдет своему партнеру или будет нежеланной для него. Предупреждение: мужчины, которые используют подобный подход, обычно относятся к женщине как к вещи для использования мужчинами. Вероятнее всего, что «профессионал», использующий эту ловушку, может вызвать реальные сексуальные проблемы у женщины. Хорошим ответом будут слова: «Со мной ничего такого, чего нельзя было бы поправить, забыв тебя. Ты – достояние прошлого, милый».

Актер – это человек, который берет девушку за руку, нежно смотрит ей в глаза и рассказывает ей, какой он замечательный.

Великие идеи, забавные мысли

Интеллектуал. Этот человек постоянно заводит разговоры о сексе.

Он не идет напролом сразу – просто добивается, чтобы вы привыкли к разговорам о сексе. Он отличный собеседник, который может поразить вас красноречивыми словами и блестящими идеями. Его цель – увлечь вас в естественный круговорот событий. Ведение сексуально окрашенных бесед может быть очень стимулирующим для вас обоих. Некоторые любители такого подхода совершенно невинны, в то время как другие – бывальные профессионалы. Когда обстановка накаляется, остановитесь. Хороший ответ: «Этот разговор становится слишком жарким, им сложно управлять. Либо остынь, либо пойди проветрись, не возвращаясь».

Угроза. «Если ты откажешься, я буду встречаться с кем-то другим». Эта ловушка имеет своей целью попытаться запугать вас тем, что, если вы не уступите его желаниям, вам придется сидеть одной дома остаток жизни. Наверняка, у него не будет проблем найти себе подругу, которая уступит всем его требованиям. Но теперь вы знаете точно, что ему

в действительности нужно, и любая женщина поймет это. Скажите ему: «Я расскажу о тебе и твоих угрозах своим друзьям, а затем найду того, кто будет ценить во мне нечто большее, чем мое тело».

Обещания, обещания. «Ты не забеременеешь. Ты не разишься от меня! Я обещаю, что никогда не оставлю тебя. Когда-нибудь мы поженимся». Под давлением сексуального возбуждения эти молодые люди дают обещания, которые не могут сдержать. В тот момент они действительно могут верить каждому своему слову, но удивительно, насколько быстро они забывают свои обещания, как только сексуальное напряжение снято. Женщины поддаются этим обещаниям, потому что им так отчаянно хочется верить тому, что им обещают. Используйте логический ответ на подобное обещание: «Ты готов стать отцом, если я забеременею?» или «Давай убедимся на все 100%, что ты не болен венерическим заболеванием или СПИДом, пройдем обследование в ближайшей клинике, а затем подождем шесть месяцев».

Чувство вины. «Я настолько возбужден, что больше не могу сдерживать себя. Ты позволила мне дойти до этой точки. Ты не можешь остановиться сейчас! Ты сводишь меня с ума! Мне просто необходимо это сейчас!» Нет, не все так критично, как он говорит. Если он не получит выхода своему сексуальному возбуждению, с ним не произойдет ничего страшного. Он не заболеет раком мозга, у него не появится грыжа, он не полыснет. Самое худшее, что может произойти, – это то, что ему, возможно, придется пробежаться вокруг квартала, прежде чем пойти на молитвенное собрание, но он не сильно пострадает от этого. Хорошим ответом будет: «Вряд ли я свожу тебя с ума, давай я лучше отведу тебя домой. Считай, что тебя со мной уже нет».

Существует множество других уловок. Мужчины, использующие их, могут быть и опытными мачо, которые точно зна-

ют, что делают, и совершенно неопытными мужчинами, которые просто попадают на женские слабости. Не все то, что говорит мужчина, является сексуальной игрой, и не все мужчины играют в эту игру одинаково. Но многие из них имеют скрытые мотивы, и когда они сексуально возбуждены, они склонны говорить все, что угодно, лишь бы добиться своего. Обязательства и обещания в тот момент действительно произносятся искренно, но позже они либо забываются, либо отрицаются. Причем мужчины не считают это непорядочностью или обманом.

Моя цель здесь – научить доверчивых, ни о чем не подозревающих женщин, но вовсе не для того, чтобы унизить мужчин или создать о них отрицательное представление. Мужчины замечательны – я замужем за одним из них! Но тогда почему мужчины делают это? Не потому, что они грязные ничтожные существа, негодяи, стадные животные. Мужчины склонны смотреть на женщину в сексуальном контексте, что было частью Божьего плана для мужчин и женщин. Бог создал мужчину, чтобы он был лидером, особенно когда речь идет о сексе. Но Он не желает и не ожидает, чтобы мужчина использовал естественное желание не по назначению. Когда сексуальное желание мужчины находится под Божиим контролем в браке, в соответствии с Его планом, оно даст положительные результаты. Таким образом, Бог всегда может быть возвеличен.

Ловушки, используемые женщинами

Мужчины, конечно же, не владеют монополией на использование уловок к принуждению кого-то к сексу. В следующих стихах из Притчей 7:7-22, вы увидите, что женщины поступали так с незапамятных времен:

*«И увидел среди неопытных, ... неразумного юношу,
Переходившего площадь близ угла ее и шедшего по дороге
к дому ее,*

В сумерки, в вечер дня, в ночной темноте и во мраке.

*И вот – навстречу к нему женщина, в наряде блудницы, с
коварным сердцем,*

Шумливая и необузданная; ноги ее не живут в доме ее...

У каждого угла строит она ковы.

*Она схватила его, целовала его, и с бесстыдным лицем
говорила ему:*

*«.. я вышла навстречу, чтобы отыскать тебя, и – на-
шла тебя.*

Коврами я убрала постель мою...

Спальню мою надушила смирною, алоем и корицею.

*Зайди, будем упиваться нежностями до утра, насладим-
ся любовию!»*

*Множеством ласковых слов она увлекла его, мягкостию
уст своих овладела им.*

Тотчас он пошел за нею, как вол идет на убой...»

Юноша, упомянутый в этом отрывке, неопытен, потому что у него нет цели, он не знает, куда идет. Но блудница точно знает, где она хочет его видеть. У нее все спланировано. Она одета так, чтобы завлечь мужчин (ст.10); ее подход дерзок и бесстыден (ст.13); она приглашает его в свой дом (ст. 16-18); она ловко отвечает на каждое его возражение (ст.19-20); она уговаривает его множеством ласковых слов (ст.21); она расставляет ему сети (ст.23). Эти стихи обрисовывают ее тактику. Стратегию легко распознать, потому что она стара как мир. В век сексуальной свободы сексуальное давление двусторонне, и мужчины открыто подвергаются давлению со стороны женщин. Сегодня женщины меньше зависимы от мужчин в финансовом плане и они чувствуют себя более

уверенно и внутри спальни, и вне ее. Контрацепция широко распространена и доступна. Для женщины стало социально приемлемым соблазнить мужчину.

В бестселлере «Бремя доказательств» лысеющего героя средних лет пытались соблазнить четыре женщины. (Оказывается, есть опасность для всех лысеющих героев средних лет!) Недавно Анна Ландерс опубликовала письма матерей, чьим сыновьям предлагали себя девушки. Около 20 тысяч возмущенных родителей ответили подобными же историями о девушках, которые преследовали их сыновей. Один консультант в средней школе в небольшом консервативном городке на Среднем Западе отметил: «Девушки отчаянно желают иметь близкие отношения, принадлежать кому-то, и они используют секс в качестве связующего звена». Психолог добавил: «Молодые женщины, которые нуждаются в эмоциональной близости, но не владеют вербальными или эмоциональными техниками общения с мужчинами, пытаются привлечь их сексуально». Опасность такого поведения гораздо глубже, чем просто плохая репутация среди соседей. Поскольку эти молодые женщины эмоционально не готовы к тому, чтобы управлять психологическими аспектами секса, они ограничиваются тем, что учатся строить отношения с мужчинами только на физическом уровне.

Некоторые женщины двадцати, тридцати, сорока и выше лет так и не перешли на более высокий уровень. Осознание того, что они могут быть так откровенны, предлагая мужчинам плотские удовольствия, очень раскрепощает и освобождает от внутренних барьеров. Женщинам больше не нужно притворяться, что у них нет сексуального прошлого. Тридцатисемилетняя медсестра вспоминает: «Я соблазнила моего нынешнего любовника. На нашем первом свидании я сказала ему, как я хочу заняться с ним любовью. Затянуть его в постель было несложно».

На семинарах по вопросам свиданий и ухаживаний, которые я проводила на протяжении многих лет, я записала множество ловушек, которыми мужчины делились со мной в качестве наглядного примера того, как женщины пытались склонить их к сексу. Они звучат приблизительно следующим образом: «А я думала, что ты мужчина». «Ты ведь не испугался, правда?» «Наверное, ты не такой опытный, как я думала». «Заниматься сексом – это естественная потребность». «Если ты не хочешь, я найду того, кто захочет». «Я девственница. Ты можешь стать моим первым мужчиной». «Я хочу заняться с тобой любовью. Это не то же самое, что заняться сексом». «Ты особенный. Я никогда ни к кому не испытывала ничего подобного». «Ты выглядишь так, как выглядят мужчины-профессионалы в постели».

Некоторые мужчины чувствуют отвращение к такой сексуальной дерзости женщины. Пегги, административный ассистент из Сан-Диего, сказала своему другу, на которого она пыталась произвести впечатление, что на следующее свидание она наденет такое облегающее платье, что будет казаться, будто оно нарисовано на ней. С тех пор он не звонил ей.

Большинство женщин, играющих в сексуальные игры, не озвучивают свои ловушки. Вместо этого они посыпают соответствующие невербальные сигналы тем, как они одеваются или как ведут себя. Одна женщина заинтересовалась своим знакомым, который недавно развелся. Чтобы показать ему свой интерес, она привязала свои бикини к антенне его пикапа. Под дворником была ее визитная карточка, на которой она размашисто написала: «Позвони мне». Он так и не позвонил ей.

Женщины более уязвимы

Женщины беззащитны перед мужскими ловушками, потому что начиная с детства большинство женщин мечтает

о ком-то особенном, кто будет любить и заботиться о них. Когда это происходит, женщина чувствует себя защищенной и любимой. Тот момент, которого она так ждала, наконец наступил. Это для нее самое уязвимое место. Чтобы удержать своего мужчину, она может поверить во все, что бы он ни сказал, и сделать все, чего бы он ни захотел. Это стремление установить близкие отношения вместе с желанием иметь детей делает ее уязвимой и беззащитной.

В то время, как и мужчины, и женщины могут пострадать в сексуальных играх, именно женщина страдает в таких случаях больше всего – через беременность, аборт, усыновление ребенка и последующие эмоциональные травмы. Для мужчины секс может быть просто физическим выходом сексуальных ощущений, в то время как для женщины это глубоко эмоциональный опыт.

Женщины с заниженной самооценкой особенно уязвимы. Мэри 35 лет, и она дважды разведена. Она работает секретарем в большой корпорации. Чтобы привлечь мужчин, она одевается вызывающе, и ей действительно легко удается найти партнеров, но ее отношения никогда не идут дальше спальни.

На подсознательном уровне Мэри говорит мужчинам: «У меня нет выдающихся личностных качеств, которые я могла бы предложить вам, но я могу предложить свое тело». Она знает, что наутро она будет ненавидеть себя, но сегодня ночью ей так нужен кто-нибудь, чтобы избавить ее от боли и одиночества, что она готова на все.

Корень проблемы в поведении Мэри – ее низкая самооценка. Секс вне брака и заниженная самооценка идут рука об руку. Женщине, которая научилась ценить свою индивидуальность, легче контролировать свои чувства. Чем больше женщина уважает себя, тем меньше она нуждается в сексе как в средстве добиться близости. Чувство собственного дос-

тоинства позволяет человеку быть терпеливым и проницательным на пути к долгосрочным целям.

Каждая женщина должна знать, где ее ахиллесова пятка, и почему она поступает, говорит и ведет себя определенным образом. Познать себя – гораздо важнее, чем познать как можно больше мужчин.

Ловушки и сексуальные игры – это всего лишь дешевая, времененная, условная демонстрация любви. Когда вы действительно любите кого-то, вы не будете давить на него или склонять к тому, чего он не хочет. Любовь не манипулирует, не принуждает, не идет напролом. Она проявляет уважение и признает ценность другого человека, ставя его интересы выше своих собственных эгоистичных потребностей.

Откровенный разговор о телесных ласках

Петти и Пол познакомились, когда оба были молодежными лидерами. Лидерские собрания сблизили их, и они начали встречаться. У обоих были высокие моральные стандарты, и потому они чувствовали себя в безопасности. Сексуальный вопрос практически никогда не был для них проблемой. Но однажды вечером после просмотра видео у Петти дома они зашли в объятиях и поцелуях дальше, чем могли себе когда-либо предположить. Они были настолько увлечены, что оказались на самой грани полового акта.

Петти и Пол были научены, что секс приемлем только в браке. Они верили этому, и церковь это подтверждала. Но самые лучшие побуждения двух преданных христиан были забыты в порыве страсти. Впоследствии оба раскаивались в этом. Пол клялся Петти в том, что он любит ее больше, чем когда-либо, что он никогда не оставит ее, и что это больше не повторится. «Это было случайностью», – подвели итог они. Многие пары попадаются в ту же ловушку, что Петти и Пол.

Чет и Пола встречались несколько месяцев. Каждый из них состоял раньше в браке. Они были сексуально активны с первого свидания. «В конце концов», – доказывали они, – «мы уже не дети. Никто из нас не девственник. Мы планируем пожениться. Мы двое полноценных взрослых людей, и никто никому не причиняет боль».

Марти была воспитана в религиозной семье, в которой придерживались принципов, важных и непоколебимых для нее. Когда она выросла, она начала встречаться с Эндрю. Он не был христианином, но поскольку свободных мужчин-христиан не было, она продолжала эти отношения. С ним было весело, он был интересным и вежливым молодым человеком, но его видение их отношений было не таким, как у Марти. У них были некоторые достаточно страстные эпизоды, когда он пытался склонить ее к сексу. Но Марти успокаивала себя тем, что сможет контролировать ситуацию. Ей не нравилась эта сторона их отношений, но для того, чтобы удержать друга, она решила смириться с этим и просто быть осторожной. Но вскоре после этого он добился того, о чем она не могла даже и думать, что это может произойти до брака. С тех пор ее преследовало полнейшее отвращение.

Три истории. Три разные ситуации. Одинаковый результат.

Телесные ласки, то, что названо петтингом, у подростков – это сильный фактор. Люди склонны придумывать правила потому, что не многие из них знают правила. Телесные ласки – это шаг вперед после объятий и поцелуев, но еще не сексуальный контакт. Телесные ласки подразумевают самую разнообразную активность по исследованию тела. Это тема, открытая для сомнений, вопросов, предположений и обсуждений. Чтобы внести некоторую ясность в этот вопрос, я разделила его на три этапа. Первый этап, подготовительный, подразумевает легкие объятия и поцелуи без поглаживаний и ласк. Второй этап состоит из глубоких поцелуев, поглажи-

вания друг друга под одеждой и сверху выше талии. Третья стадия, самая интенсивная и интимная, включает в себя ласкания друг друга ниже талии, часто доходящие до оргазма, но без проникновения.

Когда мужчина начинает ласкать тело женщины, он проводит исследование. «Как далеко она позволит мне зайти?», — думает он. Ему доставляет чрезвычайное удовольствие этот исследовательский процесс, поскольку он сексуально удовлетворяет и вызывает сексуальное возбуждение. Его воображение стремительно несется в предвкушении, что же будет дальше. Как раз в этот момент мужчина может использовать свою лучшую уловку: «Я никогда никого не любил так, как тебя». Его гормоны активизируются настолько, что он готов сказать или сделать все, что угодно, сейчас, когда он так близок к тому, чтобы удовлетворить свои сексуальные желания.

Ее отношение, скорее всего, отличается. Ей нравятся объятия, поцелуи больше, чем сам сексуальный акт. Когда она подчиняется его поцелуям и ласкам, ее самые глубокие эмоциональные потребности удовлетворены. Если она думает, что он любит, нежность, проявляемая через объятия, восполняет ее потребность в любви и эмоциональной безопасности.

НО ПОДОЖДИТЕ МИНУТУ!

Подобная близость вне брака, ради возбуждения сексуального удовольствия, ради приятных ощущений в своем теле, аморальна уже потому, что очень эгоистична. Использование тела другого человека отражает скорее самоудовлетворение, а не любовь к другому человеку. При таких обстоятельствах телесные ласки нарушают принципы, которые должны руководить отношениями между мужчиной и женщиной. Особенно это верно тогда, когда партнеры, поддерживая романтические отношения, не любят друг друга и не планируют пожениться. Телесные ласки без любви — это обкрадывание отношений. Риск высок, а награда — ничтожна.

Это аморально еще и потому, что телесные ласки ведут к соблазну использовать другого человека в корыстных целях. Люди всех возрастов сталкиваются с этим искушением. Человек не бывает более беззащитен перед эксплуатацией, чем тогда, когда он подвергается телесным ласкам. Нелюбимый чувствует себя любимым, непривлекательная верит в то, что она красива, одинокий думает, что о нем заботятся и его любят – и все это под видом любви, которой может и не существовать. Непреодолимое желание человека быть любимым может заставить его интерпретировать проявления похоти как сигнал о заботе и любви, не замечая ложных мотивов.

Подобным же образом позволить кому-то ласкать ваше тело вне брака, просто ради того, чтобы почувствовать, что вас любят и заботятся о вас, – также несправедливо. Позволить кому-то иметь доступ к вашему телу, чтобы восполнить вашу временную потребность в принадлежности кому-то или для того, чтобы повысить свою самооценку, – в высшей степени эгоистично и жестоко.

Давайте проясним кое-что. Телесные ласки не есть чем-то грязным и постыдным. В узах брака это прекрасное переживание, задуманное Богом, это естественное выражение любви, называемое прелюдией, которая ведет непосредственно к сексуальному контакту. Тогда какая же разница между телесными ласками и прелюдией? И то, и другое включает в себя много одинаковых действий, но цель разная. Телесные ласки – это эксплуатация тел друг друга двумя людьми, не состоящими в браке, которые не должны или не намереваются вступить в половой контакт. Вот в этом-то и проблема. Телесные ласки не существуют сами по себе. Они естественно развиваются в половой акт. Сами по себе, вне брака, они больше разочаровывают, чем удовлетворяют. Наши тела были задуманы и сотворены Богом таким образом, чтобы реагировать

на телесные ласки сексуальным возбуждением и стремлением к сексуальной близости. По Божьему плану кульминацией телесных ласк должен быть сексуальный контакт.

Когда неженатые люди занимаются телесными ласками без намерения иметь половой контакт, они должны постоянно быть начеку, чтобы вовремя остановиться и не зайти слишком далеко. Телесные ласки, или прелюдия, не были предназначены для того, чтобы прекращаться по команде. Человек, который привык доходить до интимных поцелуев и телесных ласк, а затем останавливаться, рискует возможными сексуальными расстройствами в браке. В браке его сексуальная реакция может не активизироваться из-за приобретенной установки до брака, и сигнал о том, что сейчас уже можно идти дальше, так и не будет получен.

Божий план для нас состоит в том, чтобы сексуальные отношения с нашим спутником были полноценными и взаимонасыщающими. Однако возможность начать без права продолжить оставляет человека неудовлетворенным и разочарованным. То, что раньше вас возбуждало, теперь только заставляет желать большего. Это можно назвать теорией домино в сексе. Каждый раз, когда вы начинаете телесные ласки, желание увеличивается, но возбуждение от отдельного действия снижается. Иными словами, если в прошлый раз вы действительно получили удовольствие от глубоких поцелуев, в следующий раз вы захотите чего-то большего.

Телесные ласки можно сравнить с пересечением широкого моста. На одной стороне сексуальный контакт, а на другой – отсутствие физического выражения любви. Во время телесных ласк вы движетесь в направлении сексуального контакта и вы можете быть на четверти пути, половине пути или девяти десятых пути через мост. Это настолько возбуждает и стимулирует, что вы легко можете оказаться на другой стороне моста прежде, чем осознаете, что произошло.

Пересечение моста не всегда происходит сразу. Иногда для этого необходимы недели или даже месяцы. Телесные ласки опасно прогрессивны. Каждый уровень возбуждения требует последующего. Это мощная сила для любящих людей, чувствующих, как химические реакции между ними ускоряются.

Это особенно верно для людей, которые раньше состояли в браке. Когда такой человек снова начинает романтические отношения после того, как он уже привык к прелюдиям и половым отношениям на регулярной основе, он может и не знать, где провести границу. Телесные ласки становятся опасными и приводят в замешательство даже самых осторожных людей.

Светская философия пытается навязать идею о том, что мы должны увидеть, насколько близко мы можем подойти к обрыву скалы, не сорвавшись вниз. Бог же предлагает нам идти как можно дальше от пропасти, избегая потенциальной опасности.

Мужчины и сексуальное возбуждение

Телесные ласки и все, что этому сопутствует, воздействует на мужчину не так, как на женщину. Обычно двое участников любовного акта не понимают, что испытывает партнер. Исследования одинаково показали, что мужчины и женщины имеют небольшое представление или вообще его не имеют о том, что чувствует противоположный пол. Давайте рассмотрим некоторые факторы, которые подталкивают мужчин к сексуальному контакту.

Мужчины более сексуально возбудимы, чем женщины. Мужчина сексуально стимулируем тем, чему немногие женщины придают значение. Бог создал мужчину таким, заложив в нем стремление к сексуальному удовлетворению. Когда мужчина ищет способ удовлетворить это стремление, он просто реагирует на естественную, врожденную потребность.

ность. Это не значит, что он грязный или злой. Он просто мужчина. И это хорошо до тех пор, пока в избираемых поступках возвеличивается Творец.

Мужчины более визуально ориентированы, чем женщины. Многие женщины не понимают, какое влияние оказывает их внешность на мужчин, потому что женщины не возбуждаются при виде мужского тела или от стиля одежды мужчин. Журнал «Психология сегодня» опубликовал результаты исследования касательно одежды и поведения. Было обнаружено, что женщины, которые носят облегающие джинсы и топы, считали себя стильными, в то время как мужчины видели в этой одежде сексуальный стимул со стороны женщин. Но никто из женщин не сказал, что расстегнутая рубашка, узкие брюки, облегающие плавки или драгоценности, по их мнению, свидетельствовали о том, что мужчина готов к сексу. Оба пола согласились, что прозрачная блузка на женщине, возможно, может расцениваться как провокация с ее стороны, но мужчины склонны видеть и в другой одежде – блузах с глубоким декольте, узких джинсах, отсутствии бюстгальтера и мини-юбках – преднамеренный стимул.

Однако женщине вовсе не обязательно носить откровенную одежду для того, чтобы раздразнить мужчину. Она может быть полностью одета и тем не менее посыпать определенные импульсы. Фактически, некоторые женщины могут выглядеть сексуально даже в мешке, и доступная женщина выглядит доступно независимо от того, во что она одета. Мужчины могут многое прочесть в движениях женского тела. Если она ведет себя слишком вольно, к ней будет соответствующее отношение со стороны мужчин. Манера поведения женщины и стиль ее одежды становятся открытой книгой для мужчин. Она либо говорит: «Я уважаю себя, и ожидаю того же от тебя», либо «Я доступна каждому, кто может заинтересоваться мною».

Поскольку внешние стимулы легко заводят мужчину, секс всегда таится на поверхности его мышления. Рекламный щит, сальная шутка, провокационная фотография, фильм, видео или телевизионная программа могут вызвать в нем сексуальное желание.

Мужчины чувствуют сильную потребность доказать свою мужественность. Общество воспитывает в мужчинах стремление быть сильными, жесткими, непоколебимыми и агрессивными, т.е. способными поступать по-мужски. Быть способным в сексуальном плане – один из важнейших тестов на мужественность. Мужчина ощущает потребность в том, чтобы доказать себе и окружающим, что он может функционировать так, как нормальный мужчина. Для некоторых секс является лучшим доказательством этого.

Есть мужчины, которые считают, что *единственным* доказательством их мужественности являются сексуальные отношения, причем чем больше, тем лучше. Теория состоит в том, что мужественность мужчины прямо пропорциональна количеству женщин, которых он покорил, и частоте сексуальных контактов. Часто женщины не понимают, что они для таких мужчин – немногим более, чем просто цифра. Среди этой породы мужчин очень популярны юмор, шутки и грубые разговоры о сексе. Их основная цель – самоудовлетворение. Их главная забота – возвеличить свое незрелое и шаткое это. Им нет дела до того, что будет чувствовать женщина и как она воспримет то, что произошло между ними. Сексуальное удовлетворение для такого типа мужчин имеет меньшее значение, чем просто успешное доказательство своего сексуального героизма. Часто эти «супергеройцы» становятся импотентами, потому что злоупотребление сексом притупляет их восприимчивость, и они не могут совместить нежные чувства с сексуальными.

Исследования показывают, что мужчины далеко опережают женщин в количестве сексуальных партнеров и случайных сек-

суальных опытов. Почти 20% мужчин назвали от двадцати до сорока девяти партнеров, которых они имели до брака. Один из десяти заявлял, что имел более сотни связей. Часто такой мужчина был разведен как минимум дважды; это тип плей-боя более солидного возраста, принадлежащего к высшему и среднему классу; он прошел через широкую полосу неудачных отношений; находит удовольствие в кратковременных отношениях; неспособен к верности и преданности; очень мало рискует личными переживаниями в любых отношениях.

Доктор Стефан Левин, адъюнкт-профессор психиатрии и директор Клиники сексуальных расстройств при Университете Кейс Вестерн Резерв в Кливленде, дает определение такого мужчины:

«Настоящий Дон Жуан получает удовлетворение от самого процесса обольщения – охоты. Фактический сексуальный опыт для него не так важен, и такой мужчина теряет интерес к женщине, как только он покорил ее ... Они могут быть властными обольстителями, манипуляторами, которые используют женщин и обычно довольствуются хаотичными отношениями с ними».

Некоторые мужчины пытаются эксплуатировать женщин. Некоторые мужчины играют в любовь, как будто это соревнование. Они намеренно пытаются завлечь женщину в «щекотливую ситуацию», чтобы посмотреть, как далеко она позволит им зайти. В одном исследовании провели опрос сексуально-опытных двадцатилетних мужчин. В среднем они имели уже более трех партнеров. 34% выбирали женщин исключительно для сексуальных целей. Они использовали этих женщин просто как инструменты и признались, что не испытывали к ним никаких чувств. Женщины, какими бы мудрыми и опытными они ни были, должны остерегаться мужчин, которые используют любые проявления неосторожности и доверчивости.

Женщины и сексуальное возбуждение

Мужчины, которые не понимают природы женского возбуждения, часто думают, что женщины так же жаждут секса, как и они сами. На самом деле женщины реагируют по-другому и намного медленнее, чем мужчины.

Благодаря эрекции пениса мужчина гораздо более осведомлен о своих сексуальных реакциях, чем женщина о своих. Его реакции более локализованы, в то время как ее реакции более сложны. Он реагирует больше на физические факторы – поцелуй и прикосновения к ее груди. Она реагирует больше на эмоциональные факторы – объятия, ласки и слова любви. Мужчины могут иметь сексуальные отношения с женщинами, которые для них мало значат в эмоциональном плане, женщины же прежде всего стремятся к сильному чувству до сексуальной близости, так как для них это глубоко эмоциональный опыт. Ее стимулируют романтические чувства, которые партнер проявляет по отношению к ней, поэтому она инстинктивно склонна избегать контактов, лишенных любви.

Итак, перед нами мужчина и женщина, участвующие в некоторой жесткой сексуальной игре. Он наслаждается каждой минутой этой игры и тайно надеется, что она будет увлечена и уступит ему. Она наслаждается вниманием, но скорей всего она не настолько возбуждена, как он. Ей нравится не столько сексуальное возбуждение, сколько ощущение того, что ее любят, ухаживают за ней, лелеют. Две ее основные потребности удовлетворены – потребность в любви и в прикосновении. Исследования женской сексуальности показывают, что даже те женщины, которые не достигают оргазма, получают удовольствие от сексуального контакта. Ощущения объятий и ласк часто бывает достаточно. Кто-то желает ее, нуждается в ней, обнимает ее, считает привлекательной и сексуальной, а может быть, даже любит ее. Это для нее самое уязвимое место.

И вдруг она понимает, насколько далеко все зашло. Высвобождаясь, она уходит, почти или совсем не чувствуя никакого дискомфорта. Но мужчина оставлен с чувством напряженности, физического неудобства и поражения. Он может подавить свои чувства и принять решение повторить, чтобы в следующий раз возбудить ее еще больше. Каждый такой опыт ослабляет ее защитные механизмы. Большинство женщин, даже сексуально опытных, мало понимает, что испытывает мужчина, когда она позволяет некоторую близость, но потом останавливает его в преддверии самого полового акта. Каждая женщина, позволяющая интимные поцелуи и ласки без намерения идти дальше, несправедливо дает мужчине повод надеяться на половой акт.

Из-за того, что реакции женщины на сексуальные стимулы более последовательны, чем у мужчины, это не значит, что она не получает удовольствия. Это может быть чрезвычайно приятным и волнующим переживанием, хотя и не таким сильным, как для мужчины.

Во время начальных фаз прелюдии, эксперты согласны с тем, что женщины, так же как и мужчины, автоматически реагируют на эффективное стимулирование. Однако женщины достигают оргазма немного по-другому. У них имеют место значительные эмоциональные обертоны, которых не существует для большинства мужчин. Она должна научиться, как способствовать и активно работать над оргазменным выходом. Она не может достичь его пассивно, какими бы искусными ни были техники ее партнера. Она должна подчиниться не только партнеру, но и своему физическому импульсу, направленному на кульминацию. Как она может подчиниться кому-то, кому она еще не до конца предана или не до конца доверяет?

Вот некоторые из причин, почему женщины участвуют в телесных ласках.

Женщины пытаются удовлетворить свою сильную потребность в любви. Главная причина, почему женщины поз-

воляют интимные поцелуи и телесные ласки без намерения идти дальше, – в том, чтобы удовлетворить Богом данное желание быть любимой и оберегаемой. Большинство женщин с ранней юности мечтает о том, чтобы за ними ухаживал, защищал и заботился мужчина. Это желание существует и в зрелом возрасте, оно образует центр их эмоциональной безопасности. Каждая женщина может соперничать с любой другой женщиной за внимание мужчины. Поэтому она готова поверить мужчине, когда он говорит: «Я люблю тебя». Она верит этому, потому что хочет верить.

Когда мужчина продолжает твердить, что сексуальная близость сделает их любовь еще более надежной и прочной, она находит его слова убедительными, потому что это именно то, чего она так хочет – не обязательно половой акт, но длительные отношения любви. Поэтому женщины обычно приукрашивают действительность, заставляя себя поверить в то, во что они хотят верить.

Женщины пытаются сохранить отношения. Некоторые женщины идут на сексуальную близость для того, чтобы сохранить отношения, особенно если их партнер угрожает оставить ее, если она не уступит. Другие женщины занимаются сексом для того, чтобы завязать знакомства с мужчинами. Такие женщины всегда на виду, и они становятся популярными в определенных кругах. Но только послушайте, что иногда мужчины говорят о них! Эти отношения построены только на одном и очень быстро надоедают. Если секс – это единственное, на чем строятся отношения, они изначально хрупки и ненадежны. Сотни женщин жалуются: «Когда ему нужен секс, он звонит мне, но когда у него запланировано другое мероприятие, он приглашает кого-то другого».

Некоторые женщины пытаются эксплуатировать мужчин. Есть, конечно, беспринципные женщины, которые заводят мужчин, для того чтобы посмотреть, как далеко они могут

зайти. Они эксплуатируют мужчин ради осознания силы, которую они могут иметь над ними. На подсознательном уровне они, возможно, ненавидят мужчин, потому что их отцы пренебрегали ими в детстве. Но эта рискованная игра не обогащает их, не приносит никакого реального удовлетворения, никакой красоты, никакого постоянства. Быть соблазненным такой женщиной вряд ли можно расценивать как комплимент, и моральный мужчина не поддастся искушению.

Предупреждение. Мужчина может желать секса без любви. Он может интерпретировать свое сильное сексуальное влечение как любовь и пытаться убедить женщину, что его любовь такая же сильная, как и ее. Она может предположить, что он бы не просил ее о сексе, если бы не любил ее. Поэтому она уступает его желаниям, чувствуя, что они заключили сделку посредством полового акта. Эта сексуальная игра только подтверждает истину о том, что мужчины дают любовь, чтобы получить секс, а женщины дают секс, чтобы получить любовь.

Когда все сказано и сделано, женщины обычно соглашаются на интимные сексуальные ласки ради безопасности, а не ради любви. Они чувствуют, что должны это сделать, чтобы получить взамен любовь, выразить любовь или удержать кого-то. Но если пара не достигнет чего-то большего, чем просто физическая близость, отношения разрушатся. Некто очень ловко заметил: «Секс может помочь вам пережить ночь, но что поможет вам пережить день?» Один секс не сможет сохранить ваш брак. Если вам необходимы интимные поцелуи и телесные ласки для того, чтобы создать ощущение безопасности сейчас, позже вам потребуется что-то еще, что поможет вам справиться с ощущением надвигающейся опасности.





Глава 10

Связующие узы

Путь к близости

Каждый раз, когда я говорю с одинокими людьми о притяжении между полами, они хотят знать: что позволительно, а что непозволительно до брака? На самом деле, они хотят знать: «Насколько далеко я могу зайти и при этом не согрешить?» Позволительно ли обниматься и целоваться? А как насчет французского поцелуя? Могу ли я прикасаться к ней выше талии поверх одежды? Можем ли мы спать вместе, не занимаясь при этом сексом? Можно ли практиковать оральный секс?

Есть множество туманных областей и Библия дает о них принципиальные указания. Но восприятия грешного человеческого естества настолько притуплено, что ему сложно провести разграничитывающую линию между белым и черным, между чистотой и грехом, хотя между ними нет ничего общего, как его не может быть между солнцем и тьмой. Сегодня эта линия размыта обществом, но все больше и больше серьезных научных исследований подтверждают древние библейские критерии добра и зла. Я провела одно любопытное исследование на тему «связующих уз», которое может

послужить прекрасным фундаментом для принятия индивидуальных решений.

Выражение «связующие узы» описывает таинственное притяжение между мужчиной и женщиной, которое может развиться в любовные отношения. Это понятие было впервые зафиксировано в книге светского зоолога Десмонда Морриса «Интимное поведение». Однако именно книга доктора Дональда Джоя «Узы: отношения по образу Божьему» открыла мне глаза на важность и актуальность связующих уз, которые возникают тогда, когда пара проводит время вместе.

Притяжение между мужчинами и женщинами подразумевает гораздо большее, чем физическую сторону отношений. Здесь присутствуют эмоциональные, физические, духовные и интеллектуальные компоненты. Еще до брака пара должна стать единым целым благодаря времени, проводимому вместе, длительному визуальному контакту, эмоционально окрашенной информации, которой влюбленные делятся друг с другом и благодаря жестам прикосновения и нежности.

Единение двух людей – это больше, чем эмоциональная влюбленность. Это и эмоциональная, и физическая реакция двух людей, которая объединяет их неким таинственным образом, который может показаться непонятным и недоступным стороннему наблюдателю. Процесс единения предполагает не только объединение двух отдельных и отличных индивидуальных жизней, но также их мышления, намерений и личностных особенностей. Два ранее совершенно разных человека теперь объединяют свои ценности, цели и убеждения. Их надежды, мечты на будущее постепенно превращаются в одно целое. Обратите внимание: все это должно произойти до брака, часто происходит без сознательно принятого решения.

Держите глаза широко открытыми до брака и полузакрытыми после него.

*Великие идеи,
забавные мысли*

Дар единения предназначен не только для молодых и красивых. Когда двое людей проводят время вместе, делятся своими переживаниями, прикасаются друг к другу, начинается процесс единения. Пара проникает в мир друг друга и начинает смотреть на жизнь глазами друг друга. Когда притяжение усиливается и приобретает застывшие формы, отношения не просто разорвать. И именно это имеет в виду Писание в выражении «прилепится (человек) к жене своей...» (Быт. 2:24)

Если двое людей разделены расстоянием и не могут проводить время вместе, развитие связующих уз неизбежно должно прекратиться, но оно может быть до некоторой степени замедлено – что является причиной того, почему очень сложно поддерживать романы на расстоянии. Пара проводит меньше времени друг с другом, чем большинство пар, и потому у них меньше возможностей видеть и прикасаться друг к другу.

Моррис отмечает, что процесс единения присутствует во всех человеческих культурах, а также среди животных. Двенадцать шагов, перечисленных ниже, последовательно присутствуют в 80% всех пятисот культур, которые он исследовал.

Единение – постепенный процесс, хотя временами кажется, что это происходит очень быстро. Мы просто не можем, в прямом смысле этого слова, мгновенно привязать себя к представителю противоположного пола. Первоначальный контакт может зажечь интерес, и в тот самый момент может быть запущен процесс единения. Отношения развиваются по предсказуемой схеме установления близости.

Не существует типичных любовных отношений, и каждая влюбленная пара считает свои отношения уникальными, но любовный опыт людей все-таки развивается по определенной модели.

Двенадцать шагов на пути к единению

Этап 1. Без прикосновений

Шаг 1. Глаза на тело

Первый взгляд на человека – это не сексуальный взгляд, а скорее исследование. Этот первый взгляд оценивает размер, форму, цвет, возраст и особенности характера! Немедленно начинается практически подсознательный процесс ранжирования человека по шкале от самого низкого до самого высокого уровня интереса и/или желанности. Если человек не оценен достаточно высоко, второго взгляда, скорее всего, не последует. Обычно мы не придаём большого значения первому шагу, однако этот шаг определяет, будут или нет развиваться отношения.

Шаг 2. Глаза к глазам

В то время как люди тщательно изучают друг друга, их глаза время от времени встречаются. Когда это происходит, сердце начинает биться учащенней, и люди в крайнем смущении отводят взгляд в сторону. Обычно прямой визуальный контакт мы бережем для тех, кого мы знаем и кому доверяем. Поэтому двое людей, которые видят друг друга впервые, обычно будут смотреть друг на друга поочередно, а не одновременно. Если ей нравится то, что она видит, в следующий раз она может прибавить к встречному взгляду улыбку. Если глаза не передадут определенный сигнал в течение последних взглядов, отношения, скорее всего, не будут развиваться. Заметьте, что визуальный контакт на втором шаге короткий. На шаге 7 он будет преобладать.

Шаг 3. Голос к голосу

Следующий шаг – вербальный контакт. Вначале разговор двух людей вращается вокруг таких обычных тем, как имена друг друга, где они живут, чем занимаются, о погоде – не значительный разговор. Однако обмен репликами в этом разговоре позволяет сделать определенные выводы, проанализировать тон голоса, темп речи, акцент, использование словарного запаса и способ мышления. Все это дает еще больше информации друг о друге.

На этом шаге пара может многое узнать друг о друге, включая их мнения по тому или иному вопросу, времяпрепровождение, хобби, намерения, предпочтения, надежды на будущее. Пара должна провести много времени на третьем шаге. Мы вместе с д-ром Джоем советуем выделить для этого тысячу часов, прежде чем переходить к шагу 4, когда начинаются прикосновения. Кажущиеся бесконечными телефонные разговоры служат самой полезной и высокой цели. По телефону пара переживает жизнь вместе, открывая для себя внутренний мир друг друга. С помощью разговоров по телефону они приобретают навыки, которые будут определяющими для их отношений и возможного брака впоследствии. Каждый узнает для себя, кем является он или она на самом деле и как поделиться этим знанием с партнером. Каждый исследует свой внутренний мир и становится более уязвимым и беззащитным, что является основной задачей во время развития близости. Этот шаг не может и не должен быть проигнорирован. Слишком многое поставлено на карту. Многие люди достигают состояния зрелости, так и не развив в себе достаточную уверенность, необходимую для того, чтобы делиться своими чувствами с другом. Некоторые преуспевают в карьерном развитии, но их личная жизнь в абсолютном хаосе. Отсутствие знаний о самих себе, которые необходимо было приобрести на шаге 3, делает их неспособными установить эмоциональную близость.

На этом этапе отношения необходимо замедлить, прежде чем последуют романтические жесты. После того, как начинается романтическая привязанность, пара смотрит друг на друга по-другому, они говорят о других вещах и взаимодействуют по-другому. Именно сейчас, на третьем шаге, влюбленные могут понять, совместимы ли они и стоит ли продолжать отношения – до того, как они перейдут в фазу романтических.

Этап 2. Первое прикосновение

На втором этапе единения пара уделяет много времени разговорам, но контакт глаз все еще ограничен. Начинаются прикосновения, но еще ни одно из них нельзя назвать сексуальным. Во время следующих трех шагов могут иметь место легкие объятия и легкие поцелуи закрытым ртом. Длительные объятия лицом к лицу или поцелуи открытым ртом ускорят процесс единения и пробудят сексуальные реакции раньше времени.

Шаг 4. Рука к руке

Первое прикосновение почти всегда невинное и несексуальное – рукопожатие, случайное прикосновение к руке, когда дотягиваешься до чего-то, или прикосновение, когда помогаешь женщине надеть пальто или сесть в машину. Если женщина отстраняется от его прикосновения, мужчина знает, что ему не следует продолжать дальше. Если прикосновение воспринято благосклонно, отношения могут перейти к случайному, а потом постоянному держанию за руки, что является свидетельством растущего притяжения между парой. Несмотря на то, что две руки представляют собой всего лишь четыре дюйма кожи, приложенные к другим четырем дюймам, первое прикосновение, которое позже сопровождается

продолжительным прикосновением, вызывает учащенное сердцебиение и проявление повышенного интереса. Держание за руки – это также социальное заявление, которое звучит таким образом: «Я больше не один. Рядом со мной есть человек, которому приятно быть со мной».

Шаг 5. Рука к плечу

После того, как волнение от держания за руки начинает угасать, необходим следующий шаг, чтобы показать свой продолжающийся интерес. Прикосновение руки к плечу снова повышает уровень волнения. В то время как пара держится за руки, их тела не находятся близко друг к другу, но объятия за плечи приводят тела в близкое соприкосновение, и волнение возвращается. Независимо от того, сидит пара или стоит, в положении бок о бок сохраняется более близкий контакт. Это простой переход на ступеньку вверх с позиции рука в руке. Объятия за плечи – это жест обладания. Он говорит о большем, чем просто держание за руки. Фактически он означает: «Эти отношения движутся в определенном направлении». Визуальный контакт все еще ограничен, но телесный контакт становится ближе.

Шаг 6. Рука на талии

Волнение от держания за руки и объятий за плечи постепенно становится меньше. Поэтому для того, чтобы вернуть былой трепет, нужна следующая ступенька – рука на талии. Рука на талии означает еще большее обладание телом. Часто девушка подныривает под руку парня, и их руки пересекаются крест-накрест за спиной. В таком положении бедра почти «приkleены» друг к другу.

Рука, обвитая вокруг талии, однозначно сигнализирует о романтическом интересе. Мужчина редко сделает это по отношению к другому мужчине. Футбольные игроки могут об-

нять друг друга за плечи, но никогда вокруг талии, потому что это несет в себе другой контекст.

Обратите внимание на то, что в процессе развития отношений руки опускаются все ниже и ниже к гениталиям. Вы можете наблюдать пару в джинсах, которые идут по улице в положении шага б. Иногда каждый из них засовывает большой палец в задний карман другого. Представьте себе, где находится рука – прямо на ягодицах. Возможно, она не осознает, где находится ее рука, но он знает точно месторасположение своей руки. Он, возможно, строит различные предположения: если я могу прикоснуться к ней поверх одежды, интересно, смогу ли я прикоснуться к ней под одеждой.

Можно часто наблюдать пары на этой стадии единения в школьном лагере, в парке, возле машины. Их тела рядом, но они почему-то смотрят вниз, разговаривают, глядя на ступни, пинают грязь под ногами, мрут что-то в руках, рвут траву, сохраняя при этом положение тел близко друг к другу, но избегая контакта глазами.

На этом этапе развиваются глубокие уровни общения. Делаются и тщательно анализируются личные открытия. Темы разговоров бесконечны, обсуждаются и оцениваются базовые жизненные вопросы. Открываются многие личные секреты, и пара действительно узнает друг друга на глубоко эмоциональном и личностном уровне.

На этом шаге должны быть тщательно исследованы ценности, цели и убеждения. Вопросы, на которые сейчас нужно найти ответ, примерно следующие: хорошо ли гармонируют наши жизненные цели и личные убеждения? Обнаруживаем ли мы друг в друге все самое лучшее, побуждая друг друга к лучшим и высшим устремлениям и достижениям? Знаем ли мы надежды друг друга на будущее? Могут ли эти надежды осуществиться? Можем ли мы позволить своему партнеру развивать свои таланты и быть самим собой? Позволит

ли этот человек и будет ли поддерживать меня в том, чтобы я принимал собственные решения? Будет ли поддерживать и укреплять мою самооценку? Будет ли он способствовать моему счастью и благополучию? Гармонируют ли наши ценности относительно спасения, семейной жизни, развлечений, досуга и путешествий? Является ли этот человек эмоционально здоровым? Разделяет ли он здоровые представления о жизни и смерти? Способен ли этот человек зарабатывать на жизнь? Способен ли он жить в обществе других людей? Свободен ли он от чувства тревоги, страха и других эмоциональных барьеров и от любой зависимости: алкоголя, наркотиков? Способен ли этот человек на настоящую дружбу, свободную от эмоционального бремени прошлого?

Над этими и многими другими вопросами нужно серьезно подумать, потому что именно сейчас необходимо принять решение о будущем ваших отношений – развивать ли их дальше или прекратить. На этом этапе сделано уже достаточно личных открытий друг о друге для того, чтобы адекватно оценить совместимость. Если обнаруживаются серьезные сомнения или вопросы относительно какой-либо стороны отношений, именно сейчас время попрощаться. Переход к 7 шагу с тем, чтобы потом разойтись, может оставить глубокие и болезненные шрамы, потому что к тому времени уже устанавливается тесная связь между партнерами. Эту боль можно сравнить с болью после развода.

Не спешите пробежать этот шаг как можно быстрее. Запомните, что каждый может говорить (некоторые, предположительно, лучше, чем другие), но не каждый может поддерживать осмысленный разговор. Уделите сейчас достаточно времени для того, чтобы исследовать ценности, цели и убеждения друг друга. Как только вы переходите к 7 шагу, отныне он станет доминирующим и будет контролировать отношения, оставляя все меньше и меньше времени для общения и разрешения проблем.

Этап 3. Интимный контакт

Самое значительное изменение, которое происходит на 3 этапе, заключается в том, что пара теперь находится лицом друг к другу. Хотя пока что нет прямого сексуального контакта, изменение в положении тел переводит секс в скрытый режим, о котором оба прекрасно знают. Любой контакт гениталий приведет к половому акту и может воспрепятствовать образованию здоровых уз. Половой контакт на этом этапе также вызовет скрытое ощущение недоверия и повышенный уровень тревожности, которые будут позже преследовать пару, если они поженятся. На этом этапе общение совершенно другое. До сих пор пара развивала свои коммуникационные навыки. Теперь вербальное общение приглушается и вступают в силу контакт глаз и невербальное общение.

Шаг 7. Лицом к лицу

На этом шаге имеют место три типа контакта: объятия лицом к лицу, глубокие поцелуи и продолжительный визуальный контакт. Положение тел переходит от положения бок о бок к расположению лицом к лицу. Теперь начинаются поцелуи и вербальное общение прекращается. Становится очевидным, почему вопрос о совместимости и качестве отношений должен быть решен до 7 шага. Если пара посвятила достаточно времени обсуждению всех важных жизненных вопросов и был заложен надежный фундамент, глубокое общение может поддерживаться без слов. Контакт глаз становится продолжительным и красноречивым. Вербальное общение постепенно приглушается в то время, как пара сосредоточена на выражениях лиц друг друга.

Близкий телесный контакт в этом фронтальном положении вместе с поцелуями открытым ртом и активным участием

языка вызывает сильное сексуальное возбуждение, особенно если это продолжительно и часто повторяется. На этом шаге пара должна быть все время начеку, поскольку положение тел и активность быстро пробуждают сексуальную чувствительность. Из-за того, что они находятся в нескольких шагах от контакта гениталий, сексуальное желание активизировано и становится фактором, с которым каждому из них приходится иметь дело.

Пара, не состоящая в браке, должна быть осторожной в проявлении физической привязанности, так как начиная с этого этапа и далее все сексуальные двигатели запущены в действие.

Шаг 8. Рука к голове

На этом шаге используется рука, для того, чтобы гладить голову партнера во время поцелуев или разговоров. Этот интимный жест прикосновения направлен только на тех, кто заслужил это право. Другими словами, между двумя людьми должен быть высокий уровень доверия. Немногие люди практикуют прикосновения к голове, если они не любят друг друга или не являются членами одной семьи. Таким образом, этот акт означает эмоциональную близость. Вид влюбленного человека, нежно перебирающего пальцами волосы возлюбленной или глядящего ее лицо, в самом деле трогает. Это символизирует глубокую привязанность, дружбу, любовь, заботу и доверие. Единение достигнуто.

Шаг 9. Рука к телу

На этом шаге руки исследуют тело партнера. Ласканье груди становится важным фактором для мужчины. На ранних стадиях 9 шага ласки остаются поверх одежды. На более поздних стадиях шага 9 они переходят под одежду, но все еще выше талии. Рука на теле опасно прогрессивна, она

предполагает поглаживание спины, ласканье ног и ступней и т.д. Сексуальное возбуждение нарастает, и пара испытывает все большую трудность в ограничении близости, которая развилась между ними, чтобы не перейти к завершению ее половым контактом. На этом этапе женщина обычно понимает, что она должна остановиться, иначе будет слишком поздно.

Этап 4. Одна плоть

Окончательная близость достигается прохождением последних трех шагов.

Шаг 10. Губы к груди

Шаг 10 требует обнажения женской груди и обычно имеет место в условиях абсолютного уединения. Контакт губы-к-груди снова меняет фокус интимности. Пара сейчас не только заинтересована в удовольствии и возбуждении, она намеревается довести до конца половой акт. Всякому, достигшему 10 шага, будет чрезвычайно сложно остановиться и не дойти до 12 шага.

Шаг 11. Рука к гениталиям

Исследование тела партнера теперь переходит к гениталиям. Сексуальное возбуждение и прелюдия достигают своего высшего проявления на этом последнем и самом интенсивном и интимном этапе ласкания гениталий. Многие пары стимулируют друг друга до кульминации тем, что обычно называется взаимной мастурбацией. Взаимная мастурбация предполагает манипулирование гениталиями возлюбленного для того, чтобы достичь оргазма без полового акта. Это делается в тщетной попытке сохранить контакт гениталий для брака или избежать беременности и заболеваний, передающихся половым путем.

Остановка на шаге 11 в надежде оставаться «чистым» до брака – это обманчивая аргументация. Оксфордский Словарь английского языка дает следующее определение слова *девственник (-ца)*: это человек любого пола, остающийся в состоянии целомудрия. Определение показывает, что на этом шаге граница чистоты уже перейдена – для обоих, не только для женщины. Прикосновение руки к гениталиям едва ли можно назвать целомудренным, чистым или добродетельным в любой культуре.

Библия сравнивает наготу с незаконным сексуальным поведением, когда люди, не состоящие в браке, участвуют в ласкании груди или гениталий под одеждой или снимают при этом одежду, они зашли слишком далеко. Это включает в себя телесные ласки последних этапов шага 9, поцелуй груди шага 10 и взаимную мастурбацию шага 11. Близость, необходимую на этих трех этапах и особенно для этапов 10 и 11, нужно отложить до брака. Технически это только одно или два дуновения до полового акта.

После того, как я представила эти шаги единения на одном из семинаров, я получила письмо следующего содержания:

Дорогая Ненси,

Я одинокая женщина, которая выросла с твердыми убеждениями о воздержании от секса до брака, как учит Библия. Я никогда не позволяла мужчинам прикасаться ко мне ниже талии, хотя я прикасалась к ним в попытке снять сексуальное напряжение и доставить им сексуальное удовлетворение, потому что я не собираюсь заниматься сексом до брака. Я всегда гордилась тем, что сохранила себя чистой до брака, но сейчас я сомневаюсь в том, что я действительно девственница.

Подпись: Надеющаяся Быть Девственницей.

Осознавала ли это Надеющаяся Быть Девственницей или нет, но «снимая напряжение» молодых людей или мастурбируя их до состояния эякуляции, она тем самым находилась на шаге 11. И любая пара, которая зашла настолько далеко, зашла дальше, чем Бог позволяет в процессе единения пары до брака. Кое-что еще обеспокоило меня в письме Надеющейся Быть Девственницей. Почему она считала приемлемым для себя прикасаться к своим парням, но не позволяла им прикасаться к себе ниже талии? Если это непозволительно для мужчин, почему это позволительно для женщин? Я верю в то, что Бог возвзвал к совести Надеющейся Быть Девственницей и вел ее к тому, чтобы искать прощения и жить ближе к Его воле в будущем.

В Притчах 13:19 сказано: «Желание исполнившееся – приятно для души; но несносно для глупых уклоняться от зла». «Исполнившееся желание», без сомнения, включает в себя возбуждающую сексуальную игру. Сексуальная игра настолько возбуждает и вызывает такое привыкание, что вы можете потерять способность оценить ситуацию объективно. Сильное желание притупляет рассудительность и может склонить вас к неразумным поступкам.

Взаимная мастурбация вызывает сильное сексуальное возбуждение, но она также таит в себе опасность. Психологи и медики пришли к выводу, что проблема многих женщин, которые не могут свободно реагировать на сексуальное стимулирование в браке, коренится в близких сексуальных опытах до брака, когда их телам была дана установка останавливаться и воздерживаться от полового акта. И даже в браке привычная установка все еще управляет их реакциями, и они неспособны отдаваться сполна и насладиться сексуальной близостью.

На мужчину это также может оказывать отрицательное влияние. Ранний негативный сексуальный опыт может вызвать

преждевременную эякуляцию, так как он дал себе установку на быстрый секс. Травма мужчины также может проявиться в импотенции в которой 90% – это психологическая реакция на реальный или воображаемый опыт.

Теперь некоторые данные относительно того, где находится оральный секс в шкале процесса единения пары. Он не проявился как один из 12 шагов в 80% исследованных культур.

И взаимная мастурбация, и оральный секс граничат с половым актом, здесь будет применим термин «техническая девственность». Только законнический подход допускает мысль о том, что поскольку вы избегаете проникновения, вы таким образом избегаете блуда.

Те, кто занимается оральным сексом, также должны принимать во внимание некоторые факторы здоровья. Вирус простого герпеса, тип II, вызывает герпес гениталий. Вирус передается от человека к человеку через половой контакт гениталий к гениталиям и через оральный секс. В течение недели после интимного сексуального контакта с человеком, зараженным вирусом герпеса, вокруг половых органов или во рту могут появиться волдыри, наполненные жидкостью. Язвы сойдут сами по себе в течение двух – четырех недель, но вирус герпеса остается в нервной ткани. Инфицированный человек, скорее всего, будет страдать от последовательных приступов волдырей и язв, сопровождаемых острой болью.

Недавние исследования показали, что герпес гениталий может сделать женщину более подверженной раку шейки матки, хотя прямая зависимость еще не доказана. Герпес – это одно из заболеваний, передающихся половым путем, для которого, на момент написания книги, еще нет лекарства. Лечение может помочь лишь подавить симптомы и боль.

Если будущая мать имеет активную инфекцию простого герпеса II в вагине, ребенка необходимо будет извлекать путем кесарева сечения; иначе ребенок может заразиться болезнью во время прохождения по каналу и умереть.

Каждый, кто имеет активную инфекцию, без сомнения, передаст ее своему сексуальному партнеру. Все, кто собирается иметь сексуальные отношения и / или вступить в брак с человеком, зараженным вирусом простого герпеса II, должны помнить о том, что как только инфекция активизируется, вы тоже подхватите вирус и будете страдать от него всю жизнь.

Шаг 12. Гениталии к гениталиям

Процесс единения достигает своего высшего уровня сексуального желания и завершается проникновением и половым актом, и, в большинстве случаев, оргазмом. Близость, достигнутая в результате единения, может стать причиной беременности и начала нового цикла семейной жизни, который начинается с рождения и единения между родителями и ребенком.

Таким образом, узы между парой формируются через прохождение этих 12 шагов, с кульминацией в половом акте. Но цель должна быть намного выше, чем просто получить сексуальное удовлетворение. Целью единения должно быть развитие. Для супружеской пары прохождение, по крайней мере, первых девяти шагов должно стать частью повседневной жизни для того, чтобы сохранить драгоценные узы. Ежедневное достижение 12 шага – это ваш личный выбор, но воплощение в жизнь первых девяти шагов каждый день важно для того, чтобы поддерживать связь надежной и прочной.

Последствия спешки или пропускания шагов

Неженатые люди, которые стремятся установить прочные отношения, должны осознавать всю важность развития свя-

зующих уз во время последовательного прохождения этих шагов, не торопясь и не перепрыгивая через них. Десмонд Моррис и Дональд Джой отмечают, что когда двенадцатишаговый процесс подменяется чем-то другим, может произойти несколько вредных для потенциального формирования единения вещей.

Когда шаги пропускаются, не замечаются или пробегаются в быстром темпе, узы ослабляются и могут разрушиться или деформироваться.

Это происходит потому, что пара не посвятила достаточно времени тому, чтобы обсудить важные вопросы – ценности, цели и убеждения – прежде чем стать физически близкими. Как только сексуальные двигатели запущены, люди обычно забывают о других аспектах построения отношений. Гораздо проще и быстрее узнать друг друга физически, чем эмоционально, социально и духовно.

Понимает ли пара, что они формируют таким образом дефектные узы? Конечно же, нет! Им слишком хорошо во время сексуальной близости. Каждый нерв в их теле пульсирует от сексуального восторга. Когда же они пробуждаются, наконец, к осознанию того, что сексуальное возбуждение не может вечно скреплять их отношения? После того, как они побудут в браке некоторое время. Вот тогда она смотрит на него и говорит: «Ты никогда не разговариваешь со мной». А он говорит ей: «Ты не понимаешь меня». Они никогда не общались и не понимали друг друга, но ведь они никогда и не уделяли этому времени. Как только включались сексуальные двигатели, они не замечали других аспектов отношений. Процесс построения длительных отношений на всю жизнь должен быть замедлен во время первых шести шагов, во время процесса общения, иначе брак, вероятнее всего, будет слабым и недолговечным.

После того, как пара прерывает отношения, появляется тенденция ускорять прохождение шагов со следующим партнером.

Предположим, Дик и Джейн часто занимаются легкими, а иногда и интенсивными телесными ласками (шаг 9). Хотя они еще не дошли до полового акта, они уже привыкли к этому уровню сексуального возбуждения. Через несколько недель Дик теряет интерес к Джейн и начинает встречаться с Салли. Сразу же он пытается продвинуть Салли к шагу 9, так как он привык к этому уровню возбуждения.

Джейн переходит к новым отношениям с Ральфом. Ральф еще сексуально неопытен и хочет посвятить время тому, чтобы узнать Джейн. Джейн чувствует, что он недостаточно любит ее, когда он только держит ее за руку (шаг 4) и не делает никаких попыток к сексуальной активности. Поэтому она подстегивает его и фактически подстрекает к шагу 7 и далее. Ни Дик, ни Джейн не уделяют времени в своих следующих отношениях тому, чтобы узнать партнера. Шаги пробегаются быстро, а иногда полностью игнорируются. Если они позже вступят в брак, они вероятнее всего окажутся в очень проблемных отношениях, не понимая до конца, почему.

Всякая прогрессия в физической близости устанавливает новый уровень, чрезвычайно усложняя необходимость отступать в то время, как он уже достигнут. Каждый уровень сексуального возбуждения настолько быстро удовлетворяет, что становится почти невозможным снова получить удовлетворение от более низких уровней. Поэтому каждый шаг в процессе единения должен быть внимательно обдуман и выбран. Подобное мышление противоречит популярной философии «если тебе хорошо, делай это». Устойчивое следствие безудержной сексуальной свободы – это сложность в верности одному партнеру после многочисленных кратковременных связей.

Сексуально опытный человек будет пытаться склонить нового партнера к половому акту. Это продолжение предыдущего пункта. Человек, который привык проходить через

все 12 шагов сексуального возбуждения, не останавливаясь, обнаружит сложным для себя замедлить процесс или остановиться на шагах 7,8 или 9. Это представляет собой реальную проблему для сексуально опытных людей, а также для людей, ранее состоявших в браке. Бывшие в браке люди не привыкли останавливаться. Сексуальная близость достигалась без предварительных мыслей об уровнях или шагах. Когда брак разрушается и человек возвращается к этапу свиданий и ухаживаний, шаги в процессе единения с новым партнером становятся размытыми. Многие начинают встречаться и сразу же становятся сексуально активными, думая, что это нормальное явление. Для таких людей много лет прошло с тех пор, когда они были холостыми и должны были анализировать сексуальные вопросы: что правильно, а что неправильно, и как далеко можно зайти. Для женщины, которая несет на себе болезненный или эмоциональный багаж из-за смерти любимого или развода, восторг быть с кем-то, кто находит ее сексуально желанной, может быть непреодолимым. Не думая о последствиях поспешного развития новых отношений, она может перейти к сексуальной активности только с небольшим угрызением совести. *В конце концов, думает она, все делают это. Мы два взрослых человека.* Быстрый переход к сексуальной близости до брака – хорошее объяснение высокого уровня разводов при повторных браках.

Доктор Дональд Джой подтверждает эту мысль. Он считает, что неправильный процесс единения является настоящей причиной высокого уровня разводов в нашей культуре.

Наша статистика разводов, очевидно, скорее всего связана с количеством беззащитных пар, так и не достигших единения, – и социального давления сексуальной активности до брака – чем по любой другой причине.

Мы все хотим инструкций в наших отношениях. Но мы либо не знаем, что это за инструкции, либо боимся признать их в вопросе, какая близость позволительна для разных типов отношений. Пуритане из Новой Англии имели специфические инструкции. Они практиковали «ограничение» – клади влюбленную пару в постель в отдельной комнате. Их разделяла доска длиною в кровать. Им было позволено разговаривать, присматриваться друг ко другу, но не более того.

Была граница, которую они не могли и не должны были переступить. Как только мы понимаем необходимость и важность шагов на пути к единению, мы также можем признать реальность сексуального давления и установить для себя соответствующие рамки.

Последствия пропускания, игнорирования или поспешного прохождения шагов актуальны в равной степени как для людей среднего и более старшего возраста, так и для молодых людей. Многие одинокие люди после развода или смерти любимого снова начинают встречаться и ведут себя во многом подобно влюбленным подросткам, неспособным оторвать руки друг от друга. Однако вскоре после брака они испытывают то же самое, что и большинство супружеских пар – наступает угрюмая монотонность несбывшихся надежд, из глаз исчезает блеск, больше нет прикосновений. Как же это произошло? Быстро пробежав шаги единения, они так и не узнали по-настоящему человека, с которым вступили в брак. Фактически, люди, ранее состоявшие в браке, склонны очень ускорять процесс единения из-за их прошлого опыта в браке. Каждый человек, независимо от того, состоит он в браке или нет, должен подчинить свои сексуальные желания Божьему руководству, каждую минуту подчиняя Ему свой выбор для того, чтобы избежать жизни, состоящей из головной боли.

Ухаживание – это слово, производное от «поймать».

*Великие идеи,
забавные мысли*

Теперь, когда были описаны двенадцать шагов процесса единения пары, мы можем лучше определить, какое проявление физической привязанности соответствует каждому этапу свиданий. Ваши ценности, посвященные Богу, а также то, насколько вы цените себя, диктуют ваш выбор. В то время как вы строите планы относительно ваших нынешних отношений и для всех будущих отношений, помните о том, что каждый, пересекающий границу от шага 6 к шагу 7, рискует в случае расставания подвергнуть себя такой же травме, которая следует за разводом, по причине уже сформировавшейся тесной связи.

Я согласна с библейскими нормами: шаги 9-12 возможны только в браке и не должны иметь место в отношениях до бракосочетания.

Приглашение к сексуальной чистоте

Библия открыто заявляет о своем отношении к сексу. В Писании секс не является грязным опытом. Однако Слово Божье заявляет, что сексуальная близость должна быть сохранена только для тех, кто заключил брак.

Некоторые чувствуют себя свободными от указаний Слова Божьего, если они не ведут беспорядочную половую жизнь, они не страдают от угрызений совести или чувства вины относительно их прошлого. Когда мы нарушаем законы здоровья, мы на определенном этапе будем пожинать последствия нашего выбора. Подобным же образом, нарушение Божьего закона о сексуальной чистоте приносит урожай разрушительных последствий, хотя мы можем сразу и не подозревать о них.

Божий план относительно нашей жизни совершенен и неизменен. Сексуальная близость в браке – это Божий особый дар для нашего удовольствия и для продолжения рода, и это есть частью процесса единения пары. Это единственный образ жизни, который предлагает полноценное счастье.

В глазах окружающих решение оставаться сексуально чистым до брака может казаться нереалистичным и викторианским, но факты, поддерживающие такой выбор, существуют. Ваша сексуальность может считаться подарком от Бога с надписью: «Для величайшего наслаждения! Не открывать до брака?».

Каждый раз, когда отношения основываются на физическом удовольствии вместо дружбы, они рано или поздно истлеют. Только качества, проявляемые в дружбе, проведут вас через долгие дни и через всю жизнь в единстве с одним человеком.

Однажды Христос ходил по этой земле. Писание отмечает, что «(Он был), подобно нам, искушен во всем, кроме греха» (Евр.4:15). Это значит, что Он стоял перед лицом сексуального искушения. Однако Он не споткнулся, не заигрывал с этой идеей, не сдался. Перед лицом искушения Он был способен отвернуться и остаться чистым. Его жизнь служит примером для нас сегодня. «Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи» (Евр.4:16).

Если вы посвятите свою жизнь Иисусу, вы можете пребывать в уверенности, что Он может и будет контролировать вашу сексуальную жизнь, когда вы будете просить о руководстве. Вам не нужно бороться со своими желаниями в одиночку. Он будет руководить этой стороной вашей жизни. Особенности того, как обуздить свои сексуальные желания и подчинить их Божьему руководству, будут рассмотрены в последующих главах. Оказывается, возможно замедлить инстинкты единения и принять мудрые решения, которые приведут к чистой и непорочной жизни.





Глава 11



Воздержание

Наш Бог – это Бог свободы. Он дал нам свободу принимать решения и делать выбор, который определит направление нашей жизни. Но наш Бог, кроме свободы выбора дает выбрать наилучшее: «У меня есть для тебя нечто лучшее, чем временное удовольствие. Следуй за Мною. Жди Меня. Откажись от ничтожной порции удовольствия, и я дам тебе настоящую радость сегодня и вечную радость, мир, целую вечность общения со Мной».

Многие из нас не хотят ждать, пока Бог предложит нечто лучшее. Возможно, мы опустились настолько низко, что у нас уже нет надежды на будущее. Мы отказываемся от Божьего предложения, потому что мы не видим и не испытываем радости сейчас. Потеря от этого для нас и для наших семей сейчас и в вечности невосполнима. Попытаться начать все с начала – самое стоящее решение в такой ситуации.

Свидетельства в пользу воздержания

На протяжении многих лет я собирала информацию о том, почему Библия призывает подождать сексом до брака. Со-
220

циологические, психологические и медицинские данные свидетельствуют в пользу воздержания. Возможные последствия секса вне брака чрезвычайно опасны. Он разрушает семейную жизнь, а также цель и смысл брака. Он разъедает способность человека любить и превращает людей в предметы, таким образом снижая их самооценку. Он может привести к болезням и рождению нежеланных детей.

Более того, секс вне брака – это грех против Бога. Библия четко изъясняется по этому поводу. В версии Нового Завета короля Иакова слово блуд относится к сексуальной аморальности в целом (Иоан.8:41; Деян. 15:20, 29; 21:25; Римл. 1:29; 1Кор. 6:13, 18; 2Кор. 12:21; Ефес. 5:3). Два текста (Матф. 5:32; 19:9) используют слово *блуд* как синоним слова прелюбодеяние. В четырех текстах слова *прелюбодеяние* и *блуд* используются вместе, указывая на определенное различие между этими двумя словами (Матф. 15:19; Марка 7:21; 1Кор. 6:9; Гал. 5:19). Две ссылки указывают на добровольный сексуальный контакт между неженатыми людьми или женатым и неженатым человеком (1Кор. 7:2; 1Фес. 4: 3-5). В 1 Кор. 5:1 Павел использует слово *блуд* по отношению к кровосмешению.

Таким образом, после детального анализа становится ясно, что тридцать семь библейских текстов из тридцати девяти исключают добрачный сексуальный контакт из Божьего плана для мужчин и женщин, а в двух текстах блуд используется как синоним слова прелюбодеяние. Бог просит Своих детей сохранить сексуальную близость для брака. Библейское предписание простое, ясное и прямое.

Многие одинокие люди понимают на интеллектуальном уровне, что Писание запрещает добрачный секс, но они часто считают, что эти запреты были актуальны только для времен ранней церкви. Сегодня времена и обстоятельства изменились. И они верят в то, что предписания относительно секса вне брака также изменились. «Мы сейчас более умудрены. У Бога

были Свои причины дать указание Своему израильскому народу оставаться целомудренным до брака. Но эти указания уже устарели».

Я настаиваю на полном воздержании – сексуальной чистоте – до брака. Но проповедь воздержания иногда подобна гласу вопиющего в пустыне. Не потому, что люди не хотят слушать. Они пытаются слушать, но весть о воздержании зачастую заглушается горячими сексуальными драмами индустрии развлечений и ее пропагандой безопасного секса.

Бог не устанавливал правил для того, чтобы посмотреть, насколько хорошо мы сможем перепрыгивать через барьеры или набирать баллы. Цель Его законов – защитить нас, потому что эти законы предохраняют от боли, страданий и служат нашему наивысшему благу. Если мы прислушаемся к ним, мы будем жить дольше, счастливее и полноценнее – мы будем преуспевать во всем. Это правда, даже если сейчас Его законы могут казаться нам совершенно бессмыслицами.

Некоторые утверждают, что Божий закон относительно секса можно нарушать в том случае, если никто от этого не пострадает. На самом деле кто-то все равно пострадает. Даже если вы избежите заболеваний и беременности, это отразится на вашей способности посвятить себя и привязаться к одному человеку на всю жизнь, а также на способности доверять, испытывать сексуальное наслаждение и быть полностью открытым для другого человека. Божьи законы не деспотичны. Они не запрещают сексуальное удовольствие; наоборот, они охраняют сексуальное удовольствие, если мы будем следовать им и хранить сексуальную близость для брака.

Грех имеет силу причинить боль и, в конце концов, уничтожить нас. Вот к чему приводит непослушание – к разрушению, страданию и уничтожению.

Неразумно искушать Бога и ждать, чтобы посмотреть, что произойдет. Лучше всего увидеть и понять опасность запрет-

ногого секса задолго до того, как наступит искушение. Сопротивляться легче, когда вы уже приняли решение воздержаться от добрачного секса.

Пятнадцать преимуществ абсолютного воздержания

Существует множество преимуществ абсолютного воздержания до брака. Я сузила свой перечень до пятнадцати. Не думайте, что одно преимущество важнее последующего, все они равнозначны по значению и весу и перечислены здесь в порядке убывания значимости.

1. Воздержание до брака помогает предотвратить развод. Женщины, которые сексуально активны до брака, более склонны к разводам, чем те, которые воздерживаются. Джоан Кан и Катрин Ландан исследовали 2 746 женщин в Национальном Исследовании Семейного Роста. Результаты исследования, проводимого в течении 20-летнего периода, были опубликованы в последнем издании «Журнала о браке и семье», и они показали, что невесты – девственницы были менее склонны заканчивать свой брак разводом, чем женщины, которые не были девственницами. Но насколько менее склонны? Результаты поразительны. Недевственницы имеют показатель уровня разводов на 53-71% выше, чем девственницы!

Доктора Кан и Ландан тщательно проанализировали статистику. Девственницы более религиозны и зачастую воспитаны в строгих семьях. Это беспрецедентное социологическое исследование доказывает, что те, кто исповедует и придерживается библейских стандартов, могут повысить свои шансы на долговременный брак. И наоборот, те, кто не целомудрен на момент брака, увеличивают вероятность развода на 60 процентов.

2. Воздержание до брака помогает предотвратить не- нужные разрывы отношений. Исследования показывают, что пары, которые сексуально активны до брака, имеют большую вероятность разорвать отношения, чем те, кто воздерживается. Даже формально помолвленная пара, которая имела половые отношения до брака, скорее всего разорвет помолвку. Почему? Одна из причин в том, что сексуальные импульсы уже удовлетворены до брака (для более подробной информации, см. мою книгу «Идеальное ухаживание»).

Биологическая сила секса притягивает двух людей друг к другу; как только эта сила высвобождается наружу, притяжение между двумя людьми начинает угасать. Часть сексуального влечения между мужчиной и женщиной состоит в желании познать тайну друг друга. Как только «самое сокровенное» совершено, не остается практически ничего непознанного. Со временем отношения выравниваются и становятся монотонными и однообразными, вместо того чтобы развиваться и углубляться, как предполагала пара. Интерес к сексу не утерян. Пара продолжает следовать сексуальной схеме отношений, но ощущается постепенный спад. И когда происходит разрыв отношений, это гораздо больнее из-за единения, которое уже произошло, чем если бы они никогда не вступали в сексуальный союз.

3. Воздержание до брака предотвращает многие сексуальные расстройства у женщин. Некоторые исследования показывают, что половина американских жен имеет такое отрицательное отношение к сексу, что они не могут достигнуть оргазма. Память женщин (так же, как и мужчин) склонна таить чувства вины и страха за прошлые опыты с предыдущими партнерами. Когда это происходит, отрицательные привычки и отношения, приобретенные вне брака, обкрадывают их, лишая полного сексуального удовлетворения.

В исследованиях женщин, которые имели сексуальный контакт до брака, было обнаружено, что чем больше добрачных сексуальных опытов имели женщины, тем больше шансов у них испытать оргазм в первый год брака. Это относилось как к тем, кто имел сексуальные отношения только со своим будущим мужем, так и к тем, у кого было несколько партнеров.

Если бы мы остановились здесь, могло бы показаться, что воздержание неоправданно. Но несмотря на их способность достигать оргазма, у гораздо большего количества этих женщин были сексуальные трудности в течение первых дней брака. Многие женщины отметили длительные трудности и расстройства, которые начинались в течение первых двух недель брака. Другие отметили, что чувствовали себя «сексуальными рабынями».

Странная динамика происходит после брака. Женщины, которые свободно удовлетворяли своих возлюбленных до брака, сталкивались с массой эмоций и трудностей после брака, о которых они и не подозревали еще несколько недель назад. И чем более преданна женщина, тем большая вероятность, что она будет испытывать чувства раскаяния и вины.

Женщины без предыдущего сексуального опыта могут быстро научиться достигать оргазма после заключения брака. Американский Институт Семейных Отношений опросил две тысячи замужних женщин на предмет достижения ими оргазма. 28% женщин, которые были девственницами, в первую брачную ночь испытали оргазм, по сравнению с 39 % сексуально опытных женщин. Эти различия в цифрах быстро сгладились в процессе жизни в браке. К концу первого года жены, бывшие девственницами до брака, уравнялись по своим физиологическим реакциям с недевственницами.

Способность женщины достигать оргазма во многом связана с чувством вины. Когда грех практикуется неодно-

кратно – в данном случае секс вне брака – вина становится естественным результатом. За этим следуют страх и потеря самоуважения за нарушение нравственных принципов и религиозных ценностей. Когда человек испытывает угрызения совести, которые усложняются с каждым новым опытом, отрицательные чувства ассоциируются с самим сексуальным актом. Подобные ощущения не исчезают даже после брака.

4. Воздержание до брака предотвращает многие сексуальные расстройства у мужчин. Импотенцией, или неспособностью поддерживать эрекцию, страдает один из десяти мужчин, и причиной тому есть множество разнообразных физических и эмоциональных факторов. Импотенцию могут вызвать гнев, страх, негодование и вина. Проблемы с самооценкой, в которых мускулатность становится под угрозу, включая страх отвержения, также могут способствовать этому.

Один мужчина, который был импотентом в течение первого года брака, сказал: «Мои сексуальные импульсы были гораздо сильнее, когда мы просто жили вместе, чем сейчас». Другой мужчина признался, что первый признак импотенции он заметил после того, как его и его девушку «поймали» ее родители. Третий мужчина, который начал вести половую жизнь со своей невестой всего за несколько недель до брака, признался своему пастору: «Я становлюсь неспособным каждый раз, когда мы идем в постель, и моя жена больше не выдерживает этого». Какой общий знаменатель в каждом из этих случаев? Секс до брака.

Еще одной проблемой для мужчин является преждевременная эякуляция, и это может быть результатом нездоровых сексуальных привычек до брака. Мужчина, страдающий этой проблемой, не может задержать семяизвержение достаточно долго, для того чтобы довести женщину до кульминации, по крайней мере в 50% случаев. Этой проблемой страдают скорее молодые мужчины, чем зрелые, и причины этого могут

быть следующие: частые сексуальные игры, когда мужчина привыкает к извержению без вагинального проникновения, свидания с постоянным страхом «быть пойманными», или секс по принципу «ты мне, я тебе». Сексуальная природа человека крепко-накрепко завязана с его психологической природой. Секс нельзя изолировать или отделить от других сторон жизни. То, как человек организует свою сексуальную жизнь, повлияет также на внутренние психологические процессы, а они в свою очередь скажутся в интимной жизни. Воздержание до брака защищает от негативного влияния на сознание.

5. *Воздержание до брака помогает в предотвращении рака шейки матки.* Молодые женщины, которые сексуально активны со множеством партнеров, имеют повышенный риск развития рака шейки матки к сорока – сорока пяти годам. Ко времени, когда начинается менструация, вся эндокринная система стабилизируется. Последние штрихи относятся к матке, фалlopиевым трубам и яичникам. Шейка очень уязвима в этот период. Подверженная воздействию спермы от одного или многих партнеров женщина рискует приобрести рак шейки в поздние годы. Сперма содержит так называемые «антигены», которые повышают чувствительность шейки и могут вызвать ее ненормальное развитие, когда женщина подвержена этому влиянию слишком рано, слишком часто или многими сексуальными партнерами. Когда женщина имеет трех или больше сексуальных партнеров, у нее в пятнадцать раз больше шансов приобрести рак шейки, чем у женщины, у которой только один партнер.

6. *Воздержание до брака исключает риск приобретения заболеваний, передающихся половым путем (ЗПП).* Если вы

Подобно жалу пчелы, люди, неразборчивые в связях, оставляют после каждого опыта частичку себя, что заставляет их страдать.

*Великие идеи,
забавные мысли*

занимаетесь сексом вне брачного ложа, вы первый кандидат на ЗПП. Партнеры, не состоящие в браке, просто не знают сексуальной истории друг друга. Исследования показывают, что такие люди неохотно обсуждают ЗПП, контрацепцию или использование презервативов и считают, что они могут почувствовать или узнать, безопасен ли их партнер или нет. Однако никто не может знать наверняка, исходя из интуиции. Одно исследование показало, что 20 % мужчин (но только 4 % женщин) сказали, что они бы не признались потенциальному партнеру, что имеют позитивный результат на ВИЧ. 47% мужчин и 42% женщин заявили, что они бы уменьшили количество предыдущих сексуальных партнеров. В новом национальном исследовании мужчины отметили в среднем около 15 сексуальных партнеров; женщины – восемь.

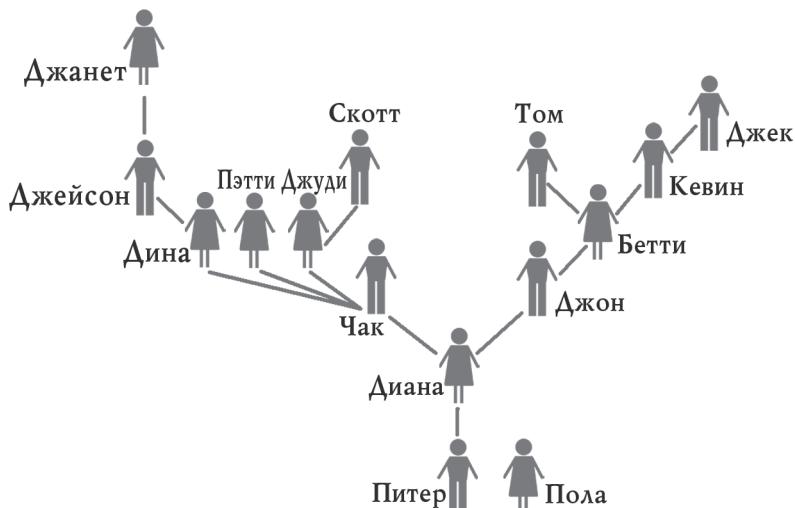
Женщины более подвержены СПИДу, чем мужчины, потому что влагалище высоко чувствительно к порезам или разрывам во время полового акта. Еще одна причина, почему женщины находятся в повышенной зоне риска в том, что вирус более сконцентрирован в сперме, чем во влагалищной жидкости, и чувствительные клетки влагалища подвержены влиянию спермы продолжительный период времени.

Безопасный секс на самом деле не безопасен. Уровень неудач в предотвращении беременности у пар, использующих презервативы, составляет, по крайней мере, 15,7% ежегодно. Среди молодых незамужних женщин национальных меньшинств уровень неудач в предотвращении беременности составил 36,3 % ежегодно. *Британский Медицинский Журнал* отмечает нежелательную беременность из-за соскальзывания или разрыва презервативов в 26% случаев. Очевидно, всех, кто надеется на презервативы для контроля рождаемости, можно смело назвать родителями! Уровень нежелательных беременностей чрезвычайно высок, при том, что женщина может забеременеть только один или два дня в месяц. Можно

только догадываться о показателях заражения венерическими заболеваниями (при пользовании презервативом), которые могут передаваться 356 дней в году!

Презервативы нельзя с точностью исследовать на предмет защиты от СПИДа. Вирус СПИДа в 450 раз меньше спермы и может легко проникнуть сквозь наименьшее открытое отверстие.

А теперь подумайте: если у вас было два-три сексуальных партнера, и у вашего партнера было два-три партнера, у вас есть стопроцентная вероятность заразиться венерическим заболеванием. Чтобы понять это наглядно, представьте себе Питера и Полу, которые встречаются и думают о сексуальной близости. Они знают, что оба имели предыдущих партнеров, но ни один из них никогда не говорил об этом конкретно и открыто. Давайте посмотрим на всю картину (см. следующую диаграмму).



Предыдущая девушка Питера – Диана. Питер и Диана были сексуально близки. Диана имела сексуальные отношения с двумя другими мужчинами, Чаком и Джоном, перед тем,

как она начала встречаться с Питером. У Чака были другие девушки до Дианы – Пэтти, Дина и Джуди. У Дины были сексуальные отношения с одним мужчиной, Джейсоном, до Чака. Предыдущей девушкой Джейсона была Джанет. Первым партнером Джуди был Скотт. Прошлой девушкой Джона была Бетти. Бетти была сексуально близка с Томом и Кевином. Кевин был бисексуалом и имел близкие отношения с Джеком.

Итак, если Пола думает, что она в безопасности с Питером, она забывает о других тринадцати людях на картинке. Бывший главный хирург США Эверетт Куп сказал однажды, что когда вы спите с человеком, на самом деле вы спите со всеми его или ее предыдущими сексуальными партнерами.

Ниже представлена прогрессия, с учетом того, что все партнеры предположительно имеют одинаковую историю – один партнер в год, начиная с 30 лет. Например, в конце года вы сексуально близки с одним человеком. В возрасте 31 года, уже 3 человека – партнер прошлого года, ваш нынешний партнер и человек, с которым ваш настоящий партнер имел близкие отношения в прошлом году. В возрасте 32 лет – 7 человек. В возрасте 33 – 15 человек. В возрасте 34 – 31 человек. В возрасте 35 – 63 человека. В возрасте 36 – 127 человек! Сто двадцать семь – это грубое предположение, поскольку нередко первый сексуальный опыт происходит в возрасте 15 лет, а не 30. Кумулятивный эффект нарастает ежегодно.

Носителем венерического заболевания, так же как и СПИДа, можно быть на протяжении 15 лет и даже не подозревать об этом. Единственный способ быть уверенным в том, что вы не заразитесь венерическим заболеванием, – это быть в моногамных отношениях с человеком, который тоже моногамен. Иначе вам придется обследовать не только вашего настоящего партнера, но всех партнеров вашего партнера за последние 15 лет.

7. *Воздержание до брака предполагает большее сексуальное удовлетворение после брака.* Недавнее исследование, проведенное Семейным Исследовательским Советом, под названием «*А что общего имеет брак с этим?*» показало, что 72 % всех женатых традиционалистов (те, кто свято верит в то, что секс до брака неприемлем) отмечают уровень сексуального удовлетворения приблизительно на 31% выше, чем у неженатых нетрадиционалистов!

Джозеф и Мэри Энн Майо, соавторы книги на эту тему, говорят: «Те, кто имел наименьший сексуальный опыт, скорее оценивают свой брак как всегда «надежный и удовлетворяющий».

По словам национального обозревателя Майкла МакМануса, автора книги «Как спасти брак», если пара воздерживается от секса до брака, они получат на 29 – 47 % большее удовольствие от секса после брака».

Последнее исследование сексуальности, проведенное журналом *U.S. News and World Report*, признанным «самым авторитетным изданием», проливает еще больший свет на эту тему. Исследование, проведенное совместно исследователями Государственного Университета Нью-Йорка в Стони Брук и Университета Чикаго, показало, что из всех сексуально активных людей наибольшее физическое и эмоциональное удовлетворение отметили супружеские пары.

Возможность получить сексуальное удовлетворение стоит того, чтобы подождать!

8. *Воздержание до брака гарантирует более тесное единение.* Невозможно предсказать, каким будет отношение и реакция вашего партнера или ваши собственные после сексуального опыта, до самого сексуального опыта. Секс полностью меняет динамику отношений. Существуют бесчисленные последствия сексуального контакта, последствия, которых нельзя избежать. Вы можете посмотреть на себя, на другого человека и на жизнь совершенно другими глазами.

Например, после полового акта женщина часто чувствует сильное притяжение к мужчине – эмоциональная связь, которая не может быть забыта многие годы спустя, несмотря на то, что она может быть замужем за другим. Или женщина, которая подчиняется неохотно, может начать рассматривать секс как коммерческое предприятие, которое существует как мужская прерогатива. Другие чувствуют себя использованными, грязными и пристыженными, потому что они потеряли нечто, что уже невозможно восстановить. А некоторые страдают от сильного смущения и замешательства.

Вопрос не только в том, занимаетесь ли вы сексом до брака, но еще и в том, как часто и сколько у вас партнеров. Если вы занимаетесь сексом только с одним человеком до брака, все последствия будут актуальны; но потери будут, без сомнения, большими, когда в отношениях присутствует много партнеров.

9. Воздержание до брака снижает вероятность внебрачных связей. Существует сильная положительная корреляция между сексом до брака, даже ограниченного одним партнером, и связями на стороне после брака. Исследования о соотношении добрачного секса и последующих связей на стороне показывают, что те, кто имел опыт добрачного секса, вдвое больше склонны к внебрачным связям, чем те, кто был целомудрен до брака. Более того, большая часть тех, кто имел связи на стороне, считают, что поступят так снова. Эту корреляцию между добрачным сексом и внебрачными связями можно также использовать для прогнозирования несчастливых браков и вероятности развода.

Люди, у которых было множество случайных и кратковременных партнеров, находят для себя сложным круто изменить свою жизнь в браке и посвятить себя одному человеку в священных узах супружества. Сексуальный аппетит, раз-

вившийся до брака, оказывает сильное влияние и направляет сексуальные аппетиты после брака.

10. Воздержание до брака увеличивает шансы отличить настоящую любовь от влюбленности. Даже будучи взрослым человеком, достаточно сложно отличить настоящую любовь от влюбленности, а когда секс становится частью отношений, он искажает настоящие чувства. В большинстве случаев, чем дольше пара встречается, тем выше шанс, что они нашли настоящую любовь; но когда пара вступает в фазу сексуальной активности, они могут оставаться вместе ради секса, а не потому, что имеют общие интересы, цели и ценности. Женщина может продолжать сексуальные отношения, чтобы удержать своего мужчину. Он остается с ней ради хорошего секса.

Пара начинает встречаться. В процессе развития отношений испытывается их совместимость. Если они в большинстве аспектов совместимы, они остаются вместе. Если несовместимы, они расходятся. Так происходит, когда пара не близка в сексуальном плане. Но как только отношения переходят в разряд сексуальных, динамика меняется, независимо от того, признают они это или нет.

Секс до брака неизбежно маскирует те зоны риска, которые нужно обсудить, пока отношения развиваются. Часто, когда сексуально активная пара сталкивается с проблемой, вместо того, чтобы открыто посмотреть ей в лицо, они прикрывают ее сексом, который, кажется, на некоторое время сглаживает острые углы. Таким образом, пара не приобретает жизненно важные навыки разрешения проблем. На поверхности все идет хорошо, но на самом деле они так и не научились общаться. Сексуальная активность может скрыть проблемы до брака.

Когда секс становится частью отношений до того, как пара научилась общаться, он, без сомнения, будет манипулировать

отношениями. Исследования показывают, что сексуальные отношения могут удерживать пару вместе от трех до пяти лет, но не дольше.

Воздержание может помочь паре научиться общаться и разрешать проблемы, когда они уделяют достаточно времени тому, чтобы учиться приобретать необходимые навыки общения.

11. Воздержание до брака исключает возникновение чувства вины. Женщины обычно чувствуют большую вину за нарушение моральных принципов, чем мужчины, но мужчины также испытывают раскаяние как результат беспорядочного поведения до брака.

В той же степени, в которой у человека секс до брака ассоциируется с виной, стыдом и страхом, он будет испытывать те же самые разрушительные эмоции после брака. Для того, чтобы искоренить подобное отношение и эмоции, могут потребоваться месяцы и даже годы профессионального консультирования.

Сложно предсказать, в какой момент на поверхности появится чувство вины. Оно может проявиться сразу же после сексуального опыта или позже, когда раскаяние все больше начинает терзать совесть. Однажды Эрнест Хемингуэй сказал, что морально – это то, после чего вы чувствуете себя хорошо; аморально – это то, после чего вы чувствуете себя плохо. Утверждение Хемингуэя может быть жизненным принципом, если вы живете только одним моментом, но если вы хотите сейчас поступать так, чтобы вам было хорошо и через десять лет, вам нужен более высокий стандарт. Одинокому, изголодавшемуся по любви человеку сложно сделать правильный выбор в пользу того, что сделает его счастливым десять или двадцать лет спустя. Совесть не всегда надежный советчик. Ее можно обмануть, особенно в порыве страсти. Вот почему многие люди продолжают до-

брачные сексуальные отношения и не чувствуют за собой никакой вины.

12. *Воздержание поддерживает самоуважение.* Постоянное участие в том, что вы считаете плохим, постепенно уничтожает ваше самоуважение. В своей книге «Не удивительно, что Его называют Спасителем» Макс Лукадо ссылается на историю, которая впервые появилась в журнале «Майами Геральд».

Джудит Бакнел была 106-й убитой за тот год. Она была убита жарким днем 9 июня. Возраст: 38. Вес: 109 фунтов. Нанесено семь ножевых ранений. Задушена. Она вела дневник. Если бы не было дневника, возможно, память о ней была бы похоронена вместе с ее телом. Но дневник существует как мрачная эпитафия ее одинокой жизни. Корреспондент сделал следующий комментарий на ее записи: «В своем дневнике Джуди создала действующее лицо и голос. Действующее лицо – это она, задумчивая, страдающая, уставшая; голос тоскующий и одинокий. Джудит Бакнел так и не удалось найти настоящего друга; 38 лет, много любовников, много предложенной любви, но не отвенной, не возвращенной ей обратно».

Она добилась успеха в качестве секретаря, но потерпела полную неудачу в любви. Ее дневник испещрен такими записями: «Где мужчины с цветами ... и музыкой? Где мужчины, которые звонят и приглашают на настоящее, искреннее свидание? Где мужчины, которые бы хотели разделить со мной больше, чем мою кровать, мои напитки, мою еду? ... Мне бы хотелось иметь в своей жизни, прежде чем я пройду свой жизненный путь, такие сексуальные отношения, которые были бы частью любовных отношений».

Ей так и не удалось испытать этого. Джуди не была проституткой. Она не принимала наркотики, она не была

на содержании у кого-то. Она никогда не сидела в тюрьме. Она не была общественным изгнаником. Она была уважаемым человеком. Она бегала трусцой. Она устраивала приемы в своем доме. Она носила одежду от модных дизайнеров и имела квартиру, окна которой выходили на залив. Но она была очень одинока. «Я видела людей вместе, и я настолько завидовала им, что мне хотелось выброситься из окна. А как же я? Что со мной не в порядке?»

Несмотря на то, что у нее было много любовников (59 за 56 месяцев), она испытала мало любви. «Кто полюбит Джуди Бакнет?» – продолжалась запись в дневнике. «Я чувствую себя такой старой. Нелюбимой. Нежеланной. Покинутой. Использованной. Я хочу зарыдать и уснуть навеки».

Старая... нелюбимая... нежеланная... покинутая... использованная... рыдать... уснуть навеки. Вряд ли это слова мудрости человека, который открыл для себя секрет счастья.

Я хочу рассказать вам потрясающую историю об оральной контрапозиции. Я предложил девушке провести со мной ночь, а она сказала «нет».

*Великие идеи,
забавные мысли*

Женщины часто соглашаются на секс не ради самого секса. Женщина встречается с мужчиной, а затем идет в постель с ним не потому, что она хочет этого или любит это, а потому что она считает, что от нее ожидают этого. Она подозревает, что если она не будет играть по его правилам, она не увидит его снова. Секс, как часть неписаной сделки со временем, заставляет женщину чувствовать себя виноватой и использованной. Чувство вины и использованности приводит к повышенному ощущению ненависти к себе.

Даже мужчины признают, что приключение на одну ночь не настолько прекрасно, как хотелось бы. Доктор Джойс Бра-

зерс говорит: «Мгновенный секс без взаимоотношений любви удовлетворяет почти так же, как чиханье».

Секс не есть решением проблемы ощущения себя нелюбимым, нежеланным, покинутым и использованным. Джудит Бакнел принесла в жертву свое достоинство на алтарь секса. Секс вне брака только усугубляет проблемы, которые уже существуют. Решение этих проблем можно найти, когда мы имеем посвященные отношения с Иисусом Христом.

13. Воздержание до брака полностью исключает риск беременности.

14. Воздержание до брака предотвращает необходимость абортов. Хотя мы не читаем об этом в средствах массовой информации, но женщины за сорок имеют тот же уровень нежелательных беременностей, что и подростки. И многие взрослые женщины решают свою проблему с помощью аборта.

Миллионы женщин жестоко страдают после аборта. Физически они страдают от нервных расстройств и проблем с желудком; а некоторым, из-за осложнений, приходится удалять матку, что исключает возможность родить другого ребенка. На психическом уровне они страдают от депрессии, ощущений отверженности, вины, мыслей о самоубийстве и неспособности простить себя.

Да, аборт имеет последствия, которые до недавнего времени игнорировались. В одном исследовании, проведенном доктором Анной Катерин Спекхард в Университете Миннесоты, были опрошены женщины разного происхождения, сделавшие аборт. Они страдали от удивительно похожих симптомов:

81% отмечали навязчивые мысли о потерянном ребенке;

73% в мыслях возвращались к сделанному аборту;

69% отмечали состояние помешательства после аборта;

54 % страдали от периодических кошмаров, связанных с абортом;

35 % испытывали чувство, будто потерянный ребенок приходит к ним;
23% страдали от галлюцинаций, связанных с абортом.

Эти симптомы проявлялись, несмотря на то, что 72% заявили, что у них не было никаких религиозных убеждений в момент аборта! Можно только представить себе удар для матери, а также отца ребенка, которые были воспитаны в христианской семье и которые нарушили систему ценностей, рассматривая аборта как решение сложной дилеммы.

Женщина, которая сделала аборта, должна стремиться к раскаянию, исцелению и уверенности в прощении Христа и Его всеобъемлющей милости. Как только она по-настоящему осознает милость и прощение Христа, она сможет избавиться от вины и боли. Для исцеления требуется время, и сам процесс прощения нельзя ускорять. Женщина может не ощущать проявлений послеабортной травмы на протяжении 5-10 лет после. Поэтому мужчины женятся на женщинах о которых ничего не подозревают, и не видят проблем, которые могут проявиться позже.

15. Воздержание сохраняет ценность и значение медового месяца. Воспоминания о счастливом и особенном медовом месяце вдохновляют и поддерживают пару многие годы. В процессе семейной жизни пара должна быть способна оглянуться на свой медовый месяц в качестве воспоминания о принятом выборе. Одно исследование показало, что 87% пар, которые практиковали воздержание до брака, имели медовый месяц, 47% пар, которые были сексуально близки до брака, такую возможность потеряли. Один недавно женившийся мужчина сказал: «Секс до нашего брака во многом разочаровал и не оправдал мои ожидания о нашем медовом месяце. После того, как мы поженились, мне было искренно жаль, что я позволил этому произойти, но было уже слишком поздно».

Не вступать в сексуальный контакт до брака. Это называется воздержанием. И оно оправдывает себя на все 100%. Вы не испытаете эмоциональную боль, вы не заразитесь венерическим заболеванием, не забеременеете и не пострадаете от многих других неприятностей. Вы можете сделать выбор в пользу воздержания в любое время, даже если раньше вы были сексуально активны.

Воздержание. Оно действительно! И оно приносит потрясающие результаты!





Глава 12



Божий план относительно секса

Выдающийся консультант по вопросам брака однажды сказал: «Единственная разумная причина для счастливого брака – это безудержная любовь на откровенно сексуальной основе, построенная на физическом желании». Если бы он остановился здесь, многие бы могли воспользоваться этой фразой и оправдать все, что угодно. Но он продолжил, что каким бы фундаментальным ни был секс, «необходимо намного больше, чтобы построить хороший брак».

Истинная любовь объединяет сексуальное желание с другими компонентами, которые составляют наивысший вид отношений между мужем и женой. Любовь – это дружба, нежность, самоконтроль, самоотверженность, доброта и верность, объединенные сексуальным чувством. Секс сам по себе, в отрыве от этих компонентов – это немногим больше, чем просто животный инстинкт.

Сексуальная потребность, отделенная от других аспектов отношений, эгоистично стремится к тому, чтобы господствовать, покорять, принуждать, подчинять. Повторимся, что она сама по себе – это просто животный инстинкт. Истинная лю-

бовь возвышает, управляет сексуальным желанием и адаптирует его. Любовь сосредоточена на другом человеке. Секс без любви эгоистичен, направлен только лишь на физическое удовлетворение, физическое облегчение. Любовь, наоборот, стремится поделиться своей близостью и теплотой с другим человеком.

Десять ключевых советов как стать сексуально воздержанным

Я приветствую вас, тех, которые приняли решение оставаться целомудренными до брака. Вы избрали лучший, более надежный путь. Возможно, это одинокий путь. Голливуд и средства массовой информации презирают вас. Многие заблудшие, больные люди смеются над вами и отвергают вас.

Тем, которые чувствуют себя пойманными в сети сексуального греха, я предлагаю надежду. Вы пытаетесь убедить себя в том, как прекрасен секс, хотя на самом деле он оставляет вас в одиночестве и пустоте? Тогда пристально посмотрите на себя настоящего. Будьте безжалостно откровенны с самим собой. Ваша жизнь в плюсе или минусе? Представьте себя 10 лет спустя. Если вы будете придерживаться нынешнего образа жизни, окажетесь ли вы там, где хотите быть?

Предположим, вы бы хотели что-то изменить в своей жизни. В современном сексуально ориентированном обществе может ли сексуально опытный взрослый человек, который обладает сильными сексуальными импульсами и, возможно, очень заинтересовался особой противоположного пола, нажать на тормоза и сдержать свои сексуальные желания? Когда вас кто-то сексуально привлекает, и особенно если вы влюбились, все советы пропускаются мимо ушей. Как остроумно заметил один тренер по баскетболу: «Пока моя команда выигрывает, я не могу их ничему учить».

Если вы хотите остаться целомудренными до брака, вот некоторые советы, которые помогут вам укрепиться в своем выборе. А для сексуально опытных людей это десять надежных способов ввести воздержание в практику в будущем.

1. Развивайте в себе положительные чувства собственного достоинства. Позитивные чувства по отношению к себе – это самый важный фактор в решении исключить сексуальный элемент из добрачных отношений. Если вы живете в соответствии со своими ценностями, другие будут иметь высокое мнение о вас, и внутренние конфликты не будут разрывать вас на части. Вы будете реагировать на замечания окружающих относительно вас с личным достоинством и цельностью. Ваша внешность, способности или социальное восприятие не будут вас чрезмерно беспокоить, и это сделает вас более свободным для того, чтобы любить, работать и жить.

А.С. Грин, один из знаменитых баскетболистов, говорит, что его как профессионального спортсмена постоянно окружают женщины, которые хотят встретиться и провести время с ним. Как только он приезжает в город и до тех пор, пока не уедет, женщины буквально преследуют его. У профессиональных баскетболистов сложился звездный имидж, и эти женщины везде, говорит он, – в аэропортах, в фойе гостиниц, в ресторанах, на спортивных площадках – пытаются поймать ваш взгляд.

А.С. не слепой. Он анализирует все, что видит вокруг. Более того, он слышит разговоры в раздевалках о сексуальных победах других игроков. Однако он принял решение быть сексуально чистым до брака, следовать Божиим стандартам вместо мирских установок. Он рассказал об этом своим товарищам. Он объяснил им, какова его позиция относительно секса до брака, и что он верит в то, что Бог предназначил секс для брака. Его товарищи не совсем согласны с его убеждениями, но они уважают его за то, что он придерживается

и отстаивает их. А.С. гордится тем, что он целомудрен. «Я должен уважать себя, прежде чем смогу уважать других», – говорит он. Так держать, А.С.!

Если вы собираетесь практиковать воздержание отныне и навсегда, вы должны, прежде всего, повысить свою самооценку (см. главы 1-2, как это сделать). Когда вы по-настоящему поймете, что вы дитя Божье, за которое умер Христос, вы почувствуете себя более способным сделать сложный выбор, который укрепит ваше будущее вместо того, чтобы разрушить его.

2. Установите правила поведения в самом начале. Большинство холостых людей никогда не ограничивает себя в своем поведении, даже сексуальном. Можно часто услышать фразы типа: «Я никогда не думал об этом», «Я пропустил это мимо ушей» или «Поживем-увидим». Такое «легкомысленное» отношение создает напряженные ситуации, провоцирующие недопустимые вольности.

Вы должны проанализировать свои стандарты и установить для себя критерии допустимой физической близости, основанные на Божьем Слове и личных ценностях. Посвятите время осмысленному самоанализу и примите решение, какие границы вы установите для своего поведения. Определите, на каком этапе единения вы остановитесь в отношениях с противоположным полом до брака. Зафиксируйте в своем сознании номер этого этапа. Это должен быть момент, о котором вы будете с гордостью говорить со своим пастором или верным другом.

После тщательного размышления и определения своих стандартов спланируйте, как вы будете воплощать их в жизни. Разработайте специальный план, как вы будете продолжать здоровые, полноценные отношения с представителем противоположного пола без необходимости идти на компромиссы с совестью (вы можете использовать последние во-

семь правил из данного перечня в качестве руководства для составления своего плана).

Окружающие могут говорить, что у вас не получится, но ваши стандарты никогда не могут быть слишком высоки. Чем четче они определены и чем лучше вы знаете себя и свои стандарты, тем больше вероятность, что вы их сможете достичь. Просто думайте о той цели, к которой вы стремитесь, держите ее всегда перед вашим мысленным взором.

Фраза, которую я однажды услышала, подводит итог всем самым лучшим советам, слышанным мною: «Интересная штука жизнь. Если вы отказываетесь принимать все, кроме наилучшего, очень часто именно наилучшее вы и получаете».

3. Обсудите это со своим партнером. Открытое общение между партнерами на тему их сексуальных идеалов и ценностей – это отличный способ избежать провоцирующих ситуаций. Главное – быть откровенными. Позвольте другому человеку узнать о ваших границах и ценностях. Несправедливо приглашать человека в аэропорт, не сказав ему о цели приглашения – для полета на самолете или для прыжка с парашютом.

Это не значит, что вы должны представляться словами: «Привет, я Джек, и я не сплю с кем попало». Вы можете быть одновременно прямым и тактичным, рассказывая другому человеку о ваших границах. Те, кто откровенен со своими возлюбленными, обычно встречают положительную реакцию.

Одним из простых способов обсуждения этой темы может быть разговор о газетной статье в качестве начала. «В этой статье говорится, что сегодня все больше и больше одиноких людей предпочитают оставаться целомудренными до брака, чем когда-либо раньше». Или поговорите о своих личных ценностях: «Я думаю, что будет справедливым сказать тебе о ценностях, которые я избрал для себя. Я хочу развивать наши

отношения без секса до брака. Я надеюсь, ты будешь уважать эти ценности и присоединишься ко мне».

Такая прямота в вашем отношении к сексу до брака с человеком, которого вы еще не очень хорошо знаете и который, возможно, еще не делал попыток склонить вас к сексуальной близости, может быть немного стрессовой для вас. Но как только вы открыто заявили об этом, вы заметите, что откровенный разговор удалит стресс и неопределенность из отношений.

4. Разработайте и придерживайтесь соглашения о свиданиях. Согласитесь, свидания в зрелом возрасте намного отличаются от свиданий, когда вы были подростками. Когда встречаются подростки, у них меньше необходимости обсуждать цели их отношений. Это скорее период проб и ошибок, когда один человек так же интересен, как и следующий. Мало-помалу этот период юности проходит, наступает зрелость, и молодой взрослый человек начинает искать спутницу жизни, подходящую именно для него.

Большинство взрослых одиноких людей ищут себе спутника на всю жизнь. Поэтому они должны быть более избирательны при выборе человека, с которым начинать строить отношения, чем когда они были подростками. Они должны честно обсуждать друг с другом цели их отношений. После этого они смогут оценить свою совместимость и обсудить уровень желаемого физического контакта и то, как это послужит целям, к которым они стремятся.

Доктор Джим Талли, автор книги «Близки слишком быстро», отмечает, что быстрый переход к сексуальной близости должен быть поставлен под контроль на начальных этапах отношений. Согласно теории д-ра Талли, среднестатистические пары ложатся в постель после того, как они провели наедине триста часов. Он советует парам, которые консультирует, увеличить этот промежуток времени, убеждая их огра-

ничить время, проводимое вместе. Он рекомендует не более двадцати часов в течение первого месяца, тридцать часов в течение второго месяца, сорок часов в течение третьего и пятьдесят – в течение четвертого. Количество часов, которые пара проводит наедине, приравнивается один к одному; количество часов, проведенных в группе людей, разделено на четыре; (т.е. 4 часа, проведенные в обществе, будут равняться 1 часу, проведенному парой наедине) время, проведенное в беседах по телефону, рассматривается тогда, когда разговоры делятся более получаса. Время, проведенное вместе, нужно фиксировать в таблице.

После того, как пара достигла крепкой и прочной дружбы и желает вступить в брак, чтобы иметь физические отношения, они переходят к этапу «инструкций по отношениям», который длится четыре месяца. После встречи с инструктором оба выполняют домашние задания в рабочих тетрадях. Многие посетители курсов д-ра Талли – ранее состоявшие в браке люди, которые просто не хотят повторять ошибки прошлого и на этот раз серьезно рассматривают процесс построения отношений. Как мы уже видели, люди, ранее состоявшие в браке, часто пропускают предварительные этапы эмоционального развития в отношениях, позволяя сексуальной стороне доминировать.

В дополнение к этому типу исследования отношений, пара подписывает обещание ограничить физический контакт, а также количество времени, проводимого наедине. Ограничивающие рамки обязательны, и оба партнера должны согласиться придерживаться их.

Д-р Талли ставит правильный акцент, когда подчеркивает важность подписания обещания о целомудрии. Один мужчина сказал: «Вписав свое имя и заключив соглашение, я навсегда покончил с беспорядочным образом жизни. Это был первый шаг на пути к восстановлению моих отношений с

бывшей женой». Все, кто серьезно намерен воздерживаться до брака, увидят большую пользу от такого соглашения. Ниже приведены некоторые пункты для размышления, пока вы будете разрабатывать свое собственное соглашение.

Как писать договор-соглашение

* *Обсудите со своим партнером, на каком из семи этапов свиданий, перечисленных в главе 3, вы сейчас находитесь.*

* *Исходя из того, на каком этапе свиданий вы находитесь, обсудите и примите решение, как часто вы должны видеться каждую неделю, учитывая такие факторы, как работа, семья, церковь, расстояние и др.;*

* *Подумайте над тем, когда вы будете встречаться, помня о том, что после 23:00 не наилучшее время для свиданий.*

* *Ограничьте количество времени, которое вы будете проводить наедине.*

* *Обсудите и составьте перечень совместных занятий, которые помогут вам ограничить время, проводимое наедине, и в то же время будут способствовать развитию эмоциональной, социальной и духовной сторон отношений.*

* *Определите те места, которые являются зонами риска и нежелательны для совместного пребывания в них: увеселительные заведения, а также места, где вы можете оказаться наедине, напр. спальни, гостиницы, квартиры.*

* *Обсудите и установите уровень единения, которым вы бы хотели ограничить себя в проявлении привязанности друг к другу (см. главу 10).*

* *Составьте план действий, в случае если вы хотя бы однажды выйдете за рамки, установленные ранее, понимая, что на том этапе вы бессильны контролировать свое собственное поведение. Если вы понимаете, что у вас могут возникнуть проблемы в этой области отношений, вы*

должны предусмотреть третье лицо, перед которым вы будете отчитываться. Если отношения представляют для вас ценность, физическая сторона должна быть взята под контроль.

** Каждый месяц пересматривайте ваши договора, чтобы убедиться в том, что вы придерживаетесь всех установленных вами рамок относительно времени и уровня близости.*

5. Разработайте план действий, если вы когда-нибудь столкнетесь с «неожиданным искушением». Вы продумали свои ценности и разработали определенные стандарты. Вы будете пытаться жить в соответствии с ними, но однажды вы можете оказаться рядом с человеком, который будет склонять вас к тому, чтобы переступить эти границы. Что вы скажете? Что сделаете? В тот момент вы должны действовать быстро. Предварительное планирование сейчас может избавить вас от головной боли потом. Возможны следующие меры:

** Небольшая угроза. Скажите твердое «нет». Вы можете начать говорить о Христе. Или подняться, сменить род занятий, сказать: «Я голодна. Пойдем куда-нибудь перекусить». Вы можете рассказать шутку: «А ты знаешь, почему народ Израильский блуждал в пустыне сорок лет? Даже тогда мужчины не хотели остановиться, чтобы узнать направление». Когда нет серьезной угрозы вашим убеждениям, любая из этих идей может выровнять ситуацию.*

** Средняя угроза. Эта ситуация немного более серьезная. Простое «спасибо, но нет» уже не поможет. В этом случае нужно применить другую тактику. Вы можете использовать более твердое «нет» в Я – утверждении: «Я чувствую угрозу для себя, когда ты давишь на меня, потому что ты не проявляешь уважения к моим желаниям». Возможно, вам понадобится повторить это решительное заявление дважды, прежде чем человек поймет, что вы имеете в виду. Возможно, вам по-*

надобится уйти, чтобы быть в окружении людей. Женщинам необходимо всегда иметь при себе деньги для того, чтобы позвонить или вызвать такси.

* *Серьезная угроза.* Ваши желания, убеждения и предыдущие средства защиты были проигнорированы. Сейчас не лучшее время бояться обидеть чувства другого человека. Доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете серьезную угрозу или страх, действуйте согласно этим ощущениям. Бегите как можете. Используйте все необходимые ресурсы для этого. Вырвитесь и бегите. Возможно, вам стоит на всякий случай захватить баллончик с газом.

Не ждите, пока вы окажетесь перед лицом реальной угрозы; разработайте план действий, прежде чем это произойдет. Продумайте этот план как практическое руководство к побегу. Найдите выход лучше до того, как пламя будет лизать ваши ноги.

6. *Отчитывайтесь перед кем-то.* Наставник – это человек, перед которым вы будете отчитываться за свое поведение. Вы можете избрать в качестве наставника хорошего друга, пастора, консультанта или учителя. Это может быть группа людей (например, группа поддержки), перед которой вы отвечаете за свои поступки. Обе стороны должны утвердить и уважать избранного человека.

Пилот военно-воздушных сил вышел в отставку совершенно неадаптированный к условиям гражданской жизни. Будучи военным, он научился пить и вести распутный образ жизни. После отставки все осталось по-прежнему, несмотря на клятвенные заверения в том, что он исправится. Неоднократно он пытался измениться своими силами. Ничего не получалось до тех пор, пока он не присоединился к группе поддержки в его церкви. Он стал ответственен перед группой за перемены в своем образе жизни, и он увидел поразительную разницу. Группы поддержки часто организуются в церкви. Некоторые 12-шаговые программы предусматрива-

ют специальные чеки отчетности, которые являются строгим дисциплинарным методом взысканий для членов, допустивших непозволительные образцы поведения. Но группы поддержки в то же самое время – это источник потрясающей поддержки и ободрения для их членов.

Пара, которая желает нести ответственность за соблюдение стандартов, принятых ими, должна еженедельно отчитываться перед своим наставником. Смотря ему или ей в глаза, пара должна дать исчерпывающий отчет о времени, занятиях и поведении. Действенно! Рекомендую!

7. Планируйте свои свидания заранее. Прежде чем идти на свидание, узнайте, куда вы отправляетесь, кто там будет еще, чем вы будете заниматься, как вы туда доберетесь, и когда вернетесь домой. Если ваш спутник не может предоставить всей этой информации или не желает отвечать на ваши вопросы, – будьте осторожны!

Свидание должно состоять из множества интересных занятий. Время, посвященное активным свиданиям, должно перевешивать время созерцательных свиданий (см. главу 4). Запланируйте различные интересные мероприятия, и тогда вы сможете лучше узнать о том, что любит, а что не любит ваш партнер, его личные качества, ценности, цели и убеждения.

На ранних этапах отношений, свидания в группе других людей – это ваш лучший выбор. Вы оба будете вместе, и в то же время в компании друзей или другой пары, существует меньшая вероятность возникновения напряженных ситуаций между вами двумя. Это позволит вам увидеть, как ваш партнер взаимодействует с другими, и оценить его чувство юмора. В группе вы сможете составить мнение о вашем партнере быстрее, чем на десяти формальных свиданиях наедине. Среди друзей он расслабится и будет самим собой, что само по себе исключает «маскирование». Свидания в кругу людей представляют достаточно возможностей для развития дружбы.

Групповые свидания также способствуют укреплению моральных стандартов и предотвращают возникновение многих опасных «щекотливых ситуаций». Вы не окажетесь в ситуации, которая не предназначена для глаз других людей.

8. Выбирайте себе парня или девушку внимательно. Вам следует встречаться с людьми, у которых с вами одинаковые интересы, идеалы и ценности, и которые примерно одинакового возраста с вами. Самыми лучшими партнерами будут люди из уже сложившегося круга ваших друзей, людей, о которых вы уже что-то знаете. Избегайте свиданий вслепую с человеком, которого вы не знаете или никогда не видели, если эта встреча не организована другом, которому вы доверяете.

Никогда не встречайтесь с женатыми людьми, с теми, чей бракоразводный процесс еще не закончен (они все еще в браке), с теми, кто пьет или пьян, принимает наркотики, или теми, кто не намерен встречаться открыто.

9. Избегайте ситуаций, стимулирующих сексуальное возбуждение. Я всегда удивляюсь людям, которые идут на осознанный риск, играют с огнем в вопросе сексуального поведения. Пары, которые часами проводят время на пляжном покрывале в объятиях друг друга; пары, которые спят вместе без секса; пары, которые ласкают друг друга до оргазма без дальнейшего развития, – все они идут на огромный риск. Никто не может продолжать подобный стиль поведения без последствий.

Взрослые одинокие люди, которые живут в квартирах или владеют собственными домами, должны установить строгие правила относительно своего поведения, когда они приглашают знакомых противоположного пола к себе домой. Объятия и воркование напротив уютного камина могут, в конце концов, привести к сексуальной близости, так же как и ужин при свечах на двоих в сопровождении романтической музы-

ки. Вам не только следует избегать сексуально стимулирующих ситуаций, но также уклоняться от просмотра фильмов, телепередач и видео, пробуждающих греховные желания и фантазии.

Одна женщина, которая раньше была замужем, завязала дружбу с мужчиной из города в двух часах езды от ее дома. Они поочередно приезжали друг ко другу в гости. После нескольких таких визитов он пригласил ее на ужин в свою квартиру. Обед сопровождался свечами, и оба приятно провели время. После того, как они посмотрели видео, оказалось, что уже очень поздно, а ей еще предстояло два часа ехать на машине. Он предложил ей свою спальню, а сам постелил себе на софе. На первый раз такая схема оправдала себя. Но во второй раз нет.

Другие считают, что они могут путешествовать вместе и оставаться в одном номере гостиницы или ходить в поход и ночевать в одной палатке. Подобные игры неразумны. Никто не может играть с сексуальным огнем долго, не обжегшись. Бог советует нам «удерживаться от всякого рода зла» (1Фес. 5:22). Не стоит заигрывать с искушением.

Как только границы определены, придерживайтесь их. Каким бы волшебным и чарующим ни был момент, настроение, музыка, напоминайте себе о заключенном договореноглашении, о том, что условия договора могут быть пересмотрены только при дневном свете, когда страсти поутихи, присутствует ваш наставник, и у вас есть и время и достаточноздравого смысла для того, чтобы еще раз обдумать свою позицию.

Это не только поможет вам перевести щекотливую ситуацию в рациональную, но также позволит оставить нетронутой великую драгоценность – ваше самоуважение.

10. Научитесь контролировать свои сексуальные желания. Не стоит уступать своим сексуальным желаниям просто

потому, что они у вас есть. Сексуальный импульс и у мужчин, и у женщин может оставаться без проявления на протяжении месяцев, лет или даже на протяжении всей жизни без побочных эффектов. Многие мужчины и женщины никогда не вступают в брак и не ведут половой образ жизни и тем не менее наслаждаются нормальной, счастливой, полноценной жизнью.

Это называется сублимация. Это значит, что человек переводит свои импульсы в другое, более приемлемое русло. Вместо того, чтобы потворствовать своим сексуальным желаниям, вы ищете другую форму их выражения. Многие люди ищут для этого занятия, которые поглотят их интересы и большую часть времени. Другие начинают активно заниматься спортом, общественными мероприятиями, хобби или церковной деятельностью. Сублимация сексуальной энергии значит, что вы открываете для себя интересные занятия, которые принесут вам достаточно личного удовлетворения, и таким образом сексуальная энергия будет направлена в другое русло, а не проигнорирована или подавлена.

Сублимация более благотворна, чем подавление. Подавление ваших сексуальных желаний означает, что вы игнорируете их, делаете вид, что их нет. Это только откладывает то время, когда вам все-таки придется столкнуться с проблемой лицом к лицу. Сублимация дает возможность признать свой импульс и работать над ним конструктивно. Сублимация вашего сексуального импульса не означает отвержение или игнорирование, а скорее признание его и попытки найти приемлемый выход сексуальной энергии.

Даже люди, состоящие в браке, должны научиться контролировать свои сексуальные желания. Врач может посоветовать беременной женщине воздерживаться от полового контакта за несколько недель до рождения ребенка и несколько недель после родов. В таком случае один из супру-

гов может уехать в командировку или по личным делам, что поможет им пережить этот период воздержания, когда необходим самоконтроль.

Сексуальные желания существуют реально, но они еще более реальны, когда вы ничего не предпринимаете. Поэтому перестаньте истязать себя бесплотными мыслями и лучше займитесь какой-то захватывающей деятельностью. Практически невозможно думать о сексе, когда вы руководите хором, помогаете молодежной группе репетировать роли для предстоящего спектакля или пишете статью для журнала.

Просите Бога о помощи

Важнейший фактор в принятии решения о воздержании – это полное доверие Богу. Просите вашего Небесного Отца, чтобы Он помог вам остаться чистым. Если вы и ваш возлюбленный думаете и молитесь о том, чтобы остаться верными принципу воздержания, это породит единство совести между вами, которое послужит барьером против искушения. Обсуждайте ваши отношения в контексте «нас трое – Бог, ты и я».

Сексуальная свобода – привлекательный грех. Есть два греха, которым сложнее всего противостоять: гордость и сексуальная свобода, потому что оба притягивают своими соблазнительными призывами. Гордость говорит: «Я заслуживаю этого»; сексуальное желание говорит: «Мне нужно это». Их комбинация смертоносно привлекательна. Соломон говорит, что только полагаясь на Божью силу мы можем преодолеть их. Гордость взывает к пустому разуму; сексуальный соблазн – к пустому сердцу. Но, взирая на Бога, мы можем наполнить наш разум мудростью, а сердца – Его любовью. Вы, возможно, неспособны противостоять сексуальному искушению, но для Бога нет ничего невозможного. Отдайте и эту часть вашей жизни Ему.

Каждый раз, когда вы искушаемы согрешить, вам могут помочь некоторые библейские тексты. Возможно, вы захотите выучить некоторые из них наизусть. Они могут поддерживать и утверждать ваше решение оставаться сексуально воздержанными.

Иова 31:1

Римл. 6:13-14

Гал. 5:16-21

Псал. 100:2-3

1 Кор. 6:9-10

Ефес. 5:3-5

Псал. 118:9-11

1 Кор. 6:18-20

Кол. 3:5-8

Матф. 5:27-29

1 Кор. 10:13

1 Фес. 4:3 – 8

Для тех, кто зашел слишком далеко

Что делать, если вы и ваш партнер уже зашли слишком далеко в процессе единения?

Если вы уже сексуально активны в отношениях, лекарство будет не сладким и не быстродействующим, но следующие советы могут помочь.

Признайте греховность ваших поступков. Женщина со слезами на глазах призналась служителю в том, как она и ее парень состояли в сексуальной связи. Сквозь слезы она говорила, что никогда не хотела сексуальной близости с ним. Все это было ошибкой, случайностью. Она позволила одиночеству контролировать свои эмоции, и произошло неизбежное. Она никогда не думала, что все зайдет так далеко.

Обратите внимание на самообман и рационализм. Это было случайностью. Она никогда не думала, что все зайдет так далеко. Однако, нет, это произошло не случайно. Обе стороны свободно и добровольно приняли ряд решений, которые позволили им половую близость. Было найдено уединенное место, где они могли оставаться наедине. Они перешли от легких к жестким телесным ласкам. Это было принятое ими решение, хотят они это признать или нет. Оба согласились про-

должать дальше. Она сделала свой выбор, когда позволила ласки ниже талии. Он сделал свой выбор, когда инициировал половой контакт.

Называть такие решения случайностью – это самообман и самооправдание. Оба партнера отказались поставить точку на некоторых этапах. Личные моральные ценности и духовные принципы былипущены по ветру, в то время как эмоциональное и сексуальное возбуждение одержало верх. Это не случайность, а выбор, и чем быстрее пара признает, что они делают сознательный выбор, тем быстрее они смогут выйти из этой ситуации и решить проблему вины, связанную с ней.

Мы можем научиться преданности у журавлей, этих больших, грациозных птиц с длинными шеями. Джордж Арчикальд, учёный из Висконсина, рассказывает о североамериканском журавле, который приходил каждый вечер на одну и ту же дорогу. Арчикальд узнал от одного солдата, что подругу этого журавля сбила машина на этом самом месте. Журавль возвращался сюда каждый вечер и смотрел вдаль, ожидая возвращения своей любимой.

Танец жизни

Просите Бога о прощении. Как только вы признаете личную вину, вы можете перейти к следующему шагу и исповедать свой проступок перед Небесным Отцом. Какое это благословение обладать верой в Спасителя, Который знает все, и, однако, прощает все. Покаяние очищает душу, и мы служим Богу, который полностью прощает наши грехи, когда мы искренно раскаиваемся в них. Если мы признаем свои ошибки и искренно каляемся в них, у Бога есть чудесный способ использовать эти опыты для нашего блага. Ваше нынешнее отношение к этому опыту поможет вам вырасти и стать более любящим, понимающим и сочувствующим по отношению к тем, кого грех также поймал в сети и поработил.

Поэтому прекратите истязать себя бесконечным ощущением вины. Пере-

станьте наказывать себя. Не отстраняйте себя от участия в церковных мероприятиях из-за чувства вины. Просите о Божественном прощении, а затем простите сами себя.

Но несмотря на то, что Бог может простить ваши грехи, вам все равно придется жить с их последствиями. Если вы потеряли целомудрие так давно, что даже не помните, где и когда это произошло, этот факт всегда останется частью вашей жизни. Если у вас было венерическое заболевание или вы забеременели и сделали аборт, воспоминания будут возвращаться время от времени. Избежать суровой реальности прошлого никак невозможно. Но у Бога есть удивительный способ исцеления памяти, чтобы воспоминания прошлого больше не преследовали и не разрушали вас. Когда Бог говорит, что Он прощает ваши грехи, это значит, что Он не только прощает их, но забывает о них.

Писание говорит, что Он выбрасывает наши грехи в пучину морскую. Вы знаете, что океан настолько глубок в некоторых местах и давление настолько большое, что все, что падает на дно, нельзя снова поднять на поверхность? И это именно то место, куда Бог выбрасывает наши грехи, туда, откуда их нельзя поднять снова. Таким образом Он освобождает нас, чтоб мы могли начать все сначала. Ваш список чист перед Его взором. Ваши грехи прощены. Как будто их никогда и не было.

Вам больше не нужно укорять себя и испытывать вину относительно своего прошлого, просто будьте благодарны Небесному Отцу, Который настолько велик, что готов простить даже сексуальные грехи. Нажмите «вперед» навстречу счастью, честности и искренности.

Перестаньте видеться друг с другом. Это сложная часть. Если вы в настоящее время находитесь в сексуальных отношениях со своим партнером, вы должны прекратить видеться друг с другом, по крайней мере на шесть месяцев. Клятвы о

том, что вы не будете заниматься сексом, в то время как продолжаете видеться, как и раньше, не помогут. После того, как пара стала сексуально активной, для них практически невозможно быть вместе без участия секса. Это подобно тому, как если бы вы были зависимы от сильного наркотика; вы можете клясться, что никогда не прикоснетесь к наркотику, но когда наступает ломка, вы уже не можете контролировать себя.

После того, как вы не видели своего партнера шесть месяцев, вы сможете определить, настоящая ли любовь то, что вы испытываете или всего лишь влюбленность. Единственный способ узнать об этом – изолировать сексуальный фактор. В любом научном исследовании переменная должна быть изолирована. В данном случае переменная – это секс.

Исследования показывают, что хорошие сексуальные отношения могут удерживать пару вместе от трех до пяти лет, но не больше, если секс – это все, что их связывает. По этой единственной причине пара должна противостоять сексуальному искушению с самого начала развития отношений. Секс обманывает эмоции. Пара должна быть уверена в других факторах, прежде чем усложнять картину реакциями, которые появляются, как только в силу вступает секс. Пара, которая пытается уклониться в сторону от этого вопроса, обманывает себя.

Только вы вдвоем принимаете решение побыть некоторое время врозь. Ваш наставник может помочь в мотивации и поддержке, чтобы вы оставались твердыми в своем выборе. Без сомнения, это будет очень сложный период для пары, которая по-настоящему любит, но это единственный способ проанализировать качество ваших отношений. Если ваш партнер не желает воздержаться от секса в это время, кое-что становится совершенно очевидным. Если ваш партнер более заинтересован в удовлетворении своих сиюминутных сексуальных потребностей, чем в укреплении долговременных, эмоционально здоровых отношений, то, возможно, секс – это

единственное, что вас связывает. Прежде чем продолжать отношения дальше, убедитесь в этом наверняка. Дайте своим отношениям испытательный срок в шесть месяцев! Если ваш партнер не выдержит его, вы будете точно знать, что ему на самом деле было нужно.

Выбор, которым стоит гордиться

Джон Теш, бывший ведущий телевизионной программы «Развлечения сегодня», и актриса Конни Селекка пришли к выводу, что все самое лучшее происходит с теми, кто ждет. Эта пара, которая приняла решение подождать с сексом до брака, заявила, что они хотят на этот раз сделать все правильно. Оба боялись вступать в новые отношения, потому что у каждого из них были неудачные предыдущие браки. После того, как первый брак Джона прошел через суд по бракоразводным делам с такими свидетельскими показаниями, за которыми обычно охотятся бульварные газеты, Джон сказал, что каждая пара обязана провести хотя бы один день в суде по бракоразводным делам, прежде чем выдать им свидетельство о браке. Он посвятил много времени консультированию, чтобы убедиться, что его отношения с Конни не ошибка.

После года свиданий пара полетела в Кармел, на побережье Калифорнии, где они помогали обслуживать обед ко дню Благодарения в миссии для бездомных. Затем они поехали в близлежащий Монтеррей на праздничный обед в ресторане на воде. Когда они подъехали к ресторану, Конни заметила, что парковка пуста, а на двери вывеска «Закрыто». Она не решалась войти, но Джон подтолкнул ее вперед и подвел к столу в центре безлюдного ресторана. Когда она в замешательстве оглянулась вокруг, струнный квартет начал играть «Кончетту», любовную песню, которую Джон написал для нее в начале их романа (ее настоящее имя Кончетта Селлесия).

Вдруг стало ясно, что Джон арендовал весь ресторан для них двоих. Посреди ужина в пять блюд, Джон опустился на колени и сделал ей предложение. Как она отреагировала? Совершенно потрясенная, она зарыдала. Она сказала «да», и в этот момент загромыхал великолепный фейерверк с прибрежной баржи.

Но их помолвка состояла не только из фейерверков, музыки и романтики. Конни и Джон оба очень преданные христиане. У них было много серьезных бесед об ответственности и требованиях их совместной Голливудской жизни, они посвятили тридцать часов добрачному консультированию с их пастором. На этих встречах они научились управлять разногласиями. Они читали книги по исследованию кризисов в браке и путей их решения. Они играли в ролевые игры. Вместе они изучали Писание. Кроме того, они обсуждали вопросы религии, финансов, важности общения на каждом уровне, говорили и о сексе. Они в шутку называли это «Съездом» четырех – Конни, Джон, пастор и Бог.

Но это наилучший выбор. Эта пара выбрала для себя воздержание от секса до брака – из религиозных соображений и «для того, чтобы быть хорошим примером для моего сына», гордо добавила Конни. Это правильно. Они приняли решение ожидать брачной ночи, чтобыполноправно вступить в брачные отношения. Прижавшись к Джону, Конни сказала во время собеседования перед браком: «Наш медовый месяц будет традиционным в прямом смысле этого слова». Джон добавил: «Это будет небольшая часть медового месяца, длиною в жизнь...»

Джон Теш и Конни Селекка стали хорошим примером не только для ее сына, но и для всего мира. Воздержание – это выбор, которым можно гордиться.

Перед лицом искушения Джон и Конни были способны преодолеть его, потому что они научились отказываться от

отдельных удовольствий сегодня для того, чтобы достичь долгосрочных целей. Они познали красоту настоящей жертвы ради будущей награды.

Большинство из нас считают, что мы сможем выбрать правильно в тот самый момент, когда мы должны принимать решение. Но вместо этого мы выбираем так, как и сотни раз прежде. Наше будущее – это не то, что мы выбираем для себя сейчас, но то, как мы поступали в прошлом! Наше будущее на самом деле лежит позади нас!

Если вы хотите быть победителями, подобно Джону и Конни, вам также необходимо отказаться от некоторых сиюминутных удовольствий ради конечных преимуществ. Вы отвернетесь от греховных поступков вместо того, чтобы принимать их как нормальные. Подобно тому, как Джон и Конни приняли решение и последовали закону целомудрия и чистоты, также и вы можете жить по закону чистоты и моральности в мире, который придает мало значения или вообще не ценит эти качества. Ваше будущее будет определено вашим выбором в пользу послушания Богу. Цена высока, но награда безгранична.



Раздел 6



*Достаточно
зрелые для брака*

Глава 13

*Достаточно зрелые
для брака*

Кати Гайз из комикса *Кати* говорит: «Я красивая, яркая, очаровательная, талантливая, и я готова разделить свою жизнь с кем-то, Шарлин! ... Я хочу принадлежать кому-то и хочу, чтоб кто-то принадлежал мне!»

Шарлин отвечает: «У моего мужа есть очень милый друг, который ...»

«Ааа!, – вскрикивает Кати. – Свидание? Ты что с ума сошла? Я готова к замужеству. Я не готова к свиданиям».

Многие одинокие люди похожи на Кати. Их цель – брак, но они не хотят пройти через процесс успешной подготовки, для того чтобы достичь своей цели. Они желают получить награду, но не хотят платить цену. Цена в данном случае – это личная зрелость вместе с тщательной подготовкой и внимательной оценкой себя, самого процесса и другого человека.

Писание говорит: «Когда я был младенцем, то по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое» (1Кор. 13:11). Когда вы стали подростком, вы отложили в сторону игрушки, которые

принадлежали детству, поэтому, когда вы становитесь зрелыми, вы откладываете в сторону незрелость.

Быть готовым к браку – значит понимать природу любви и то, как любовь постепенно развивается, в то время как вы проходите через различные уровни и типы любви. Каждый предыдущий опыт в любви должен научить вас чему-то цен-

ному для будущего. К настоящему моменту вы признаете, что вы любили нескольких человек, с которыми вы не могли бы жить. Вы понимаете, что любовь нужно поддерживать общими интересами и целями, принятием друг друга и взаимным уважением. Вы должны быть способны отличить романтическую любовь (влюбленность), которая демонстрируется в

Я считаю, что признаком зрелости является терпеливое ожидание отсроченного вознаграждения.

*Великие идеи,
забавные мысли*

фильмах и художественной литературе, от такой любви, которая обеспечивает продолжительное счастье в браке (см. главы 7 и 8).

Если вы зрелый человек, вы понимаете, что брак – это уход от реальности или личных проблем, он скорее приносит с собой новые проблемы и значительные обязанности и ответственность. Вы также понимаете, что брак наиболее полноценен тогда, когда отношения – это взаимное удовлетворение личных потребностей. Вы осознаете, что брак – это не только личное дело двух людей, он гарантирует стабильность общества и обеспечивает безопасность детей. Будучи зрелым человеком, вы соглашаетесь с этими более масштабными выводами, понимая их значение для вашей личной жизни.

Если вы зрелый человек, вы определили свою жизненную философию, которой руководствуетесь ежедневно. Вы пришли в согласие с вашими религиозными убеждениями,

ценностями и целями и живете согласно своим убеждениям. Если вы духовно зрелы, вы поймете, что ваши отношения с Богом бесценны для разрешения возникающих проблем.

Вы оценили себя и знаете свои сильные стороны и работаете над тем, чтобы усовершенствовать слабые. Слабые стороны, которые невозможно изменить, вы принимаете без чрезмерного чувства вины. Вы строите новые на фундаменте своих преимуществ и используете их наилучшим образом. Вы признаете те области, в которых вы промахнулись, но компенсируете их тем, что в других областях работаете хорошо. Вы тщательно проанализировали свое семейное происхождение, как оно повлияло на то, кем и чем вы есть сейчас, и что из своего семейного происхождения вы можете привнести в брак. Исследования показывают, что эмоциональный климат в родительском доме очень влияет на вероятность удачного брака. Если несчастье коснулось вашего ближайшего прошлого или неудачи от повторных браков преследуют вас или несколько поколений ваших предшественников, посмотрите на это реалистично и подумайте над конструктивными способами преодоления препятствий будущему счастью. Не обвиняйте своих родителей за их неудачи, а если вы выросли в счастливой семье, не воспринимайте счастье как должное. Вместо этого упорно трудитесь над пониманием компонентов счастливой семейной жизни.

Быть зрелым – значит научиться тому, как решать проблемы конструктивно. Жизненные разочарования не обрушаются на вас в виде приступов смятения, разочарования и личной дезорганизации. Вы научились из предыдущих опытов и используете их как средства личного роста в разрешении неожиданных ситуаций и кризисов. Это повышает вашу способность построить счастливый брак.

Зрелость означает понимание межличностных отношений. Вы понимаете, что внутренняя мотивация определяет

поведение. Вы видите, что агрессивное и деспотичное поведение – это часто прикрытие неуверенности и ощущения небезопасности, и что цепкая зависимость от другого человека – это обычно способ убежать от жизненных проблем. Вы признаете, что ревность – это выражение неуверенности или неадекватности и критицизма, попытка унизить других и возвысить себя. Понимание того, какие факторы влияют на поведение, помогает оценить своего партнера.

Зрелость означает, что вы можете поставить желания и потребности вашего партнера выше своих собственных, по крайней мере, иногда. В мультфильме *Арахис* Чарли Браун разговаривает с Люси. Он говорит: «Я бы хотел чувствовать, что во мне нуждаются».

Люси отвечает: «Не забывай, Чарли Браун, что людей, в которых действительно нуждаются, очень о многом просят».

Он размышляет об этом, а затем говорит: «Мне бы хотелось чувствовать, что я нужен, но чтобы при этом мне не нужно было ничего делать».

Как часто такой вид любви и заботы привлекает нас! Но это совершенно нереально. Неспособность партнеров причинить себе неудобство ради другого человека, думая, прежде всего, о потребностях своего партнера, во многом объясняет брачную агонию.

Быть зрелым – значит быть способным оценить свой собственный уровень зрелости. Незрелый человек практически не способен на это. Чем менее зрелым человеком вы являетесь, тем быстрее вы захотите вступить в брак.

Как оценить уровень зрелости

Никто не может точно определить уровень зрелости другого человека, но идентифицировать признаки дисфункции достаточно легко. Люди, проявляющие следующие характерные

ристики, практически не пригодны к браку. Более того, вам следует однозначно избегать брака с человеком с серьезной дисфункцией. Классифицировать людей всегда рискованно из-за сложности в измерении человека и ограничения его какими-то рамками. Однако, понимание того, как ведут себя дисфункциональные люди, и крайностей, которые характеризуют их поведение, покажет, что человек, который приближается к этим крайностям, будет очень сложным или совершенно невыносимым спутником жизни. Следующий перечень социальных характеристик выдает дисфункциональную личность.

Симптомы дисфункционального человека

- _____ 1. Проявляет страх и тревогу, когда возникают новые социальные ситуации, не представляющие реальной угрозы.
- _____ 2. Безосновательно испытывает чувство вины.
- _____ 3. Часто проявляет сильные эмоции и возбуждение, неадекватные обстановке: истерический смех или слезы.
- _____ 4. Страдает фобиями; испытывает страх или неправданное недоверие по отношению к определенным предметам, ситуациям или идеям, которые обычно у людей не вызывают страха или недоверия.
- _____ 5. Зависим от ритуалов; жизнь неестественно за-программирована на четкое выполнение отдельных задач точно обозначенным образом.
- _____ 6. Демонстрирует неконтролируемые импульсы – внезапные желания совершить какие-то поступки независимо от последствий.
- _____ 7. Одержим заботой о здоровье – ипохондрическое беспокойство о личном здоровье, с бесконечными жалобами на боль в разных частях тела.

- _____ 8. Впадает в глубокое состояние депрессии, часто сопровождаемое беспричинным чувством вины.

Всякий, демонстрирующий один или больше из вышеперечисленных симптомов, мало пригоден для брака.

Симптомы серьезно дисфункционального человека

- _____ 1. Страдает чрезмерной застенчивостью, зависимостью и неспособностью расслабиться в присутствии других.
- _____ 2. Проявляет враждебность и антагонизм по отношению к другим людям, обществу, правительству, власти и миру в целом.
- _____ 3. Демонстрирует подозрительность и чрезмерный скептицизм относительно новых людей, идей и ценностей.
- _____ 4. Выставляет напоказ одежду, собственность, финансы для того, чтобы произвести впечатление на других – даже незнакомых людей.
- _____ 5. Проявляет высокомерие и снисходительность даже среди давних друзей.
- _____ 6. Ведет себя очень возбужденно, независимо от того, где бы он ни находился.
- _____ 7. Озабочен мыслями о сексе или, наоборот, проявляет сильное отвращение к сексу.
- _____ 8. Имеет ненасытную жажду возбуждения и приключений, не может наслаждаться периодами спокойствия или более легкими формами удовольствий.
- _____ 9. Демонстрирует бес tactные публичные проявления симпатии к друзьям противоположного пола.
- _____ 10. Имеет привычку обманывать или извращать факты таким образом, чтобы представить себя в выгодном свете.

- _____ 11. Проявляет чрезмерную готовность ублажить каждого, даже незнакомых людей, выполняя все их поручения, соглашаясь с их мнением и т.д.
- _____ 12. Проявляет чрезмерную зависимость и желает, чтобы все было устойчиво и неизменно.

Все, кто проявляет подобные симптомы, никогда не должны рассматриваться в качестве возможного спутника жизни.

Сигналы об опасности, связанные с эмоциональной нестабильностью, не всегда проявляются на ранних этапах отношений. Это еще одна причина, почему нужно достаточно долго встречаться до брака. Те, кто торопится вступить в брак, не увидев вначале сигналов опасности, часто наименее готовы к браку. Если вы заметили в вашем партнере один или несколько из перечисленных симптомов, замедлите темп и немедленно начните исследовать лежащие в основе проблемы. Всякий, демонстрирующий один или больше из вышеперечисленных симптомов, мало пригоден для брака.

Не игнорируйте сигналы опасности, особенно если вы сильно влюблены или думаете, что ваш партнер сможет решить все проблемы. Не тратьте зря время после того, как вы выяснили, что ваш партнер помешан, принимает наркотики, женат или совершенно беспомощен. Ищите предостерегающие знаки на ранних этапах отношений. Вот почему я рекомендую вначале долгий период дружбы. В течение этого неромантического периода многие из существующих проблем могут стать очевидными.

Вы не беспомощны, и вы не должны бросаться в отношения вслепую. Возьмите контроль в свои руки. Если вы хотите узнать что-то о своем партнере, спрашивайте. Если он отказывается отвечать или говорит, что у него нет ни семьи, ни друзей, это настоящий красный флаг. Запланируйте встречу

со своими друзьями и друзьями вашего избранника. Задавайте наводящие вопросы и внимательно слушайте, что они говорят об этом человеке. Вы, вероятно, найдете много ключей, которые будут сигналом о наличии проблем или, наоборот, об их отсутствии.

Снимите розовые очки и начните проводить серьезные исследования. Вы заслуживаете того, чтобы знать факты. Человек, которому есть что скрывать, вряд ли признается в этом. Обычная защитная реакция в этом случае – вспышка гнева и попытка заставить вас почувствовать вину за то, что вы спрашиваете. Он может обвинить вас в том, что вы не доверяете ему или ведете себя как мать.

Если друзья и другие люди отзываются хорошо о человеке, и он проявляет честность и цельность во всем, что говорит и делает, вы, скорее всего, можете доверять информации, которой располагаете.

Некоторые люди женятся поспешно для того, чтобы не смотреть в лицо сигналам об опасности. Непреодолимый механизм тянет их к алтарю, независимо от очевидных обстоятельств. Исследование личности наряду с советами консультанта – хорошая помощь. Но все же продолжительный период свиданий ничто заменить не может. Только после длительной дружбы маски спадают и появляется настоящий облик человека.

Сожительство

Вы встречаетесь с потрясающей девушкой. Она внимательная, веселая, прекрасный собеседник. Вы считаете, что нашли то, что надо. Очевидно, она думает то же самое о вас, потому что после восхитительного дня у озера, она внезапно говорит. «Между нами происходит нечто особенное. Почему бы тебе не переехать ко мне?» Прежде чем вы начнете

паковать чемоданы, посмотрите в лицо холодным, неумолимым фактам.

Жить вместе до брака – это почти верное предзнаменование полного провала в отношениях. По словам психолога Дэвида Г. Майерса, доктора философских наук, автора книги «В поисках счастья», семь недавних исследований сделали общий вывод о том, что пары, которые живут вместе до брака, имеют более высокий уровень разводов, чем все остальные. Три исследования, проведенные в США, показывают, что пары, которые живут вместе до брака, вероятнее всего разойдутся или разведутся в течение десяти лет. Национальное канадское исследование 5 300 женщин обнаружило, что те из них, кто жил вместе со своими избранниками до брака, имели на 54% большую вероятность развестись в течение 15 лет. А шведское исследование 4 300 женщин показало, что сожительство связано с риском развода, который на 80% выше, чем в традиционных случаях.

Уровень разводов здесь выше, потому что пары менее преданы отношениям и из-за этого более склонны к разводам. Их скептицизм относительно продолжительности отношений мешает им предпринять энергичный толчок, необходимый для успеха.

Обширное исследование, проведенное Национальным Комитетом по вопросам семейных отношений, основанное на 13 тысячах интервью, дало следующие результаты: «Около 40% сожительствующих пар в США расходятся до того, как они вступают в брак ... И браки, которым предшествует сожительство, имеют уровень разводов на 50% выше, чем браки без предварительного сожительства! Это составляет 75% разводов вместо 25%. Еще один способ продемонстрировать эту статистику: из каждой сотни пар, которые начинают жить вместе, сорок разойдутся до брака. Из тех шестидесяти, которые поженятся, сорок пять разведутся. Остается только пятнад-

цать первоначальных пар, все еще состоящих в браке. Общество советует нам примерить туфли, прежде чем покупать их, но это не относится к браку. Вероятность того, что отношения с предварительным сожительством разовьются в длительные прочные отношения, составляет один к четырем.

Более чем половине всех современных браков предшествует совместное проживание партнеров. Количество сожительствующих пар даже выше, когда имеет место повторный брак, когда один или оба партнера были разведены. Две трети современных повторных браков заключается после предшествующего совместного проживания будущих супругов.

Что стоит за этой тенденцией? Желание пары «проверить» их совместимость, прежде чем связать свою судьбу друг с другом. Многие взрослые люди, которые выросли в семье, где имел место развод, хотят сначала пожить со своим партнером, чтобы избежать ошибок своих родителей. Одно исследование показало, что 51% мужчин и 56% женщин, живущих с партнером до брака, считают, что сожительство до брака докажет их совместимость.

Многие люди знают эту статистику, но игнорируют ее потому, что считают, что их ситуация отличается. Но вот как комментирует это доктор Лора Шлезингер в книге «Десять глупостей, с помощью которых женщины могут испортить себе жизнь»: «Почему вы готовы, даже желаете играть в русскую рулетку со своей жизнью? Почему? Отчаяние. Страх того, что рядом не будет никого, что жизнь будет невозможна, если мужчина не захочет вас».

Съехаться с кем-то до брака – это акт незрелости. Никаких обязательств. Фактически, это громкое провозглашение: «Тебе не нужно прикладывать много усилий, чтобы получить меня». Затем ваш партнер начинает изменять вам. Вы остаетесь с ним, пытаясь удержать его, но звучит еще одна оглушительная весть: «Тебе не стоит прикладывать много усилий».

лий для того, чтобы удержать меня». Кроме того, согласно информации из «Журнала о браке и семье», «агрессия – как минимум в два раза более распространенное явление среди сожительствующих, чем среди супружеских пар». Кроме этого, «пары, живущие вместе до брака, испытывают большие трудности в последующем браке с проблемами прелюбодеяния, алкоголя, наркотиков и иной независимости, чем пары, которые не жили вместе». Все это является разрушительным ударом по самооценке.

Сожительство – это серьезная ловушка, из которой не так просто выбраться. Когда вы просто встречаетесь и замечаете, что ваш партнер незрел или груб, оскорбляет вас словесно или физически, вы можете просто прекратить отношения и больше не встречаться с этим человеком. Но когда вы живете вместе с ним, прекратить то, что должно быть прекращено, становится гораздо сложнее. Вы продолжаете надеяться, что ваш партнер изменится. А после года совместного проживания разрыв может быть таким же болезненным, как и развод, особенно для женщин.

Пары, которые живут вместе до брака и, в конце концов, женятся, менее счастливы в браке. Женщины особенно недовольны качеством общения после свадьбы. Пока они живут вместе, они могут бояться открыто выражать свое недовольство и раздражение привычками партнера, выражать гнев или говорить о том, что он или она на самом деле чувствует. В конце концов, слишком громкие претензии могут заставить другого собрать вещи и уйти. Такая ситуация формирует ложную систему общения и оставляет пару беспомощной посвятить себя друг другу после того, как они скажут: «Да».

На вопрос, почему они живут вместе со своим партнером, причина номер один, произносимая женщинами, в том, что они хотят выйти замуж. Одно исследование показало, что

только одна из трех сожительствующих пар заключает брак. А исследование Университета Колумбии показало, что только 26% опрошенных женщин и 19% мужчин заключали брак с тем, с кем они жили.

Сожительствующие мужчины называют совершенно другую причину, почему они живут со своей девушкой вне брака. Причина номер один, высказанная мужчинами, – это секс. Как сказал один мужчина: «Совместное проживание обеспечивает безопасный секс, когда вы хотите и как вы хотите». Одно исследование показало, что 40% сожительствующих женщин вынуждены были заниматься сексом тогда, когда они не хотели и не получали от этого удовольствия, и что сожительствующие партнеры менее внимательны и чутки к желаниям

женщины, чем мужья. Исследования также показывают, что совместное проживание удовлетворяет, прежде всего мужчин, а не женщин.

Повторный брак – еще один пример триумфа надежды над опытом.

*Великие идеи,
забавные мысли*

Брак имеет несомненные преимущества. Он выступает как гарант моральных стандартов, прав собственности и совместных приобретений. Он

также обеспечивает законное имя для детей. Законы о браке препятствуют двоеженству, обману, применению силы, браку детей или людей с серьезными физическими и умственными отклонениями. Он охраняет законность брачного соглашения и имеет много других неотъемлемых выгод. *Совместное проживание не предлагает никакой законной защиты отношений.*

Брак предлагает паре возможность счастья, хотя и не обеспечивает всеми средствами, необходимыми для его достижения. В самом браке нет никакого волшебства, которое меняет людей или обстоятельства. Не существует любовного снадобья, гарантирующего, что пара будет жить «счастливо отныне и навсегда». Достижение счастья зависит от личных

усилий, знаний, любви и верности. Брак сам по себе производит мало внутренних перемен в человеке, но он производит существенные изменения в статусе, правах и обязанностях. Люди, проживающие вместе, могут избежать бракоразводных адвокатов и алиментов, но зачастую у них не меньше проблем, головной боли и слез.

Самые важные факторы при выборе спутника

Уравновешенный и зрелый человек может заключить брак с любым из нескольких претендентов и быть счастливым. Незрелый человек никогда не будет счастлив, с кем бы он ни заключил брак. Брак не делает незрелого человека зрелым, но счастливые и зрелые люди заключают счастливые браки.

Хотя количество человек, с которыми вы могли бы заключить удачный брак, может быть достаточно большим, это не значит, что вы можете вступить в брак с кем угодно из них. Все равно вы должны мудро подойти к вопросу выбора. Тогда что же вы должны искать в идеальном спутнике? Существует десять характеристик, которые больше, чем что-либо еще, определяют способность человека стать хорошим партнером в браке. Они таковы:

- 1) счастливый брак родителей;*
- 2) счастливое детство;*
- 3) отсутствие конфликтов с матерью;*
- 4) домашняя дисциплина, которая была строгой, но не жесткой;*
- 5) сильная привязанность к матери;*
- 6) сильная привязанность к отцу;*
- 7) отсутствие конфликтов с отцом;*
- 8) открытость родителей в сексуальном образовании;*
- 9) редкие случаи наказания детей и мягкость этих наказаний;*
- 10) отношение к сексу без отвращения или омерзения.*

Межличностные отношения в семье в детские годы, пример, который предложили родители, отношение и обучение, которое они передали своим детям, – являются самыми важными факторами в подготовке к браку. Многие исследования указывают на их важность, и ими нельзя пренебрегать при выборе спутника.

Счастье рождается в родительской семье, точно так же, как развод и неудачные браки. Детские годы в родительском доме предрасполагают человека к успеху или неудаче в жизни. Модели, усвоенные в ранние годы жизни, часто переносятся в брак и проигрываются там.

Однако никто не связан по рукам и ногам своим происхождением. Точно также как никому не гарантируется счастливый брак просто потому, что его родители были счастливы, никто не обречен на неудачу из-за неудачных отношений в семье родителей. Но что вам действительно необходимо, так это то, чтобы независимо от происхождения и вашего прошлого, вы подходили к вопросу брака серьезно и разумно. Особенно, если вы состояли в браке раньше.

Предохранение от развода

Вы можете сказать, что они влюблены. Их глаза горят, а их сердца вырываются из груди, руки сомкнуты. Они думают, что созданы друг для друга, но эта пара должна еще убедиться в этом. Вместо того, чтобы проводить время в мечтах, составлении списка гостей, листания свадебных журналов и обсуждения меню, они делают заметки в своих блокнотах. Смех раздается в тишине. За ним следует обсуждение. Сколько времени мы должны проводить врозь? С друзьями? Кто будет выписывать чеки? Контролировать чековую книжку? Платить налоги? Выбирать, какие телевизионные программы смотреть? Какие методы предохранения от беременности использовать?

Куда ездить в отпуск? Хммм... Смех замолкает, когда они начинают серьезно размышлять над этими вопросами.

Звучит неромантично? Непривлекательно? Может быть. Но это именно то, что должна сделать пара, чтобы обеспечить счастье и предотвратить развод. Многие пасторы приглашают пары, которые хотят жениться, пройти серьезную программу по добрачному консультированию. Прежде чем они смогут пожениться, эти пары посещают семинары в выходные дни, занятия по исследованию Писания, проходят добрачное консультирование, читают книги, заполняют задания в рабочих тетрадях, соглашаются ограничивать время, проводимое наедине.

Опрос общественного мнения, проводимый институтом Гэллапа, показал, что одна треть (38%) разведенных людей заявили, что они знали о существующей проблеме в их отношениях в то время как женились, или узнали вскоре после заключения брака. Это служит доказательством того, что пары склонны игнорировать проблемы в отношениях, когда они встречаются, они просто плывут по течению, не снимая розовых очков. Когда возникает проблема, проявляется тенденция приуменьшать ее серьезность, считать ее неважной или легко поправимой после брака. Однако когда романтика угасает, проблемы становятся вызывающе очевидными.

Этот опрос привел к критическому заключению: «В эру повышенной неустойчивости браков способность пары к общению является единственным важнейшим фактором в развитии стабильного полноценного брака». Таким образом, самой главной целью пары, которая думает о браке, должно быть усовершенствование навыков общения.

Однако большинство влюбленных пар пребывают в иллюзии, что общение – это очень просто, они считают себя лучшими друзьями и утверждают, что могут говорить о чем угодно. Те, которые осознают свои проблемы в общении, не

знают, что делать со всем этим, и верят в то, что проблемы можно решить позже. Однако истина состоит в том, что они не могут усовершенствовать свои коммуникационные навыки сами, как не могут сами научиться читать и писать.

В большинстве церквей требуют, чтобы помолвленные пары прошли только две или три консультации, на которых разговор построен в основном на планировании брачной церемонии. Если пара желает повенчаться через месяц и пастор готов повенчать их, то желания удовлетворяются. От них не требуют периода ожидания, чтения, обучения коммуникационным навыкам, испытания совместимости. Все, что может быть предложено паре, – это несколько общих вопросов о некоторых проблемах, которые могут возникнуть в семье. Вот и все. Мощные Церкви могут предложить более основательные программы, но у большинства небольших церквей нет структурированной программы. Церковь, которая функционирует таким образом, становится только «машиной благословения» для завтрашнего развода. Пара, которая желает построить долгосрочный брак, должна найти пастора или консультанта, который предложит им расширенную программу по добрачному консультированию.

Эффективная программа по добрачному консультированию должна включать в себя необходимый период ожидания, тестирование на совместимость, добрачный курс, работа с супружеской парой наставников, программа по самоисследованию и консультирование с пастором.

Необходимый период ожидания

Необходимо рекомендовать период ожидания от шести до девяти месяцев со дня, когда пара вступает в контакт с пастором, до дня свадьбы. Пасторы должны учить, что брак – это гораздо больше и серьезнее, чем день венчания.

ния, и необходимо время для того, чтобы подготовиться к такому важному событию. Пара, намеревающаяся пожениться, не должна устанавливать дату венчания перед церковью или пастором, пока они не прошли как минимум 6-месячный курс добрачного консультирования, тестирования и семинаров по подготовке к браку. Независимо от аргументов, которые пара выдвигает для того, чтобы ускорить процесс, церковь должна быть непреклонна и не позволять паре торопиться вступить в брак по какой бы то ни было причине.

Тестирование на совместимость

Методический инструмент под названием *PREPARE (Добрачная оценка личных качеств и отношений)* – это полезное средство прогнозирования совместимости пары. Составлены 125 вопросов по 10 важным темам. Мужчина и женщина отвечают на вопросы отдельно. Тест занимает около тридцати минут, и баллы подсчитываются компьютером. Пастор или консультант легко могут интерпретировать характеристику пары. *PREPARE* дает объективный диагноз сильных и слабых сторон отношений, а также оценивает способность пары к разрешению конфликтов.

Наилучшее время для прохождения теста *PREPARE*, – когда пара начинает думать о браке или, по крайней мере, за шесть месяцев до брака, чтобы проверить, осознают ли они потенциальные проблемные стороны. Существует также версия теста *PREPARE* для пар с детьми от предыдущих браков под названием *PREPARE-MC*. Проблемы, возникающие перед такими парами, более комплексные и сложные, чем у других пар. Версия *MC* помогает парам обратить особое внимание на влияние детей от предыдущих браков на новый брак. В пылу романтики этот фактор

часто недооценивается. За 30 минут тест PREPARE помогает паре определить, на каком уровне развития они находятся по 10 важным вопросам жизни. Это бы потребовало недели или месяцы в режиме повседневного диалога или консультирования.

Самое поразительное в teste то, что он может предсказать с удивительной точностью, какие пары разведутся! Доктор Норман Райт, известный христианский автор по вопросам брака, говорит, что тест PREPARE прогнозирует с точностью в 86%, какие пары разведутся, и с точностью в 78%, какие пары останутся в счастливом браке. Доктор Райт доверяет этому прогнозу. Десятая часть пар, которые проходят этот тест, принимают решение не вступать в брак.

Кажется, будто вторая половина жизни человека состоит из ничего иного, как из привычек, приобретенных в течение первой половины.

**Великие идеи,
забавные мысли**

Это мудрое решение, если тест спрогнозировал высокую вероятность несчастливого брака.

Еще один ценный ресурс – *Анализ Темперамента Тейлора-Джонсона* (TIJA). В отличие от PREPARE этот тест сравнивает типы личностей партнеров: нервный по сравнению со спокойным, склонный к депрессии по сравнению с беззаботным, сочувствующий – равнодушный и т.д. Каждый человек описывает себя и своего партнера. Затем оба смотрят на описания друг друга и обсуждают их.

Такое тестирование должно сопровождаться несколькими последующими встречами, когда человек, проводящий тестирование, встречается с парой для обсуждения результатов теста. Особое внимание должно быть уделено конфликтным зонам, обнаруженным в результате тестирования.

Добрачные курсы

Уикенд для помолвленных – это встреча в выходные для помолвленных пар с вечера пятницы до воскресного полудня. Программа встречи интенсивна и эффективна. Она состоит из 18 бесед, проводимых опытными супружескими парами и пасторами. Она сопровождается специальными встречами отдельно для каждой пары, когда они записывают свои мысли в ответ на вопросы, предлагаемые ведущей парой. После прочтения ответов друг друга пара обсуждает их. Легкая атмосфера всего уикенда позволяет обсудить ключевые вопросы, которые неизменно возникают в браке, включая разрешение конфликтов, сексуальные отношения, дети, финансы, дружба, участие в церковной деятельности и ожидания от брака. Около 10 % пар, которые посещают эти встречи, принимают решение не жениться или отложить свадьбу. Это доказывает эффективность и результативность программы. 50% всех браков и 60% повторных браков, заканчивающихся разводом, красноречиво свидетельствуют о том, что процесс помолвки должен быть достаточно серьезным и длительным, чтобы выявить и укрепить (или прекратить) хрупкие отношения до брака.

Я искренне рекомендую пройти как можно больше семинаров по вопросам брака или семинаров по вопросам свиданий и ухаживаний. Пары, которые серьезно настроены относительно своего будущего, могут многое почертнуть, анализируя свои отношения в свете исследуемого предмета и рабочих заданий.

Работа с супружеской парой наставников

Мало кто лучше способен помочь парам начать супружескую жизнь, чем опытная супружеская пара, состоящая

в прочном браке. В каждой церкви есть несколько пар, которые с радостью могут взять на себя роль наставников. Такие люди – огромный неисчерпаемый ресурс для сохранения браков. Помолвленная пара может быстро найти общий язык с супружеской парой, которая готова поделиться тем, как они решали проблемы, когда сталкивались с ними. Пасторы менее склонны к полной открытости в проблемах их брака из-за необходимости поддерживать «пасторский имидж». Супружеская пара наставников будет более откровенна и, следовательно, более надежна. Кроме того, добрачное консультирование обычно проводится одним пастором, без жены. Наставничество включает в себя и мужа, и жену, которые могут передать мудрость с точки зрения мужчины и женщины. Пастор, который серьезно воспринимает идею привлечения наставников, будет обучать и активно поощрять участие наставников, эффективно дополняя таким образом свое служение разнообразными методами.

Программа по самоисследованию

Пары могут пройти программу по самоисследованию либо с пастором, либо с супружеской парой наставников. Я специально написала несколько книг на эту тему. Учебные пособия включают в себя инструкции по самоисследованию. Эти материалы включают в себя такие книги, как *Идеальный Брак*, *Учебное пособие по идеальному браку*, *Идеальное ухаживание*, *Учебное пособие по идеальному ухаживанию*, *Как говорить со своим спутником, чтоб он слушал, и слушать, чтоб он говорил*. Последняя книга – это попытка помочь парам улучшить необходимые навыки общения. Основная цель этой книги – не чтение, но основанные на опыте упражнения для верbalного и письменного общения, которые помогут паре превратить их роман в полноценный брак длиною 282

в жизнь. Учебные пособия построены так, чтобы вызвать глубокие размышления и дискуссии по важнейшим вопросам ценностей и систем убеждений с такими темами, как родственники мужа/жены, секс, финансы, родительский дом, ожидания.

Сегодня многие люди вступают в брак дважды или больше. Они зачастую ощущают меньше потребностей в добрачном консультировании перед последующим браком. Чем старше пара, тем большая вероятность, что они поженятся без предварительной помолвки. Специально для пар, которые вступают в повторный брак, Норманном Райтом было разработано учебное пособие под названием «Прежде чем снова вступить в брак». В этом пособии поднимаются те важнейшие вопросы, которые могут быть упущены в других программах, где проблема предыдущего брака не стоит.

Консультирование с пастором

Все предыдущие компоненты консультирования рекомендуются как дополнение к тому консультированию, которое считает нужным пастор. После всех предварительных усилий пары все же нуждается в серьезном изучении текстов Писания, относящихся к браку. Они должны научиться тому, что значит брак, в центре которого находится Христос, и как достичь его. Не следует быть такими уверенными в том, что если оба человека христиане или члены церкви, они знают, как сделать Христа главой своего дома.





Глава 14

Второй шанс

Агония и экстаз повторного брака

Вы сжимаете в руке свидетельство о разводе. Наконец-то вы свободны, свободны, свободны! Теперь вы можете оставить прошлое позади и взглянуть в лицо будущему. Но так ли это? Возможно, юридические формальности и завершены, но эмоциональный труд только начинается. Развод болезненно разрушителен, и в качестве лекарства еще хуже, чем сама «болезнь». Мучительная боль обычно сопровождает разрыв супружеских отношений, и эта боль более интенсивна и сложна, когда есть дети.

Одной из причин, почему развод настолько разрушителен, является ощущение отверженности, следующее за разводом. Насколько состояние любви захватывающее и волнующее, настолько осознание того, что вас разлюбили, мучительно и больно. Последующее ощущение отверженности разъедает вашу самооценку и может заставить усомниться в том, стоите ли вы чего-нибудь, будете ли вы еще когда-нибудь желанны для кого-то, сможете ли вы полюбить снова. Возможно, вы инициировали развод. Возможно, вы не были виноваты, не желали развода, были «невинной стороной». Или вы пыта-

лись сделать все возможное, чтобы сохранить брак. Какими бы ни были обстоятельства, вы не сможете избежать эмоционального кризиса, который неизменно следует за разводом.

Большинство людей согласны с тем, что развод более мучителен, чем даже смерть любимого. В смерти отношения закончены. Только воспоминания остаются. Но при разводе отношения не прекращаются – особенно, когда есть общие дети. Многие пары говорят: «Если есть дети, развод никогда не закончен!»

Как бы вы ни старались, но большинство ранее состоявших в браке людей не могут избавиться окончательно от своих предыдущих партнеров. Более половины всех разведенных людей признают, что их бывший партнер – первый человек, кому они звонят в случае необходимости. Праздники становятся самыми психологически невыносимыми периодами года. Каждый из них напоминает о поражении и отвержении. Мучают постоянные вопросы, вернется ли бывший супруг. Бывшие родственники и друзья еще больше усугубляют обстановку. А если человек имел регулярные сексуальные отношения в узах брака, что ему делать после развода?

В исследовании бывших супругов, которое проводилось на протяжении пяти лет после их развода, было обнаружено, что только 25% оказались способными адекватно справиться с разводом. 50% кое-как выживали. Остальные 25% так и не смогли оправиться или постоянно оглядывались на прошлое, во времена до развода, раскаиваясь в том, что они не помешали разводу. Вместо того, чтобы решить проблемы, развод иногда только добавляет новый пласт проблем.

Кто-то однажды заметил, что развод – это эмоциональная операция, сделанная без анестезии. Существует четыре цикла или стадии развода:

1. *Отрицание.* В самом начале процесса появляется шок. Для того, чтобы защитить себя, вы воздвигаете эмоциональ-

ную защиту, уговаривая себя: «В глазах Бога мы всегда будем женаты» или «Он вернется, я знаю это», или «Когда он вернется, я сделаю его таким счастливым, что он будет сожалеть о том, что когда-то уходил». Это отрицание горькой реальности!

Отрицание проявляется себя по-разному. Некоторые люди убегают. Они переезжают, перестают ходить в церковь, отказываются встречаться с друзьями. Другие с головой погружаются в работу. Некоторые поспешно вступают в новые поверхностные отношения.

Отрицание также проявляется через взаимозависимость. История о разводе и обо всех его подробностях пересказывается вновь и вновь. Спустя пять лет разведенный человек продолжает твердить: «какой я бедный, несчастный» и ищет себе избавителя, который будет выслушивать его и жалеть. Другие торгаются со своим бывшим супругом: «Я сделаю все, что ты хочешь, только вернись» или «Если ты не вернешься, я покончу с собой».

Еще одним симптомом отрицания является эйфория. Чрезмерная энергия сопровождает все, за что человек берется. Он чрезвычайно счастлив, чувствует себя слишком хорошо, и все это в попытках забыть или уйти от реальности. «Я в порядке. Жизнь прекрасна. Никаких проблем». Со временем большинство людей переходят на другой уровень, но если человек остается все там же, это свидетельствует о настоящей эмоциональной проблеме.

2. *Чувство неполноценности.* На этом этапе доминируют непреодолимые ощущения того, что вы ничего не стоите, что вы полный неудачник. Каждый, кто прошел через кошмар развода или имел дело с человеком, который переживает это, хорошо знаком с этой стадией. Многие разведенные люди страдали заниженной самооценкой и до развода, но сейчас самооценка опускается еще ниже. Брюс Фишер обнаружил, что разведенные люди имеют более низкую самооценку, чем

какая-либо другая исследуемая группа. Супруг, который инициирует прекращение отношений, обычно переживал эмоциональный развод на протяжении многих лет. Когда брак, в конце концов, завершается официальным разводом, он страдает от чувства вины, которое усиливает его заниженную самооценку. Другой супруг, «оставленный», желает сохранить брак и чувствует себя отверженным, в результате чего самооценка занижается еще больше.

Джим Смоук в книге «Возрастая в повторном браке» говорит, что 75% из тех, кто посещал его семинары по восстановлению после развода, были оставлены ради кого-то или ради чего-то. Остальные 25% разрывали свой брак из-за насилия, извращений, наркотиков или других сложных ситуаций, которые не давали возможности продолжать отношения в браке. В обоих случаях ощущение отверженности – главный результат. После крупных доз отвержения и неудавшегося брака самоуважение постоянно опускается все ниже и ниже; здравый смысл помутнен, что является еще одной причиной избегать романтических отношений некоторое время после развода. Могут потребоваться месяцы и, возможно, даже годы, чтобы восстановить уверенность в себе и эмоциональную стабильность, которая у вас была когда-то. До тех пор, пока вы не достигнете этого уровня, вы будете действовать скорее исходя из своей слабости и уязвимости, а не силы и уверенности.

3. *Полный эмоциональный хаос.* Эта стадия характеризуется глубокой печалью и гневом. Чувства, которые сдерживались и скрывались, теперь прорываются наружу, и человек чувствует себя совершенно подавленным. Он может бесконечно набрасываться на окружающих и часто плачет из-за мелочей в неподходящее для этого время. Это типично для людей, которые переживают глубокую печаль. Разведенные люди оплакивают разбитые мечты, ценности, ожидания, по-

терю спутника жизни. Часто они также теряют детей, дом, церковь, друзей, финансовую стабильность и поддержку людей, от которых когда-то зависели. Разведенный человек должен посмотреть в лицо и оплакать эту потерю, чтобы потом навсегда отпустить от себя уже мертвые отношения.

Такие сильные потери могут вызвать проявление приступов ярости, направленных на другого человека, или же гнев может быть направлен на самого себя, в результате чего развивается депрессия. Непреодолимая горечь и мстительность из-за несправедливости сложившейся ситуации могут полностью поглотить человека. Он может чувствовать, что жизнь вышла из-под контроля и нет силы, которая сможет изменить что-либо.

4. *Способность отпустить.* Четвертая и окончательная стадия – это способность отпустить. Этого нельзя достичь за пару месяцев. Это сложный этап, который включает в себя прощение других, а также прощение самого себя. Начиная с этого момента, человек может заново восстановиться и стать способным полюбить снова.

Многие разведенные люди пытаются закрыть дверь в прошлое вместо того, чтобы взять ответственность за свое участие в нем. Без сомнения, это одна из причин 60% неудачных повторных браков, по сравнению с 50% неудачных первых браков. Те, кто не учится на своих ошибках, обречены повторить их снова.

Для того, чтобы пережить все это, требуется время. Профессор Роберт Уэйс из Университета Массачусетса, эксперт по вопросам разводов, говорит, что необходимо как минимум 2, а в некоторых случаях даже до 4 лет, чтобы «осознать то, что произошло,нейтрализовать болезненные воспоминания и начать новый жизненный путь». К этому времени самый сложный отрезок в процессе восстановления после развода завершен. Именно сейчас разведенный человек может зало-

жить хороший надежный фундамент для новой жизни. Не торопите события, не ускоряйте темп! И не рассчитывайте, что повторный брак будет антидотом разбитому сердцу.

И снова свидания

Семья и друзья часто подталкивают разведенного человека выходить из дома и встречаться с кем-то, чтобы выбросить из головы проблемы. Они считают, что это облегчит его боль. Но на самом деле это только замедляет процесс восстановления человека. Человек должен вначале осознать, кто он есть теперь, после развода, прежде чем снова начинать этап свиданий. А как мы уже выяснили, для этого требуется несколько месяцев.

В этот период разведенный человек должен навсегда отпустить от себя постоянные воспоминания о предыдущем браке. Развод – это скорее процесс, а не событие. Никакие двери нельзя открыть и закрыть за один день, что бы ни сказали суды и другие люди. То же самое актуально для вдовцов и вдов. Разница лишь в том, что развод оставляет много плохих воспоминаний, а смерть – только хорошие воспоминания.

Автор Джим Смоук назвал три категории, на которые можно разделить людей, переживающих последствия развода (названия говорят сами за себя): «Навсегда разбитые и огорченные», «Быстро оправившиеся и женившиеся снова» и «Возрастающие и осторожные». Первые две категории само-разрушающие. Третья категория единственная, которая ведет к здоровым отношениям и ответственности.

Восстановленный человек – это человек, готовый вступить в новые отношения эмоционально свободным. Такой человек

Любовь подобна игре в шахматы. Один неверный ход – и вы проиграли.

*Великие идеи,
забавные мысли*

имеет положительное отношение к жизни, адекватную энергию для ежедневных обязанностей, не отягощен самоистязанием и воспоминаниями прошлого и настроен оптимистично и с надеждой по отношению к будущему.

В одном интересном исследовании было опрошено 55 людей преклонного возраста при принятии их в дом престарелых. Их спрашивали, насколько свободно они могли вернуться домой, как много других альтернатив у них было и насколько принудительным со стороны родственников было помещение их туда. Из 17 человек, которые ответили, что дом престарелых был их единственным выбором, шестнадцать умерли в течение 10 недель. Но среди 38 из тех, кто сам выбрал дом престарелых, умер только один. С выбором приходит надежда. Надежда приносит жизнь.

Должно быть понятно, почему опасно снова начинать встречаться в течение первых трех стадий в процессе восстановления после развода. Попытки построить отношения, когда мы находимся на этапе отрицания, ощущения полной ничтожности или в эмоциональном смятении, напрасны, по крайней мере, если вы хотите здоровых отношений.

Свидания, прежде чем ваша самооценка достигнет нормального уровня, могут помешать вашему личному росту. Когда вы начинаете встречаться, вы направляете энергию на построение новых отношений и автоматически сокращаете количество времени и энергии для самосовершенствования. Новые отношения заберут у вас большую часть внимания и энергии, необходимых для восстановления целостности. Время, проведенное с другим человеком, приносит большее удовольствие, чем работа в одиночку над своей самооценкой, но позже вы заплатите за это высокую цену. Для того, чтобы иметь долгие счастливые отношения, и, безусловно, прежде чем снова вступить в брак, путь к целостности должен быть завершен.

Человек, который все еще страдает от развода, нуждается в единоличном внимании к себе и заботе 24 часа в сутки. Если это то, как вы хотите провести следующие 2-4 года, когда никто не замечает ваших собственных эмоциональных потребностей, тогда вперед. Но, в конце концов, вы тоже сломаетесь.

Я вовсе не призываю вас избегать разведенных людей. Я не это хочу сказать. Мой совет – не встречаться с людьми, чьи разводы еще не окончены, и которые еще не прошли через этапы отрицания, заниженной самооценки и эмоционального смятения. Недавно разведенный человек часто ищет кого-то, кто избавит его от боли, но это не под силу никому. С болью нужно справиться самому, и это требует времени. Исцеление – это зачастую одинокий опыт только с Богом.

Когда люди продвигаются через этапы восстановления после развода, прогресс редко осуществляется равномерно в положительном направлении. Может быть много отступлений и снова продвижений вперед до тех пор, пока не будет достигнут окончательный этап. Но даже тогда ожидайте рецидивов.

В течение 2-4 лет после развода вам нужно быть особенно осторожными в отношении свиданий. Распространенная тенденция – торопиться. Восторг от того, что вы нашли нового партнера, вызывает всплеск романтических чувств, которые могут сбить с ног даже самого уравновешенного человека. На этом этапе важно, чтобы отношения были замедлены и горячка немного охладилась. Нужно время для вас обоих для того, чтобы установить последовательные отношения, в которых физическое возбуждение и переливающиеся через край эмоции не будут доминировать. В течение этих 2-4 лет восстановления после развода не следует принимать никаких решений о постоянстве новых отношений.

Даррин рассказывает классическую историю о том, что может произойти. Даррину было 42 года, и он никогда не был же-

нат. Он был агрессивным, трудолюбивым мужчиной, занятым укреплением своего бизнеса, который наконец-то осознал, что хочет найти спутницу жизни. И вот он начал поиск. Когда вы живете в небольшом городке в Верхней Миннесоте, выбор не так уж и велик. Он встречался с женщинами, которые были свободны, но после 2 лет он был потрясен и разочарован. Однажды партнер по бизнесу предложил ему встретиться с его сестрой, Кристи, которая должна была приехать в гости.

Даррин был совершенно не готов к физической красоте и магнетически притягивающей личности Кристи. Это был пример любви с первого взгляда. На протяжении двух недель они почти не расставались. Они плавали на лодке, катались на водных лыжах, ходили на пикники и совершали долгие прогулки по вечерам. Они говорили и говорили, и говорили, и говорили. Даррин вспоминал, что они говорили так много, что казалось, они втиснули два года в две недели. Он чувствовал, что знает о ней все, что только можно узнать, и что они достигли такого уровня внутренней близости, к которому другим даже не приблизиться.

Их свидания длились три месяца. В течение этого времени Даррин узнал, что Кристи только что разорвала второй брак с мужем, который ее жестоко избивал; ее развод закончился в течение этих трех месяцев. Он знал о ее первом браке только то, что у нее был ребенок, и что отец был опекуном ребенка.

Через три месяца после того, как они познакомились, Даррин и Кристи поженились. Даже пылу медового месяца не было суждено остыть естественным образом. В брачную ночь он спросил ее, что бы она чувствовала, если бы забеременела сразу же после свадьбы. «Нет проблем, – ответила она многозначительно. – Я сделаю аборт. У меня уже было пять». С тех пор все полетело кувырком. Появились более серьезные проблемы – и среди них тот факт, что у нее был долг в 45 тысяч долларов.

Через три месяца после свадьбы Даррин однажды вернулся домой и нашел записку, в которой жена сообщила ему о том, что вернулась к своему второму мужу (человеку, от которого она еле смогла избавиться). Даррин ждал сорок два года для того, чтобы принять правильное решение, но будучи ослеплен пылким романтическим чувством, он попал в сети эмоционально нездорового человека, который использовал его для того, чтобы решить свои проблемы. Теперь его эмоциональная жизнь превратилась в руины; он был почти неспособен ходить на работу, а его бизнес оказался на грани развода.

Постарайтесь быть на безопасной стороне. Не принимайте поспешных решений сразу после развода или смерти любимого. Существует опасная ложная близость, которая может ввести в заблуждение даже самого проницательного человека. Единственный безопасный путь в это время – находиться в большом кругу друзей. Повторный брак в качестве решения проблемы очень редко оправдывает себя.

Осознание потери

Для того, чтобы установить здоровые отношения в этот период восстановления, вы должны осознать свою потерю. Вы можете неправильно считать, что если вам удастся найти единство с другим человеком, это снимет вашу боль. Но это не выход. Отчужденность, испытываемая вами на этих этапах, вызвана многочисленными потерями, которые вы переживаете сейчас, и это ощущение невозможно компенсировать новой любовью.

Опыт каждого отдельного человека уникален; но потери в основном можно суммировать следующим образом: вы потеряли то, что вам знакомо и близко. Может быть, вы не были счастливы в браке, но, по крайней мере, вы знали, чего ожидать. Теперь вы плывете по морю неопределенности.

Также это потеря ценных отношений, занятий и окружения. Люди, которые были вашими друзьями и друзьями вашего мужа, сейчас могут избегать вас. Вы больше не выполняете функции семьи. Возможно, вы потеряли ваши домашние и семейные приобретения. Ничто не осталось таким, как раньше.

Также вы испытываете потерю уверенности в своей способности управлять жизненными задачами, а также находить общий язык с людьми в бизнесе и социальном мире. Ваша личность в состоянии кризиса. Вы привыкли быть семейным человеком, с супругой и детьми. А кто вы теперь? Социальная индивидуальность имеет отношение к тому, с кем вы связаны, а с кем нет, и какие у вас отношения с окружающими. Потеря супруга оказывает сильное влияние на наше восприятие себя как личности. Принятие новой индивидуальности как полноценного человека без семьи требует времени.

Очень важно иметь друзей в это время, но не вступать в интимные отношения. Многочисленные, но не интимные друзья, обеспечивают контакт с внешним миром и помогают научиться тому, кто вы есть сейчас после того, как стали одиноким человеком.

Свидания во время развода

Каждый, кто прошел через агонию развода, столкнулся с давлением со стороны окружающих, которые склоняли вас встречаться в этот период. Существует 4 очень веских причины не встречаться до тех пор, пока история с разводом не закончена.

Во-первых, пока развод не завершен, вы все еще состоите в браке.

Во-вторых, всегда существует возможность примирения, пока не подписано окончательное решение суда. Андре

и Тони жили врозь на протяжении нескольких месяцев, в ожидании решения суда. Андре встретил девушку, которой заинтересовался, но не начинал отношения до тех пор, пока развод не был окончен. Незадолго до того, как процесс развода уже вот-вот должен был завершиться, Тони шокировала своего адвоката тем, что объявила о своем желании примириться с Андре. Тони и Андре теперь снова вместе и прилагают все усилия к полному восстановлению отношений. Что бы произошло, если бы Андре не дождался окончания суда и начал встречаться с кем-то другим?

В-третьих, недавно разведенный человек эмоционально не готов снова встречаться. Одна пара начала встречаться, в то время как каждый из них разошелся со своими предыдущими партнерами. Они считали, что Бог привел их друг к другу для того, чтобы помочь им пережить свое одиночество и депрессию. Как только их разводы были завершены, они поженились. Теперь они понимают, что их чувства были немногим больше, чем просто взаимное сочувствие. Общее одиночество и боль держали их вместе, а не сознательное решение и не любовь. Это можно увидеть только с течением времени. Теперь они думают о втором разводе вслед за первым.

В-четвертых, это несправедливо по отношению к тому, кто встречается с почти разведенным человеком. Валери и Карл познакомились вскоре после того, как Карл и его жена расстались. Их дружба переросла за несколько месяцев в близкие отношения. Заседание суда было отложено из-за вопросов, связанных с опекунством и имущественными проблемами. Без предупреждения жена Карла захотела примириться. Теперь перед Карлом возникла дилемма. Хотя он искренне искал воли Божьей и знал, что примирение – это рекомендуемый и самый предпочтительный из всех возможных вариантов, он любил Валери. После нескольких попыток Карл и его жена примирились. И хотя Валери добровольно приняла ре-

шение вступить в отношения с женатым мужчиной, она прошла через неимоверную боль. Христиане должны особенно серьезно воспринимать свою ответственность за то, чтобы не причинить боль своим выбором другим людям.

Следующее правило после правила двух лет, которое я даю одиноким людям, – не начинать встречаться слишком скоро после развода и однозначно не до того, как процесс развода завершен.

Честная игра

Когда взрослые одинокие люди вновь вступают в период свиданий, они имеют тенденцию составлять свои собственные правила, считая, что для взрослых нет четких инструкций. Однако необходим строгий моральный стандарт, основанный на Библии. Свидание – намного более серьезное предприятие для взрослых, чем для подростков, для которых человек, с которым они встречаются, пока не есть потенциальным спутником жизни. Зрелые люди должны играть в эту игру достойно и честно.

Играть честно означает, что после свидания, особенно если это поздно вечером, вы не будете заходить в дом друг к другу. Это значит, что вы не будете проводить отпуск вместе, оставаясь на ночь в доме друг у друга, и уж однозначно, вы не будете рассказывать мне о том, что вы спите вместе, но не занимаетесь сексом! Для мужчины более благородно попрощаться у двери.

Играть честно также означает, что большую часть времени вы будете проводить в группе людей, особенно на ранних этапах свиданий. Пикники, концерты и спортивные мероприятия с друзьями очень расслабляют и дают прекрасную возможность узнать друг друга.

Взрослым одиноким людям, которые имели предыдущий опыт и, возможно, предыдущий брак, зачастую трудно огра-

ничивать физическую свободу. Играть честно означает установить и придерживаться строгих моральных правил. И хотя проявление физической привязанности может быть для вас естественно, вы ограничите физическую близость во избежание разбитого сердца и испорченной репутации для вас обоих.

Свидания и родитель-одиночка

Когда родитель встречается с кем-то, реакция ребенка не-предсказуема. Некоторые дети вздыхают с облегчением и приветствуют то, что наконец-то мама или папа заинтересовались кем-то. Некоторые негодуют, потому что не хотят потерять внимание родителя. Некоторые дети грубы с избранником родителя. Один ребенок сказал спутнику своей матери, когда она вышла: «Почему бы вам не уйти? Вы здесь не нужны».

Некоторые дети проявляют пассивную агрессию. Они могут быть мрачными, выражать недовольство и создавать всевозможные проблемы своим поведением. В это время необходимо открытое общение с ребенком. Однако позвольте вашему ребенку оставаться ребенком, не делайте его поверенным вашей любовной жизни. Будьте осторожны с чувствами подростков, которые могут почувствовать угрозу для себя. Подростки могут считать, что свидания – это привилегия молодого поколения, а не старшего. Иногда, когда родители и дети нарядно одеваются и прихорашиваются перед свиданием, чтобы понравиться противоположному полу, это может выглядеть, как соревнование между двумя поколениями,

Некоторые дети пытаются сватать своих родителей. Это может вызывать неловкие ситуации, особенно если они спрашивают у вашего спутника/спутницы, не станут ли они их новой мамой или новым папой. Это попытка со стороны ребенка удовлетворить свои потребности, и его нельзя за это наказывать или высмеивать. Родитель должен поговорить с

ребенком о его чувствах, помочь ребенку почувствовать себя любимым и необходимым.

Когда дети не одобряют

Когда отношение ребенка к вашему партнеру негативно, вам необходимо замедлить темп и подумать о возможных последствиях. Если вы не обращаете внимания на чувства вашего ребенка, он может подумать, что вы перешли на сторону незнакомца оставив его. Уважительно выслушайте и серьезно отнеситесь к его чувствам, дайте ему понять, что вы примете во внимание то, что он сказал вам. Но также скажите ему самым деликатным и уважительным образом, что, в конце концов, вы примете свое собственное решение, основанное на ваших суждениях. Ни в коем случае не проявляйте бунтарского отношения, намекая, что вы будете делать то, что вам хочется, независимо от того, что думает об этом ваш сын или дочь. Через несколько лет этот самый ребенок будет выбирать себе пару. И вам будет не очень приятно, если подобное отношение сторицей вернется к вам.

Как сообщить ребенку

Многие спрашивают, какое участие должны принимать дети в романтической жизни их родителей. Эксперты, в основном, согласны с тем, что романтическая жизнь и дети должны быть отделены. Я скорее соглашусь с этой точкой зрения. Дети не должны участвовать в романтической жизни родителей, по крайней мере, до тех пор пока пара не находится на этапе 5 (предварительная помолвка) или 6 (официальная помолвка) и думает об объединении в семью. Детям нужно постоянство в жизни. Они уже пострадали от распада семьи. Поэтому несправедливо просить ребенка принимать

эмоциональное участие в отношениях, которые у вас могут быть. Для того, чтобы защитить младших детей от временных отношений, мудрый родитель будет в большинстве случаев отделять свою семейную жизнь от романтической.

Вы можете, конечно, приглашать своего друга на некоторые семейные мероприятия, но только в качестве «друга» и только изредка, пока вы не убедитесь в том, что он будет неотъемлемой частью вашей жизни. Иначе могут возникнуть многие проблемы. Если ваши отношения разрушатся, дети, которые, возможно, уже полюбили этого человека, потеряют друга и также будут страдать от разрыва. Дистанция между вашими детьми и партнером помешает вашему партнеру использовать ваших детей в качестве одного из действенных способов приблизиться и повлиять на вас.

В присутствии ребенка проявления чувств всегда должны быть сдержаны. Предмет брака не должен обсуждаться с ребенком раньше времени, а только после того, как вы серьезно обсудили эту тему между собой. Когда вы разговариваете с детьми, делайте это наедине, без вашего избранника. Скажите детям о том, что вы планируете связать свою жизнь с этим человеком. Спросите их, что они думают об этом, но дайте им понять, что вы не просите их разрешения. Внимательно подумайте обо всем, что они скажут, а затем пообещайте им, что вы с молитвой примете окончательное решение.

Брак с разведенным человеком

Одна женщина, которая не была раньше замужем, пришла к своему служителю для рутинного доброчного консультирования, как она выразилась. Она весело щебетала о свадебных планах и спрашивала, что он может ей посоветовать. Она также попросила, чтоб он не рассказывал о ее планах матери, которой она не сообщила о помолвке, потому что не знала,

Удивительная любовь

как преподнести новость о том, что ее жених только недавно развелся. Никто в их семье никогда не разводился, и поэтому она думала, что ее мать может иметь предвзятое отношение к ее браку с разведенным человеком. «Его прошлое не имеет никакого отношения к нашему будущему. С ним покончено. Это была не его вина. Развод настолько обычное явление сейчас, что было бы глупо отвергать его только потому, что он был женат раньше!»

Брак с разведенным человеком – это не то же самое, когда оба партнера вступают в брак впервые. Конечно, не нужно чувствовать себя второсортным человеком из-за того, что вы разведены. Тем не менее, развод многое меняет. Второй брак гораздо более сложен, чем первый. Давайте рассмотрим некоторые усложняющие факторы.

Общество смотрит на повторные браки не так одобрятельно, как на первые. Общество и традиционные религиозные группы относятся с одобрением к первым бракам. Брак активно поддерживается и празднуется с энтузиазмом и ожиданием счастливой жизни в браке. Ко второму браку обычно относятся с меньшим энтузиазмом. Часто возникает неодобрение, хотя оно может и не быть явным. Многие друзья и родственники пары принимают выжидательную позицию «поживем-увидим». Нет того оптимистического одобрения, которое обычно сопровождает первые браки. Семья, друзья и общество помогают первым бракам намного чаще, чем повторным.

Оппозиция семьи. Существует большая вероятность противодействия семьи браку, где один из партнеров разведен. Семья человека не состоявшего раньше в браке, склонна смотреть на такой брак со смешанным чувством надежды и страха о будущем, независимо от того оправданы ли эти страхи. А семья разведенного человека не сможет удержаться от того, чтобы не сравнивать новый выбор и предыдущий. Само существование предыдущего брака и развода окажет воз-

действие на отношения с семьей и бывшими друзьями, даже если новая пара и считает, что «все уже в прошлом».

Дети. Если от предыдущего брака есть дети, это дополнительные усложняющие факторы. Если разведенный родитель имеет право на посещение детей, новый муж/жена должны привыкнуть к их присутствию в определенные дни. Родитель должен будет связаться с бывшим супругом, чтобы организовать эти визиты. Кроме того, родитель может иметь финансовую ответственность перед детьми. И новая жена, возможно, должна будет помогать своему мужу выполнять финансовые обязательства перед первой семьей.

Разведенный человек может быть менее терпим к трудностям в повторном браке. Разведенный ранее человек более склонен к повторному разводу. Повторные браки имеют более высокий уровень разводов, чем первые. В нашем обществе сегодня практически не существует общественного порицания, связанного с разводом, и поэтому когда возникают серьезные проблемы человек, который развелся однажды, может снова избрать развод в качестве решения проблемы. Возможно, схема побега от проблем вместо их решения уже установлена и принята. Или, может быть, разведенный человек просто относится к типу людей, которые не пригодны к браку (несмотря на то, что вы еще, возможно, не обнаружили его скрытых черт).

Если вы рассматриваете возможность брака с разведенным человеком, будьте внимательны при оценке его личных качеств и гибкости. Имейте в виду то, что по статистическим данным разведенный человек более склонен к разрыву брака, чем тот, кто не состоял в браке раньше, и разведенная женщи-

В 1969 году восемьидесятидвухлетняя женщина и восемьидесятидвухлетний мужчина поженились в городе Мехико. Они были помолвлены шестьдесят семь лет!

*Великие идеи,
забавные мысли*

на в этом плане даже более склонна к этому, чем разведенный мужчина.

Разведенные люди имеют более высокий уровень неудачных браков, потому что они: 1) имеют тенденцию вступать в брак с разведенными людьми; 2) меньше сомневаются в принятии решения о втором разводе, поскольку барьеры уже сломаны (согласно данным Национального Центра Статистики Здоровья разведенные люди в повторных браках ищут развода в среднем на два года быстрее, чем люди, женатые первый раз); 3) могут по привычке пытаться избегать проблемных ситуаций вместо того, чтобы работать над их решением; 4) так сильно пострадали от травмы развода, что попытались компенсировать ее быстрым вступлением в новые отношения. Этот последний пункт может быть самым важным. Исследования показывают, что разведенные люди имеют тенденцию жениться повторно сразу после развода, огромное множество женится повторно в течение двух лет, причем после более короткого знакомства и с более коротким сроком помолвки (а часто совсем без помолвки). Когда разведенные люди разводятся снова, обычно это происходит после более краткосрочного брака, чем в первый раз. Мне кажется, что должен быть введен закон, требующий консультирования перед повторным браком.

Планируя брак с разведенным человеком, нужно, прежде всего, подумать, какие уроки взял он для себя из своего неудавшегося брака. Чувствует ли он себя абсолютно невиновным, обвиняет ли во всем своего бывшего супруга? Если это так, возникают сомнения относительно перспективности такого человека для брака. Те, кто потерпел неудачу однажды, должны взять уроки из прошлого и выделить в себе те стороны, которые требуют корректировки. На горьком опыте можно научиться, как сделать лучший выбор во второй раз и работать более эффективно над построением успешных от-

ношений. Спросите себя: чему научился этот человек, что могло бы помочь его первому браку, и что сделает ваш брак лучше?

Когда человек вступает в брак, он связывает себя не только с одним человеком, но со всей его семьей. Вас могут не встретить с распростертыми объятиями. Родители вашего избранника могут быть на пенсии или пожилыми. Вы можете думать о них как о милых стариичках, которые и муху не обидают, но все же подумайте еще раз.

Обычно мать новой супруги вызывает больше проблем, чем отец. Если ваша избранница не была замужем раньше, мать может вести себя достаточно властно и ревниво. Ей может казаться, что вы забираете ее дитя, которое она растила и лелеяла все эти годы. Если вы были женаты раньше, она может смотреть на вас как на человека, который не заслуживает ее прекрасной дочери. Если вы не были в браке раньше, она будет удивляться, почему никто не захотел выйти за вас замуж.

Продвигайтесь вперед медленно. Прилагайте максимум усилий. Будьте приветливы. Если вы не можете выиграть ранние сражения, отступите и будьте терпеливы. Никогда не стойте на пути семейных отношений. Если назревает война, возможно, вашей избраннице необходимо будет посетить своих родителей без вас. Если вам все-таки посчастливилось войти в семью, которая с радостью примет вас, будьте щедры на благодарность. Такое принятие – редкое явление при повторных браках.

Мудрые слова для вдов и вдовцов

Пережить потерю любимого по причине его смерти часто проще, чем потерю супруга, который жив и все еще является частью вашей жизни. Вдова или вдовец может принимать решения относительно детей без вмешательства со стороны

бывшего супруга. Разведенный же человек не может. Решения должны быть согласованы со вторым родителем. Вдовы и вдовцы должны пройти через скорбь, но скорбь исцеляется со временем. Единственное, чего необходимо избегать овдовевшим людям, – это поспешных повторных браков. В среднем человек проходит через все этапы исцеления от боли в течение 2-7 лет. Но те, кто все еще переживает скорбь и в то же время пытается строить новые любовные отношения, на определенном этапе столкнутся с серьезными проблемами. Овдовевший человек может стать прекрасным супругом, но вначале он должен пережить скорбь по умершему супругу и отпустить ее. Один мужчина, который женился второй раз в течение года после смерти жены, сказал мне: «Я медленно передвигаюсь, держась за стены. Я чувствую себя так, будто я еду на двух автомобилях одновременно».

Если вы овдовели и размышляете о новых отношениях с другим человеком, замедлите темп. Вы не можете одновременно строить новые отношения и хоронить предыдущие. Сначала похороните прошлое. Посетите семинар по избавлению от боли и убедитесь в том, что уверенно продвигаетесь по пути исцеления от боли. Затем медленно и уверенно посвятите время построению новых отношений. Начинайте с дружбы и последовательно продвигайтесь через все этапы, посвятив этому два полных года, – даже если вам 68 лет. Лучше посвятить два полноценных года исследованию отношений, чем поторопиться вступить в брак и жалеть об этом всю жизнь.

Можно ли достичь единства в «смешанных» семьях?

Ведущий авторитет в семейных вопросах заявил, что быть неродным родителем: мачехой или отчимом, – в пять раз хуже любого другого вида родительства! Самые запутанные, 304

горькие и недружные семьи, с которыми я сталкивалась, – это семьи, которые пытались смешать «его детей», «ее детей», а иногда и «их детей». Однажды одна проблемная семья пришла за консультацией. Новый отчим обвинял во всех неудачах своей семейной жизни 16-летнюю дочь его жены. В гневе он кричал: «Я женился на ней, а не на ее дочери!» Когда человек вступает в брак с родителем с детьми, он должен учитывать влияние детей на их совместное будущее.

Одно исследование двух тысяч пасынков и падчериц, большинство из которых выросли в семьях, где имел место развод, показало большее количество «стресса, амбивалентности и низкой сплоченности» в новых семьях, чем в семьях от первого брака. Исследование также показало, что мачехой быть сложнее, чем отчимом, и что у падчериц были большие проблемы с приспособлением к новой семье, чем у пасынков. Очевидно, что мачеха должна прилагать большие усилия для того, чтобы развить прочные отношения.

Дети в возрасте от 12 до 18 лет приносят самые сложные проблемы. Очень маленькие дети и дети, посещающие колледж, приспосабливаются легче. Дети от 6 до 12 лет попадают в промежуточную категорию. Но каким бы ни был возраст, его или ее дети вызывают необычайные трудности.

Родной родитель и новый родитель должны быть едины в своих позициях. Это значит, что они должны обсудить свои ожидания от детей, чтобы они совпадали. Как только достигнуто взаимное соглашение, родители должны обсудить эти вопросы с детьми, чтобы они четко уяснили для себя, что новый пapa или мама являются частью «постоянной» команды их семьи.

Жениться первый раз – это обязанность, второй раз – глупость, третий раз – безумие.

Великие идеи, забавные мысли

Но несмотря на то, что ожидания о поведении детей могли быть оговорены еще до брака, родители могут столкнуться с последующей оппозицией со стороны детей. В течение первых нескольких лет после повторного брака, дети склонны признавать только право своего родного родителя на дисциплину. Дети испытывают вновь и вновь границы, установленные новым родителем. Это одна из потребностей ребенка, которая заключается в исследовании границы любых новых отношений или ситуаций. Чем быстрее мачеха сделает свое присутствие ощутимым и даст ребенку понять, что она останется в семье, тем быстрее ребенок примет реальность о том, что его предыдущей семьи уже нет (либо по причине развода, либо по причине смерти) и ему нужно принять нового родителя. Будьте терпеливы во время процесса привыкания. Большинство экспертов согласны с тем, что обычному ребенку требуется 2-3 года, чтобы пройти через все стадии восстановления после потери родителя, а некоторые эксперты сейчас говорят о семи годах.

В доме, где не было развода и повторного брака, любой из родителей может разрешить проблемы, создаваемые детьми, и применять наказание, где это необходимо. Если наказание несправедливо, ребенок обычно с готовностью прощает независимо от того, просит ли родитель прощения или нет. Но не так обстоит дело в смешанных семьях. Вместо этого новый родитель испытывает свое право на воспитание и поддержание дисциплины, настоящий родитель испытывает, был ли новый родитель справедлив, а ребенок бунтует против попыток нового родителя контролировать его.

Новые родители должны сознательно подготовить себя к возможным первоначальным проявлениям отвержения, а не любви со стороны ребенка. Важно помнить, что ребенок уже пережил потерю через смерть или развод – потерю, которая делает его чрезвычайно уязвимым к боли. Ребенок только что

прошел через эмоционально нестабильный период жизни, который сказывается на его поведении и часто способствует тому, что он ведет себя хуже, чем в нормальном состоянии. Новый родитель часто неправильно истолковывает неадекватное поведение ребенка и расценивает как отвержение себя, в то время как причины могут быть совершенно другие. Пасынок или падчерица, которые заходят в гости время от времени, могут так никогда и не полюбить нового родителя в настоящем смысле этого слова. Некоторые считают, что слово любовь нужно исключить из лексикона нового родителя. Вместо этого новый родитель должен стремиться к тому, чтобы установить с ребенком отношения уважения, которые могут со временем перерости в привязанность.

Никто не может принудить ребенка любить неродного родителя. Но оба родителя должны дать ребенку понять, что хотя это и не настоящий родитель, но он будет выполнять все функции родителя и независимо от того, любит ребенок его или нет, но быть послушным он должен. Это потребует усилий и мужества со стороны обоих родителей, но чем более последовательно это будет сделано, тем крепче будут семейные отношения. Может показаться невероятным, но это правда, что неродные родители строят отношения с неродными детьми легче всего тогда, когда дети в хороших отношениях с их роднымителем.

Быть неродным родителем для ребенка, который пережил развод родителей, – это не совсем то же, что быть неродным родителем для ребенка, который стремится к кому-нибудь, кто бы заполнил пустоту, оставленную умершим родителем. Чем дольше ребенок прожил в доме с одним родителем после смерти второго, тем более прочными становятся его воспоминания и тем труднее привыкание к новому родителю. Ребенок, вероятно, ожидает, что новый родитель займет место ушедшего сразу же после его ухода, что невозможно.

Каждый ребенок в заново сформировавшейся семье должен ощутить себя частью этой семьи как можно скорее. Ребенок должен осознавать, что у него есть особое место в ней. Даже если он приезжает только на выходные или на праздники, все равно нужно выделить место, которое будет принадлежать только ему – кровать, шкаф, отдельные принадлежности. Одна мать, которая перевезла своих двоих детей в дом нового мужа и его двух детей, сказала: «Дети должны спать в одной спальне. Моя старшая дочь хочет себе отдельную спальню, а дети моего мужа жалуются: «В конце концов, чей это дом?»

Вся семья должна найти некое связующее звено, которое их объединяет. Это может быть какое-то развлечение или общая работа, в которой участвуют все. Кемпинг на уикендах, спортивное мероприятие для всех, совместное наблюдение за птицами и участие в церковных мероприятиях может помочь в сплочении членов семьи.

Счастливая сплоченная семья возможна там, где взрослые зрелы, терпеливы и последовательны, и где любовь Божья постоянно проявляется во время и после процесса сплочения. Однако всегда помните, что самые важные отношения – это отношения между мужем и женой, а не между ребенком и родителем. Когда отношения между мужем и женой на самом высшем уровне, вероятность того, что отношения между родителями и детьми тоже будут успешными, увеличивается во много раз.

Повторный брак в более зрелые годы

Лен был женат 22 года на женщине, которая умерла от рака. Их отношения были прекрасными. Когда у них была проблема, они обсуждали ее вместе. Теперь Лен один и чувствует себя потерянным. Вскоре после смерти жены он по-

знакомился с Бет. Глубокое одиночество побудило его поспешно жениться второй раз.

Он говорил своему другу: «Я не могу выносить одиночества. Я не могу выдержать этого эмоционально. Бет и я подходим друг другу. Я думаю, что женюсь на ней. В любом случае это будет лучше, чем то, что я чувствую сейчас». Вскоре после брака Лен и Бет поняли, насколько мало они знали друг друга. Лену нужен был человек, который бы смягчал его глубокое одиночество. Он ожидал, что Бет будет заботиться о нем так же, как это делала его жена. Но Бет не была интересна такая жизнь. Она хотела, чтобы их предсвадебное веселье продолжалось – ужины вне дома, долгие прогулки за городом, пикники, и все внимание, которым он одаривал ее. Ей нужен был человек, который бы выводил ее в свет и развлекал ее. Оба поняли слишком поздно, что они поспешили с браком.

То, что вы испытываете боль, не значит, что вы должны поспешно вступать в новые отношения для того, чтобы заглушить ее или продавать дом, чтобы убежать от воспоминаний прошлого. Это также не означает предпринимать путешествие, чтобы забыться. Это все механизмы бегства. И мужчины, и женщины должны пережить эту боль, но мужчины более склонны к тому, чтобы скорее жениться снова. После потери супруга мужчины нуждаются в том, чтобы о нем заботились.

Мужчина, который повторно женится в течение двух лет после смерти супруги, хочет, чтобы жена готовила еду, поддерживала уют в доме, планировала общественную жизнь, была гостеприимна к его семье и друзьям, а также несла финансовую и другую ответственность в ее собственной семье. Он может также ожидать, что она будет вносить свой финансовый вклад в их дом, одежду и медицинское обслуживание.

После потери супруга женщина обычно желает встречаться с новым мужчиной. Она хочет, чтобы ее водили на ужин. Ей нужны нежные чувства.

Одно хорошее неписаное правило для овдовевших и разведенных людей: не принимайте важных решений, таких как продажа дома, по крайней мере, в течение одного года, для того, чтобы убедиться, что эти решения разумны. Переезд на другое место означает потерю знакомого окружения, что может оказаться обратное влияние на самоидентификацию человека. Это особенно верно для женщины, которая обустроила этот дом. Лучше остаться в том же доме с теплыми воспоминаниями.

И мужчины, и женщины должны завершить период оплакивания, прежде чем даже думать о повторном браке. Для мужчины это обычно два года. Женщинам необходимо почти в два раза больше времени. Прежде чем принять окончательное решение, мудрая пара будет встречаться на протяжении, по крайней мере, двух лет. Затем им необходимо еще пару лет до брака, чтобы уладить вопросы, связанные с бизнесом, юридические вопросы и семейные вопросы. Все это достаточно сложно. Вы можете решить, что повторный брак не стоит этого. И, возможно это будет самым лучшим решением, которое вы когда-либо принимали.

Три зоны риска для тех, кому за 50

Миллион американцев в возрасте за 50 женятся каждые 4 года. Существует три важные проблемы, которые эти люди должны серьезно рассмотреть перед тем, как жениться второй раз.

Взрослые дети

«Каждый ребенок противится повторному браку своих родителей», – утверждает известный психиатр доктор Стен-310

ли Хеллер. Структура семьи изменилась. Один из родителей отсутствует. Появился новый человек. Особенно если стоит вопрос о разделе имущества, дети не хотят делить его с незнакомцем. Они также отказываются делить с кем-то своего родителя или чувствуют себя предателями по отношению к родному ушедшему родителю.

Одна из величайших радостей первого брака – это дети. В более поздние годы они становятся главным источником эмоциональной поддержки в стрессах, болезнях, преклонном возрасте и смерти. Но при повторных браках взрослые дети и их супруги могут зачастую стать источником проблем. Это может стать шоком для вновь вступившей в брак пары. По мнению доктора Хеллера проблемы обычно создают те дети, которые чувствуют, что не получили достаточно любви, когда они росли.

Одна пара, которая недавно заключила брак в возрасте шестидесяти лет, испытала неприятный опыт спустя два месяца после свадьбы. Взрослые дети от предыдущих браков приехали погостить. Дети мужа устроили ужасный скандал из-за чего-то, что сделала не так новая жена. Дети жены встали на ее защиту. Ее муж не сказал и не сделал ничего, и она чувствовала, что он предал ее.

Такие ситуации не являются редкостью. Некоторые взрослые дети принимают новые отношения своих родителей. Другие противятся. Их визиты могут сопровождаться враждебностью и натянутостью. После визита детей на праздники один мужчина сказал: «Я не могу поверить, что мои дети ведут себя так».

Дети вдов и вдовцов, которым уже за шестьдесят, не хотят принимать новых супругов своих родителей из-за наследства. Даже когда все финансовые вопросы тщательно оговорены в завещании, деньги все же остаются причиной многих проблем. Но все дело в чувствах, а не в деньгах.

Важнейшая причина, почему взрослые дети не принимают нового супруга в том, что они еще не оплакали до конца своего умершего родителя.

Как я уже сказала, для этого требуется как минимум два года. Мысль о том, что их мать или отец снова вступают в брак, причиняет им боль, и они реагируют на нее. Через два года взрослые дети обычно более восприимчивы к возобновлению романтической жизни их родителей. Затем если родитель посвящает два года отношениям со своим избранником, это не только укрепляет будущий брак, но также способствует установлению нормальных отношений с детьми нового супруга.

Иногда для матерей необходимо провести время наедине со своими взрослыми детьми. Одна женщина арендовала квартиру на берегу океана для себя и своих детей. В течение двух недель она, ее дети и внуки находятся вместе, в то время как ее муж остается дома играть в гольф.

Привычки

Люди, которые вступают в повторный брак, приносят с собой достаточно большой багаж – дети, деньги, материальные ценности, рутину и привычки. В более зрелые годы люди уже не так гибки к переменам, как в молодые годы. Привычки и определенные модели поведения уже устоялись за долгие годы. Когда двое людей в зрелые годы пытаются объединить свои жизни, каждому придется столкнуться с личными привычками своего избранника, которые не всегда покажутся приятными. Поскольку оба склонны поступать так, как привыкли, привычки, которые им не нравятся друг в друге, вызывают напряжение в отношениях. Этот фактор необходимо серьезно проанализи-

Тарри Стивенс из Висконсина – самый пожилой женщик. В 1984 году 103-летний Стивенс женился на 84-летней Тельме Лукас.

Ненужный хлам

ровать до того, как заключить брак. Исследуйте привычки друг друга и честно ответьте сами себе, способны ли вы смириться с ними. Представьте себе, что вы не сможете изменить их, и затем будьте готовы адаптироваться к ним в браке.

Возраст

Люди, которым уже за пятьдесят, должны серьезно отнестись к вопросам своего здоровья. Если оба супруга в хорошей форме, ведут активный образ жизни, имеют здоровые привычки, возможно, они смогут насладиться несколькими прекрасными годами совместной жизни. Но оба должны признать, что после шестидесяти лет, вероятно, появятся некоторые проблемы со здоровьем, и это может коренным образом изменить их жизнь.

Однако, в основном, люди, которые женятся в пятьдесят лет, делают это в хорошем возрасте. У детей уже своя жизнь, оба полны сил и энергии, их сексуальная жизнь активна и полноценна. Муж и жена работают. Удар наступления пенсионного возраста еще не наступил.

Возраст после шестидесяти очевидно самый трудный для заключения нового брака. Это десятилетие величайших предсказуемых перемен. Близится выход на пенсию. Сексуальные импульсы мужчины нестабильны, в то время как желание женщины все на том же уровне. Наблюдаются перемены в состоянии здоровья, энергии становится все меньше и меньше.

Люди, которые заключают брак в семьдесят лет, признали неизбежные перемены, которыми сопровождаются пре-клонные годы, и могут вступать в брак ради общения. Те, кто вступают в брак в восемьдесят лет, рисуют оказаться перед необходимостью заботиться о больном супружке.

Повторный брак в более зрелые годы жизни может быть удачным, если предварительно сделано несколько шагов. Во-

первых, необходимо дать себе достаточно времени для того, чтобы оправиться после смерти супруга или развода. Важно отпустить от себя все то, что может помешать новым отношениям. Многие вопросы должны быть обсуждены и решены, прежде чем назначать дату свадьбы. Джейн Хьюгс Бартон в своей книге «Повторный брак после пятидесяти» говорит следующее: «Подождите, по крайней мере, четыре года, но лучше всего еще больше, прежде чем снова вступать в брак, для того, чтобы быть уверенными в том, что вы делаете это сознательно и разумно».





Последнее слово



Не позволяйте прошлому руководить настоящим. Прошлое есть прошлое. Безжалостное бичевание себя бесконечным ощущением вины или обвинение других в том, что произошло, не решат проблемы; это только замедлит процесс вашего личного роста.

Какими бы ни были ваши ошибки, Бог примет вас такими, какие вы есть, и освободит вас от бремени, которое вы несете на себе. Бог всегда работает над нами, такими, какие мы есть сейчас, а не вчера или три года назад. Сегодня вы имеете возможность приблизиться к Нему с верой. Павел говорит «забывая заднее и простираясь вперед» (Филп. 3:13). Сосредоточьте свои глаза, сердце и разум на Нем. Позвольте Ему начать перемены в вашей жизни сегодня.

Объявление в церковном бюллетене гласило: «Занятия по духовному росту переносятся на сентябрь». Духовной рост нельзя отложить или перенести. Мы либо движемся вперед, либо назад. Запомните, что земля круглая и то место, которое кажется концом, может оказаться началом. Рискните начать все заново, перестроить свою жизнь с помощью того, что у вас есть, в соответствии с Божиим замыслом.

Благодаря Христу вы можете иметь надежду на будущее без разбитых надежд, обещаний, боли. Благодаря Христу вы можете осознать свой потенциал, если найдете в себе мужество посмотреть в лицо проблеме, рискнуть начать все сначала. Восстановление может оказаться болезненным, но взгляните на Главного Архитектора и на конечный результат!

У вас есть второй шанс. С Божьей помощью, вы можете построить будущее, которое выдержит жизненные штормы! Он поможет вам построить отношения, которые будут длиться всю жизнь!





Содержание

Прежде, чем вы начнете читать.....	4
РАЗДЕЛ 1. Самооценка	
Глава 1. Предпосылка здоровых отношений	13
Глава 2. Восстановление здоровой самооценки	34
РАЗДЕЛ 2. Ухаживания	
Глава 3. Как в возрасте от тридцати до шестидесяти играть в эту игру	47
Глава 4. Идеальные свидания	65
РАЗДЕЛ 3. Разрыв без унижения	
Глава 5. Перед лицом реальности	87
Глава 6. Конец?	104
РАЗДЕЛ 4. Любовь и увлечение	
Глава 7. Как узнать настоящую любовь, когда она приходит?	123
Глава 8. Любовь или влюбленность	150
РАЗДЕЛ 5. Опасная близость	
Глава 9. Щекотливые ситуации	171
Глава 10. Связующие узы	198
Глава 11. Воздержание	220
Глава 12. Божий план относительно секса	240

РАЗДЕЛ 6. Прежде чем вы снова полюбите

Глава 13. Достаточно зрелые для брака.....	263
Глава 14. Второй шанс	284
Последнее слово	315

Удивительная любовь
Ненси Ван-Пелт

Директор издательства **В. Джулай**
Главный редактор **Л. Качмар**
Перевод с английского **А. Гречишкіної**
Богословская экспертиза **О. Стасюк**
Корректура **Л. Заковоротной, Ю. Вальчук**
Дизайнер обложки **Т. Романко**
Компьютерная верстка **Т. Романко**
Ответственная за печать **Т. Грицюк**

Формат 84x108'/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Подписано к печати 28.11.2008 г. Гарнитура Таймс. Тираж 5 000 экз.
Свидетельство: серия ДК № 787 от 28.01.2002 г.

*Издательство «Джерело життя» 04107, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10-А,*

тел. (044) 425-69-06, факс 467-50-64, e-mail: dzherelo@ukr.net